

# தொகுப்பாளர்களுக்கான அறிமுகம் தொகுப்பு «கொறோனா»

அன்புள்ள மதிப்பீட்டாளர்கள்

நாங்கள் எல்லோரும் ஒரு நீண்ட காலமான அழுத்தத்தையும் சமையையும் கடந்து விட்டோம். அத்தோடு வாழ்க்கைத்தரம் இன்னமும் கொறோனா வர முன்னர் போல் இருக்கவில்லை.

சமீபகாலத்தில் நாங்கள் கட்டாயமாகப் பலவற்றில் தேர்ச்சி பெறவேண்டி இருந்தது. எங்கள் குடும்பங்கள் சேர்ந்து அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்டது அல்லது ஒருவரை ஒருவர் காணமுடியவில்லை. திடீரென்று எங்களுக்கு அதிகமான வேலை இருந்தது அல்லது எதுவுமே இருக்கவில்லை. எங்களுடைய பிள்ளைகள் பாடசாலைக்குச் செல்ல முடியாமல் போனதோடு, குழந்தைகள் காப்பகங்களும் மூடப்பட்டது. எங்களும் எங்கள் பிள்ளைகளின் உடல் நலத்தை எண்ணிப் பயப்பட்டோம். கொறோனாவால் ஆபத்து வரக்கூடிய குழுவையிட்டுக் கவலைப்பட்டோம்.

ஒவ்வொரு நாளும் மாற்றங்களைக் கொண்டு வருகின்றது மேலும் நாம் எப்போதும் புதிய சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப மாறவேண்டும். நாங்கள் எல்லோரும் அசாதாரண காரியங்களைச் செய்ய நேரிட்டது. இதையிட்டு நாங்கள் பெருமைப்படுகின்றோம். அதிகமானோர் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளித்ததோடு, தங்களுடைய சொந்தத் தேவைகளையும், உதவிகள் தேவைப்பட்டோருக்காகப் பிற்போட்டனர்.

இந்த காலகட்டத்தில் நாங்கள் அனுபவித்த நல்ல விடயங்கள் மற்றும் கவலைகளையும் இந்த மிதமான தொகுப்பை தொகுத்து வளங்கும் ஆவணத்தின் ஊடாக விவாதத்தின்போது உரையாட விரும்புகின்றோம்.

நீங்கள் ஏற்கனவே «மன ஆரோக்கியத்திற்கு 10 படிகள்» என்ற தொகுப்பை அறிமுகப்படுத்தியிருந்தால். தயவு செய்து இந்த ஆவணங்களுக்காக மீண்டும் படிக்கவும். சில பங்கேற்பாளர்களுக்கு பரிமாற்றத்தில் கூடுதலாக இக்கால கட்டத்தில் சமாளித்தல் மற்றும் செயலாக்கம் இவற்றிற்கான தொழில்முறை உதவி தேவைப்படும். இதற்காக பல்வேறு நிபுணர்கள், ஆலோசனைச்சேவையையங்கள், மற்றும் உதவிகள் கிடைக்கின்றன. நீங்கள் வசிக்கும் பிரதேசத்தில் அதற்குரிய தகவல்கள், முகவரிகளைப் பெற்றுக்கொள்ள உங்கள் தளநிர்வாகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும்.

«கொறோனா» தொகுப்பினை சொலத்தூர்ண்மாகானத்தைச்சேர்ந்த Femmes-Tische தளத்தில் மிகக்குறுகிய காலத்தில் உருவாக்கியுள்ளோம். ஒவ்வொருவாரமும் புதிய தலைப்புக்கள், யோசனைகள் என சேர்க்கப்பட்டன, நிகழ்காலவிடயங்கள் திடீரென்று காலாவதியானது. இப்போது சூழ்நிலை தொடர்ந்து மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றது. நாங்கள் படங்களை எடுத்தோம், உரைகளை எழுதினோம் மற்றும் தொகுப்பாளிகள் மொழிபெயர்ப்புகளுடன் எங்களுக்கு ஆதரவு அளித்தார்கள். இந்தத்தொகுப்பு பூரணமானதல்ல – ஆனால் அடைப்புக்காலம் (Lockdown) முடிவடைந்த சிறிது நேரத்திலேயே ஒரு தொகுப்பு கிடைக்கப்பெற்றதில் மகிழ்ச்சி அடைகின்றோம். கொறோனாத்தொற்றுக்காலங்களின் போது ஏற்பட்ட அனுபவங்களை பற்றி உரையாட பயன்படுத்தலாம்.

மிகுந்த அர்ப்பணிப்புடன் பணியாற்றிய அனைவருக்கும் மிகுந்த நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றோம். தொகுப்பாளிகளுக்கு இந்தத்தொகுப்புடன் பணிபுரியும்போது உற்சாகமான விவாதத்தை அளிக்கவேண்டும் என்று விரும்புகிறோம்.

சொலத்தூர்ண்மாகானத்தில் உள்ள Femmes-Tische குழு

அடையாளமிட்ட அறிமுகப்பந்தியை விவாத உரையாடலின்போது அறிமுகமாக வாசிக்கலாம்.

இந்த தொகுப்பு நிதி உதவியால் சாத்தியமானது:





## படம்2: எப்பொழுதும் வீட்டிலேயே இருத்தல்



எப்பொழுதும் வீட்டிலேயே இருத்தல் வசதியானதாக இருந்தாலும், சலிப்பையும், மன அழுத்தத்தையும் ஏற்படுத்தியது. ஒடுக்கமான வசிப்பிடம், அதில் கூடிய உறுப்பினர்கள் நாள் முழுவதும் இருக்கும் போது, மிகுந்த சோர்வான நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டனர். ஒரு சிலர் திடீரென்று தனிமையாகவும், தனிமைபடுத்தலுக்கு உட்பட்டதாலும் தனியானவர்களாக உணர்ந்தார்கள். இன்னும் சிலர் அவர்களுடைய உறவினர்கள், நண்பர்களைச் சந்திக்கமுடியாமலும் இருந்தது.

- எவ்வாறு உங்களுடைய நேரத்தை வீட்டில் ஒழுங்கு படுத்தினீர்கள்?
- எப்பொழுதும் சமூகத்துக்குள் இருப்பது எப்படி உணரப்பட்டது?
- எப்பொழுதும் தனிமையாக இருப்பது எப்படி உணரப்பட்டது?
- இச்சூழல் உங்களை (அல்லது உங்கள் குடும்பத்தை) கடும்கிணத்தையோ அல்லது கோபத்தையோ ஏற்படுத்தியுள்ளதா?
- உங்களுடைய வீடு/மாடிக்குடியிருப்பு எப்படிப்பட்ட உணர்வை உங்களுக்குத்தந்தது?
- தனிமைப்படுத்தப்பட்ட (Lockdown) சூழலின் போது உங்களுக்கு எது உதவியது?





## படம்3: வாழ்க்கைத்துணை



திடீரென்று அதிகமான நேரத்தை சேர்ந்து கழிப்பது, மற்றும் சிலவேளைகளில் ஒன்று சேரவே முடியாத நிலை இருத்தல். பிள்ளைகளுடன் வீட்டுவேலைகளை புதிய முறையில் பகிருதல், வீட்டிலிருந்தபடியே தொழில் செய்தல் மற்றும் வீட்டுக்கல்வி கற்றல் ஆகிய செயலுடன் உல்லாசப்பயணம் மேற்கொள்ள முடியாமை, உடற்பயிற்ச்சித் தளத்திற்கோ கால்பந்தாட்டக் கழகத்திற்கோ செல்ல முடியாமை, கொரோனாவினால் உண்டான பயம் மற்றும் பாதுகாப்பிற்கான அச்சம் ஆகியன, இந்த தனிமைப்படுத்தப்பட்ட சூழல் குடும்பங்களுக்கு பெரிய ஒரு சவாலாக இருந்தது.

- இந்நேரத்தில் உங்கள் வாழ்க்கைத்துணைக்கும் இடையில்லான உறவில் மாற்றங்கள் உண்டானதா?
- இந்த கஷ்டமான காலகட்டத்திலும் இருவரும் இதைப்பற்றி பேச முடிந்ததா?
- இந்தப்புதிய சூழ்நிலையை சமாளித்து செல்ல எது உதவியது?
- நீங்கள் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிற நல்ல அனுபவங்கள் உண்டா?





## படம்:4 மன அழுத்தம் மற்றும் கோபம்



நம்மில் அனைகருக்கு வீட்டில் தனிமைப்படுத்தல் என்ற இந்த சூழ்நிலை மிகவும் கடினமானதாக இருந்திருக்கும். தீடீர் என்று அனைக குடும்பங்களையும் மற்றும் சேர்ந்து வாழ்பவர்களையும் ஒரு சிறிய இடத்தில் நேரத்தையையே அவதானிக்குமாறு அடைக்கப்பட்டனர்.

- இந்த சூழ்நிலைகளில் நீங்களும் உங்கள் குடும்பங்களும் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகளை எவ்வாறு எதிர்கொண்டீர்கள்?
- நீங்கள் கோபப்படும் வேளையில் அல்லது (மன)அழுத்தத்தில் இருந்தபோது என்ன உங்களுக்கு உதவியது?
- வன்முறை (உடல், உளவியல், வாய்பேச்சின் மூலமாக) சூழல்நிலைகளை அனுபவித்தது உண்டா?
- நீங்கள் உங்களுக்கான உதவிகளை நீங்களாகவோ அல்லது மற்றவர்களிடம் இருந்தோ பெற்றுக்கொள்ள சாத்தியம் இருந்ததா?



## படம்5: அடிமை மற்றும் போதை



எப்பொழுதும் வீட்டிற்குள்ளேயே இருப்பது என்பது மனஅழுத்தம்,பாதுகாப்பின்மை,பயம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்தும், இந்த ஆபத்து போதை பொருட்களை வாங்கும் அபாயத்தை அதிகரிக்கின்றது.ஆனால் அவை ஒரு சொற்ப நேரத்திற்கே நம்மை அமைதிப்படுத்தும் அல்லது ஓய்வு கொடுக்கும். அடைக்கப்பட்ட காலத்தில் (Lockdown) மதுபானம்,புகையிலை,மறிகுவானா,கண்ணிவிளையாட்டுக்கள் மற்றும் ஆபாசப் படங்கள் விற்பனை அதிகரித்துள்ளது.

- உங்கள் சுற்று சூழலில் இத்தகவல்களுக்கான அனுபவத்தை நீங்கள் பெற்றுள்ளீர்களா?
- என்ன கடினமாக இருந்தது? தீவிரென்று ஏன் போதை ஒரு பிரச்சனைக்குரிய தகவலாக இருந்தது?
- ஆலோசனைச் சலுகைகளை இணையதளமூலம் உங்களுக்காக அல்லது மற்றவர்களுக்காக உதவி ஆலோசனைகளை பெற்றுக்கொள்ளத்தெரியுமா?
- இந்த சூழ்நிலையில் உங்களுக்கு எது உதவியாகவும் ஆதரவாகவும் இருந்தது?





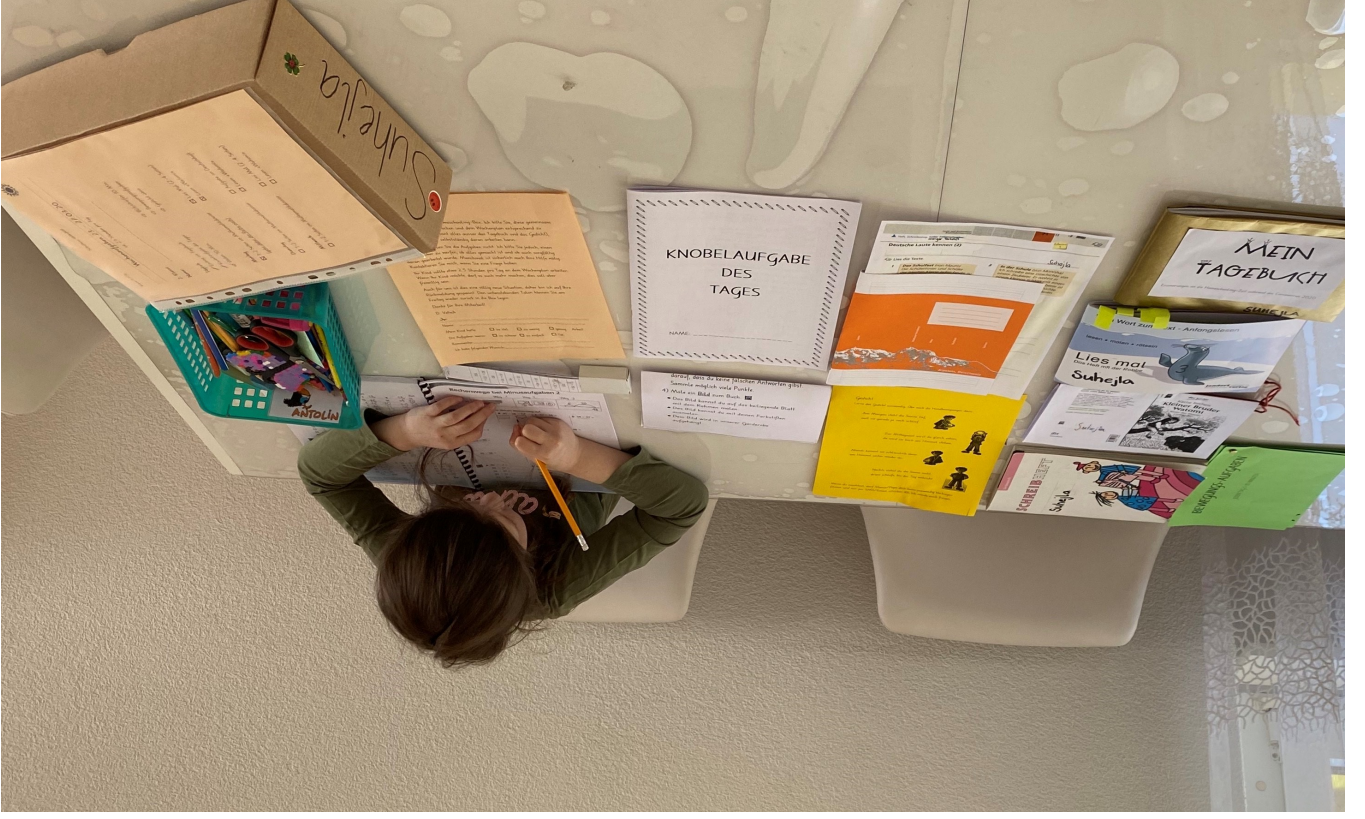
## படம்6: பொருட்களை வாங்குதல்



இந்த சூழ்நிலைக்கு முன்பதாக இருந்த சாதாரணமான வாழ்க்கைமுறை, ஒருநாளைக்குப் பின்பதாகக்

கடினமும் சிக்கலும் ஆனது: கடைகளில் பொருட்களை வாங்கும் போது இடைவெளிவிட்டு நின்றல், கடைகள் அடைக்கப்பட்டது மற்றும் இணையத்தள மூலம் பொருட்கள் விநியோக தாமதம்.

- எப்பொழுதும் நீங்கள் தேவையான மளிகைப்பொருட்களை வாங்க முடிந்ததா?
- அத்தியாவசியமான பொருட்களை வாங்க உங்களிடம் போதுமான பணம் இருந்ததா?
- உணவைத்தவிர்த்த மற்றைய பொருட்களை (உடை, காலணிகள், கைவேலைப்பொருட்கள் போன்றன) நீங்கள் எவ்வாறு பெற்றுக்கொண்டீர்கள்?
- பொருட்களை வாங்கும் போது உங்களுக்கு ஏதாவது குறிப்பிடத்தக்க அனுபவங்கள் கிடைக்கப் பெற்றீர்களா?
- புதியதொரு அடைப்புத்தருணத்திற்கு(Lockdown) நீங்கள் தயாரா?
- இந்தப்புதிய சூழ்நிலையின் ஊடாக செல்வதற்கு உங்களுக்கு எது உதவியது?



**femmesTISCHE**

Wir sprechen über Familie,  
Gesundheit und Integration

Kanton Solothurn

## படம் 7: வீட்டுக்கல்வி

ஒரு **Femmes-Tische** தொகுப்பாளியின் மகள் வீட்டில் கல்வி கற்பதை இந்தப்படம் காட்டுகின்றது. பிள்ளைகள் பலவிதமான பொருட்களையும் மற்றும் வேலைகளையும் பெற்றுத்திரென்று வீட்டிலேயே செய்து முடிக்கவேண்டிய கட்டாயம் இருந்தது. இதற்காக பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோரின் உதவி தேவைப்பட்டது.

சில வாரங்களுக்கு பாடசாலைகள் மூடப்பட்டது. ஆசிரியர்கள் வேகமாக சில மாற்றீடான கல்வி திட்டமிடவேண்டியிருந்தது. ஆசிரியர்களிடம் இருந்து குறித்த வேலைகளை பெற்றோர்கள் பெற்றுக்கொண்டார்கள். பிள்ளைகளுக்கு கூட இது ஒரு விதிவிலக்கான சூழ்நிலை.

- வீட்டுக்கல்வி உங்களுக்கு எப்படியான அனுபவத்தை கொடுத்தது?
- பாடசாலையினுடாக உங்களுக்கு நல்ல ஆதரவை பெற்றதாக உணர்ந்தீர்களா?
- எது உங்களுக்கு கடினமாக இருந்தது?
- பிள்ளைகளுடன் நீங்கள் இந்த நேரத்தில் எவ்வாறாக சேர்ந்து பணியாற்றினீர்கள்?
- நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு என்ன நல்லது செய்தீர்கள், அதில் அவர்கள் எதைக்குறித்து சந்தோஷம் அடைந்தீர்கள்?





**femmesTISCHE**

Wir sprechen über Familie,  
Gesundheit und Integration

Kanton Solothurn

## படம் 8: குழந்தைகள் பராமரிப்பும் பணிகளின் பிரிவும்

பாடசாலைகளுடன் குழந்தைகள் பராமரிப்பு நிலையங்களும் அநேக இடங்களில் மூடப்பட்டது. அத்துடன் பாட்டா பாட்டி தமது பேரக்குழந்தைகளை பராமரிக்கவும் அனுமதிக்கப்படவில்லை. அதாவது பெற்றோர்கள் அநேகர் ஒரே நேரத்தில் குழந்தைபராமரிப்பு, வீட்டுக்கல்வி, வீட்டுவேலைகள், மற்றும் தங்கள் சொந்த வேலைகளையும் சமாளிக்கவேண்டியிருந்தது.

- நீங்கள் இந்த நேரத்தில் குழந்தைகள் பராமரிப்புக்குரிய ஏற்பாடுகளை எவ்வாறு செய்தீர்கள்?
- இந்நேரத்தில் பணிகளை பெற்றோர்களுக்கிடையே எவ்வாறு பகிரப்பட்டது?
- எல்லோரும் பணிகளை சமமாகச் செய்ததாக நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா?
- இக்காலகட்டத்தில் குழந்தைகளுடன் அனுபவம் எப்படியாக இருந்தது?
- இக்காலத்தில் சாதகமான மாற்றம் எதாவது இருக்கின்றதா?



## படம்9: வேலை இடத்தில்



இக்காலகட்டத்தில் தொழில் உலகம் அதிகமாக மாறிவிட்டது. வேலை சிலருக்கு அதிகமாகவும் சிலருக்கு குறைவாகவும் அல்லது இல்லாமலும், இன்னும் ஒருசாராருக்கு அலுவலக வேலையை வீட்டிலேயே செய்யும் கட்டாயமும் இருந்தது.

- உங்கள் அன்றாடவேலை இக்காலத்தில் எப்படியாக இருந்தது?
- வேலையின் போது உங்கள் ஆரோக்கியம் பேணப்பட்டதாக உணர்கின்றீர்களா?
- உங்கள் தொழிலுக்கான எதிர்காலத்தைக்குறித்து கவலைப்படுகிறீர்களா?
- வேலைத்தள குழுக்களிடையிலான தொடர்பு எவ்வாறு மாற்றமடைந்துள்ளது?
- உங்கள் தொழில் சார்ந்து பகிரங்கமான கேள்விகள் அல்லது நிச்சயமற்ற தன்மைகள் உள்ளதா?
- இந்நேரத்தில் உங்கள் தொழிலிற்காகக்கொடுக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு என்ன?





# படம்10: சுகாதார துறையில் பணிபுரிதல்

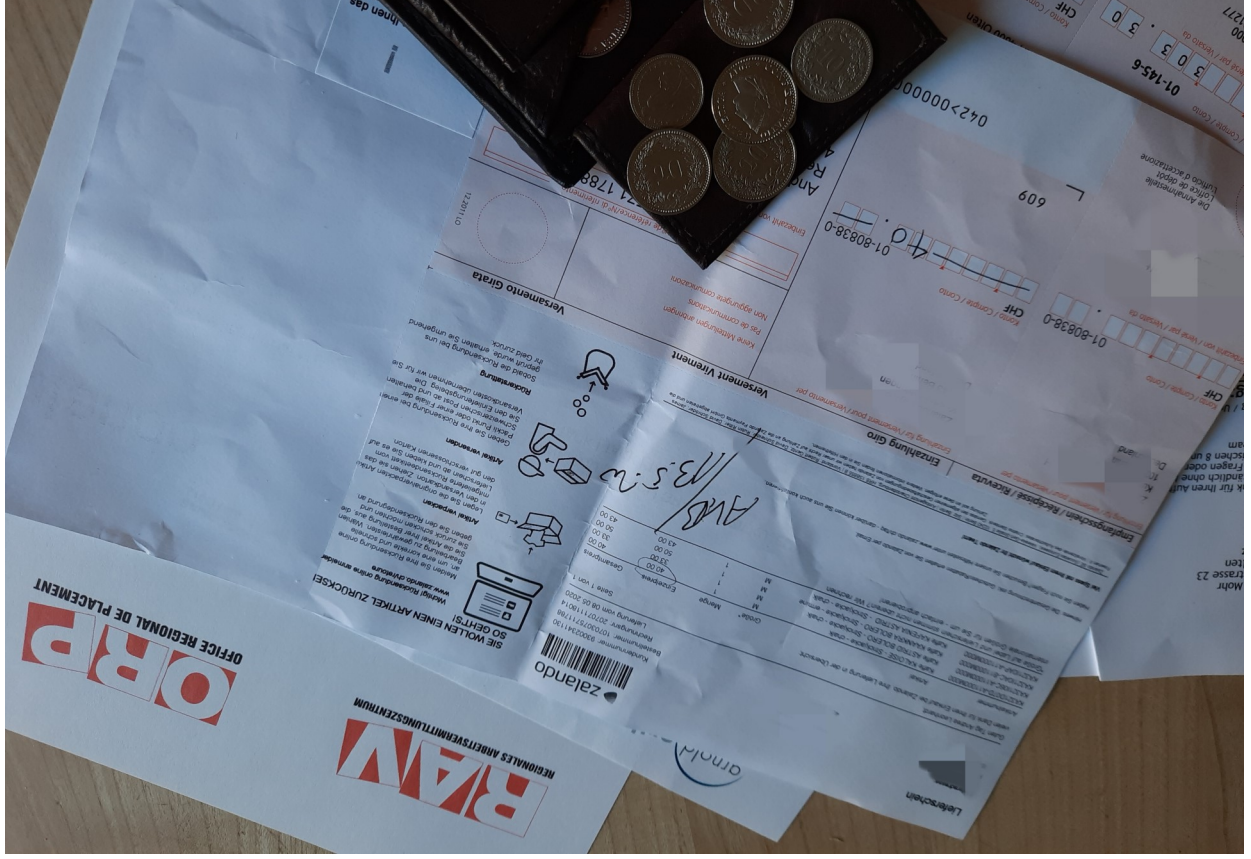


அனேக தொகுப்பாளிகள் வயோதிபர் இல்லங்களிலும், சுகாதாரத் துறைசார் அல்லது துப்பரவுபணிசார் தொழிலாளர்களாக உள்ளார்கள். பராமரிப்பு பகுதியிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட காட்சிப்படம்.

இக்காலகட்டத்தில் சுகாதாரத்துறைசார் பணியாளர்கள் மிகவும் முக்கியமானவர்கள்.

அடைக்கப்பட்ட (Lockdown) ஆரம்பக்காலப்பகுதிகளில் மருத்துவ மற்றும் தாதியர்கள் அதின் வல்லுனர்கள் மிகவும் அதிகமான வேலைச்சுமையை எதிர்கொண்டனர். கொரோனா தொற்றின் நெருக்கடிகளை சந்தித்த பகுதிகளில்(இத்தாலி போன்ற)எடுக்கப்பட்ட காட்சிப்படங்கள் மற்றும் அறிக்கைகள் எல்லா ஊடகங்களிலும் காட்டப்பட்டது.

- நீங்கள் மருத்துவம் அல்லது தாதியர் சார் பணிபுரிபவரா?
- எப்படியான அனுபவத்தை நீங்கள் இந்தக்காலகட்டத்தில் பெற்றீர்கள்?
- ஒவ்வொரு நாளும் அதிமோசமான நிலைக்கு தயாராக இருப்பதை எவ்வாறு நீங்கள் எதிர்கொண்டீர்கள்?
- நோய்த்தொற்றுகளின் போது வேலைகளில் உங்களை எப்படியாக பாதுகாத்துக்கொண்டீர்கள்?
- இக்காலகட்டத்தில் உங்கள் நன்மை கருதி என்ன செய்தீர்கள்?



# படம் 11: நிதிக்கவலைகள் மற்றும் வேலையில்லாமை



அடைக்கப்பட்ட(Lockdown) காலம் தொழில் உலகத்தில் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியது. அனேகமான தொழிலாளர்களுக்கு நேரக்குறைப்பு செய்யவேண்டியிருந்தது அல்லது வேலையில்லாத பணம்.

இங்காலகட்டத்தில் அனேகருக்கு ஊதியக்குறைப்பு. ஒருசிலருக்கும் மற்றும் குடும்பங்களுக்கு அன்றாட தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாத நிலையும், பணப்பற்றாக்குறையும் ஏற்பட்டது.

- உங்களுடைய நிதிநிலமை எப்படி உள்ளது?
- உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் பாதுகாக்கப்போதுமான பணம் உள்ளதா?
- உங்களுடைய வருமானம் மற்றும் வேலை எவ்வளவு நிச்சயம் ?
- எதற்காக நீங்கள் கவலைபடுகின்றீர்கள், எங்கு உதவி அவசியப்படுகிறது?
- ஆலோசனைமையங்கள் மற்றும் உதவிக்கான சலுகைகளை நீங்கள் அறிந்திருக்கின்றீர்களா?
- எந்த ஆதரவு உங்களுக்கு உதவியுள்ளது?





## படம்12: பயனம் மற்றும் எல்லை



புதியதொரு வைரஸ் ஆன கொரோனா பரவுகின்றது என்ற பயத்தினால், அனேக நாடுகள் பல்வேறு செயல்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடிவு செய்தது. பல நாடுகள் பயணக்கட்டுப்பாட்டு விதிகள் மற்றும் நுழைவிற்கான தடைகளை அமுல் படுத்தியது. ஆதனால் தெரிந்தவர்கள், தம்பதிகள், உறவினர்கள் என அனேக வெவ்வேறான இடங்களில் வாழ்பவர்கள், திடீரென்று சந்திக்க முடியாமை. அகதிகள் புகலிடம் கோர முடியாமை. குடும்பங்கள் அங்கத்தவர்களை அழைப்பதற்கு சாத்திமற்றநிலை.

- மற்றைய நாடுகளுடன் ஒப்பிடும் போது சுவிஸ் நாட்டினுடைய நிலமை உங்களுக்கு என்ன அனுபவத்தை கொடுத்தது?
- ஒவ்வொரு நாடும் தங்கள் நாட்டுப்பிரஜைகளை பாதுகாக்க விரும்புகின்றது மற்றும் உள்நுளையும் பிறநாட்டவர் "ஆபத்தானவர்". இக்கூற்றை எப்படி பாக்கின்றீர்கள்?
- கொரோனாவால் ஏற்படும் பயம், இனவெறி மற்றும் பாராபட்சம் என்பவகற்றிற்கு வழிவகுக்குமா?
- இந்த பயணக்கட்டுப்பாடு உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் ஏற்படுத்திய தாக்கம் எது?
- எந்த செயல்பாடுகள் நன்மையானது அல்லது தீமையானது என நினைகின்றீர்கள்?



படம்13:

## சுதந்திரமாக நடமாடமுடியாது

இத்தொற்று செயற்பாடு நம்மை சுதந்திரமாக நடமாடுவதை கடுமையாகக்கட்டுப்படுத்தியது. சுவிஸ்நாட்டில் எந்நேரமும் வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்வதற்காக அனுமதிக்கப்பட்டோம். ஆனால் அது அவசரமான தேவைகளுக்கு மட்டுமே பரிந்துரைக்கப்பட்டது. பிள்ளைகள் விளையாட்டு மைதானங்களில் விளையாடுவதையோ, குழுக்களாக ஒன்று கூடுவதோ அனுமதிக்கப்படவில்லை, பொதுபோக்குவரத்து மட்டுப்படுத்த அட்டவணையுடன் செயல்படுத்தப்பட்டது.

- இதுபோன்ற சூழ்நிலையை நீங்கள் அனுபவித்தது உண்டா?
- திட்டமிட்ட பயணங்கள் அல்லது விமானப்பயணங்கள் இரத்துச்செய்யப்பட்டுள்ளதா?
- உங்களுக்கு இச்சூழ்நிலையில் எது மிகவும் சிரமமாக இருந்தது?
- இச்சூழ்நிலையை திறம்பட சமாளிப்பதற்கு எது உதவியாக இருந்தது?







## படம்14: தொடர்பிற்குள் இருத்தல்



சொலத்தூண் மாகாணத்தை சேர்ந்த ஒரு தொகுப்பாளினி இயல்பான சில கூடுகையை (Femmes-Tische) தொடர்புக்குள் இருந்தபடியே வட்சாபின்வழியே நடத்தினார்.

நோய்பரவுதலை தடுக்கும்பொருட்டு, தெரிந்தவர்கள் மற்றும் குடும்ப அங்கத்தவக்கள் சந்திக்க, அவர்கள் ஒரே வீட்டில் தங்க திடீரென்று சாத்தியமில்லை.

- நண்பர்களுக்கிடையிலான தொடர்பில் நீங்கள் எவ்வாறு இருந்தீர்கள்?
- உறவினாக்களுக்கான தொடர்பில் நீங்கள் எவ்வாறு இருந்தீர்கள்?
- தொடர்பில் இருப்பதற்கான புதிய முறைகளை நீங்கள் முயற்சித்தீர்களா?
- எதை நீங்கள் அதிகம் இழந்தீர்கள்?
- புதிய தொடர்பு வழிகள் உங்களுக்கு என்ன நன்மையான அனுபவங்களைத் தந்தது?



## படம்15: குழுக்களின் ஆபத்து



லெபனான் நாட்டில் பங்குனி 21ம் திகதி அன்னையர்தினம் கொண்டாடப்பட்டது. அன்னையர் தினத்தை சேர்ந்து கொண்டாடுவதற்காக, பாட்டியும், ஒரு மகள் மற்றும் பேத்தியும் இவர்கள் பல்கனியில் இடைவெளி விட்டு அமர்ந்திருப்பதைப் படத்தில் காணலாம்.

வயதானவர்கள் மற்றும் குறிப்பிட்ட சிலநோய்கள் முன்கூட்டியே உள்ளவர்கள், கொரோனா தொற்று ஆபத்து குழுவைச் சேர்ந்தவர்கள். அதாவது 65 வயதிற்கு மேற்பட்ட அனைத்து குடும்ப உறுப்பினர்களும் நோய்த்தொற்றுக்கான சிறப்பு பாதுகாப்பை கொண்டிருத்தல் வேண்டும்.

- கொரோனாவின் ஆபத்துகள் பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் எப்படி பெற்றீர்கள்?
- கொரோனா தொற்று ஆபத்துக்குழுவைச் சேர்ந்த உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் நீங்கள் எவ்வாறு நடந்து கொண்டீர்கள்?
- ஆபத்தில் உள்ளவர்களுக்கான உதவி தேவைப்பட்டதா? அல்லது பெற்றுக்கொண்டீர்களா?
- நோய்த்தொற்று ஏற்படுமோ என்ற அச்சத்தை எவ்வாறு எதிர்கொண்டீர்கள்?
- ஆபத்து உள்ளவர்களுக்கு என்ன உதவியது மற்றும் எது அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியை கொடுத்தது?





## படம் 16: நோய் மற்றும் மரணம்



இந்தத் தொற்றுநோய் காலத்தில் நோய்பரவுதலை இட்டும், நோய் மற்றும் மரணத்தை எதிர்கொள்கின்றது. உலகத்தில் உள்ள மக்கள் எல்லோரும் வித்தியாசமான முறைகளில் கொரோனாவை எதிர்நோக்கினார்கள். சிலநேரங்களில் வைரஸால் ஆபத்து மற்றும் பயமுறுத்தல் மிக அருகிலேயேயும் சிலநேரம் தூரத்திலும் காணப்பட்டது. நோய்வாய்ப்பட்டவர்களேயோ இறந்தவர்களையோ பார்ப்பதற்கு அனுமதிக்கப்படவில்லை. இறந்தவர்களுக்கான இறுதி மரியாதை செய்யமுடியாமை, அஞ்சலிக்கூட்டத்தின் போதும் 5 பேர்களுக்கு மேல் அனுமதிக்கப்படவில்லை.

- நோய் மற்றும் மரணபயத்தை நீங்கள் எவ்வாறு அனுபவித்தீர்கள்?
- கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை உங்களுக்கு தெரியுமா?
- இந்நேரம் உங்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் கொரோனா தொற்று சாத்தியமாவதையிட்டு கவலை இருந்ததா?
- உங்களை பாதுகாப்பதற்கும் தகவல்களைப்பெறுவதற்கும் எப்படியான சாத்திய கூறுகள் கிடைத்தன?



**femmesTISCHE**

Wir sprechen über Familie,  
Gesundheit und Integration

Kanton Solothurn

## படம்17:

# கொண்டாட்டங்களும் விடுமுறையும்

இந்த இந்துக்குடும்பம், சித்திரை 2020இல் திருமணம் செய்தார்கள். மணமகனின் சித்தி துர்ரதிஸ்ட வசம-  
ாகக் கலியாணத்தில் கலந்து கொள்ள முடியவில்லை, அவர் ஒரு சொலத்தூர்ண் தொகுப்பாளி, ஏனெனில்  
விமானப்பயங்கள் இரத்து செய்யப்பட்டது.

திருமணங்கள், குடும்பக்கொண்டாட்டங்கள், விடுமுறைகள் என்பன இரத்து செய்யப்பட்டன.  
நாங்கள் எப்பொழுது வெளிநாடுகளுக்குச் செல்ல முடியும் என்பதை நாங்கள் திட்டமிட  
முடியாது. இந்த நிலை எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும் அல்லது குறுகிய காலத்தில் இச்சூழல்  
மாறுமா என்பது எங்களுக்குத் தெரியாது. எப்பொழுது குடும்பத்திலும், நண்பர்களுடனும்  
மீண்டும் கொண்டாட்டங்களை கொண்டாட முடியும் என்பது நிச்சயமற்றது.

- உங்களுடைய விழாக்கள், கொண்டாட்டங்கள் இரத்து செய்யப்பட்டதா?
- அவை உங்களுக்கு எப்படியான உணர்வுகளை ஏற்படுத்தியது?
- ஒழுங்கு படுத்திய நிகழ்வுகளை இரத்து செய்வது சரியானது என்று  
நினைக்கின்றீர்களா? அல்லது விதிமுறைகளைப் புரிந்து கொள்வது கடினமா?
- தற்போதைய பயண விதிமுறைகளைப்பற்றி எவ்வாறு தெரிந்து கொள்கின்றீர்கள்?
- எதையிட்டு அதிகமாக மகிழ்வீர்கள், மீண்டும் எல்லோரும் சந்திக்க அனுமதித்தால்?





## படம்18: அன்றாட வாழ்க்கைக்கு திரும்பு



இப்படம் வைகாசி 11ம்திகதி 2020 அன்று சொலத்தூர்ண் மானிலத்தில் எடுக்கப்பட்டது. அடைக்கப்பட்ட (Lockdown) அமுல் தளர்த்தப்பட்ட முதல்நாள். அவர்கள் அனேக பாதுகாப்பு நடவடிக்கைக்கு இணங்க வேண்டும்.

நமது அன்றாட வாழ்க்கையை கொரோனா தலைகீழாக மாற்றிவிட்டது .பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதார நடவடிக்கைகள் விரைவாக மாற்றப்படுகின்றன, திட்டமிடுதல் என்பது மிகவும் கடினம்.இது எப்பொழுது முடிவடையும் என்று யாராலும் திட்டமிட்டு சொல்ல முடியாது.அன்றாட வாழ்க்கைக்கான வழியை மீண்டும் கண்டுபிடிக்க வேண்டும்.ஆனால் அதேநேரத்தில் நம் ஆரோக்கியம் பாதுகாக்கப்படும். நண்பர்களையும் உறவினர்களையும் நாம் மீண்டும் சந்திக்க விரும்புகின்றோம்.ஆனால் யாருக்கும் நோய்தொற்று வர விரும்பவில்லை. நாம் நம்மை பாதுகாக்க விரும்புகின்றோம்.ஆனால் பொருளாதாரத்தை தொடரவும், வாழ்வாதாரம் நிச்சயப்படுத்தவும் நாம் உழைக்க வேண்டும். மீண்டும் பிள்ளைகள் பாடசாலைக்குச்சென்று சீரான கற்றலை தொடர வேண்டும்.

- சாதாரண வாழ்க்கைக்கு மீள்திரும்புதலுக்கான என்ன நடவடிக்கைகளை நீங்கள் எடுத்துள்ளீர்கள்?
- உங்களுக்கு எது சிரமமாக இருந்தது?
- நீங்கள் எதற்காக கவலைப்படுகின்றீர்கள்?
- அடைப்பிற்கு(Lockdown) பின்பு நீங்கள் எதைக்குறித்து அதிகம் சந்தோசம் அடைகின்றீர்கள்?
- அடுத்த வாரத்தில் எதையிட்டு நீங்கள் மகிழ்ச்சி அடைகின்றீர்கள்?



## படம் 19: எதிர்பாத்து இருத்தல்

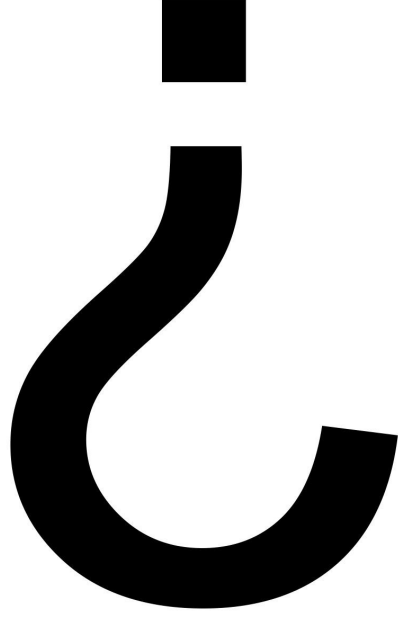


ஒல்ரன் மாநகரத்தில் முதல் நாள் வீட்டுக்கல்வியின் போது எடுக்கப்பட்ட புகைப்படம். வானவில் வரைந்து யன்னலில் ஒட்டுவதற்கு ஆசிரியர்களால் பிள்ளைகள் பங்கு பெறும்படிக்கு ஆழைக்கப்பட்டார்கள். இதனூடாக வெளியில் உள்ளோருக்குத் தெரியப்படுத்தியது, இந்த கடினமான நேரத்திலும் நாங்கள் தனிமையில் இல்லை என்பதை.

இந்த கொறோனா வைரஸ் காலமானது எங்கள் எல்லோருக்கும் ஒரு சவாலாக அமைந்தது. ஆனாலும் புதிய புதிய கண்டு பிடிப்புகள், அதனூடாக ஒற்றுமையுடன் புதிய தோழமைகளும் உருவாக்கப்பட்டன. பெரும்பான்மையான மக்கள் இதையிட்டு சிந்தித்தார்கள், வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமானது எது என்பதை.

- இந்த புதிய சூழ்நிலையை சமாளிக்க எது உதவியது?
- ஏதையிட்டு நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருந்தீர்கள்?
- புதிய பகுதியையோ அல்லது புதிய ஆர்வங்களையோ உங்களிலோ அல்லது மற்றவர்களின் மீது கண்டீர்கள்?
- எந்த தருணம் அழகானதாக இருந்தது என்று, உங்களால் மீட்டு பார்க்க முடிகின்றதா?
- உங்கள் எதிர்கால எதிர்பார்ப்புகள் என்ன?





## படம்20: கேள்விகள்



- சமீப காலம் தொடர்பாக நீங்கள் எதைப்பற்றி உரையாட விரும்புகின்றீர்கள்?
- கொறோனா தொடர்பாக உங்களிடம் வேறு ஏதாவது கேள்விகள் உள்ளனவா?
- இன்னும் ஒரு புதிய அடைப்பு நிலை ஏற்படும் பட்சத்தில், நீங்கள் எவ்வாறு தயாராவீர்கள்?
- கொறோனா சுற்றினால் உங்களில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டதா?
- கொறோனாவோடு தொடர்ந்து எப்படி செல்வீர்கள்?
- பங்குபற்றுபவர்களிடம் இருந்து நீங்கள் எதை அறிய விரும்புகின்றீர்கள்?
- உங்களிடம் இருந்து ஏனையோருக்கு ஏதாவது சொல்ல விரும்புகின்றீர்களா?

**So schützen wir uns seelisch.**

**Bewusst Auszeit und Rückzugsmöglichkeiten schaffen.**

**Akzeptieren, was man nicht ändern kann.**

**Normalität und Routine schaffen.**

**Dosierte Fakten statt rotierende Gedanken.**

**Kontakte und Nähe kreativ und herzlich pflegen.**

**Grosszügigkeit bei Unterstützung, Konflikten und Hilfe.**



**femmestISCHE**  
**männerTISCHE**

## நாம் உள்ளத்தால் எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் முறை

நெருக்கடி காலம் அதிகரிக்கும் போது பாதுகாப்பின்மை, அச்சுறுத்தல்கள், அதிகரிக்கும் கவலைகள், இன்னும் எவ்வளவு காலம் என்பவற்றால் உள்ளத்தால் அவதியுறும் ஆட்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரிக்கிறது....

- இந்நெருக்கடியில் நீங்கள் எப்படி இருக்கிறீர்கள்?
- உங்களுக்கு இக்கவலைகளையும் நிச்சயமின்மைகளையும் தாங்கிக் கொள்ள உதவுவது யாது?
- 6 குறிப்புக்களில் உங்களுக்கு ஆகவும் உதவுவது யாது?
- 6 குறிப்புக்களில் நடைமுறைப்படுத்துவதில் உங்களுக்கு ஆகவும் சிக்கலானது யாது?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED  
Bundesamt für Gesundheit BAG





**femmestISCHE**  
**männertISCHE**

## நிர்ப்பீடனத் தொகுதியை வலுவூட்டல்

வைரக், பரவல், நாம் செய்யக் கூடாத யாவும் என்பவற்றைப் பற்றி அதிகம் உரையாடப்படுகிறது. ஆயினும் சுகாதாரமாக இருக்க எம்மையும் எமது குடும்ப உறுப்பினர்களையும் வலுவூட்டும் விடயங்களைச் செய்வதும் முக்கியமாகும்.

எமக்கு உடற்பயிற்சி, பகிர்ந்து கொள்ளல், மன அமைதி, நெருக்கம், பொருளாற்ற செயற்பாடு என்பன தேவைப்படுவதால் காட்டில் நடந்து செல்லல், ஓர் உரையாடலிற் கலந்து கொள்ளல், ஒரு பூங்கா இருக்கையில் ஒரு நண்பரைச் சந்தித்தல்... இவை யாவும் எமது நிர்ப்பீடனத் தொகுதியை வலுவூட்டுகின்றன.

- ஊடாட்டத்துக்கும் பயிற்சிக்கும் நீங்கள் உங்களுக்கு அனுமதிப்பது யாது?
- உங்கள் பிள்ளைகள் செய்ய இன்னமும் அனுமதிக்கப்படுபவை யாவை?
- நீங்கள் உங்கள் இளந்தாரி வயதுப் பிள்ளைகள் தொடர்பில் (கொரோனாவின் காரணமாக) மட்டுப்பாடுகளை அமைப்பதில் எளிதாவது யாது, சிரமமாவது யாது?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED  
Bundesamt für Gesundheit BAG



**femmestISCHE**  
**männertISCHE**

## தடுப்பூசி

கோவிட்-19 க்கு எதிரான தடுப்பூசி ஸ்விஸ் அதிகாரத்திடமிருந்து அனுமதியைப் பெற்றுள்ளது. இது 16 வயதிற்கு மேற்பட்ட அனைவருக்கும் உகந்தது. இந்த தடுப்பூசி இலவசமாக வழங்கப்படும். இந்த தடுப்பூசி தன்னார்வீதியானது, மேலும் **FOPH** ஆல் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

ஜனவரி 2021 முதல், ஆபத்தில் உள்ளவர் குழு மற்றும் செவிலியர்களுக்கு தடுப்பூசி வழங்கப்படும். வரவிருக்கும் நாட்களில், தடுப்பூசி பெற நினைக்கும் மற்றவர்களும் இதனை பெறுவார்கள்.

- தடுப்பூசி பற்றி உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் உள்ளனவா?
- எங்கே பதிவு செய்யவேண்டும் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா?
- உங்களுக்கு தடுப்பூசி வழங்கப்படுமா?
- இல்லையென்றால்: ஏன் இல்லை?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED  
Bundesamt für Gesundheit BAG





## கொரோனா பரிசோதனைகள்: என்னென்ன பரிசோதனைகள் மற்றும் எப்பொழுது?



**femmestISCHE**  
**männertISCHE**

பல்வேறு பரிசோதனைகள் உள்ளன; மூக்குத்தொண்டைவழி ஸ்வாப் அல்லது தொண்டைவழி ஸ்வாப் – இரண்டு வகைகளும் சிறந்தவை. 24-48 மணிநேரங்களுக்குப் பிறகு உங்களுக்கு முடிவுகள் வழங்கப்படும். நவம்பர் 2020 முதல் ரேப்பிட் பரிசோதனையும் உள்ளது. இதனை நீங்கள் மருந்தகத்திலும் மேற்கொண்டு, 15 நிமிடங்களில் முடிவுகளைப் பெறலாம். இருப்பினும், இந்த பரிசோதனையில் நம்பகத்தன்மை சற்றே குறைவானது. மேலும், இது சில குறிப்பிட்ட நிகழ்வுகளில் பயனுள்ளதாக இருக்கலாம்.

- பரிசோதனை குறித்து உங்களுக்கு கேள்விகள் ஏதேனும் உள்ளதா?
- பரிசோதனையை மேற்கொள்ள எது சரியான நேரம் என்பது குறித்து உறுதியாக இருக்கிறீர்களா?
- உங்கள் குழந்தைகளுக்கு எப்போது பரிசோதனை செய்யவேண்டும் என்று நீங்கள் உறுதியாக இருக்கிறீர்களா?

முக்கியமான தகவல்களை இங்கே பார்க்கலாம்: <https://bag-coronavirus.ch/check/>

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED  
Bundesamt für Gesundheit BAG



**femmestISCHE**  
**mannerTISCHE**

## எனக்கு எது சிறந்தது ?

இந்த நிலைமை தீவிரமானது மற்றும் சில நாட்கள் நீடிக்கக்கூடியது. எனவே "ஆரோக்கியமாக இருத்தல்" என்பதை நாம் தொடர்ந்து நினைவில் கொள்ள வேண்டும். உடலை சமநிலையில் மற்றும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்க ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை, உடல்ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருத்தல் மற்றும் வெளியில் குளிராக இருந்தாலும் சென்றுவருதல் போன்றவை முக்கியமானவை என்பதை நாம் அறிவோம்.

- உங்களுக்கு எது சிறந்தது? எனக்கு எது சிறந்தது?
- மற்றவர்களை ஊக்குவிக்கும் வகையில் கடந்த சில வாரங்களாக நீங்கள் செய்த புதிய செயல் என்ன?
- அவ்வப்போது அருகில் இருக்கும் இடங்களுக்கு நடந்து சென்று, புதிய இடங்களை கண்டறிந்தீர்களா?

Mit finanzieller Unterstützung von:



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern ED  
Bundesamt für Gesundheit BAG