



## மிகவும் கடுமையான நோய் அல்லது கோவிட்-19 விளைவுகளால் ஆபத்தில்

### உள்ளவர்கள்

சிலருக்கு மற்றவர்களை விட கடுமையான நோய் அல்லது கோவிட்-19 நோய்த்தொற்றின் விளைவுகளுக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது.

நீங்கள் அதிக ஆபத்தில் இருக்கலாம், நீங்கள்

- வயது முதிர்ந்தவர்களாயின் (ஒவ்வொரு தசாப்தத்திலும் அதிகரிக்கும் ஆபத்து, குறிப்பாக 60 வயதுக்கு மேல்)
- கர்ப்பமாக இருந்தால்,
- மன நலிவு உள்ளதாயின்,
- நீங்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்து COVID-19 தடுப்பூசி டோஸ்களையும் பெறவில்லை ஆயின்,
- ஒரு நாள்பட்ட மருத்துவ நிலை உள்ளதாயின், இவை உட்பட:
  - ஈழ நோய் (மிதமானது முதல் கடுமையானது)
  - ஞாபக மறதி நோய்
  - நீரிழிவு நோய்
  - இருதய நோய்
  - உயர் இரத்த அழுத்தம்
  - சிறுநீரக நோய்
  - கல்லீரல் நோய்
  - நுரையீரல் நோய்
  - பக்கவாதம்
- நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுள்ளவர்கள், இதில் நீங்கள்:
  - புற்றுநோய் போன்ற அடிப்படை மருத்துவ நிலை உள்ளவர்
  - வேதிச் சிகிச்சை போன்ற நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைக்கும் மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்பவர்
  - திட உறுப்பு அல்லது இரத்த தண்டு கலம் மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தால்,
- உடல் பருமனுடன் வாழ்பவர் (உங்களிடம் உடல் நிறை குறியீட்டெண் பிஎம்ஐ 40 அல்லது அதற்கு மேல் இருந்தால்)





சில அமைப்புகள் மற்றும் செயல்பாடுகள் கோவிட்-19 பரவுவதற்கான அதிக ஆபத்துடன் தொடர்புடையவை, அவை:

- அமைப்புகள் அவை:
  - கூட்டம்
  - மோசமாக காற்றோட்டம்
- செயல்பாடுகள்:
  - பாடுவது, கத்துவது அல்லது கனமான சுவாசத்தை உள்ளடக்கியது
  - பொது அமைப்புகளில் சாப்பிடுவது அல்லது குடிப்பது போன்ற உங்கள் உடனடி வீட்டிற்கு வெளியே உள்ளவர்களைச் சுற்றி உங்கள் முகமூடியை அகற்ற வேண்டும்

வெளிப்பாட்டின் ஆபத்து அதிகமாக இருக்கும் போது, பல தனிப்பட்ட பொது சுகாதார நடவடிக்கைகளை அடுக்கவும், அவை:

- உங்களுக்குக் கிடைக்கும் சிறந்த தரமான மற்றும் சிறந்த பொருத்தப்பட்ட சுவாசக் கருவி அல்லது முகமூடியை அணியுங்கள்
- அதிக ஆபத்துள்ள அமைப்புகளில் செலவழித்த நேரத்தைத் தவிர்த்தல் அல்லது கட்டுப்படுத்துதல்
- ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளைத் தவறாமல் திறப்பதன் மூலம் உங்கள் வீட்டில் காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்துதல் அல்லது ஒரு நேரத்தில் சில நிமிடங்கள் கூட
- உங்கள் உடனடி வீட்டிற்கு வெளியே உள்ளவர்களிடமிருந்து உங்கள் உடல் தூரத்தை அதிகப்படுத்துதல்
- உங்கள் கைகளை தவறாமல் சுத்தம் செய்யுங்கள்

பின்வருவனவற்றுடன் தொடர்புகொள்வதையோ அல்லது இடைவெளிகளைப் பகிர்வதையோ தவிர்க்கவும்:

- நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளனர் அல்லது கோவிட்-19 இன் அறிகுறிகள் உள்ளன
- COVID-19 க்கு வெளிப்பட்டிருத்தல் அல்லது வெளிப்பட்டிருக்கலாம்

நீங்கள் பகிரப்பட்ட இடத்தில் இருக்க வேண்டும் என்றால், நீங்கள் அந்த இடத்தில் இருக்கும் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் மற்றும் பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்க அனைத்து பொது சுகாதார நடவடிக்கைகளையும் பின்பற்றவும். நன்கு பொருத்தப்பட்ட சுவாசக் கருவியை அணிவதும் இதில் அடங்கும். சுவாசக் கருவி கிடைக்கவில்லை என்றால், நன்கு பொருத்தப்பட்ட மருத்துவ முகமூடியை அணியுமாறு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இரண்டுமே கிடைக்கவில்லை என்றால், நீங்கள் நன்கு கட்டமைக்கப்பட்ட மற்றும் நன்கு பொருத்தப்பட்ட மருத்துவம் அல்லாத முகமூடியை சரியாக அணிய வேண்டும்.



தனிமைப்படுத்தப்பட்ட அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்ட ஒரு நபருக்கு உங்களைத் தவிர வேறு யாராவது கவனிப்பு வழங்க வேண்டும். இது உங்கள் நோய்வாய்ப்படும் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

நீங்கள் கடுமையான நோய் அல்லது கோவிட்-19-ன் விளைவுகளுக்கு அதிக ஆபத்தில் உள்ளீர்கள் என்பதை உங்களுடன் வசிப்பவர்கள் அறிந்திருப்பதை உறுதிசெய்யவும். இதன் மூலம் அவர்கள் தொற்றுநோயிலிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள நடவடிக்கை எடுக்கலாம் மற்றும் COVID-19 வீட்டிற்குள் நுழைவதைத் தடுக்க உதவலாம்.

COVID-19 இலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி என்பதை அறிய உங்கள் உடல்நலப் பாதுகாப்பு வழங்குநரிடம் பேசுங்கள்.

கோவிட்-19 பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு:

- [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus)
- கட்டணமில்லா: 1-833-784-4397

இந்தப் பக்கத்தில் சிக்கல் அல்லது பிழையைப் புகாரளிக்கவும்