

**கொரோனா நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளில் இருந்து திரும்பியவர்கள் மற்றும் கொரோனா நோயாளிகளுடன் தொடர்பில் இருந்தவர்கள் வீடுகளில் தங்களையே தனிமைப் படுத்திக் கொள்வது (Home Quarantine) எப்படி?**

**1. வீட்டில் தனிமைப் படுத்துதல் (Home Quarantine) என்றால் என்ன?**

- கொரோனா தொற்று உடையவருடன் தொடர்பில் இருந்தவர்கள் அல்லது கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளில் இருந்து திரும்பியவர்கள் பிறருக்கு நோயை பரப்பாத வண்ணம் தம்மைத் தாமே தனிமைப் படுத்தி கொள்வதே வீட்டில் தனிமைப் படுத்துதல் ஆகும்
- வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்படும் நபர் தனி கழிப்பறையுடன் கூடிய நன்கு காற்றோட்டமான ஒரு அறையில் இருத்தல் வேண்டும்
- வீட்டில் உள்ள பிறருடன் ஒரு மீட்டர் இடைவெளி விட்டு இருத்தல் வேண்டும்
- வயதானோர், கர்ப்பிணிகள், குழந்தைகள் மற்றும் பிற நோயாளிகளிடம் இருந்து விலகி இருத்தல் வேண்டும்
- வீட்டிற்குள் அங்கும் இங்கும் செல்லாமல் ஒதுக்கப்பட்ட அறையில் இருத்தல் வேண்டும்
- கூட்டம் சேரக்கூடிய திருமணம் மற்றும் துக்க நிகழ்ச்சிகளுக்கு செல்லக் கூடாது

**2. வீட்டில் தனிமைப் படுத்துவதன் அவசியம் என்ன?**

- பொதுவாக கொரோனா வைரஸால் தாக்கப்பட்ட ஒருவரிடம் நோய் அறிகுறிகள் வெளிப்பட நாட்களாகும்.
- இவ்வைரஸை அழிக்கும் மருந்தோ, குறிப்பிட்ட நோய் எதிர்ப்பு சிகிச்சை மருந்து அல்லது தடுப்பதற்கான தடுப்பு மருந்துகளோ தற்போது இல்லை. ஆகவே கொரோனா வைரஸ் தொற்றுள்ளவர்கள் என சந்தேகப்படும் நபர்களை 28 நாட்கள் தனி அறையில் தனிமைப்படுத்தி வைப்பதன் மூலம் இவ்வைரஸை மேலும் பிறருக்கு பரவாமல் தடுக்க இயலும்.
- தனிமைப் படுத்தப்பட்ட நபருக்கு நோய் அறிகுறி உள்ளதா என தினந்தோறும் கண்காணித்து நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் மருத்துவமனைக்கு உயர் சிகிச்சைக்காக உடன் அனுப்ப இயலும்.
- இவருடன் தொடர்பில் உள்ளவர்களையும் கண்காணித்து தேவைப்படின் சிகிச்சை உடன் அளிக்க இயலும்.

**3. வீட்டில் தனிமைப் படுத்தப்பட்டவருக்கு செய்ய வேண்டியவை யாவை?**

**(அ). பிற குடுத்து நபர்களுடன் தொடர்பு**

- தனிமைப் படுத்தப்பட்டவருக்கு வீட்டில் யாரவது ஒருவர் மட்டுமே தேவையான பணிவிடை செய்தல் வேண்டும்.
- அவர் உபயோகித்த துணியை மற்றும் படுக்கை விரிப்புகள், கைக்குட்டை போன்றவற்றை உதறுதல் கூடாது.
- தனிமைப் படுத்தப்பட்டவர் உபயோகித்த துணிகளை கையாளும் போதும், அந்த அறையை சுத்தம் செய்யும் போதும் ஒரு முறை உபயோகிக்கக் கூடிய கையுறைகளை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- அந்த கையுறைகளை கழற்றிய பின் கைகளை சோப்பை போட்டு நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.
- பிறரை அந்த அறைக்குள் அனுமதிக்க கூடாது.
- தனிமைப் படுத்தப்பட்டவருக்கு நோய் அறிகுறிகள் தோன்றினால் அவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்த அனைவரையும் அடுத்த 28

நாட்களுக்கு தனிமைப்படுத்துவதுடன் அவர்களுடைய உடல் நிலையை தினமும் கண்காணித்தல் வேண்டும். நோய் அறிகுறிகள் சந்தேகப்படும் நபருக்கு ஆய்வகப் பரிசோதனை முடிவில் கொரோனா வைரஸ் தொற்று இல்லை என வரும் வரை மேற்கூறியவாறு பராமரிக்க வேண்டும்.

**(ஆ). தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர் பிற இடங்களுக்கு செல்லுதல்**

- தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர் பின்வருவனவற்றை செய்தல் கூடாது.
- வீட்டை விட்டு வெளியில் எங்கும் நடந்தோ அல்லது வாகனத்திலோ செல்லுதல் கூடாது.
- மக்கள் கூட்டமாக கூடும் எவ்வகை நிகழ்ச்சிகளுக்கோ அல்லது இடங்களுக்கோ செல்லக் கூடாது.
- வீட்டிற்கு விருந்தினர்களை நண்பர்களை அழைக்கக் கூடாது.

**(இ). தனிமைப்படுத்தப்பட்டவரின் படுக்கையை பிறர் உபயோகித்தல்:**

- தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர் உபயோகித்த படுக்கைத் துண்டு மேலும் பிற பொருட்கள் ஆகியவற்றை அவ்வீட்டிலுள்ள பிறர் பகிர்ந்து உபயோகிக்கக் கூடாது.
- மேலும் அவர் கையாண்ட மேசையின் மேற்புறம், குளியல் அறையில் உள்ள பொருட்கள், கதவு கைப்பிடி, கணினியில் உள்ள விசைப்பலகை, கைபேசி, தொலைபேசி போன்ற பொருட்களை பிறர் தொடுதல் கூடாது
- அவ்வாறு தொடும் முன்பும், பின்பும் கைகளை சோப்பு போட்டு நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

**(ஈ). உணவு முறை**

- தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர் உபயோகித்த பாத்திரங்கள், டம்ளர், கப், உணவுப்பொருட்கள் மற்றும் பிற பொருட்களை பிறர் உபயோகிக்கவோ அல்லது தொடவோ கூடாது.

**(உ). தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர் உபயோகித்த முகக்கவசம் மற்றும் மெல்லிழைத்தாள்களை அழித்தல்:**

- தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர் உபயோகித்த முகக்கவசம் மிக அதிக தொற்றுடைய பொருளாகக் கருதப்படுகிறது.
- உபயோகிக்கப்பட்ட முகக்கவசத்தை பிளீச்சிங் திரவம் (5 %), சோடியம் ஹைப்போகுளோரைடு திரவம் (1 %) மூலமாக கிருமி நீக்கம் செய்த பின்பு அவற்றை எரிக்கலாம் அல்லது ஆழமாக குழி தோண்டி புதைக்கலாம்.
- உபயோகிக்கப்பட்ட மெல்லிழைத்தாள்களை (Tissue Paper) மக்கக்கூடிய பிளாஸ்டிக் உள்ளூறையை கொண்ட காலால் திறக்கக்கூடிய குப்பைத்தொட்டியில் போட்ட பின் கைகளை முறையாக சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும்.

(ஊ). வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நபர் பொழுதை பயனுள்ள வகையில் எவ்வாறு கழிக்கலாம்?

**நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் இந்த கால கட்டத்தை, கீழ்க்கண்டவாறு உபயோகமாக கழிக்கலாம்**

- சதுரங்கம், பரமபதம், பல்லாங்குழி போன்ற விளையாட்டுகள் விளையாடுதல்.
- குழந்தைகளுக்கு நன்னெறி /வரலாறு போன்ற கதைகள் சொல்லுதல்.
- தியானம், யோகா, ஓவியம், கவிதை, கட்டுரை, இசை கேட்பது, இசைக்கருவிகள் மீட்பது போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம்.
- சத்துள்ள ஆகாரங்கள் பழச்சாறு போன்றவற்றை உண்ணுதல்.
- போதிய அளவில் நல்ல உறக்கம்.
- உங்கள் நட்பு மற்றும் உறவு வட்டாரங்களுடன் உறவினை மேம்படுத்துதல்.