... phs public health services
konzepte projekte beratung

நாம் ஒன்றிணைந்து கொறோனாவிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாப்போம்

கொறோனா சகலருக்கும் தொற்றும்.

பல முறைகளினால் எம்மை, குடும்பத்தை, நண்பரை, சகலரையும் பாதுகாப்போம்!

இணையத்தள கற்கை

இந்த திட்டம் «புலம்பெயர்ந்தோர்களிடம் கொறோனா Covid-19 எதிர்ப்பு பாதுகாப்புமுறைகளைச் செயற்படுத்தல்» PHS – பொது சன ஆரோக்கிய கடமைகளினால் சுவிசின் ஆரோக்கிய அமைச்சின் உத்தரவில் நடத்தப்படுகிறது (BAG).

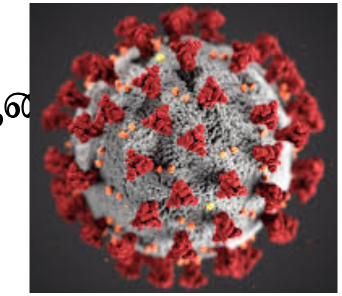
கற்கை ஒழுங்கு

1. வணக்கம் தெரிவித்தலும் கற்கை ஒழுங்கும்
2. எத்தனை அபாயமானது கொறோனா?
3. கொறோனாவை எதிர்த்தல்
4. கட்டாய பாதுகாப்பு முறையும் சரியான பயன்னடுத்தலும்
5. பொதுசன இணைந்த பொறுப்பு

இடைவேளை

6. வினாக்களுக்கு விடைகள், கருத்துப்பரிமாற்றமும் கலந்துரையாடலும்

கொறோனா - சகலருக்கும் ஆபத்து



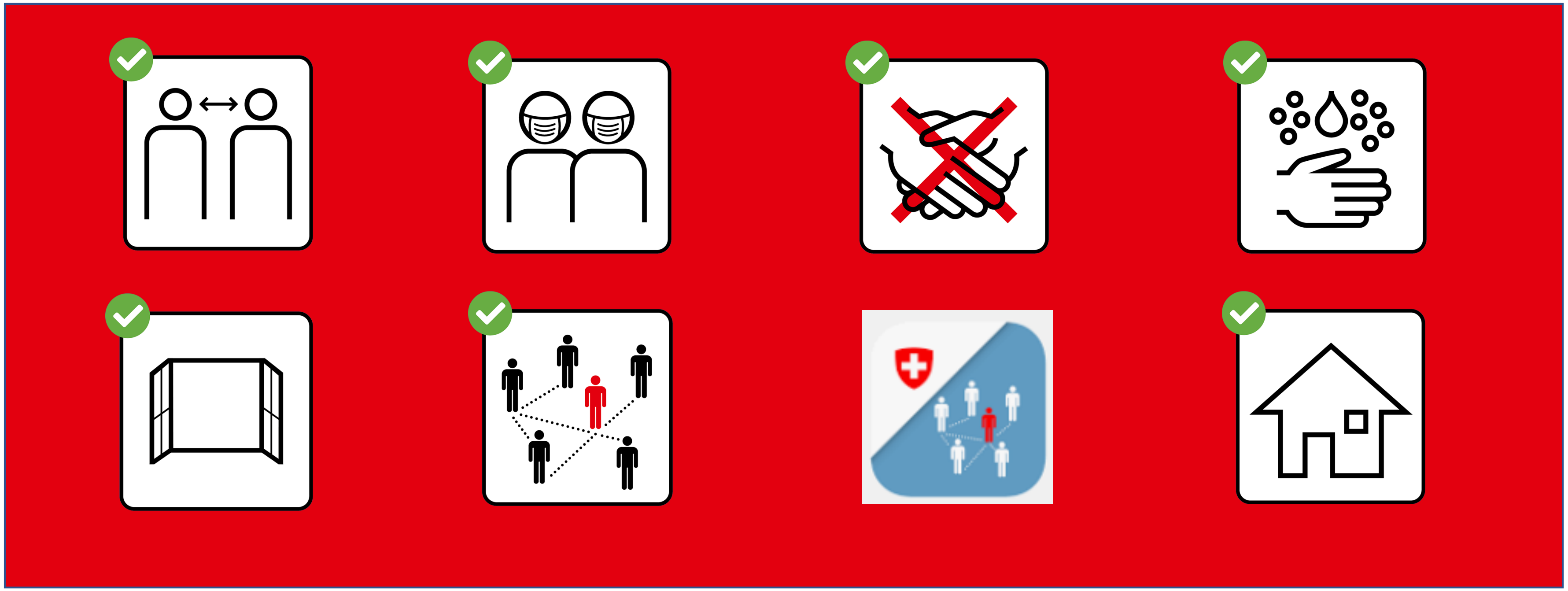
- இந்த கொறோனா வைரசு புதிது விரைவில் தொற்றுவது
- இது சகலருக்கும் தொற்றும் – முதியோர், இளைஞர், பெண்கள், ஆ
- வெட்கம் இல்லை- சகலரையும் பாதுகாத்தல் உதவுதல்!
- எவருக்கு மேலதிக ஆபத்து?
  - முதியோர்
  - கர்ப்பமானவர்
  - வேறு நோய்கள் உள்ளவர்கள்
- இந்த தொற்றால் நீண்ட காலப் பாதிப்புகள் உண்டு (ருசி மறைவு, சுவாசச் சிக்கல், நீடித்த பெலவீனம்). இதைவிட மேலும் ஆபத்தாகலாம்.
- கட்டுப்பாடு இல்லையெனில் வைத்தியசாலை, வயோதிபர்நிலைகள் எல்லைமீறும் அத்துடன் தொழில்கள் அழியும்.

கொறோனாவை பாதுகாப்பு முறைகளுடன் இணைந்து எதிர்த்தல்

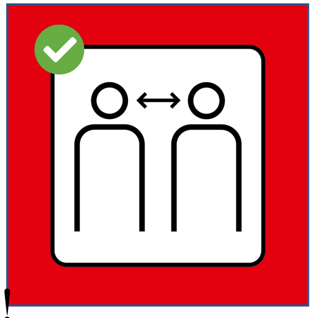
சகலரும் இணைந்தால் மட்டுமே கொறோனாவிலிருந்து பாதுகாக்கலாம்!

- வைரசுக்கு வெற்றி கொடுக்காதீர்கள்!
- நமக்கு நாம் தேவை!
- நமக்கு சங்கங்கள் தேவை!
- எமக்கு சமய நிறுவனங்கள் தேவை!

அனைவரையும் கொரோனாவிலிருந்து பாதுகாத்தல்



எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்: இடைவெளி காத்தல்



இடைவெளி குறைந்தது 1.5 மீற்றர்

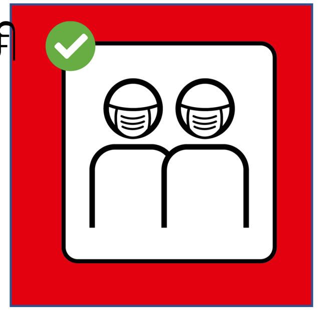
குடும்பத்தினரை நண்பரைச் சந்தித்தாலும்!

அருகில் நெருங்கினால் « 1.5 மீற்றர் இடைவெளி» தெரிவியுங்கள்!

«என்னையும் உங்களையும் பாதுகாக்கிறேன்» கொரோனா யாரிடம் உண்டென்று தெரியாது!

கவனிப்பு: நோய் வர முன்பாகவே தொற்று இருக்கும். இது மற்றவருக்கும் தொற்றும். இதை முன்னேற்பாடாக அறிய முடியாது.

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்:
முக பாதுகாப்பு அணிதல்



ஆராய்ச்சி முடிவுகள் உண்டு: இது நெருங்கிய தொடர்பாலும் நாசி மற்றும் வாயின் திரவங்களாலும் தொற்றுகிறது.

அரச அமைச்சு இடைவெளி பேண முடியாத சகல நிலையிலும் முககவசத்தை அணியுமாறு உத்தரவிட்டுள்ளது:

சகல நிலமையிலும் நாசி வாய் பாதுகாப்புறையை அணியுங்கள்!

உள்ளேயும் வெளியிலும்!

மறக்காதீர்கள்: தொற்றைப் பெற்றவர் தனக்கு நோய் வர இரண்டு நாளுக்கு முன்பே தன்னை அறியாமலே, மற்றவர்களுக்குத் தொற்றுவிப்பார்.

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்:
நாசி வாய் கவசத்தைச் சரியாக அணிதல்

எந்தக் கவசங்கள் பாதுகாப்பவை?

- துணிக்கவசம் பாதுகாப்புக் குறைவு: காற்றினால் தொற்றைத் தடுக்காது.
- சுகாதார முறைக்கவசத்தின் பெட்டியில் இந்த குறியீடுகள் இருக்கவேண்டும்: EN 14683 und ein CE
- சுகாதார கவசங்கள் பாதுகாப்பு அதிகம் (z.B. CE FFP2 KN95). காற்றினால் பரவலைத் தடுக்கும்.

கவசத்தை சரியாக அணியுங்கள்!

உங்கள் முன்னிற்கும் வைத்தியர் சரியாக அணிவதெப்படி என்பதைச் செய்து காட்டுவார்!

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்: கைகுலுக்கலைத் தவிருங்கள்

எம்மைத் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்க:

- கைகுலுக்கல் முத்தம் இல்லை
- கையைப் பொத்தி மற்றவரைத் தொடுவதைத் தவிருங்கள்
- கட்டிஅணைத்தலைத் தவிருங்கள்
- வணக்க முத்தங்களைத் தவிருங்கள்

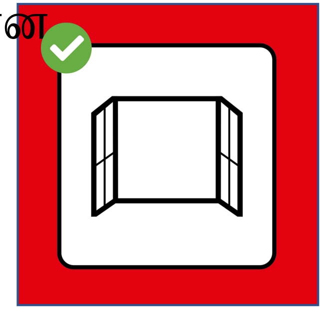
பதிலாக என் கையை என் இதயத்தில் தொட்டு அல்லது குனிந்து வணக்கம் தெரிவிப்பேன்.

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்:
கைகளைக் கழுவுதலும் தொற்று நீக்கலும்

- கைகளை நித்தமும் சவர்க்காரத்துடன் கழுவுதல்.
- சவர்காரம் வைரசை அழிக்கிறது.
- வீட்டுக்குள் போனவுடன் கைகழுவுங்கள்.
- நாசியைத் துடைத்தபின் கைகழுவுங்கள்.
- தும்மல் இருமலின் பின்பு கைகழுவுங்கள்.
- சமைக்க சாப்பிட முன்பாகக் கைகழுவுங்கள்.
- கைகளைத் தொற்றுநீக்கியாலும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்:
மேலதிக தடவைகள் காற்றோட்டம் அமைத்தல்

... phs



காற்றிலே வைரசு உள்ளது. ஆதனால் மக்களுக்குத் தொற்றும். சரியான காற்றோட்டம் அமைத்தல் முக்கியம்:

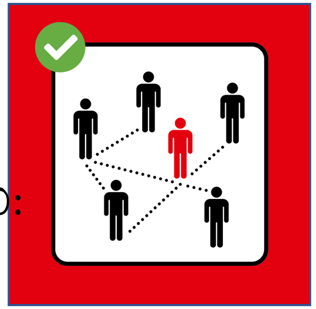
- சாளரங்களை முழுமையாகத் திறவுங்கள்.
- காற்று உட்புக வெளிப்புகக் ஓட்டத்திற்குக் கவனியுங்கள்.
- சகல அறைகளையும் கிரமமாக காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்துங்கள்.

அறை சிறிதாகவும் தங்கியிருப்போர் அதிகமாகவும் இருத்தல் அடிக்கடி காற்றோட்டம் அமையுங்கள்.

வதிவிடம் முழுவதையும் நாளுக்கு 3 முதல் 5 தடவை 10 நிமிடங்களுக்கு காற்றோட்டம் அமையுங்கள். இது மிக முக்கியம்.

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்: தொடர்புகள் அறிதல்

... phs



தொற்றுச் சங்கிலியைக் கண்டறிதல்

உங்களின் கொரோனாப் பரிசோதனை தொற்றைக் காண்பித்தால்:

- நீங்கள் இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு சந்தித்தவர்களை மாநில அலுவலர் கண்டுபிடிப்பர்.
- இவர்களுக்குத் தொற்று அபாயத்தை அறிவிப்பர்.

இந்த முறை தொடர்பறிதல் முறை Contact Tracing எனப்படும்.

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்:
«சுவிசின் கோவிட் அப்பை» இறக்கி செயற்படுத்தல்

இந்த SwissCovid App மேற்குறித்தபடி தொடர்புகளை அறிந்து
தொற்றுள்ளவரை உங்களுக்கு அறிவிக்கிறது. நீங்கள் குறிப்பிட்டவ
அறியாவிட்டாலும் தொற்றைத் தெரியப்படுத்தும்.

இறக்கி செயற்படுத்தல்:

இந்த கற்கையின் முடிவில் SwissCovid App எவ்வாறு இறக்கி செயற்படுத்துவது விளக்கப்படும்.

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்:
நோய்த் தொற்றுக் கண்டால் செயற்படும் முறை

கொறோனா வைரசின் சகல தொற்றையும் அறிதல்
முக்கியம்.

அதனால்: எந்த மெதுவான தொற்றுக் அறிகுறியிலு

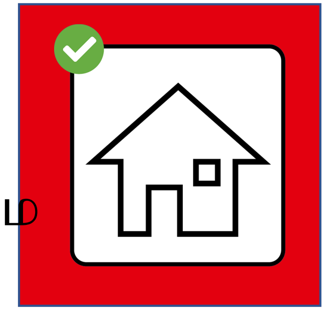
உடனடியாகப் பரிசோதனை செய்யுங்கள்!

- பரிசோதனை முடிவு: வரும் வரை வீட்டுக்குள்ளேயே இருங்கள்!
  ஒருவரையும் சந்திக்காதீர்கள்!

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்:
தனிமைப்படுத்தலும் சுய தடுப்புக்காவலும்

... phs

தொற்றுச் சங்கிலியை நிறுத்தல்:



ISOLATION: கொறோனா நோய்த் தொற்று அறிகுறியுள்ளோர் தம்மை தாமே தனிமைப்படுத்தல் கட்டாயம்.

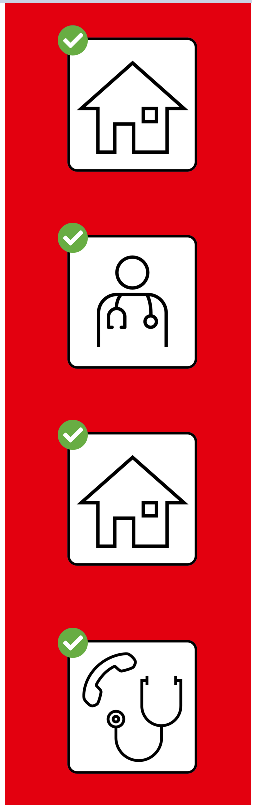
ஒளிப்படம்:

www.youtube.com/watch?v=v-8oKw8sEo0&feature=youtu.be

QUARANTÄNE: கொறோனா தொற்றியவருடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவர்கள் சுயமாக வீட்டுக்குள்ளேயே மறியலில் இருத்தல் கட்டாயம்.

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்:
சரியான நடைமுறை: நோயாளருடன்தொடர்பு, சுயத்தில் நோய்அறிகுறிகள் அல்லது கொறோனா உள்ள பரிசோதனை முடிவு

- கொறோனாத் தொற்றுள்ளவருடன் **தொடர்பு**: ☞ உங்கள் மாநில சுய வீட்டு தடுப்புக் காவல் முறைகளைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
- சுயத்தில் கொறோனா **நோய் அறிகுறிகள்** தென்பட்டால் ☞ உடனடியாக பரிசோதனை செய்யுங்கள். கொறோனா இல்லையென முடிவு வரும் வரை சுய தடுப்புக்காவலில் இருங்கள்.
- **கொறோனா உள்ள முடிவு** வந்திட்டால் ☞ உங்களுக்குத் தொற்றுண்டு. பலரையும் தொற்றுவிக்கலாம். தனி அறைக்குள் **சுய தனிமைப்படுங்கள்**. நோய் அதிகரித்தால் வைத்தியருடன் தொலைபேசித் தொடர்பு செய்யுங்கள்.
- வைத்தியருடன் தொலைபேசித் தொடர்பின் பின்பே வைத்தியரிடமோ அல்லது அவசர வைத்திய நிலைக்கோ செல்லுங்கள்.



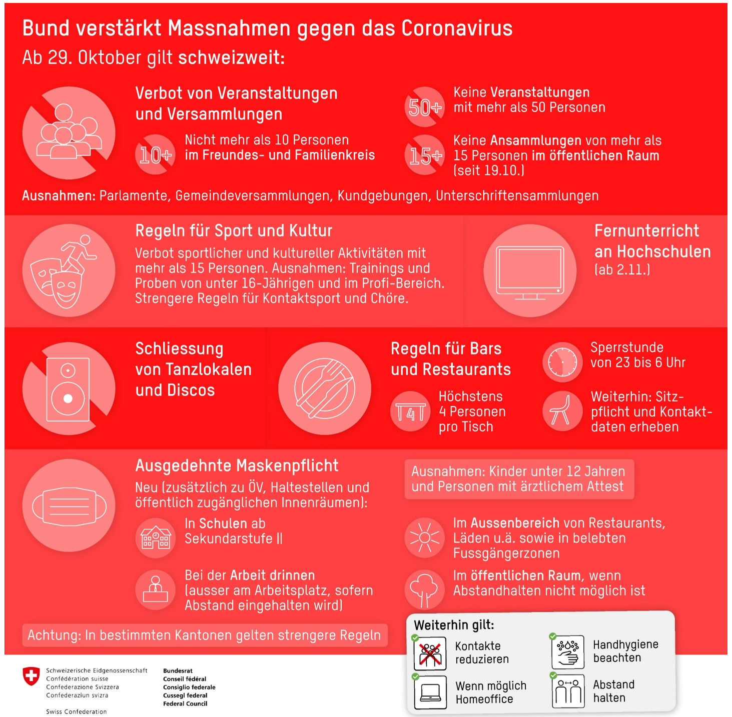
எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்:
எம் கடமையை சகலருடனும் இணைந்து செயற்படுத்தல்

சங்கங்களும் சமய அமைப்புகளும் என்ன செய்யலாம்?

- அங்கத்தவர் அனைவருக்கும் கிரமமாக சரியான தகவல்களை அறிவித்தல்.
- உளவியல் மனோவியல் உதவிகள் கொடுத்தல்.
- சங்கத்தவர் வார வருடாந்தஇணைவுகளையும் நடவடிக்கைகளையும் தள்ளிப்போடுதல்
- மக்கள் ஒன்றிணைவதைத் தவிர்த்தல்!
- சந்திப்புகளை இயலுமான வரையில் தவிருங்கள்!
- இயலாதவிடத்து ஏனைய பாதுகாப்பு முறைகளை **எப்போதும்** கடைப்பிடித்தல்.

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்: மேலதிக விதிமுறைகள்

தகவல்களுக்கு:
https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html



தகவல்களுக்கு:
https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov.html

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்: நான் எங்கே உதவி தேடலாம்?

... phs

https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/faq-kontakte-downloads/kontake-neues-coronavirus.html#-1237435481

- நோய் தொடர்பான வினாக்களுக்கு: உங்கள் வைத்தியர்
- தனிமைப்படுத்தல் சுயமறியல் வினாக்களுக்கு: மாநில அலுவலகம்
- பாதுகாப்பு முறைகளுக்கு: அரச ஆரோக்கியத்தகவல் 058 463 00 00 (நாளாந்தம் 06:00 முதல் 23:00 மணி வரை)
- WhatsApp தகவல்களுக்கு, Nr. 079 155 11 05: தொடர்பு அறிதல், சுவிசின் கோவிட் அப், முகக்கவசம், பாதுகாப்புத் திட்டம், பயணங்கள்

எம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்தல்: நான் எங்கே உதவி தேடலாம்?

பயம்/ அவசரம்/ தனிமை போன்றவற்றில் உதவி:

- வைத்தியரை நண்பர்களைத் தொலைபேசியில் அழையுங்கள்
- தொலைபேசி ஆலோசனை 143 «உதவும் கரம்»
- Pro Juventute சிறார்களுக்கும் இளைஞருக்கும் அவசரநிலையில்: 147
- Pro Juventute பெற்றோருக்கு ஆலோசனை 058 261 61 61

பொதுவான பல தகவல்கள் பல மொழிகளில்:

- https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/krankheiten/ausbrueche-epidemien-pandemien/aktuelle-ausbrueche-epidemien/novel-cov/faq-kontakte-downloads/downloads-in-verschiedenen-sprachen.html

வினாக்களுக்கு விடைகள்
கருத்துப்பரிமாற்றமும் கலந்துரையாடலும்

மீண்டும் சந்திப்போம்!
தகவல்களைப் பிறருக்கும் பரிமாறுங்கள்!

... phs

நீங்கள் தகவல்களை சகலருக்கும் தெரிவிப்பீர்களென நம்புகிறோம்.

இணைந்து செயற்படுவோம்!