Australian Government
Department of Health

Coronavirus (COVID-19)

தகவல் ஏடு

வீட்டுப் பராமரிப்பு சரியே

உங்களுடைய ஆரோக்கியத்திற்கு ஆஸ்திரேலிய அரசு முந்துரிமையளிக்கிறது, மற்றும் உங்களுடைய குடும்பத்தினரையும் எமது பணியாளர்களையும் பாதுகாப்பதை உறுதிசெய்வது ‘ஸிட்-வெஸ்ட்’ சேவையைச் சேர்ந்த எமக்கு மிக முக்கியமாகும். கொரோனா வைரஸ் (‘கோவிட்-19’)-இல் இருந்து உங்களைப் பாதுகாப்பது இதில் உள்ளடங்கும்.

உங்களுடைய வீட்டிற்கு வரும் முதியோர் பராமரிப்புப் பணியாளரானவர் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தத் தேவைப்படும் அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்வார்.

பாதுகாப்பு சாதனங்களை எப்போது பாவிக்கவேண்டும் என்பதைப் பற்றிய ‘ஆஸ்திரேலியத் தலைமை மருத்துவ அதிகாரி’-யின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுவது இதில் உள்ளடங்கும்.

நீங்கள் இருக்கும் பகுதியில் இதற்கான தேவைப்பாடு இருந்தால், உங்களுடைய முதியோர் பராமரிப்பு சேவகரானவர் முகக் கவசங்கள், கையுறைகள்,அங்கிகள் மற்றும் கண் பாதுகாப்பு சாதனம் ஆகியன உள்ளடங்கிய சரீரப் பாதுகாப்பு சாதனங்களை அணிய வேண்டியிருக்கும்.

பின்வரும் தருணங்களில் சரீரப் பாதுகாப்பு சாதனங்களை உங்களுடைய முதியோர் பராமரிப்புப் பணியாளர் கட்டாயமாக அணியவேண்டும்.

- உங்களுக்குக் ‘கோவிட்-19’ இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டிருந்தால்
- உங்களுக்குக் ‘கோவிட்-19’ இருப்பதாக நீங்கள் சந்தேகிக்கப்பட்டால்
- ‘கோவிட்-19’-இற்கான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால்

‘கோவிட்-19’-இற்கான அறிகுறிகள் உள்ள முதியோர் பராமரிப்புப் பணியாளர் எவரும் வேலை செய்ய அனுமதிக்கப்படுவதில்லை, மற்றும் இதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்வதற்காக, அறிகுறிகள் உள்ள பணியாளர்கள் அனைவரும் சோதிக்கப்படுகிறார்கள்.

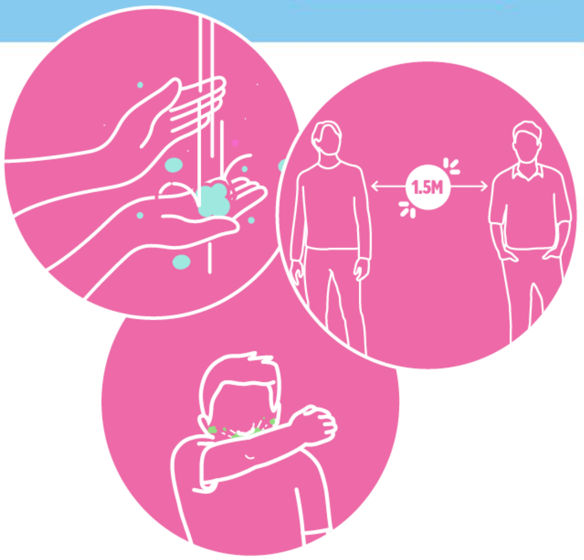
உங்களையும், தங்களையும் ‘கோவிட்-19’-இல் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்காக மிகச் சிறந்த மருந்துவ அறிவுரைகளை முதியோர் பராமரிப்புப் பணியாளர்கள் பின்பற்றுகின்றனர்.

மேலதிக அறிவுரைகள்

உங்களுக்கு அளிக்கப்படும் பராமரிப்பு சேவைகளைப் பற்றியோ, எமது பணியாளர்களைப் பற்றியோ உங்களுக்கு ஏதும் கரிசனங்கள் இருந்தால், தயவு செய்து ‘ஸிட்-வெஸ்ட் பற்கலாசார சேவைகள்’-இல் உள்ள உங்களுடைய பராமரிப்பு ஒருங்கிணைப்பாளருடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

‘கோவிட்-19’-ஐப் பற்றி மேலதிகமாய்த் தெரிந்துகொள்ள தயவு செய்து **1800 020 080**-இல் ‘தேசிய கொரோனா வைரஸ் உதவி இணைப்’பினை அழையுங்கள், அல்லது health.gov.au எனும் வலைத்தளத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

ஆதரவுதவி சேவைகளைப் பற்றி நீங்கள் மேலதிகமாய்த் தெரிந்துகொள்ள விரும்பினால், **1800 200 422**-ஐ அழைத்து ‘மை ஏஜ்ட் கெயர்’ (My Aged Care)-ஐத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.



கொரோனா வைரஸ்-இடமிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளல்

நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களும் மற்றவர்களோடு பழகும்போது கவனமாக இருப்பதும் கொரோனா வைரஸ்-இடமிருந்து உங்களுக்கும் உங்களுடைய குடும்பத்ததினருக்கும் மிகச் சிறந்த பாதுகாப்பினை அளிக்கும். இதில் உள்ளடங்குவன:

- உங்களுடைய இருமல்களையும் தும்மல்களையும் உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பு அல்லது திசுத் தாள் ஒன்றை வைத்து மூடிக்கொள்ளல்
- பயன்படுத்தப்பட்ட திசுத் தாட்களை உடனடியாக ஒரு குப்பைத் தொட்டிக்குள் போட்டுவிட்டு கைகளைக் கழுவுதல்
- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் பின்பும், கழிவறைக்குச் சென்ற பின்பும், கடைகள் மற்றும் இதர இடங்களுக்கு நீங்கள் சென்று வந்த பிறகும் உட்பட, சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய கைகளை அடிக்கடிக் கழுவுதல்
- கிடைக்கும் தருணங்களில், ‘ஆல்கொஹால்’ (60% ஆல்கொஹால்) கலந்த கைச் சுத்திகரிப்பான்களைப் பயன்படுத்துதல்
- அடிக்கடிப் பயன்படுத்தப்பட்ட மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களை சுத்தம் செய்தல் மற்றும் அவற்றிலுள்ள கிருமிகளைக் கொல்லல்
- உங்களுக்கு ஒத்தாசை அல்லது பராமரிப்பு தேவைப்படும் நேரங்களைத் தவிர, வீட்டில் இருங்கள் மற்றும் மற்றவர்களோடு உடல் ரீதியான தொடர்பு கொள்வதைத் தவிருங்கள்
- அத்தியாவசியம் இல்லாத பயணங்களைத் தவிருங்கள்
- மருந்துகளை வீட்டிற்கு வரவழைப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்
- உங்களுக்குத் தேவையான மளிகைப் பொருட்களையும் அத்தியாவசியமான பொருட்களையும் வீட்டிற்கு வரவழைப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்
- உங்களால் இயலும்போது, மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் - 2 கைகள் நீளும் அளவிற்குத் தள்ளியிருங்கள்.

உங்களுடைய உடல்நலனைக் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள்

உங்களுக்கு வீட்டில் அளிக்கப்படும் பராமரிப்பையும், உடல்நலப் பராமரிப்பையும் நீங்கள் தொடர்ந்து பெற்றுவர வேண்டும். கொரோனா வைரஸ்-இடமிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது எவ்வளவு முக்கியமோ அந்த அளவிற்கு இதுவும் முக்கியம்.

உங்கள் மருத்துவருடன் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருங்கள், மற்றும் உங்களுடைய உடல்நிலைகளில் எதையும் பற்றிய கவலைகள் ஏதும் உங்களுக்கு இருந்தால் உங்களது மருத்துவரை அழையுங்கள். தொலைபேசி மூலமாகவோ, தொலை-சந்திப்பு மூலமாகவோ அவரால் உங்களுக்குப் பராமரிப்பு அளிக்க இயலும், மேலும் நேருக்கு-நேரான பராமரிப்பை நீங்கள் இப்போதும் பெறலாம்.

000004