

14 செப்டம்பர் 2020

குயின்ஸ்லாந்தில் முகமூடிகள்

கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19) பரவுவதை நிறுத்த முகமூடிகள் உதவும், குறிப்பாக மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தூர இடைவெளி விட்டு விலகி இருப்பது கடினமான இடங்களில். இந்த இடங்களின் எடுத்துக்காட்டு பின்வருமாறு:

- பெரிய கூட்டம்
- நிறைய ஆட்கள் வசிக்கும் வீடு
- ஒரு பேருந்து அல்லது தொடர்வண்டி (train).

பின்வரும் சூழ்நிலைகளில், குயின்ஸ்லாந்தில் நீங்கள் முகமூடி அணிய வேண்டியிருக்கும்:

- நீங்கள் ஒரு மருத்துவமனைக்குள் செல்லும் நேரத்தில்
- நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பகுதியில் உள்ள ஒரு குடியிருப்புப் பகுதியிலுள்ள முதியவர்கள் பராமரிப்பு வசதிக்குச் செல்லும் நேரத்தில்
- நீங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பகுதியில் உள்ள இயலாமை குடியிருப்புச் சேவைக்குச் செல்லும் நேரத்தில்
- உங்களுடைய மருத்துவர் அல்லது செவிலியர் உங்களிடம் கூறியிருந்தால்
- நீங்கள் கோவிட்-19 க்கு சோதிக்கப்படுவீர்கள் என்று எதிர்பார்க்கும் நேரத்தில்.

உங்களுடைய கைகளை அடிக்கடி கழுவுவதும், மற்றவர்களிடமிருந்து இரண்டு பெரிய காலடி வைப்பு இடைவெளியில் விலகி இருப்பதும் முக்கியம்.

மற்றவர்களுடன் கட்டிப்பிடித்தலையும், முத்தமிடுதலையும் கை குலுக்குவதையும் தவிர்க்கவும்.

முகமூடி அணிவது எப்படி



1. உங்களுடைய முகமூடியைப் போடுவதற்கு முன்பு சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது கைச் சுத்திகரிப்பான் (sanitiser) மூலம் உங்களுடைய கைகளைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்
2. முகமூடியை அதன் நாடாக்கள் அல்லது கயிற்று மடிப்பு வளையங்களில் பிடித்து, பின்னர் முகமூடியை உங்களுடைய தலையைச் சுற்றிக் கட்டவும் அல்லது உங்களுடைய காதுகளைச் சுற்றி வளையத்தை வைக்கவும்.
3. முகமூடி உங்களுடைய வாய் மற்றும் மூக்கை முழுமையாக மூடியுள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய முகத்திற்கும் முகமூடிக்கும் இடையில் எந்த இடைவெளியும் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்குரிய முகமூடியைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்றால், உங்களுடைய மூக்கைச் சுற்றி மூக்குத் துண்டை அழுத்துங்கள்.

முகமூடி அணியும்போது உங்களுடைய கண்களை, மூக்கை அல்லது வாயை அல்லது முன்புறத்தை தொடாதீர்கள். தேவையான காலத்திற்கு நீங்கள் முகமூடியை அணிந்திருந்தால், நீங்கள் அதை அணிய வேண்டிய அவசியமில்லை என்றால், அதைக் குப்பைத் தொட்டியில் எறியுங்கள். முடிந்தால், உங்களுடைய முகமூடியை சீல் வைத்த பையில் வைத்து எறியுங்கள். முகமூடியைக் குப்பைத் தொட்டியில் வீசிய உடனேயே கைகளைக் கழுவங்கள்.



பரிந்துரைக்கப்பட்ட வகை முகமூடிகள் அல்லது பிற முக உறைகள்

சிறந்த முகமூடி ஒற்றைப் பயன்பாட்டு அறுவைச் சிகிச்சைக்குரிய முகமூடியாகும் - நீங்கள் இதை மருந்தகங்களில் வாங்கலாம். நீங்கள் ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்குரிய முகமூடியைப் பெற முடியாவிட்டால், எந்தக் காகிதம் அல்லது துணி முகமூடியைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. மிகவும் பயனுள்ள துணி முகமூடிகள் குறைந்தது 3 அடுக்குகளால் ஆனவை. நீங்கள் இன்னும் ஒரு துணி முகமூடியைக் கண்டுபிடிக்க முடியாவிட்டால், உங்களுடைய மூக்கையும் வாயையும் சரியாக மறைக்கக் கூடிய , ஒரு பந்தனா அல்லது கழுத்துப் பட்டிகை உதவக்கூடும்.

உங்களுடைய சொந்த துணி முகமூடியை உருவாக்கவும்

நீங்கள் உங்களுடைய சொந்தத் துணி முகமூடியை உருவாக்கலாம். முகமூடியை உருவாக்குவதற்கான சிறந்த வழியை நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள விரும்பினால் [Australian Government's helpful resource \(PDF\)](#) ஐ பயன்படுத்தவும்.

மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய துணி முகமூடியைக் கழுவதல்

ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பிறகு துணி முகமூடிகள் கழுவப்பட வேண்டும்.

முகமூடிகள் சலவை இயந்திரத்தில் மற்ற துணிகளுடன் கழுவலாம், அல்லது சோப்பையும் துணிக்கு மிகவும் பொருத்தமான மிகவும் சூடான நீரையும் பயன்படுத்திக் கையால் கழுவலாம். நீங்கள் மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு துணி உலர்த்தியிலோ அல்லது புதிய காற்றிலோ (துணி வரியில்) உலர வைக்கவும்.

பயன்படுத்தப்பட்ட முகமூடிகளைக் கையாண்ட பிறகு சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது கை சுத்திகரிப்பான் மூலம் கைகளை கழுவவும்.

உங்களுடைய முகமூடியை எத்தனை தடவை மாற்றுவது

நீங்கள் ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்குரிய முகமூடியை மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடாது.

நீங்கள் துணி முகமூடிகளைக் கழவி மீண்டும் பயன்படுத்தலாம். குறைந்தது இரண்டையாவது வைத்திருப்பது நல்லது, அதனால் எப்போதும் ஒரு சுத்தமான முக மூடி ஒன்றை வைத்திருப்பீர்கள்.

நீங்கள் வீட்டிலிருந்து ஒரு இடத்திற்குப் பயணம் செய்யும் போது அல்லது செல்லும்போது மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் தொலைவில் இருக்க முடியாத நேரங்கள் இருக்கலாம், அப்பொழுது நீங்கள் முகமூடி அணிய வேண்டியிருக்கும்.



நீங்கள் தூரத்தைப் பராமரிக்கக்கூடிய நேரங்கள் இருக்கும், அப்பொழுது முகமூடி அணியத் தேவையில்லை. உதாரணமாக, வேலைக்குச் செல்லும் வழியில் காலையில் ஒரு முகமூடியை நீங்கள் அணிந்திருந்தால், வீட்டிற்குத் திரும்பிச் செல்லும் வழியில் இதே முகமூடியை மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடாது.

பயன்படுத்தப்பட்ட அறுவை சிகிச்சைக்குரிய முகமூடிகளை குப்பைத் தொட்டியில் எறியுங்கள் அல்லது பயன்படுத்திய துணி முகமூடிகளை ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் அவற்றை நீங்கள் கழுவும் வரை சேகரித்து வைத்திருங்கள்.

ஒரு துணி முகமூடி நீங்கள் கடைசியாக அணிந்ததிலிருந்து மாசுபட்டிருந்தால், அதனைக் கழுவாமல் மீண்டும் பயன்படுத்துவது கோவிட்-19 ஐ மற்றவர்களுக்கோ அல்லது உங்களுக்கோ பரப்பக்கூடும். ஒவ்வொரு புதிய சூழ்நிலைக்கும், ஒரு சுத்தமான முகமூடியை அணியுங்கள். உங்களுடைய முகமூடிகளை சுத்தமாக வைத்திருக்க அவற்றை ஒரு பிளாஸ்டிக் அல்லது காகித பையில் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

மேலதிக தகவல்கள் தேவையா?

உங்களுக்கு மொழி ஆதரவு தேவைப்பட்டால் 13 HEALTH (13 43 25 84) ஐ அழைத்து மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் ஒருவரைக் கேட்கவும். இது இலவசம்.

மனநல உதவி

கோவிட் -19 ஐப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள், பயப்படுகிறீர்கள் அல்லது வருத்தப்படுகிறீர்கள் எனில் 1300 MH அழைப்பை (1300 64 22 55) தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளலாம் அல்லது குயின்ஸ்லாந்து டிரான்ஸ்கல்ச்சர் மனநல மையத்தை (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை திறந்திருக்கும், காலை 8.30 மணி முதல் மாலை 4.30 மணி வரை) 1800 188 189 இல் தொடர்பு கொள்ளலாம். உங்களுக்கு மொழிபெயர்த்துரைப்பவர் ஒருவர் தேவைப்பட்டால் கேட்கவும்.