

கோவிட்-19க்கு நேர்மறை சோதனை: உங்களுக்கு என்ன தெரிய வேண்டும்



கோவிட்-19க்கு நேர்மறை சோதனை: உங்களுக்கு என்ன தெரிய வேண்டும்

விளக்கம்- நீங்கள் கோவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் தொடர்பில் இருந்திருக்கலாம் அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பதாக உணர்ந்து பரிசோதனை செய்ய வேண்டியதிருந்திருக்கலாம். ஒருவேளை உங்களிடம் அறிகுறிகள் ஏதும் இல்லாமல் இருக்கலாம் மற்றும் நீங்கள் வேலைக்காக அல்லது பயணத்திற்கு முன் சோதனை செய்திருக்கலாம்.

இப்போது நீங்கள் கோவிட்-19 க்கான சோதனையில் நேர்மறை முடிவைப் பெற்றுள்ளீர்கள், அடுத்து என்ன வரும் என்று உங்களுக்குத் தெரியவில்லை.

நீங்கள் கோவிட்-19 சோதனைக்கு நேர்மறை முடிவைப் பெற்றிருந்தால் என்ன நடக்கும், உங்களுடன் வசிப்பவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்? அனைத்தையும் விளக்க RNZ இங்கே உள்ளது.

எனக்கு கோவிட்-19 இருந்தால் எனக்கு எப்படி தெரியும்?

இதன் முதல் படி ஒரு கோவிட்-19 சோதனை பெற வேண்டும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால் அல்லது நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தால் மட்டுமே இதைச் செய்ய வேண்டும். நீங்கள் PCR சோதனை (நாசி துடைப்பான்) அல்லது விரைவான ஆன்டிஜென் சோதனையைப் பெறலாம்.

நீங்கள் PCR சோதனைக்கு வரும்போது, உங்களின் NHI எண்ணை உங்களிடம் வைத்திருக்க வேண்டும், எனவே செயல்முறை முடிந்தவரை வேகமாக இருக்கும். 0800 855 066 என்ற எண்ணிற்கு அழைப்பதன் மூலம் உங்கள் எண்ணைத் தெரிந்துகொள்ளலாம்.

[ரேபிட் ஆன்டிஜென் சோதனையானது](#) சில குறிப்பிட்ட சூழ்நிலைகளில் மட்டுமே கிடைக்கும், அதாவது நீங்கள் முக்கியமான தொழிலாளர் விலக்கு திட்டத்தின் ஒரு பகுதியாக இருந்தால். நீங்கள் 15 நிமிடங்களில் முடிவைப் பெறுவீர்கள், ஆனால் அது நேர்மறையானதாக இருந்தால், நீங்கள் PCR பரிசோதனையையும் எடுக்க வேண்டும்.

விரைவான ஆன்டிஜென் சோதனையை எவ்வாறு படிப்பது என்பதைப் புரிந்து கொள்ள, நீங்கள் எனது கோவிட் பதிவுக்குச் செல்லலாம். உங்கள் முடிவுகளை அங்கேயும் தெரிவிக்கலாம்.

நீங்கள் PCR சோதனை செய்திருந்தால், உங்கள் முடிவை 2-5 நாட்களில் பெறுவீர்கள். உங்கள் கைபேசி எப்போதும் உங்களிடம் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் முடிவுக்காக காத்திருக்கும் வரை வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும். உணவு அல்லது மருத்துவப் பொருட்களைப் பெற வெளியே செல்லாதீர்கள், உங்களுக்கு ஏதாவது

தேவைப்பட்டால், யாரிடமாவது அதை வீட்டிற்கு வெளியில், அவர்கள் சென்றவுடன் நீங்கள் அதைப் பெறுவதற்காக விட்டுவிடச் செய்யலாம். இதைச் செய்ய உங்களிடம் யாரும் இல்லை என்றால், [இங்கே கிளிக்](#) செய்வதன் மூலம் உணவு வங்கிகள் போன்ற ஆதரவு சேவைகளைக் கண்டறியலாம்.

ஓமிக்ரானுக்கு எதிரான செயல்பாடுகளில் இரண்டாம் கட்டத்தில் இருக்கிறோம், சோதனை முடிவுகள் இப்போது குறுஞ்செய்தி மூலம் அனுப்பப்படுகின்றன. உங்களின் முடிவுகளை 2328 - அதிகாரப்பூர்வ எண்ணிலிருந்து பெறுவீர்கள். எனது கோவிட் பதிவேட்டில் உங்கள் சோதனை முடிவுகளை அணுகலாம்.

உங்கள் முடிவுகளுக்காக நீங்கள் காத்திருக்கிறீர்களா என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், நீங்கள் சோதனையில் எதிர்மறையாகவோ அல்லது உங்களுக்கு கோவிட்-19 இருந்தால், உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் அல்லது அறிகுறிகள் தோன்றத் தொடங்கினால், உங்கள் GP அல்லது ஹெல்த்லைன் 0800 358 5453 இல் அழைக்கவும். நீங்கள் அவர்களை இரவும் பகலும் எந்த நேரத்திலும் அழைக்கலாம்.

உங்களுக்கோ அல்லது வேறு யாருக்கோ மொழிபெயர்ப்பாளர் தேவைப்பட்டால், ஹெல்த்லைன் உங்களுக்காக இதைச் சரிசெய்ய முடியும்.

ஹெல்த்லைனை அழைக்க NZ ரிலே சேவை மற்றும் வீடியோ விளக்கம் சேவையைப் பயன்படுத்தலாம்.

எனக்கு கோவிட்-19 இருப்பதாகச் சொல்லப்பட்டது, இப்போது என்ன செய்வது?

உங்களுடன் வசிப்பவர்களிடமும், நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்களிடமும் உங்களுக்கு கோவிட் இருப்பதாகச் சொல்ல வேண்டும், அதனால் அவர்கள் உடனடியாக தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால், அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு நீங்கள் நேரத்தைச் செலவழித்தவர்களுக்கு சொல்ல வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் சோதனைக்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பு உடன் இருந்தவர்களாவர்.

2328 இலிருந்து வரும் குறுஞ்செய்தியில் ஆன்லைன் படிவத்திற்கான இணைப்பு இருப்பதைக் காண்பீர்கள். படிவத்தை நிரப்ப இந்த இணைப்பை கிளிக் செய்யவும்.

இதைச் செய்வது, நீங்கள் பாதுகாப்பாக தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டிய சரியான ஆதரவைப் பெறுவதை உறுதிசெய்ய உதவுகிறது.

இது உங்களைத் தனிமைப்படுத்துதல், என்ன உதவி உள்ளது, உங்கள் தேவைகள் என்ன என்று கேட்பது மற்றும் உங்களுக்கு கோவிட்-19 இருப்பதைப் பிறருக்கு எப்படித் தெரியப்படுத்துவது போன்ற தகவல்களை இது வழங்கும்.

உங்கள் நெருங்கிய தொடர்புகள் யார் என்பதை நீங்கள் தெரிவிக்க குறுஞ்செய்தியில் உள்ள இரண்டாவது இணைப்பு உங்களுக்கு பயன்படும். பொதுவாக, நீங்கள் ஒருவருக்கொருவர் 1.5 மீட்டருக்குள் 15 நிமிடங்களுக்கு மேல் இருந்திருந்தால், முகமூடி அணியாமல் இருந்தால், நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பு உடையவர்கள். முத்தமிடுதல், சிகரெட் அல்லது வேப்பைப் பகிர்ந்துகொள்வது, பானங்களைப் பகிர்ந்துகொள்வது, ஒன்றாக நடனமாடுவது, கூச்சலிடுவது அல்லது பாடுவது போன்றவையும் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்புகள் என்று அர்த்தம்.

நீங்கள் தொலைபேசி மூலம் தொடர்பு கொள்ளப்பட விரும்பினால் அல்லது டிஜிட்டல் முறையில் விஷயங்களைச் செய்வது உங்களுக்கு எளிதானது அல்லதாக இருந்தால் - (கைபேசி அல்லது கணினியில்) - ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு உங்களுக்கு இன்னும் ஒரு விருப்பமாக இருக்கும்.

24 மணி நேரத்திற்குள் நீங்கள் படிவத்தை நிரப்பவில்லை என்றால், யாராவது உங்களை அழைப்பார்கள்.

நீங்கள் கோவிட்-19-ஐ சுயமாக நிர்வகிப்பவராக இருந்தால், சுகாதாரக் குழுக்களிடமிருந்து மிகக் குறைவான தொடர்பை நீங்கள் எதிர்பார்க்கலாம், ஆனால் நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் என்ன செய்வது என்பது பற்றிய தெளிவான ஆலோசனை உங்களுக்கு வழங்கப்படும். 24 மணிநேர சுகாதார உதவிக்கான தொலைபேசி எண்ணும் உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.

உங்களுக்கு கூடுதல் கவனிப்பு தேவை என்று முடிவு செய்யப்பட்டால், நீங்கள் தொடர்ந்து தொடர்பு கொள்ளப்படுவீர்கள்

என் குடும்பம் மற்றும் என்னுடன் வசிப்பவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கு கோவிட்-19 வருவதற்கான ஆபத்து அதிகம்.

உங்களின் பத்து நாட்களுக்கான தனிமை தொடங்கிய அதே நாளில் இருந்து அவர்கள் பத்து நாட்களுக்கு வீட்டில் இருக்க வேண்டும்.

அவர்கள் மூன்றாவது நாளிலும், உங்களுடன் கடைசியாகத் தொடர்பு கொண்ட எட்டு நாட்களுக்குப் பிறகும் மீண்டும் சோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.

உங்கள் நெருங்கிய தொடர்புகளில் ஒருவராக அவர்களின் பெயரைக் கொடுத்திருந்தால், நீங்கள் செய்ததைப் போலவே அவர்களும் நெருங்கிய தொடர்புகளை பதிவு செய்ய

தகவலுக்கான இணைப்பு மற்றும் நிரப்புவதற்கான படிவத்துடன் கூடிய குறுஞ்செய்தியைப் பெறுவார்கள்.

உங்களுடன் வாழாத உங்கள் நெருங்கிய தொடர்புகளை நீங்கள் கடைசியாகப் பார்த்ததிலிருந்து ஏழு நாட்கள் தனிமையில் இருக்க வேண்டும். அவர்கள் கடைசியாக உங்களைப் பார்த்த ஐந்து நாட்களுக்குப் பிறகு அவர்கள் ஒரு பரிசோதனையைப் பெற வேண்டும் மற்றும் அவர்களின் அறிகுறிகளை 10 நாட்களுக்கு கண்காணிக்க வேண்டும்.

உங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவர்கள் - அவர்கள் உங்களுடன் வாழ்ந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும் - அறிகுறிகள் தோன்றினால், அவர்கள் உடனடியாக பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.

நான் வீட்டில் சுயமாக படுத்திக்கொள்ளலாமா?

தொற்றுநோய் தொடங்கியபோது, கோவிட்-19 க்கு நேர்மறை சோதனை செய்த அனைவரும் நிர்வகிக்கப்பட்ட தனிமைப்படுத்தும் வசதிக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்ட விஷயங்கள் மாறிவிட்டன.

நீங்கள் வீட்டில் இருக்க முடியுமா என்பது உங்கள் நோய் எவ்வளவு கடுமையானது என்பதைப் பொறுத்தது. நீங்களும் உங்கள் வீட்டில் உள்ள அனைவரும் மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும். நீங்கள் இதை வீட்டிலோ, விடுமுறை இல்லம் போன்ற பிற பொருத்தமான தங்குமிடங்களிலோ அல்லது MIQ இல் செய்யலாம்.

வீட்டில் நீங்கள் மற்றவர்களிடம் 1.5 மீட்டர் தொலைவில் இருக்க வேண்டும், முடிந்தால், படுக்கை அல்லது படுக்கையறையை வேறு யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம். பகிரப்பட்ட இடங்களில் முடிந்தவரை குறைந்த நேரத்தை செலவிட முயற்சிக்கவும், மேலும் வீடு முழுவதும் ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகள் திறந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் வேறு யாருக்கும் உணவு தயாரிக்கக் கூடாது, சமையலறை மற்றும் குளியலறையில் உள்ள குழாய்கள் மற்றும் பெஞ்சுகள் போன்ற பிறருடன் நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ளும் பரப்புகளைத் துடைக்க வேண்டும். இதைச் செய்ய, நீங்கள் சோப்பு, தண்ணீர் மற்றும் துணியைப் பயன்படுத்தலாம்.

உணவு, கட்டரி, பாத்திரங்கள், கோப்பைகள், துண்டுகள், பல் துலக்குதல், சோப்பு அல்லது தலையணைகள் ஆகியவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், மேலும் உங்கள் உடைகள் மற்றும் பாத்திரங்கள் உட்பட, நீங்களே கழுவ வேண்டும்.

உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க, அடிக்கடி கைகளை கழுவவும், முகமூடியை அணியவும்.

நீங்கள் 10 நாட்களுக்கு சுயமாக தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உங்கள் தனிமைப்படுத்தல் முடிந்ததும் ஒரு குறுஞ்செய்தியைப் பெறுவீர்கள், மேலும் நீங்கள் வழக்கம் போல் வாழ்க்கைக்குத் திரும்பலாம்.

நீங்கள் சுயமாக தனிமைப்படுத்திக் கொண்டால், மற்றொரு பரிசோதனையை மேற்கொள்ளுமாறு உங்களிடம் கேட்கப்பட்டாலோ அல்லது அத்தியாவசிய சுகாதார சேவையை அணுக வேண்டியிருப்பதாலும், நீங்கள் நலமடையும் வரை காத்திருக்க முடியாது என்பதாலும் அல்லது உங்கள் பாதுகாப்பு/உயிர் அல்லது வேறொருவரின் பாதுகாப்பு/உயிர் ஆபத்தில் உள்ளது என்றால் மட்டுமே உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற சட்டப்பூர்வமாக அனுமதிக்கப்படுவீர்கள்..

கோவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு சட்டப்பூர்வமாக என்ன கடைபிடிக்க வேண்டும் என்பதை [இது பிரிவு 70](#) அறிவிப்பில் கோடிட்டுக் காட்டியுள்ளது. நீங்கள் தேவையானதைச் செய்யாவிட்டால் அல்லது செய்ய மறுத்தால், நீங்கள் ஆறு மாத சிறைத் தண்டனை மற்றும்/அல்லது \$4000 வரை அபராதம் விதிக்கப்படலாம்.

நான் MIQ க்கு செல்ல வேண்டும் என்றால் என்ன செய்வது?

நீங்கள் நிர்வகிக்கப்பட்ட தனிமைப்படுத்தப்பட்ட தனிமைப்படுத்தல் வசதிக்குச் செல்ல வேண்டும் என்று கூறப்படலாம், மேலும் உங்கள் குடும்பத்தினர் உங்களுடன் சேர விரும்புகிறீர்களா என்பதை நீங்கள் தீர்மானிக்கலாம்.

நீங்கள் தங்குவதற்கான செலவை நீங்கள் செலுத்த வேண்டியதில்லை, மேலும் உங்களுக்கு ஒரு நாளைக்கு மூன்று வேளை உணவும் சிற்றுண்டியும் வழங்கப்படும். வைஃபை மற்றும் சலவை சேவைகள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும், மேலும் அடிப்படைக் கழிப்பறைகள் மற்றும் குளிர்பானங்களைப் பெறுவீர்கள்.

நீங்கள் முதலில் வரும்போது, நீங்கள் தங்கியிருக்கும் போது என்ன எதிர்பார்க்கலாம் என்பதைப் பற்றி மேலும் தெரிவிக்கும் ஒரு வரவேற்புப் பொதியைப் பெறுவீர்கள்.

உங்கள் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் பணியாளர்களால் உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கப்படும், மேலும் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளும் ஒரு பிரத்யேக சுகாதாரக் குழு உங்களிடம் இருக்கும்.

உங்கள் நோயின் போது நீங்கள் மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை என்றால், நீங்கள் இனி தொற்றுநோயால் பாதிக்கப்படவில்லை என்று சுகாதாரக் குழு நம்பும்போது நீங்கள் வீட்டிற்குச் செல்ல அனுமதிக்கப்படுவீர்கள். ஆனால் முதலில் அறிகுறிகள் தோன்றிய பிறகு நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் 10 - 14 நாட்களுக்கு MIQ

இல் இருக்க வேண்டும். இந்த காலகட்டத்திற்குப் பிறகு 72 மணிநேரத்திற்கு உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லை என்றால், நீங்கள் வீட்டிற்கு அனுப்பப்படுவீர்கள்.

நான் விடுமுறையில் இருந்தபோது நேர்மறையாக சோதனை செய்யப்பட்டுள்ளேன், நான் வீட்டிற்கு செல்லலாமா?

நீங்கள் வீட்டிற்கு செல்ல முடியுமா இல்லையா என்பது நீங்கள் இருக்கும் இடத்தைப் பொறுத்தது. நீங்களும் உங்களுடன் இருப்பவர்களும் வழியில் எங்கும் நிற்காமல் வீட்டிற்குச் செல்ல முடிந்தால் மட்டுமே நீங்கள் வெளியேற அனுமதிக்கப்படுவீர்கள் (அது தொடர்பு இல்லாத பெட்ரோல் நிலையம் அல்லது குளியலறை போன்ற எங்காவது தவிர).

நீங்கள் சேருமிடத்திற்குச் செல்வதற்கு பொதுப் போக்குவரத்து அல்லது விமானத்தைப் பயன்படுத்தியிருந்தால், நீங்கள் இருக்கும் இடத்திலேயே தங்கி சுயமாகத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

உங்களுக்கு கோவிட்-19 இருப்பதாக உங்கள் தங்குமிட வழங்குநரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும், மேலும் உங்கள் நெருங்கிய தொடர்புகளும் இதைச் செய்ய வேண்டும். உங்கள் வாடகை கார் நிறுவனத்திடமோ அல்லது நீங்கள் ஓட்டும் காரின் உரிமையாளரிடமோ தெரிவிக்க வேண்டும்.

உங்களால் வீடு திரும்ப முடியாவிட்டால், மேலே உள்ள சுய-தனிமை விதிகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.

நான் எவ்வளவு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கிறேன் என்பதைப்பற்றி கவலைப்படுகிறேன், நான் யாரை அழைக்க வேண்டும்?

உங்களுக்கு அவசர மருத்துவ உதவி தேவைப்பட்டால், 111ஐ அழைக்கவும். உங்களுக்கு கோவிட்-19 இருந்தால், ஆம்புலன்ஸ் சேவைகள் அல்லது மருத்துவமனை பராமரிப்புக்காக நீங்கள் பணம் செலுத்த வேண்டியதில்லை - இது இலவசம்.

0800 358 5453 என்ற எண்ணில் பகல் அல்லது இரவின் எந்த நேரத்திலும் உங்கள் GP அல்லது ஹெல்த்லைனை நீங்கள் அழைக்கலாம். நீங்கள் மேலும் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் அவர்களை அழைப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

ஹெல்த்லைனை அழைக்க NZ ரிலே சேவை மற்றும் வீடியோ விளக்கம் சேவையைப் பயன்படுத்தலாம்.

உங்களுக்கு நெஞ்சுவலி அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால், நீங்கள் குழப்பமடைந்து, மயக்கம் அல்லது மயக்கம் அடைந்தால், 111 ஐ டயல் செய்து ஆம்புலன்சை அழைக்கவும்.

பசிஃபிகா மருத்துவ சங்கத்தின் தலைமை நிர்வாகி Debbie Sorensen [RNZ](#) - இடம் ஒருவர் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், மூச்சுத் திணறல் மற்றும் மூச்சு விட முடியாத உணர்வு இருந்தால், ஆக்சிமீட்டரில் எந்த எண்ணைக் காட்டினாலும் மருத்துவ உதவிக்கு அழைக்க வேண்டும் என்று கூறியுள்ளார்.

"அவர்கள் பயங்கரமாக உணர்கிறார்கள், அதை எந்த அளவுக்கு எப்படி உணர்கிறார்கள் என்று தெரியவில்லை என்றால், அவர்கள் மருத்துவ கவனிப்பைப் பெற வேண்டும், அதை செய் என்று யாராவது அவர்களிடம் சொல்ல காத்திருக்க வேண்டாம் என்பதை மக்கள் புரிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியம்."

உங்களுக்கு மருந்து தேவைப்பட்டால், உங்கள் மருந்தை உங்கள் வீட்டிற்கு டெலிவரி செய்ய ஏற்பாடு செய்யக்கூடிய உள்ளூர் மருந்தகம் அல்லது GPஐத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

நான் நேர்மறையாக சோதனை செய்யப்பட்டதை யாராவது அறிவார்களா?

உங்கள் கோவிட்-19 பரிசோதனையின் முடிவை உங்கள் மருத்துவரிடம் நீங்கள் கேட்டால் சுகாதார அமைச்சகம் பகிர்ந்து கொள்ளும். உங்கள் பகுதியில் உள்ள அவசரகால சேவைகள் அவர்களுக்குத் தெரிந்துகொள்வதற்கு உதவியாக இருந்தால் அவர்கள் தெரிவிக்கலாம்.

காவல்துறை அமலாக்கம் அல்லது குடியேற்றம் தொடர்பான காரணங்களுக்காக உங்கள் நேர்மறையான முடிவை அவர்கள் பகிர்ந்து கொள்ள மாட்டார்கள்.

உங்கள் முதலாளி உங்கள் தனியுரிமையைப் பாதுகாக்க வேண்டும் மற்றும் உங்கள் பணியிடத்தில் உங்கள் தகவலைப் பகிரக்கூடாது.

எனக்கு நோய்வாய்ப்பட்ட ஊதியம் கிடைக்குமா?

ஒருவகையில், இது கோவிட்-19 விடுப்பு ஆதரவுத் திட்டம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இதற்கு உங்கள் சார்பாக உங்கள் முதலாளி விண்ணப்பிக்கிறார். இது இரண்டு வார வேலைகளை உள்ளடக்கியது மற்றும் உங்கள் முதலாளிக்கு ஒரே நேரத்தில் செலுத்தப்படும். உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய உங்களின் நெருங்கிய தொடர்புகளுக்கும் இது கிடைக்கும்.

நீங்கள் வழக்கமாக முழுநேர வேலை செய்து, ஒவ்வொரு வாரமும் 20 மணிநேரம் அல்லது அதற்கு மேல் வேலை செய்தால், உங்களுக்கு வாரத்திற்கான ஊதியம் \$600 வழங்க வேண்டும். நீங்கள் வழக்கமாக பகுதிநேர வேலை செய்து, ஒவ்வொரு வாரமும் 20 மணிநேரத்திற்கும் குறைவாக வேலை செய்தால், உங்களுக்கு வாரத்திற்கான ஊதியம் \$359 வழங்க வேண்டும்.

நீங்கள் வழக்கமாக அந்தத் தொகைகளை விட குறைவாக சம்பாதிக்காத வரை, உங்கள் முதலாளி உங்களுக்குச் செலுத்த வேண்டிய முழுமையான குறைந்தபட்சத் தொகை

இதுவாகும். அப்படி இல்லையென்றால், அவர்கள் வழக்கம் போல் தரக்கூடிய ஊதியத்தை உங்களுக்கு செலுத்த வேண்டும்.

உங்களின் சாதாரண ஊதியம் அல்லது உங்கள் சாதாரண ஊதியத்தில் குறைந்தபட்சம் 80 சதவீதத்தை உங்களுக்கு வழங்க முதலாளிகள் கடுமையாக முயற்சிக்க வேண்டும் என்று சமூக மேம்பாட்டு அமைச்சகம் கூறுகிறது.

இந்த கட்டணத்தை பெற முடியாத சிலர் உள்ளனர். நீங்கள் தகுதியுடையவரா என்பதை [இங்கே கண்டறியவும்](#).

வீட்டில் உணவு இல்லை, நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நலன்புரி உதவிக்கான உதவிக்கு 0800 512 337 என்ற எண்ணை அழைப்பதன் மூலம் வாரத்தின் எந்த நாளிலும் உங்கள் பராமரிப்பு ஒருங்கிணைப்பாளர் அல்லது கோவிட்-19 ஆதரவு லைனைத் தொடர்புகொள்ளலாம்.

முடிந்தால், ஒருவர் உங்கள் வீட்டு வாசலில் உணவை வைத்துவிட்டு செல்லலாம். நீங்கள் கதவைத் திறப்பதற்கு முன் அவர்கள் வெளியேறும் வரை நீங்கள் காத்திருக்க வேண்டும். நீங்கள் அவர்களுடன் அல்லது வேறு யாருடனும் தொடர்பு கொள்ள முடியாது.

[இங்கே கிளிக்](#) செய்வதன் மூலம் உணவு வங்கிகள் போன்ற ஆதரவு சேவைகளை நீங்கள் காணலாம்.

நீங்கள் தற்போது வேலையில் இல்லை மற்றும் நிதி உதவி தேவைப்பட்டால் நீங்கள் சமூக மேம்பாட்டு அமைச்சகத்தை தொடர்பு கொள்ளலாம். தொலைபேசி எண்கள் மற்றும் தொடர்புத் தகவலை [இங்கே](#) காணலாம்.

உணவு, தங்குமிடம், வெப்பமாக்கல், இணைய இணைப்பு, நீர் மற்றும் கழிவுநீர் போன்ற அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய Whānau Ora மூலம் நீங்கள் உதவியைப் பெறலாம். நீங்கள் வடக்கு தீவில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், நீங்கள் அவர்களை 0800 929 282 என்ற எண்ணில் அழைக்கலாம் அல்லது தெற்கு தீவில் 0800 187 689 என்ற எண்ணை அழைக்கலாம்.

நான் நேர்மறை என்று சோதனை செய்யப்பட்டபோது எனக்கு தடுப்பூசி போடப்படவில்லை, இப்போது சென்று தடுப்பூசி போடலாமா?

நீங்கள் சுயமாக தனிமைப்படுத்திக் கொண்டாலோ அல்லது MIQல் இருந்தாலோ தடுப்பூசி போட முடியாது.

தடுப்பூசிக்கான சந்திப்பை முன்பதிவு செய்திருந்தால், 0800 28 29 26 என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது உங்கள் சந்திப்பை மாற்ற [Book My Vaccine](#) இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும்.

நீங்கள் குணமடைந்தவுடன், நீங்கள் தடுப்பூசி போடலாம். கோவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தடுப்பூசி போடலாம் என்று நோய்த்தடுப்பு ஆலோசனை மையம் கூறுகிறது.

"குணமடைந்த அல்லது முதலில் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட கோவிட்-19 நேர்மறை PCR சோதனையில் அறிகுறி இல்லாமல் இருந்ததிலிருந்து 4 வாரங்களில், ஒரு மருத்துவரால் தனிமைப்படுத்தலிருந்து வெளியே வரும் போது தடுப்பூசியைத் தொடங்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது."

எனது செல்லப்பிராணிக்கு கோவிட்-19 வருமா?

செல்லப்பிராணிகள் தங்கள் உரிமையாளர்களுக்கு கோவிட்-19 கொடுக்க முடியும் என்பதைக் குறிக்க ஆதாரம் இல்லை என்று SPCA கூறுகிறது, ஆனால் அவர்கள் அதை உங்களிடமிருந்து பிடிக்க முடியுமா?

நியூசிலாந்தில் இதைப் பற்றி எந்த ஆய்வும் செய்யப்படவில்லை என்றாலும், Utrecht பல்கலைக்கழகத்தின் ஆய்வில், கோவிட்-19 பூனைகள் மற்றும் நாய்களில் பொதுவானது, அதன் உரிமையாளர்கள் நேர்மறை சோதனை செய்திருக்கிறார்கள்.

மனித தொற்று கண்டறியப்பட்ட 196 வீடுகளில் 310 செல்லப்பிராணிகளிடமிருந்து நாசி துடைப்பான்கள் எடுக்கப்பட்டது.

ஆறு பூனைகள் மற்றும் ஏழு நாய்கள் நேர்மறையான PCR முடிவை அளித்தன, அதே நேரத்தில் 54 விலங்குகள் வைரஸ் ஆன்டிபாடிகளுக்கு நேர்மறை சோதனை செய்தன.

"உங்களுக்கு கோவிட் இருந்தால், நீங்கள் மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதைப் போலவே உங்கள் பூனை அல்லது நாயுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்க வேண்டும்" என்று உட்கொட்ட பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் எல்ஸ் ப்ரோன்ஸ் கூறினார்.

"முக்கிய கவலை விலங்குகளின் ஆரோக்கியம் அல்ல, ஆனால் செல்லப்பிராணிகள் வைரஸின் நீர்த்தேக்கமாக செயல்பட்டு அதை மனித மக்களிடையே மீண்டும் அறிமுகப்படுத்தக்கூடிய ஆபத்து உள்ளது."

செல்லப்பிராணியிலிருந்து உரிமையாளருக்கு பரவுவதற்கான எந்த ஆதாரமும் இன்றுவரை பதிவு செய்யப்படவில்லை, ஆனால் வைரஸ் இன்னும் மனிதர்களிடையே எளிதில் பரவும் போது அதைக் கண்டறிவது கடினம் என்று ஆய்வின் ஆசிரியர்கள் தெரிவித்தனர்.

பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலான செல்லப்பிராணிகள் அறிகுறியற்றவை அல்லது லேசான கோவிட்-19 அறிகுறிகளைக் காட்டுகின்றன.

நீங்கள் MIQ க்குச் செல்கிறீர்கள் என்றால், செல்லப்பிராணிகள் முடிந்தால் அல்லது நம்பகமான நபருடன் வீட்டில் இருக்குமாறு SPCA பரிந்துரைக்கிறது.

MPI மக்கள் செல்லப்பிராணிகள் மற்றும் பிற விலங்குகளுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்குமாறு அறிவுறுத்துகிறது.

நீங்கள் நேர்மறை சோதனை செய்த விவசாயியாக இருந்தால், கால்நடைகளை முற்றம் செய்வதற்கு முன், உங்கள் விநியோக பங்குதாரர்களிடம் (போக்குவரத்து செய்பவர்கள் போன்றவை) பேச வேண்டும் என்று MPI கூறுகிறது, ஏனெனில் விலங்குகளை ஏற்றுவது மற்றும் கொண்டு செல்வது தொடர்பான விதிகள் மற்றும் தேவைகள் அவர்களுக்கு இருக்கும்.

நான் குணமடைந்து தனிமைப்படுத்தல் முடித்தவுடன் என்ன நடக்கும்?

நீங்கள் தனிமைப்படுத்துவதை நிறுத்தலாம் என்று உங்களுக்கு குறுஞ்செய்தி வந்திருக்கும்.

நீங்கள் அல்லது உங்கள் வீட்டில் உள்ள ஒருவர் கோவிட்-19 நோயிலிருந்து மீண்ட 12 மணிநேரத்திற்குப் பிறகு உங்கள் வீட்டை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும். கையுறைகளை அணிவதை உறுதி செய்யவேண்டும். கதவு கைப்பிடிிகள், ரிமோட் கண்ட்ரோல்கள் மற்றும் விளக்கு அணைப்பான்கள் போன்ற உங்கள் வீட்டில் நீங்கள் அதிகம் தொடும் அனைத்து இடங்களையும் சுத்தம் செய்வதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சுத்தம் செய்து முடித்ததும், துடைப்பான் தலைகளையும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

வெதுவெதுப்பான நீரில் பயன்படுத்தப்பட்ட அனைத்து உணவுகளையும் கழுவவும், ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளைத் திறந்து உங்கள் வீட்டை காற்றோட்டம் செய்ய முயற்சிக்கவும்.

குப்பைகள், திசுக்கள் மற்றும் முகமூடிகளை தூக்கி எறியுங்கள். அவற்றை ஒரு நன்றாக மூடப்பட்ட பையில் மற்றும் பொது வீட்டின் குப்பையில் வைக்கவும்.

உங்கள் படுக்கை மற்றும் ஆடைகளை கழுவி உலர வைக்கவும் - அவை கழுவப்படுவதற்கு முன்பு அவற்றை காற்றில் பரவலாக அசைக்க வேண்டாம்.

நான் அதிகமாக உணர்ச்சி வசப்படுகிறேன், யாரிடமாவது பேச முடியுமா?

கோவிட்-19 க்கு நேர்மறை சோதனை செய்வதில் ஒவ்வொருவரும் வித்தியாசமாக நடந்துகொள்கிறார்கள், மேலும் நீங்கள் கவலை, குழப்பம், சோகம், கோபம், கவலை அல்லது மன உளைச்சலுக்கு ஆளானால் அது புரிந்துகொள்ளத்தக்கது.

உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான சில குறிப்புகளை [இங்கே காணலாம்](#).

உங்களுக்கு ஆதரவு தேவைப்பட்டால், எந்த காரணத்திற்காகவும் ஆலோசகரிடம் பேச 1737 என்ற எண்ணை எப்போது வேண்டுமானாலும் அழைக்கலாம் அல்லது குறுஞ்செய்தி அனுப்பலாம்.

இது ஒரு அவசரநிலை மற்றும் நீங்கள் அல்லது வேறு யாராவது ஆபத்தில் இருப்பதாக உணர்ந்தால், 111 ஐ அழைக்கவும்.

There's also a range of other services you can contact:

[லைஃப்லைன்](#): 0800 543 354 அல்லது HELP என 4357 க்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்பவும்

தற்கொலை நெருக்கடி உதவி எண்: 0508 828 865 / 0508 TAUTOKO (24/7). தற்கொலை செய்து கொள்ள நினைக்கும் நபர்கள் அல்லது குடும்பம் அல்லது நண்பர்களைப் பற்றி கவலைப்படுபவர்களுக்கான சேவை இது.

[மனச்சோர்வு உதவி எண்](#): 0800 111 757 (24/7) அல்லது குறுஞ்செய்தி 4202

[Kaupapa Māori மனநல சேவைகள்](#)

[South Seas Healthcare Trust](#): பேசும் மொழிகள்: சமோவான், டோங்கன் மற்றும் ஆங்கிலம்.

தொலைபேசி 09 278 2694

[West Fono Health Trust](#): பேசும் மொழிகள்: சமோவான், டோங்கன் மற்றும் ஆங்கிலம்.

தொலைபேசி 09 837 1780

[Le Va](#): தேசிய பசிபிக் மனநலம் மற்றும் தற்கொலை தடுப்பு வழங்குநர். தொலைபேசி: 09 261 3490

[சமாரியர்கள்](#): 0800 726 666 (24/7)

[Youthline](#): 0800 376 633 (24/7) அல்லது இலவச குறுஞ்செய்தி 234 (காலை 8-12 மணி), அல்லது மின்னஞ்சல் talk@youthline.co.nz

[What's Up: online chat](#) (மாலை 3 மணி-இரவு 10 மணி) அல்லது 0800 வாட்ஸ்அப் / 0800 9428 787

ஹெல்ப்லைன் (வார நாட்களில் மதியம் 12 மணி முதல் இரவு 10 மணி வரை, வார இறுதி நாட்களில் மதியம் 3 மணி முதல் இரவு 11 மணி வரை)

குழந்தைகளுக்கான எண்கள் (வயது 5-18): 0800 543 754 (24/7)

[Rural Support Trust](#) ஹெல்ப்லைன்: 0800 787 254

ஹெல்த்லைன்: 0800 611 116

[Rainbow Youth](#): (09) 376 4155

[Outline](#): இலவச LGBTQI ஆதரவு, 0800 688 5463 (மாலை 6-9 மணி)

[Asian Family Services](#): மாண்டரின், கான்டோனீஸ், கொரியன், வியட்நாம், தாய், ஜப்பானியம், இந்தி, குஜராத்தி, மராத்தி மற்றும் ஆங்கிலம் உள்ளிட்ட 10 மொழிகளில் உதவியை அணுக, இலவச தொலைபேசி எண் 0800 862 342. ஹெல்ப்லைன் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை

காலை 9 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை நாடு முழுவதும் இலவச மற்றும் ரகசிய சேவைகளை வழங்குகிறது.

நீங்கள் பாதுகாப்பற்ற வீட்டுச் சூழலில் இருந்தால்:

Women's Refuge: (0800 733 843)

It's Not OK (0800 456 450)

Shine: 0508 744 633

Victim Support: 0800 650 654

HELP 24/7 நேர அழைப்பு (ஆக்லாந்து): 09 623 1700, (வெல்லிங்டன்): 04 801 6655 - 0

The National Network of Family Violence NZ சிறப்பு குடும்ப வன்முறை ஏஜென்சிகள் பற்றிய தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது.

போதை மற்றும் ஆல்கஹால் ஆதரவுக்காக:

Alcohol Drug Helpline: 0800 787 797

Drug Help website: <https://drughelp.org.nz/>

