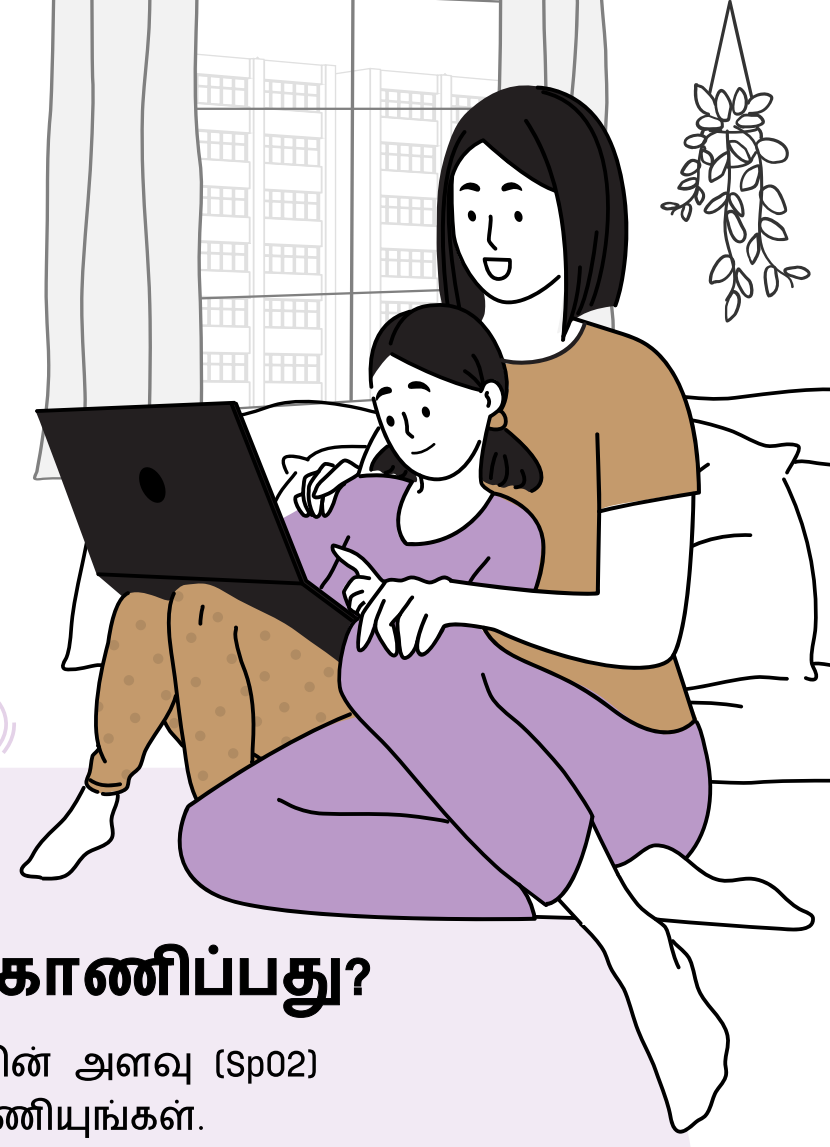


வீட்டில் குணமடைதல் குறித்த கேள்விகள்



1. வீட்டில் குணமடைதலின்போது, நான் எவ்வாறு எனது சுகாதாரத்தைக் கண்காணிப்பது?

உங்கள் உடல் வெப்பநிலை, நாடித் துடிப்பு, இரத்தத்தில் பிராணவாயுவின் அளவு (SpO2) ஆகியவற்றை நாள் ஒன்றுக்குக் குறைந்தது ஒருமுறையாவது கண்காணியுங்கள்.

இரத்தத்தில் பிராணவாயுவின் அளவு:

- 95 விழுக்காட்டிற்கும் மேல்: சாதாரண நிலை
- தொடர்ந்து 93 - 94 விழுக்காடு: தொலைமருத்துவ வழங்குநரையோ (go.gov.sg/telemedicineproviders) தனியார் மருந்தகத்தையோ (go.gov.sg/list-of-phpc) தொடர்புகொள்ளுங்கள்
- தொடர்ந்து 92 விழுக்காட்டிற்கும் கீழ் அல்லது மூச்சுத்திணறல்: 995 எண்ணை அழையுங்கள்



2. கழிப்பறை வசதியுள்ள அறையில் நான் என்னைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டுமா?

மற்றவர்களுடன் கழிப்பறையைப் பகிர்ந்துகொள்ளவேண்டும் எனில், பொதுவான மேற்பரப்புகளைப் பயன்படுத்திய பின்னர் சுத்தம் செய்யுங்கள்; உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்.

3. வீட்டில் குணமடைதலில் இருக்கும் இளம் பிள்ளைகள் அல்லது மூத்தோரை நாம் எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்வது?

தேவை இருப்பின், பிள்ளை / மூத்தோருடன் ஒரே அறையில் பராமரிப்பாளர்கள் தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளலாம். பிள்ளை / மூத்தோருக்கு உடல் நலமில்லையெனில் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

பராமரிப்பாளர்கள் நல்ல தனிநபர் சுகாதாரப் பழக்க வழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும். அவர்கள் மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களுடனான தொடர்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.



4. எனது குடும்பத்தினர் அனைவரும் வீட்டில் குணமடைதல் திட்டத்தில் உள்ளனர். எங்களால் வெளியே செல்ல முடியாது. நாங்கள் எவ்வாறு உணவு, மளிகைப் பொருட்கள் ஆகியவற்றை வாங்குவது?

தொடர்பில்லா விநியோக முறையைப் பயன்படுத்துங்கள். உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோரின் உதவியை நாடுங்கள் அல்லது வீட்டில் குணமடைதல் திட்டத்திற்கான நண்பரை அழையுங்கள் (6874 4939).

5. வீட்டில் குணமடைதல் எப்போது நிறைவுபெறும்?

- முழுமையாகத் தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டோர், 12 வயதுக்கும் குறைவான பிள்ளைகள்: 10 நாட்கள்
- குறைந்தது ஒரு தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டோர் / அறவே தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளாதோர்: 14 நாட்கள்



மேல் விவரங்கள்:
covid.gov.sg