பாதுகாப்பாக இருத்தல் மற்றும் மற்றவர்களை பாதுகாத்தல்

COVID-19 தொற்றுநோய் முடிவடையவில்லை, நாம் அனைவரும் விதிகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்களைக் கட்டாயமாகப் பின்பற்ற வேண்டும் மற்றும் தொடர்ந்து கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.

இது போன்ற சில விஷயங்களை உள்ளடக்கிய விதிகள் உள்ளன:

- முகக் கவசம் அணிதல்
- நீங்கள் மது விடுதி, சிற்றுண்டிசாலை மற்றும் உணவகங்கள் போன்ற இடங்களுக்குச் செல்லும்போது உங்கள் தொடர்பு விவரங்களை வழங்குவது
- சர்வதேசப் பயணம்

பாதுகாப்பாக இருக்கவும் மற்றவர்களைப் பாதுகாக்கவும் நீங்கள் பின்பற்றவேண்டியவை:

- தடுப்பூசி வழங்கப்படும்போது அதைப் போட்டுகொள்ளுங்கள்
- நீங்கள் வெளியே சந்திக்கும் மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்
- உங்கள் கைகளையும் மேற்பரப்புகளையும் அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவேண்டும்
- அறிகுறிகள் இருந்தால் மருத்துவப் பரிசோதனை மேற்கொள்ளுங்கள், வீட்டிலேயே இருக்கவும்
- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும் வழக்கமான பரிசோதனைகள் செய்து கொள்ளுங்கள்
- Protect Scotland மற்றும் Check-in Scotland ஆப்களை உபயோகியுங்கள்
- வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யுங்கள் அல்லது உங்களால் முடிந்தால் வீடு மற்றும் அலுவலகம் என கலந்து வேலை செய்யுங்கள்

மேலும் தகவல் மற்றும் ஆலோசனை

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுதல் (தடுப்பூசி சான்றிதழ்கள் உட்பட)

- COVID-19க்கு எதிராக நம்மையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்ள நாம் செய்ய வேண்டிய மிக முக்கியமான ஒன்று தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுவது.
- நீங்கள் இன்னும் உங்கள் தடுப்பூசியை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் NHS தகவல் இணையதளத்தின் மூலம் எப்படி என்பதை அறிந்துக் கொள்ளலாம்:
    - நீங்கள் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள www.nhsinform.scot/vaccineregistration என்கிற இணையத்தளத்தில் பதிவு செய்யலாம் அல்லது
    - www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/invitations-and-appointments/vaccine-drop-in-clinics என்கிற இணையதளத்தில் உங்கள் அருகில் உள்ள தடுப்பு ஊசி மையத்தை அறிந்து பதிவு செய்து கொள்ளலாம்

கொரோனா வைரஸ் தடுப்பூசி சான்றிதழ்கள்

கொரோனா வைரஸ் தடுப்பூச சான்றிதழ்கள் (அல்லது பாஸ்போர்ட்டுகள்) இருந்ததால்தான் சில இடங்கள் மற்றும் நிகழ்வுகளுக்குச் செல்ல அனுமதி உண்டு.

நீங்கள் NHS Scotland Covid Status செயலியை பதிவிறக்கலாம் அல்லது உங்களது தடுப்பூசி நிலையைப் காகிதப் பதிவாகப் பெற NHS Inform இணையத்தள www.nhsinform.scot/covid-19-vaccine/after-your-vaccine/get-a-record-of-your-coronavirus-covid-19-vaccination-status முகவரிக்குச் செல்லவும்

முகக் கவசங்கள்
சட்டப்படி, நீங்கள் உட்புற பொது இடங்களில் முகக் கவசத்தை அணிய வேண்டும் (விலக்கு அளிக்கப்படாவிட்டால்). இதில் அடங்குபவை:

- கடைகள்
- மதுக்கூடம் மற்றும் சிற்றுண்டி சாலைகள் போன்ற இடங்கள்
- சுற்றுலா இடங்கள்
- பொதுப் போக்குவரத்து

நீங்கள் கூட்டமாக இருக்கும் வெளி இடங்களில் இருக்கும்போது முகக் கவசம் அணியவேண்டும் என அறிவுறுத்தப்படுகிறீர்கள்.

12 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் முகக் கவசம் அணிய வேண்டியதில்லை - ஆனால் 12வது பிறந்தநாளுக்கு முன்பு உயர்நிலை பள்ளியில் படிக்கும் எந்தக் குழந்தைகளும் 12 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் பள்ளியில் பின்பற்றும் அதே விதிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும் என அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

உங்களுக்குத் தடுப்பூசி போடப்பட்டிருந்தாலும், நீங்கள் வைரஸால் பாதிக்கப்படலாம் மற்றும் மற்றவர்களுக்கும் நீங்கள் வைரஸ் தொற்றை ஏற்படுத்தலாம். முகக் கவசம் அணிவது COVID-19 பரவுவதைக் குறைக்க உதவுகிறது.

பிறரை சந்திப்பது மற்றும் தனி நபர் இடைவளி
நீங்கள் வீட்டிலும் பொது இடங்களிலும் சந்திக்கக்கூடிய நபர்கள் அல்லது குடும்பத்தைச் சார்ந்தவர்கள் எண்ணிக்கையில் வரம்புகள் இல்லை, இனி நீங்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து தனிநபர் இடைவெளியான 2 மீட்டர் கடைபிடிக்க வேண்டியதில்லை.

ஆனால் உங்களுக்கான அபாயத்தைக் குறைக்க:

- உங்கள் குடும்பத்தை சாராத மற்றவர்களிடம் இருந்து, குறிப்பாக வீட்டிற்குள் பாதுகாப்பான இடைவெளியைக் கடைபிடியுங்கள் - அதிகத் தனி நபர் இடைவெளி அதிகப் பாதுகாப்பு
- முடிந்த அளவு வெளியில் சந்திக்கவும், ஏனென்றால் இது வீட்டிற்குள் சந்திப்பதை விடப் பாதுகாப்பானது
- மக்கள் நெரிசல் அதிகமாக உள்ள இடங்களைத் தவிர்க்கவும்
- நீங்கள் வீட்டின் உள்ளே சந்திக்கும்பொழுது ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்கவும் - ஏனென்றால் உள்ளே அதிகப் புதியக் காற்று வருவது அதிகப் பாதுகாப்பானது

சுத்தமான கை மற்றும் சுவாச சுகாதாரம் மற்றும் மேற்பரப்புச் சுத்தம் ஆகியவற்றைப் பராமரிக்கவும்
COVID-19 பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவ:

- உங்கள் கைகளைக் கழுவவும் அல்லது கை சுத்திகரிப்பானை தவறாமல் பயன்படுத்தவும்
- மேற்பரப்புகளை முறையாக சுத்தம் செய்யவும், உதாரணத்திற்கு உணவகங்களில் வாடிக்கையாளர்கள் உபயோகித்த மேசைகளை நன்கு சுத்திகரித்து, சுத்தப்படுத்தப்படுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்
- நீங்கள் இருமும்போதோ அல்லது தும்மும்போதோ கைகளை மடக்கி முட்டியால் அல்லது டிஷ்யூ பயன்படுத்தி வாயையும் மூக்கையும் மூடவேண்டும்

இதுமிகவும் முக்கியமானது ஏனென்றால், நீங்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசி எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் உங்களுக்கு அதிக அபாயம் காத்திருக்கிறது.

நல்ல காற்றோட்டம்
புதிய காற்று COVID-19 துகள்கள் பரவுவதைத் தடுக்க உதவுகிறது.

COVID-19 பரவுவதைக் குறைக்க நாம் செய்யக்கூடிய முக்கிய விஷயங்களில் ஒன்று, வீடுகள், பள்ளிகள், வணிகங்கள் மற்றும் பணியிடங்களிள் புதிய காற்றை நிறைய அனுமதிப்பதுதான்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

- ூ முடியுமெனில் வெளியில் சந்திக்கவும்
- உள்ளே சந்திக்கும் போது ஜன்னல்கள் அல்லது கதவுகளைத் திறந்து வைக்கவும்
- கார்கள், பேருந்துகள் மற்றும் ரயில்களில் பயணம் செய்யும் போது முடிந்தவரை ஜன்னல்களைத் திறந்து வைக்கவும்

பரிசோதனை மற்றும் சுய தனிமைப்படுத்தல்

பரிசோதனை செய்து கொள்ளுதல்
COVID-19 அறிகுறிகள் இருப்பதாக உங்களுக்குத் தோன்றினால் நீங்கள் உடனடியாக உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு பரிசோதனை மேற்கொள்ளவேண்டும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லையென்றால், வழக்கமான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வது நல்லது, ஏனென்றால் COVID-19 உள்ள மூன்றில் ஒருவருக்கு எந்த அறிகுறிகளும் இருப்பது இல்லை. நீங்கள் இலவசப் பரிசோதனைகளை உங்கள் வீட்டிலேயே பெறும் வசதி உண்டு.

சுய தனிமைப்படுத்தல்
நீங்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசி எடுத்து இருந்தால், தொற்று உள்ளவர்களிடம் நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படும்போது செய்யவேண்டிய சுய-தனிமைப்படுத்தல் பற்றிய ஆலோசனை மாறிவிட்டது.

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் நீங்கள் சுய தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளத் தேவையில்லை:

- உங்களுக்கு COVID-19 அறிகுறிகள் இல்லை மற்றும்
- நீங்கள் தொற்று உள்ளவரிடம் நெருங்கியதொடர்பில் இருந்தபோது உங்களுக்குச் செய்யப்பட்ட PCR பரிசோதனையில் நெகடிவ் என்று பரிசோதனை முடிவு வரும்போது

உங்களது PCR பரிசோதனை முடிவுக்காகக் காத்திருக்கும் காலத்தில் நீங்கள் உங்களைச் சுய தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு அறிகுறிகள் எந்த நிலையில் தோன்றினாலும், நீங்கள் உடனடியாக சுய தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு PCR பரிசோதனைக்குப் பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசி போடவில்லை என்றால், தொற்று உள்ளவர் என அடையாளம் காணப்பட்ட ஒருவரிடம் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருக்கும் பட்சத்தில் நீங்கள் 10 நாட்களுக்கு உங்களைச் சுய தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும், மேலும் அறிகுறிகள் தோன்றினால் PCR பரிசோதனைக்குப் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

தொடர்பு தடமறிதல் (பரிசோதனை மற்றும் பாதுகாப்பு)
எங்கள் தொடர்பு தடமறிதல் அமைப்புச் சோதனை மற்றும் பாதுகாப்பு உறுதி செய்யப்பட்ட COVID-19 உள்ள நபர்களின் தொடர்புகளைக் கண்டறிந்து, தேவைப்பட்டால், அவர்களைத் சுய தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள அறிவுறுத்தும். உங்களிடம் ஸ்மார்ட்போன் இருந்தால், Protect Scotland செயலியைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்தவும் அல்லது பதிவிறக்கம் செய்யவும், அந்தச் செயலி செயலில் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.

கொரோனா வைரஸ் பரிசோதனையில் பாசிடிவ் என முடிவு வந்த மற்றொரு செயலி பயன்பாட்டு பயனருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் வரும் போது, செயலி உங்களுக்கு உடனே அறிவிக்கும் மற்றும் நீங்கள் உங்களை சுய தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம்.

சாப்பிடுவது, குடிப்பது மற்றும் வெளியே செல்வது (விருந்தோம்பல்)

விடுதிகள், சிற்றுண்டிச் சாலைகள், உணவகங்கள் மற்றும் இரவு விடுதிகள் உட்பட அனைத்து விருந்தோம்பல் இடங்களையும் திறந்து வைக்கலாம்.

மேலே கூறப்பட்ட இடங்களுக்கு நீங்கள் செல்லும்போது, உங்களது தொடர்பு விவரங்களை வழங்க வேண்டும் அல்லது Check In Scotland செயலியைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

உள்ளே இருக்கும்போது நீங்கள் கண்டிப்பாக முகக் கவசத்தை அணியவேண்டும் மற்றபடி எப்போது நீங்கள் இதைத் தவிர்க்கலாம் என்றால்:
- சாப்பிடுவது அல்லது குடிப்பது (அமர்ந்திருந்தாலும் அல்லது நின்றிருந்தாலும்)
- ஆட்டம் (உதாரணமாக, இரவு கேளிக்கை விடுதியில் ஆடுவது)

வணிக நிறுவனங்கள் விருந்தோம்பல் துறைக்கான வழிகாட்டுதல்களை கண்டிப்பாகப் பின்பற்ற வேண்டும். ஊழியர்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர்களுக்கான அபாயத்தை எவ்வாறு குறைப்பது என்பது குறித்த ஆலோசனையை இது வழங்குகிறது, எடுத்துக்காட்டாக:
- மேசை அல்லது எடுத்துச் செல்லும் சேவையை வழங்குதல்
- வரிசைகளை நிர்வகிக்க நடவடிக்கை எடுப்பது

வேலைக்குச் செல்வது

உங்கள் முதலாளி தொடர்ந்து இடர் மதிப்பீடுகளை மேற்கொள்ளும் பொறுப்பு மற்றும் பணியிடத்தில் COVID-19 தடுக்கத் தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.

வீட்டிலிருந்து வேலை செய்பவர்கள் படிப்படியாக அலுவலகங்கள் மற்றும் பிற வேலை இடங்களுக்குத் திரும்பி வரத் தொடங்கலாம்.

முதலாளிகளை ஊக்குவித்து வைரஸைக் கட்டுக்குள் வைத்திருக்க உதவுவதற்காக, ஊழியர்கள் மற்றும் தொழிற்சங்கங்களுடன் கலந்துரையாடி, நெகிழ்வான வேலைக்கான விருப்பங்களை முதலாளிகள் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். ஊழியர்களுக்கு ஆதரவு அளித்து:
- வீட்டிலிருந்தே தொடர்ந்து வேலை செய்வது
- வீடு மற்றும் அலுவலகம் எனக் கலந்து வேலை செய்வது

முதலாளிகள் உதவி செய்யக் கூடிய மற்ற விஷயங்கள் எனில், முறைமாற்றி அலுவலக நேரங்களை அறிமுகப்படுத்துவது.

பணியிடங்களில் உள்ள கேண்டீன் மற்றும் தாழ்வாரங்கள் போன்ற உட்புற பொது இடப் பகுதிகளில் நீங்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து 1 மீட்டர் இடைவெளி கடைபிடிக்க முடியாவிட்டால் முகக் கவசத்தைக் கண்டிப்பாக அணிய வேண்டும்.

பயணம் மற்றும் சுற்றுலா

பொதுப் போக்குவரத்தில் நீங்கள் பயணம் செய்யும் போது கண்டிப்பாக முகக் கவசம் அணிய வேண்டும் (விலக்கு அளிக்கப்படாவிட்டால்).

நீங்கள் ஸ்காட்டிஷ் தீவுக்குப் பயணம் செய்கிறீர்கள் என்றால், உங்கள் பயணம் தொடங்கும் முன் COVID-19 பரிசோதனை கண்டிப்பாக செய்து கொள்ள வேண்டும்.

சர்வதேசப் பயணம்

இன்னும் சில பயணக் கட்டுபாடுகள் அமலில் இருப்பதற்குக் காரணம் வைரஸின் புதிய வகைகள் வெளிநாட்டிலிருந்து இறக்குமதி ஆகும் அபாயத்தைக் குறைக்கவே.

நீங்கள் வெளிநாடு செல்லத் திட்டமிட்டால் கண்டிப்பாக சரிபார்க்க வேண்டியவை:

- நீங்கள் பயணம் செய்யும் நாட்டின் பிரதேசத்திற்கான கடைபிடிக்க வேண்டிய விதிகள்
- நீங்கள் பயணம் செய்யும் நாடு சிவப்புப் பட்டியலில் உள்ளதா எனப் பார்க்கவும்
- நீங்கள் ஸ்காட்லாந்துக்குத் திரும்பும்போது நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன

வழிபாட்டுத் தலங்கள்

வழிபாட்டுத் தலங்களுக்குச் செல்லும் மக்களின் எண்ணிக்கையில் எந்த வரம்பும் நிர்ணயம் செய்யப் படவில்லை.

இந்த மாதிரி சமயங்களில் நீங்கள் கண்டிப்பாக முகக் கவசம் அணிய வேண்டும். பாடகர்கள் மற்றும் இசைக்குழுக்கள் முகக் கவசம் அணியாமல் நிகழ்ச்சியை நடத்தலாம் (ஆனால் நபர்களுக்கு இடையே 1 மீட்டர் இடைவெளி இருக்க வேண்டும் அல்லது மற்ற கலைஞர்கள்/பார்வையாளர்களுக்கு இடையே தடுப்பு இருக்க வேண்டும்) ஆனால் நீங்கள் சபையின் ஒரு பகுதியாகப் பாடினால் நீங்கள் முகக் கவசத்தைக் கண்டிப்பாக அணிய வேண்டும்.

திருமணங்கள், சிவில் கூட்டாண்மை, இறுதிச் சடங்குகள் மற்றும் பிற வாழ்க்கை நிகழ்வுகள்

எண்ணிக்கை

திருமணங்கள், சிவில் கூட்டாண்மை மற்றும் இறுதிச் சடங்குகளில் பங்கேற்கக்கும் மக்களின் எண்ணிக்கையில் எந்த வரம்பும் நிர்ணயம் செய்யப் படவில்லை. பிற வாழ்க்கை நிகழ்வுகளான பெயர் வைக்கும் விழா, ஆண்டுவிழா கொண்டாட்டங்கள், bar mitzvahs மற்றும் bat mitzvahsக்கும் மேற் கூறியவே பொருந்தும்.

முகக் கவசங்கள்

விழா/சேவை

திருமணங்கள், சிவில் கூட்டாண்மை மற்றும் இறுதிச் சடங்குகளின் விழா/சேவைப் பகுதியின் போது அனைவரும் (விலக்கு அளிக்கப்படாவிட்டால்) முகக்கவசம் கண்டிப்பாக அணிய வேண்டும், இவர்களைத் தவிர:

- விழா அல்லது சேவையை மேற்கொள்ளும் நபர், அல்லது புகழாரம் வழங்கும் நபர்
- திருமண ஜோடி

நீங்கள் இந்தசூழ்நிலைகளில் உங்கள் முகக் கவசத்தை அணியாமல் இருக்கலாம், மற்றவர்களிடமிருந்து நீங்கள் 1 மீட்டர் தொலைவில் இருக்க முடிந்தால் அல்லது ஒரு திரை அல்லது தடுப்பு மூலம் பிரிக்கப்பட்டால் மட்டுமே.
திருமணத் தம்பதியரில் அல்லது சிவில் கூட்டாண்மையில் நுழைபவரில் ஒருவருடன் நடைபாதையில் ஒருவர் உடன் வந்தால், அவர்களும் மற்றும் அவர்களுடன் வரும் விருந்தினர் (அல்லது விருந்தினர்கள்) விழாவின் இந்தத் தருணத்தில் முகக் கவசத்தை அணியத் தேவை இல்லை.
மதச் சடங்கின் ஒரு பகுதியாகச் சாப்பிட அல்லது குடிக்க அல்லது அவ்வப்போது தண்ணீர் குடிக்க உங்கள் முகக் கவசத்தைத் தற்காலிகமாக அகற்றலாம். நீங்கள் உங்கள் முகக் கவசத்தை மீண்டும் எவ்வளவு விரைவாக அணிந்துக் கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக அணிந்து கொள்ள வேண்டுமே தவிர முழு விழா அல்லது சேவை முடியும் வரை முகக் கவசம் அணியாமல் இருக்கக்கூடாது

வரவேற்புகள் மற்றும் இறுதிச் சடங்குகள்
திருமண வரவேற்புகள், இறுதிச் சடங்குகள் மற்றும் விருந்தோம்பல் இடங்களில் நடைபெறும் மற்ற நிகழ்வுகளில் அனைவரும் முகக் கவசத்தை அணிய வேண்டும் ஆனால் முகக் கவசத்தை எப்போது அகற்றலாம் என்றால்:

- சாப்பிடுவது அல்லது குடிப்பது (உட்கார்ந்து இருந்ததாலும் அல்லது நின்றுக் கொண்டிருதாலும்)
- ஆட்டம் (திருமண வரவேற்புகள் மற்றும் விருந்துகளின்போது)

நிகழ்வுகள் மற்றும் நிகழ்ச்சிகள்

இசை நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் நேரடி விளையாட்டு போன்ற நிகழ்வுகள் நடக்கலாம் ஆனால் 18 வயதுக்கு மேற்பட்டவர், ஒரு பெரிய நிகழ்ச்சிக்கு செல்ல விரும்பும்போது - அல்லது நள்ளிரவில் நடக்கும் கேளிக்கை இடத்திற்குச் செல்லும்போது - அவர்கள் முழுமையாகத் தடுப்பூசி எடுத்துக் கொண்டதற்கான ஆதாரங்களைக் காட்ட வேண்டும், அல்லது அவர்களுக்கான விலக்கு சான்றை காட்ட வேண்டும்.
நிகழ்ச்சி அமைப்பாளர்கள் முடிந்தவரை அவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைப்பது எப்படி என்று பார்க்க வேண்டும், வெளிப்புற இடத்தைப் பயன்படுத்துவது மற்றும் மக்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து பாதுகாப்பான தூரத்தில் இருப்பதை ஊக்குவிப்பது உட்பட.

முகக் கவசங்கள்
நடிகர்கள், இசைக்கலைஞர்கள் மற்றும் பாடகர்ா குழு உறுப்பினர்கள் போன்ற கலைஞர்கள்
நடிகர்கள், இசைக்கலைஞர்கள் மற்றும் பாடகர் குழு உறுப்பினர்கள் போன்ற கலைஞர்கள் ஒத்திகைப் பார்க்கும்போது அல்லது உள்ளூரில் நிகழ்ச்சி நிகழ்த்தும்போது கண்டிப்பாக முகக் கவசத்தை அணிய வேண்டும். அவர்கள் அதை எப்போது அகற்றலாம் என்றால்:

- அவர்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து 1 மீட்டர் தொலைவில் இருக்கிறார்கள் என்றால், அல்லது
- அவர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையில் ஒரு தடுப்பு உள்ளது என்றால், அல்லது
- முகக் கவசம் அணிவது சாத்தியமில்லை, ஏனென்றால் முகக் கவசம் அணிவது செயல்திறன் அல்லது ஒத்திகையை பாதிக்கும் என்பதால் - ஆனால் கலைஞர்கள் கண்டிப்பாக 1 மீட்டர் தொலைவில் பார்வையாளர்களிடமிருந்து இருக்க வேண்டும்

வழங்குதல், ஒரு பொதுக் கூட்டத்தில் உரையாற்றுவது, உரையாடும்போது அல்லது குழு உறுப்பினராக இருப்பது
வழங்குபவர், ஒரு பொதுக்கூட்டத்தில் உரையாற்றும் போது, பேசும்போது அல்லது பேனல் உறுப்பினராக இருப்பவர்கள் (உதாரணமாக ஒரு மாநாட்டில்) கண்டிப்பாக முகக் கவசத்தை அணிய வேண்டும் உள்அரங்கமாக இருக்கும் பட்சத்தில். அவர்கள் அதை எப்போது அகற்றலாம் என்றால்:

- அவர்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து 1 மீட்டர் தொலைவில் இருக்கிறார்கள் என்றால், அல்லது
- அவர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையே ஒரு தடுப்பு உள்ளது

தேவையான தூரம் அல்லது தடுப்பு ஏற்பாடு செய்ய முடியாதபோது கலைஞர்களுக்கு முகக் கவசம் அகற்றுவதற்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள விலக்கு வழங்குபவர்களுக்குப் பொருந்தாது.

மருத்துவமனைகள், மருத்துவர்கள் அறுவ சிகிச்சை மற்றும் பல் மருத்துவர்கள்

நீங்கள் மருத்துவமனைகள், மருத்துவர்களின் அறுவை சிகிச்சைகள் மற்றும் பல் மருத்துவர்கள் போன்ற NHS சுகாதார அமைப்புகளுக்குச் செல்லும்போது, முடிந்தவரை மற்றவர்களிடமிருந்து இடைவெளியை கடைப்பிடிக்க முயற்சிக்க வேண்டும் மற்றும் அங்கு உள்ள அறிகுறிகள் அல்லது பரிந்துரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

இந்த இடங்களில் உடல் ரீதியான இடைவெளியை கடைபிடிக்க வேண்டும் என நாங்கள் தொடர்ந்து பரிந்துரைப்பதற்கான காரணம், COVID-19 இன் விளைவாக உடல்நலக்குறைவால் பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள அதிக வாய்ப்புள்ளது. பாதுகாப்பான தூரத்தை கடைபிடிப்பது என்பது வைரஸ் பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்தவும் மற்றும் அதிக அபாயம் உள்ளவர்களைப் பாதுகாக்கவும் உதவுகிறது.

பொதுக் கட்டிடங்கள் மற்றும் சேவைகள் (நூலகங்கள், விளையாட்டு மற்றும் சமூக மையங்கள் உட்பட)

தொற்றுநோய்க் காலத்திற்கு முன்பு இருந்ததை விட இப்போது சில சேவைகள் மற்றும் வசதிகள் மேலும் வித்தியாசமாக இயங்கக்கூடும், எடுத்துக்காட்டாக, குறைவான நேரம் மற்றும் முன்பதிவு அமைப்புகள்.

ஏதேனும் கட்டுப்பாடுகள் இன்னும் உள்ளதா என்பதைப் பார்க்க, அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு நீங்கள் சம்பந்தப்பட்ட சேவைகளை சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் தகவல் மற்றும் வழிகாட்டுதல்

உங்களுக்கோ அல்லது உங்களுக்குத் தெரிந்தவர்களுக்கோ கூடுதல் ஆதரவை நீங்கள் தேடும் பட்சத்தில், உதவி மற்றும் ஆலோசனைகளை வழங்கக்கூடிய நிறுவனங்களின் பட்டியலை Ready Scotland இணையதளத்தில் ready.scot/coronavirus/get-help. மூலம் காணலாம்.

எதிர்காலத் திட்டங்கள்

2022 ஆண்டுஆரம்பம் வரை சில முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைத் தயாராக வைத்திருப்பது மிக அவசியமாக இருக்கும் என்று நாங்கள் எதிர்பார்க்கிறோம். இது குளிர்க் காலத்தில் NHS எதிர்கொள்ளும் அதிகரித்த அழுத்தத்தை நிர்வகிக்க உதவும். எப்படியாயினும், நாங்கள் தொடர்ந்து நிலைமையை ஆய்வு செய்து ஏதேனும் நடவடிக்கைகள் மேலும் தேவையா என்பதை உறுதி செய்வோம்.