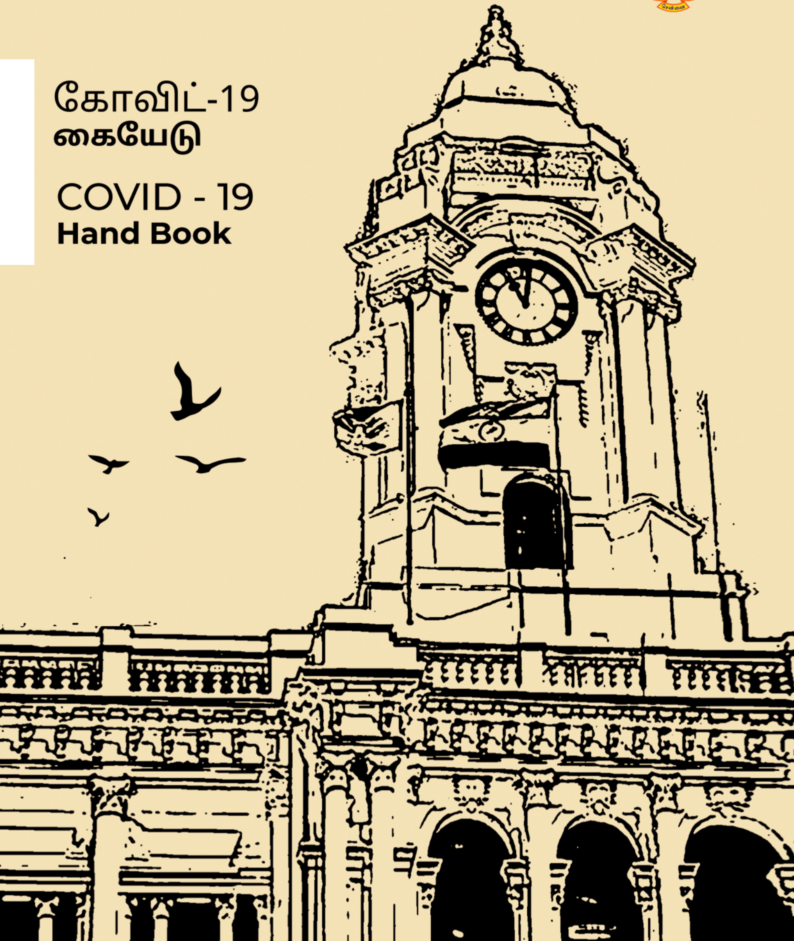
GREATER CHENNAI CORPORATION

கோவிட்-19 கையேடு

COVID - 19 Hand Book



எப்போது கோவிட் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்?

பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் அறிகுறி இருந்தால் பரிசோதனை செய்து கொள்ளவும்.

காய்ச்சல்

தொண்டை வலி (அ) கரகரப்பு

இருமல்

மூச்சு விடுவதில் சிரமம்

சுவையிழப்பு

வாசனை இழப்பு

உடல் வலி

வயிற்றுப்போக்கு

எங்கே பரிசோதனை செய்துகொள்வது?

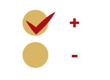
சென்னை மாநகராட்சியின் காய்ச்சல் முகாம்கள், கோவிட் பரிசோதனை மையங்கள், மேலும் அரசு மற்றும் தனியார் மருத்துவமனைகள், தனியார் பரிசோதனை மையங்கள் ஆகிய இடங்களில் பரிசோதனை செய்துகொள்ளலாம்.

அரசு பரிசோதனை மையங்களின் முகவரியை அறிய QR குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள் (அ) வலைதள முகவரிக்குச் செல்லுங்கள்.

https://bit.ly/343zSff

கோவிட் தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டால் செய்ய வேண்டியவை என்ன?

- தனியறையில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- மாநகராட்சிப் பணியாளர்கள் தொலைபேசி மூலமாகவோ (அ) நேரிலோ தொடர்பு கொண்டு, நோயின் தீவிரத் தன்மையைக் கண்டறியும் வழிமுறைகளை விளக்குவர்.
- அவ்வாறு தொடர்புகொள்ளவில்லை என்றால் **044 2538 4520 / 044 4612 2300** என்ற எண்களில் உதவிக்கு அழைக்கவும்.



எப்போது வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள பரிந்துரைக்கப்படுவர்?

45 வயதிற்குட்பட்டவர்களில் இணை நோய்கள் இல்லாதவர்கள்

- வீட்டில் தனியறையுடன் கழிவறை வசதியும் இருக்க வேண்டும்
- பராமரிக்க ஒருவர் உடனிருக்க வேண்டும்
- மாநகராட்சியின் மருத்துவ குழு வீட்டிற்கு வந்து பரிசோதித்துப் பரிந்துரைப்பர்.

45 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் (அ) இணை நோய் உள்ளவர்கள்

- வீட்டில் தனியறையுடன் கழிவறை வசதியும் இருக்க வேண்டும்
- பராமரிக்க ஒருவர் உடனிருக்க வேண்டும்
- தீவிர நோய்த் தன்மை கண்டறியும் மையத்திலுள்ள (Triage centre) மருத்துவர் பரிசோதித்து பரிந்துரைப்பர்.

அருகாமையிலுள்ள தீவிர நோய்த் தன்மை அறியும் மையங்களை எவ்வாறு தெரிந்துக் கொள்வது?

பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி சென்னையில் 21 தீவிர நோய்த் தன்மை அறியும் மையங்களை நிறுவியுள்ளது. தீவுத்திடலில் உள்ள மையம் 24 மணிநேரமும் செயல்படும்.

தீவிர நோய்த் தன்மை அறியும் பரிசோதனை மையங்களின் முகவரிகளை அறிய **QR** குறியீட்டை ஸ்கேன் செய்யுங்கள் அல்லது வலைதள முகவரிக்குச் செல்லுங்கள் (**https://bit.ly/2QK1brV**)

வீட்டுத் தனிமையில் இருப்பவர்கள் பின்பற்ற வேண்டியவை

தனி கழிவறையுடன் கூடிய காற்றோட்டம் உள்ள தனியறையில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

வீட்டில் உள்ளவர்கள் உங்கள் அறைக்குள் நுழையக்கூடாது.

சத்தான உணவைச் சாப்பிடுங்கள், மற்றவர்களிடம் தொடர்பு இல்லாதவாறு உணவைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

போதுமான அளவு தண்ணீர், பழரசம் குடிக்கவும்.

பிறரிடம் பேசுவதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள், மீறி தொடர்புகொள்ள நேரிட்டால் சர்ஜிக்கல் அல்லது N95 முகக்கவசம் அணிந்து பேசுங்கள்.

போதிய ஓய்வும் தூக்கமும் அவசியம், சோர்வு ஏற்படுத்தும் செயல்கள் செய்வதைத் தவிர்க்கவும்.

அடிக்கடி சோப்பு உபயோகித்து குறைந்தது 20 நொடிகள் நன்கு தேய்த்து கைகளைக் கழுவுங்கள் அல்லது ஆல்கஹால் கலந்த கிருமி நாசினியை பயன்படுத்துங்கள்.

மருத்துவரால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை மட்டும் சரியான நேரத்திற்கு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் துணிகள் மற்றும் பாத்திரங்களை நீங்களே சுத்தம் செய்யுங்கள். பொருட்களை மற்றவர்களிடம் பகிரக் கூடாது, கழிவுகளைத் தனிப் பையில் சேகரித்து அப்புறப்படுத்தவும்.

பல்ஸ் ஆக்சிமீட்டரின் மூலம் ஆக்சிஜன் அளவையும் (SPO2), அபாய அறிகுறிகளையும் கண்காணியுங்கள்

கண்காணிக்க வேண்டிய அபாய அறிகுறிகள்

5 நாட்களுக்கு மேல் தொடர் காய்ச்சல்

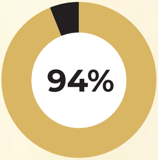
5 நாட்களுக்கு மேல் தொடர் இருமல்

மூச்சு விடுவதில் சிரமம்

அதிகப்படியான சோர்வு

தேவையற்ற குழப்பம் மற்றும் மயக்கம்

மார்பில் அழுத்தம் அல்லது வலி



ஆக்சிஜன் அளவு (SPO2)
94%-க்கும் குறைவாக இருந்தால்

சுவாச எண்ணிக்கை *ஒரு நிமிடத்திற்கு **24-க்கும்** மேல் இருந்தால்

*சுவாச எண்ணிக்கை அளவிடுதல்: ஒரு நிமிடத்திற்கு உங்கள் மார்பு அல்லது வயிறு எத்தனை முறை உயர்கிறது என்பதைக் கணக்கிடுவது

As per Tamil Nadu COVID-19 case management protocol and Revised guidelines for Home Isolation of mild /asymptomatic COVID-19 cases, Govt. of India, dated April 28, 2021

எப்போது & எவ்வாறு அவசர மருத்துவ சேவையை அணுகலாம்?

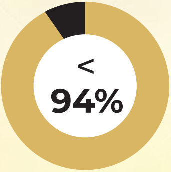
தொடர் அறிகுறிகள் இருந்தால்

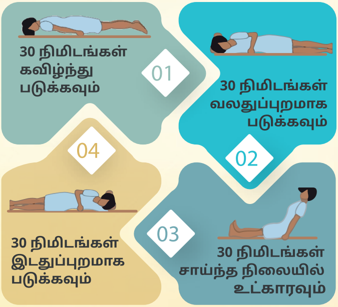
- **044-2538 4520 / 044-4612 2300** என்ற எண்களில் மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளவும்.
- **GCC VIDMED** செயலி மூலம் 24 மணி நேரமும் மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்
- வாட்ஸாப் வழியாக மருத்துவருடன் காணொளி வாயிலாக ஆலோசனை பெற - **94983 46510, 94983 46511, 94983 46512, 94983 46513, 94983 46514**

ஆக்சிஜன் அளவு 94% குறைவாக (அ) சுவாச எண்ணிக்கை ஒரு நிமிடத்திற்கு 24க்கு மேல் இருந்தால்

கவிழ்ந்து படுத்துக்கொள்ளுங்கள்

- வாட்ஸாப் வழியாக மருத்துவருடன் காணொளி வாயிலாக ஆலோசனை பெற - **94983 46510, 94983 46511, 94983 46512, 94983 46513, 94983 46514**
- **GCC VIDMED** செயலி மூலம் 24 மணி நேரமும் மருத்துவ ஆலோசனை பெறலாம்
- மருத்துவ வசதிக்கு உடனடியாக **104**-ஐ தொடர்பு கொள்ளவும் (அ) **044 2538 4520** என்ற மாநகராட்சியின் கட்டுப்பாட்டு அறையை தொடர்புகொள்ளவும்.





கொரோனா தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டு வீட்டில் தனிமை படுத்தப்பட்டுள்ளவர்களின் கழிவுகளை அப்புறப்படுத்துவது எப்படி?

மஞ்சள் நிறப் பை

- பயன்படுத்தப்பட்ட முகக்கவசங்கள் கையுறைகள், துடைக்கும் தாள்கள்
- கழிவறைப் பொருட்கள்
- தேவையற்ற / காலாவதியான மருந்துகள்
- பயன்படுத்தப்பட்ட மருத்துவக் கழிவுகள் (எ.கா. குளுக்கோமீட்டர் கீற்றுகள், பயன்படுத்தப்பட்ட இன்ஹேலர்கள்).

கருப்பு நிறப் பை

- மீதமுள்ள உணவுப் பொருட்கள்
- காலி பாட்டில்கள்
- நெகிழி மற்றும் பிற கழிவுகள்
- சமையலறை கழிவுகள்

மேலும் இந்த மஞ்சள் பை மற்றும் கருப்பு பைகளில் உள்ள கழிவுகளை ஒன்றோடு ஒன்று கலக்காமல் தனியே வைக்கவும்.

தடுப்பூசி செலுத்திக்கொள்ளுங்கள், உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்திடுங்கள்

இந்தியாவில் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள கோவிட் நோய்த் தொற்றுக்கான தடுப்பூசிகள் பாதுகாப்பானதுடன் மிகவும் செயல்திறன் கொண்டதாகும்.

தடுப்பூசி செலுத்திக்கொள்வது தீவிர நோய்த்தொற்று மற்றும் இறப்பிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்க உதவுவதோடு பிறருக்கு நோய்த் தொற்று பரவும் தன்மையைக் குறைக்க உதவும்.

தடுப்பூசி செலுத்திக்கொள்வது நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களையும் எளிதில் நோய்த் தொற்று ஏற்படக் கூடியவர்களையும் காக்க உதவும்.

இதர தடுப்பூசிகளைப் போலவே, கோவிட் -19க்கான தடுப்பூசிகளும் உடல் வலி, ஊசி போடும் இடத்தில் வலி, சோர்வு அல்லது காய்ச்சல் போன்ற லேசான பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

தடுப்பூசி செலுத்திக்கொண்டவர்களில் ஒரு சிலர் மட்டும் லேசான பக்க விளைவுகளை அனுபவிக்கக்கூடும், என்றாலும், இது இரண்டொரு நாட்களில் குணமாகிவிடும்.

தடுப்பூசி செலுத்திக் கொண்ட பிறகு தொடர் காய்ச்சல், உடல் வலி அல்லது வேறு ஏதேனும் தீவிர அறிகுறிகள் இருந்தால் மருத்துவரிடம் உடனே ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளவும்.

When do I need to get tested?

Get tested if you show any of the following symptoms

- Fever
- Sore Throat
- Cough
- Difficulty in breathing
- Loss of taste
- Loss of smell
- Body Pain
- Diarrhoea

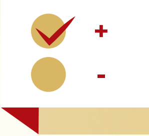
Where to get tested?

You can get tested at Chennai Corporation fever camps, Govt testing centres, Primary health centres, Government/Private hospitals and Private testing centres.

Scan the QR code or type the link in a browser to get the details of government testing centres and their locations

https://bit.ly/343zSff

What to do if you test positive for Covid-19?



- Isolate yourself in a private room
- A member of the Corporation field team will contact you either by phone or in person to facilitate the triage process.
- If not contacted, please call **044-2538 4520/ 044-4612 2300** for assistance.

When is home isolation recommended?

Aged less than 45 years and without any comorbidities

- Availability of a separate room with a toilet facility
- Availability of a caretaker at home
- The field Triage team will evaluate and advise accordingly

Aged more than 45 years or individuals with any comorbidities

- Availability of a separate room with a toilet facility
- Availability of a caretaker at home
- The doctor in the triage centre will evaluate and recommend accordingly

Where can I find the nearest triage centre?

- GCC has 21 triage centres across Chennai. In Island grounds, a 24 hours triage centre has been functioning at your service.

Scan the QR code or type the link in a browser to get information regarding testing centres here

(https://bit.ly/2QK1brV)

Things to follow during home isolation

Isolate yourself in a well ventilated room & Use a separate toilet

Other household members should not enter the patient's room

Eat well. Ensure non-contact delivery of food & other things.

Drink plenty of water, fresh juice & tender coconut

Minimise the interaction with others. If it's necessary to interact, wear a surgical/N95 mask

Have adequate rest & sleep. Avoid activities which cause exertion.

Wash your hands regularly, with soap for at least 20 seconds or use sanitizer.

Take medications prescribed by the doctor promptly. Avoid self medication

Don't share personal items; Dispose waste in separate bags; Wash your clothes and clean your utensils yourself

Monitor pulse oximeter oxygen levels (SPO2) and Red flag signs

Red flag signs to watch

Persistent for fever more than 5 days

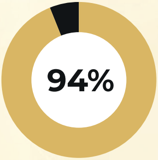
Persistent cough for more than 5 days

Difficulty in breathing

Excessive tiredness

Confusion or excessive drowsiness

Pressure in the chest or pain



Oxygen saturation
(Spo2) less than **94%**

Respiratory Rate* - more
than 24 per minute

*Measuring Respiratory rate: Counting the number of times your chest or abdomen rises over the course of one minute

As per Tamil Nadu COVID-19 case management protocol and Revised guidelines for Home Isolation of mild /asymptomatic COVID-19 cases, Govt. of India, dated April 28, 2021

When & How to seek emergency care?

Persistent Symptoms

For persistent or worsening of symptoms, consult doctor through

- Consult a doctor over call - **044 2538 4520 | 044 4612 2300**
- Consultation through **GCC VIDMED** tele medicine app
- Consultation through WhatsApp video call around the clock: **94983 46510, 94983 46511, 94983 46512, 94983 46513, 94983 46514**

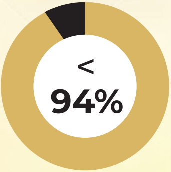
SpO2 less than 94 % [or] RR >24/min

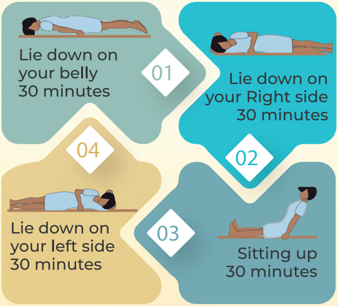
If the oxygen saturation level is less than 94% or when the Respiratory rate is more than 24 per minute

Lie down in Prone Position

seek emergency care through any of the following methods

- Consult a doctor over call - **044 2538 4520 | 044 4612 2300**
- Consultation through **GCC VIDMED** tele medicine app
- Consultation through WhatsApp video call around the clock: **94983 46510, 94983 46511, 94983 46512, 94983 46513, 94983 46514**
- Call **104** or Contact the Control Room of the Greater Chennai Corporation, at - **044 2538 4520 / 044 4612 2300**





Disposal of waste generated by COVID positive individual under home isolation

Yellow Color Bag

- Used face masks, gloves, tissue papers
- Toiletries
- Discarded/Expired medicine
- Blood or body fluid soiled things (e.g. Glucometer strips, used inhalers)

Black Color Bag

- Food remains
- Empty pet bottles & tetra packs
- Plastic & paper waste
- Kitchen waste

Do not mix the contents of the yellow bag and black bags.

Get Vaccinated, protect yourself & others

COVID vaccines approved in our country are safe and highly efficacious

Getting vaccinated protects you from severe COVID infections, and death. It also reduces the transmissibility to others.

Getting vaccinated may also protect the people around you

Just like other vaccines, Covid-19 vaccines could cause mild side effects such as body pain, pain at the injection site, tiredness, or fever.

A small proportion of people who had vaccination might experience the mild effects, however, it lasts for only two days.

If you experience persistent fever, body ache or any other worsening of symptoms, please seek medical care

உதவி எண்களை அழைக்கவும்

ஆம்புலன்ஸ் சேவை
108
Ambulance Service

மருத்துவ படுக்கை வசதிக்கு
104
Hospital Beds Availability

மாநகராட்சியின் உதவி எண்கள்

044 2538 4520
அவசர கோவிட் சேவை
Emergency Covid Service

044 4612 2300
மனநல ஆலோசனைக்கு
For Psycho Social Support

Scan QR Code to Download
the GCC VIDMED App

ANDROID

Try Greater Chennai Corporation's
Official WhatsApp number

9499933644

மேலும் தகவல்களுக்கு

For More Information:
www.covid.chennaicorporation.gov.in

You can now follow us at:
@chennaicorp /GreaterChennaiCorporation @chennaicorp
www.chennaicorporation.gov.in