



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

சுவிஸ் கூட்டமைப்பு EDI
சுகாதாரப்பிரிவு BAG

புதிய கொரோனா வைரஸ்

புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்கள் 06.06.2020

இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்



தகவல்கள்.

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

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: தனிமைப்படுத்தவும்.

நோயுள்ளவருடன் தொடர்பில் இருந்திருந்தால்: சுய தனிமைப்படுத்தவும்.

சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிமுறைகளை தொடர்ந்து பின்பற்றவும். ஏனெனில் புதிய கொரோனா வைரஸ் மீண்டும் பரவக்கூடாது.



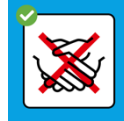
நபர்களிடையிலான நெருக்கத்தை தவிர்த்துக்கொள்ளுதல்



ஒருவருக்கொருவர் இடைவெளியை கடைப்பிடிக்க முடியாவிட்டால் சுகாதார முகமூடியை அணியுங்கள்



கைகளை நன்றாகக் கழுவுதல்



ஒருவருக்கொருவர் கை குலுக்குவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுதல்



கைக்குட்டைக்குள் அல்லது முழங்கை மடிப்பிற்குள் இருமுதல், தும்முதல்



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



முடிந்தால் தொடர்ந்து வீட்டில் இருந்து வேலை செய்யவும்.

கொரோனா வைரஸ் தொடர்பாக அதிகமாக கேட்கப்பட்ட கேள்விகளும் பதில்களும்

ஆனி மாதம் 6 திகதி முதல், பிற நிறுவனங்களும் பொது மையங்களும் மீண்டும் திறக்கப்பட்டுள்ளன, மேலும் 300 பேர் வரை உள்ள நிகழ்வுகள் நடைபெறலாம். பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் ஒரு முக்கிய நிபந்தனை ஆகும். நெருங்கிய தொடர்புகள் இருந்தால், தொடர்பு விவரங்கள் சேகரிக்கப்பட வேண்டும். இந்த வழியில், புதிதாக பாதிக்கப்பட்ட நபரின் விஷயத்தில் கண்டுபிடிக்கக்கூடிய தன்மையை உறுதிப்படுத்த முடியும். சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து தரப்பினரும் சுகாதாரம் மற்றும் நடத்தை விதிகளை பின்பற்ற முடியும் - நிகழ்வுகள் நடத்துவோர், பங்கேற்பாளர்கள், ஊழியர்கள், வாடிக்கையாளர்கள், ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், கற்பவர்கள், விளையாட்டு வீரர்கள் மற்றும் பயிற்சியாளர்கள் அனைவரும்.

சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிமுறைகளை தொடர்ந்து பின்பற்றவும். ஏனெனில் புதிய கொரோனா வைரஸ் மீண்டும் பரவக்கூடாது.

தொற்றும் முறை மற்றும் ஆபத்துக்கள்

இந்த சுகாதார, நடத்தை நடைமுறைகள் ஏன் அவசியம்

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

அவ்வாரானவர்கள்:

- 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்
- பின்வரும் நோய்கள் உள்ள பெரியவர்கள்:
 - உயர் இரத்த அழுத்தம்
 - நீரழிவு நோய்
 - இருதய நோய்கள்
 - நாள்பட்ட சுவாச நோய்கள்
 - நோயெதிர்ப்பு சக்தியை 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. இதனுடாக கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் மருத்துவமனைகளில் போதிய சிகிச்சைகளை பெறக்கூடிய வாய்ப்பை அதிகரிக்கலாம். இதுமட்டமின்றி தற்போதய நிலையில் அவசரசிகிச்சைசாலைகளிலும் 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 இரண்டு 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.

Unia சவிட்சர்லாந்து வழியாக பயனுள்ள தகவல்களை நீங்கள் பெறலாம்: வேலைத்தளத்தில் உங்கள் உரிமைகள் <https://www.unia.ch/de/arbeitswelt/von-a-z/coronavirus>

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.

கொரோனா வைரஸ் எவ்வாறு தொற்றுகிறது

பொதுவாக கொரோனா வைரஸ் நெருக்கம் மற்றும் நீண்டநேர தொடர்பில் தொற்றும் நோய். அதாவது நோயுடையவர்களின் 2 மீட்டர் தொலைவுக்குள் நின்றால் இவ் வைரஸ் பரவும்.

பரவும் முறைகள்:

- துளிகள் ஊடாக: நோய் உடையவர்கள் 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.

எம்மிடம் இருந்து எப்போது வைரஸ் பரவலாம்?

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

- நோயின் அறிகுறிகள் தோன்ற முந்தைய நாள் தொடக்கம் - அதாவது எமக்கு நோய் உள்ளது என்று அறிய முன்.
- நோயின் அறிகுறிகள் இருக்கும் போது, அதிகமாக தொற்றும்.
- நோயின் அறிகுறிகள் இல்லாது போய் குறைந்தது அடுத்த 48 மணிநேரம். ஆகியால் கண்டிப்பாக மற்றவர்களோடு நெருக்கத்தை தவிர்த்து அடிக்கடி கைகளை கழுவவும்.

எல்லோரும் பொது இடங்களில் சுகாதார முகமூடி அணிய வேண்டுமா?

வேண்டாம். ஆரோக்கியமாக உள்ளவர்களை பொது இடங்களில் முகமூடி அணிய வேண்டாம் என்றே பரிந்துரைக்கின்றோம். ஏனெனில் இது கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்படுவதிலிருந்து போதுமான அளவு பாதுகாக்காது.

எனினும், ஒரு சுகாதார முகமூடி ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்ட நபர் அணிவதால் மற்றவர்களுக்கு தொற்றாது கிருமியை தடுக்கலாம்.

மற்றவர்களிடமிருந்து 2 மீட்டர் இடைவேளையை வைத்திருக்க முடியாவிட்டால் சுகாதார முகமூடியை அணிய பரிந்துரைக்கிறோம். இவ்வாறு பொது போக்குவரத்தில் சுகாதார முகமூடி அணியுமாறு நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம்.

சில சேவைகளை பெற நீங்கள் அவ் தொளில்துறைகளின் பாதுகாப்பு திட்டத்திற்கேற்ப சுகாதார முகமூடி அணிய வேண்டும்.

தொடர்ந்தும் பின்வரும் விதிமுறைகள் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும்: தொலைவு/தூர விதிகள் மற்றும் சுகாதார விதிமுறைகள்.

தாத்தா பாட்டி தங்கள் பேர்க்குழந்தைகளை மீண்டும் கவனிக்க முடியுமா?

65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் குறிப்பாக ஆபத்திற்குரியவர்கள். அவர்கள் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். இது பெரும்பாலும் தாத்தா பாட்டிகளுக்கும் பொருந்தும். இறுதியில், தாத்தா பாட்டி தங்கள் பேர்க்குழந்தைகளை கவனித்துக் கொள்ள விரும்புகிறார்களா என்பதை அவர்களே தீர்மானிக்க வேண்டும்.

எப்படியிருந்தாலும், தாத்தா பாட்டிகளுக்கு நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம்:

- சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள். உ+ம் உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவதல், குழந்தைகளுடன் கோப்பைகளை பகிர்ந்து கொள்ளாது, மற்றும் பெற்றோரிடமிருந்து உங்கள் இடைவேளையை வைத்திருத்தல்.
- அதிக மக்கள் கூடும் இடங்களைத் தவிர்க்கவும், எடுத்துக்காட்டாக தொடர்வண்டி நிலையங்கள், உச்ச நேரங்களில் பொது போக்குவரத்து.

நீங்கள் அல்லது குழந்தை லேசான அறிகுறிகளுடன் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் குழந்தைகளை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.

அறிகுறிகள், நோய் கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சை

கொரோனா வைரஸ்ஸின் அறிகுறிகள் யாவை

பின்வரும் அறிகுறிகள் பெரும்பாலும் தென்படலாம்:

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

அரிதானவை:

- தலைவலி
- செமிபாட்டு குறைபாடுகள்
- கண்களில் கோளாறுகள்
- தடிமன்

அறிகுறிகள் அவற்றின் கடுமையில் வேறுபடும் மற்றும் லேசாகவும் இருக்கலாம். அத்துடன் 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 இணைத்த இணைப்பை பார்க்கவும்) அல்லது உங்கள் மருத்துவரை அழைக்கவும். அனைத்து கேள்விகளுக்கும் இணை 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.

எப்படி நடந்துகொள்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியாதா?

<https://check.bag-coronavirus.ch/screening> இணைத்தளத்தில் 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> இணைத்தளத்தில் நீங்கள் வேறு 8 மொழிகளில் கொரோனா வைரஸ் சோதனையை காணலாம்.

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

மோசமாகி வரும் அல்லது குறிப்பிடத்தக்க அறிகுறிகளை பற்றி எப்போதும் மருத்துவரை அணுகவும்.

கொரோனா வைரஸ் சிகிச்சை எவ்வாறு நடைபெறும்

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

புதிய கொரோனா வைரஸுடன் தொடர்பில்லாத ஏதேனும் உணர்வுகள், நோய்கள் அல்லது அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருக்கிறதா?

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

மேலதிக தகவல்கள்

புகைவண்டி, பேருந்து அல்லது டிராமில் நான் முகமூடியைப் பயன்படுத்த வேண்டுமா?

அதிக பயணிகள் இல்லாத போது பொது போக்குவரத்தில் சுகாதார முகமூடி தேவையில்லை. இருப்பினும், உச்ச நேரங்களில் - அல்லது மற்றவர்களிடமிருந்து 2 மீட்டர் இடைவேளையை நீங்கள் வைத்திருக்க முடியாவிட்டால் - நீங்கள் சுகாதார முகமூடியை அணிய வேண்டும். உச்ச நேரங்களில் பொது போக்குவரத்தை நீங்கள் தவிர்த்தால் இன்னும் சிறப்பாக இருக்கும்.

போக்குவரத்து நிறுவனங்கள் SBB மற்றும் Postauto ஆகியவை அனைத்து பொது போக்குவரத்து நிறுவனங்களுக்கும் பாதுகாப்பு திட்டங்களை உருவாக்கியுள்ளன.

பொது போக்குவரத்தில் மற்ற பயணிகளைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள். மேலும் கவனம் செலுத்துங்கள்:

- நிறுத்தங்களில், கவுண்டர்களுக்கு மற்றும் வாகன சீட்டு பெற்றுக்கொள்ளும் இயந்திரத்தின் முன்னால் போதுமான இடைவேளை
- பொது போக்குவரத்தில் பரவி இருத்தல்
- வண்டியில் இருந்து வெளியேற போதிய பாதையை விட்டுக்கொடுத்தல்

பொது இடங்களில் மக்கள் கூட்டங்களின் எண்ணிக்கை எவ்வளவு?

பொது இடங்களில், நடைபாதைகள் மற்றும் பூங்காக்களில் அதிகபட்சம் 30 பேர் வரை சந்திக்கலாம். எனினும் மற்றவர்களுக்கு 2 மீட்டர் இடைவேளையை வைத்து சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளை பின்பற்றவும். தூர விதி குடும்பங்கள் அல்லது பகிரப்பட்ட குடியிருப்புகளுக்கு பொருந்தாது.

குழுவில் 30 க்கும் மேற்பட்டவர்கள் இருந்தால், குழுவில் உள்ள ஒவ்வொரு நபருக்கும் காவல்துறை அபராதம் விதிக்கலாம்.

ஆணி 6 முதல், 300 பேர் வரை உள்ள பொது மற்றும் தனியார் நிகழ்வுகள் நடைபெறலாம். எடுத்துக்காட்டாக, குடும்ப நிகழ்வுகள், வர்த்தக கண்காட்சிகள், இசை நிகழ்ச்சிகள், நாடகங்கள், திரைப்படத் திரையிடல்கள் மற்றும் அரசியல் மற்றும் சமூக பேரணிகள் ஆகியவை இதில் அடங்கும். நிகழ்வின் வடிவத்தைப் பொறுத்து, பாதுகாப்பு திட்டம் அல்லது பங்குபெற்றவோரின் பட்டியல் அவசியம். நிகழ்வுகளில் மற்றவர்களிடமிருந்து 2 மீட்டர் இடைவேளையை வைத்திருங்கள் மற்றும் சுகாதார, நடத்தை விதிகளை பின்பற்றவும்.

தனியார் நிகழ்வுகளுக்கு பாதுகாப்பு திட்டம் எதுவும் தேவையில்லை. இருப்பினும், நடத்துபவர் தொடர்பு விவரங்களுடன் (முழுப்பெயர், தொலைபேசி எண்) ஒரு பட்டியலை வைத்திருக்க வேண்டும்.

தயவுசெய்து கவனிக்கவும்:

- நெருக்கமான காற்றோட்டமில்லாத இடங்களில் நடைபெறும் நிகழ்வுகளை விட வெளிப்புற நிகழ்வுகளில் தொற்றுநோய்க்கான ஆபத்து குறைவாக இருக்கும். ஆனால் ஒவ்வொரு பங்கேற்புடனும் உங்கள் தனிப்பட்ட பொறுப்பு முன்னணியில் உள்ளது. எனவே, பலவிதமான நிகழ்வுகளில் பங்கேற்க வேண்டாம். அவ்வாறு உங்கள் தொடர்புகளைக் கண்காணிப்பது கடினம்.
- நிகழ்வுகளில் 2 மீட்டர் இடைவேளையை வைத்து, சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளை பின்பற்றவும். கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் நீங்கள் கலந்து கொண்ட நிகழ்வில் பங்கேற்றால், இந்த விதிகளை கண்டிப்பாக கடைபிடிப்பதன் மூலம் நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலைத் தவிர்க்கலாம்.

ஆணி 31, 2020 வரை 1,000 க்கும் மேற்பட்ட மக்களுடன் பெரிய நிகழ்வுகள் தடைசெய்யப்படும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

உணவகத்திற்குச் செல்லும்போது நான் என்ன கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்?

அங்கே இருந்து உட்கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் பெரிய குழுக்களாக உணவகங்களுக்கு செல்லலாம். அதற்கு:

- குழுவில் ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகம் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள், இதனால் தேவைப்பட்டால் தொடர்பு தடமறிதல் நடைபெறும்,
- குறைந்தது ஒரு நபராவது தங்கள் தொடர்பு விவரங்களை கொடுக்க வேண்டும்.

ஒவ்வொரு முறையும் நீங்கள் செல்லும் போது நிறுவனத்தின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

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?

தொடக்கத்தில் இருந்து ஓர் மொழிபெயர்ப்பாளரை பெற்றுக்கொள்ள கேளுங்கள். தொலைபேசி ஊடான மொழிபெயர்ப்புசேவைகள் உண்டு. நிபுணத்துவம் உள்ள மொழிபெயர்ப்பாளர்களின் உதவியை பெற்றுக்கொள்ளும் ஊடாக உங்களின் சொந்தபந்தத்தை சார்ந்தவர்கள் மொழிபெயர்க்க வரத்தேவையில்லை. இதனுடாக அவர்கள் காக்கப்படுவார்கள். உங்களுக்கு நோய் மற்றும் சிகிச்சையை பற்றி அறியவும் உங்களின் ஆதங்கத்தை புரிந்துகொள்ளப்படவும் முழு உரிமை உண்டு. தாதிகள் மற்றும் வேறு மருத்துவ தொள்ளாளர்கள் இடம் உங்கள் மொழிபெயர்ப்பு செலவுகள் கொரோனா வைரஸின் காலத்தில் உங்கள் 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 ஊராட்சிசபை 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.
- HEKS / EPER இன் கொரோனா தகவல் தொலைபேசியெண் 10 மொழிகளில் (அல்பேனியன் / அரபு / போஸ்னியன்-செர்பியன்-குரோஷியன் / குர்திஷ் / பாரசீக, டரி / போர்த்துகீசியம் / ஸ்பானிஷ் / தமிழ் / டிக்ரினியா / துருக்கியம்): எண் 0800 266 785 சுவிட்சர்லாந்தில் கொரோனா குறித்த கேள்விகளுக்கும் மற்றும் நிதி உதவி பற்றியும் பதிலளிக்கிறது. மேலும் தகவலுக்கு: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-mehrsprachiges-hilfetelefon#plakate-und-videos>
- உங்களிடம் பொதுமருத்துவர் இல்லையென்றால்: மெட்கேட் (Medgate) 0844 844 911 இல் 24 மணி நேரமும், வருடத்தில் 365 நாட்களும் 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 நோய்வாய்ப்பட்டு உங்களுக்கு ஆபத்து இருந்தால், உங்கள் நிறுவனம் உங்களைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.



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. தொற்றியிருக்கும் நபருடனான கடைசி தொடர்புக்குப் பிறகு பத்து நாட்களுக்கு இது பொருந்தும்.
- இந்த நேரத்தில் எந்த தொற்றுநோயும் காணப்படவில்லை என்றால், அதிகாரிகள் தனிமைப்படுத்தலை முடிக்க அனுமதி தருவார்கள்.

அதிகாரிகளால் தொடர்பு கொள்ளப்பட்ட ஒருவருக்கு ஏற்கனவே நோயின் அறிகுறிகள் இருந்தால்.

- நபர் உடனடியாக தனிமைப்படுத்தி இருக்க வேண்டும் மற்றும் புதிய கொரோனா வைரஸுக்கு சோதிக்கப்பட வேண்டும்.
- கொரோனா வைரஸ் சோதனையின் பிதில் நோயை உறுதிப்படுத்தினால், அதிகாரிகள் தொடர்புத் தடமறிதலை மேற்கொள்வார்கள்.

தனிமைப்படுத்தப்பட்ட ஒரு நபருக்கு நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றும்போது.

- நபர் சுய தனிமைக்கு செல்ல வேண்டும்,
- உடனடியாக கொரோனா வைரஸுக்கு சோதிக்கப்படவேண்டும்.
- கொரோனா வைரஸ் சோதனை நோயை உறுதிசெய்தால், அதிகாரிகள் தொடர்புத் தடமறிதலை மேற்கொள்வார்கள்.
- நபர் ஏற்கனவே தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்பதால், நெருங்கிய தொடர்புகள் இருந்திருக்க வாய்ப்புகள் மிக குறைவு. தனிமைப்படுத்தலால் தொற்றும் வாய்ப்பு குறைந்திருக்கும்.

சுவிஸ் கோவிட் தொடர்பு கண்காணிப்பு குறுஞ்செயலி

புதிய கொரோனா வைரஸைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு குறுஞ்செயலியை BAG விரைவில் அறிமுகப்படுத்தும். நோய்வாய்ப்பட்ட நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருக்கிறீர்கள், தனிப்பட்ட முறையில் அவர்களை தெரியாது இருந்தாலும் இந்த குறுஞ்செயலி அத்தகவலை தெரிவிக்கும். பயன்படுத்துவோரின் தனியுரிமைக்கு முன்னுரிமை உள்ளது - தனிப்பட்ட தரவுகள் எதுவும் எங்கும் சேமிக்கப்படாது.

இப்படித்தான் நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்கிறோம்.

மத்திய அரசு

கொரோனா வைரஸ் என்ன?

SARS-CoV-2 மற்றும் COVID-19 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