ENCHANTED
FOREST OF PROTECTION

Tamil | தமிழ்

இளம் பிள்ளைகளுக்கு கோவிட்-19 தடுப்பூசிபோடுவதற்கான திட்டமிடல்

உங்கள் பிள்ளையைக் கோவிட்-19 தடுப்பூசி போடுவதற்காகக் கூட்டிச்செல்லமுன்னர், அவர்களுக்கு இதனை ஓர் ஆக்கபூர்வமான அனுபவமாக மாற்றியமைக்க முயற்சிப்பதற்காக, ஒரு பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர் என்றவகையில் நீங்கள் ஆலோசிக்கவேண்டிய ஏராளமான முக்கிய விடயங்கள் இருக்கின்றன.

எந்தவொரு பிள்ளையும் ஊசிகளை விரும்பமாட்டாது என்பது எமக்குத் தெரியும். தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்வது பற்றி உங்களின் பிள்ளை பதற்றப்பட்டால், முன்கூட்டியே திட்டமிடுவதும், அந்தக் குழந்தையுடன் பேசுவதும் உதவக்கூடும். உங்கள் குழந்தையுடன் நீங்கள் கலந்துரையாடக்கூடிய/எண்ணிப்பார்க்க வேண்டிய விடயங்கள் சில இங்கே இருக்கின்றன.

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதற்கு முன்னர்

- **எப்போது** ஊசிமருந்தைப் போட்டுக்கொள்ள வேண்டுமென அவர்கள் விரும்பித் தெரிவுசெய்வார்கள் எ.டு: காலையில் முதல் வேலையாகப் போடலாம் அல்லது மாலை அல்லது ஒருவேளை வார இறுதியில்.
- அந்தப் பிள்ளைக்கு ஆதரவளிப்பதற்குத் தன்னுடன் **யார்** கூடிப்போகவேண்டுமென அந்தப் பிள்ளை விரும்பும்? இவர்தான் எங்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய ஆளாவார் என்பதுடன் இவர் பிள்ளையை மிக அமைதியாக வைத்திருக்கக்கூடியவருமாகலாம்.
- பிள்ளை மிகவும் சௌகரியமாக இருப்பதை அப்பிள்ளைக்கு உணர்த்துவதற்காக அல்லது அதன் கவனத்தைத் திசைதிருப்புவதற்காக அப்பிள்ளை தன்னுடன் எடுத்துச் செல்ல விரும்புவது **என்ன** எ.டு: இன்னிசை, விளையாட்டுப்பொருட்கள், ஐ பாட் போன்றன. தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளப்போகும்வரை அமைதியாக இருப்பதற்கான உபாயங்கள் பற்றி நீங்களும் உங்கள் பிள்ளையுடன் பேசலாம். தடுப்பூசி பற்றி அவர்களுடைய உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் அவர்களுடைய பயத்தைக் குறைக்கவும் சிறுவர்களுக்கு உதவுவதற்கு அதனைச் சமாளிக்கும் ஓர் உத்தியாக ஆழமாக மூச்செடுக்கும் பயிற்சியைப் பயன்படுத்தலாம்.
- உங்களுடைய பிள்ளை தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளக்கூடிய சிறந்த சுற்றுச்சூழலுடனான இடம் எங்கே உள்ளது என்பதை **நீங்களும்** உங்கள் பிள்ளையும் எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும்.
- அன்றைய தினத்திற்கு முன்னதாக உங்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், தடுப்பூசிமருந்து பற்றிய தகவல்களை **வாசியுங்கள்** அத்துடன் உங்கள் ஜிபி (GP) அல்லது வேறு சுகாதார பராமரிப்பு வழங்குனருடன் பேசுங்கள். VaxFacts (வக்ஸ்ஃபாக்ஸ்)-இல் கோவிட்-19 பற்றிக் கேட்கப்பட்ட கேள்விகளும் பதில்களும் என்பதை நீங்கள் பார்க்க விரும்பக்கூடும்.

தடுப்பூசி போடப்படும் வேளையில்

- குறிப்பிட்ட சந்திப்புக்கு வரும்போது ஏதேனும் **துணைபுரியும் பொருளைக் கொண்டுவரவும்** (உதாரணமாக ஓர் ஐபாட், இன்னிசை அல்லது விளையாட்டுப்பொருள்).
- ஓர் **அமைதியான சுற்றுச்சூழலைப்** பெற்றுக்கொடுப்பதை இலக்காகக் கொள்ளவும். பிள்ளைக்கு ஆதரவளிப்பதற்கு அவசியமானோர் மாத்திரம் அந்த அறை/சிறிய அறையில் இருக்கக்கூடிய அளவுக்கு ஆட்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவும் சத்தத்தையும் வெளிச்சத்தையும் குறைந்த அளவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- **பிள்ளை அமைதியை உணர்வதையும், கட்டுப்பாட்டில்** இருப்பதையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும். *"அசைவில்லாமல் இரு"* ப்பதற்கு அந்தப் பிள்ளை என்ன செய்யவேண்டும் என்பதைச் சொல்லிக்கொடுப்பதற்குப் பதிலாக, அந்தப் பிள்ளைக்குச் செய்து காண்பியுங்கள். *ஒரு சிலையைப்போல உங்கள் கையை அசையாமல் வைத்திருப்பதுதான் உங்களுக்கான விசேட வேலையாகும்.* அவர்களே தெரிவுசெய்யட்டும்: "நீங்கள் உற்றுப்பார்க்கப்போகிறீர்களா அல்லது வேறுபக்கம் பார்க்கப்போகிறீர்களா?"
- ஒத்தாசையாக இருப்பதற்காகப் பிள்ளையை புகழுங்கள் வயதுக்கேற்ற ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்க **தெளிவான மொழியைப்** பாவியுங்கள். பிள்ளையினுடைய உணர்வுகளையும் பதில் உணர்வுகளையும் குறைத்து மதிப்பிடாமல் (*"அது தீங்கினை ஏற்படுத்தாது ,அது பயப்படவேண்டியதல்ல"*), அவற்றை ஏற்றுக்கொண்டு அதற்கு வலுச்சேர்ப்பதற்கு முயற்சியுங்கள் (*"இது உங்களுக்கு ஒரு கொஞ்சம் தந்திரமாகத் தோன்றலாம் என்பதை நான் அறிவேன்"*)
- **சரியான முறையில் பிள்ளையைப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள்.** அவர்கள் வசதியாகஇருப்பதையும், ஆதரவளிக்கப்படுவதையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். பிள்ளை உட்கார்ந்துகொண்டு இருக்கையில் பிள்ளையின் உடலின் ஏனைய பாகங்களின் அசைவைக் கட்டுப்படுத்தாமல் ஊசிபோடுவதற்காக ஒருவர் பிள்ளையின் கையைப்பிடிப்பதானது, சரியாகப் பிடித்துக்கொண்டிருக்கும் நிலையாகும். வயதான ஒருவர் தனது கைகளால் பிள்ளையின் தோள்களைச் சுற்றிவரப் பிடித்து அல்லது பிள்ளையின் கைகளைப் பிடிப்பதன் மூலம் ஆறுதல் அளித்தவண்ணம் இதைச் செய்யலாம்.

தடுப்பூசி போடப்பட்டதன் பின்னர்

- பிள்ளையைப் பார்த்துப் புன்னகைசெய்யுங்கள், உற்சாகமூட்டுங்கள் அத்துடன் புகழ்ந்து பேசுங்கள்
- இதைப்பற்றிப் பிள்ளையின் கருத்தைக்கேட்டு அதைப் பாவித்து அடுத்ததடவைக்கான திட்டத்தைச் சரிசெய்யுங்கள் (அது எவ்வாறு உணரப்பட்டது?)
- பிரமாதமான வேலை ஒன்றினைச் செய்ததற்காகப் பரிசு ஒன்றைக் கொடுங்கள்

உங்கள் பிள்ளைக்குத் தடுப்பூசி அனுபவத்தை ஆக்கபூர்வமானதாக்குவதற்கு உதவும் முகமாகப் பொம்மைகள், விளையாட்டுப் பொருட்கள் மற்றும் கற்பனை உருவங்கள் போன்றவற்றைக்கொண்ட **"கவர்சியால் மயக்கம் தரும் பாதுகாப்பான காடு"** என்பதுவே விக்டோரியாவில் குழந்தைகளுக்கான கோவிட்-19க்குரிய கருப்பொருள் ஆகும். உங்களுடைய பிள்ளைக்குத் தடுப்பூசி போடுவதற்கான சந்திப்புவேளையில் பல்வேறு அளவுகளில் சேவைகளையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். உங்களுடைய பிள்ளையின் தேவைகளின் அடிப்படையில் எங்கே, எவ்வாறு பதிவுசெய்வது என்பதை நீங்கள் முடிவுசெய்ய கீழுள்ள அட்டவணை உதவும்.

உங்களுக்கும் உங்களின் பிள்ளைக்கும் தடுப்பூசிபோட்டுக்கொள்வற்கு எவ்வாறு நீங்கள் ஒழுங்குபடுத்தலாம் என்பது குறித்த தகவல்கள் அடுத்த இரண்டு பக்கங்களிலுள்ள அட்டவணையில் உண்டு. தடுப்பூசிமருந்துடன் நீங்களும், உங்கள் பிள்ளையும் எவ்வளதுதூரம் நம்பிக்கையாகவும், வசதியாகவும் இருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பொறுத்து தடுப்பூசிக்கான பல்வேறு வழிமுறைகள் இருக்கின்றன.

நீங்களும் உங்கள் பிள்ளையும்	சிபாரிசுசெய்யப்பட்ட சந்திப்பு	பதிவுசெய்வது எவ்வாறு
• கோவிட்-19 தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்வது பற்றி நம்பிக்கையுடன் இருக்கிறீர்களா	• பங்குபெறும் பொது மருத்துவங்கள், மருந்தகங்கள், அரச தடுப்பூசி நிலையங்கள்/ மையங்கள் அல்லது பழங்குடியினர் சமூகக் கட்டுப்பாட்டிலிருக்கும் சுகாதார நிறுவனங்கள்	தடுப்பூசி மருந்தகங்களைக் கண்டுபிடிப்பான் அல்லது கொரானாவைரஸ் நேரடித் தொலைபேசி **1800 675 398** இலக்கத்தை அழையுங்கள்.
• அவர்களுக்கு இந்த விடயங்கள் கடினமாகத் தெரிவதால், அன்றைய தினம் மேலதிக ஆதரவுகள் தேவைப்படுகின்றனவா (உணர்வற்ற சாதனங்கள் மற்றும் மெய்நிகர் யதார்த்த தலையணி போன்ற கவனச்சிதறல்கள்) • விசேட தேவைகள் இருப்பதன் காரணமாக அதிகளவு ஆதரவு தேவைப்படுகிறதா • சனநெருக்கமான இடங்களில் இலகுவாக ஆழ்ந்த உணர்ச்சிக்கு உள்ளாகிறீர்களா • ஊசிகளுக்குப் பயப்படுகிறீர்களா	• ஊசிக்குக் கொஞ்சம் பயப்படுவதைத் தவிர்க்க உதவுவதற்காக வெருட்சியில்லாத சுற்றாடலையுடைய அரச தடுப்பூசி நிலையங்கள்/மையம் போன்றவற்றில் உங்கள் பிள்ளைக்குச் சிறந்தமுறையில் தடுப்பூசி போடப்படலாம். • குறிப்பிடக்கூடிய குறைவான உணர்வு மருந்தகங்களை நாங்கள் வழங்குகிறோம். https://www.coronavirus.vic.gov.au/vaccination-information-people-disability -இல் அவைகள் நிரலிடப்பட்டுள்ளன.	தடுப்பூசி மையம் ஒன்றில் பதிவினை மேற்கொள்வதற்காக தடுப்பூசி மருந்தகம் கண்டுபிடிப்பான் மூலம் அல்லது கொரொனாவைரஸ் நேரடித் தொலைபேசி **1800 675 398** ஊடாகக் கண்டறியவும். **அல்லது** தயார்படுத்தவும் தடுப்பூசிக்கான சரியான சந்திப்புவேளை ஒன்றினைப் பதிவுசெய்யவும் உதவக்கூடிய உங்கள் ஜிபி (GP) உடன் அல்லது 'இயலாமை ஒருங்கிணைப்பு உத்தியோகத்தர்' (DLO) ஒருவருடன் உங்கள் பிள்ளையின் தேவைகளைக் கலந்துரையாடுங்கள்.

ENCHANTED FOREST OF PROTECTION

நீங்களும் உங்கள் பிள்ளையும்	சிபாரிசுசெய்யப்பட்ட சந்திப்பு	பதிவுசெய்வது எவ்வாறு

• ஊசிகள் குறித்து மிகவும் பயம் கொள்கிறீர்களா
• தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்வதற்கு உதவி தேவையா
• தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்வதற்கான சகலவிதமான ஏனைய விருப்பத்தேர்வுகள் அல்லது முன்னரான உத்திகள் யாவும் பயன்படுத்தப்பட்டுவிட்டனவா.
• வீட்டில்வைத்து தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டுமா பின்வருவனவற்றைக் கொண்டுள்ள ஆட்கள் இந்த சேவையைப் பெறலாம்:
  ○ காயம், நாட்பட்ட உடல்நலக் கோளாறு, அல்லது நடமாட முடியாதளவு பலவீனம்
  ○ மிதமான அல்லது கடுமையான உடல் அல்லது உளவியல் சமூக இயலாமை
  ○ மிதமான அல்லது கடுமையான உளநல அல்லது நடத்தைப் பிரச்சினைகள் மற்றபடி உளவியல் சமூக இயலாமையென வகைப்படுத்தப்படவில்லை
  ○ பராமரிப்பாளர் பொறுப்புக்கள்
  ○ மிதமான முதல் கடுமையான இயலாமையுடனான ஆள் ஒருவருக்காக
	• விக்டோரிய சிறப்பு நோய்த்தடுப்பு சேவை (Victorian Specialist Immunisation Service)-க்கு ஒரு ஜிபி (GP) அல்லது DLO ஊடாகச் சிபாரிசு.
	• தேவைப்படும் ஆட்கள் வீட்டிலேயே தடுப்பூசியைப் போட்டுக்கொள்ளப் பதிவுசெய்யலாம்.
		தயார்படுத்தவும் மற்றும் தடுப்பூசிக்கான சரியான சந்திப்புவேளை ஒன்றினைப் பதிவுசெய்யவும் உதவக்கூடிய உங்கள் ஜிபி (GP) உடன் அல்லது 'இயலாமை ஒருங்கிணைப்பு உத்தியோகத்தர்' (DLO) ஒருவருடன் உங்கள் பிள்ளையின் தேவைகளைக் கலந்துரையாடுங்கள். (சேவையின் விளக்கத்தை அறிந்துகொள்ள கீழுள்ள 'ஏனைய ஆதரவுகள்'-ஐத் தயவுசெய்து பார்க்கவும்)

ஏனைய ஆதரவுகள்

- **இயலாமையுடனான சிறுவர்களுக்கான தடுப்பூசி ஆதரவு அல்லது விசேட தேவைகள்:** தயார்படுத்தவும் மற்றும் தடுப்பூசிக்கான சரியான சந்திப்புவேளை ஒன்றினைப் பதிவுசெய்வதற்கும் 'இயலாமை ஒருங்கிணைப்பு உத்தியோகத்தர்கள்' (DLO) பெற்றோருக்கு உதவமுடியும். குடும்ப சிநேகபூர்வ பொது மருத்துவம் அல்லது உறங்கவைக்கும் சேவை ஊடாக குறைந்தளவு புலன்கள் சம்பந்தப்பட்ட மருந்தகத்தில், தடுப்பூசிக்கான வீட்டு வருகையின்போது சந்திப்பு ஒன்றினை மேற்கொள்வதற்காக DLO சிபாரிசுசெய்யக்கூடும்.
- **தகவல்கள் மற்றும் தடுப்பூசி ஆதரவு விருப்பத்தேர்வுகள்:** விக்டோரிய மாநில அரசாங்கப் பணக்கொடுப்பனவுகள் அடங்கலாக கோவிட்-19 சுகாதார விசாரணைகளை ஜனவரி ஆரம்பத்திலிருந்து 1800 375 398-இல் கொரனாவைரஸ் நேரடித் தொலைபேசி ஊடாக அணுக முடியும்.
- **விக்டோரிய பழங்குடியினர் கோவிட்-19 தகவல் தொலைபேசி இணைப்பு:** கோவிட்-19 பற்றிய கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கக்கூடிய பழங்குடியினரைச் சேர்ந்த உத்தியோகத்தரைப் பழங்குடி சமூக உறுப்பினர்கள் அணுகுதல், தடுப்பூசிகளைப் போடுதல், மற்றும் (காலை 9 மணிமுதல் பிற்பகல் 5 மணிவரை, வாரத்தில் 7 நாட்கள்) 1800 312 911 ஊடாக தேவைப்படும் உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ள அழைப்பவர்களை வழி நடத்துதல் போன்ற சேவைகளை வழங்குகிறது.