ஆக அண்மைய சுகாதார நடைமுறைகள்

உங்களுக்கு உடல் நலமில்லை

மருத்துவரைச் சென்று பாருங்கள். உங்களுக்குக் கிருமித்தொற்று உறுதிசெய்யப்பட்டு, நீங்கள் பின்வரும் நிலையை எதிர்நோக்கினால்:

- **மிதமான அறிகுறி:** உங்களுக்கு மருத்துவ விடுப்பு அளிக்கப்படும். 2 பார்க்கவும்
- **கடுமையான அல்லது அபாய நிலை:** குணமடைதல் நடைமுறைக்காக, சுகாதார அமைச்சை அணுகுமாறு மருத்துவர் உங்களுக்குப் பரிந்துரைப்பார்

  தனிமை உத்தரவு காலம்:

  - முழுமையாகத் தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டோருக்கு 10 நாட்கள்
  - முழுமையாக / முற்றிலும் தடுப்பூசி போடாதோருக்கு 14 நாட்கள்

உங்களுக்குக் கிருமித்தொற்று உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது. ஆனால், நீங்கள் நலமாக இருக்கிறீர்கள் அல்லது மிதமான அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கிறீர்கள்

- முதல் 72 மணி நேரம்: உங்களை வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அறிகுறிகள் இல்லையெனில், உடல் நலமாக இருப்பின், மருத்துவ விடுப்பு தேவையில்லை.
- பின்னர், ஏண்டிஜன் விரைவுப் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள். ‘கிருமித்தொற்று இல்லை’ என உறுதியானால், தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதை நிறுத்திக்கொள்ளுங்கள்
- அறிகுறிகள் (எ.கா. காய்ச்சல், இருமல்) மோசமடைந்தால், 1 பார்க்கவும்

கிருமித்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவர் எனச் சுகாதார அமைச்சால் அடையாளம் காணப்படுகிறீர்கள்

- முதல் நாளன்று, ஏண்டிஜன் விரைவுப் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்; **go.gov.sg/agsubmit** எனும் இணையப்பக்கத்தில் பரிசோதனை முடிவுகளைப் பதிவேற்றம் செய்யுங்கள்
- தொடர்ந்து ஏண்டிஜன் விரைவுப் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள். பரிசோதனையில் 'கிருமித்தொற்று இல்லை' என உறுதியானால் மட்டுமே வெளியில் செல்லுங்கள்
- 7ஆம் நாளுக்குப் பிறகு, ‘கிருமித்தொற்று இல்லை’ என உறுதியானால், மேற்படி பரிசோதனை தேவையில்லை
- ஏண்டிஜன் விரைவுப் பரிசோதனையில் கிருமித்தொற்று இருப்பது உறுதியானால், 2 பார்க்கவும்

மேல் விவரங்களுக்கு:
covid.gov.sg