



Singapore  
General Hospital  

---

SingHealth

சிங்கப்பூர் பொது  
மருத்துவமனையுடன் (SGH)  
தொடர்ந்து வீட்டிலிருந்தபடியே  
கோவிட்டிலிருந்து குணமடைதல்

சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனை  
(SGH) மெய்நிகர் கோவிட்-19  
வார்டு (Ward)

SGH கோவிட் விர்ச்சுவல் வார்டு மற்றும் SGH கோவிட்  
விர்ச்சுவல் வார்டு டெலிகிராம் சாட்போட் பற்றிய  
கூடுதல் தகவலுக்கு, தயவுசெய்து செல்க:

<https://www.sgh.com.sg/patient-care/specialties-services/Family-Medicine-Continuing-Care/Pages/SGH-Virtual-COVID-Ward.aspx>



# சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனை (SGH) மெய்நிகர் கோவிட்-19 வார்டு (Ward) என்றால் என்ன?



- தற்போது உங்களுடைய உடல்நிலை சீராக இருப்பதால், நீங்கள் வீட்டிற்குச் சென்று முழுமையாக குணமடையலாம். சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனை (SGH) தொடர்ந்து உங்களைப் பராமரித்து வரும்.
- உங்களது பராமரிப்புக் குழுவில் மருத்துவர்களும் செவிலியர்களும் அடங்குவர்.



- தொலைபேசி அல்லது வீடியோ ஆலோசனை மூலம் உங்கள் உடல்நிலையை நாங்கள் கண்காணிப்போம்.
- உங்களுக்குச் சிகிச்சை தேவைப்பட்டால் சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனை (SGH) அல்லது ஸ்பீட்டாக்கைச் சார்ந்த சுகாதார நிபுணர்களால் வீட்டிலேயே வழங்கப்படும்.



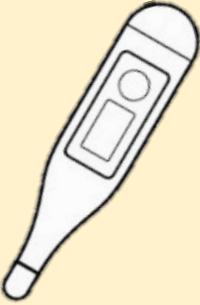
- உங்கள் உடல்நிலை மோசமாகி, உங்களுக்கு மருந்துவமணை பராமரிப்பு தேவைப்பட்டால், நீங்கள் மீண்டும் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுவீர்கள்.



- நீங்கள் மெய்நிகர் கண்காணிப்பிலிருந்து வெளியேறும்போது நீங்கள் நோயிலிருந்து முற்றிலும் குணமடைந்துவிட்டீர்கள் என்று உறுதி செய்ய கோவிட் பரிசோதனையை மேற்கொள்ளவேண்டும். இதைப் பற்றி மருத்துவர் உங்களுடன் மேலும் கலந்துரையாடுவார்.

# கோவிட்-19 தொற்றிலிருந்து வீட்டிலையே குணமடைதல்

- இணைக்கப்பட்ட குளியலறையுடன் உங்களுக்கென ஒதுக்கப்பட்ட அறைக்குள் நீங்கள் தங்கவேண்டியிருக்கும். அந்த அறையில் உள்ள குளியல் அறையை பிறர் பயன்படுத்தக்கூடாது. நோய்த்தொற்று இல்லாத மற்ற வீட்டு உறுப்பினர்களுக்கும் உங்களுக்கும் உடல்ரீதியான தொடர்புகளை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.
- நீங்கள் உங்களுடைய உடல்நல குறியீடுகளை மூன்று வேளைகளிலும் கண்காணித்து அவற்றை எங்களுக்குத் தினமும் தெரியப்படுத்த வேண்டும். உடல்நல குறியீடுகள்: உடல் வெப்பநிலை, இதயத்துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம் மற்றும் பிராணவாயு செறிவூட்டல் (oxygen saturation).



- உங்கள் பாதுகாப்பை முன்னிட்டு நீங்கள் எல்லா நேரங்களிலும் தொடர்பில் இருப்பது அவசியம்.
- நாங்கள் உங்களது உடல்நல குறியீடுகளைக் கண்காணிக்க தினமும் உங்களுடன் தொலைபேசி அல்லது வீடியோ ஆலோசனை மூலம் தொடர்பு கொள்வோம்.
- நாங்கள் உங்களுக்குச் சிறந்த சேவையாற்ற ஆலோசனையின்போது உங்கள் உடல்நலத்தைப்பற்றி நீங்கள் எங்களிடம் துல்லியமாகத் தெரிவிக்கவேண்டும்.
- உங்களுக்கு உடல்நலக் குறை ஏற்பட்டால் ஆலோசனை பெற 6576 1693-க்கு அழையுங்கள். ஆம்புலன்ஸ் வண்டிக்கு அழைக்க 995-க்குத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

# உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்களைப் பாதுகாக்க



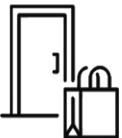
- நல்ல உட்புற காற்றோட்டத்தை பராமரிக்கவும்.



- கைகளைக் கழுவும்போது சவர்க்காரத்தைப் பயன்படுத்தவும்.



- உணவு பெற்றுக்கொள்ளவும், சலவைக்குப்போடும் துணிமணிகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும்போதும் குப்பைகளை வீசவும் உங்களது அறைக்கதவைத் திறக்கும்போது:
  - ✓ உங்களது வீட்டு உறுப்பினர் யாரும் உங்கள் அறையின் பக்கத்தில் இல்லாதிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
  - ✓ அறைக்கதவைத் திறப்பதற்கு முன் உங்கள் முகக்கவசத்தை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.
  - ✓ பயன்படுத்தப்பட்ட பொருளையோ, பையையோ தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
  - ✓ பொருள்களைக் கதவுக்கு வெளியே வைத்தவுடன் கதவை உடனடியான மூடிவிடுங்கள்.
  - ✓ அவ்வாறு செய்தபின் வீட்டு உறுப்பினர்களிடம் தெரியப்படுத்துவதோடு அந்தப் பொருள்களை உடனடியாக அப்புறப்படுத்தச் சொல்லுங்கள்.



- நீங்கள் உணவு மற்றும் மளிகைப்பொருள்களை வாங்குவதற்கு இணையம் வழி தொடர்பில்லா கட்டண முறையை மற்றும் தொடர்பில்லா விநியோக சேவையைப் பயன்படுத்தவும்.

# உங்களைச் சுற்றி உள்ளவர்களைப் பாதுகாக்க

- குப்பைகளை அகற்ற இரண்டு பைகளைப் பயன்படுத்தி அதை அறைக்கு வெளியே வைக்கவும்.
- உங்கள் குடும்பத்தினர் அந்தப் பையை உடனடியாக குப்பைத்தொட்டியில் போட்டுவிட வேண்டும்.



- பயன்படுத்திய துணிகளைத் துவைக்கக்கூடிய துணிப்பையில் அல்லது பிளாஸ்டிக் பையில் கட்டி அறைக்கு வெளியே வைக்கவும்.
- உங்கள் துணிகளை வீட்டு உறுப்பினர் துணிகளோடு துவைக்கலாம். உங்கள் துணிகளை நேரடியாக சலவை இயந்திரத்தில் போடவேண்டும். அவர்கள் பயன்படுத்திய துணிகளைப் போடும்போது கைகளால் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.



- பாத்திரங்களைத் தனியாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்; மற்றவர்களுடன் அவற்றைப் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடாது.
- உங்கள் பாத்திரங்களைக் குடும்ப உறுப்பினர்கள் கழுவும்போது சவர்க்காரத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.



சுத்தம் செய்வதற்கும் சுத்திகரிப்பதற்கும் தேவையான விவரங்களைப் பெற தயவுசெய்து இந்த இணையத்தளத்தை நாடுங்கள்:

[www.nea.gov.sg/environmental-cleaning-guidelines](http://www.nea.gov.sg/environmental-cleaning-guidelines)

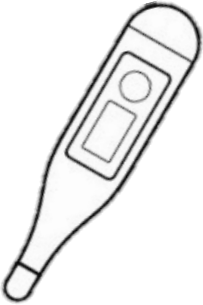
# சுகாதாரக் குறியீடுகளை எவ்வாறு கண்காணிப்பது



- நீங்கள் வசதியாக நிமிர்ந்து உட்காருங்கள்.
- ஆக்சிமீட்டர் (Oximeter) கருவியை உங்களது ஆள்காட்டி அல்லது நடு விரலில் இணைத்து இயக்கவும்.

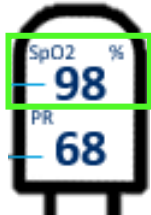
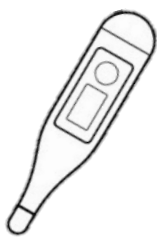


- நேராக நிமிர்ந்து உட்காரவும்.
- இரண்டு கால்களையும் தரையில் வைத்தபடி வசதியாக உட்காரவும்.
- சுற்றுப்பட்டையை (Cuff) உங்கள் கையைச் சுற்றி அணியவும்.
- சுற்றுப்பட்டை உங்கள் இதயத்தின் அளவோடு இருப்பதைச் சரிசெய்யவும்.



- உடல் வெப்பநிலையைச் சோதிப்பதற்கு முன் சூடான பானத்தை அருந்தாதீர்கள்.
- வெப்பமானியை நாக்கின் அடியில் வைக்கவும். 'பீப்' சத்தம் கேட்டவுடன் அதை எடுக்கவும்.

# சுகாதாரக் குறியீடுகளை எவ்வாறு கண்காணிப்பது

| முக்கிய அறிகுறிகள்                                                                 | சரியான வரம்பளவு                                                                                       | மெய்நிகர் வார்டுக்கு அழையுங்கள்                                   | 995 க்கு அழையுங்கள் (நீங்கள் கோவிட்-19 நோயாளி என்பதை 995-விடம் தெரிவியுங்கள்) |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
|    | SPO2 95%-ம் மேல்<br> | ✓ சுவாசப்பிரச்சனை இல்லாமல் 93%-ம் 94%-ம் இடையில் இருத்தல்         | ✓ 92%-ம் குறைவாக அல்லது<br>✓ கடுமையான சுவாசப்பிரச்சனை                         |
|   | சிஸ்டாலிக் (Systolic) இரத்த அழுத்தம் 100-150mmHg<br>டயஸ்டாலிக் (Diastolic) இரத்த அழுத்தம் 50-85mmHg   | ✓ இந்த இரு நிலைகளிலும் இல்லாமல், உடல்நிலை மோசமாவதை உணரும் போது    | ✓ நெஞ்சுவலி/ நெஞ்சு அசௌகரியம் அல்லது<br>✓ வேகமான இதயத்துடிப்பு                |
|  | 37.4°C -ம் கீழ்                                                                                       | ✓ 37.5°C-ம் மேல்<br>✓ படுக்கையிலிருந்து எழ முடியாத நேரத்தின் போது | ✓ காய்ச்சலோடு (37.5°C) மேற்காணும் குறியீடுகள்                                 |

**உங்களுக்கு உடல் நலக்குறைவு அல்லது  
சந்தேகங்கள் இருந்தால் கீழ்க்காணும்  
எண்களில் ஒன்றுக்குத் தொடர்பு கொள்ளவும்**

|                                                                                                  |                                                                                  |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| திங்கள்-வெள்ளி<br>8am-5pm                                                                        | சிங்கப்பூர் பொது<br>மருத்துவமனை<br>(SGH) மெய்நிகர்<br>கோவிட்-19 வார்டு<br>(Ward) | 6576 1693 |
|                                                                                                  |                                                                                  | 8764 9958 |
| திங்கள்-வெள்ளி,<br>வார இறுதிகளிலும்<br>பொது-<br>விடுமுறையின்போ<br>தும் மாலை 5<br>மணிக்குப் பிறகு | Speedoc *                                                                        | 3163 3094 |
| 24 மணிநேர<br>சேவை                                                                                | அவசரநிலை<br>ஆம்புலன்ஸ்                                                           | 995       |

\* ஸ்பீட்டாக் (Speedoc) என்ற தனியார்த் துறையைச் சேர்ந்த பங்குதாரர், எங்களுடன் சேர்ந்து சுகாதாரப் பராமரிப்பை நிர்வகிக்க துணை புரிவார். அவர்கள் அல்லது சிங்கப்பூர் பொது மருத்துவமனையைச் சேர்ந்த சுகாதாரப் பணியாளர்கள் உங்கள் உடல் நிலையை கண்காணிப்பார்கள். உங்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்பட்டால் அவர்கள் உங்கள் வீட்டிற்குச் சென்று மருத்துவ உதவி வழங்கலாம்.

கோவிட்-19 பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு [www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg)  
இணையதளத்தை நாடுங்கள்.

கொடுக்கப்பட்ட தகவல்கள் அனைத்தும் அச்சிடும்போது  
துல்லியமானவை. (Aug 22). இவை முன்னறிவிப்பின்றி மாற்றத்திற்கு  
உட்பட்டவை.