

## CHO (தலைமை சுகாதார அதிகாரி) அவர்களின் பெற்றோர்களுக்கான செய்தி

விக்டோரியா மாநிலத்தில் 'கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)' நோய்த்தொற்றின் பரவல் வேகத்தைக் குறைப்பதில் ஒவ்வொரு குடும்பத்தினரது ஆதரவுதவியை நாடுவதற்காக விக்டோரிய மாநிலப் பெற்றோர்கள், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் மாணவ-மாணவியர்களுக்கு இதை நான் எழுதுகிறேன்.

பாடசாலை விடுமுறை நாட்கள் நெருங்கிக்கொண்டிருக்கும் இந்த வேளையில், நம்மையும் நமது குடும்பத்தினரையும் பாதுகாத்துப் பராமரிப்பதற்காக நாம் மேற்கொண்டுவரும் முயற்சிகளில் தொய்வு ஏற்பட நாம் விடக்கூடாது. நமக்கும், இந்த நோய்த்தொற்றின் இரண்டாம் பரவல் அலைக்கும் இடையே இருப்பது நாம் அடுத்ததாக என்ன செய்யப்போகிறோம் என்பதே.

நீங்கள் எங்கு சென்றாலும், நோய்த்தொற்றிற்கான ஆபத்துகள் இருக்கின்றன என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுக்கு இந்த வைரஸ் தொற்று இருக்கக்கூடும் என்பதை அவதானத்தில் கொள்ளுங்கள், ஆகவே உடல்நீதி விலகலைப் பின்பற்றுங்கள்.

கடந்த இரண்டு மாதங்களுக்கும் மேற்பட்ட காலத்தில் நாம் கண்டிராத அளவிற்கு இந்த நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை மிக அதிகமாக இருப்பதை நாம் தற்சமயம் கண்ணுற்றுவருகிறோம். குடும்பங்களது ஒன்று கூடல் சந்திப்புகளும், உடல்நீதி விலகல் மற்றும் நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்கள் ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடிக்காததுமே விக்டோரிய மாநிலத்தில் இந்த நோய்த்தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுடைய எண்ணிக்கையில் ஏற்பட்டுள்ள உயர்சிக்குக் உந்து காரணங்களாக இருந்துவருகின்றன என்று தற்போதைய ஆதாரங்கள் கூறுகின்றன.

துரதிருஷ்டவசமாக, பெருந்தொற்று காலம் ஒன்றில்தான் நாம் இன்னமும் இருந்துவருகிறோம், மற்றும் மக்களுடைய உயிர்களுக்கு இப்போதும் ஆபத்து இருக்கிறது. உலகெங்கும் நடந்துகொண்டிருக்கும் விடயங்களைப் பார்க்கும்போது, நோய்த்தொற்று உள்ளவர்களின் குறைவான எண்ணிக்கையை சில நாட்களிலேயே நூற்றுக் கணக்கானவர்களாக அதிகரிக்கச் செய்யும் விரியம் இந்த வைரஸ்-இற்கு இருக்கிறது என்பதை நாம் காணலாம்.

இந்த நிலையில் நாம் இருக்கவேண்டும் என்பது நம்முடைய விருப்பம் அல்ல - ஆகவே நமக்கு நேரம் இருக்கும்போதே - நாம் அனைவரும் இப்போது செயல்பட்டாக வேண்டும்.

மீள்பார்வையிடப்பட்ட பல கட்டுப்பாடுகளை நாம் நடைமுறைப்படுத்த வேண்டியிருந்ததற்கு இதுவே காரணம். உங்கள் வீட்டிற்கு நீங்கள் அழைக்கக் கூடியவர்களின் எண்ணிக்கை இப்போது ஐந்தாகக் குறைக்கப்பட்டுள்ளது. வீட்டிற்கு வெளியே, குடும்பத்தினர்களும் நண்பர்களும் பத்து நபர்கள் வரைக்கும் உள்ள குழுக்களில் சந்திக்கலாம்.

பாடசாலைச் சமூகத்தினைச் சேர்ந்த ஒவ்வொருவரும் உதவ இயலுமான வழிகள் பின்வருமாறேயாகும்:

- சமூகத்தில் வெளியே செல்லும்போது பாதுகாப்பாக இருங்கள்.
- பாதுகாப்பாக வீட்டில் இருங்கள். மற்றும் உங்களுக்குப் பார்க்கத் தேவையுள்ளவர்களை மட்டுமே நீங்கள் பார்க்கவேண்டும் என்பது இதன் அர்த்தம். பெரிய அளவிலான குடும்ப ஒன்றுகூடல்களை மேற்கொள்ளாதீர்கள், மற்றும் உடல்ரீதியான விலகலையும், நல்ல சுகாதாரப் பழக்கங்களையும் பின்பற்ற வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- உணவு அல்லது பானங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளாதீர்கள்.
- உங்களுக்கோ, உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள எவரொருவருக்குமோ உடல் நிலை சரியில்லை என்றால் - வீட்டிலேயே இருங்கள். நண்பர்களையும் குடும்பத்தினரையும் பார்க்கப் போகாதீர்கள். உங்களுக்கு உடல் நிலை சரியில்லை என்றால் விடுமுறைப் பயணங்களை மேற்கொள்ளாதீர்கள், மற்றும் வேலைக்குப் போகாதீர்கள். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு உடல் நிலை சரியில்லை என்றால், அவர்களைப் பாடசாலைக்கோ, குழந்தை பராமரிப்பிற்கோ அல்லது பாலர்-பள்ளிக்கோ அனுப்பாதீர்கள் - வீட்டிலேயே இருங்கள்.
- மற்றும் உங்களுக்கு நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால், நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்.

பெரும்பான்மையான விக்டோரிய மாநில வாசிகள் தாம் செய்யவேண்டிய சரியான காரியங்களைச் செய்துவருகின்றனர், ஆனாலும் இது ஒரு விழிப்புணர்விற்கான குரலாகும், மற்றும் எல்லாம் சரியாகிவிட்டது என்று நாம் மெத்தனமாக இருந்துவிடக்கூடாது.

நமது நண்பர்களையும், குடும்பத்தினரையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது நம் அனைவரது கைகளில்தான் இருக்கிறது.

‘கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)’-ஐப் பற்றிய தற்போதையத் தகவல்களுக்கும், புதிய செய்திகளுக்கும் [‘விக்டோரிய மாநிலத்தின் கொரோனா வைரஸ் வலைத்தளம்’](#) -இற்குச் செல்லுங்கள்.

உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள எவருக்காவது ‘கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19)’ நோய்த்தொற்று அறிகுறிகளில் ஏதும் இருந்தால், அந்த அறிகுறிகள் எவ்வளவு மிதமானவையாக இருப்பினும், அவர்கள் வீட்டிலேயே இருக்கவேண்டும், அறிவுரை நாடவேண்டும் மற்றும் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டும். சுரம், குளிர்ச்சுரங்கள் அல்லது வியர்த்தல்கள், இருமல், தொண்டை வலி, மூசு வாங்கல் அல்லது நாசிக் கசிவு அல்லது வாசனை அல்லது சுவைத் திறன் இழப்பு ஆகியன இந்த நோய்த்தொற்றிற்கான அறிகுறிகளில் உள்ளடங்கும். நோயறிவுச் சோதனைகளை எங்கு மேற்கொள்வது என்பதைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு [கொரோனா வைரஸ் நோயறிவுச் சோதனை மேற்கொள்ளல் குறித்த வலைத்தளம்](#) -இற்குச் செல்லுங்கள்.

உங்களுக்கோ, உங்களுடைய குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவருக்கோ இந்த நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டிருக்கிறது என்று நீங்கள் கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருந்து உங்களுக்கு மேலதிகத் தகவல்கள் தேவைப்பட்டால் 24 மணி நேர ‘கொரோனா வைரஸ் அவசர இணைப்’(coronavirus hotline)பை 1800 675 398 - இல் அழையுங்கள்.

**Adj Clin Prof Brett Sutton**  
Victorian Chief Health Officer