



நாசி ஒற்றி சுய-பரிசோதனை பயனர் வழிகாட்டி

நாசி ஒற்றி சுய-பரிசோதனை என்றால் என்ன?

சுய-பரிசோதனை என்பது உங்கள் மூக்கில் நீங்களே செய்து கொள்வதாகும்.



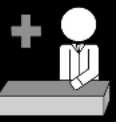
- உங்களுக்கு COVID-19 நோய்த்தொற்று உள்ளதா என்பதை இந்த பரிசோதனை கண்டறியக்கூடும்.
- நீங்கள் இந்த பரிசோதனையை மிக அடிக்கடி செய்து கொள்ள வேண்டும்: ஒரு வாரத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது இருமுறை.

இந்த பரிசோதனையைப் பயன்படுத்த, உங்களுக்கு:

- காய்ச்சல் அல்லது தலைவலி போன்ற, ஏதேனும் அறிகுறிகள் இருக்க வேண்டியதில்லை,
- COVID-19 நோய்த்தொற்று உடைய ஒருவருக்கு நீங்கள் வெளிப்பட்டிருக்க வேண்டியதில்லை.



உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால், அல்லது COVID-19 நோய்த்தொற்று உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் தொடர்பில் இருந்திருந்தால், நீங்கள் ஒரு ஆய்வக PCR சோதனையைச் செய்து கொள்ள வேண்டும், அல்லது மருந்தகத்தில் ஒரு ரேபிட் ஆன்டிஜென் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.



நாசி ஒற்றி சுய-பரிசோதனையை நீங்கள் எவ்வாறு செய்து கொள்வது

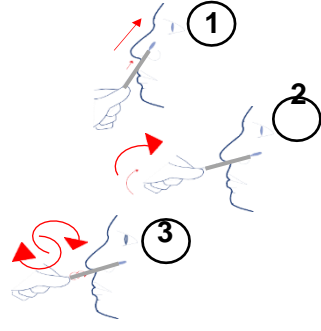
படிநிலை 1:

- உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கழுவவும் அல்லது ஹைட்ரோஆல்கஹாலிக் ஜெல் கொண்டு தூய்மை செய்யவும்.
- பெட்டியிலிருந்து அனைத்து பாகங்களையும் வெளியில் எடுத்து அவற்றைத் தட்டையான, நன்றாகச் சுத்தம் செய்யப்பட்ட மேற்பரப்பின் மீது வைக்கவும்



படிநிலை 2:

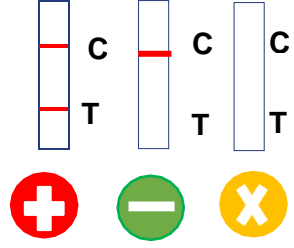
- ஒரு நாசியில் 2 முதல் 3 சென்டிமீட்டர் ஆழத்திற்கு ஒரு ஒற்றி பஞ்சினை நுழைக்கவும்.
- மெதுவாக ஒற்றி பஞ்சினை நேராக உயர்த்தவும். அது தடைபடுவதை நீங்கள் உணரும் போது நிறுத்தவும்.
- உங்கள் நாசிக்குள் ஒற்றி பஞ்சினை சுழற்றவும்.



படிநிலை 3:

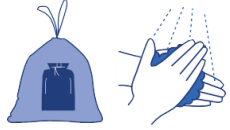
கார்ட்ரிட்ஜிலிருந்து இப்போது உங்களால் முடிவை பெற முடியும் :

- இரண்டு நிற கோடுகள், ஒன்று **C**-யிலும் மற்றொன்று **T**-யிலும் இருந்தால்: பரிசோதனை முடிவு நேர்மறையானது
- ஒரு நிறக் கோடு **C** -யில் மட்டும் இருந்தால்: பரிசோதனை முடிவு எதிர்மறையானது
- நிறக்கோடு இல்லையென்றால்: மீண்டும் பரிசோதனை திரும்பத் திரும்ப செய்ய வேண்டும்.



படிநிலை 4:

- அனைத்தையும் ஒரு குப்பைப் பையில் வைக்கவும், அதை மூடிக் கட்டிவிட்டு உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.



உங்கள் பரிசோதனை நேர்மறையாக இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்

உடனடியாக ஒரு PCR பரிசோதனை எடுத்துக் கொள்ளவும், உங்கள் காற்று விட்டேல் உடன் இலவசமாகும்

மற்றவர்களை பாதுகாப்பதற்காக சுய-தனிமை செய்து கொள்ளவும்



- உங்களுடன் வசிப்பவர்களும் சுய-தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு தங்களை பரிசோதித்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதை தெரியப்படுத்தவும்.
- உங்களுடன் தொடர்பில் இருந்த மற்ற நபர்களுக்கும் தெரியப்படுத்தவும்.
- பரிசோதனையைத் தொடர்ந்து 10 நாட்களுக்கு சுய-



தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

உங்கள் மருத்துவருடன் ஆலோசிக்கவும், அவர்கள் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை சொல்வார்கள்.



உங்கள் உடல்நலத்தைக் கண்காணிக்கவும் மற்றும் பின்வரும் வலைதளத்தை பார்வையிடவும்:

mesconseilscovid.fr

உங்களுக்கு மூச்சு விடுவதில் சிரமம் இருந்தால் அல்லது மூச்சுவிடுவது கடினமாக இருந்தால், உடனே 15 -ஐ

அழைக்கவும் அல்லது காதுகேளாதோர் அல்லது கேட்பதில் சிரமம் உள்ளவர்கள் 114 -ஐ அழைக்கவும்.

சுய-தனிமைப்படுத்தல் காலம் முடிந்த பின்னர் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை பின்பற்றவும்.



உங்கள் பரிசோதனை எதிர்மயமாக இருந்தால் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்.

பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை பின்பற்றுவதைத் தொடரவும்.

ஏதேனும் சந்தேகம் இருக்கும்பட்சத்தில் அல்லது உங்களுக்கு அறிகுறிகள் வரத் துவங்கினால் ஒரு PCR அல்லது ரேபிட்

ஆன்டிஜென் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும்.

<https://solidarites-sante.gouv.fr/autotests-covid-19-> இல் மேலும் தகவல்களை கண்டறியவும்.

