

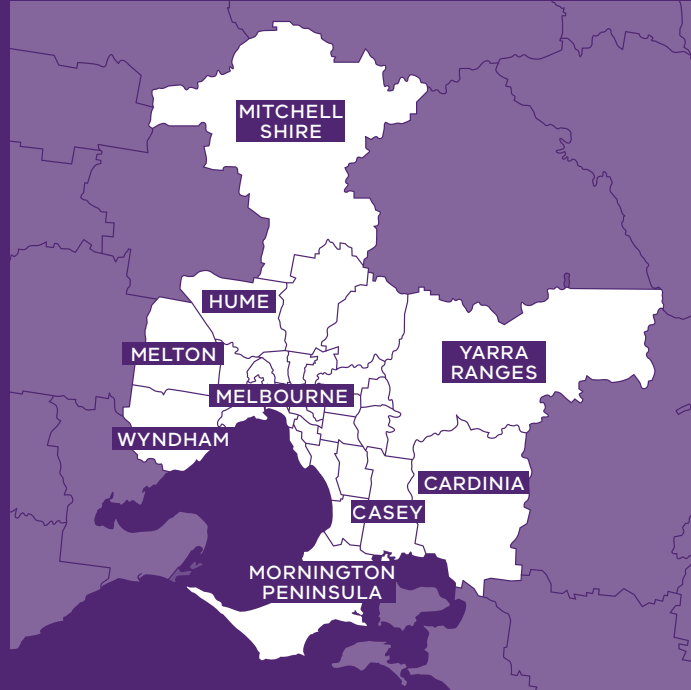
MELBOURNE மற்றும் MITCHELL SHIRE பகுதிகள் வீட்டிலேயே இருங்கள்

Melbourne மற்றும் Mitchell Shire பகுதிகளில் 'வீட்டிலேயே இருங்கள்' கட்டுப்பாடுகள் இப்போது நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

வீட்டை விட்டு வெளியே செல்வதற்கு நான்கு காரணங்கள் மட்டுமே உள்ளன.

உணவு மற்றும் உங்களுக்குத் தேவைப்படும் பொருட்களை வாங்குவதற்காக
பராமரிப்பு மற்றும் பராமரிப்பு அளிப்பதற்காக
உடற்பயிற்சி

வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யவோ, படிக்கவோ உங்களால் முடியவில்லை எனில்,
வேலைக்குப் போக அல்லது படிக்க



மற்றும் உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இருந்தால்,
நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்

சமூக விலகல்

நம்மை ஒன்றிணைக்கிறது

தற்போது நடப்பிலுள்ள கட்டுப்பாடுகளைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள
coronavirus.vic.gov.au/tamil தமிழ் எனும் வலைத்தலப் பக்கத்திற்குச்
செல்லுங்கள்

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne



உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்

தவறாமல் அவ்வப்போது உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்



1

உங்களுடைய கைகளை நனைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

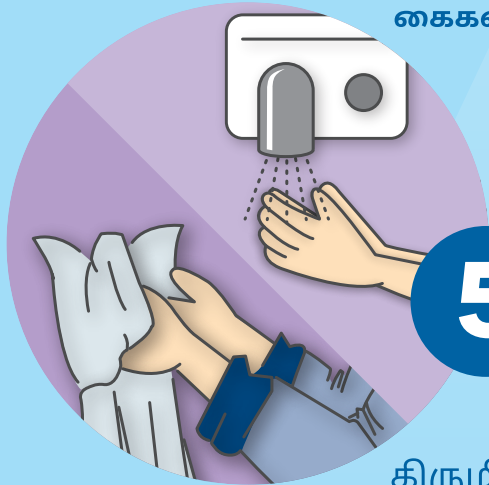
உங்களுடைய கைகளில் சோப்பைப் போடுங்கள்.



3

குறைந்தபட்சம் 20 நொடி நேரத்திற்கு உங்களுடைய கைகளின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் சோப்பைத் தேய்த்துவிடுங்கள்.

குழாய் நீரின் கீழ் உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்.



5

ஒரு முறை மட்டுமே பாவிக்கப்படும் காகிதத் திசு அல்லது கை-உலர்த்தியைக் கொண்டு உங்கள் கைகளை முற்றிலுமாக உலர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

கிருமிகள் இல்லாமலும் ஆரோக்கியமாகவும் இருங்கள்.

உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்

உங்களுக்கு இருமல் தும்மல் வரும்பொழுது வாயையும் மூக்கையும் மூடிக்கொள்ளுங்கள்



நீங்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது உங்களுடைய வாய் மற்றும் மூக்கை காகிதத் திசுவைக் கொண்டு மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

பயன்படுத்திய காகிதத் திசுவை குப்பைத் தொட்டியில் போடுங்கள்.

2



உங்களிடம் காகிதத் திசு இல்லாவிட்டால், உங்களுடைய சட்டைக் கையின் மேல் பகுதி அல்லது முழங்கை மடிப்பிற்குள்ளாக இருமுங்கள் அல்லது தும்முங்கள், உங்களுடைய கைகளில் அல்ல.

சோப்பு மற்றும் குழாய் நீரைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள். ஒரு முறை மட்டுமே பாவிக்கப்படும் காகிதத் திசு அல்லது கை-உலர்த்தியைக் கொண்டு உங்கள் கைகளை முற்றிலுமாகத் துடையுங்கள்.

4



கிருமிகள் இல்லாமலும் ஆரோக்கியமாகவும் இருங்கள்.

இந்த நோய் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்.



சுரம்



மூக்குக்
கசிவு



தொண்டை
வலி



இருமல்



குளிர்ச் சுரம்
அல்லது
வியர்த்தல்



மூச்சு
வாங்கல்



வாசனை அல்லது
சுவைக்கும் திறன்
இழப்பு

சமூக

விலகல்

நம்மை

ஒன்றிணைக்கிறது

நோயறிவுச் சோதனையை எங்கு
மேற்கொள்வது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள,
coronavirus.vic.gov.au/tamil எனும் வலைத்தளப்
பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne



பாதுகாப்பாக இருப்பதற்கான மூன்று வழிகள்



நோய்
அறிகுறிகள்
உங்களுக்கு
இருந்தால், வீட்டில்
இருங்கள்.



அவ்வப்போது
தவறாமல்
உங்களுடைய
கைகளைக்
கழுவுங்கள்.



நீங்கள் வெளியே
இருக்கும்போது
மற்றவர்களிடமிருந்து
1.5 மீட்டர் தூர
இடைவெளி விட்டுத்
தள்ளியிருங்கள்.

சமூக

விலகல்

நம்மை

ஒன்றிணைக்கிறது

நோயறிவுச் சோதனையை எங்கு
மேற்கொள்வது என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள,
coronavirus.vic.gov.au/tamil எனும் வலைத்தளப்
பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne





முகமூடியை அணிவது எப்படி?

How to wear a face mask – Tamil

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

உங்கள் பாவனைக்குக் கிடைக்கக்கூடிய இரண்டு வகையான முகமூடிகள் உள்ளன. துணி முகமூடிகள் மற்றும் சத்திர சிகிச்சை முகமூடிகள். துணி முகமூடிகள் துவைக்கக்கூடிய துணியால் ஆனவை, அவற்றை மீண்டும் பாவிக்க முடியும்.

மேலதிகத் தகவல்களை இங்கே பாருங்கள்: [DHHS.vic – இரவு 11.59 புதன்கிழமை 22 யூலை](https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>>



முகமூடியை அணிவது கொரோனா வைரஸுக்கு (கொவிட்-19) மேலதிகமான ஒரு தடையை அளிப்பதன் மூலம் உங்களையும் உங்கள் சமூகத்தையும் பாதுகாக்கிறது).

முகமூடி இல்லாவிட்டால், ஸ்கார்ஃப் அல்லது பெரிய கைக்குட்டை போன்ற முகத்தை மூடும் பிற வடிவங்களைப் பாவிக்கலாம்.



முகமூடியை அணிவதற்கு முன்னர் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.



இது உங்களுடைய மூக்கையும் வாயையும் மூடுவதையும், உங்களுடைய கன்னத்தின் கீழாக, உங்கள் மூக்கின் மேலாக மற்றும் உங்களுடைய முகத்தின் பக்கவாட்டுகளில் பொருந்துவதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



முகமூடியை அணியும்போது அதன் முன்பக்கத்தைத் தொடாதீர்கள்.

நீங்கள் முகமூடியைத் தொட்டால், உடனடியாக உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள் அல்லது சுத்தம் செய்யுங்கள். முகமூடியை உங்களுடைய கழுத்தில் தொங்கவிடாதீர்கள்.



முகமூடியைக் கழற்றுவதற்கு முன் முதலில் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள் அல்லது சுத்தம் செய்யுங்கள்.

காதில் மாட்டியுள்ள வளையங்களைப் பற்றியிழுத்து அல்லது முடிச்சுகளை அவிழ்த்து உங்களுடைய முகமூடியைக் கவனமாகக் கழற்றுங்கள். ஒரு சோடி முடிச்சுகளைக் கொண்ட முகமூடிகளுக்கு, முதலில் கீழேயுள்ள முடிச்சை அவிழ்த்த பிறகு மேலேயுள்ள முடிச்சை அவிழ்த்து விடுங்கள்.

உங்களுடைய முகமூடியில் வடிகட்டிகள் இருந்தால், அவற்றைக் கழற்றி தூர எறியுங்கள்.

முகமூடியை மடித்து, சலவைக்கு நேரடியாக அனுப்புங்கள் அல்லது சலவை செய்வதற்கு ஒரு அப்புறப்படுத்தக்கூடிய அல்லது துவைக்கக்கூடிய பையில் போடுங்கள். ஒற்றைப் பாவனைக்குரிய சத்திர சிகிச்சை முகமூடிகளைப் பொறுப்புடன் அகற்ற வேண்டும்.



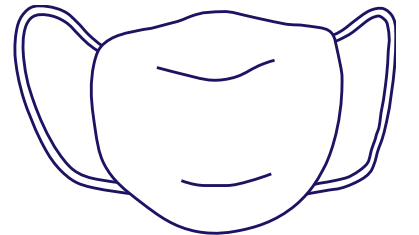
முகமூடியைக் கழற்றிய பின்னர் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள் அல்லது சுத்தம் செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் துணி முகக் கவசங்களை குடான நீரில் (60°C) சவர்க்காரம் அல்லது சலவைத்தூள் கொண்டு துவையுங்கள்.

முகமூடியை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

நீங்கள் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டியது என்ன?

- உங்களுடைய கைகளை ஒழுங்குமுறையில் கழுவுங்கள்
- மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீற்றர் இடைவெளியைப் பேணுங்கள்
- உங்களுக்கு இலேசான அறிகுறிகள் இருந்தால் கூட, பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்
- உடல்நலமின்றி இருந்தால், வீட்டிலேயே இருங்கள்.



To receive this document in another format [email Public Health branch](mailto:public.health@dhhs.vic.gov.au) <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 2 July 2020. Available at [DHHS.vic – Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>>

Tamil

OFFICIAL



Health and Human Services



கொரோனா வைரஸ் Coronavirus (COVID-19) நோய்த்தொற்றுக் காலத்தில் குடும்ப வன்முறை குறித்த உதவியைப் பெறுவது எப்படி

நீங்களோ, உங்களுக்குத் தெரிந்த இன்னொருவரோ உடனடி ஆபத்தில் இருந்தால் '000'-ஐ அழையுங்கள்

உங்களால் தொலைபேசியில் பாதுகாப்பாக அழைக்க முடியுமானால், விக்டோரிய மாநிலத்தின் குடும்ப வன்முறை ஆதரவு சேவையான 'safe steps'-ஐ 1800 015 188-இல் அழையுங்கள் (நாளுக்கு 24 மணி நேரம், வாரம் 7 நாட்கள்).

உங்களுக்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் தேவைப்பட்டால், 'TIS National'-ஐ 131 450-இல் அழைத்து 'safe steps' -இற்கு அல்லது இங்கு அட்டவணையிடப்பட்டுள்ள சேவைகள் எதனுடனாவது தொடர்புபடுத்தித் தருமாறு கேளுங்கள்.

நீங்களோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரோ வீட்டில் பாதுகாப்பற்ற நிலையில் இருக்கிறீர்களா?

கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus (COVID-19)) பெருந்தொற்றுக் காலத்தில் உங்களுக்கு உதவியாக இருப்பதற்காகக் குடும்ப வன்முறை சேவைகள் இயக்கத்தில் இருக்கும் மற்றும் இவற்றின் உதவி உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

உணர்வு ரீதியான துன்புறுத்தல், நிதி-விவகாரத் துன்புறுத்தல், உடல்ரீதியான அல்லது பாலியல் ரீதியான துன்புறுத்தல் ஆகியன குடும்ப வன்முறையாகும். உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள ஒரு நபர், அல்லது மிகவும் நெருக்கமான வாழ்க்கைத்துணைவர் ஒருவரால் செய்யப்படும் அச்சுறுத்துதலாகவோ, கட்டுப்படுத்தலாகவோ அல்லது உணர்வுரீதியான அல்லது உளரீதியான துன்புறுத்தலாகவோ இது இருக்கலாம்.

இந்த நபர் உங்களுடைய நடமாட்டத்தினைக் கட்டுப்படுத்திக்கொண்டிருக்கக் கூடும் அல்லது உங்களுடைய நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினரிடமிருந்து உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொண்டிருக்கக் கூடும். கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus (COVID-19)) நோய்த்தொற்று ஏற்படும் அபாயத்தை அவர்கள் ஓர் அச்சுறுத்தலாக உங்கள் மீது பாவிக்கக்கூடும்.

மற்றவர்களோடு தொடர்பில் இருங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பிற்கான திட்டம் ஒன்றை வைத்திருங்கள்

உங்களுடைய நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள், மற்றும் நெருங்கிய நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினருடன் பயன்படுத்துவதற்காக ஒரு 'பாதுகாப்பு வார்த்தை' ('safe word') அல்லது சங்கேதக் குறியைத் தெரிவு செய்துகொள்ளுங்கள். இந்த வார்த்தையை நீங்கள் பயன்படுத்தும்போது உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது என்பதை அவர்கள் தெரிந்துகொண்டு காவல்துறை அல்லது அவசரகால சேவைகளை அவர்களால் அழைக்க இயலும்.

உதவியை நாடுவதற்காக நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லலாம். நீங்கள் அப்படிச் செய்தால் அதற்கு அபராதம் ஏதும் இல்லை. காவல்துறையினரால் நீங்கள் நிறுத்தப்பட்டால், வீட்டில் உங்களுக்குப் பாதுகாப்பு இல்லை என்று அவர்களுக்குச் சொல்லுங்கள், அவர்கள் உங்களுக்கு உதவுவார்கள்.

இருப்பினும், வெளியேறுவதற்குத் திட்டமிடுவதில் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால், நீங்கள் பாதுகாப்பாக

இருக்கும்போது, **1800 015 188**-இல் 'safe steps'-ஐ அழையுங்கள் (நாளுக்கு 24 மணி நேரம், வாரத்திற்கு 7 நாட்கள்) அல்லது safesteps@safesteps.org.au- விற்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்.

உதவி நாடுங்கள்

நெருக்கடி காலத் தங்குமிட வசதி, காவல்துறை மற்றும் நீதிமன்றங்கள் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கிய குடும்ப வன்முறை சேவைகள் கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus (COVID-19)) நோய்த்தொற்றுக் காலத்தில் தொடர்ந்து இயங்கிக்கொண்டிருக்கும்.

பாதுகாப்பாக இல்லாத உணர்வு உங்களுக்கு இருந்தாலும், குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதற்கு மேலதிக உதவி உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டாலும், உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவர் உங்களை நடத்தும் விதத்தைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருந்தாலும், for information about help that is available **The Orange Door** (<https://orangedoor.vic.gov.au/other-languages>) எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

குடும்ப வன்முறையைப் பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் உதவிக்கு **1800 755 988**-இல் 'InTouch, Multicultural Centre Against Family Violence' -ஐ அழையுங்கள். உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவரை அவர்களால் ஒழுங்கு செய்ய இயலும்.

வன்முறை இழைப்பவர்களை நீதிக்கு முன் நிறுத்தவும், வன்முறைக்குப் பலியானோருக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கவும் ஆபத்துக்கூறுகளை அடையாளம் கண்டுத் தக்க நடவடிக்கை எடுக்க விக்டோரிய காவல்துறை (Victoria Police) இருக்கிறார்கள்.

சமூகரீதியாகத் தனித்திருப்பது வன்முறைக்கும், துஷ்பிரயோகத்திற்கும் காரணமாக ஒருபோதும் அமையாது. தாம் நடந்துகொள்ளும் விதத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படுபவர்கள் '[Men's Referral Service](#)'-ஐ **1300 766 491**-இல் அழைத்து உதவியை நாடலாம். .

முதியோர் துஷ்பிரயோகம்

முதியோர் துஷ்பிரயோகம் என்பது வயதில் மூத்த ஒருவருக்குத் தீங்கிழைக்கும் செயலாகும், மற்றும் இது அவர்களுக்குத் தெரிந்த, மற்றும் அவர்கள் நம்பும் ஒருவரால் - வழமையாகக் குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது பராமரிப்பாளர் ஒருவரால், செய்யப்படுகிறது. இந்தத் துன்புறுத்தலானது உடல்ரீதியானதாகவோ, சமூகரீதியானதாகவோ, நிதிரீதியானதாகவோ, உளரீதியானதாகவோ மற்றும்/அல்லது பாலியல் ரீதியானதாகவோ இருக்கக்கூடும், மற்றும் தவறாக நடத்தப்படுவதையும், புறக்கணிப்பையும் இது உள்ளடக்கக்கூடும். உதவிக்கு அழைக்க:

Seniors Rights Victoria - 1300 368 821

Elder Rights Advocacy - 1800 700 600

Office of the Public Advocate - 1300 309 337

இந்த வெளியீட்டினை அணுகக்கூடிய விதத்தில் பெற [Emergency Management Communications](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) <em.comms@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, April 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

[About Coronavirus \(COVID-19\)](https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus) < <https://www.dhhs.vic.gov.au/family-violence-crisis-response-and-support-during-coronavirus>> எனும் வலைத்தளப் பக்கத்தில் கிடைக்கும்.

How to get family violence support during coronavirus (COVID-19) – Tamil



கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus (COVID-19)) நோயறிவுச் சோதனை

கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus (COVID-19)) -ஐப் பற்றி உங்களுக்குக் கேள்விகள் ஏதும் இருந்தால், 1800 675 398-இல் 24 மணி நேர 'கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus) அவசர உதவி இணைப்பினை அழையுங்கள்.

கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus) நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ள நீங்கள் எங்கே செல்லவேண்டும் என்று தெரிந்துகொள்ள விரும்பினால், 1800 675 398-இல் 24 மணி நேர 'கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus) அவசர உதவி இணைப்பினை அழையுங்கள், அல்லது <https://www.dhhs.vic.gov.au/getting-tested-coronavirus-covid-19> எனும் வலைத்தளப் பக்கத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், முதலில் 131 450-ஐ அழைத்து 'கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus) அவசர உதவி இணைப்பு' வேண்டுமெனக் கேளுங்கள் அல்லது உங்களுக்காக வலைத்தளத்தில் பார்க்குமாறு கேளுங்கள்.

மொழிபெயர்க்கப்பட்ட மேலதிக மூலவளங்களை <https://www.coronavirus.vic.gov.au/translations> எனும் வலைத்தளப் பக்கத்தில் நீங்கள் காணலாம்.

சர்வதேச மாணவ-மாணவியர், அடைக்கலம்

நாடிக் கொண்டிருப்போர் அல்லது வெளிநாடுகளில் இருந்து வந்திருப்போர் உள்ளடங்க, விக்டோரிய மாநிலத்தில் உள்ள அனைவருக்கும் கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus) நோயறிவுச் சோதனை இலவசமாகும்.

கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus) நோயறிவுச் சோதனை ஒவ்வொருவருக்கும் இலவசம். வெளிநாடுகளில் இருந்து வந்திருப்பவர்கள், சர்வதேச மாணவ-மாணவியர், புலம்பெயர்ந்தத் தொழிலாளர்கள் மற்றும் அடைக்கலம் நாடிக் கொண்டிருப்போர் போன்ற மெடிக் கேர் (Medicare) அட்டை இல்லாதவர்கள் இதில் உள்ளடங்குவர்.

உங்களுக்கு நோயறிசூறிகள் இருந்தால், பின் வரும் இடங்கள் ஏதொன்றிலும் நீங்கள் இலவச சோதனை ஒன்றைப் பெறலாம்:

- விக்டோரிய மாநில மருத்துவமனை ஒன்றிலுள்ள 'கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus)' தீவிர சுவாச நோய் மதிப்பீட்டுச் சிகிச்சையகம்' (Acute Respiratory Assessment Clinic)

- ஒரு 'சமூக சுகாதார மைய தீவிர சுவாச நோய் மதிப்பீட்டுச் சிகிச்சையகம்' (Community Health Centre Respiratory Assessment Clinic)
- அங்காடி ஒன்றில் இருக்கும் 'வாகன நுழைவுச் சிகிச்சையகம்' ('drive-through clinic')
- கிராமப் பகுதிகளில் உள்ள, எப்போதும் நேரடியாகச் செல்லக்கூடிய ஒரு சிகிச்சையகம் (walk-through clinic).

கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus) நோயறிவுச் சோதனையை யார் மேற்கொள்ளவேண்டும்?

பின் வரும் அறிகுறிகளில் ஏதும் உங்களுக்கிருந்தால், நீங்கள் கொரோனா வைரஸ் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டும்

- சுரம்
- குளிர் போன்ற உணர்வு
- இருமல்
- தொண்டை வலி
- மூச்சுத் திணறல்
- மூக்குக் கசிவு
- நுகரும் திறன் இழப்பு

உங்களுக்குள்ள நோயறிகுறிகள் மிதமானவையாகவே இருந்தாலும் நீங்கள் சோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டும்.

நீங்கள் சோதனையை மேற்கொள்ளும்போது என்ன நடக்கும்?

நீங்கள் சோதனையை மேற்கொள்ளும்போது உங்களுடைய அடையாள ஆவணம் ஒன்றையும், தொடர்பு விபரங்களையும் உங்களிடம் கேட்பார்கள். உங்களிடம் மெடிக் கேர் (Medicare) அட்டை இல்லாவிட்டால், அடையாள ஆவணம் ஒன்றை கொண்டு வரவும், உதாரணமாக, சாரதி/ஓட்டுனர் அனுமதி, கடவுச்சீட்டு, போக்குவரத்துத் தள்ளுபடி அட்டை அல்லது மாணவ-மாணவி அடையாள அட்டை ஆகியவற்றில் ஏதாவது ஒன்று இருக்கலாம். உங்களுடைய விசா நிலவரம் என்ன என்பது, சோதனையை உங்களுக்கு அளிக்கும் சிகிச்சையகத்திற்குத் தெரியவேண்டிய அவசியமில்லை.

செவிலி, மருத்துவர் அல்லது சுகாதாரத் தொழிலாளர் ஒருவரால் கொரோனா வைரஸ் நோயறிவுச் சோதனை செய்யப்படும். உங்களுடைய தொண்டை மற்றும் மூக்கின் பின்புறத்திலிருந்து ஈரக் கசிவைத் தொட்டு எடுப்பார்கள். இந்தச் சோதனைக்கு ஏறத்தாழ ஒரு நிமிட நேரமாகும்.

கொரோனா வைரஸ் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொண்ட பிறகு நான் என்னைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமா?

உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இருந்தால், உங்களுடைய சோதனை முடிவு வரும் வரை நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்று சோதனையை

மேற்கொள்ளும்போது மருத்துவரோ அல்லது சுகாதாரத் தொழிலாளரோ உங்களுக்குச் சொல்லுவார். உங்களுடைய சோதனைக்குப் பிறகு நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்று, நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்கவேண்டும் உங்களுடைய சோதனை முடிவை நீங்கள் தெரிந்துகொள்ளும் வரை, என்பது இதன் அர்த்தம்.

உங்களுடைய சோதனை முடிவிலிருந்து, உங்களுக்குக் கொரோனா வைரஸ் இருக்கிறதா, இல்லையா என்பதை, அச்சோதனையை மேற்கொண்ட சிகிச்சையகமோ அல்லது மருத்துவரோ உங்களை அழைத்துத் தெரிவிப்பர்.

சோதனை முடிவுகள் கிடைக்க எவ்வளவு காலமாகும்?

சோதனைக்குப் பிறகு முடிவுகளைப் பெறப் பொதுவாக 1 – 3 நாட்கள் ஆகும். நிறைய மக்கள் சோதனைக்கு உள்ளாக்கப்பட்டால், உங்களுடைய சோதனை முடிவுகள் வர 5 நாட்கள் வரை ஆகலாம்.

உங்களுடைய முடிவுகளைப் பற்றியக் கேள்விகள் உங்களுக்கிருந்தால், நீங்கள் சோதனையை மேற்கொண்ட சிகிச்சையகம் அல்லது மருத்துவமனையுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

அங்காடி ஒன்றில் இருக்கும் 'வாகன-நுழைவுச் சிகிச்சையக'த்தில் நீங்கள் சோதனையை மேற்கொண்டு, முடிவுகளுக்காக 5 நாட்களுக்கு மேல் காத்துக்கொண்டிருந்தால், தயவு செய்து 1800 675 398-இல் '24 மணி நேர கொரோனா வைரஸ் (Coronavirus) அவசர இணைப்பினை அழையுங்கள். உங்களுடைய சோதனை முடிவுகளைப் பெற எமது அணியினர் உங்களுக்கு உதவுவர். அங்காடி ஒன்றில் இருக்கும் 'வாகன-நுழைவுச் சிகிச்சையக'ங்களினால் சோதனை முடிவுகளைப் பெறுவதில் உங்களுக்கு உதவ இயலாது. ஆகவே உங்களுடைய சோதனை முடிவுகளுக்காக தயவு செய்து அவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

சோதனை முடிவில் உங்களுக்கு நோய் இல்லை என்று தெரியவந்தாலும், அது உங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்படும். உங்களுக்கு நோய் இருக்கிறது என்று சோதனை முடிவில் தெரியவந்தால், Department of Health and Human Services - இலிருந்து ஒருவர் உங்களுடன் தொடர்புகொண்டு நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும் என்று உங்களுக்குச் சொல்வார்.

இந்த வெளியீட்டினை நீங்கள் அடையக்கூடிய வடிவில் பெற [Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au) -இற்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள்.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services May 2020.

ISBN/ISSN 978-1-76069-423-4 (online/print)

Available at Translated resources - coronavirus disease (COVID-19) <<https://www.dhhs.vic.gov.au/translated-resources-coronavirus-disease-covid-19>>



‘கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)’ பெருநோய்க் காலத்தில் உங்களுடைய மனநலத்தினைப் பராமரித்தல்

Coronavirus (COVID-19) போன்ற இதற்கு முன் கண்டிராத நிகழ்வு ஒன்று நடக்கும்போது நாம் பதற்றமாக இருப்பதும் கவலைக்குள்ளாவதும் இயல்பே. இது உங்களுக்கு மட்டும் இல்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

இச் சமயத்தில் உங்களுடைய மனநலனைக் கவனித்துக்கொள்ள நீங்கள் செய்ய வேண்டிய சில விடயங்கள்:

- நல்ல நடைமுறையொழுங்குகளைப் பின்பற்றுங்கள் ஆரோக்கியமான உணவு, உடற்பயிற்சி மற்றும் தூக்கம் போன்றவை இதில் உள்ளடங்கும் .
- உங்களுடைய அன்பிற்குப் பாத்திரமானவர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள். தொலைபேசி அல்லது இணையவழித் தொழில்நுட்பம் (technology) மூலமாக அவர்களுடன் உங்களுடைய கவலைகள் மற்றும் கரிசனங்களைப் பற்றிப் பேசுங்கள்.
- போதுமான அளவு உணவுப்பொருட்கள், மற்ற பொருட்கள் மற்றும் மருந்துகள் ஆகியன உங்களிடம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொண்டு ஆயத்தமாக இருங்கள். தேவையெனில், இந்தப் பொருட்களைப் பெறுவதில் உதவியை நாடுங்கள்.
- மது (ஆல்கொஹால்)() மற்றும் புகையிலைப் பாவிப்பைத் தவிருங்கள் அல்லது குறையுங்கள்.
- புதிய செய்திகளின் காரணமாக மன அழுத்தத்திற்கு ஆளானால், செய்திகள் கேட்பதை ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை அல்லது இரு முறையெனக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். சமூக ஊடகங்களளவிட நம்பகமான செய்தி மூலங்களைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்களால் இணைய வசதியை அடைய இயலவில்லை என்றால், மிகச் சமீபத்திய நம்பிக்கைக்குரிய தகவல்களை வாசித்துக்காட்டுமாறு அல்லது காண்பிக்குமாறு நண்பர் அல்லது குடும்ப அங்கத்தினரைக் கேளுங்கள்.
- ஏற்கனவே மன நலப் பிரச்சினைகளைச் சமாளித்துக்கொண்டுவருபவர்கள், பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளைத் தொடர்ந்து எடுத்துக்கொண்டுவருங்கள், மற்றும் உங்களுடைய சிகிச்சைத் திட்டத்தைத் தொடர்ந்து பின்பற்றுங்கள். சிரமங்களை எதிர்கொண்டால், தொழில்நீதியான உதவியைக் காலம் தாழ்த்தாமல் நாடுங்கள்.

நேர்முகமான நம்பிக்கையோடு இருத்தல்

இந்த உறுதியற்ற கால கட்டத்தில், நம் அனைவரது வாழ்க்கையும் மாறி இருக்கும் நிலையில் நமது மனநிலையை மேம்படுத்திக்கொள்ள, நாம் பல விடயங்களைச் செய்ய இயலும் என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டியது அவசியம். இம்மாற்றங்களும் உங்களுடைய முயற்சிகளும் ‘Coronavirus (COVID-19)’-யின் பரவலைக் குறைக்க உதவும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

மூலவளங்கள்

கீழேயுள்ள தொலைபேசி இலக்கங்கள் எதையும் அழைப்பதற்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் உதவி தேவைப்பட்டால், TIS நேஷனல்’-ஐ 131 450-இல் அழைத்துத் தொடர்பு ஏற்படுத்தித் தருமாறு கேளுங்கள்.

நடைமுறை சார்ந்த அறிவுரை மற்றும் மூலவளங்களை beyondblue.org.au எனும் வலைத்தளத்தில் ‘பியாண்ட் ப்ளூ’ (Beyond Blue) எனும் அமைப்பு அளிக்கிறது. குறுகியகால அறிவுரையாலோசனை சேவைகள் மற்றும் பரிந்துரைகளைத் தொலைபேசி மற்றும் ‘இணைய உரையாடல்’ (webchat) மூலமாக 1300 22 4636 எனும் இலக்கத்தில் ‘பியாண்ட் ப்ளூ ஆதரவுதவி சேவை’ (Beyond Blue Support Service) அளிக்கிறது.

மூலவளங்கள், அறிவுரைகள் ஆகியவற்றுடன் நெருக்கடி நேர ஆதரவுதவி மற்றும் தற்கொலைத் தடுப்பு சேவைகளையும் 'உயிர்காப்பு இணைப்பு' (Lifeline) அளிக்கிறது. நீங்கள் 13 11 14 -ஐ அழைக்கலாம் (24 மணி நேரம்/7 நாட்கள்), 0477 13 11 14-ற்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்பலாம் (மாலை 6 மணி முதல் நள்ளிரவு AEDT வரை வாரம் 7 இரவுகளும்) அல்லது www.lifeline.org.au/crisis-chat மூலம் இணையவழியில் பேசலாம் (மாலை 7 மணி முதல் நள்ளிரவு வரை, வாரம் 7 இரவுகளும்).

'சுகாதாரம் மற்றும் மானிட சேவைகள் துறையானது (Department of Health and Human Services (DHHS)), சில மொழிபெயர்க்கப்பட்டத் தகவல்கள் உள்ளடங்க, 'Coronavirus (COVID-19)'-யைப் பற்றிய நடைமுறை சார்ந்த அறிவுரைகளையும் அவ்வப்போது புதுப்பிக்கப்படும் சுகாதாரத் தகவல்களையும் அனைத்து விக்கடோரிய வாசிகளுக்கும் அளிக்கிறது: www.coronavirus.vic.gov.au/translations

நீங்கள் 1800 675 398-ல் 'Coronavirus அவசர இணைப்பு'பினையும் அழைக்கலாம் (நாளுக்கு 24 மணி நேரமும், வாரம் 7 நாட்களும்).

நீங்கள் அடையக்கூடிய வடிவில் இந்த வெளியீட்டினைப் பெறப் பின்வரும் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்:

[Emergency Management Communications <em.comms@dhhs.vic.gov.au>](mailto:em.comms@dhhs.vic.gov.au).

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, March 2020.

ISBN 978-1-76069-381-7 (pdf/online/MS word)

[About Coronavirus \(COVID-19\) <https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19>](https://www.dhhs.vic.gov.au/victorian-public-coronavirus-disease-covid-19) -
ல் கிடைக்கும்

Looking after your mental health during coronavirus (COVID-19) pandemic - Tamil