



நான் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கின்றேன்

கோவிட்-19 தொற்றியது என்று,
உறுதிப்படுத்திய எவருடனும்
நான் தொடர்பு கொள்ளவில்லை.

பொது சுகாதார அலுவலகம் (Federal Office of Public Health – FOPH) வழங்கிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை நான் மதிக்கின்றேன், முக்கியமாக:

- நான் அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுகின்றேன்,
- என்னுடன் உரையாடும் நபர்களிடம் இருந்து 2 மீட்டர் தூரம் விலகி நின்று பேசுகின்றேன்,
- 5 பேருக்கு மேற்பட்டு கூடும் கூட்டங்கள் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன.

நான் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர் என்றால், முடிந்தவரை வீட்டிலேயே இருப்பேன். அத்தோடு நோயாளிகளுடன் நான் எந்த வித தொடர்புகளையும் வைக்கமாட்டேன்.

கோவிட்-19 கிருமி தொற்றிவிட்டது என்று உறுதிசெய்யப்பட்ட ஒரு நபருடன் அருகில் நான் வாழ்கின்றேன் அல்லது நெருக்கமாக வாழ்கின்றேன்.

10 நாட்களுக்கு நான் என்னைத் தனிமைப்படுத்துகின்றேன்* (quarantine)

நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றினால்: இந்த விளக்கப்படத்தின் வலது பக்கத்தைப் பார்க்கவும் «எனக்கு இருமல் மற்றும்/அல்லது காய்ச்சல் உள்ளது».

அறிகுறிகள் எதுவும் தோன்றவில்லை என்றால், நான் சாதாரணமாக என் வாழ்க்கையை மீண்டும் தொடர்கின்றேன் மற்றும் நான் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர் என்றால், முக்கியமாக சுகாதார அலுவலகம் (Federal Office of Public Health – FOPH) வழங்கிய, முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை நான் மதிப்பேன்.



பாதிக்கப்படக்கூடிய மக்கள்

- 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் ;
- உயர் இரத்த அழுத்தம்
 - நீரிழிவு நோய்
 - இருதய நோய்
 - நீடித்த சுவாச நோய்
 - நோயால் அல்லது சிகிச்சையால் எதிர்ப்பு சக்தி பலவீனம்
 - புற்றுநோய் ஆகிய நோய்களால் அவதிப்படுபவர்.

கோவிட்-19: நினைவில் வைத்திருக்க வேண்டிய இலக்கங்கள்

தகவல் Hotline Neuchâtel:
032 889 11 00

தகவல் Hotline Suisse:
058 463 00 00

செவிலியர் முதல் பிரிவு:
032 886 88 80

கிழமை நாட்களில் காலை
08:00 மணி முதல் மாலை
5.30 வரை, சனிக்கிழமை
காலை 9.30 மணி முதல்
மாலை 5.30 மணி வரை,
ஞாயிற்றுக்கிழமை காலை
9.30 மணி முதல் மதியம்
12 மணி வரை.

பாதுகாவலர் மருத்துவர்கள்:
0848 134 134

குழந்தை மருத்துவர்கள்
Hotline:

032 713 38 48

முக்கிய அவசர நிலைகளில்:
144

உங்கள் ஆபத்து நிலையை
மதிப்பிடுவதற்கு:
coronacheck.ch

*தனிமைப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் குறித்த அனைத்து விவரங்கள், தொற்றுத் தனிப்படுத்தல் மற்றும் மேலதிகமான தகவல்கள், பொது சுகாதார தளத்தில் கிடைக்கிறது (Federal Office of Public Health – FOPH):

www.ofsp-coronavirus.ch
www.ne.ch/coronavirus

இந்த வரைபடம் மற்றும் இதில் உள்ள தகவல்கள் Neuchâtel (சுவீஸ்) மாநிலத்தில் மட்டும் தான் செல்லுபடியாகும்.

பங்குனி 31ஆம் தேதி 2020-இன் நிலவரம்.



எனக்கு இருமல் மற்றும்/அல்லது காய்ச்சல் உள்ளது

நான் பாதிக்கப்படக்கூடிய மக்களில்
ஒருவன் அல்ல

எனது சொந்த முயற்சியில், நான் என்னை வீட்டில்*, குறைந்தது 10 நாட்களுக்கு, தனிமைப் படுத்துகின்றேன். அதற்கு பின்பு, நோய் அறிகுறிகள் 48 மணி நேரத்திற்குப் பின்னர் காணாமல் போனால், நான் மீண்டும் சாதாரண வாழ்க்கையை வாழத் தொடங்க முடியும்.

உங்கள் ஆபத்து நிலையை
மதிப்பிடுவதற்கு: coronacheck.ch

நோயின் அறிகுறிகள் மோசமடைந்தால், நான் செவிலியர் முதல் பிரிவை **032 886 88 80** தொலைபேசி இலக்கம் மூலமாக தொடர்பு கொள்கின்றேன் (பணி செய்யும் நேரங்கள் அருகில் பார்க்கவும்). மாநிலத்தில் உள்ள எட்டு மையங்களில் ஒன்றில், எனக்கு ஒரு சந்திப்பு அமைக்கப்படும்.

நான் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களில்
ஒருவன் அல்லது நான் செவிலியம்
ஊழியர்களில் உறுப்பினர்.

நான் **032 886 88 80** தொலைபேசி இலக்கத்தைத் தொடர்பு கொள்கின்றேன் (பணி செய்யும் நேரங்கள் அருகில் பார்க்கவும்). மாநிலத்தில் உள்ள எட்டு மையங்களில் ஒன்றில், எனக்கு ஒரு சந்திப்பு அமைக்கப்படும்.

- நான் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டுமா,
- வழக்கமான மருத்துவ பின்தொடர்தலுடன் நான் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டுமா,
- எனது நிலைமைக்கு நோய்ப்பாதிப்பு ஆய்வு தேவைப்படுமா என்று தளத்தில் தான் நாங்கள் தீர்மானிப்போம்.