சுகாதார அமைச்சு | கல்வி அமைச்சு

Ontario

பாடசாலை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்கான சோதித்தறியும் முறைமை நோயெதிர்ப்புக் குறைபாடுள்ள நபர்களுக்கு அல்லது அதிக ஆபத்துள்ள கூட்டிணைப்புப் பராமரிப்பு அமைப்பில் வாழ்பவர்களுக்கு உரியது

ஆகஸ்ட் 31, 2022 இல் கடைசியாகப் புதுப்பிக்கப்பட்டது

திகதி (mm-dd-yyyy) ______________

பரிசோதனை செய்யப்படும் நபர் நோயெதிர்ப்புச் சக்திக் குறைபாடு அற்றவராக இருந்தால்[1] அல்லது அதிக ஆபத்துள்ள கூட்டிணைப்புப் பராமரிப்பு அமைப்பில் வாழ்ந்தால் (உதாரணமாக, மருத்துவமனைப் பாடசாலை, கல்வி மற்றும் சமூகக் கூட்டுத் திட்டம்) , இது சரியான சோதனை முறைமை அல்ல. சரியான முறைமையை https://covid-19.ontario.ca/school-screening இல் காணலாம்.

ஊழியர்கள், மாணவர்கள், பிள்ளைகள் மற்றும் வருகையாளர்கள் யாவரும் ஒவ்வொரு நாளும் பாடசாலை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்வதற்கு முன் சோதனை செய்யப்பட வேண்டும். ஒரு பிள்ளையின் அல்லது மாணவரின் சார்பாகப் பெற்றோர்(கள்)/பாதுகாவலர்(கள்) இதை நிரப்பலாம்.

இந்தச் சோதனை முறைமையில் பட்டியலிடப்படாதவை உட்பட, உடல்நிலை சரியில்லாமல் அல்லது புதிய அல்லது மோசமான நோயின் அறிகுறிகள் ஏதாவது இருந்தால், குறைந்தது 24 மணிநேரத்துக்கு (அல்லது குமட்டல், வாந்தி மற்றும்/அல்லது வயிற்றுப்போக்குக்கு 48 மணிநேரம்) அவர்களின் அறிகுறிகள் மேம்படும் வரை வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும். அத்துடன், தேவைப்பட்டால் அவர்களின் சுகாதார வழங்குநரிடமிருந்து மதிப்பீட்டைப் பெற முயற்சிக்க வேண்டும்.

சோதித்தறிதலுக்கான கேள்விகள்

1, 2 மற்றும் 3 ஆகிய கேள்விகளுக்கு, **பின்வரும் இரண்டு நிலைமைகளும்** பொருந்தினால், எல்லா அறிகுறிகளுக்கும் "இல்லை" என்பதைத் தெரிவு செய்யலாம்: உங்கள் அறிகுறிகள் குறைந்தது 24 மணிநேரத்தில் மேம்பட்டு வருகின்றன (உங்களுக்குக் குமட்டல், வாந்தி மற்றும்/அல்லது வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால் 48 மணிநேரம்) **மற்றும்**

- உங்களுக்கு காய்ச்சல் இல்லை **மற்றும்**
- COVID-19 ஐச் சோதிக்கும் 1 PCR சோதனை அல்லது விரைவான மாலிகுலர் சோதனை அல்லது 24 முதல் 48 மணிநேர இடைவெளியில் எடுக்கப்பட்ட 2 விரைவான ஆன்டிஜென் சோதனைகளில் உங்களுக்கு எதிர்மறையாகக் காட்டியிருந்தது.

1. **பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதாவது உங்களுக்கு இருக்கிறதா?**

புதிய, மோசமடையும் மற்றும் ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாத அறிகுறிகள் இருந்தால், ஏதாவது ஒன்றை அல்லது அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்.

காய்ச்சல் மற்றும்/அல்லது குளிருணர்ச்சி ☐ ஆம் ☐ இல்லை

இருமல் ☐ ஆம் ☐ இல்லை
ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாதவை (உதாரணமாக, நாட்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய்)

மூச்சுத் திணறல் ☐ ஆம் ☐ இல்லை
ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாதவை (உதாரணமாக, ஆஸ்துமா, நாட்பட்ட நுரையீரல் அடைப்பு நோய், நாட்பட்ட இதய செயலிழப்பு)

சுவையுணர்வு அல்லது மோப்ப சக்தி குறைதல் அல்லது இழப்பு ☐ ஆம் ☐ இல்லை
ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பற்றவை (உதாரணமாக, நாசி பாலிப்கள், ஒவ்வாமை, நரம்பியல் கோளாறுகள்)

இவை அனைத்துக்கும் இல்லை என்று நீங்கள் பதிலளித்திருந்தால், அடுத்த கேள்விக்குச் செல்லவும்.

1. **நோயெதிர்ப்புச் சக்திக் குறைபாட்டுக்கான உதாரணங்கள்** புற்றுநோய் கீமோதெரபி, CD4 T லிம்போசைட் எண்ணிக்கை 200க்கும் குறைவான சிகிச்சை அளிக்கப்படாத HIV தொற்று, ஒருங்கிணைந்த முதன்மை நோயெதிர்ப்புத் திறன் குறைபாடு, 14 நாட்களுக்கு மேல் 20 மி.கி./நாள் (அல்லது அதற்கு சமமான) ப்ரெட்னிசோனை எடுத்துக்கொள்வது, மற்றும் பிற நோயெதிர்ப்புத் தடுப்பு மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வது. இந்தச் சோதனை முறைமைக்கு, முதுமை, நீரிழிவு மற்றும் இறுதி நிலை சிறுநீரக நோய் போன்ற காரணிகள் பொதுவாக நோயெதிர்ப்புச் சக்திக் குறைபாடுகளாகக் கருதப்படுவதில்லை.

கேள்வி 1 இல் உள்ள ஏதாவது அறிகுறிகளுக்கு ஆம் என்று நீங்கள் பதிலளித்திருந்தால், பாடசாலை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்கு செல்ல வேண்டாம், அத்துடன்:

- COVID-19 சோதனை செய்யக்கூடுமானால், 1 PCR அல்லது விரைவான மாலிகுலர் சோதனை (தகுதி இருந்தால்) அல்லது 24 முதல் 48 மணிநேர இடைவெளியில் எடுக்கப்பட்ட 2 விரைவான ஆன்டிஜென் சோதனைகள் மூலம் பரிசோதிக்க ஊக்குவிக்கப்படுவீர்கள் (முதல் சோதனை நேர்மறையாக இருந்தால் இரண்டாவது சோதனை தேவையில்லை).
- உங்களுக்குக் கடுமையான நோய்த்தாக்கம் ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாக இருந்தால், COVID-19 சிகிச்சையைப் பெறுவதற்கான காலக்கெடுவைக் கருத்திற் கொண்டு கூடிய விரைவில் நீங்கள் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். கடுமையான நோய்த்தாக்கத்தைத் தடுப்பதற்குக், கிடைக்கக்கூடிய சிகிச்சை மூலம் நீங்கள் பயனடையலாம். இந்த நேரத்தில், தகுதியானவர்களுக்கு, COVID-19 சிகிச்சையைத் தொடங்குவதற்கு, விரைவான ஆன்டிஜென் சோதனையின் நேர்மறையான முடிவு போதுமானது, மேலும் PCR அல்லது விரைவான மூலக்கூற்றுச் சோதனை மூலம் உறுதிப்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை. https://covid-19.ontario.ca/covid-19-clinical-assessments-and-testing இல் COVID-19 பரிசோதனை மற்றும் சிகிச்சைத் தெரிவுகளைப் பற்றி மேலும் அறிக.
- உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்படத் தொடங்கிக் குறைந்தபட்சம் 24 மணிநேரங்கள் ஆகியிருந்தால், (அல்லது உங்களுக்கு குமட்டல், வாந்தி மற்றும்/அல்லது வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால் 48 மணிநேரம்) அத்துடன் உங்களுக்குக் காய்ச்சலும் இல்லாமல், COVID-19 சோதனை செய்யக்கூடியதாக இருந்து, 1 PCR சோதனை அல்லது விரைவான மூலக்கூற்றுச் சோதனை அல்லது 24 முதல் 48 மணிநேர இடைவெளியில் எடுக்கப்பட்ட 2 விரைவான ஆன்டிஜென் சோதனைகள் ஆகியவற்றின் முடிவு எதிர்மறையாக இருந்தால், பாடசாலை/ சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குத் திரும்பலாம்.
  - உங்கள் அறிகுறிகள் தோன்றிய 10 நாட்களுக்குக் கடைப்பிடிக்கும் பின்வரும் நடைமுறைகள் யாவும், சமூகத்தில் COVID-19 மற்றும் பிற சுவாச வைரஸ்கள் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான மேலதிகப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளாக இருக்கலாம்:
    - பொது அமைப்புகள் அனைத்திலும் (பாடசாலை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பகம் உட்பட) நன்கு பொருந்தக்கூடிய முகக்கவசத்தை அணிந்து கொள்ளுதல்
    - உங்கள் முகக்கவசத்தைக் கழற்ற வேண்டிய அவசியமற்ற செயல்களைத் தவிர்த்தல் (உதாரணமாக, இசை வகுப்பில் காற்றை ஊதும் இசைக்கருவியை வாசிப்பது அல்லது விளையாட்டுகளுக்காக உங்கள் முகக்கவசத்தை அகற்றுவது; வெளிப்புறத்தில் சாப்பிடுவது)
    - நோயெதிர்ப்பு சக்திக் குறைபாடுள்ள அல்லது அதிகரித்த நோய்த்தாக்க அபாயத்தில் இருக்கும் எவரையும் சந்திப்பதைத் தவிர்த்தல் (உதாரணமாக, மூத்தவர்கள்)
    - மருத்துவமனைகள் மற்றும் நீண்ட-காலப் பராமரிப்பு இல்லங்கள் போன்ற அதிக அபாயமுள்ள அமைப்புகளுக்கு அத்தியாவசியமற்ற வருகைகளைத் தவிர்த்தல்
- நீங்கள் COVID-19 பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படாவிட்டால் அல்லது COVID-19 க்கு நேர்மறையாகச் சோதிக்கப்பட்டால் **வீட்டில் தங்கியிருக்கவும் (சுயமாகத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவும்) மேலும் காய்ச்சல் இல்லாமல், உங்கள் அறிகுறிகள் மேம்பட்டு வரும் வரையில், ஆகக்குறைந்தது 24 மணிநேரத்திற்கு (குமட்டல், வாந்தி மற்றும்/அல்லது வயிற்றுப்போக்கிற்கு 48 மணிநேரம்) குறைந்தது 10 நாட்களுக்குப் பாடசாலை அல்லது சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்ல வேண்டாம்**. பரிசோதனைக்காக, மருத்துவ மதிப்பீட்டு மையத்திற்குச் செல்ல அல்லது மருத்துவ அவசரத்திற்காக அன்றி வெளியே செல்ல வேண்டாம். உங்களுக்கு மார்பு வலி அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற கடுமையான அறிகுறிகள் இருந்தால், அருகிலுள்ள அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்லவும்.
  - நீங்கள் COVID-19 க்கு நேர்மறையாகச் சோதிக்கப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் சோதனை செய்யும்போது எதிர்மறையாகக் காட்டினாலும் கூட 10 நாட்களுக்குத் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதைத் தயவுசெய்து நினைவிற் கொள்ளவும்

குறிப்பு: உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் வழிகாட்டுதலின் அடிப்படையில் தனிமைப்படுத்தப்படும் கால வரையறை மாற்றப்படலாம்.

- உடன்பிறந்தவர்களும் உங்களுடன் வசிக்கும் பிறரும், COVID-19 அறிகுறிகளைக் கொண்ட நபருடன் கடைசியாகத் தொடர்பில் இருந்த பிறகு 10 நாட்களுக்குப் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய வேண்டும்:
  - அறிகுறிகளுக்கான சுய கண்காணிப்பு. அவர்களுக்கு COVID-19 இன் அறிகுறிகள் ஏதாவது உருவாகினால் உடனடியாகத் தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் மற்றும் தகுதி இருந்தால், மருத்துவ பரிசோதனையை நாட வேண்டும்
  - பொது அமைப்புகள் அனைத்திலும் (பாடசாலை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பகம் உட்பட) நன்கு பொருந்தக்கூடிய முகக்கவசத்தை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்
  - அவர்கள் முகக்கவசத்தைக் கழற்ற வேண்டிய அவசியமற்ற செயல்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் (உதாரணமாக, இசை வகுப்பில் காற்றை ஊதும் இசைக்கருவியை வாசிப்பது அல்லது விளையாட்டுகளுக்காக உங்கள் முகக்கவசத்தை அகற்றுவது; வெளிப்புறத்தில் உணவருந்துவது)
  - நோயெதிர்ப்புச் சக்திக் குறைபாடுள்ள அல்லது அதிகரித்த நோய்த்தாக்க அபாயத்தில் இருக்கும் எவரையும் உதாரணமாக, மூத்தவர்கள்) சந்திப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்
  - மருத்துவமனைகள் மற்றும் நீண்ட-காலப் பராமரிப்பு இல்லங்கள் போன்ற அதிக அபாயமுள்ள அமைப்புகளுக்கு அத்தியாவசியமற்ற வருகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்

எதிர்மறையான COVID-19 சோதனை முடிவுகளைப் பொருட்படுத்தாமல், கடைப்பிடிக்கும் இந்த நடைமுறைகள் யாவும், சமூகத்தில் பரவும் COVID-19 மற்றும் பிற சுவாச வைரஸ்களின் பரவலுக்கு எதிரான மேலதிகப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளாக இருக்கக்கூடும்.

- இந்தச் சோதனை முறைமையில் மீதமுள்ள கேள்விகளை இன்று நீங்கள் மதிப்பாய்வு செய்ய வேண்டியதில்லை பாடசாலை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்வதற்கு முன் ஒவ்வொரு நாளும் சோதனை செய்யப்பட வேண்டும்.

2. **பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதாவது உங்களுக்கு இருக்கிறதா?**

உங்களுக்குப் புதிய, மோசமடையும் மற்றும் ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாத அறிகுறிகள் இருந்தால், அவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை அல்லது அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்.

தசை வலிகள் அல்லது மூட்டு வலி ☐ ஆம் ☐ இல்லை
ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாதது (உதாரணமாக, கடந்த 48 மணிநேரத்தில் COVID-19 தடுப்பூசி மற்றும்/அல்லது ஃப்ளூ ஷாட் எடுத்தது, கீல்வாதம், ஃபைப்ரோமியால்ஜியா)

மிகுந்த சோர்வு ☐ ஆம் ☐ இல்லை
உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது, ஆற்றல் இல்லாமை போன்ற பொதுவான உணர்வு, அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாதது (உதாரணமாக, கடந்த 48 மணிநேரத்தில் கோவிட்-19 தடுப்பூசி மற்றும்/அல்லது காய்ச்சல் தடுப்பூசி, மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, தைராய்டு செயலிழப்பு, இரத்த சோகை, பெலன் இல்லாமை)

தொண்டை வலி ☐ ஆம் ☐ இல்லை
விழுங்கும்போது வலி மற்றும் விழுங்குவதில் சிரமம், ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாதது (உதாரணமாக, அடி மூக்கினுள் சொட்டுநீர் ஒழுகல், அமிலம் மீள்பாய்தல் - acid reflux)

மூக்கால் ஒழுகுதல் அல்லது சளி/மூக்கடைப்பு ☐ ஆம் ☐ இல்லை
ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாதது (உதாரணமாக, பருவகால ஒவ்வாமை, குளிர் காலநிலையில் வெளியில் இருப்பது, நாட்பட்ட சைனசிடிஸ்)

தலைவலி ☐ ஆம் ☐ இல்லை
ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாதது (உதாரணமாக, கடந்த 48 மணிநேரத்தில் COVID-19 தடுப்பூசி மற்றும்/அல்லது ஃப்ளூ ஷாட் எடுத்தது, பதற்ற வகைத் தலைவலி, நாட்பட்ட ஒற்றைத் தலைவலி)

குமட்டல், வாந்தி மற்றும்/அல்லது வயிற்றுப்போக்கு ☐ ஆம் ☐ இல்லை
ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாதது (உதாரணமாக, பதட்டம் காரணமாகப் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படும் தற்காலிக வாந்தி, நாட்பட்ட வெஸ்டிபுலர் செயலிழப்பு, எரிவுடன் கூடிய குடல் நோய்க்குறி, குடல் அழற்சி நோய், மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள்)

இவை அனைத்துக்கும் இல்லை என்று நீங்கள் பதிலளித்திருந்தால், அடுத்த கேள்விக்குச் செல்லவும்.

கேள்வி 2 இல் உள்ள இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகளுக்கு ஆம் என்று பதிலளித்திருந்தால், "கேள்வி 1 இன் கீழ் உள்ள ஏதாவது அறிகுறிகளுக்கு நீங்கள் ஆம் என்று சொன்னால்" என்பதன் கீழ் உள்ள வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்றவும்.

கேள்வி 2 இன் கீழ் ஒரே ஒரு அறிகுறிக்கு மட்டும் நீங்கள் ஆம் என்று பதிலளித்திருந்தால், பாடசாலைக்கு அல்லது சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்ல வேண்டாம் மற்றும்:

- உங்கள் அறிகுறி(கள்) மேம்படும் வரை குறைந்தது 24 மணிநேரத்துக்கு (அல்லது உங்களுக்கு குமட்டல், வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால் 48 மணிநேரம்) மற்றும் உங்களுக்கு காய்ச்சல் இல்லாத வரை வீட்டிலேயே இருங்கள்.
- உடன்பிறப்புகள் அல்லது உங்களுடன் வசிக்கும் பிற நபர்கள் அறிகுறிகளை உருவாக்காத வரை வீட்டில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.
- இந்தச் சோதனை முறைமையில் மீதமுள்ள கேள்விகளை இன்று நீங்கள் மதிப்பாய்வு செய்ய வேண்டியதில்லை. பாடசாலை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்வதற்கு முன் ஒவ்வொரு நாளும் சோதனை செய்யப்பட வேண்டும்.

3. **பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதாவது உங்களுக்கு இருக்கிறதா?**

உங்களுக்குப் புதிய, மோசமடையும் மற்றும் ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாத அறிகுறிகள் இருந்தால், அவற்றில் ஏதாவது ஒன்றை அல்லது அனைத்தையும் தேர்வு செய்யவும்.

வயிற்று வலி ☐ ஆம் ☐ இல்லை
ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாதது (உதாரணமாக, மாதவிடாய்க் கால வயிற்றுப் பிடிப்புகள், இரைப்பை உணவுக்குழாய் ரிஃப்ளக்ஸ் நோய்)

கண் இளஞ்சிவப்பு நிறமாக மாறுதல் ☐ ஆம் ☐ இல்லை
ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாதது (உதாரணமாக, மீண்டும் மீண்டும் வரும் பிளெஃபாரிடிஸ்)

பசியுணர்வு குறைதல் அல்லது இல்லாமை (சிறு பிள்ளைகளுக்கு மட்டும்) ☐ ஆம் ☐ இல்லை
ஏற்கனவே அறியப்பட்ட பிற காரணங்கள் அல்லது நிலைமைகளுடன் தொடர்பில்லாதது (உதாரணமாக, பதட்டம், மலச்சிக்கல்)

இவை அனைத்துக்கும் இல்லை என்று நீங்கள் பதிலளித்திருந்தால், அடுத்த கேள்விக்குச் செல்லவும்.

கேள்வி 3 இன் கீழ் ஏதாவது ஒரு அறிகுறிக்கு நீங்கள் ஆம் என்று பதிலளித்திருந்தால், பாடசாலைக்கு அல்லது சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்ல வேண்டாம் மற்றும்:

- உங்கள் அறிகுறி(கள்) மேம்படும் வரை குறைந்தது 24 மணிநேரத்திற்கு வீட்டிலேயே இருங்கள்.
- உடன்பிறப்புகள் அல்லது உங்களுடன் வசிக்கும் பிற நபர்கள் அறிகுறிகளை உருவாக்காத வரை வீட்டில் இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.
- இந்தச் சோதனை முறைமையில் மீதமுள்ள கேள்விகளை இன்று நீங்கள் மதிப்பாய்வு செய்ய வேண்டியதில்லை. பாடசாலை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்வதற்கு முன் ஒவ்வொரு நாளும் சோதனை செய்யப்பட வேண்டும்.

4. **நீங்கள் தற்போது தனிமையில் இருக்க வேண்டும், தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும், வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும் அல்லது பாடசாலை அல்லது சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்லக் கூடாது என்று உங்களிடம் கூறப்பட்டுள்ளதா?** ☐ ஆம் ☐ இல்லை

இதில் ஒரு மருத்துவர், சுகாதாரப் பாதுகாப்பு வழங்குநர், பொது சுகாதாரப் பிரிவு, அரசாங்க எல்லை முகவர் அல்லது பிற அரசாங்க அதிகாரிகளால் கூறப்படுவது அடங்கும்.

தனிமைப்படுத்தலில் இருந்து விலக்கு அளிக்கப்பட்டாலும் கூட, கனடாவிற்கு வெளியே பயணம் செய்த நபர்களுக்கு (https://travel.gc.ca/travel-covid) அரசாங்க நிபந்தனைகள் உள்ளன என்பதைத் தயவுசெய்து நினைவிற் கொள்க.

இல்லை என்று நீங்கள் பதிலளித்திருந்தால், அடுத்த கேள்விக்குச் செல்லவும்.

கேள்வி 4 க்கு ஆம் என்று நீங்கள் பதிலளித்திருந்தால், பாடசாலை அல்லது சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்ல வேண்டாம், அத்துடன்:

- வீட்டிலேயே இருக்கவும், பரிசோதனைக்காக, மருத்துவ மதிப்பீட்டு மையத்திற்குச் செல்ல அல்லது மருத்துவ அவசரத்திற்காக அன்றி வெளியே செல்ல வேண்டாம்.
- உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட வேறு ஏதாவது வழிகாட்டுதல் அல்லது வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்
- உடன்பிறப்புகள் மற்றும் உங்களுடன் வசிக்கும் பிற நபர்கள் தனிமையில் இருக்க வேண்டும், தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும் அல்லது வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும் என்று கூறப்பட்டாலன்றி அவர்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டியதில்லை.
- இந்தச் சோதனை முறைமையில் மீதமுள்ள கேள்விகளை இன்று நீங்கள் மதிப்பாய்வு செய்ய வேண்டியதில்லை. பாடசாலை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்வதற்கு முன் ஒவ்வொரு நாளும் சோதனை செய்யப்பட வேண்டும்.

5. **கடந்த 10 நாட்களில் உங்களுக்கு COVID-19 தொற்று இருப்பது உறுதி செய்யப்பட்டதா?** ☐ ஆம் ☐ இல்லை

ஆய்வக அடிப்படையிலான PCR சோதனை, விரைவான ஆன்டிஜென் சோதனை அல்லது வீட்டு அடிப்படையிலான சுய-பரிசோதனை கிட் ஆகியவற்றின் நேர்மறையான COVID-19 சோதனை முடிவுகள் இதில் அடங்கும்.

நீங்கள் இல்லை என்று பதிலளித்திருந்தால், கீழே உள்ள "எல்லாக் கேள்விகளுக்கும் 'இல்லை' என்று பதிலளித்திருந்தால்," என்ற பகுதிக்குச் செல்லவும்.

நீங்கள் ஆம் என்று பதிலளித்திருந்தால், பாடசாலை அல்லது சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்ல வேண்டாம், அத்துடன்:

- நீங்கள் தனிமைப்படுத்திக் கொள்வதுடன், பாடசாலை அல்லது சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்கு **10 நாட்களுக்குச்** செல்லக் கூடாது.
- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏதாவது உருவாகினால் குறைந்தது **10 நாட்களுக்கும்** அத்துடன் உங்களுக்குக் காய்ச்சல் இல்லாத வரை மற்றும் உங்கள் அறிகுறிகள் குறைந்தது 24 மணிநேரத்திற்கு மேம்படும் வரையும் (குமட்டல், வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால் 48 மணிநேரம்) பாடசாலை அல்லது சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்லக் கூடாது. பரிசோதனைக்காக, மருத்துவ மதிப்பீட்டு மையத்திற்குச் செல்ல அல்லது மருத்துவ அவசரத்திற்காக அன்றி வெளியே செல்ல வேண்டாம்.

குறிப்பு: உங்கள் சுகாதார வழங்குநரின் வழிகாட்டுதலின் அடிப்படையில் தனிமைப்படுத்தப்படும் கால வரையறை மாற்றப்படலாம்.

- உங்களுக்குக் கடுமையான நோய்த்தாக்கம் ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாக இருந்தால், COVID-19 சிகிச்சையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.
- உடன்பிறந்தவர்களும் உங்களுடன் வசிக்கும் பிறரும், நேர்மறையாகச் சோதிக்கப்பட்ட நபருடன் கடைசியாகத் தொடர்பில் இருந்த பிறகு 10 நாட்களுக்குப் பின்வருவனவற்றைச் செய்ய வேண்டும்:
  - அறிகுறிகளுக்கான சுய கண்காணிப்பு. அவர்களுக்கு COVID-19 இன் ஏதாவது அறிகுறிகள் உருவாகினால் உடனடியாகத் தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் மற்றும் தகுதி இருந்தால் மருத்துவ பரிசோதனையை நாட வேண்டும்
  - பொது அமைப்புகள் அனைத்திலும் (பாடசாலை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பகம் உட்பட) நன்கு பொருந்தக்கூடிய முகக்கவசத்தை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்
  - முகக்கவசத்தைக் கழற்ற வேண்டிய அவசியமற்ற செயல்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் (உதாரணமாக, இசை வகுப்பில் காற்றை ஊதும் இசைக்கருவியை வாசிப்பது அல்லது விளையாட்டுகளுக்காக உங்கள் முகக்கவசத்தை அகற்றுவது; வெளிப்புறத்தில் உணவருந்துவது)
  - நோயெதிர்ப்புச் சக்திக் குறைபாடுள்ள அல்லது அதிகரித்த நோய்த்தாக்க அபாயத்தில் இருக்கும் எவரையும் உதாரணமாக, முத்தவர்கள்) சந்திப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்

- மருத்துவமனைகள் மற்றும் நீண்ட-காலப் பராமரிப்பு இல்லங்கள் போன்ற அதிக அபாயமுள்ள அமைப்புகளுக்கு அத்தியாவசியமற்ற வருகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்

கேள்விகள் அனைத்துக்கும் "இல்லை" என்று நீங்கள் பதிலளித்திருந்தால், உங்கள் பிள்ளை பாடசாலை/சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்லலாம்.

இந்தச் சோதனை முறைமையில் பட்டியலிடப்படாத அறிகுறிகள் இருந்தாலும், அத்துடன், நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால், உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் ஒரு மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். தீவிரமான அறிகுறிகளைக் கொண்ட அவசர சிகிச்சை தேவைப்படும் நபர்கள் அருகில் உள்ள அவசர சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் செல்ல வேண்டும்.

ஒவ்வொரு நாளும் பாடசாலை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பகத்துக்குச் செல்வதற்கு முன் சோதனை செய்யப்பட வேண்டும்.

COVID-19 அறிகுறிகளுடன் அல்லது அந்நோய் இருந்த ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்ததாக நீங்கள் அடையாளம் காணப்பட்டால், அந்த நபருடன் நீங்கள் கடைசியாகத் தொடர்பில் இருந்த 10 நாட்களுக்கு:

- பொது அமைப்புகள் அனைத்திலும் (பாடசாலை மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பகம் உட்பட) நன்கு பொருந்தக்கூடிய முகக்கவசத்தை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்.
- முகக்கவசத்தைக் கழற்ற வேண்டிய அவசியமற்ற செயல்களைத் தவிர்க்க வேண்டும் (உதாரணமாக, இசை வகுப்பில் காற்றை ஊதும் இசைக்கருவியை வாசிப்பது அல்லது விளையாட்டுகளுக்காக உங்கள் முகக்கவசத்தை அகற்றுவது)
- நோயெதிர்ப்புச் சக்திக் குறைபாடுள்ள அல்லது அதிகரித்த நோய்த்தாக்க அபாயத்தில் இருக்கும் எவரையும் உதாரணமாக, மூத்தவர்கள்) சந்திப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்
- மருத்துவமனைகள் மற்றும் நீண்ட-காலப் பராமரிப்பு இல்லங்கள் போன்ற அதிக அபாயமுள்ள அமைப்புகளுக்கு அத்தியாவசியமற்ற வருகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்

எதிர்மறையான COVID-19 சோதனை முடிவுகளைப் பொருட்படுத்தாமல், கடைப்பிடிக்கும் இந்த நடைமுறைகள் யாவும், சமூகத்தில் பரவும் COVID-19 மற்றும் பிற சுவாச வைரஸ்களின் பரவலுக்கு எதிரான மேலதிகப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளாக இருக்கக்கூடும்.

கடந்த 48 மணிநேரத்தில் நீங்கள் COVID-19 தடுப்பூசி அல்லது காய்ச்சல் தடுப்பூசியைப் பெற்றிருந்தால், உங்களுக்கு லேசான சோர்வு, தசைவலி/மூட்டு வலி மற்றும்/அல்லது தலைவலி இருந்தால்:

- நீங்கள் லேசான களைப்பு/சோர்வு, தசைவலி, மற்றும்/அல்லது தடுப்பூசிக்குப் பிறகு தொடங்கும் மூட்டு வலி போன்றவற்றை அனுபவித்தால், பாடசாலை/சிறுவர் பராமரிப்பகத்தில் நன்கு பொருந்தக்கூடிய முகக்கவசத்தை முழு நேரமும் அணிய வேண்டும்.
- உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமடைந்தால், கடந்த 48 மணிநேரத்திற்குத் தொடர்ந்தால் அல்லது உங்களுக்கு வேறு அறிகுறிகள் தோன்றினால்: நீங்கள் உடனடியாகப் பாடசாலை/சிறுவர் பராமரிப்பகத்தை விட்டு வெளியேற வேண்டும்.

கடந்த 14 நாட்களில் நீங்கள் கனடாவிற்கு வெளியே பயணம் செய்திருந்தால்

- கனடாவுக்குத் திரும்பிய பிறகு, நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லாவிட்டாலும் (https://travel.gc.ca/travel-covid) இல் உள்ள அரசாங்க வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்புக் குறிப்புகள்

மாகாணத்தின் நிபந்தனைகள் நீக்கப்படுவதால், COVID-19 க்கான அபாயம் மறைந்துவிட்டதாக அர்த்தமில்லை. COVID-19 இலிருந்து நம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள நாம் தொடர்ந்தும் நம் பங்கைச் செய்ய வேண்டும். நல்ல கைச் சுகாதாரத்தை கடைபிடிப்பது மற்றும் பரிந்துரைக்கப்படும் அல்லது தேவைப்படும் இடங்களில் முகக்கவசத்தை அணிவது ஆகியவை இதில் அடங்கும்.

COVID-19 தடுப்பூசி மற்றும் இதர வழக்கமான நோய்த்தடுப்பு மருந்துகளை தகுதியடையும் போது பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

தடுப்பூசிகள் பாதுகாப்பானவை, பயனுள்ளவை மற்றும் உங்களையும் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களையும் தொற்று நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கச் சிறந்த வழியாகும். மேலும் அறிக: https://www.ontario.ca/page/vaccines

© King's Printer for Ontario, 2022