Lewisham

19 ஏப்ரல் 2022

COVID-19 மற்றும் பள்ளிகள்

அன்புள்ள பெற்றோர்/பாதுகாவலர்களே

இலவசகொரோனா வைரஸ் பரிசோதனை முடிவு மற்றும் புதிய வழிகாட்டுதலை பற்றிய புதுப்பித்தல் தகவல்

ஏப்ரல் 1 முதல், இங்கிலாந்தில் உள்ள பொது மக்களுக்கு இலவசகொரோனா வைரஸ் (COVID-19) பரிசோதனையை அரசாங்கம் இனி வழங்காது. பள்ளிகள், நர்சரிகள் மற்றும் சிறப்புப் பள்ளிகளுக்கான சோதனைகளுக்கான அணுகலும் இதில் அடங்கும். பள்ளிகளிலும் குழந்தைகளின் ஆரம்ப கால அமைப்புகளிலும் தொற்றுக் கட்டுப்பாடு தொடர்பாக வந்துள்ள புதிய வழிகாட்டுதல்களை பற்றி உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கும், தெரியப்படுத்துவதற்காக இதை எழுதுகிறோம்.

COVID-19 பரவுவதைக் குறைந்தபட்சமாக்குதல்

பள்ளிகளும் அமைப்புகளும் COVID-19 மற்றும் பிற தொற்று நோய்களின் பரவலைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை தொடர வேண்டும் - நல்ல காற்றோட்டத்தை மற்றும் வெளிப்புற இடங்களைப் பயன்படுத்துதல் உட்பட; மக்கள் தங்கள் கைகளை தவறாமல் கழுவுதல், டிஷ்யு பேப்பர்களைப் பயன்படுத்துதல், அவற்றை முறையாகத் தூக்கி எறிவதையும் உறுதிசெய்தல் ஆகியவை.

டிஷ்யூ பேப்பருக்குள்ளே அல்லது முழங்கைக்குள் இரும வேண்டும், அவர்களின் வாய் மற்றும் மூக்கை ஒரு டிஷ்யூ பேப்பரால் மூடவேண்டும் (கைகால் அல்ல), அவர்கள் இருமும் போதும் அல்லது தும்மும்போதும்பயன்படுத்திய டிஷ்யூ பேப்பர்களை உடனடியாக குப்பைத்தொட்டியில் எறியவேண்டும் ஆகிய விஷயங்களை தயவு செய்து உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நினைவூட்டவும். குறிப்பாக சாப்பிடுவதற்கு முன், சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுமாறும், சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் இல்லை என்றால், ஹேன்ட் சேனிடைசர் ஜெல்லைப் பயன்படுத்துமாறும் அவர்களிடம் சொல்லவும்.

உங்கள் குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டுமா?

18 வயதில் உள்ள அல்லது அதை விட சிறியவர்கள் மற்றும் இள வயதினரை பொறுத்தவரை COVID-19 பொதுவாக லேசான நோயாக உள்ளது மற்றும் பெரும்பாலானவர்களுக்கு சில நாட்களில் சரியாகிவிடும். பரிசோதனை இனி கிடைக்காவிட்டாலும், COVID-19 அறிகுறிகள் இருந்தால் குழந்தைகளும் இளைஞர்களும் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும் மற்றும் மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும் (முழு பட்டியல் கீழே*) **மற்றும்**:

- அதிக காய்ச்சல் உள்ளது அல்லது
- பள்ளி, கல்லூரி அல்லது குழந்தை பராமரிப்பு, அல்லது அவர்களின் இயல்பான நடவடிக்கைகளைச் செய்ய முடியாத அளவுக்கு உடல்நிலை மோசமாக உள்ளது.

அதிக காய்ச்சல் இல்லாவிட்டால் மற்றும் அவர்களால் போக முடிகின்ற மாதிரியான உடல்நிலை இருந்தால்.அவர்கள் பள்ளி, கல்லூரி அல்லது குழந்தை பராமரிப்புக்கு மீண்டும் போக ஆரம்பிக்கலாம்.

வயிற்றுப்போக்கு மற்றும்/அல்லது வாந்தி உள்ள குழந்தைகள், அதிக காய்ச்சல் இல்லாவிட்டாலும், கடைசியாக வாந்தி எடுத்த அல்லது வயிற்றுப்போக்கு ஏற்பட்ட பிறகு **இரண்டு நாட்கள் (48 மணிநேரம்) வரை பள்ளிக்கு செல்லக் கூடாது.**

ஏப்ரல் 1 முதல், COVID-19 சோதனையில் நேர்மறை முடிவைப் பெற்றுள்ள 18 வயதுக்கு மேற்பட்ட எவரும் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும் மற்றும் அவர்களது தொற்று மிக அதிகமாக பரவக்கூடிய **ஐந்து** நாட்களுக்கு, மற்றவர்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

COVID-19 சோதனையில் நேர்மறை முடிவைப் பெறும் 18 வயதில் உள்ள அல்லது அதை விட சிறியவராக உள்ள குழந்தை அல்லது எந்த நபரும் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும் மற்றும் **மூன்று** நாட்களுக்கு, மற்றவர்களுடன் தொடர்பைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவர்கள் சோதனை செய்த மறுநாளிலிருந்து இது தொடங்குகிறது.

குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்கள் பெரியவர்களை விட குறைவான காலத்திற்கே மற்றவர்களுக்கு தொற்றை பரப்புகிறார்கள். அவர்கள் நன்றாக இருந்து, 3 நாட்களுக்குப் பிறகு காய்ச்சல் இல்லை என்றால், அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு COVID-19 ஐப் பரப்பும் அபாயம் மிகக் குறைவு.
மூக்கு ஒழுகுதல் அல்லது லேசான இருமல் போன்ற லேசான அறிகுறிகள் இருந்தாலும் அவர்களால் உடல்ரீதியாக முடிந்தால் மற்றும் அதிக காய்ச்சல் இல்லாவிட்டால், எவரும் பள்ளிக்கு செல்லலாம்,

<u>*COVID-19 இன் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு</u>:

- அதிக காய்ச்சல் அல்லது நடுக்கம் (குளிருவது) - அதிக காய்ச்சல் என்றால் உங்கள் மார்பு அல்லது முதுகில் தொடும் போது நீங்கள் சூடாக இருக்கிறீர்கள் (உங்கள் காய்ச்சலை அளவிட தேவையில்லை)
- ஒரு புதிய, தொடர்ச்சியான இருமல் - அதாவது ஒரு மணி நேரத்திற்கும் மேலாக அதிகமாக இருமுவது அல்லது 24 மணி நேரத்தில் 3 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இருமல் நிகழ்வுகள்
- உங்கள் வாசனை அல்லது சுவை உணர்வின் இழப்பு அல்லது மாற்றம்
- மூச்சு திணறல்
- களைப்பாக அல்லது முற்றிலும் சோர்வாக உணர்வது
- உடலில் வலி
- தலைவலி
- தொண்டை வலி
- அடைத்த அல்லது ஒழுகுகின்ற மூக்கு
- பசியிழப்பு
- வயிற்றுப்போக்கு
- உடம்பு சரியில்லாத உணர்வு அல்லது உடம்பு சரியில்லாமல் இருப்பது

பள்ளிக்கு தவறாமல் செல்வது கற்றலுக்கு மிக அவசியம் என்றாலும் உடல்நிலை சரியில்லாத அல்லது தொற்றுநோயை பரவசெய்யக்கூடிய எவரும் வீட்டிலேயே இருப்பது முக்கியம். உங்கள் பிள்ளைக்கு COVID-19அறிகுறிகள் இருந்தால் செய்ய வேண்டியதை பற்றிய NHS தகவலை இங்கே காணலாம் மற்றும் பிற நோய்களால் பாதிக்கப்படும் குழந்தைகள் எப்போது பள்ளிக்குச் செல்ல வேண்டும் அல்லது வீட்டில் தங்க வேண்டும் என்பது பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை இங்கே காணலாம்.

உங்கள் குழந்தையை வீட்டிலேயே வைத்திருந்தால், முதல் நாளே பள்ளி அல்லது நர்சரிக்கு தொலைபேசி மூலம் தெரிவிப்பது முக்கியம். உங்கள் குழந்தை வரமுடியாத நிலையை அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும், மற்றும் அதற்கான காரணத்தைக் கூறவும்.

தடுப்பூசி

12-15 வயதுடையவர்கள்

ஏப்ரல் 1 முதல் பள்ளியில் கோவிட் தடுப்பூசி திட்டம் முடிவுக்கு வரும், ஆனால் 12 முதல் 15 வயதுடையவர்கள் தடுப்பூசி மையம், மருந்தகம் அல்லது வாக்-இன் மையத்தில் சென்று தடுப்பூசியைப் பெற முடியும். ஹூயிஷாமில் உள்ள கிளினிக்குகளின் முழுப் பட்டியலுக்கு, இங்கே பார்க்கவும்.

5-11 வயதுடையவர்கள்

ஏப்ரல் முதல், ஆரோக்கியமாக உள்ள5-11 வயதுடையவர்களுக்கும், தடுப்பூசி மையங்கள், மருந்தகங்கள், பொது மருத்துவர்கள் (GP) மற்றும் வாக்-இன் மையங்களில் COVID-19 தடுப்பூசி வழங்கப்படும். 5-11 வயதுடையவர்களின் பெற்றோர்கள் கூடுதல் தகவலுடன் NHS லிருந்து ஒரு கடிதத்தைப் பெறுவார்கள். நீங்கள் தடுப்பூசி பற்றி மேலும் படிக்கலாம் மற்றும் ஒரு சந்திப்பை இங்கே பதிவு செய்யலாம்.

COVID-19 நோய்த்தொற்றுகளைக் குறைப்பதற்கும், எங்கள் பள்ளிகள், நர்சரிகள் மற்றும் பரந்த சமூகத்தைப் பாதுகாப்பதற்கும் நீங்கள் மேற்கொண்டு வரும் முயற்சிகளுக்காக மீண்டும் நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறோம்.

தங்கள் உண்மையுள்ள,

ஏஞ்சலா ஸ்கேட்டர்குட்
கல்வி இயக்குனர்
லூயிஷாம் கவுன்சில்

டாக்டர் கேத்தரின் எம்பேமா
பொது சுகாதார இயக்குனர்
லூயிஷாம் கவுன்சில்