

**எச்சரிக்கை நிலை 3 உடன் வாழ்வது**

அனைத்து எச்சரிக்கை நிலைகளிலும், சுகாதார சேவைகள், அவசரநிலை சேவைகள், பயன்பாடுகள் மற்றும் சரக்கு போக்குவரத்து போன்ற அத்தியாவசிய சேவைகள் வழக்கத்தை போல செயல்படும். அந்த துறைகளை சேர்ந்த பணியமர்த்துபவர்கள் சட்டப்பூர்வமாக தொடர்ந்து தங்கள் சுகாதார மற்றும் பாதுகாப்பு கடமைகளை பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்.

அனைத்து எச்சரிக்கை நிலைகளிலும் மற்றொரு அவசரநிலை ஏற்பட்டால் இயல்பான அவசர வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள். அவசரநிலை வெளியேற்ற உத்தரவுகள் வீட்டிலேயே இருக்கும் COVID-19 எச்சரிக்கை அமைப்பு தேவைகளை விட முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

[அவசரநிலையில் என்ன செய்வது?](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/in-an-emergency/)

**எச்சரிக்கை நிலை 3 உடன் வாழ்வது**

நோய் பரவுதலின் அபாயத்தை தவிர்க்க முடிந்தளவு வீட்டிலேயே இருங்கள். உங்களால் இயலவில்லை என்றால் தவிர, நீங்கள் கண்டிப்பாக வீட்டில் இருந்து வேலை செய்ய வேண்டும். சாத்தியப்பட்டால் குழந்தைகள் வீட்டிலிருந்தவாறே கல்வி கற்கவேண்டும்.

* உங்களுக்கு உடல்நலமில்லை என்றால் வீட்டில் இருங்கள். பணிக்கோ அல்லது பள்ளிக்கோ செல்லாதீர்கள். நண்பர் உறவினர்களிடமிருந்து விலகியிருங்கள்.
* உங்களுக்கு ஜலதோஷம், ஃப்ளூ அல்லது COVID-19 அறிகுறிகள் இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரையோ அல்லது ஹெல்த்லைன் எண் **0800 611 116** யோ அழையுங்கள் மற்றும் சோதனை செய்துகொள்வதை பற்றி ஆலோசனை பெறுங்கள்.
* சட்டப்பூர்வமாக சுய-தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள நீங்கள் கூறப்பட்டால் உடனடியாக நீங்கள் அவ்வாறு செய்ய வேண்டும்.
* உங்களுக்கு COVID-19 சோதனை செய்யப்பட்டால் உங்கள் முடிவுகள் வரும்வரை நீங்கள் சட்டப்பூர்வமாக சுய-தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு வீட்டிலேயே தங்கியிருக்க வேண்டும்.

[COVID-19 வைரஸ் மற்றும் அறிகுறிகள் பற்றிய தகவலுக்கு இங்கே கிளிக் செய்யவும்.](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/covid-19/covid-19-symptoms/)

[சோதனை பற்றிய தகவலுக்கு இங்கே கிளிக் செய்யவும்.](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/covid-19/covid-19-testing/)

எச்சரிக்கை நிலை 3 இல் நீங்கள் கண்டிப்பாக செய்ய வேண்டியது:

* வீட்டிற்கு வெளியே மற்றவர்களுடன் 2-மீட்டர் இடைவெளியையும் பணியிடத்தில்   
  மற்றும் 1-மீட்டர் இடைவெளியையும் பராமரியுங்கள்.
* பொது போக்குவரத்து, விமானங்கள் அல்லது சூப்பர்மார்க்கெட் அல்லது கடைகள் போன்ற இடங்களில் சமூக இடைவெளி   
  சாத்தியப்படவில்லை என்றால் முக கவசம் அணியுங்கள்.
* உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவி உலர வையுங்கள்.
* உங்களுக்கு ஜலதோஷம் அல்லது ஃப்ளூ அறிகுறிகள் இருந்தால் வீட்டிலேயே இருங்கள், உங்கள் மருத்துவரையோ ஹெல்த்லைனையோ அழையுங்கள் மற்றும் சோதனை செய்துக்கொள்ளுங்கள். பயணம் செய்யாதீர்கள் மற்றும் பள்ளிக்கோ அல்லது வேலைக்கோ செல்லாதீர்கள்.
* நீங்கள் எங்கே செல்கிறீர்கள் மற்றும் யாரை சந்திக்கிறீர்கள் என்று நினைவு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். NZ COVID டிரேசர் செயலி, Covid-19 கண்காணிப்பு கையேடு அல்லது எழுத்து குறிப்புகளை பயன்படுத்துங்கள்.

[ப்ளூடூத் கண்காணிப்பு பற்றிய தகவலுக்கு இங்கே கிளிக் செய்யுங்கள்.](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/protect-yourself-and-others/keep-track-of-where-youve-been/nz-covid-tracer-app/)

10 பேர் கொண்ட கூட்டங்கள் தொடர்ந்து நடக்கலாம் ஆனால் திருமண நிகழ்ச்சிகள், இறுதி சடங்குகள் மற்றும் டங்கிஹங்கா இவற்றிற்கு மட்டும் இது பொருந்தும். சமூக இடைவெளி மற்றும் பொது சுகாதார நடவடிக்கைகள் போன்றவை சட்டப்பூர்வமாக கடைபிடிக்கப்பட வேண்டும்.

உங்கள் கைகளை கழுவுதல், முழங்கைக்குள் இருமுதல் அல்லது தும்முதல் மற்றும் மேற்பரப்புகளை சுத்தப்படுத்துதல் போன்ற அடிப்படை சுகாதார நடவடிக்கைகள் பயன்படுத்துதல் அவசியம்.

நீங்கள் எங்கெங்கு சென்றிருந்தீர்கள் மற்றும் யார் யாரை சந்தித்தீர்கள் போன்றவற்றை கண்காணிக்குமாறு மக்கள் வலியுறுத்தப்படுகின்றனர். தேவைப்பட்டால் இது விரைவான தொடர்பு தொடர்பு தடமறிதலில் உதவுகிறது.

எச்சரிக்கை நிலை 3 இல் நீங்கள் வேலைக்கோ அல்லது பள்ளிக்கோ செல்லவில்லை என்றால் நீங்கள் சட்டப்பூர்வமாக உங்கள் வீட்டில் உள்ள பாதுகாப்புக்குமிழுக்கு உள்ளேயே தங்கியிருக்க வேண்டும். நீங்கள் இந்த வழிகாட்டலை பின்வருவனவற்றிற்கு பொருத்தலாம்:

* நெருங்கிய குடும்ப உறவினர்கள் மற்றும் நெருங்கிய சமுதாயத்தினருடன் தொடர்பிலிருக்க
* சுகாதார பராமரிப்பாளர்களை உள்ளே வரவழைக்க அல்லது
* தனிமைப்படுத்தப்பட்ட மக்களை ஆதரிக்க

உங்கள் பாதுகாப்புக்குமிழைபாதுகாப்பது முக்கியமாகும். உங்கள் பாதுகாப்புக்குமிழை மிக பிரத்தியேகமாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள் மற்றும் மக்களை சேர்க்கும்போது உங்களையும் அவர்களையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்ளும் விதத்தில் சேருங்கள்.

உங்கள் பாதுகாப்புக்குமிழில் உள்ளயாரேனும் உடல்நலக்குறைவாக உணர்ந்தால் சட்டப்பூர்வமாக அவர்கள் பாதுகாப்புக்குமிழில் இருக்கும் ஒவ்வொருவரிடமிருந்தும் தங்களை தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நண்பர்கள், தூரத்து உறவினர்கள் மற்றும் நெருங்கிய சமுதாயத்தினர் போன்ற சமூக விருந்தாளிகளை உங்கள் வீட்டிற்குள் வரவேற்கவோஅல்லது அனுமதிக்கவோ செய்யாதீர்கள்.

நீங்கள் உங்கள் வட்டார பகுதிகளில் பயணம் செய்யலாம், உதாரணமாக வேலைக்கு செல்வது அல்லது பள்ளி, ஷாப்பிங் அல்லது உடற்பயிற்சி மேற்கொள்வது போன்றவை. பொது போக்குவரத்து கடுமையான ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பு தேவைகளுடன் தொடர்ந்து செயல்படலாம்.

**முக கவசங்கள் மற்றும் முகமூடிகள்**

அனைத்து COVID-19 எச்சரிக்கை நிலைகளிலும் முக கவசங்கள் மற்றும் முகமூடிகள் நியூசிலாந்து முழுதும் பொது போக்குவரத்து வாகனங்களில் கட்டாயமாகவுள்ளது. முக கவசங்கள் மற்றும் முகமூடிகள் பயன்பாடு சூப்பர்மார்க்கெட்டுகள் அல்லது கடைகள் போன்ற இடங்களில் சமூக இடைவெளி சாத்தியமில்லாத போது ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

[முக கவசங்கள் மற்றும் முகமூடிகள் பற்றிய தகவலுக்கு இங்கே கிளிக் செய்யவும்.](https://covid19.govt.nz/health-and-wellbeing/protect-yourself-and-others/wear-a-face-covering/)

**எச்சரிக்கை நிலை 3 இல் கல்வி**

தொடக்க கல்வி மையங்கள், பாலர்-பள்ளிகள், பள்ளிகள் மற்றும் மூன்றாம் நிலை கல்வி வசதிகள் அனைத்தும் அத்தியாவசிய ஊழியர்களின் குழந்தைகளுக்கு மட்டுமே திறந்திருக்கும். இந்த குழந்தைகள் பள்ளிக்கு செல்வது பாதுகாப்பானதுதான்.

**மண்டலங்களுக்கிடையே பயணம்**

எச்சரிக்கை நிலை 3 இல் மண்டலங்களுக்கிடையே பயணம் செய்வது தீவிரமாக கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

எச்சரிக்கை நிலை 3 பகுதிக்குள்ளும் அதிலிருந்து வெளியிலும் மேற்கொள்ளப்படும் தனிப்பட்ட பயணங்கள் தீவிரமாக கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இது வைரஸ் பரவலை தடுப்பதில் உதவுவதற்காக. எச்சரிக்கை நிலை பகுதிகளின் வழியே சென்று பயணத்தை நிறைவு செய்வதற்கு உங்களுக்கு கூடுதல் அனுமதியை நாட வேண்டியிருக்கலாம்.

**பொது அரங்கங்கள்**

பொது அரங்கங்கள் சட்டப்பூர்வமாக மூடப்பட வேண்டும். இதில் நூலகங்கள், கண்காட்சி சாலைகள், திரையரங்குகள், சிற்றுண்டி சாலைகள், உடற்பயிற்சி கூடங்கள், நீச்சல் குளங்கள், விளையாட்டு மைதானங்கள் மற்றும் சந்தைகள் அடங்கும்.

புதிய முயற்சிகள் அல்லது உங்களையோ அல்லது உங்கள் பாதுகாப்புக்குமிழையோஎவ்வித அபாயத்திற்கும் வெளிப்படுத்த இது நேரமல்ல. உங்கள் உள்ளூர் வட்டாரத்தில் குறைந்த அபாயம் கொண்ட பொழுதுபோக்கு செயல்களை நீங்கள் செய்யலாம்.

**பணியிடங்கள் மற்றும் வர்த்தகங்கள்**

எச்சரிக்கை நிலை 3 இல் ஊழியர்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும் வாடிக்கையாளர்களுடன் உறவாடுதலை மட்டுப்படுத்தவும் COVID-19 பரவலை தடுக்கவும் கட்டுப்பாடுகள் உள்ளன முடிந்தால் ஊழியர்களை வீட்டிலிருந்தவாறு பணி செய்ய பரிந்துரைக்கிறோம்.

**நிதி ஆதரவு**

பணப்பிரச்சினை ஏதுமிருந்தால் உங்களுக்கு ஆதரவு கிடைக்கலாம்.

[உணவு, பணம், பாதுகாப்பாகவும் நலமாகவும் வாழ்வதற்கும் தங்கியிருப்பதற்குமான ஆதரவு பற்றிய தகவலுக்கு இங்கே கிளிக் செய்யவும்.](https://covid19.govt.nz/business-work-and-money/financial-support/financial-support-for-individuals-and-whanau/)