

## லண்டன் பரிசோதனை மற்றும் கண்டறிதல் சமூக ஈடுபாட்டுக் குழு சமூக ஈடுபாட்டிற்கான லண்டன் வசனம்

எனக்கு உடல்நிலை சரியில்லை, அது கோவிட்-19 தொற்றுதானா என்று எனக்குத் தெரியவில்லை

உங்களுக்கு கோவிட்-19 அறிகுறிகள் இருப்பதாக நினைத்தால், நீங்கள் உடனடியாக [NHS 111 ஆன்லைன் கொரோனா வைரஸ் சேவையிடம் \(உங்கள் அறிகுறிகளை இங்கே பார்க்கவும்\)](#) ஆலோசனை பெற வேண்டும்

எனது அறிகுறிகளை பார்த்த பிறகு, எனக்கு கோவிட்-19 இருப்பதாக நான் நினைத்தால், நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் உடனடியாக உங்களை சுய தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு, <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/testing-for-coronavirus/> இல் பரிசோதனை செய்யப்பட ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும் அல்லது உங்களிடம் இன்டர்நெட் வசதி இல்லையென்றால் 119 என்ற எண்ணை அழைக்க வேண்டும்.

எனது பரிசோதனை/முடிவுகளுக்காக நான் காத்திருக்கும் போது, நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் பரிசோதிக்கப்படுவதற்கும் உங்கள் முடிவுகளைப் பெறுவதற்கும் காத்திருக்கும் போது, நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலையிலேயே இருக்க வேண்டும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தென்பட ஆரம்பித்ததிலிருந்து 14 நாட்களுக்கு உங்கள் குடும்பத்திலுள்ள எல்லோரும் சுய தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும் (ஆய்வுகள் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளபடி, அறிகுறிகள் இல்லாமலே இரண்டு வாரங்கள் வரை மக்களிடம் கோவிட்-19 இருக்கலாம்). கடந்த 48 மணிநேரத்தில் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர்களிடம் உங்களுக்கு கொரோனா வைரஸ் இருக்கலாம் என்று சொல்ல வேண்டும்.

**கோவிட்-19 தொற்றுக்கான பரிசோதனை முடிவுகள் நெகடிவாக இருக்கின்றன**

பரிசோதனை முடிவுகள் நெகடிவாக வந்தால், நீங்களும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களும் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டியதில்லை.

**கோவிட்-19 தொற்றுக்கான பரிசோதனை முடிவுகள் பாஸிடிவாக இருக்கின்றன**

பரிசோதனை முடிவுகள் பாஸிடிவாக இருந்தால், உங்கள் அறிகுறிகள் ஆரம்பித்தது முதல் **குறைந்தது 7 நாட்களுக்கு** தொடர்ந்து நீங்கள் உங்களை சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்கு முதலில் அறிகுறிகள் தென்பட்டதிலிருந்து 14 நாட்களுக்கு உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் கட்டாயம் தங்களை முற்றிலுமாக தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். [உங்களை எவ்வளவு காலம் சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் குறித்த மேலும் தகவல்களுக்கு இங்கே பார்க்கவும்.](#)

**அடுத்தது என்ன நடக்கும்?**

கோவிட்-19 தொற்று இருப்பதாக பரிசோதனை முடிவு வந்த 24 மணி நேரத்திற்குள் NHS பரிசோதனை மற்றும் கண்டறிதல் குழுவிடமிருந்து உங்களுக்கு ஒரு குறுஞ்செய்தி அல்லது மின்னஞ்சல் அறிவிப்பு வரும். கோவிட்-19 தொற்றுள்ள ஒருவரை நேடியாக தொடர் அனைவரையும் கண்டுபிடிப்பது வைரஸ் பரவலதைத் தடுப்பதற்கான ஒரு அத்தியாவசியமான பகுதியாகும்.

நீங்கள் நெருக்கமாக இருந்த, சமூபத்தில் தொடர் நடப்புகளின் விவரங்களை எவ்வாறு பகிர்ந்து கொள்வது என்பது குறித்த வழிமுறைகள் குறுஞ்செய்தி அல்லது மின்னஞ்சலில் இருக்கும். இதில் உங்கள் குடும்பத்தாரும் அல்லது உங்களுடன் வசிக்கும் பிற நபர்களும், 15 நிமிடங்களுக்கும் மேலாக நீங்கள் நேடியாக தொடர்பிலிருந்த நபர்களும் அல்லது 2 மீட்டருக்குள் உள்ளவர்களும் அடங்குவார்கள். நீங்கள் சமூபத்தில் சென்றுவந்த இடங்களைப் பற்றியும் அவர்களிடம் கூற வேண்டும்.

நீங்கள் வழங்கும் தகவல்கள் பாதுகாப்பான இணையதளம் வழியாக ஒப்படைக்கப்படும்.

உங்களிடம் இன்டர்நெட் இல்லையென்றால், 25,000 தொடர்பு கண்டறிதல் குழுவிலுள்ள ஒருவரால் நீங்கள் அழைக்கப்படுவீர்கள். இந்த சேவை பின்வரும் ஒரே ஒரு தொலைபேசி எண்ணைப் பயன்படுத்தும்: 0300 013 5000

வைரஸ் தொற்று ஏற்பட அதிக வாய்ப்புள்ளவர்களுக்கு அவர்கள் தங்களை சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்று எச்சரிக்க நீங்கள் வழங்கும் தகவல்களை தொடர்பு கண்டறிதல் குழு பயன்படுத்தும். உங்களுக்கு கொரோனா வைரஸ் இருப்பதாக பரிசோதனை முடிவுகள் வந்ததன் காரணமாக தொடர்பு கொள்ளும் யாருக்கும் உங்கள் அடையாளம் தெரிவிக்கப்படாது.

**நான் நன்றாக இருப்பதாக உணர்கிறேன், ஆனால் NHS பரிசோதனை மற்றும் கண்டறிதல் குழுவானது நான் கோவிட்-19 தொற்றுள்ள ஒருவரிடம் தொடர்பில் உள்ளதாக என்னிடம் கூறியுள்ளது**

கோவிட் -19 தொற்று பரவலை தடுப்பதற்கு பரிசோதித்து கண்டறிதல் முக்கியமானதாகும். கொரோனா வைரஸ் உள்ள ஒரு நபரை நீங்கள் தொட்டதாக உங்களிடம் கூறப்பட்டால், நீங்கள் அந்த நபரை கடைசியாக தொட்ட நாளிலிருந்து 14 நாட்கள் உங்களை நீங்களே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் (வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும்).

நீங்கள் எக்காரணம் கொண்டும் வீட்டை விட்டு வெளியே வரக்கூடாது – உங்களுக்கு உணவு அல்லது மருந்து தேவைப்பட்டால், ஆன்லைன் அல்லது தொலைபேசி மூலமாக ஆர்டர் செய்ய வேண்டும், அல்லது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தாரிடம் அதை வாங்கி, வீட்டில் கொண்டுவந்து தருமாறு கேட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

**எனது வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களும் தங்களை சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமா?**

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லையென்றால், உங்களுடன் வசிப்பவர்கள் தங்களை சுய தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியதில்லை.

இருப்பினும், கொரோனா வைரஸ் ஏற்பட மிகவும் அதிக வாய்ப்புள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் வசித்துவந்தால், நீங்கள் உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளும் போது, அவர்கள் நண்பர்களுடனோ அல்லது குடும்பத்தினருடனோ 14 நாட்கள் தங்குவதற்கு ஏற்பாடு செய்ய முயற்சி செய்யுங்கள். அது சாத்தியமில்லை என்றால், [உங்களுடன் வசிக்கும் நபர்களுக்கு கொரோனா வைரஸ் பரவுவதை எவ்வாறு தவிர்ப்பது என்ற ஆலோசனையை NHS ஆன்லைனில் நீங்கள் காணலாம்](#)

உங்களுக்கு கோவிட்-19 அறிகுறிகள் உருவாகியிருக்கலாம் என்று நீங்கள் தொடர்ச்சியாக உணர்ந்தால், நீங்கள் உடனடியாக [NHS ஆன்லைன் கொரோனா வைரஸ் சேவையிடம் \(உங்கள் அறிகுறிகளை இங்கே பார்க்கவும்\)](#) ஆலோசனை பெற வேண்டும்

**நான் என்னை ஒருமுறை மட்டுமே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டுமா?**

அவசியமில்லை. கோவிட்-19 தொற்றுள்ள பல்வேறு நபர்களைத் தொடும் வாய்ப்புகள் இருந்தால், ஒருமுறைக்கு அதிகமாகவே நீங்கள் உங்களை தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படலாம்.

**நான் என்னை சுய தனிமைப்படுத்திக் கொண்டால் என்னால் வேலை செய்ய முடியாது, இதற்கு கிடைக்கக்கூடிய உதவி என்ன?**

கோவிட் 19 தொற்று காரணமாக உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொண்டால் (உங்களுக்கு அல்லது குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவருக்கு கொரோனா வைரஸ் இருந்ததன் காரணமாக அல்லது கொரோனா வைரஸ் உள்ள ஒருவரை நீங்கள் தொட்டதன் காரணமாக), நீங்கள் சட்டரீதியான நோய்வாய்ப்பட்ட ஊதியத்திற்கு (28 வாரங்களுக்கு, வாரத்திற்கு £95.85) உரிமைகோரலாம்.

சட்டரீதியான நோய்வாய்ப்பட்ட ஊதியத்திற்கு தகுதியில்லை என்றால் – உதாரணமாக, நீங்கள் சுயதொழில் புரிபவராகவோ அல்லது வாரத்திற்கு £118 க்கு குறைவாக சம்பாதிப்பவராகவோ இருந்து, உங்களை சுய தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்பட்டால், யுனிவர்சல் கிரெடிட்டுக்கு நீங்கள் உரிமைகோரலாம்.

நீங்கள் சுயதொழில் புரிபவராக இருந்தால், உங்கள் உள்ளூராட்சி அலுவலகம் தங்களுடைய கஷ்ட கால நிதி மூலம் உங்களுக்கு உதவக்கூடும். மேலும் தகவலுக்கு உங்கள் உள்ளூராட்சி மன்றத்தை தொடர்பு கொள்ளவும்.

தங்களை சுய தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளும் தனிநபர்களுக்கும் தொழில்புரிபவர்களுக்கும் கிடைக்கக்கூடிய முழு அளவிலான நிதி உதவி பற்றிய தகவல்கள்

[HM கருவூல இணையதளத்தில்](#) கிடைக்கிறது.

