

## கொரோனா வைரஸ் அறிகுறிகள் என்ன?

- கொரோனா வைரஸ் / கோவிட் -19 எனப்படும் நோய். காய்ச்சல், இருமல் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம்.
- நோய்த்தொற்று ஏற்பட்ட 14 நாட்கள் வரை அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றன.
- இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பெரும்பாலோர் இந்நோயின் அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளனர்

நீங்கள் கடந்த 14 நாட்களுக்குள் கொரோனா வைரஸ் / கோவிட் -19 தொற்றுள்ள ஒரு நாட்டில் இருந்திருந்தால் (கீழே உள்ள அட்டவணையைப் பார்க்கவும்), அல்லது கொரோனா வைரஸ் / கோவிட் -19 உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்திருந்தாலோ அல்லது நீங்கள் சுகவீனமடைந்தாலோ உங்கள் மருத்துவரை அழைக்கவும்.

மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் நோய்பரப்பக்கூடும் என்பதால் காத்திருக்கும் அறையில் சமூகமளிக்காமல் நீங்கள் முதலில் தொலைபேசியில் அழைப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

வேலை நேரத்திற்குப்பின் அவசர அழைப்பு வைத்தியரை அல்லது அவசரகால தொலைபேசியைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

Region Syddanmark, Lægevagten: 70 11 07 07

Region Hovedstaden, Akutteleson: 1813

Region Nordjylland, Lægevagten: 70 150 300

Region Midtjylland, Lægevagten: 70 11 31 31

Region Sjælland, Lægevagten: 70 15 07 00

## நோய் ஆபத்தானதா?

பெரும்பாலானவர்கள் இதனால் நோய்வாய்ப்படமாட்டார்கள். வயதானவர்கள் மற்றும் ஏற்கனவே நோய்வாய்ப்பட்ட அல்லது பலவீனமடைந்தவர்கள் இந்த நோயினால் மேலும் நோய்வாய்ப்படக்கூடும் இந்த நோய் குழந்தைகள் அல்லது கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்கு ஆபத்தானது அல்ல.

**கொரோனா நோய் எவ்வாறு பரவுகிறது?** நோய் பரவுவதற்கு முன்பு ஒருவர் ஒருவருக்கொருவர் நெருக்கமாக இருந்திருக்க வேண்டும்.

கைகொடுத்தல், அணைத்தல் மற்றும் முத்தமிடுதல் மூலம் இந்த நோய் ஒருவருக்கொருவர் பரவுகிறது.

இந்த நோய் இருமல் மற்றும் தும்மல் மூலமும் பரவுகிறது.

உங்கள் சொந்த முகத்தையும் மூக்கையும் தொடுவதன் மூலமும் இந்த நோய் பரவுகிறது, அதாவது வைரஸ் உங்கள் கைகளில் தங்கிவிடுகிறது.

- இருமூதல் அல்லது தும்முதலை எப்போதும் உங்கள் சட்டைகயின் கையில் செய்தல் வேண்டும்
- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும்

## நோய் தொற்றுதலைத் தவிர்ப்பது எப்படி?

கை கொடுத்தல் முத்தமிடல் / கட்டிப்பிடித்தலைத் தவிர்க்கவும் (உங்கள் நெருங்கிய குடும்பம் தவிர).

முடிந்தவரை வெளிநாடு செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

பஸ் அல்லது ரயிலில் ஒரே நேரத்தில் பலர் பிரயாணம் செய்யும்போது அதில் நீங்களும் பிரயாணம் செய்வதை முடிந்தவரை தவிர்க்கவும்.

பெரும்பாலான குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் தொற்றுநோயை பரப்புகிறார்கள், எனவே விதிகளை கடைபிடிப்பதன் மூலம் குடும்பத்தில் எளிதில் நோய்வாய்ப்படக்கூடிய வயதானவர்களை நோயிலிருந்து பாதுகாக்க உதவலாம்.

## பரிசோதனை செய்வது எவ்வாறு?

யாரை பரிசோதிப்பது என்பதற்கான விதிகள் தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன, ஆனால் தற்போது நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவருடன் நேரடியாக தொடர்பு கொண்டவர்கள் மட்டுமே நோய்க்கு பரிசோதனை செய்யப்பட வேண்டும்.

பருத்தி துணியால் உமிழ்நீர் மாதிரியை எடுத்து மக்கள் பரிசோதிக்கப்படுகிறார்.

## தனிமைப்படுத்தல் என்றால் என்ன?

நீங்கள் நோய்வாய்ப்படாமல் அதேவேளை தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால் அல்லது இன்னோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்திருந்தால், அதிகாரிகள் உங்களை 14 நாட்கள் வீட்டிலேயே இருக்கச் சொல்லலாம் - அதாவது வெளியே செல்லவோ அல்லது வேலைக்குச் செல்லவோ கூடாது. உங்களுக்கான அன்றாடப்பொருட்களை வாங்க குடும்பத்தினர் உதவலாம்.

## நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நாங்கள் இதைப் பரிந்துரைக்கிறோம்:

- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி மற்றும் முழுமையாக கழுவுதல், குறிப்பாக மற்றவர்களுடன் வெளியே சென்ற பின்பும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பும்.
- மற்றவர்களைக் கருத்தில் கொண்டு பேப்பர் கைக்குட்டை பாவித்தோ அல்லது முழங்கை வளைவு / ஸ்லீவ் போன்றவற்றில் தும்முவதோ அல்லது இருமுவதோ செய்யுங்கள்.
- கைகொடுத்தல், கன்னத்தில் முத்தமிடல் மற்றும் கட்டி அணைத்தல்களைத் தவிருங்கள்.
- வீட்டிலும் பணியிடத்திலும் - சுத்தம் செய்வதில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துங்கள்.
- பொதுப் போக்குவரத்து உட்பட பல நபர்களுடன் உங்கள் நடத்தையில் சிறப்பு கவனம் செலுத்துங்கள், இவற்றுடன் முடிந்தவரை மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள், குறிப்பாக அவர்கள் பார்வைக்கு

உடல்நிலை சரியில்லாதவராகத் தெரிந்தால், அடிக்கடி கைகளை கழுவுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் வேலைக்குச் செல்லாவிட்டாலும் வீட்டிலேயே இருங்கள், பல நபர்கள் கூடுமிடங்களைத் (உதா. காத்திருப்பு அறைகள்) தவிருங்கள், மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள் (உதா. பொதுசன போக்குவரத்து) மற்றும் உங்களால் மற்றவர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்படாதபடி அடிக்கடி உங்கள் கைகளைக் கழுவுவதை உறுதிசெய்யுங்கள்.
- இலகுவில் நோய்வாய்ப்படக்கூடிய 80 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் அல்லது கடுமையான நுரையீரல் அல்லது இதய நோய் உள்ளவர்களை விஜயம் செய்வதைத் தவிருங்கள்.
- மருத்துவமனையில் உள்ளவர்களை விஜயம் செய்வதைத் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

## நானே உடல்நிலை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது பாதிக்கப்படத்தக்க நிலையில் இருந்தால் ?

- பலபேர் இருக்கும் இடங்களைத் தவிர்க்கவும்
- விழாக்கள், கூட்டங்கள் அல்லது பெரிய கூட்டங்களைத் தவிர்க்கவும்
- மற்றவர்களைப் போலவே விதிகளைக் கடைப்பிடியுங்கள் (அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுங்கள்)
- நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தினர் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கிறார்களா அல்லது வெளியூர் பயணம் செய்திருக்கிறார்களா என்று அறிந்து அவர்களைத் தவிருங்கள்
- கடைக்குச் செல்லும் போது மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள்.
- உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகம் இருந்தால், உங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவரிடம் அதுபற்றிக் கேளுங்கள்.

மேலும் அறிய:

<https://politi.dk/corona>

<https://www.sst.dk/>

இருதய நோயாளிகள்

<https://hjerteforeningen.dk/2020/03/coronavirus-og-hjertesygdom-faa-nyeste-viden-paa-hjerteforeningen-dk-corona/>

நீரிழிவு நோயாளிகள்:

<https://diabetes.dk/aktuelt/coronavirus.aspx>

புற்று நோயாளிகள் :

<https://www.cancer.dk/nyheder/coronavirus-saadan-forholder-du-dig-som-kraeftpatient/>