MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

8 முக்கியமான படிநிலைகள்:

கொவிட்-19 கிருமித்தொற்று உறுதிசெய்யப்பட்டவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்ததாக உங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட்ட பிறகு, நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?

தடைக்காப்பு ஆணைக்கு உட்படுத்தப்பட்டவர்கள், குறுஞ்செய்தி வழியாக மின் தடைக்காப்பு ஆணையைப் (electronic Quarantine Order - eQO) பெறுவீர்கள்.

1 உடனடியாக வீட்டிற்குச் சென்று, கழிப்பறை இணைக்கப்பட்ட அறையில் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அறையைக் காற்றோட்டமாக வைத்திருக்க, சன்னல்களைத் திறந்து வைத்திடுங்கள். உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நேரடித் தொடர்பு இல்லாமல் இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்.

2 நீங்கள் வசிக்கும் இடத்திலேயே தடைக்காப்பில் இருக்கவேண்டும். ஆனால், நீங்கள் வசிக்கும் இடம் உகந்ததாக இல்லையென்றால், அதற்குப் பதிலாக நீங்கள் அரசாங்கத் தடைக்காப்பு வசதியில் (Government Quarantine Facility - GQF) தனிமைப்படுத்தப்படுவீர்கள்.

3 இந்தத் தடைக்காப்பு ஆணை, நீங்கள் கிருமிப்பரவலால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடிய தேதியிலிருந்து 10 நாட்கள் நீடிக்கும். உங்கள் பல்படியத் தொடர் வினைப் (PCR) பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள, குறிப்பிட்ட பரிசோதனை நிலையங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர, மற்ற எந்தக் காரணங்களுக்காகவும், தடைக்காப்பில் இருக்கும் இடத்தை விட்டு வெளியேறுவதற்கு உங்களுக்கு அனுமதி கிடையாது. உங்கள் நலனை உறுதிப்படுத்த, 24 மணிநேரத் தொலைத்தொடர்பு வாயிலான மருத்துவச் சேவைகளைப் பெறுவதற்கான வழிமுறைகள் உங்களுக்கு வழங்கப்படும்.

4 10-நாள் தடைக்காப்பு ஆணையின் தொடக்கத்திலும் முடிவிலும், நீங்கள் PCR பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளவேண்டும். உங்கள் PCR பரிசோதனைகளுக்கு முன்பதிவு செய்யவும், உங்கள் வீட்டிற்கு அருகிலுள்ள வட்டாரப் பரிசோதனை நிலையத்தில் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளவும், மின் தடைக்காப்பு ஆணையின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுங்கள். பின்னர், உங்கள் PCR பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ள, வட்டாரப் பரிசோதனை நிலையத்திற்குச் செல்லுங்கள். 24 மணிநேரம் முதல் 48 மணிநேரத்திற்குள் உங்கள் மருத்துவர் பரிசோதனை முடிவுகளைத் தெரிவிப்பார். நீங்கள் உங்கள் பரிசோதனை முடிவுகளை HealthHub வழியாகவும் பெறலாம்.

5 வட்டாரப் பரிசோதனை நிலையத்தில், நீங்கள் இலவச ஏண்டிஜன் விரைவுப் பரிசோதனை (ART) கருவிகளையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். தடைக்காப்பு ஆணை காலக்கட்டத்தின்போது, நீங்கள் தினமும் ART பரிசோதனையைச் சுயமாக மேற்கொண்டு, அதன் முடிவை நண்பகல் 12 மணிக்குள் **https://go.gov.sg/mohartresults** எனும் இணையப்பக்கத்தில் சமர்ப்பிக்கவேண்டும்.

6 10-நாள் தடைக்காப்பு காலக்கட்டம் முடிவடையும் முன்னர், உங்கள் முதல் PCR பரிசோதனைக்குப் பதிவுசெய்ததைப் போல, நீங்கள் மற்றொரு PCR பரிசோதனைக்கு முன்பதிவு செய்யவேண்டும். பின்னர், அதை மேற்கொள்ள நீங்கள் மறுபடியும் வட்டாரப் பரிசோதனை நிலையத்திற்குச் செல்லவேண்டும்.

7 மின் தடைக்காப்பு ஆணை உங்களுக்குப் பிறப்பிக்கப்படும் அதே வேளையில், உங்களுக்குச் சுகாதார அபாய எச்சரிக்கை அல்லது சுகாதார அபாயச் செய்தி கிடைத்தால், தடைக்காப்பு ஆணைதான் முன்னுரிமை பெறும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

8 10-ஆம் நாளன்று, உங்கள் PCR பரிசோதனை முடிவுகள் உங்களுக்குக் கிருமித்தொற்று இல்லை என்பதை உறுதிசெய்தால், உங்கள் தடைக்காப்பு ஆணையை ரத்துசெய்யும் குறுஞ்செய்தியை நீங்கள் பெறுவீர்கள். அத்துடன், உங்கள் தடைக்காப்பு ஆணை காலம் நிறைவடையும். உங்கள் பாதுகாப்பிற்காக, நாள் 11 முதல் 14 வரை, ART சுயப் பரிசோதனையை அன்றாடம் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளுங்கள்.

TraceTogether தரவுகளின் மூலம் நெருங்கிய தொடர்புகளாக அடையாளம் காணப்பட்டவர்களில் சிலர், கிருமிப்பரவலால் பாதிக்கப்படக்கூடிய அளவைப் பொறுத்து, சுகாதார அபாய எச்சரிக்கை அல்லது சுகாதார அபாயச் செய்தியைப் பெறலாம்.

சுகாதார அபாய எச்சரிக்கை (HRW)

- உங்களுக்கு HRW விடுக்கப்பட்டிருந்தால், குறுஞ்செய்தி வழியாக அறிவிப்பு ஒன்று அனுப்பப்படும்.
- குறுஞ்செய்தி கிடைத்த பிறகு, நீங்கள் ஒரு PCR பரிசோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டும். PCR பரிசோதனை முடிவுகள் உங்களுக்குக் கிருமித்தொற்று இல்லையென உறுதிசெய்யும் வரை, நீங்கள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.
- சுகாதார அபாய எச்சரிக்கை காலக்கட்டத்தின் இறுதியில், நீங்கள் மற்றொரு PCR பரிசோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டும்.
- உங்களுக்கு அனுப்பப்பட்ட குறுஞ்செய்தியில் அறிவுறுத்தப்பட்டபடி, ART பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

சுகாதார அபாயச் செய்தி (HRA)

- உங்களுக்கு HRA கொடுக்கப்பட்டிருந்தால், குறுஞ்செய்தி வழியாக அறிவிப்பு ஒன்று அனுப்பப்படும்.
- நீங்கள், இலவச PCR பரிசோதனைக்கு முன்வர வலுவாக ஊக்குவிக்கப்படுகிறீர்கள்
- தற்போது, நடமாட்டக் கட்டுப்பாடுகள் இல்லாவிட்டாலும், மற்றவர்களுடன் தொடர்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள்
- அறிவிப்பு கிடைத்த பிறகு, அடுத்த 10 நாட்களுக்கு உங்கள் உடல்நலத்தைக் கண்காணியுங்கள்.
- உங்களுக்குப் பொருந்தினால், உங்களுக்கு அனுப்பப்பட்ட குறுஞ்செய்தியில் அறிவுறுத்தப்பட்டபடி, ART பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.