வீட்டில் தனிமைப்படுத்தல்

Home Quarantine

வீட்டில் தனிமைப்படுத்தல் என்றால் என்ன?

கோவிட்-19 நோயாளி ஒருவருடன் அல்லது தொற்று ஏற்பட்டிருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப்படும் நபர் ஒருவருடன் நெருங்கிப் பழகிய ஒருவர் தனது வீட்டினுள்ளேயே இருத்தல் ஆகும் அதேபோல் அவருடன் வீட்டில் உள்ள ஏனையோரும் வீட்டில் தனிமைப் படுத்தப்பட வேண்டும் இது முதல் நிலை தொடர்பில் இருந்தவர்கள் செயற்படவேண்டிய முறையாகும்.

கொவிட்-19 க்கான சிகிச்சை பெற்று வைத்தியசாலையில் இருந்து வீடு திரும்பியவர்கள் அல்லது வெளி நாட்டிலிருந்து திரும்பியவுடன் முகாம்களில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டோர் ஆகியோர் மேலும் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும். எனினும், இந்த இரண்டு நிலைமைகளிலும் இவர்களுடன் ஒரே வீட்டில் இருப்பவர்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டிய அவசியமில்லை.

*இந்த வழிமுறைகள் நேரத்திற்கேற்ப வேறுபடக் கூடும்

வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்படலுக்கான கால எல்லை எவ்வளவு?

கொவிட்-19 உறுதிசெய்யப்பட்ட நபருடன் இறுதியாக தொடர்பிலிருந்ததாக சந்தேகிக்கும் நாளிலிருந்து குறைந்தது 14 நாட்கள்.

வீட்டில் தனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்பட்டிருந்த ஒருவருக்கு கொவிட்-19 தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டால் அதே வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு மேலே குறிப்பிட்ட கால எல்லை நீட்டிக்கப்படலாம்.

வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்படலின் முக்கியத்துவம் என்ன?

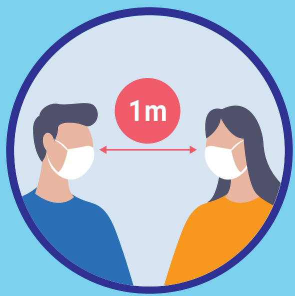
வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்படல் தனி நபரின் நடமாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். அதன் மூலம் நோய்ப் பரவலைக் குறைப்பதோடு உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் சமூகத்தையும் பாதுகாப்பதற்கு அது உதவியாக அமையும்.

நீங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தலில் இருந்தால் நீங்கள் கட்டாயமாக என்ன செய்யவேண்டும்?

வீட்டை விட்டு ஒருபோதும் வெளியேற வேண்டாம். வெளி நபர்களை வீட்டிற்கு வர அனுமதிக்க வேண்டாம்.

வீட்டுத் தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கும் பொழுது நீங்கள் கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் யாவை?

வீட்டினுள் இயலுமானவரை காற்றோட்டத்தை வைத்திருங்கள்.



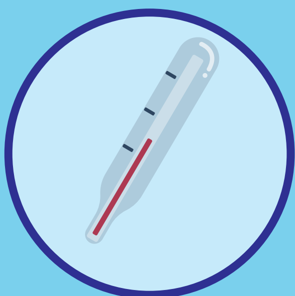
முடிந்தவரையில் வீட்டில் உள்ள மற்றையவரிடமிருந்து ஒரு மீற்றர் இடைவெளியை பேணுங்கள்.

வீட்டினுள் உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்களை சந்திக்கும் போதும் முகக்கவசத்தை அணியுங்கள்.

அழுக்கான உங்கள் கைகளால் முகம், வாய், மூக்கு மற்றும் கண்களைத் தொடுவதைத் தவிருங்கள்.

வீட்டிலுள்ள ஒவ்வொரு குடும்ப உறுப்பினரும் சவர்க்காரம் கொண்டு குறைந்தது 20 வினாடிகளுக்காவது நன்கு கைகளை தேய்த்து அடிக்கடி கழுவவேண்டும்.

கைகழுவும் வசதிகள் இல்லாதவிடத்தில் அற்ககோல் கொண்ட கை சுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்தி கைகளை சுத்தமாக்குங்கள்.



இயலுமாயின் வெப்பமானியைப் பயன்படுத்தி நாளுக்கு இரண்டு தடவை குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரினதும் உடல் வெப்பநிலையை அளந்துகொள்ளுங்கள்.

முடிந்தவரையில் வயோதிபர்களிடமிருந்தும் நீண்டகால சுகயீனமுடையவர்களிடமிருந்தும் விலகியே இருங்கள்.

நீண்டகால சுகயீனமுடையவர்கள் பரிந்துரை செய்யப்பட்ட மருந்துகளை கட்டாயமாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

இருமும் அல்லது தும்மும் போது நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

திசு கடதாசியினால் அல்லது உங்கள் முழங்கையின் உட்பகுதியினால் மூக்கையும் வாயையும் மூடிக் கொள்ளுங்கள்.

பாவித்த திசு கடதாசி மற்றும் வீசக்கூடிய முகக்கவசத்தை மூடக்கூடிய குப்பைத்தொட்டியினுள் வீசுங்கள்.

முகக் கவசம் அழுக்கடைந்திருப்பின் அதை குப்பைத்தொட்டியினுள் வீசியகற்றியபின் புதிய முகக்கவசத்தை அணியுங்கள்.

உங்கள் உடல் மற்றும் உளநலத்தில் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை செலுத்துங்கள்.

உங்கள் உணவில் சத்துள்ள உணவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் 2-2.5 லீற்றர் நீர் அருந்துங்கள்.

நாட்களை மிகஓய்வாகவும் நிதானமான மன நிலையுடனும் செலவிடுங்கள்.

நீங்கள் இருக்கும் அறை மற்றும் பாவனைப் பொருட்கள் எவ்வாறு பேணப்பட வேண்டும்?

- கொவிட்-19 நோயாளியுடன் தொடர்பிலிருந்ததாக சந்தேகிக்கப்படும் நபர் ஒரு தனியறையில் இருத்தல் வேண்டும்.
- முடியுமான வேளைகளில் தனியான மலசல கூடம் அல்லது குளியளறையை உபயோகிப்பதோடு பாவித்த பின்னர் அதை சுத்தம் செய்யுங்கள்.

- தனியான குளியளறை இல்லாத நேரத்தில், நீர்க்குழாய்கள், கதவின் கைபிடிகளை பாவித்த பின்னர் சவர்க்காரம் அல்லது தொற்று நீக்கி கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.

- நீங்கள் உபயோகிக்கும் துவாய், போர்வை மற்றும் கரண்டி பீங்கான் போன்ற பொருட்களை உங்களுக்கென தனியாக வைத்திருங்கள்.
- இந்த பொருட்களை தனியாக சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவுங்கள்.

உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல், சளி, சுவாசிப்பதில் சிரமம், தொண்டை வலி அல்லது உடல் வலி போன்ற கொவிட்-19ன் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் நீங்கள் செய்யவேண்டியது என்ன?

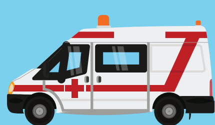
உங்கள் பிரதேசத்துக்குரிய சுகாதார வைத்திய அதிகாரி அல்லது பொதுச் சுகாதார பரிசோதகரிற்கு முடிந்தவரை உடனடியாக அறிவியுங்கள்.

அவசர சிகிச்சை, மருந்துகள் அல்லது இறுதிக்கட்ட சிகிச்சை தொடர்பாக உங்களுக்கு ஏதும் பிரச்சினைகள் இருந்தால், தயவுசெய்து உங்கள் பகுதிக்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, பொதுச்சுகாதார பரிசோதகர் அல்லது பொதுச் சுகாதார தாதி உத்தியோகத்தருக்கு அறிவியுங்கள்.

வீடுகளில் தனிமைப்படுத்தப்படும் நீங்கள் கோவிட் - 19 நோய் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது என ஊர்ஜிதப் படுத்தப்பட்டுள்ள நபர் ஒருவருடன் நெருங்கிப் பழகி இருந்தால் அல்லது நெருங்கிப்பழகி உள்ளீர்கள் என்ற சந்தேகம் இருந்தால். அந்நாளில் இருந்து 11 - 14 நாட்கள் வரையிலான காலப்பகுதிக்குள் நீங்கள் PCR பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.மேலதிக விபரங்களை பெறுவதற்கு உங்கள் சுகாதார வைத்திய அதிகாரியுடன் அல்லது பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் உடனோ தொடர்புகொண்டு வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்படும் முறையை பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்

சுவசரிய தொலைபேசி இலக்கம்
1999

011 7 966 366



சுவசரிய அவசர நோயாளர் வண்டி இலக்கம்
1990

கொவிட் தொற்றை நாங்கள் தோற்கடிக்க பொறுப்புடன் செயற்படுவோம்

சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்
சுகாதார அமைச்சு

சுகாதார வைத்திய அதிகாரி தொலைபேசி இலக்கம்	பொலிஸ் நிலைய தொலைபேசி இலக்கம் ....
பொதுச் சுகாதார பரிசோதகர் தொலைபேசி இலக்கம்	கிராமசேவையாளர் தொலைபேசி இலக்கம் ....

நிதிப் பங்களிப்பு: