



கொவிட் 19 தொடர்பாக இலங்கையிலுள்ள LGBTIQ நபர்களுக்கான இலகு வழிகாட்டி



அடிப்படைத் தகவல்கள்

1. கொரோனா வைரஸ் என்றால் என்ன?

கொரோனா வைரஸ்கள் எனப்படுவன மனிதர்களில் அல்லது விலங்குகளில் நோயைத் தோற்றுவிக்கக் கூடிய ஒரு பெரிய வைரஸ் குடும்பமாகும். இவை மனிதர்களில் வழமையான தடுமன் முதல் தீவிரமான நோய்களான மத்திய கிழக்கு சுவாச நோய்க்குறி (MERS) மற்றும் தீவிர கடிம சுவாச நோய்க்குறி (SARS) போன்ற சுவாசத் தொற்றுக்களை ஏற்படுத்தக் கூடியவை என அறியப்பட்டுள்ளது. மிக அண்மையில் கண்டறியப்பட்ட கொரோனா வைரஸான கொவிட்-19, கொரோனா வைரஸ் நோயை உண்டு பண்ணுகின்றது.

2. கொவிட்-19 என்பது என்ன?

கொவிட்-19 என்பது மிக அண்மையில் கண்டறியப்பட்ட கொரோனா வைரஸ்களின் ஒரு வகை தொற்றுநோய். டிசம்பர், 2019 இல் சீனாவின், வுஹான் என்னுமிடத்தில் பரவிவதற்கு முன்னர் இந்த வைரஸோ அல்லது இந்நோயோ அறியப்பட்டிருக்கவில்லை.

3. நோய்க்குறிகள் எவை?

பொதுவான அறிகுறிகள்: காய்ச்சல், களைப்பு மற்றும் வரண்ட இருமல். சில நோயாளிகளுக்கு நோவு மற்றும் வலி, மூக்கடைப்பு, மூக்கோடுதல், தொண்டை அழற்சி அல்லது வயிற்றோட்டம் இருக்கலாம். சிலர் நோய்த்தொற்றுக்கு உள்ளாகியிருந்தாலும், எந்தவொரு நோய்க்குறி இன்றியும், உடல் நலக்குறைவாக உணராமலும் இருப்பர்.

4. கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளானால் என்ன நடக்கும்?

அதிகமானவர்கள் (சுமாராக 80%) விசேட சிகிச்சைக்கான தேவை இன்றி நோயிலிருந்து குணமடைகின்றனர். சுமாராக தொற்றுக்குள்ளான 6 பேரில் ஒருவரே மிகவும் தீவிரமாக சுகவீனமடைவதுடன், சுவாசிக்க சிரமப்படுகிறார். வயதானவர்களும், உயர் இரத்த அழுத்தம், இதயம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் அல்லது நீரிழிவு போன்ற மருத்துவப் பிரச்சினையுடையவர்களில் தீவிரமான தொற்று ஏற்படுவதற்கான சாத்தியப்பாடுகள் அதிகமாக உள்ளன. காய்ச்சல், இருமல், சுவாசிக்க சிரமமாக உள்ளவர்கள் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

5. இது எவ்வாறு பரவுகிறது? ஒரு நபரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு!

- கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளான ஒரு நபர் இருமும்போது அல்லது வெளிச்சுவாசிக்கும்போது மூக்கு அல்லது வாயிலிருந்து வெளியேறும் சிறுதுகள்கள் மூலமாக இந்நோய் பரவக்கூடும்
- அந்நபரைச் சுற்றியுள்ள பொருட்கள் மற்றும் தளங்களில் அத்துகள்கள் படியக் கூடும்.
- அப்பொருட்களை அல்லது தளங்களைத் தொட்டதன் பின்னர் தங்களது கண்களை, மூக்கை அல்லது வாயைத் தொடுவதன் மூலம் ஏனையவர்கள் இத்தொற்றுக்கு இலக்காகின்றனர்
- கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளானவர் இருமும்போது அல்லது வெளிச்சுவாசிக்கும்போது வெளியேறும் சிறுதுகள்களை உட்சுவாசிப்பதன் மூலமும் தொற்றுக்கு ஆளாகக் கூடும்

6. எங்களை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது?



சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் கொண்டு
(ஒவ்வொரு முறையும் 20 செக்கன்களை
எடுத்து) அடிக்கடி நன்றாக
கைகளைக் கழுவுதல்



ஆகக் குறைந்தது
1மீட்டர் (3அடி)
தூர இடைவெளி
இருவருக்கிடையில்
இருக்கட்டும். குறிப்பாக
இருமல் அல்லது
தும்மல் இருப்பின்,
'சமூகத்திலிருந்தும்
தூரமாதலை'
அமுல்படுத்துக



கண்கள், மூக்கு,
வாயைத் தொடுவதைத்
தவிர்க்கவும் -
தும்மும்போது அல்லது
இருமும்போது
வாயையும், மூக்கையும்
ரிஸ்ஸுவினால் அல்லது
உமது முழங்கையினால்
மூடவும். பின்னர் ரிஸ்ஸு
வினை உடனடியாக
அகற்றவும்



முடியுமானால்,
வீட்டிலேயே இருக்கவும்!
குறிப்பாக காய்ச்சல், இருமல்
மற்றும் சுவாசிப்பதில்
சிரமம் இருக்குமாயின்
மருத்துவ உதவியை
நாடுவதுடன், முற்கூட்டியே
அறிவிக்கவும். உள்ளூர்
சுகாதார அதிகாரிகளின்
நெறிப்படுத்தல்களைப்
பின்பற்றவும்



விசேடமாக வயதானவராக
இருப்பின் அல்லது
நீரிழிவு, இதய அல்லது
நுரையீரல் நோய்கள்
இருப்பின், அல்லது
வயதானவருடன்
அல்லது மேற்சொன்ன
நிலைவாங்களுடன்
உள்ளவருடன்
தொடர்புபட்டிருந்தால்
முடியுமானளவு
பயணங்களைபுடும்,
சனநெரிசலான
இடங்களையும் தவிர்க்கவும்



உறுதிப்படுத்தப்பட்ட உள்ளூர் தகவல்களை இற்றைப்படுத்திக் (update) கொள்ளவும்



எச்ஐவியுடன் வாழும் நபர்களுக்கானது

எச்ஐவியுடன் வாழ்பவர்களது நோயெதிர்ப்பு சக்தி பலவீனமானதாக இருக்கக் கூடுமாயால் அதிக கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

சிடி4 எண்ணிக்கை 350க்கு அதிகமாகவும், வைரல் லோட் கண்டறியப்பட முடியாததாகவுமிருந்து எச்ஐவிக்கான சிகிச்சையெடுத்து வரும் நபரெனின் பலவீனமான நோயெதிர்ப்புடையவர் என்ற வகைக்குள் வரமாட்டார். ஆனால் சிடி4 எண்ணிக்கை 350ஐ விடக் குறைவாக இருந்தால், எச்ஐவிக்கான சிகிச்சை பெறாதவராக இருந்தால், அல்லது கண்டறியப்படக் கூடிய வைரல் லோட் இருந்தால், சமூக தனிமைப்படுத்தலுக்கான வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்ற வேண்டியது மிகவும் முக்கியமாகும்.



1. மருந்துகளை பாவிப்பவராயின் அவற்றைக் களஞ்சியப்படுத்துக!

உங்களது மருத்துவரிடம் அல்லது சிகிச்சை நிலையத்திற்குச் சென்று இரு மாதங்களுக்காவது மருந்துகளைப் பெற்றுக் கொள்ளவும். அனைத்தும் மூடப்படும் நிலை வந்தால் கூட இதுபற்றி வருந்தாமல் நீங்கள் வீட்டில் சில வாரங்களுக்காவது இருக்கலாம். தேவையற்ற விதத்தில் அள்ளிக் குவிக்காமல் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி நடக்கவும்.



2. நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்தினைப் பாவித்துக் கொண்டிருப்பது எவ்வகையிலும் கொவிட்-19 இலிருந்து பாதுகாக்காது

கொவிட் -19 இனை குணப்படுத்துவதில் எச்ஐவி மருந்துகள் விளைத்திறனானவை என்பதற்கு தற்போதைக்கு எந்தவொரு நம்பகமான ஆதாரமும் இல்லை. எச்ஐவிக்காக நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்தினை (PrEP உள்ளடங்கலாக) ஹெப்படிட்டிஸ் சி அல்லது ஹெப்படிட்டிஸ் பி பாவித்துக் கொண்டிருப்பது கொவிட்-19 இற்கு எதிராக பாதுகாப்பளிக்கிறது என்று எங்கும் நிரூபிக்கப்படவில்லை.



மார்பினைக் கட்டுதல் தொடர்பாக

- இருமலிருந்தால் கட்டுவதைத் தவிர்க்கவும். கட்டினால் பாய்மம், நுரையீரலில் தேங்கக் கூடும். நியுமோனியா, கொவிட்-19 உடன் இணைந்த சிக்கல் வாய்ந்தது
- நோயுற்று, கட்டுவதைத் தவிர்க்க வேண்டியிருப்பின் தற்காலிகமாக உடம்புடன் இறுக்கமான பனியன், கையில்லாத சட்டை, உள்சட்டை போன்றவற்றை அணியலாம்
- இறுக்கமான உள்சட்டையைக் கழற்றியவுடன் இரும மறக்க வேண்டாம். அது உடம்பின் மேற்பாகத்தைத் தளர்த்துவதோடு, நுரையீரலையும் விரிவடையச் செய்யும்
- அடிக்கடி உடலின் மேற்பகுதியை நீட்டிக் கொள்க
- முடியுமானபோது, கட்டுவதிலிருந்தும் முழுமையான இடைவெளியொன்றை எடுக்கவும். இதற்காகவும், மார்பைக் கட்டாத ஆழமான மூச்சுப் பயிற்சிக்காகவும், ஒரு நாளில் ஒரு தடவையாவது நேரம் மற்றும் வெளியை தனிப்பட உங்களுக்கென எடுப்பதனைக் கவனத்தில் கொள்க
- இருமும்போது முதுகு நோகாதிருக்க உடம்பை நீட்டிக் கொள்கையில் முன்னோக்கவும்/ முன்னோக்கி சற்றுக் குனியவும்!



பாதுகாப்பான உடலுறவும், நெருக்கமும்

கொவிட்-19 உடலுறவின் ஊடாக கடத்தப்படும் என்பதற்கு இதுவரை எதுவித தரவுமில்லை (WHO). ஆனால் நெருக்கம் மற்றும் அண்மையிலிருந்தால் நோய்த் தொற்றுள்ள ஒருவரின் வாய் அல்லது முக்கின் ஊடாக வெளியேறும் துகள்களின் ஊடாகக் கடத்தப்படலாம் என எமக்குத் தெரியும்.

பயணத்தைத் தவிர்த்தல், சனநெரிசலைத் தவிர்த்தல், பொது இடங்களைத் தவிர்த்தல் என்பவற்றோடு 'சமூகத்திலிருந்தும் தூரமாதலினை' கடைப்பிடிக்கும்படி கேட்டுக் கொள்ளப்பட்டுள்ளோம். இது டேட்டிங், உறவுகள், மற்றும் பணம், பொருள், அன்பளிப்புக்காக செய்யப்படுகின்ற பாலியலுறவு போன்றவற்றில் தாக்கத்தைச் செலுத்தும்.

- பாதுகாப்பான உடலுறவை வைத்துக் கொள்க. ஆயின், இது எல்லா சந்தர்ப்பங்களுக்கும்மானது
- எதிர்வரும் வாரங்களில் 'சமூகத்திலிருந்தும் தூரமாதலினை' கடைப்பிடிக்க கேட்டுக் கொண்டுள்ளபடியால், நேருக்கு நேரான டேட்டிங் மற்றும் நெருக்கத்திலிருந்து இடைவெளியெடுத்து, பாதுகாப்பான இணையத் தொடர்பின் ஊடாக தொடர்பாடலினை மேற்கொள்ளலாம்
- உங்களது துணை/ துணைகளுடன் தொலைபேசியில்/ காணொளியில் பேசலாம் (சிக்னல், வயர் போன்றன வட்ஸ் அப்பினை விட பாதுகாப்பானவை, இலவசமானவை)
- அந்தரங்கமான ஒளிப்படங்கள் மற்றும் காணொளிகளைப் பகிர பாதுகாப்பான தகவலனுப்பும், அழைப்பை எடுக்கக் கூடிய அப்களையே பாலியுங்கள் (முகநூல் மெஸென்ஜர் அல்லது வட்ஸ் அப்பினைத் தவிர்க்கவும்)
- நெருக்கமான ஒளிப்படங்களை அல்லது காணொளிகளைப் பகிர்வதாயின் முகமில்லாமல் அல்லது முகம் தெரியாத கோணத்தில் கெமராவை வைத்தெடுக்க முயற்சிக்கவும்
- நேரடியாகத் தொடர்புபடும் பாலியல் தொழிலில் ஈடுபடுபவர்களுக்கு: சந்தேகமின்றி, பொருளாதாரரீதியாக உங்களுக்கு இது மிகவும் கடினமாக காலமாகும். உங்கள் வாழ்வாதாரத்தில் கொவிட்-19 இன் தாக்கத்தினைக் குறைப்பதற்கு எந்தவொரு பாதுகாப்பான வழிவகையுமில்லை. இத்தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ள ஏனையோரிடம் இணையத் தொடர்பின் ஊடான சாத்தியங்கள் பற்றிக் கதைத்துப் பாருங்கள்
- இணையத் தொடர்பின் ஊடாக பாலியல் தொழிலைச் செய்வதை கருத்தில் எடுக்கிறீர்களாயின், தயவு செய்து அனுபவமுள்ள ஏனையோருடன் உங்களது பாதுகாப்புப் பற்றி நிச்சயமாகக் கதையுங்கள். உங்களது சமுதாயத்திலிருந்து ஆதரவைத் தேடுங்கள்



ஊரடங்கின் போதான பாதுகாப்பு

எங்களில் சிலர் துஷ்பிரயோகிகளான, குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் அல்லது நெருங்கிய துணைகளுடன் வசிக்கக் கூடும். வீட்டிலேயே இருக்க நிர்ப்பந்திக்கப்படுவானது குறிப்பாக 'வீட்டில்' பாதுகாப்பில்லாத எமக்கு கடினமானதாக இருக்கக் கூடும். உங்களால் முடியுமாயின், குறுகிய காலத்துக்குத் தங்கவென பாதுகாப்பானதொரு இடத்தை (உதாரணமாக: நண்பரின் வீடு) நாடுங்கள். உங்களால் முடியாதாயின், சில சிறிய நடவடிக்கைகளை எடுக்கலாம்:

- உங்களது நிலைமையையும், உங்களது பாதுகாப்பு பற்றி நீங்கள் வருந்துவதையும், நம்பகமான தோழர்களுக்கு அறியத் தரவும்
- ஆயுதமாகப் பாவிக்கப்படக் கூடிய எதையும் (உதாரணமாக: கத்தி) இயலுமான அளவு பூட்டி வைக்கவும் அல்லது கைக்கெட்டாத வகையில் வைக்கவும்
- வீட்டில் பிள்ளைகள் இருப்பின், உங்கள் மீது துஷ்பிரயோகம் நடந்தால், வாக்குவாதப்படுகையில் அவர்களை நோக்கி ஓடுவதைத் தவிருங்கள்
- வன்முறை தவிர்க்கப்பட முடியாதாயின், உங்கள் கரங்களால் முகத்தையும், தலையையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள முயற்சிக்கவும்
- வீட்டிலிருக்கும்போது கழுத்தைச் சுற்றித் துணி அல்லது நீளமான நகைகள் (நீண்ட காதணி போன்றவை) அணிய வேண்டாம்
- வன்முறை நடக்கையில் வீட்டுக்குள்ளேயே இருக்கக் கூடிய இடங்களை (குளிப்பறையில் தாழிட்டுக் கொள்ளல் போன்றவை) அடையாளங் காண்க
- உங்களது தொலைபேசியை கைவசம் வைத்திருப்பதுடன் அவசர அழைப்புக்கான இலக்கங்களை பதிந்து வைத்திருக்கவும்

அரசாங்கம் பிரகடனப்படுத்தியுள்ள ஊரடங்கினை செயற்படுத்துதல் மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஊரடங்கினை மீற வேண்டாம். மீறினால் கைது செய்யப்படுவீர். கைதாகி காவலில் வைக்கப்படுதல் LGBTIQ நபர்களுக்கு மிகவும் அபாயகரமானதாகக் கூடும்.



சமூகமும், நன்னிலையும்

- இக்காலகட்டம் நாளாந்த அல்லது வாராந்த வருமானத்தில் தங்கியிருப்பவர்கள் அல்லது சுயேச்சையாக வேலை செய்பவர்கள் போன்றோருக்குச் சொல்லொணா சிரமமானதாகவிருக்கப் போகிறது. சமூகத்தின் ஆதரவைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன் (வளங்களை பகிர்ந்து, ஒன்றுதிரட்டவும்) நீங்கள் நம்பிக்கை கொண்ட நபர்களுடன் வாழ்வதற்கான ஆயத்தங்களைச் செய்யவும்
- அனைவரையும் வீட்டோடு இருக்க வேண்டிக் கொள்ளப்பட்டுள்ளதால் நாம் தொடர்புகள் இன்றி தனித்து விடப்பட்டதாக உணரக் கூடும். உங்களது நண்பர்களுடன் தினமும் தொலைபேசியிலும், காணொளி அழைப்பின் மூலமும் தொடர்பிலிருங்கள்
- நீங்கள் சந்திக்க வேண்டியிருப்பின் பெரிய குழுவாக சந்திக்க வேண்டாம். மேலும் உள்ளரங்கில் சந்திப்பதைத் தவிர்க்கவும். பூங்கா, போன்ற திறந்த வெளியில் சந்திக்கவும். 2-3 நபர்களுக்கு மேற்படாத சிறு குழுவாக சந்திக்கவும்
- இம்முறை உங்களது நண்பர்களை அரவணக்கவோ, முத்தமிடவோ வேண்டாம்! உடலைத் தொடாமல் வரவேற்க ஆக்கபூர்வமான யுக்திகளைக் கையாளுங்கள்
- 'சுய தனிமைப்படுத்தல்' அல்லது 'சமூகத்திலிருந்தும் தூரமாதலை' அமுலாக்க கடினமானவாறு நீங்கள் பலருடன் ஒரு இடத்தில் வசிக்கக் கூடும். நல்ல சுகாதாரத்தை கடைப்பிடிப்பதுடன், உங்களுடன் இருப்போரும் அவ்வாறு செய்ய உணக்கப்படுத்தவும். உங்களது இடத்தை தினமும் சுத்தமாக்கவும். நீங்கள் அனைவரும், வெளியாட்களுடனான தொடர்பை முடியுமானளவு மட்டுப்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்தவும்



யாரை அழைப்பது?

LGBTIQ சமுதாய - அங்கத்தவர்களுக்கு அழைக்க

சமுதாய நலன் மற்றும் அபிவிருத்திக்கான நிதியம் (CWDF) என்பது LGBTIQ சமுதாய உறுப்பினர்களுக்கான அவசர நிவாரணப் பொறிமுறையாகும். அவசரத் தேவைக்கு **0774 719137** இனை அழைக்கவும். ஒவ்வொரு அழைப்பும் கூடுதல் கவனத்துடன் கையாளப்படும். (நீங்கள் CWDF இற்கு நன்கொடையும் வழங்கலாம். தயவு செய்து மேலதிக விபரங்களை அழைப்பை ஏற்படுத்தி அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொரு நன்கொடையும் நலிவு நிலைக்குள்ளாக்கப்பட்டுள்ள ஒரு LGBTIQ நபரைச் சென்றடையும்.)

சமுதாய அவசரநிலைகளை எதிர்கொள்வதற்கான குழு - இலங்கை (CCRTLK) நலிவு நிலைக்குள்ளாக்கப்பட்டுள்ள நபர்களுக்கு குறிப்பாக அன்றாட வருமானம் ஈட்டுபவர்கள் போன்றோருக்கு உணவு மற்றும் அத்தியாவசியப் பொருட்களை கொண்டு சேர்க்க உதவ முடியும். (ஊரடங்கு நேரம் தவிர) அழைக்க: **0777 346334 / 0770 062977**

LGBTIQ நேய உளவளத்துணை ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு அழைக்கவும்

சாந்தி மார்க்கம் **0717 639898**
அல்லது **0717 639898** ஈக்குவல் க்ரெளண்ட்ஸ்

அவசரநிலையின் போது அழைக்கவும்

சிகிசி 1333
உடலுறவு சுகாதார, எச்.ஐ.வி மற்றும் எஸ்ரிடி தொடர்பான உதவிகளுக்கு அழைக்கவும் முழுநேர4நூரசந (தேசிய எஸ்ரிடி எயிட்ஸ் கட்டுப்பாட்டுத் திட்டம்) **0766 447873**, www.know4sure.lk
அல்லது முகநூலில் Know4Sure என்பதை தேடுக

உள்ளூர் சுகாதாரத் தகவல்கள்

கொவிட்டினை எதிர்கொள்வதற்கான அரசாங்கத்தின் எச்சரிக்கைகளை அறிய **1999** இற்கு அழைக்கலாம் எந்தவொரு தகவலைப் பெறுவதாயினும் சுவசெரிய **0710107107** இற்கு அழைக்கலாம் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தலுக்கான வழிகாட்டல் வளங்களுக்கு இலங்கை அரசாங்கத்தின் தொற்றுநோயியல் பிரிவுக்கு இணையத் தொடர்பின் ஊடாகச் செல்க www.epid.gov.lk
சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகமும் தகவல்களைக் கொண்டுள்ளது <http://hpb.health.gov.lk>

(உலக சுகாதார ஸ்தாபனம், அவுஸ்திரேலியாவில் எச்ஐவியுடன் வாழும் நபர்களுக்கான தேசிய சங்கம், எச்ஐவி ஸ்கொடலாந்து மற்றும் LGBTIQ சுகாதார ஒருங்கிணைவு, பெண்களுக்கான உதவி நிறுவனம் -மலேசியா, அமெரிக்க தேசிய வீட்டு வன்முறை ஹொட்லைன்களின் உள்ளடக்கங்களுடன் உருவாக்கப்பட்டது)