

## உங்கள் RAT முடிவு கோவிட்-19க்கு

## நேர்மறையாக இருந்தால் என்ன நடக்கும்?

### ❶ தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

நீங்கள் ஏற்கனவே அதற்குத் தயாராகிவிட்டீர்கள், இப்போது உங்கள் தனிமைப்படுத்தும் திட்டத்தை செயல்படுத்தி வீட்டிலேயே இருங்கள்.

சுயமாக தனிமைப்படுத்திக் கொள்வது எப்படி:

<https://covid19.govt.nz/isolation.../how-to-self-isolate/>

உங்கள் வீட்டுத் தொடர்புகளுக்கான ஆலோசனை:

<https://covid19.govt.nz/.../contact.../household-contacts/>

### ❷ உங்கள் நேர்மறையான முடிவை பதிவு செய்யவும்

உங்கள் RAT நேர்மறையானதாக இருந்தால், [www.MyCovidRecord.nz](http://www.MyCovidRecord.nz) இல் உங்கள் முடிவைப் பதிவு செய்ய வேண்டும் அல்லது 0800 222 478 என்ற எண்ணை அழைத்து விருப்பத்தை 3ஐ அழுத்தவும்.

சமூக சோதனை மையத்திலோ அல்லது பிற சுகாதார வழங்குநரிலோ நீங்கள் கண்காணிக்கப்படும் RATஐப் பெற்றிருந்தால், அதன் முடிவு தானாகவே உங்களுக்காக உள்ளிடப்பட்டு, உங்களின் எனது கோவிட் பதிவில் காண்பிக்கப்படும்.

உங்கள் நேர்மறை சோதனை முடிவு பதிவுசெய்யப்படும், மேலும் தனிப்பட்ட குறியீட்டைக் கொண்ட தொடர்புத் தடமறிதல் படிவத்திற்கான இணைப்பு உங்களுக்கு அனுப்பப்படும். உங்கள் குறியீட்டைப் பெற 24 மணிநேரம் ஆகலாம்.

இந்தப் படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்வதை உறுதிசெய்து கொள்ளவும், ஏனெனில் உங்களுக்கு ஏதேனும் கூடுதல் உடல்நலம் மற்றும் நலன்புரி உதவி தேவைப்படுகிறதா என்பதைக் கண்டறிய இது உதவும். தொடர்புத் தடமறிதல் நோக்கங்களுக்காகவும் இது உதவும்.

உங்களிடம் கைபேசி அல்லது இணைய அணுகல் இல்லையென்றால், இந்த விவரங்களைச் சேகரிக்க உதவுவதற்கு ஒரு சுகாதார வழங்குநர் தொடர்புகொள்வார்.

PCR சோதனையில் நேர்மறையான முடிவு இருந்தால், அதிகாரப்பூர்வ 2328 எண்ணிலிருந்து ஒரு குறுஞ்செய்தியைப் பெறுவீர்கள்.

### 3 உங்களை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

பெரும்பாலான மக்கள் லேசான மற்றும் மிதமான அறிகுறிகளைக் கொண்டிருப்பார்கள் மற்றும் வீட்டில் சுய-கவனிப்பு செய்ய முடியும். தேவைப்படும் நபர்களுக்கு கவனிப்பும் ஆதரவும் தொடர்ந்து இருக்கும்.

சிலர் தங்கள் தேவைகளைப் பொறுத்து கூடுதல் உடல்நலம் மற்றும் நல்வாழ்வு கவனிப்புகளைப் பெறுவார்கள். எப்போதும் போல, ஹெல்தலைன் 0800 358 3453 இல் 24/7 நேரம் இலவசமாக கிடைக்கும்.

நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் மற்றும் அவசர மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்பட்டால் ஒவ்வொரு நாளும் உங்கள் அறிகுறிகளைக் கண்காணிப்பது முக்கியம்.

அறிகுறிகளை நிர்வகிப்பது பற்றிய கூடுதல் தகவல்கள் எங்கள்

இணையதளத்தில் உள்ளன: <https://www.health.govt.nz/.../advice-people-covid-19...>

### 4 உங்களுக்கு தேவைப்பட்டால் உதவி பெறவும்

நல்வாழ்வு மற்றும் நிதி உதவி இங்கே கிடைக்கிறது: <https://covid19.govt.nz/.../help-when-you-are-self.../>

### 5 நீங்கள் சுயமாக தனிமைப்படுத்தப்படுதலில் இருந்து வெளியேற சரி பார்க்கவும்

10 நாட்களுக்குப் பிறகு, நீங்கள் கோவிட்-19 அறிகுறிகள் இல்லாமல் இருந்தால், சுயமாக தனிமைப்படுத்தப்படுதலில் இருந்து வெளியேற மேற்கொண்டு எதுவும் செய்யத் தேவையில்லை.

உங்கள் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்கள் தங்களின் சுய தனிமைப்படுத்தப்படுதலில் இருந்து வெளியேறும் முன், தொடர்புடைய நாட்களில் எதிர்மறையான சோதனை முடிவுகளை பெற வேண்டும்.

கோவிட்-19க்கு நேர்மறை சோதனை செய்வது பற்றி இங்கே மேலும் அறிக:

<https://covid19.govt.nz/.../what-happens-if-you-test.../>