COVID-19 செயல் திட்டம்

விரைவான காப்பூக்கிச் சோதனையில் (rapid antigen test) உங்களுக்கு நேர்மறையான முடிவு வந்திருந்தால்:

1. சுயமாகத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவும், அத்துடன் உங்கள் குடும்பம், சமூகம் மற்றும் பணி சார்ந்த தொடர்புகளுக்குச் சொல்லவும். வீட்டுத் தொடர்புகளும் கட்டாயம் சுயமாகத் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
2. சேவை நியூ சவுத் வேல்ஸ் (Service NSW) இணையதளம் அல்லது செயலியில் (app) உங்கள் நேர்மறையான சோதனை முடிவைப் பதிவு செய்யவும்.
3. மிதமான நோயறிகுறிகளுக்கு: ஓய்வெடுக்கவும், நீர்ச்சத்து குறையாமல் பார்த்துக் கொள்ளவும், வழக்கமான சிற்றுண்டிகளை சிறிய அளவில் சாப்பிடவும், வழக்கமான மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளவும்.
4. மோசமடைந்து வரும் அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும், உங்கள் பொது மருத்துவரை அழைக்கவும்: மூச்சுத் திணறல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு, குறைவாக சிறுநீர் கழித்தல், தொடர்ந்து சளியுடன் கூடிய இருமல்.
5. கடுமையான அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும், தொலைபேசியில் மூன்று பூஜ்யத்தை (000) அழைக்கவும்: மூச்சுத் திணறல், கடுமையான தலைச்சுற்றல், 10 நிமிடங்களுக்கு மேல் நீடித்த மார்பு அழுத்தம்/வலி, நிற்க முடியாத நிலைமை, நீலம் பாய்ந்த உதடுகள். மருத்துவ அவசர உதவிகளுக்கு மட்டும் ஆம்புலன்ஸை அழைக்கவும்.

NSW GOVERNMENT