



## Australian Government

### Department of Health

#### கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19) கட்டுப்பாடுகளைத் தளர்த்துதல்

'கோவிட்-19'- நோய்ப் பரவலின் உயர்ச்சியைக் காட்டும் வளைவுக் கோட்டினை சமப்படுத்துவதில் ஆஸ்திரேலியா பெரும் வெற்றியைக் கண்டுள்ளது. புதிதாக 'கோவிட்-19' நோய்த்தொற்று ஏற்படுபவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் மிகவும் குறைந்து வருகிறது. இந்த நோயின் பரவலை அடக்க நமக்கு உதவியாக இருந்துள்ள கட்டுப்பாடுகளில் சிலவற்றைத் தளர்த்துவதற்கென சாக்கிரதையான நடவடிக்கைகளை நாம் இப்போது துவங்கலாம்.

நாட்டின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் 'கோவிட்-19' பரவியுள்ள விதத்தில் மாறுபாடுகள் இருந்துள்ளன. கட்டுப்பாடுகளைத் தளர்த்துவதில் புதிய '3 - கட்டத் திட்டம்' ஒன்று நமக்கு வழிகாட்டும். மாநிலங்களும், எல்லைப்பகுதிகளும் தமது பொது சுகாதார சூழ்நிலை மற்றும் உள்ளூர் நிலவரங்கள் ஆகியவற்றிற்கு அமைய வெவ்வேறு நேரங்களில் இந்தப் படிநிலைக் கட்டங்களின் ஊடாகச் செயல்படும்.

#### '3 கட்டத் திட்டம்'

கோவிட் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்கும் 'கோவிட்-காப்பு' உள்ள விதத்தில் எப்படி வேலை செய்வது மற்றும் வாழ்வது என்பதைப் பற்றிய 'ஆஸ்திரேலிய சுகாதாரப் பாதுகாப்புத் தலைமைக் குழு'(Australian Health Protection Principal Committee)-வினது வல்லுன அறிவுரையின் அடிப்படையில் இந்த '3 கட்டத் திட்டம்' அமைகிறது.

இதனை அடிப்படையாகக்கொண்டு மேற்கொள்ளப்படும் இரண்டாம் கட்ட நடவடிக்கைகளில் இன்னும் அதியளவு எண்ணிக்கையிலான கூடல்களும் வர்த்தக மீள்திறப்புகளும் இருக்கும். இந்த வைரஸ் ஒரு அச்சுறுத்தலாகத் தொடர்ந்து நீடிக்கும் அதே வேளையில் இந்த நிலை நமது 'புதிய வழமை'யாக இருக்கும்.

சமூக விலகலையும், நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களையும் பின்பற்றுவதில் வலுவான பற்றுறுதி கொண்டும், நமக்கு சுகமில்லாமல் இருக்கும்போது வீட்டிலேயே இருப்பதன் மூலமாகவும் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் மேற்கொள்ளப்படும் நடவடிக்கைகளுக்கு நாம் ஆதரவுதவியாக இருக்கவேண்டும். நமது குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகத்தினர் ஆகியோர் 'கோவிட்-காப்பு' உள்ளவர்களாக இருக்க இது உதவும்.

முதல் நடவடிக்கைகள் மிகவும் கவனமாக மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. ஏனெனில் அதிவிரைவாய்ச் செயல்படப்போய் நாம் இதுவரை பெற்றுள்ள பலன்களை நாம் இழந்துவிடாமல் இருக்கவேண்டும் என்பது முக்கியம். இந்த முதல் கட்ட நடவடிக்கைகளானவை குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் நாம் நேருக்கு நேர் தொடர்புகொள்வதற்கான மேலதிக வாய்ப்புக்களை நமக்குத் தரும்.

#### உடல்ரீதி விலகல்

நம்மால் இயலுமான நேரங்களிலும், இயலுமான இடங்களிலும் மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு நாம் விலகியருக்க வேண்டும். அங்காடிகள் மற்றும் பொது இடங்களில் அதிக நெரிசலாக இருந்து, சமூக விலகலைப் பின்பற்றுவது உங்களுக்குக் கடினமானதாக இருக்குமானால், அந்த இடத்திற்குள் நுழையாதீர்கள். கூட்டம் இல்லாத நேரத்தில் மீண்டும் செல்லுங்கள்.

### **நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள்**

கொரோனா வைரஸ்-இன் பரவலை நிறுத்த நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள் உதவும். உங்கள் கைகளை அவ்வப்போது தவறாமல் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்திக் கழுவுங்கள், உங்கள் முகத்தினைத் தொடாதீர்கள், மற்றும் உங்கள் கைகளில் இருமவோ அல்லது தும்மவோ செய்யாமல் உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பிற்குள்ளாக இருமவோ, தும்மவோ வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

### **உங்களுக்கு சுவீனம் என்றால் வீட்டிலேயே இருங்கள் மற்றும் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்**

சளி அல்லது சளிச்சுர நோயறிகுறிகள் ஏதும் உங்களுக்கிருந்தால், நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்கவேண்டும் என்பது எப்போதும் இருந்ததை விட இப்போது அதி முக்கியம். சுரம், இருமல், தொண்டை வலி, மூச்சு வாங்கல் ஆகியன உங்களுக்கிருந்தால், கொரோனா வைரஸ் நோயறிவுச் சோதனை ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.

### **கோவிட்-சேஃப் ஆப்"-ஐ இறக்கம் செய்யுங்கள்**

இதுவரை செய்திருக்கவில்லை என்றால், 'கோவிட்-சேஃப் ஆப்"-ஐத் தயவு செய்து இறக்கம் செய்யுங்கள். கொரோனா வைரஸ் உள்ள ஒருவரோடு தொடர்பில் இருந்திருப்பவர்களுக்கு அதைத் துரிதமாகத் தெரிவிக்கும் செயல்பாட்டில் உதவுவதன் மூலம் இந்தப் 'பயன்பாடு' (app) பொது சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு உதவுகிறது.

### **'கோவிட்-காப்பு' உள்ள ஆஸ்திரேலியா**

இந்தப் பழக்கவழக்கங்களை நமது அன்றாட வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கமாக மாற்றிக்கொள்வதைச் சார்ந்தே நமது வெற்றி அமையும். நீங்கள் வீடை விட்டு வெளியே செல்லும் ஒவ்வொரு முறையும் உங்களையும், உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள் மற்றும் சக - ஊழியர்களையும் எப்படிப் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளப் போகிறீர்கள் என்பதைப் பற்றி யோசியுங்கள். நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள், மற்றும் அதை எப்போது செய்கிறீர்கள் என்பதைப் பற்றியத் தெரிவுகளை அறிவார்ந்த நிலையில் மேற்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் வசிக்கும் பகுதியினைப் பற்றிய மிகச் சமீபத்திய தகவல்கள் மற்றும் அங்குள்ளக் கட்டுப்பாடுகள் ஆகியவற்றைப் பற்றி உடனுக்குடன் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். மிகச் சமீபத்திய அறிவுரையைப் பெறவும், ஒவ்வொரு மாநிலத்திற்கும், எல்லைப்பகுதிக்குமான வலை இணைப்புகளைத் தெரிந்துகொள்ளவும் [Australia.gov.au](http://Australia.gov.au) எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள். 1800 020 080-இல் 'தேசிய கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்'பினையும், 131 450-இல் 'மொழிபெயர்ப்பு மற்றும் மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவை'யையும் நீங்கள் அழைக்கலாம்.