இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்

புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்கள் 25.01.2022

கொரோனாவை தடுத்தல்

புதிய கொரோனா வைரஸ்: அதி முக்கிய தகவல்கள்

புதிய கொரோனா வைரஸினால் ஏற்படும் தொற்று கடுமையான பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்த முடியுமென்பதுடன் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தலாம். நாம் எல்லோரும் ஒழுங்கு விதிகளை கடைப்பிடிப்போமாயின், எம்மையும் விசேட ஆபத்தான நபர்களையும் பாதுகாப்பதற்கு எமது பங்களிப்பை நல்க முடியும்.

அவதானியுங்கள்: இவ் உண்மைப் படிவத்திலுள்ள தகவல்கள் தேசிய மட்டத்திலுள்ள ஒழுங்கு விதிகளை உள்ளடக்கி இருக்கின்றன. குறிப்பிட்ட சில மாநிலங்களில் இறுக்கமான ஒழுங்கு விதிகள் செல்லுபடியாகின்றன.

1. புதிய கொரோனா வைரஸ் தொற்றிப் பரவுதல்

இவ் வைரஸ் அதிகமாக தொற்றிப் பரவுவது நெருங்கி இருப்பதுடன் நீண்ட நேரம் தொடர்பில் இருப்பதனாலாகும், இதன் பொருள் யாதெனில், தொற்றுதலுக்குள்ளாகிய ஒரு நபருடன் 1,5 மீட்டர் ஐ விட குறைதளவு இடைவெளியில் பாதுகாப்பு (முகக்கவசம்) இல்லாது இருந்தால், இவ்வாறு தொற்று ஏற்படலாம்:

- **நுண்ணிய சிறு துளிகள் ஊடாக**: நோய் தொற்றுக்கு உள்ளாகியவர்கள் சுவாசிக்கும் பொழுது, இருமும் பொழுது, பேசும் பொழுது, அல்லது தும்மும் பொழுது, வெளிவரும் வைரஸை உள்ளடக்கிய நுண் துளிகள் நேரடியாக மற்றைய அண்மித்திருக்கும் ஏனைய மனிதர்களின் (மூக்கு, வாய் மற்றும் கண்கள் போன்றவற்றின்) மென் சவ்வுகளைச் சென்றடைய முடியும். நுண்ணிய சிறுதுளிகள் மூலம் பரவுதல் குறுகிய தூரங்களில் அல்லது நீண்ட தூரங்களிலும் சாத்தியமாகும். இந்த வகையான பரவுதல்கள் பலவேளைகளில் சிறிய மற்றும் குறைவான காற்றோட்டமுள்ள அறைகளில் ஏற்படுகின்றது, ஏனென்றால் அங்கு நுண்துளிகள் நீண்ட நேரத்திற்கு குவிந்திருக்கும்.
- **மேற்பரப்புக்கள் மற்றும் கைகள் ஊடாக:** தொற்றக்கூடிய சிறு துளிகள் மேற்பரப்புக்களைச் சென்றடையும் பொழுது, பிறிதொரு நபர் இச் சிறு துளிகளை கையால் தொட்டு உள்வாங்கி பின்னர் வாய், மூக்கு மற்றும் கண்களைத் தொடும் பொழுது தொற்றுக்குள்ளலாம்.

முக்கியம்: உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருப்பதாக நீங்கள் உணராவிட்டாலும் கூட, நீங்கள் மற்றைய நபர்களுக்கு தொற்றை ஏற்படுத்த முடியும். ஏனெனில் நோய்வாய்ப்பட்ட ஒரு நபர் அறிகுறிகள் ஆரம்பிப்பதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பிலிருந்தும் 10 நாட்களுக்கு பின்பும் தொற்றை ஏற்படுத்தக் கூடியவராவர். கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் பொழுது நீண்ட காலத்துக்கு கூட தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடியவராக இருக்க முடியும்.

2. கோவிட்-19 இன் அறிகுறிகள்

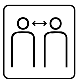
இவ் அறிகுறிகள் அதிகமாகக் காணபடுகின்றன:
– தொண்டை நோவு (வலி)

- இருமல் (அனேகமாக வறண்ட)
- குறுகிய சுவாசம் (மூச்சுத் திணறல்)
- நெஞ்சுவலி
- காய்ச்சல்
- திடீரென ஏற்படும் மணம் மற்றும் சுவை இழப்பு
- தலையிடி (தலைவலி)
- பொதுவான இளைப்பு, உடல்நலமின்மை
- தசைவலி
- தடிமல்
- இரைப்பை குடல் அறிகுறிகள் (குமட்டல், வாந்தி, வயிற்ரோட்டம், வயிற்று வலி)
- தோலில் பருக்கள் ஏற்பட்டு சிவத்தல்

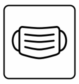
கோவிட்-19 இன் அறிகுறிகள் வெவ்வேறு விதமாக கடுமையாக இருக்கலாம். அத்துடன் ஒவ்வொரு வைரசின் வகைகளைப் பொறுத்து வித்தியாசப்படலாம். ஏற்கனவே ஒரு தும்மல் இருந்தாலும் அது ஒரு தொற்றாகக் கருதப்படலாம். அவை இலேசானவையாகவும் கூட இருக்கலாம். நுரையீரல் தொற்று ஒன்று ஏற்பட்டு சிக்கலாகக் கூட இருத்தல் சாத்தியமாகும்.

3. சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகள்

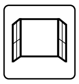
நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் ஒன்றுகூடல்கள்: அனுமதிக்கப்பட்ட நபர்களின் எண்ணிக்கையை கடைப்பிடிக்கவும்.



மற்றைய நபர்களுடனான இடைவெளியை கடைப்பிடியுங்கள்: ஆகக் குறைந்தது 1,5 மீட்டர்.



முகக்கவசம் அணிவதற்கான ஒழுங்கு விதிகளை கட்டாயம் கடைப்பிடியுங்கள். உங்களால் 1,5 மீட்டர் இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்க முடியாவிட்டாலும் கூட, முகக்கவசம் ஒன்றை அணிந்து கொள்ளுங்கள். (முகக்) கவசம் வாயையும் மூகையும் மூடியிருக்க வேண்டும். ஒரு துணி அல்லது துவாய் முகக்கவசத்தை ஈடுசெய்வதில்லை.



எல்லா அறைகளுக்கும் குறிப்பிட்ட நேர ஒரு இடைவெளியில் ஒழுங்காகவும் அடிக்கடியும் காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்துங்கள். எவ்வளவுக்கு அதிக நபர்கள் ஒரு அறையினுள் இருந்து அவ் அறை சிறியதாக இருக்கின்றதோ, அவ்வளவுக்கு அதிகமாகவும் அடிக்கடியும் காற்றோட்டத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும். காற்று அறையினுள் ஒரு பக்கத்தால் உள்ளே வந்து மறுபக்கத்தால் வெளியேறுவதை சாத்தியமாக்குங்கள்.

உங்கள் கைகளை ஒழுங்காகவும் அடிக்கடியும் சவர்க்காரத்தினால் நன்கு கழுவுங்கள். சவர்க்காரம் வைரஸை பாதிப்பற்றதாக்குகின்றது. தற்சமயம் கைகளைக் கழுவ வசதியில்லாவிட்டால், அதற்குப் பதிலாக வைரசை பாதிப்பற்றதாக்குவதற்கு, கைகளுக்கு கிருமி அகற்றும் திரவத்தைப் பாவித்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஒரு கைக்குட்டையினுள் அல்லது கைமடிப்பினுள் இருமுங்கள் அல்லது தும்முங்கள். கடதாசித் தாளினாலான கைக்குட்டையை பாவிப்பதுடன் இதை ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள்.

கை குலுக்குதல், கட்டியணைத்தல், முத்தமிடல் ஆகியவற்றை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யும்-கடமை உள்ளது

வைத்திய நிலையத்துக்கு அல்லது அவசர (மருத்துவ) சேவை நிலையத்துக்கு செல்வதற்கு முன், தொலைபேசியூடாக பதிவு செய்யுங்கள்.

சுகாதார மற்றும் நடத்தை விதிகளுடன் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டிய ஏனைய ஒழுங்கு விதிகளும் உள்ளன. இவ் ஒழுங்கு விதிகள் கீழே இவ் உண்மைப் படிவத்தின் அத்தியாயங்கள் 4, 5, 6 மற்றும் 7 இல் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

தற்போதுள்ள எல்லா ஒழுங்கு விதிகளின் மேலோட்டமான பார்வையை. இன் கீழுள்ள சுவரொட்டியில் காணலாம். www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

4. பரிசோதனை செய்தல்

கோவிட்-19 (அத்தியாயம் 2 ஐ பார்க்கவும்) இனால் ஏற்படும் அறிகுறிகளுள் ஒன்று அல்லது பல உங்களுக்கு இருப்பின், நீங்கள் சிலவேளைகளில் கொரோனா வைரஸினால் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளீர்கள். கீழுள்ள அறிவுறுத்தல்களை தொடர்ந்து கடைப்பிடியுங்கள்:

- *உடனடியாக உங்களை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துங்கள். பரிசோதனை ஒன்றை நீங்கள் மருத்துவ நிலையங்களில், வைத்திய சாலைகளில், அல்லது விசேட பரிசோதனை நிலையங்களில் மேற்கொள்ள முடியும். பரிசோதனை நிலையங்களின் பட்டியலை* www.bag.admin.ch/testing#197439718 *என்ற இணைய முகவரியின் கீழ் நீங்கள் காணலாம். பரிசோதனை இலவசம் ஆகும்.*
- *பரிசோதனையின் முன்பும் பின்பும் நீங்கள் வீட்டில் இருங்கள். பரிசோதனை முடிவு கிடைக்கும் வரை மற்றைய நபர்களுடனான சகல தொடர்புகளையும் நீங்கள் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.*
  - ***பரிசோதனை முடிவு பொசிடிவ் ஆக இருக்கும் பட்சத்தில்:*** *«தனிமைப்படுத்தலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்» ஐ பின்பற்றுங்கள். அறிவுறுத்தல்களை* http://www.bag.admin.ch/migration-covid-en *என்ற இணைய முகவரியின் கீழ் நீங்கள் காணலாம்.*
  - ***பரிசோதனை முடிவு நெகடிவ் ஆக இருக்கும் பட்சத்தில்:*** 24 *மணி நேரம் அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லாது இருக்கும் வரை நீங்கள் வீட்டில் இருங்கள், நீங்கள் சுய தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பின் அது முடியும் வரை அவ்வாறே இருங்கள்.*

கொரோனா வைரஸ் இனால் தொற்றுக்குள்ளாகிய சாத்தியமானளவு எல்லோரையும் இனம் காண்பதற்கு ஏதுவாக, அறிகுறிகள் இல்லாத நபர்களும் கூட பரிசொதனைக்குட்படுத்தப்படுவர். கிரமமான ஒழுங்கு முறையில் நடைபெறும் பரிசோதனைகள் வேலைத் தலத்தில் அல்லது வேறு நிலையங்களில் மேற்கொள்ளப்படலாம். இவ்வாறான பரிசோதனைகளில் பங்கு பற்றல் சுய விருப்பின் பேரில் என்பதுடன் இலவசமுமாகும். கிரமமான ஒழுங்கு முறையில் நடைபெறும் பரிசோதனைகளில் நீங்கள் பங்குபற்றுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உங்களுக்கு இருக்கும் பட்சத்தில், உங்களையும் மற்றயவர்களையும் பாதுகாக்கு முகமாக இதனை மேற்கொள்ளுமாறு நாம் உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கின்றோம்

நீங்கள் எங்கே உங்களை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துகின்றீர்களோ, அங்கு கேளுங்கள், அதாவது பரிசோதனை முடிவு கிடைக்கப்பெற்ற பின்னர் எவ்வாறு நீங்கள் இதனை மேற்கொள்ள வேண்டுமென்பதை அல்லது கீழுள்ள இணைய முகவரியில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: www.bag.admin.ch/testing#242157159.

கொரோனா வைரஸ் இருக்கா என எப்படி சோதக்கிறது என்று தெரியவில்லையா? «*சோதனை நடைமுறை*» *கிராபிக்கில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நீங்கள் கண்டுபிடிக்கலாம். அறிகுறிகள் இருந்தாலும் அறிகுறிகள் இல்லாவிடினும் ஒரு சோதனை செய்வது பயனுள்ளதாக இருக்கும்.*

5. தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் சுய தனிமைப்படுத்தல்

புதிய கொரோனா வைரஸ் மேலும் தொற்றிப் பரவுதலை தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் சுயதனிமைப்படுத்தல் தடுக்கின்றது. கொரோனா வைரஸ் இனால் நோயுற்ற ஒரு நபர் அல்லது அவரில் தொற்று ஏற்ப்பட்டுள்ளதாக சந்தேகிக்கப்படும் பட்சத்தில், அவர் வீட்டில் இருக்கவேண்டும் என்பதுடன் மற்றைய நபர்களுடன் தொடர்புகள் எதனையும் வைத்திருத்தலாகாது. இதன் மூலமே புதிய தொற்றுக்கள் தவிர்க்கப்பட முடியும். ஒழுங்கு விதிகள் கீழ்வருமாறு:

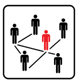
தனிமைப்படுத்தல்: *புதிய கொரோனா வைரஸினால் பொசிடிவ் என பரிசோதிக்கப்பட்ட நபர்கள் தனிமைப்படுத்தலுக்கு செல்ல வேண்டும். முதலாவது அறிகுறிகள் தோன்றி 5 நாட்கள் கடந்து இருப்பதுடன்* ***மற்றும்*** *குறிப்பிட்ட நபரொருவர் 48 மணித்தியாலங்கள் நோய் அறிகுறிகள் எதனையும் தன்னகத்தே கொண்டிருக்காத பட்சத்திலும் தனிமைப்படுத்தல் நிறைவுக்கு வர முடியும்.*

சுய தனிமைப்படுத்தல்: *புதிய கொரோனா வைரஸினால் பொசிடிவ் எனப் பரிசோதிக்கப்பட்ட நபர் ஒருவருடன் நெருங்கியதொடர்பில் இருந்தவர்கள் 5 நாட்களுக்கு சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு செல்ல வேண்டும். அதாவது கடந்த நான்கு மாதங்களில் நீங்கள் முழுமையாக தடுப்பூசி போடப்பட்டிருந்தாலோ அல்லது கோவிட் நோயிலிருந்து மீண்டிருந்தாலோ தவிர.*

தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் சுய தனிமைப்படுத்தல் பற்றிய மேலதிக தகவல்களை நீங்கள் «தனிமைப்படுத்தலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்» மற்றும் «சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்» www.bag.admin.ch/migration-covid-en *இன் கீழ் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.*

தனிமைப்படுத்தல் பற்றிய விளக்கக் காணொளி ஒன்றை நீங்கள் ஜேர்மன், பிரெஞ்சு, இத்தாலியம் மற்றும் ஆங்கிலத்தில் www.foph-coronavirus.ch/downloads/#isolation *இன் கீழ் பெற்றுக்கொள்ளலாம். காணொளி புலம் பெயர்ந்தோர்க்கான தொலைக்காட்சியில் 16 மொழிகளில் ஒத்திசைக்கப்பட்டவாறு காட்சிப்படுத்தபடுவதை* www.migesplus.ch/en/publications/are-you-sick-at-home-with-corona-virus *என்ற இணைப்பின் கீழ் பெற்றுக் கொள்ளாலாம்.*

6. தொடர்புகள் தடமறிதல்



ஒரு நபரின் கொரோனா வைரஸ்-பரிசோதனை பொசிடிவ் என்று கண்டறியப்படின், மாநில அதிகாரிகளினால் தொடர்புகள் தடமறிதல் ஆரம்பிக்கின்றது:

- *தொற்றுக்குள்ளாகியவருடன், அதாவது பொசிடிவ் என்று பரிசோதிக்கப்பட்ட நபருடன் ஒன்று சேர்ந்து யாருடன் அவர் நெருங்கிய தொடர்பிலிருந்தார் என்பதை மாநில அதிகாரிகள் புலனாய்வு செய்வர் –நோயறிகுறிகளுக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பிருந்து தனிமைப்படுத்தல் வரை.*
- *இவ் அதிகாரிகள் தொற்றுக்கான சாத்தியக்கூறு பற்றி தொடர்பு நபர்களுக்கு அறிவிப்பதுடன் மேற்கொண்டு எடுக்கவேண்டிய நடைமுறைகள் பற்றியும் அறிவிப்பார்.*
- *இத் தொடர்பு நபர்களுக்கு அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லாவிடினும் கூட, அவர்கள் தனிமைப்படுத்தளுக்குச் செல்ல வேண்டும். தடுப்பூசி போடப்படாவிட்டால் அல்லது குணமடைந்திருந்தால் - தொற்றுக்குள்ளகிய நபருடன் இறுதியாக தொடர்பில் இருந்த பின் 5 நாட்களுக்குச் செல்லுபடியாகும்.*
- *இவ் 5 நாட்களிலும் நோய்த்தொற்று எதுவும் கண்டறியப்படாத பட்சத்தில், அதிகாரிகள் தனிமைப்படுத்தலை மீண்டும் விலக்கிக் கொள்வர்.*
- *தொடர்பு நபர் ஒருவருக்கு நோயறிகுறிகள் இருக்குமாயின், அல்லது தனிமைப்படுத்தல் காலப்பகுதியில் அறிகுறிகள் ஏற்படுமாயின், அவர்கள் தம்மை பரிசோதனைக்குட்படுத்த வேண்டுமென்பதுடன் உடனடியாக தனிமைப்படுத்தளுக்குச் செல்ல வேண்டும்.*

தொடர்புகள் தடமறிதல் பற்றிய விளக்கக் காணொளி ஒன்று ஜேர்மன், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய மொழி மற்றும் றேற்ரோறோமானியம், ஆங்கிலம், அல்பேனிய மொழி, செர்பிய மொழி போர்த்துகேய மொழி மற்றும் ஸ்பானிய மொழி போன்றவற்றில் கீழ்வரும் இணையத்தளத்தில் காணலாம் [www.foph-corona-virus.ch/downloads/#tracing](http://www.foph-coronavirus.ch/downloads/#tracing).

மாநில அதிகாரிகள் உடனடியாக உங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளாமல் விடுவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. ***எனவே அவசியமாயின், நீங்களாகவே சுயமாக தனிமைப்படுத்தலுக்கு அல்லது சுய தனிமைப்படுத்தளுக்குச் செல்லுங்கள்.*** *அத்துடன் நீங்கள் கோவிட்-19 பொசிடிவ் என்று பரிசோதிக்கப்பட்டிருக்கும் பட்சத்தில், நீங்களாகவே உங்கள் தொடர்புனபருக்கு இதை அறிவியுங்கள்.*

7. சுவிற்சர்லாந்தினுள் பயணித்தல்

(சுவிஸ்) நாட்டினுள் பிரயாணித்து வருபவர்கள் அனைவரும் நாட்டினுள் பிரவேசிப்பதற்கான படிவத்தை காண்பிக்க வேண்டும். *இப் படிவத்தினை நீங்கள்* swissplf.admin.ch/home *இன் கீழ் பெற்றுக் கொள்ளலாம். நீங்கள் ஒரு எல்லைப் பகுதியிலிருந்து சுவிட்சர்லாந்திற்குள் நுழையவில்லை என்றால், நீங்கள் சோதிக்கப்பட வேண்டும். நீங்கள் இரண்டு தடவை நெகடிவ் பரிசோதனை முடிவினைக் காண்பிக்குமாறு வேண்டப்படுவீர்கள்.*

- **நாட்டினுள் பிரவேசிக்கையில்:** உங்கள் புறப்படும் இடத்தில் பீ சீ ஆர் -பரிசோதனை அல்லது அன்ரி ஜீன் விரைவு பரிசோதனை செய்யவும். நாட்டினுள் பிரவேசிக்கும் பொழுது பூர்த்தி செய்யப்பட்ட குடிவரவு படிவத்துடன் சோதனை முடிவைக் காண்பியுங்கள்.
- **நாட்டினுள் பிரவேசித்து 4-7 நாட்களின் பின்:** நீங்கள் நாட்டினுள் பிரவேசித்து வந்த சில நாட்களுக்குப் பின்பு, நீங்கள் சுவிட்சர்லாந்தில் மற்றொரு பீசீஆர் -பரிசோதனை அல்லது அன்ரி ஜீன் விரைவு பரிசோதனை செய்யுங்கள். இப் பரிசோதனை முடிவை நீங்கள் கண்டிப்பாக மாநில அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்க வேண்டும்

«சுவிற்சர்லாந்து நாட்டினுள் பிரயாணித்தல்» என்ற தலைப்பு தொடர்பான மேலதிக தகவல்களை இதே பெயரையுடைய இணையத் தளத்தின் : www.bag.admin.ch/entry இன் கீழ் காணலாம்.

8. விசேட பாதிப்புக்குள்ளாகிய நபர்கள்

குறிப்பிட்ட சில நபர்களுக்கு கொரோனா வைரஸினால் தொற்று ஏற்படுதல் ஆபத்தானதாகும். அவர்கள் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படலாம் அல்லது இறக்கலாம். விசேட ஆபத்துக்கு உள்ளாகக்கூடியவர்கள்:

- **வயோதிபர்கள்:** புதிய கொரோன வைரஸ் இனால் தொற்று ஏற்பட்ட பின் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படுவதற்கான ஆபத்து எவ்வளவுக்கு ஒருவர் முதுமையடைந்துள்ளாரோ அவ்வளவுக்கு அதிகரிக்கின்றது. 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் முன்கூட்டியே வைத்தியசாலைக்கு செல்ல வேண்டும். ஏற்கனவே இருக்கும் நோய்கள் மூலம் ஆபத்துக்கள் அதிகரிக்கின்றன.
- **கர்ப்பிணிப் பெண்கள்**
- **த்ரிசொமீ (Trisomie) 21 உள்ள வயது வந்தவர்கள்**
- **குறிப்பிட்ட சில வடிவிலான கீழ்வரும் நோய்களால் ஏற்கனவே பீடிக்கப்பட்டிருக்கும் வயது வந்தவர்கள்:**
  - உயர் இரத்த அழுத்தம்
  - இருதய-குருதிச்சுற்றோட்ட-நோய்கள்
  - நீரிழிவு (சர்க்கரை வியாதி)
  - நுரையீரல்- மற்றும் சுவாச வழிநோய்கள்
  - நோயெதிர்ப்பு சக்தியை பலவீனப்படுத்தும் நோய்களும் சிகிச்சைகளும்
  - புற்றுநோய்
  - அதிக உடல் எடை (உடல் பருமன், BMI 35 இலிருந்து அல்லது அதற்கு மேல்)
  - சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டு இயங்காமை
  - ஈரல் அழற்சி

நீங்கள் விசேடமான ஆபத்துக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்களைச் சேர்ந்தவர் என்பதுடன் கோவிட்-19 நோய் அறிகுறிகள் இருக்கும் பட்சத்தில் (அத்தியாயம் 2 ஐ பார்க்கவும்), **உடனடியாக உங்கள் மருத்துவர் அல்லது வைத்தியசாலைக்கு தொலைபேசியில் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதுடன் உங்களை பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துங்கள். வார இறுதி நாட்களிலும் கூட.** உங்கள் அறிகுறிகளை விபரித்துக் கூறுவதுடன் நீங்கள் விசேட ஆபத்துக்குள்ளாகக்கூடிய நபரைச் சேர்ந்தவர் என்பதையும் கூறுங்கள்.

9. தடுப்பூசி ஏற்றுதல்

சுவிற்சர்லாந்தில் கோவிட்-19 க்கு எதிராக நீங்கள் தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொள்ள முடியும். சுவிஸ்மெடிக் எனப்படும் சுவிஸ் நாட்டு மருத்துவப்பொருட்கள் கல்லூரி கோவிட்-19 க்கு எதிரான தடுப்பூசிகளை நன்கு பரிசோதித்து (அதன் பாவனைக்கு) அனுமதியளித்துள்ளது. அவை பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்திறன் உள்ளனவாகும்.

ஆயினும் ஒவ்வொரு தடுப்பூசியின் பொழுதும் பக்க விளைவுகள் ஏற்படலாம். இன்று எமக்குள்ள அறிவுக்கெட்டியவரை கோவிட்-19-தடுப்பூசி ஏற்றிய பின் கடுமையான பக்கவிளைவுகளினால் ஏற்படும் அபாயமானது, கொரோனா வைரஸினால் தொற்றுக்குள்ளாகிய பின் மோசமாக நோய்வாய்ப்படும் அபாயத்தை விட மிகவும் குறைவாகும்.

உங்கள் கடைசி தடுப்பூசி 4 மாதங்களுக்கு முன்பு இருந்ததா? பின்னர் பூஸ்டர் தடுப்பூசிக்கு பதிவு செய்யவும். பூஸ்டர் தடுப்பூசி நீங்கள் மீண்டும் நோய் மற்றும் கடுமையான தொற்றுக்கு எதிராக நன்கு பாதுகாக்கப்படுவதை உறுதி செய்கிறது.

மாநிலங்களே தடுப்பூசி ஏற்றுதலுக்கு பொறுப்பபாகும். எப்பொழுது எங்கே நீங்கள் தடுப்பூசியை ஏற்றிக்கொள்ளலாம் மற்றும் எங்கே இதற்கு பதிவு செய்து கொள்ளலாம் என்பதையும் உங்கள் மாநிலத்தின் உரிய அதிகாரிகளிடத்திலிருந்து அறிந்து கொள்ளுங்கள் (www.foph-coronavirus.ch/cantons). கோவிட்-19-தடுப்பூசி பற்றிய தேசிய இன்போலைன் (+41 58 377 88 92, தினசரி 06.00-23.00 மணி) உம் கூட உங்கள் மாநிலத்தின் பொறுப்பு வாய்ந்த நிலையம் எது என்பாத்து பற்றிய தகவலை உங்களுக்கு வழங்கும். உங்களை தடுப்பூசி ஏற்றுவதற்கு பதிந்துகொள்வதற்கு நீங்கள் ஒரு மருத்துவரை அல்லது உங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய ஒருவரைக் கூட வேண்டிக்கொள்ளலாம்.

கோவிட்-19-தடுப்பூசி சுவிற்சர்லாந்தில் வசிக்கும் அனைவருக்கும் இலவசம் என்பதுடன் இது சுயவிருப்பின் பேரிலாகும்.

தடுப்பூசி ஏற்றுதல் பற்றிய மேலதிக தகவல்களை உண்மைப் படிவங்களின் கீழ்வரும் இணைய முகவரியில் பெற்றுக்கொள்ளலாம் www.bag.admin.ch/migration-covid-en.

தடுப்பூசி ஏற்றுதல் பற்றிய விளக்கக் காணொளி புலம்பெயரந்தோர்க்கான தொலைக்காட்சியில் 15 மொழிகளில் கீழ்வரும் இணைய முகவரியில் கிடைக்கின்றன www.migesplus.ch/en/publications/information-about-covid19-vaccination-in-switzerland.

கோவிட்-19 தடுப்பூசி பற்றி சில தவறான அறிக்கைகள் உலாவருகின்றன. அநேகமான தடுப்பூசி பற்றிய புனைகதைகளும் ஏன் அவை செல்லுபடியற்றவை என்பதற்கான விளக்கங்களையும் நீங்கள் இக் காணொளிகளில் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

10. கோவிட்-சான்றிதழ்

கோவிட்-சான்றிதழானது உங்கள் கோவிட்-19 தடுப்பூசி, உங்களுக்கு ஏற்பட்ட நோய் அல்லது உங்கள் எதிர்மறையான (நெகடிவ்) பரிசோதனைப் பெறுபேறு (3G) என்பவற்றை ஆவணப்படுத்துகின்றது, கோவிட் சான்றிதழ் உங்களுக்குக் கோரிக்கையின் பேரில் காகித வடிவிலோ அல்லது QR குறியீட்டைக் கொண்ட PDF ஆவணமாகவோ வழங்கப்படும். இதற்கென நீங்கள் «கோவிட் சான்றிதழ்» («COVID Certificate») என்ற செயலியை -App பதிவிறக்கம் செய்யவும்.

உங்களுக்கு சுவிற்சர்லாந்தில் தடுப்பூசி ஏற்றப்படும் பட்சத்தில், எங்கு தடுப்பூசி ஏற்றப்படுகின்றதோ அங்கே சான்றிதழை பீ டீ எப் (PDF) அல்லது டிஜிற்றல் வடிவில் பெற்றுக்கொள்வீர்கள். கொரோனா வுக்கு எதிர்மறை என்று (நேகடிவ்) பரிசோதிக்கப்படுவீர்களாயின், மேற்படி சான்றிதழ் அந்த இடத்திலேயே நேரடியாக வழங்கப்படும். ஈ- மெயில் (E-Mail) ஆக அனுப்பி வைக்கப்படும் அல்லது «கோவிட் சான்றிதழ்»-செயலி [«COVID Certificate»-App] இல் பதிவு செய்யப்படும். உங்களுக்கு கொறொனா வைரஸ் இருப்பதாக சாதகமாக பரிசோதிக்கப்பட்டால், உங்களுடைய கொவிட்-சான்றிதழை தேசிய கொவிட்-சான்றிதழ் பதிவுநிலையத்திலிருந்து பெறுவற்கு விண்ணப்பிக்கலாம்.

நாளாந்த பொது வாழ்வின் ஒருசில பகுதிகளுக்கு கோவிட்-சான்றிதழ் தேவைப்படுகின்றது, உதாரணமாக உள்புற அறைகளில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சிகள், டிஸ்கோ நடன விடுதிகள், ஓய்வுநேரங்களைக் கழிக்கும் இடங்களாகிய தியேட்டர்கள், உடற்பயிற்சி நிலையங்கள், அல்லது உள்ளக நீச்சல் தடாகங்கள் மற்றும் உணவு விடுதிகளின் உள்ளக அறைகள். ஒவ்வொரு பகுதிகள் அல்லது நிகழ்வுகளைப் பொறுத்து, தடுப்பூசி ஏற்றிய சான்றிதழ்கள், நோய் தொற்றி சுகமடைந்தவர்கள் மற்றும் எதிர்மறையாகப் பரிசோதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு (3G), அல்லது தடுப்பூசி ஏற்றிய மற்றும் சுகமடைந்த நபர்கள் மட்டும் (2G) அல்லது தடுப்பூசி ஏற்றிய மற்றும் சுகமடைந்த நபர்கள் எதிர்மறையான பரிசோதனை முடிவுடன் மட்டும் செல்லுபடியாகும். உதாரணமாக கடைகளுக்கு, பொதுப்போக்குவரத்து சாதனைகள் மற்றும் தனிப்பட்ட சந்திப்புக்கள் (30நபர்கள் வரை) போன்றனவற்றுக்கு சான்றிதழ் அவசியமில்லை.

11. உதவி பெறல்

இணையத்தளம் migesplus.ch: கோவிட்-19 பற்றிய அனேக மேலதிக தகவல்களை, இவ் இணையத்தில் நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இத் தகவல்கள் பல்வேறு மொழிகளில் மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளன: www.migesplus.ch/en/topics/coronavirus-covid-19

மொழிபெயர்ப்பாளர்: வைத்தியசாலையில் உங்களுக்கு விளங்கவில்லையெனில், தொடக்கத்திலிருந்தே ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவையென்று கேளுங்கள். தொலைபேசியூடான மொழிபெயர்ப்பு சேவையும் கூட உள்ளது. துறைசார் நிபுணத்துவ மொழிபெயர்ப்பு சேவை அழைக்கப்படும் பட்சத்தில், உங்கள் உறவினர்களை மொழிபெயர்ப்புக்கென நீங்கள் அழைத்துச் செல்லவேண்டியதில்லை என்பதுடன் அவர்கள் தொற்றிலிருந்து இவ்வாறாக பாதுகாக்கப்படுகின்றனர். மருத்துவ சிகிச்சைகளின் பொழுது நீங்கள் விளங்கிக் கொள்வதற்கும் உங்களை மற்றவர்கள் விளங்கிக் கொள்வதற்குமான சட்ட உரிமை உங்களுக்கு உள்ளது.

முக்கியமான தொலைபேசி இலக்கங்களும் மின்னஞ்சல் முகவரிகளும்

- வீட்டில் நீங்கள் பயமுறுத்தப்படுவதாக உணர்ந்தால், அனாமதேய ஆலோசனை மற்றும் பாதுகாப்பை நீங்கள் இவ் இணைய முகவரியில் பெற்றுக்கொள்ளலாம் www.opferhilfe-schweiz.ch (ஜேர்மன்) / www.aide-aux-victimes.ch (பிரெஞ்சு) / www.aiuto-alle-vittime.ch. (இத்தாலிய மொழி). அவசர தேவையின் பொழுது காவல்துறையை 117 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்துக்கு அழையுங்கள்.
- அவசர மருத்துவதேவைக்கு (அம்புலன்ஸ்) 144. என்ற தொலைபேசி இலக்கத்துக்கு அழையுங்கள். சுவிஸ் பூராகவும் இருபத்தி நான்கு மணி நேரமும் சகல அவசர மருத்துவ சேவைகளுக்கும் இச் சேவை கிடக்கின்றது.
- புதிய கொரோனா வைரஸ் பற்றிய இன்போ லைன்: 058 463 00 00 என்ற இலக்கத்தின் கீழ் புதிய கொரோனா வைரஸ் பற்றிய வினாக்களுக்கு விடையளிக்கப்படுகின்றன .
- உங்களுக்கு குடும்ப மருத்துவர் இல்லாவிடில்: 0844 844 911 என்ற இலக்கத்தின் கீழ் மெட்கேற் (Medgate) ஒவ்வொரு நாளும், இரவிலும் கூட சேவையிலுள்ளது.

12. மேலதிக தகவல்கள்

www.bag-coronavirus.ch
www.bag.admin.ch/neues-coronavirus (ஜேர்மன், பிரெஞ்சு, இத்தாலிய மொழி, ஆங்கிலம்)