Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

சுவிஸ் கூட்டமைப்பு EDI
சுகாதாரப்பிரிவு BAG

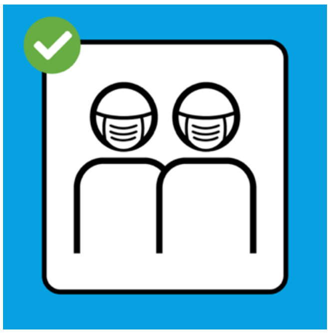
புதிய கொரோனா வைரஸ்

புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்கள் 01.08.2020

இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்

புதிய கொரோனா வைரஸ் மற்றும் "இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்" என்ற நடவடிக்கைகளைப் பற்றிய முக்கியமான விபரங்கள்.

பொது போக்குவரத்தில் சுகாதார முகமூடி கட்டாயம்



இப்போது நீங்கள் புதிய விதிகளை கண்டிப்பாக பின்பற்ற வேண்டும்:

உங்களுக்கு நோயின் அறிகுறிகள் இருந்தால், அதை உடனடியாக பரிசோதித்து வீட்டிலே இருங்கள்.

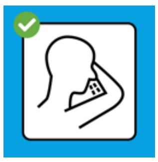
எப்போது வேண்டுமானாலும் உங்களை தொடர்புகொள்ளக்கூடியவாறு உங்கள் முகவரியை வழங்கவும்.

சோதனையின் முடிவு நோயை உறுதிப்படுத்தினால்: தனிமைப்படுத்தவம். நோயுள்ளவருடன் தொடர்பில் இருந்திருந்தால்: சுய தனிமைப்படுத்தவும்.

நபர்களிக்கிடையிலான நெருக்கத்தை தவிர்த்துக்கொள்ளுதல்

கைகளை நன்றாகக் கழுவுதல்

கைகளை நன்றாகக் கழுவுதல்



கைக்குட்டைக்குள் அல்லது முழங்கை மடிப்பிற்குள் இருமுதல், தும்முதல

மருத்துவ நிலையத்திற்கு அல்லது அவசர மருத்துவ சிகிச்சை நிலையத்திற்கு தொலைபேசியில் தொடர்பு கொண்ட பின்னர் செல்லுதல்

கொரோனா வைரஸ் தொடர்பாக அதிகமாக கேட்கப்பட்ட கேள்விகளும் பதில்களும்

ஆனி 22, 2020 முதல், புதிய கொரோனா வைரஸை கட்டுப்படுத்துவதற்கான பல நடவடிக்கைகள் இடைநிறுத்தப்பட்டுள்ளன. 1000 க்கும் மேற்பட்ட நபர்களுடன் நடைபெறும் பெரும் நிகழ்வுகள் ஆணி மாத இறுதி வரை தடைசெய்யப்படும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

1.5 மீட்டர் தூரத்தை பராமரிக்க முடியாவிட்டால் தொற்றுநோய்க்கான கணிசமான ஆபத்து உள்ளது. இது எப்போதுமே இருக்கக்கூடும், குறிப்பாக பொது போக்குவரத்தில்.

பொறுப்புணர்வு மிக்க அவசியம்: *தொற்றுநோயிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான சிறந்த வழி, கைகளை சவக்காரத்துடன் தவறாமல் கழுவுவதும், இடைவெளியை வைத்திருப்பதும் ஆகும்.*

தொற்றும் முறை மற்றும் ஆபத்துக்கள்

இந்த சுகாதார, நடத்தை நடைமுறைகள் ஏன் அவசியம்

புதிய கொரோனா வைரஸை பொறுத்தவரை அதற்கு **மனிதர்கள் இன்னும் எதிர்ப்புசக்தியை பெறவில்லை**. *ஆகயால்* **பலர் நோய்வாய்படலாம்**. *ஆகயால் நாம் கொரோனா வைரஸ் பரவலை தடுக்க வேண்டும்.அதிக நோய்வாய்ப்பட வாய்ப்புள்ள மக்களை பாதுகாக்கப்படல் வேண்டும். அவ்வாரானவர்கள் 65 வயதிற்கு மேற்றப்பட்டவர்கள் மற்றும் முன்பே நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள். அவ்வாரான நோய்கள்:*

அவ்வாரானவர்கள:

- *65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்*
- *பின்வரும் நோய்கள் உள்ள பெரியவர்கள்:*
    - *உயர் இரத்த அழுத்தம்*
    - *நீரழிவு நோய்*
    - *இருதய நோய்கள்*
    - *நாள்பட்ட சுவாச நோய்கள்*
    - *நோயெதிர்ப்பு சக்த்தியை பலவீனப்படுத்தும் நோய்கள் மற்றும் சிகிச்சைகள்*
    - *புற்றுநோய்*

அல்லது

- *உடல் பருமன் (40 kg/m2 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட BMI)*

நீங்கள் ஆபத்துக்குரியவரானவரா என்பது உங்களுக்குத் தெரியவேண்டும் என்றால், தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

அரசாங்கத்தால் முன்மொழியப்படும் நடவடிக்கைகளை கைப்பற்றினால் நாம் இவ்வாறு நோய்வாய்ப்பட்ட மக்களையும் பாதுகாக்கலாம். இதனூடாக கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் மருத்துவமனைகளில் போதிய சிகிச்சைகளை பெறக்கூடிய வாய்ப்பை அதிகரிக்கலாம்.இதுமட்டமின்றி தற்போதய நிலையில் அவசரசிகிச்சைசாலைகளிலம் மக்களை உள்ளடக்கும் இடவசதிகளும் குறைந்துவருகிறது.

நீங்கள் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவரா, அல்லது மேலே பட்டியலிடப்பட்ட முந்தைய நோய்கள் ஏதேனும் உள்ளவரா?

அப்படியென்றால் பின்வரும் நடவடிக்கைகள் பொருந்தும்:

- *சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளை நீங்கள் கண்டிப்பாக பின்பற்றினால், உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேறலாம். பல நபர்களுடன் (எ.கா. தொடர்வண்டி நிலையங்கள், பொது போக்குவரத்து) மற்றும். உச்ச நேரங்கள் (எ.கா. சனிக்கிழமைகளில் கடைக்கு செல்வது, பொது போக்குவரத்தில் பயணிப்பதை) தவிர்க்கவும்.*
- *தேவையற்ற தொடர்புகளைத் தவிர்த்து, மற்றவர்களிடமிருந்து (குறைந்தது 1,5 மீட்டர்) இடைவெளியை வைத்திருங்கள்.*
- *முடிந்தால், உங்களுக்காக ஒரு நண்பர், பக்கத்து வீட்டவரை கடைகளுக்கு பொருட்கள் வாங்க அனுப்புங்கள் அல்லது இணையத்தில் அல்லது தொலைபேசி மூலம் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் வாழும் நகரசபை மூலம் பல்வேறு அமைப்புகளின் உதவிகளை பெறலாம்.*
- *வணிக மற்றும் தனியார் சந்திப்புகளுக்கு, தொலைபேசி, Skype போன்ற தொழில்நுட்பங்களை பயன்படுத்தவும்.*

நீங்கள் ஒரு மருத்துவரைப் பார்க்க வேண்டும் என்றால், உங்கள் தனியார் வாகனத்தை அல்லது மிதிவண்டியை பயன்படுத்துங்கள், அல்லது நடந்து செல்லுங்கள். இது முடியாவிட்டால், ஒரு டாக்ஸியில் பயணிக்கவும். மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தது இரண்டு மீட்டர் இடைவெளியை வைத்து சுகாதார விதிகளை பின்பற்றவும். பரிந்துரை: உங்களால் இடைவெளியை கடைப்பிடிக்க முடியாவிட்டால் சுகாதார முகமூடியை அணியுங்கள்.

நீங்கள் வேலை செய்பவராக இருந்து முன்பே நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதினால் ஆபத்து இருந்தால், உங்கள் வேலைத்தளம் உங்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

இருமல் (பொதுவாக வறண்ட), தொண்டை நோய், மூச்சுத் திணறல், காய்ச்சல், காய்ச்சல் குணம், தசை வலி அல்லது திடீரென வாசனை திறனின் இழப்பு அல்லது சுவை திறனின் இழப்பு போன்ற அறிகுறிகள் உங்களுக்கு உள்ளதா? இவ்வாறு இருந்தால் உடனடியாக உங்கள் மருத்துவருடன் அல்லது மருத்துவமனையுடன் தொடர்பு கொள்ளவும், வார இறுதி நாட்களில் கூட. உங்கள் அறிகுறிகளை விவரித்து, நீங்கள் ஆபத்துக்குரியவர் என்று கூறுங்கள்.

<u>கொரோனா வைரஸ் எவ்வாறு தொற்றுகிறது</u>

பொதுவாக கொரோனா வைரஸ் நெருக்கம் மற்றும் நீண்டநேர தொடர்பில் தொற்றும் நோய். அதாவது நோயுடயவர்களின் 1,5 மீட்டர் தொலைவுக்குள் நின்றால் இவ் வைரஸ் பரவும்.

பரவும் முறைகள்:

- *துளிகள் ஊடாக: நோய் உடயவர்கள் இருமினால் அல்லது தும்மினால் வெளிவரும் துளிகள் மூக்கு, வாய் மற்றும் கண்கள் ஊடாக மனிதர்களின் உடலில் உழ்நுளையும்.*
- *கைகள் ஊடாக: தொற்றுநோயைக் கொண்ட துளிகள் கைகளில் தும்மல் மற்றும் இருமலால் பட்டு இருக்கலாம். அல்லது வைரஸ் பதிந்து, நாம் தொட்ட ஓர் பொருளின் மேற்பகுதியில் இருந்து மூக்கு, வாய் மற்றும் கண்களை தொடும் போது தொற்றலாம்.*

<u>எம்மிடம் இருந்து எப்போது வைரஸ் பரவலாம்?</u>

கவனிக்கவும்: கொரோனா வைரஸ் உள்ளவர்களிடம் இருந்து நீண்ட காலம் வைரஸ் பரவும். அதாவது:

- *நோயின் அறிகுறிகள் **தோன்ற இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பே** - அதாவது எமக்கு நோய் உள்ளது என்று அறிய முன்.*
- *நோயின் அறிகுறிகள் இருக்கும் போது, அதிகமாக தொற்றும்.*
- *நோயின் அறிகுறிகள் இல்லாது போய் **குறைந்தது அடுத்த 48 மணிநேரம்**. ஆகயால் கண்டிப்பாக மற்றவர்களோடு நெருக்கத்தை தவிர்த்து அடிக்கட் கைகளை கழுவவும்.*

அறிகுறிகள், நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை

<u>கொரோனா வைரஸ்ஸின் அறிகுறிகள் யாவை</u>

பின்வரும் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் தென்படலாம்:

- *இருமல் (பெரும்பாலும் உலர்ந்த)*
- *தொண்டை நோய்*
- *மூச்சுத் திணறல்*
- *காய்ச்சல், காய்ச்சல் குணம்*
- *திடீர் வாசனை / சுவைக்கும் திறனின் இழப்பு*

அரிதானவை:

- *தலைவலி*
- *உடல் பலவீனம், உடல்நலக்குறைவு*
- *செமிபாட்டு குறைபாடுகள் (குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, வயிற்று வலி)*
- *தடிமன்*
- *தசைவலி*
- *தோலில் தடிப்புகள்*

அறிகுறிகள் அவற்றின் கடுமையில் வேறுபடும் மற்றும் லேசாகவும் இருக்கலாம். அத்துட்ன் நுரையீரல் வீக்கம் போன்ற சிக்கல்களும் தோன்றலாம்.

உங்களிடம் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உங்களுக்கு புதிய கொரோனா வைரஸ் இருக்கலாம்.

அப்படியென்றால்:

- *வீட்டிலே இருங்கள்.*
- *கொரோனா வைரஸ் சோதனை செய்யுங்கள் (அடுத்த கேள்வியில் இணயத்தள இணைப்பை பார்க்கவும்) அல்லது உங்கள் மருத்துவரை அழைக்கவும். அனைத்து கேள்விகளுக்கும் இணய கேள்வித்தாளில் முடிந்தவரை அனைத்துக் கேள்விகளுக்கும் பதிலளிக்கவும். முடிவில் நீங்கள் செய்யவேண்டிய நடவடிக்கைக்கான பரிந்துரையைப் பெறுவீர்கள், தேவைப்பட்டால், சோதிக்கப்பட வேண்டும் என்று பரிந்துரை கிடைக்கும்.*
- *«தனிமைப்படுத்தல்»* (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) *ஆன வழிமுறைகளைப் படித்து, அவற்றை தொடர்ந்து கடைப்பிடிக்கவும்.*

நீங்கள் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால் அல்லது முன்பே நோயாளியாக இருந்தால், அறிகுறிகளில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவற்றை நீங்கள் அனுபவித்தால், உடனடியாக மருத்துவரை அழைக்கவும். வார இறுதியிலும்.

<u>எப்படி நடந்துகொள்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியாதா?</u>

https://check.bag-coronavirus.ch/screening *இணையத்தளத்தில் உள்ள கொரோனா வைரஸ் சோதனை மூலம், சில கேள்விகளுக்கு பதிலளித்த பின்னர், நீங்கள் சுகாதார அமைச்சின் அலுவலகத்திலிருந்து (ஜெர்மன், பிரஞ்சு, இத்தாலி மற்றும் ஆங்கிலத்தில்) பரிந்துரையைப் பெறுவீர்கள்.*

வோ மானிலத்தின் https://coronavirus.unisante.ch/evaluation *இணையதளத்தில் நீங்கள் வேறு 8 மொழிகளில் கொரோனா வைரஸ் சோதனையை காணலாம்.*

கொரோனா வைரஸ் இணய சோதனை, மருத்துவ ஆலோசனை அல்லது சிகிச்சை பெருவதிற்கு மாற்றாக இல்லை. சோதனையில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள அறிகுறிகள் பிற நோய்களிலும் ஏற்படலாம், அதற்கு வேறுபட்ட அணுகுமுறை தேவைப்படும்.

மோசமாகி வரும் அல்லது குறிப்பிடத்தக்க அறிகுறிகளைய பற்றி எப்போதும் மருத்துவரை அணுகவும்.

<u>கொரோனா வைரஸ் சிகிச்சை எவ்வாறு நடைபெறும்</u>

சிகிச்சை அறிகுறிகளை மட்டுப்படுத்தவே உதவும். சுற்றி வாழும் மக்களின் நலன் கருதி நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் தனிமைப்படுத்தி வைக்கப்பட்டுவார்கள். அதீதமாக நோய் தாக்கயிருந்தால், நோயாளிகள் தீவிர சிகிச்சை நிலயத்தில் சிகிச்சை பெறுவார்கள். சில சூழ்நிலைகளில் செயற்கை சுவாசம் பயன்படுத்தப்படும்.

<u>புதிய கொரோனா வைரஸுடன் தொடர்பில்லாத ஏதேனும் உணர்வுகள், நோய்கள் அல்லது அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருக்கிறதா?</u>

புதிய கொரோனா வைரஸுடன் தொடர்பில்லாத ஏதேனும் உணர்வுகள், நோய்கள் அல்லது அறிகுறிகள் இப்போதும் கவனத்தில் எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்படவேண்டும். அதிகம் காத்திருக்காது உதவியை நாடுங்கள். மருத்துவரை தொலைபேசியூடாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

<u>புதிய கொரோனா வைரஸுக்கு நான் எப்போது சோதிக்கப்பட வேண்டும்?</u>

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறீர்களா அல்லது புதிய கொரோனா வைரஸின் அறிகுறிகளை உணர்கிறீர்களா? வீட்டிலேயே இருங்கள், <u>கொரோனா வைரஸ் பரிசோதனை</u> (இணயத்தில்) செய்யுங்கள் அல்லது உங்கள் மருத்துவரை அழைக்கவும். இணய தாளில் அல்லது தொலைபேசியில் கேட்க்கும் அனத்து கேள்விகளுக்கும் முடிந்தவரை சிறந்த முறையில் பதிலளிக்கவும். முடிவில் நீங்கள் நடவடிக்கைக்கான பரிந்துரையைப் பெறுவீர்கள், தேவைப்பட்டால், சோதிக்கப்பட வேண்டும் என்று அறிவீர்கள். சோதனை முடிவு கிடைக்கும் வரை வீட்டிலேயே இருங்கள்.

<u>நான் எங்கே சோதனை செய்ய முடியும்?</u>

சோதனைகள் மருத்துவர்கள், மருத்துவமனைகள் அல்லது சிறப்பாக நியமிக்கப்பட்ட சோதனை மையங்களால் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. நீங்கள் கொரோனா வைரஸ் சோதனை செய்யலாம். நீங்கள் சோதிக்கப்பட வேண்டும் என்று சோதனை பரிந்துரைத்தால், எவ்வாறு தொடரலாம் என்பதற்கான வழிமுறைகளைப் பெறுவீர்கள்.

www.ch.ch/coronavirus *பக்கம் கன்டோனல் வலைத்தளங்களுக்கான இணைப்புகள். புதிய கொரோனா வைரஸ் மற்றும் தொடர்பு விவரங்களைப் பற்றிய தகவல்களை அங்கு காணலாம்.*

<u>எந்த சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு சோதனைக்கான செலவை மத்திய அரசு ஈடுகட்டுகிறது?</u>

ஜூன் 25, 2020 முதல், BAG அளவுகோல்களை பூர்த்தி செய்தால், சோதனை செலவுகளை (= மூலக்கூறு உயிரியல் பி.சி.ஆர் சோதனை) மத்திய அரசு ஏற்றுக்கொண்டது. எடுத்துக்காட்டாக, கோவிட் -19 உடன் பொருந்தக்கூடிய அறிகுறிகள் உங்களிடம் இருந்தால், புதிய கொரோனா வைரஸுடன் தொற்றுநோய்க்கான பரிசோதனையை உங்கள் மருத்துவர் கட்டளையிடுகிறார். பாதிக்கப்பட்ட நபருடனான தொடர்புக்கான சுவிஸ் கோவிட் பயன்பாட்டின் அறிவிப்பும் ஒரு அளவுகோலாகும்.

BAG சோதனை அளவுகோல்கள் பூர்த்தி செய்யப்படாவிட்டால், மத்திய அரசு சோதனை செலவுகளை ஈடுசெய்யாது. உதாரணமாக, ஒரு பயணத்திற்கான சோதனை முடிவு உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் அல்லது உங்கள் முதலாளியின் வேண்டுகோளின் பேரில் மட்டுமே சோதனை மேற்கொள்ளப்பட்டால் இதுதான்.

மேலதிக தகவல்கள்

ஏந்த நிகழ்வுகள் அனுமதிக்கப்படுகின்றன?

300 பேர் வரை தனியார் மற்றும் பொது நிகழ்வுகள் அனுமதிக்கப்படுகின்றன. *குடும்ப நிகழ்வுகள், வர்த்தக கண்காட்சிகள், இசை நிகழ்ச்சிகள், நாடக நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் திரைப்படத் திரையிடல்கள், அரசியல் மற்றும் சமூக பேரணிகள், அத்துடன் விளையாட்டு நிகழ்வுகள் மற்றும் சங்க நிகழ்வுகள் போன்ற நிகழ்வுகளும் இதில் அடங்கும்.*

தனியார் நிகழ்வுகள் மற்றும் குடும்ப நிகழ்வுகள்: *இவை தனியார் வீட்டிற்க்கு வெளியேயும் நடத்தப்படலாம்(எகா: மண்டபங்களில்). பாதுகாப்பு திட்டம் தேவையில்லை. இருப்பினும், நிகழ்ச்சியை நடாத்துபவர் வருகைதந்தவர்களின் தொடர்பு விவரங்களுடன் (முதல் பெயர், கடைசி பெயர், தொலைபேசி எண்) ஒரு பட்டியலை வைத்திருக்க வேண்டும்.*

பொது நிகழ்வுகள் மற்றும் விளையாட்டு நிகழ்வுகள் மற்றும் போட்டிகள்: *இவற்றுக்கு பாதுகாப்பு திட்டம் இருக்க வேண்டும்.*

தயவுசெய்து கவனிக்கவும்: *மக்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த பாதுகாப்பிற்கான இடைவேளை மற்றும் சுகாதார விதிகள் உறுதி செய்யப்பட வேண்டும்.*

புதிய தொற்றுநோய்களின் எண்ணிக்கை குறையாது, மீண்டும் கூடினால் என்ன நடக்கும்?

நிலைமை எவ்வாறு உருவாகிறது என்பதைப் பொறுத்தது. புதிய தொற்றுநோய்களின் எண்ணிக்கை மீண்டும் அதிகரித்தால், மத்திய அரசு திட்டமிட்ட தளர்த்தல் நடவடிக்கைகளை ஒத்திவைக்கும், அல்லது ஏற்கனவே அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட தளர்த்தல் நடவடிக்கைகளை ஓரளவு மாற்றியமைக்கும். பாதுகாப்பு திட்டங்களும் மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டும்.

உதவி பெற்றல்

எனது மொழி மருத்துவமனையில் பேசப்படாது இருந்தால், நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

தொடக்கதில் இருந்து ஓர் மொழிபெயர்ப்பாளரை பெற்றுக்கொள்ள கேளுங்கள். தொலைபேசி ஊடான மொழிபெயர்ப்புசேவைகள் உண்டு. நிபுணத்துவம் உள்ள மொழிபெயர்ப்பாளர்களின் உதவியை பெற்றுக்கொள்ளும் ஊடாக உங்களின் சொந்தபந்தத்தை சார்ந்தவர்கள் மொழிபெயர்க்க வரத்தேவையில்லை. இதனூடாக அவர்கள் காக்கப்படுவார்கள். உங்களுக்கு நோய் மற்றும் சிகிச்சையை பற்றி அறியவும் உங்களின் ஆதங்கத்தை புறிந்துகொள்ளப்படவும் முழு உரிமை உண்டு. தாதிகள் மற்றும் வேறு மருத்துவ தொளிளாளர்கள் இடம் உங்கள் மொழிபெயர்ப்பு செலவுகள் கொரோனா வைரஸின் காலத்தில் உங்காள் மருத்துவ காப்பீடால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் என்று கூறுங்கள்.

நீங்கள் வீட்டிலே இருக்க வேண்டுமா, உங்களுக்கு உணவு அல்லது மருந்து தேவையா? அல்லது நீங்கள் உதவ விரும்புகிறீர்களா?

உங்களின் சுற்றுவட்டாரத்தில் தேடிப்பாருங்கள்:

- *நீங்கள் ஒருவரிடம் உதவி கேட்கலாமா?*
- *அல்லது ஒருவருக்கு உதவலாமா?*

பிற வழிகள்:

- *உங்கள் ஊராட்ச்சிசபை ஊடாக*
- *«Five up» குறுஞ்செயலி ஊடாக*
- www.hilf-jetzt.ch / www.aide-maintenant.ch *தளம் ஊடாக*
  பின்வருபவை இங்கேயும் பொருந்தும்: நடத்தை மற்றும் சுகாதார விதிகள் எப்போதும் கடைபிடிக்கப்பட வேண்டும்.

உங்களுக்கு குழந்தைகள் இருக்கிறார்களா?

குழந்தைகளை தாத்தா, பாட்டி அல்லது குறிப்பாக பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களால் பராமரிக்கப்படக்கூடாது. அதிகபட்சம் ஐந்து குழந்தைகள் மட்டுமே சேர்ந்து விழையாடும் படி பாருங்கள். குழந்தைகள் ஒரே குழுக்களாக விழையாட வேண்டும்; அதாவது ஒரே குழந்தைகள் எப்போதும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும். குழந்தைகள் விளையாடும்போது, பெரியவர்கள் குழுக்களாக சந்திக்கக்கூடாது.

நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்களா அல்லது உங்களுக்கு பேசுவதற்கு யாராவது தேவையா?

இங்கே நீங்கள் தகவலைப் பெரலாம்:

- *இணையத்தளத்தில்* www.dureschnufe.ch / www.santepsy.ch / www.salutepsi.ch
- *தொலைபேசியூடாக* **143** *எண்ணில்* (Die Dargebotene Hand)

நீங்கள் வீட்டில் அச்சுறுத்தப்படுகிறீர்களா? நீங்கள் உதவி அல்லது பாதுகாப்பைத் தேடுகிறீர்களா?

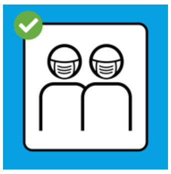
- www.opferhilfe-schweiz.ch / www.aide-aux-victimes.ch / www.aiuto-alle-vittime.ch
  இணையதளத்தில் சுவிட்சர்லாந்து முழுவதும் மறைமுகமான ஆலோசனை மற்றும் பாதுகாப்பிற்கான தொலைபேசி எண்கள் மற்றும் மின்னஞ்சல் முகவரிகளை பெரலாம்.
- *அவசரகாலத்தில், காவல்துறையை அழைக்கவும்: தொலைபேசி எண்* **117**

பிற முக்கியமான தொலைபேசி எண்கள்:

- *மருத்துவ அவசர எண் (ஆம்புலன்ஸ்)* **144***: சுவிட்சர்லாந்து முழுவதும் உள்ள அனைத்து மருத்துவ அவசரநிலைகளுக்கும் எந்தநேரமும் தொடர்புகொள்ளலாம்.*
- *புதிய கொரோனா வைரஸிற்கான தகவல்களம்: புதிய கொரோனா வைரஸ் குறித்த கேள்விகளுக்கு* **058 463 00 00** *இல் பதிலளிக்கப்படும்.*
- *உங்களிடம் பொதுமருத்துவர் இல்லையென்றால்: மெட்கேட் (Medgate)* **0844 844 911** *ஒவ்வொரு நாளும் மற்றும் இரவிலும் உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும்.*

வேலைக்குத் திரும்பு செல்வது

மத்திய அரசு பொது போக்குவரத்தில் அதிகபட்ச பயன்பாட்டை தவிர்ப்பதற்கும், முடிந்தவர்களை வீட்டிலிருந்து பணியாற்ற பரிந்துரைக்கிறது. இருப்பினும், நீங்கள் எப்போது பணிக்குத் திரும்ப வேண்டும் என்பதை நீங்கள் பணிபுரியும் நிறுவனமே தீர்மானிக்கிறது.
நீங்கள் வேலை செய்கிறீர்கள் மற்றும் ஏற்கனவே நோய்வாய்பட்டு உங்களுக்கு ஆபத்து இருந்தால், உங்கள் நிறுவனம் உங்களைப் ***பாதுகாக்க வேண்டும்.***



பொது போக்குவரத்தில் சுகாதார முகமூடி கட்டாயம்

சுகாதார முகமூடியின் எங்கே கட்டாயமாக அணியவேண்டும்?
சுகாதார முகமூடி அனைத்து பொது போக்குவரத்து சாதனங்களிலும் அவசியம், அதாவது புகைவண்டி, ராம்கள் மற்றும் பேருந்துகளில், கேபிள் கார்கள் அல்லது கப்பல்களில். ஸ்கி லிஃப்ட் (Skilifte) மற்றும் நாற்காலி லிஃப்ட் (Sesselbahnen) ஆகியவை கட்டாயம் இல்லை.

சிறு குழந்தைகள் மற்றும் பிறருக்கு விதிவிலக்குகள் உள்ளதா?
பன்னிரண்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு முகமூடித் தேவையிலிருந்து விலக்கு அளிக்கப்படுகிறது. கூடுதலாக, ***சிறப்பு*** *காரணங்களுக்காக முகமூடி அணிய முடியாத நபர்களும், குறிப்பாக மருத்துவர்களும் விலக்கப்படுகிறார்கள்.*

ரயில் அல்லது பஸ் பாதி காலியாக இருக்கும்போது நானும் முகமூடி அணிய வேண்டுமா?
பொது போக்குவரத்தில் எத்தனை பேர் இருந்தாலும் முகமூடி தேவை பொருந்தும். எத்தனை பேர் வருவார்கள் என்பது உங்களுக்கு முன்கூட்டியே தெரியாது.
விடுமுறை நாட்களில் அவசர நேர போக்குவரத்து மற்றும் ஓய்வு நேர போக்குவரத்தை கருத்தில் கொண்டு, அதிக பயணிகள் எதிர்பார்க்கப்படுவார்கள்.

எனக்கு முகமூடி இல்லையென்றால்: என் முகம் மற்றும் மூக்கை துணியை கொண்டு மறைக்கலாமா?

இல்லை, முகமூடி கட்டாயம் ஒரு துணியால் பூர்த்தி செய்யப்படமாட்டாது. ஒரு துணி நோய்த்தொற்றுக்கு எதிராக போதுமான பாதுகாப்பை வழங்காது மற்றும் வெளிப்புற பாதுகாப்பு மட்டுமே உள்ளது. ஒரு சுகாதார முகமூடி அல்லது சரியானமுறையில் தயாரிக்கப்பட்ட முகமூடி துணி முகமூடி அணிய வேண்டும்.

பயணிகள் சுகாதார முகமூடி அணிந்திருக்கிறார்களா என்பதை யார் கண்காணிக்கின்றார்கள்?

கண்காணிப்பு மற்றும் நடைமுறைப்படுத்துவது ரயில் ஊழியர்கள் மற்றும் ரயில்வே காவல்துறை மற்றும் பாதுகாப்பு சேவகர்களால் மேற்கொள்ளப்படுகிறது.

நான் சுகாதார முகமூடி அணிய மறுத்தால் என்ன நடக்கும்?
முகமூடி அணிய மறுக்கும் எவரும் போக்குவரத்து சாதனத்தை அடுத்த நிலையத்தில் விட்டு வெளியேற வேண்டும்.
ஒரு நபர் பாதுகாப்புக் காவலர்களின் கோரிக்கைகளை எதிர்த்தால், வாகனத்தை விட்டு வெளியேறவில்லை என்றால், அவர்கள் கீழ்ப்படியாமைக்கு ஒரு அபராதத்தை பெறலாம் (சாதாரண பொதுபோக்குவரத்தில் கொடுக்கப்படும் அபராத நடைமுறை மூலம், சட்டரீதியாக கொடுக்கும் அபராதம் இல்லை).

நீண்ட காலமாக, சுகாதார முகமூடிகள் ஆரோக்கியமான மக்களை பாதுகாக்காது என்று BAG கூறிவந்தது. அவை இப்போது ஏன் கட்டாயமாகின்றன?

ஒரு சுகாதார முகமூடியை யார் அணிந்தாலும் மற்றவர்களை பாதுகாக்கின்றார்கள். நோய்த்தொற்றுடையவர்கள் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னரே நோயை பரப்பக்கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். எல்லோரும் ஒரு வரையறுக்கப்பட்ட இடத்தில் முகமூடியை அணியும்போது, எல்லோரும் மற்றவர்களை பாதுகாப்பார்கள். இது 100 சதவீத பாதுகாப்புக்கு உத்தரவாதம் அளிக்காவிட்டாலும், கிறுமியின் பரவலை சற்று தடுக்கும்.

சுவிட்சர்லாந்திற்கு பயணம் / நுழைவு

ஆடி 6, 2020 முதல், சில நாடிகளில் இருந்து சுவிஸிற்க்கு வருபவர்கள்,10 நாட்களுக்கு தம்மை தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

இந்த நடவடிக்கை சர்வதேச பயணிகள் போக்குவரத்துத் துறையில் புதிய கொரோனா வைரஸை (கோவிட் -19) எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான கட்டளைச் சட்டத்தின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது, மேலும் கொரோனா வைரஸுடன் தொற்று அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ள நாடுகள் அல்லது பகுதிகளிலிருந்து நுழைபவர்களுக்கு இது பொருந்தும்.

உங்கள் நுழைவை இரண்டு நாட்களுக்குள் முன், உங்களுக்கு பொறுப்பான மானில அதிகாரிகளிடம் கூறி, அவர்களின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும். தனிமைப்படுத்தலின் செலவுகளை பயணிகளே ஏற்க வேண்டும்.

தனிமைப்படுத்தலில் இருந்து விலகும் அல்லது அறிக்கையிடல் கடமைக்கு இணங்காத எவரும் தொற்றுநோய் சட்டத்தின் கீழ் ஒரு குற்றத்தைச் செய்கிறார்கள், இது CHF 10,000 வரை அபராதம் விதிக்கப்படுகிறது.

கொரோனா வைரஸ் குறித்த மானில தொடர்புகள் மற்றும் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட கடமைக்கு விதிவிலக்குகள், அதிக ஆபத்து உள்ள நாடுகள் அல்லது பகுதிகளின் பட்டியலை இங்கே காணலாம்: www.bag.admin.ch/entry

கொரோனா வைரஸ் சோதனைகள் மற்றும் தொடர்புகளை கண்காணித்தல் நோய்த்தொற்றை நிறுத்தும்.

இவ் இரண்டு நடவடிக்கைகள் ஏன் மிகவும் அவசியம்.

ஏறக்குறைய «இயல்பான» வாழ்க்கை நடைபெற, நோயின் அறிகுறிகளைக் கொண்ட அனைத்து மக்களும் உடனடியாக புதிய கொரோனா வைரஸுக்கு சோதிக்கப்பட வேண்டும் - லேசான அறிகுறிகளுடன் கூட. சோதனைக்கு மேலதிகமாக, அனைத்து மக்களும் தங்கள் தொடர்பு விவரங்களை கண்டுபிடிக்கக்கூடியதாக வழங்குவது முக்கியம், எடுத்துக்காட்டாக உணவகத்தில். ஏனெனில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இன்னும் ஆரோக்கியமாக உணர்ந்தாலும் ஏற்கனவே நோய் தொற்றி இருக்கலாம். சோதனைகள் மற்றும் தொடர்பு கண்காணித்தல் ஆகியவை தொற்றுநோயை நிறுத்துகின்றன.

கொரோனா வைரஸ் சோதனை நோயை உறுதிப்படுத்தினால், தொடர்புத் தடமறிதல் தொடங்குகிறது.

- *பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் மானில அதிகாரிகள் சேர்ந்து, அவர்கள் யாருடன் நெருங்கிய தொடர்பு வைத்திருந்தார்கள் என்பதை தீர்மானிப்பார்கள்.*
- *நோய் தொற்றியிருக்கலாம் என்றும், அடுத்தகட்ட நடவடிக்கைகளையும் அதிகாரிகள் கண்டறிந்த நபர்களுக்கு தெரிவிப்பார்கள்.*
- *இந்த நபர்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும், அவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும். தொற்றியுருக்கும் நபருடனான கடைசி தொடர்புக்குப் பிறகு பத்து நாட்களுக்கு இது பொருந்தும். «தனிமைப்படுத்தல்» (www.bag.admin.ch/neues-coronavirus-downloads) இல் உள்ள வழிமுறைகளைப் படித்து, அவற்றை தவறாது கடைப்பிடிக்கவும்.*
- *இந்த நேரத்தில் எந்த தொற்றுநோயும் காணப்படவில்லை என்றால், அதிகாரிகள் தனிமைப்படுத்தலை முடிக்க அனுமதி தருவார்கள்.*

SwissCovid

சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி

கைத்தொலைபேசியில் இயங்கும் சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலியுடன், புதிய கொரோனா வைரஸின் கட்டுப்பாடற்ற பரவலைக் கட்டுப்படுத்த முயல்கிறோம். சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலியை பயன்படுத்தும் மக்களின் எண்ணிக்கை கூடும் போது அதன் பயனும் அதிகரிக்கும். குறைந்த பட்சம் நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபருக்கு அருகில் நீண்ட நேரம் இருந்த எவரும், குறுஞ்செயலி மூலம் அத் தகவல் மற்றும் அடுத்தகட்ட நடவடிக்கைகளை பற்றி அறியப்பெருவர். தனியுரிமை பாதுகாக்கப்படுகிறது. குறுஞ்செயலியை பயன்படுத்துவதை ஒவ்வொருவரும் தனித்து முடிவெடுக்கலாம் மற்றும் அது இலவசமானது. குறுஞ்செயலியை ஆப்பிள் ஆப் ஸ்டோர் மற்றும் கூகிள் பிளே ஸ்டோரிலிருந்து பதிவிறக்கம் செய்யலாம்.

தொற்றுச் சங்கிலிகளை வேகமாக நிறுத்த சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி உதவுகிறது

கைத்தொலைபேசிகளுக்கான சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி (ஆண்ட்ராய்டு / ஐபோன்) புதிய கொரோனா வைரஸைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது. இது "தொடர்பு தடமறிதலை" நிறைவு செய்கிறது, அதாவது. மானிலங்களூடாக புதிய தொற்றுகளைக் கண்டுபிடிப்பது - இதனால் தொற்றுச் சங்கிலிகளை நிறுத்த உதவுகிறது.

சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி ஆப்பிள் ஸ்டோர் மற்றும் கூகிள் ப்ளே ஸ்டோரில் கிடைக்கிறது (மொழிகளில்: ஜெர்மன், பிரஞ்சு, இத்தாலியன், ரைட்டோ-ரோமானிக், அல்பேனியன், போஸ்னியன், ஆங்கிலம், குரோஷியன், போர்த்துகீசியம், செர்பியன், ஸ்பானிஷ். துருக்கியும் டிக்ரின்யாவும் வரவுள்ளது.)

- *Android க்கான Google Play Store*
- *IOS க்கான ஆப்பிள் ஸ்டோர்*

சுவிஸ் கோவிட் குகுறுஞ்செயலியை பயன்படுத்துவதை ஒவ்வொருவரும் தனித்து முடிவெடுக்கலாம் மற்றும் அது இலவசமானது. பயன்படுத்தும் மக்களின் எண்ணிக்கை கூடும் போது அதன் பயனும் அதிகரிக்கும். இது புதிய கொரோனா வைரஸைக் கட்டுப்படுத்த மிகவும் திறம்பட உதவும்.

சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி எவ்வாறு இயங்குகிறது?

உங்கள் ஆப்பிள் அல்லது ஆண்ட்ராய்டு கைத்தொலைபேசியில் சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலியை நிறுவவும். அதன்பிறகு, புளூடூத்தை செயல்படுத்துவது மட்டுமே. மொபைல் போன் பின்னர் புளூடூத் வழியாக சோதனை எண் என அழைக்கப்படும் மறைகுறியாக்கப்பட்ட ஐடிகளை அனுப்புகிறது. இவை நீண்ட, சீரற்ற தொடர்கள். இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, எல்லா சோதனை எண்களும் கைத்தொலைபேசியில் இருந்து தானாகவே நீக்கப்படும்.

குறுஞ்செயலி வேறு கருவிகளுக்கு உள்ள தொலைவு மற்றும் நேரகாலத்தை அளவிடுகிறது. நெருங்கிய தொடர்பு இருந்தபோது இது பதிவுசெய்கிறது (1.5 மீட்டருக்குள் மற்றும் ஒரு நாளில் மொத்தம் 15 நிமிடங்களுக்கு மேல்). ஏனனில் வைரஸ் பரவும் வாய்ப்பு இப்படியான தருணங்களில் உள்ளது.

அறிவிப்பு இப்படித்தான் செய்யப்படுகிறது

ஒரு சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலியை பயபடுத்துபவர் கொரோனா வைரஸ் இருப்பதாக சோதிக்கப்பட்டிருந்தால், இந்த நபர் மானில அதிகாரிகளிடமிருந்து ஒரு குறியீட்டை (கோவிட் குறியீடு) பெறுகிறார். இந்த குறியீட்டைக் கொண்டு மட்டுமே நபர் தங்கள் குறுஞ்செயலி அறிவிப்பு செயல்பாட்டை செயல்படுத்த முடியும். நோய்த்தொற்று கட்டத்தின் போது (நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு) அவர் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்த பிற குறுஞ்செயலியை பயன்படுத்துபவர்களை இது எச்சரிக்கிறது. குறியீடு உள்ளிடப்பட்டதும், அறிவிப்பு தானாகவும் உங்களின் தகவல்கள் தெரியாதவாறு அனுப்பப்படும்.

அறிவிக்கப்பட்ட நபர்கள் குறுஞ்செயலியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தகவல் எண்ணை அழைத்து மேலதிக நடவடிக்கைகளை தெளிவுபடுத்தலாம். தனியுரிமை எல்லா நேரங்களிலும் உத்தரவாதம் அளிக்கப்படுகிறது. அறிவிக்கப்பட்ட நபருக்கு ஏற்கனவே நோயின் அறிகுறிகள் இருந்தால், அவர்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும், கொரோனா வைரஸ் பரிசோதனை செய்யுங்கள் அல்லது அவர்களின் மருத்துவரை அழைக்கவும். இந்த ஒற்றுமையுடன், நோய்த்தொற்றின் சங்கிலியை உடைக்க நாம் அனைவரும் உதவலாம்.

சுய ஆளுமையின் பாதுகாப்பு

சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலி சேகரிக்கும் தரவுகள் உங்கள் சொந்த கைத்தொலைபேசியில் மட்டுமே சேமிக்கப்படும். இது மத்திய இருப்பிடங்கள் அல்லது சேவையகங்களுக்கு தனிப்பட்ட அல்லது இருப்பிட தரவை அனுப்பாது. எனவே, நீங்கள் யாருடன் தொடர்பு கொண்டீர்கள், தொடர்பு எங்கு நடந்தது என்பதை யாராலும் பார்க்க முடியாது. கொரோனா வைரஸ் முடிந்தால், அல்லது குறுஞ்செயலி பயனற்றதாக மாறினால், இந்த குறுஞ்செயலி மூடப்படும்.

நோய்த்தொற்று ஏற்பட வாய்ப்பு இருப்பதாக சுவிஸ் கோவிட் குறுஞ்செயலியிலிருந்து எனக்கு ஒரு செய்தி வந்துள்ளது. எனக்கு சோதனைக்கு உரிமை உள்ளதா?

கண்டிப்பாக, தொற்றுநோயைப் பற்றிய செய்தி உங்களுக்கு கிடைத்தவுடன், அதை இலவசமாக சோதிக்கலாம்.

இந்த சோதனை ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஆனால் இதுவரை அறிகுறிகள் இல்லாதவர்களை அடையாளம் காண வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. சாத்தியமான தொற்றுநோய்க்கு 5 நாட்களுக்குப் பிறகு இது மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

சோதனை நோயை உறிதிப்படுத்துவதாக இருந்தால், நீங்கள் உங்களுக்கு பொறுப்பான மானில அலுவலகத்தால் தொடர்பு கொள்ளப்படுவீர்கள், அவர்கள் மேலதிக செயல்முறைகள் பற்றி உங்களுக்குத் தெரிவிப்பார்கள். இது வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க உதவுகிறது.

தொற்றுநோயை தொற்றியிருக்க சாத்தியம் என்று செய்து வந்தபின் வீட்டிலேயே தங்க முடிவு செய்தால் நான் தொடர்ந்து எனது ஊதியத்தைப் பெறுவேனா?

தொற்றின் சாத்தியத்தை பற்றிய செய்தி உங்களுக்கு வந்திருந்தால், தயவுசெய்து சுவிஸ் கோவிட் தகவல் எண்ணை அழைக்கவும் (குறுஞ்செயலியிலிருந்து ஒரு செய்தி வரும்போது தொலைபேசி எண் காண்பிக்கப்படும்). இந்த கேள்விகளுக்கு அவர்கள் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவார்கள்.
பொதுவாக, நோய்த்தொற்று ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு காரணமாக நீங்கள் வீட்டிலேயே இருந்தால் தொடர்ந்து ஊதியம் வழங்க நிறுவனத்திற்கு கடமை இல்லை.
பொறுப்பான மானில அதிகாரிகள் வழங்கிய தனிமைப்படுத்தல் மட்டுமே தொடர்ச்சியான ஊதியங்களுக்கு உங்களுக்கு உரிமை தரும்.

கொரோனா வைரஸ் என்ன?

புதிய கொரோனா வைரஸ் 2019 ஆண்டின் இறுதியில் சீனா வுஹான் நகரத்தில் சராசரிக்கும் மேலான சுவாசக்குழாய் நோய்களின் காரணமாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இந்த கிருமிக்கு SARS-CoV-2 என்ற பெயர் சூட்டப்பட்டது. இது Middle-East Respiratory Syndrome» MERS «Schweren Akuten Respiratorischen Syndroms» SARS போன்ற கிருமிகளின் வகையைச் சேன்றது.

கொரோனா வைரஸ் ஊடாக உருவான நோய்க்கு உலக சுகாதார சபை மாசி 11, 2020 அன்று கொரோனா வைரஸ் நோய் 2019 சுருக்கமாக COVID-19 (ஜேர்மன் மொழியில் Coronavirus-Krankheit 2019) என்ற பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

தற்போதைய தரவுகள் இந்நோய் மிருகங்களிடமிருந்து மனிதர்களுக்கு பரவியது என்று கூறுகின்றது. முதலில் இக் கிருமி சீனா வுஹான் நகரில் ஓர் மீன் மற்றும் இறைச்சி சந்தையிலிருந்து பரவத்தொடங்கியது என்று நம்பப்படுகிறது. அச்சந்தை தற்போது சீனாவின் அரசாங்கத்தால் மூடப்பட்டுள்ளது.

கூடிய தகவல்கள்:

www.bag-coronavirus.ch

www.bag.admin.ch/neues-coronavirus

(ஜேர்மன், பிரென்ச், இத்தாலியன், ஆங்கிலம்)

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG
Office fédéral de la santé publique OFSP
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Federal Office of Public Health FOPH