கோவித் 19: சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கான வழிமுறைகள்

பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் (SARS-CoV-2 உள்ளவருடன்) நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்தால் அல்லது நோய்த்தொற்று அதிகமாக உள்ள ஒரு நாடு அல்லது பிரதேசத்திலிருந்து சுவிட்சர்லாந்திற்குள் நுழைந்த பிறகு என்ன செய்ய வேண்டும்

புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்கள் 12.09.2020

புதிய கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்துள்ளீர்கள் மற்றும் அவர்களின் நோய் ஒரு ஆய்வகத்தில் உறுதி செய்யப்பட்டதுநெருக்கமான தொடர்பு என்பது நீங்கள் .) பாதிக்கப்பட்ட நபருடன்1.5 மீட்டருக்கும் குறைவாக 15 (நிமிடங்களுக்கும் மேலாக பாதுகாப்பு சுகாதார முகமூடி) அல்லது ப்ளெக்சிகிளாஸ் பலகம் போன்ற உடல் தடை(இல்லாமல் இருந்திருக்கிறீர்கள் என்பதாகும்இந்த . நபர் ஒரே நேரத்தில் தொற்றுநோயா பரப்பி இருந்தால்[1], நீங்கள் 10 பொறுப்பான மானில .நாட்களுக்கு வீட்டிலே தனிமைப்படுத்த வேண்டும் சுகாதார சேவை உங்களைத் தொடர்புகொண்டு மேலதிக தகவல்களையும் வழிமுறைகளையும் வழங்கும்.
நீங்கள் கடந்த 10 நாட்களாக தொற்று அபாயம் உள்ள ஒரு நாடு அல்லது பகுதியில் இருந்து தற்போது சுவிட்சர்லாந்திற்குப் பயணிக்கிறீர்கள் . நாட்டிற்குள் நுழைந்தவுடன் நேராக உங்கள் வீட்டிற்கு அல்லது பொருத்தமான தங்கும் விடுதிகளுக்கு செல்ல நீங்கள் கடமைப்பட்டுள்ளீர்கள். 10 நாட்கள் தொடர்ந்து நிரந்தரமாக அந்த விடுதியில் வசிக்க வேண்டும் (தனிமைப்படுத்தல்) மற்றும் இரண்டு நாட்களுக்குள் உங்களது கன்டோனல் அதிகாரத்தை தொடர்பு கொள்ள வேண்டும் (கன்டோனல் அதிகாரிகளின் தொடர்பு பட்டியலைப் பின்வரும் இணைப்பில் www.bag.admin.ch/einreise காண்க). இந்த அதிகாரத்தின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும். தனிமைப்படுத்தலின் செலவுகளை பயணியாளர்களே ஏற்க வேண்டும்.

[1] ஒரு நபர் அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கும் போதும், இந்த அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 48 மணி நேரத்திற்கு முன்பும் தொற்றுநோயை பரப்பலாம்.

[2] 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு நோய், இருதய நோய்கள், சுவாச நோய்கள், புற்றுநோய் அல்லது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை பலவீனப்படுத்தும் நோய்கள் / சிகிச்சைகள், உடல் பருமன் தரம் III (morbid, BMI ≥40 கிலோ / m2)

சுய தனிமைப்படுத்தல் உங்கள் வீட்டிலுள்ளவர்களுக்கும் பொது மக்களுக்கும் வைரஸ் பரவாமல் இருக்க அதிகம் உதவும். இந்த நேரத்தில் உங்களுக்கும் நோய் தொற்றலாம். சுய தனிமைப்படுத்தலூடாக, குறிப்பாக ஆபத்துக்குரிய மக்களைப் பாதுகாப்பதற்கும் வைரஸின் பரவலைக் குறைப்பதற்கும் நீங்கள் ஒரு முக்கிய பங்களிப்பைச் செய்கிறீர்கள்.

வைரஸ் பரவுவதைத் தவிர்ப்பதற்கு சுய தனிமைப்படுத்தலின் போது என்ன நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும் என்பதை பின்வரும் வழிமுறைகள் உங்களுக்குக் எடுத்து□□க்கும்.புதிய கொரோனா வைரஸ் பற்றிய அனைத்து முக்கிய தகவல்களையும் சுவிஸ் கூட்டமைப்பு சுகாதாரப்பிரிவின் (BAG) இணையதளத்தில் காணலாம்: http://www.bag.admin.ch/neues-coronavirus. (ஜெர்மன், பிரஞ்சு, இத்தாலி மற்றும் ஆங்கிலத்தில்).

உங்கள் மொழியில் அமைந்த தகவலட்டையை www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads இல் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

சமூகம் மற்றும் தொழிலில் இருந்து பிரிந்திருத்தல்

- 10 நாட்கள் வீட்டில் அல்லது பொருத்தமான ஒரு விடுதியில் இருங்கள் (தொற்றிய நபருடன் கடைசியாக தொடர்பில் இருந்த நாள் அல்லது உங்கள் நாட்டிற்குள் நுழைந்த நாள் முதல்).
- மற்றவர்களுடன் எந்த தொடர்பையும் தவிர்க்கவும். இது தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்கள் மற்றும் உங்களுடன் ஒரே வீட்டில் வசிப்பவர்களுக்கு பொருந்தாது.
- "இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்" நடவடிக்கைகளின் சுகாதார விதிகள் மற்றும் நடத்தை பரிந்துரைகளை பின்பற்றவும்: http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- எதிர்மறையான பி.சி.ஆர் சோதனையின் முடிவு சுய தனிமைப்படுத்தலின் காலத்தை (10 நாட்கள்) குறைக்காது.

நீங்கள் (மற்றும் பிறர்) நோய்வாய்ப்பட்ட நபருடன் ஒரே வீட்டில் வசித்துவந்தால்

- நோய்வாய்ப்பட்டவர் கதவுகளை மூடக்கூடிய அறையை தயார் படுத்தி இருந்து கொள்ள வேண்டும், அத்துடன் அவர் அறையில் உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் (சுய தனிமைக்கான வழிமுறைகளைப் பார்க்கவும்).
- உங்கள் அறையை விட்டு வெளியேற வேண்டியிருந்தால் நோய்வாய்ப்பட்டவரிடம் இருந்து 1.5 மீட்டர் தூரத்தை வைத்திருங்கள்.
- சந்திப்புகள் மற்றும் தொடர்புகளைத் தவிர்க்கவும்.
- மளிகை பொருட்கள், மருந்துகள் மற்றும் பிற இன்றியமையாத பொருட்களை குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது விநியோக சேவையால் உங்கள் வீட்டு வாசலில் பெற்றுக்கொள்ளங்கள்.
- உங்கள் கைகளை தவறாமல் கழுவுங்கள்.

- கோப்பைகள், கரண்டிகள் போன்ற சமையலறை பாத்திரங்கள் மற்றும் வீட்டு பொருட்களை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு, இந்த பொருட்களை சலவை இயந்திரத்தில் கவனமாக கழுவவும் அல்லது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கவனமாக கழுவவும்.
- துவாய் அல்லது கட்டில்லுறையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். உடை சுத்தம்செய்யும் இயந்திரத்தில் உடைகளை, கட்டில் உறைகளை மற்றும் துவாய்களை தவறாமல் கழுவ வேண்டும்.
- ஆபத்துக்குரியவர்கள்[2], முடிந்தால், தனிமைப்படுத்தப்பட்ட காலத்தில் மற்றவர்களிடமிருந்து பிரிக்கப்பட வேண்டும். சுய-தனிமைப்படுத்தலுக்கான வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

நீங்கள் தனியாக வாழ்ந்தால்

- நீங்கள் தனியாக வாழ்ந்தால் மளிகை பொருட்கள் மற்றும் பிற இன்றியமையாத பொருட்களை எ+கா: மருந்துகள், குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் அல்லது விநியோக சேவையால் உங்கள் வீட்டு வாசலில் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் மற்றவர்களுடன் ஒரே வீட்டில் வசிக்கிறீர்கள், ஆனால் நோய்வாய்ப்பட்ட நபர் அல்ல

- நீங்கள் கதவுகளை மூடக்கூடிய அறையை தயார் படுத்தி அதில் இருந்து கொள்ள வேண்டும், அத்துடன் அறையில் உணவை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- சந்திப்புகள் மற்றும் தொடர்புகளைத் தவிர்க்கவும், தேவைப் பட்டால் மட்டுமே அறையை விட்டு வெளியேறுங்கள்.
- உங்கள் அறையை விட்டு வெளியேற வேண்டியிருந்தால் வீட்டில் இருப்பவர்களிடம் இருந்து 1.5 மீட்டர் தூரத்தை வைத்திருங்கள்.
- உங்கள் கைகளை தவறாமல் கழுவுங்கள்.
- உங்கள் சொந்த குளியலறையைப் பயன்படுத்துங்கள். இது முடியாவிட்டால், கடைகளில் கிடைக்கக்கூடிய கிருமிநாசினியைக் கொண்டு ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கு பிறகும் (தொட்டி, மலசாலை, குழியல்தொட்டி) சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- கோப்பைகள், கரண்டிகள் போன்ற சமையலறை பாத்திரங்கள் மற்றும் வீட்டு பொருட்களை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு, இந்த பொருட்களை சலவை இயந்திரத்தில் கவனமாக கழுவவும் அல்லது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கவனமாக கழுவவும்.
- துவாய் அல்லது கட்டில்லுறையை ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். உடை சுத்தம்செய்யும் இயந்திரத்தில் உடைகளை, கட்டில் உறைகளை மற்றும் துவாய்களை தவறாமல் கழுவ வேண்டும்.

நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டியிருந்தால் (நோய் பரிசோதிக்க அல்லது மருத்துவரின் ஆலோசனை பெற):

- **சுகாதார முகமூடியை அணியுங்கள்.** இது கிடைக்கவில்லை என்றால், மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர் தூரத்தை வைத்திருங்கள்.
- **பொது போக்குவரத்தைத் தவிர்க்கவும்.** நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால், உங்கள் சிற்றூர்தியை அல்லது மிதிவண்டியை பயன்படுத்துங்கள், நடந்து செல்லுங்கள் அல்லது டாக்சியை அழைக்கவும்.

சுகாதார முகமூடியின் சரியான பயன்பாடு[3]

- முகமூடியைப் போடுவதற்கு முன்பு சவக்காரம் மற்றும் தண்ணீரில் அல்லது கிருமிநாசினியைக் கொண்டு கைகளைக் கழுவவும்.
- மூக்கு மற்றும் வாயை மூடிமறைக்கும் வகையில் சுகாதார முகமூடியை கவனமாக வைத்து, அதை இறுக்கிக் கொள்ளுங்கள், இதனால் அது முகத்திற்கு மெதுவாக பொருந்துகிறது.
- முகமூடியைப் போட்டவுடன் அதைத் தொடாதீர்கள். பயன்படுத்தப்பட்ட சுகாதார முகமூடியைத் தொடும் ஒவ்வொரு முறையும், எ.கா. களட்டி வைத்ததும், உங்கள் கைகளை சவக்காரம் மற்றும் தண்ணீருடன் அல்லது கிருமிநாசினியுடன் கைகளை கழுவுங்கள்.
- ஒரு சுகாதார முகமூடியை 4 மணி நேரம் அணியலாம்.
- ஒரேயொரு பாவிப்புக்கான சுகாதார முகமூடிகளை மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடாது.
- ஒரேயொரு பாவிப்புக்கான சுகாதார முகமூடிகளை ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பிறகும் அவற்றை அகற்றிய உடனேயே குப்பையில் எறியுங்கள்.

உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கண்காணிக்கவும்

- உங்கள் உடல்நிலையை கண்காணிக்கவும்: உடல்நலக்குறைவு, சோர்வு, காய்ச்சல், காய்ச்சல் குணம், இருமல், தொண்டை நோய் மற்றும் மூச்சுத் திணறல் அல்லது திடீரென வாசனை மற்றும் சுவை திறனின் இழப்பு ஆகியவை புதிய கொரோனா வைரஸ் தொற்றியிருப்பதற்கான அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

அறிகுறிகள் தோன்றினால்

- சுய தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு சுய தனிமைக்கு வகுக்கப்பட்ட வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும். அனைத்து முக்கிய தகவல்களையும் நீங்கள் பின்வரும் இணைப்பின் மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம் auf www.bag.admin.ch/isolation-und-quarantaene.
- சுகாதாரத்துறையின் இணையதளத்தில் கொரோனா வைரஸ் சோதனையை செய்து, முடிந்தால் மருத்துவசோதனையை செய்யவும். கன்ரோன் Waadt மாநிலத்தில் பின்வரும் இணையத்தளத்தில்

[3] காணொளி சுகாதார முகமூடியின் சரியான பயன்பாடு https://youtu.be/GNkQKutS8cg

https://coronavirus.unisante.ch/evaluation கோரோனா சோதனைi பற்றிய விளக்கத்தை 8 பாசையில் காணலாம்.

- உடனடியாக ஒரு மருத்துவரை தொலைபேசியில் தொடர்புகொள்ளவும். மானில சுகாதார சேவையினால் விதிக்கப்பட்ட விதிமுறைகளின் கீள் நீங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்பதாகவும், உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருப்பதாகவும் அவர்களிடம் கூறுங்கள். நீங்கள் மிகவும் ஆபத்துக்குரியவராக இருந்தால், அதை முன்கூட்டியே தொலைபேசியில் மருத்துவரிடம் அறியப்படுத்தவும்.

சுய தனிமைப்படுத்தலின் போது சமூக தொடர்புகள்

- நீங்கள் இப்போது தனிமைப்படுத்த வேண்டியிருந்தாம், நீங்கள் அனைத்து சமூக தொடர்புகளையும் துண்டிக்க வேண்டும் என்று அர்த்தமல்ல: தொலைபேசி, ஸ்கைப் போன்றவற்றின் மூலம் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்பில் இருங்கள். உங்கள் அனுபவம், உங்கள் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றி பேசுங்கள்.
- இது உங்களுக்குப் போதுமானதாக இல்லாவிட்டால் அல்லது இது உங்களுக்கு சாத்தியமில்லை என்றால்: உங்களுக்கு ஏதேனும் கவலைகள், அச்சங்கள் அல்லது சிக்கல்கள் இருந்தால், 143 தொலைபேசி எண்ணை அழைக்கவும் (“Dargebotene Hand”). இந்த எண்ணில் 24 மணினேரமும் இலவசமாக ஆலோசனைகள் கிடைக்கும்.
- மேலும் தகவல்கள் www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch

கைகளை கழுவுதல்[4]

- நீங்களும் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு சவக்காரம் மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை தவறாமல் கழுவ வேண்டும். சவக்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை என்றால், உங்கள் கைகளை ஒரு கிருமிநாசினியால் சுத்தம் செய்து, அவை காய்ந்திருக்கும் வரை முழு கையையும் கிருமிநாசினியால் தேய்த்துக் கொள்ளுங்கள். கைகள் பார்வைக்கு அழுக்காக இருக்கும்போது சவக்காரம் மற்றும் தண்ணீர் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- குறிப்பாக உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும், சாப்பிடுவதற்கு முன்னும் பின்னும், கழிப்பறையைப் பயன்படுத்தியபின்னும், கைகள் அழுக்காக இருக்கும் போதெல்லாம்.

தனிமைப்படுத்தலின் முடிவு

- 10 நாட்களுக்குப் பிறகு உங்களுக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இல்லை என்றால், மானில சுகாதார சேவை உறுதிப்படுத்தியதும் நீங்கள் மீண்டும் அன்றாடவாழ்க்கையை தொடரலாம்.

[4] காணொளி சரியாக கை கழுவுதல்: https://youtu.be/gw2Ztu0H0YY

- "இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்" நடவடிக்கைகளின் சுகாதார விதிகள் மற்றும் நடத்தை பரிந்துரைகளை தொடர்ந்து பின்பற்றவும்: http://www.bag.admin.ch/so-schuetzen-wir-uns.
- உங்கள் உடல்நலத்தை தொடர்ந்து கண்காணிக்கவும். முதல் அறிகுறிகள் பிந்தியும் தோன்றும்.

கொரோனா வைரஸுக்கு எதிராக மேற்கொண்ட நடவடிக்கைகளின் மூலம் ஏற்பட்ட வருவாய் இழப்பிற்கான இழப்பீடு

- இதுபற்றிய தகவல்களை நீங்கள் கீழுள்ள இணைப்பின் மூலம் அறிந்துகொள்ளலாம்: www.bsv.admin.ch > Coronavirus: Massnahmen für Unternehmen, Arbeitnehmende, Selbständigerwerbende und Versicherte > Entschädigung für Erwerbsausfall > Fragen und Antworten > Entschädigung für Personen wegen einer Quarantänemassnahme.