TAMIL / TAMIL

உங்களுக்கு கொவிட்-19 இருந்தால் அல்லது இருக்கக் கூடுமென்றால், வீட்டில் தனிமைப்படுத்துதல் அல்லது தனிமைப்படுத்துவது எப்படி

தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் தனிமைப்படுத்தலில் இருந்தால், மற்றவர்களுக்கு கொவிட்-19 பரவுவதை தடுக்க உதவும். கனடாவின் கவனத்தில் இதன் திரிபுகள் பரவுவதில் இது மிகவும் முக்கியமானது. எப்போது எப்படி தனிமைப்படுத்துவது அல்லது தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பது என்பது குறித்த உங்கள் உள்ளூர் சுகாதார அதிகாரியின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்.

நீங்கள் அண்மையில் கனடாவிற்கு வெளியே பயணம் செய்திருந்தால், உங்கள் தனிமைப்படுத்தல் அல்லது தனிமைப்படுத்தலில் உள்ள காலத்திற்கான ஆலோசனை வித்தியாசமாக இருக்கலாம். சமீபத்திய பயணக் கட்டுப்பாடுகள், விலக்குகள் மற்றும் பயணத்தை ஆலோசிக்கவும். இல் travel.gc.ca/travel-covid.

தனிமைப்படுத்தல்

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டால், தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டி இருக்கலாம், மற்றும் கொவிட்-19 நோய் உள்ளது என இனங்காணப்பட்ட அல்லது இந் நோய் இருக்கலாம் என்னும் ஒருவருடன் உங்களுக்கு வெளிப்பாடு ஏற்பட்டது.

நீங்கள் அல்லது உங்கள் வீட்டு உறுப்பினர்கள் யாராவது கொவிட்-19 க்கு எதிராக தடுப்பூசி போட்டிருந்தால், வெவ்வேறு தனிமைப்படுத்தல் தேவைகள் இருக்கலாம். உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதார ஆணையத்தின் வழிமுறைகளை பின்பற்றவும்.

நீங்கள் கொவிட்-19 க்கு சோதிக்கப்பட்டு முடிவுகளுக்கு காத்திருந்தால், நீங்கள் இதுவரை தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்:

நீங்கள் எதிர்மறையான முடிவுகளை பெற்றுள்ளீர்கள் **அல்லது**
உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதார ஆணையம், நீஙகள் இனி தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டியதில்லை என கூறும் வரை.

தனிமைப்படுத்துவது எப்படி

நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கும் போது, நீங்கள் கட்டாயமாக:

- உங்கள் வீடு அல்லது இணை வாழ்க்கை அமைப்பு
- உங்கள் அறிகுறிகளை கண்காணிக்கவும் (ஒரு இலேசான அறிகுறி கூட)
- உங்கள் உடல் வெப்பநிலையை தினமும் பதிவு செய்யவும் அல்லது உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரியின் அறிவுறுத்தலின் படி
- அசற்றமினோவென் அல்லது இபுபரோபின் போன்ற காய்ச்சலை குறைக்கும் மருந்துகளை முடிந்தளவு பாவிப்பதை குறைக்கவும், இந்த மருந்துகள் கொவிட்-19 இன் ஆரம்ப அறிகுறியை மறைக்க உதவும்.

- உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதார ஆணையத்தின் அறிவுறுத்தல்களை சோதனை வழிமுறைகளில் பின்பற்றவும்.

நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு, கொவிட்-19 க்கு உங்களை வெளிப்படுத்திய நபருடன் வாழவில்லை என்றால், நன்கு கட்டமைக்கப்பட்ட மற்றும் நன்கு பொருத்தமான **மருத்துவமற்ற முக கவசத்தை** அணியுங்கள்;

- தனியாக அல்லது மற்றவர்களுடன் பகிரப்பட்ட உட்புற இடங்களில், இது போன்ற:
    - நடைபாதைகள்
    - சமையலறை
    - கழிப்பறைகள்
- உங்கள் வீட்டு உறுப்பினர்கள் உங்களுடன் ஒரு தனியார் வெளிப்புற இடத்தில் இருக்கிறார்கள், இது போன்ற:
    - ஒரு மாடி
    - பின் முற்றம்
- உங்களுக்கு கவனிப்பு தேவை (நேரடி உடல் பராமரிப்பு அல்லது நெருக்கமான தொடர்பு)
    - உங்களை பராமரிப்பவர் மருத்துவமற்ற முக கவசம் அணிய வேண்டும்.

உங்கள் தனிமைப்படுத்தலின் போது நோய் அறிகுறிகள் ஏற்பட்டால்:

- ஒரு இலேசான அறிகுறியை அவதானித்தவுடன், மற்றவர்களிடம் இருந்து உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- மருத்துவ முக கவசம் அணியவும்
    - கிடைக்கவில்லை என்றால், நன்கு கட்டமைக்கப்பட்ட நன்கு பொருந்தக்கூடிய மருத்துவமற்ற முக கவசம் அணியவும்.
- உடனடியாக உங்கள் சுகாதார வழங்குநர் அல்லது பொது சுகாதார அதிகாரியின் அறிவுறுத்தல்களுக்கு தொடர்பு கொள்ளவும்.

தனிமைப்படுத்தல்

தனிமைப்படுத்தவும்:

- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால் **அல்லது** இல்லாமல், உங்களுக்கு கொவிட்-19 இருப்பது கண்டறியப்பட்டால்
- உங்களுக்கு லேசானதாக இருந்தாலும், கொவிட்-19 இன் **எந்த** அறிகுறியும் உள்ளது:
    - பரிசோதனையின் பின்கொவிட்-19 நோயுள்ள அல்லது நோயிருக்கலாம் எனும் ஒருவருடன் வெளிப்பாடு இருந்தால், **அல்லது**
    - கொவிட்-19 க்கான பரிசோதனை செய்து அதன் முடிவுக்காக காத்திருந்தால், **அல்லது**

- ○ நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்படல் வேண்டும் எண்று உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரியால் கூறப்பட்டால்,

நீங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருந்தால், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் உங்களிடம் கடைசியாக வெளிப்பட்ட பின் அவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும். உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதார ஆணையம் பல்வேறு காரணிகளின் அடிப்படையில்தனிமைப்படுத்தலின் காலத்தை தீர்மானிக்கும், இது உட்பட:

- உங்கள் தடுப்பூசி நிலை **மற்றும்**
- உங்கள் வீட்டில் அல்லது இணை வாழ்க்கை அமைப்பில் அவர்கள் உங்களிடமிருந்து எவ்வளவு சிறப்பாக பிரிக்க முடியும் (உங்களுக்கு தனி படுக்கையறை மற்றும் கழிவறைக்கான அணுகல் இருக்கின்றதா போன்றவை)

தனிமைப்படுத்துவது எப்படி

- உங்கள் வீட்டிற்கோ இணை வாழ்க்கை அமைப்பிற்கோ நேரடியாகச் சென்று தங்கவும்.
- உங்கள் நோய் அறிகுறிகளை கண்காணிக்கவும்
  - ○ உங்கள் நோய் அறிகுறிகள் தீவிரமடைந்தால், உடனடியாக உங்கள் சுகாதார நல வழங்குநரை அல்லது உள்ளூர் பொது சுகாதார ஆணையத்தையோ தொடர்பு கொண்டு அவர்களின் ஆலோசனையை பின்பற்றவும்.
- பரிசோதனைக்கான அறிவுறுத்தல்களுக்காக உள்ளூர் பொது சுகாதார ஆணையத்தின் அறிவுரைகளை பின்பற்றவும்.

மருத்துவ முக கவசம் அணியவும் எப்போது:

- தனியே அல்லது மற்றவர்களுடன் பகிரப்பட்ட உள்ளக இடத்தில் இருக்கும் போது, உ.ம்:
  - ○ நடைபாதைகள்
  - ○ சமையலறை
  - ○ கழிப்பறைகள்
- உங்கள் வீட்டு உறுப்பினர்கள் உங்களுடன் தனிப்பட்ட வெளிப்புற இடத்தில் இருக்கும் போது, உ.ம்:
  - ○ ஒரு மாடி
  - ○ பின் முற்றம்
- உங்களுக்கு கவனிப்பு தேவை (நேரடி உடல் பராமரிப்பு அல்லது நெருக்கமான தொடர்பு)
  - ○ உங்களை பராமரிப்பவர் மருத்துவ முக கவசம் அணிய வேண்டும்

நீங்கள் உங்கள் வீட்டு உறுப்பினர்களுடன் பகிரப்பட்ட உள்ளக அல்லது தனியார் வெளியக இடத்திலோ இருந்தால், அவர்கள் அணிய வேண்டும், ஒரு:

- மருத்துவ முக கவசம் **அல்லது**
- நன்கு கட்டமைக்கப்பட்டதும் நன்கு பொருந்தக்கூடியதும் மருத்துவமற்ற முக கவசம்

சில குடும்ப உறுப்பினர்கள், வயது அல்லது நாட்பட்ட நோய் நிலை காரணமாக கொவிட்-19 இலிருந்து கடுமையான நோய் அல்லது விளைவுகளின் அபாயத்தில் இருக்கலாம். உங்களுடன் பகிரப்பட்ட உட்புற அல்லது தனியார் வெளிப்புற இடத்தில் அவர்கள் மருத்துவ முக கவசம் அணிய வேண்டும்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருத்துவ முக கவசம் கிடைக்காவிடில், நன்கு கட்டமைக்கப்பட்டதும் நன்கு பொருந்தக் கூடியதுமான மருத்துவமற்ற முக கவசம் அணியவும்.

தனிமைப்படுத்தலின் போது நீங்கள் செய்யக் கூடியதும் செய்யக்கூடாதவையும்

செய்யக்கூடியவை

தனிமைப்படுத்தல் அல்லது தனிமைப்படுத்தலின் போது, நீங்கள்:

- உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரியிடமிருந்து பெறப்பட்ட அறிவுரைகளையும் வழிகாட்டலையும் பின்பற்றவும்
- உங்கள் வீட்டு உறுப்பினர்களிடவிருந்து முடிந்தளவு சரீர இடைவெளியை பெரிதாகப் பேணவும்
- முடியுமான போது, வீட்டு யன்னல்களைத் திறந்து அறையை காற்றோட்டமாக்கவும்
- உயர் தொடு மேற்பரப்புக்களையும் பொருட்களையும் சுத்தம் செய்து தொற்று நீக்கவும்
- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரமிட்டு கழுவவும்
    - அது கிடைக்காவிடில், 60%அல்ககோல் அடங்கிய கை தொற்று நீக்கியை பாவிக்கவும்

முடியுமானால், நீங்கள்:

- வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யவும்
- வீட்டலிருந்து உடற்பயிற்சி செய்யவும்
- ஓய்வெடுப்பதோடு சம நிலை உணவை உண்ணவும்
- உங்கள் தனியார் அடுக்கு மாடிக்கோ பின் முற்றத்திற்கோ செல்லவும்
- உங்களுக்கு தேவையான பொருட்களை விநியோகிக்கும் படி உங்கள் குடும்ப உறுப்பினரையோ அயல் வீட்டாரையோ அல்லது நண்பரையோ கேட்கவும்

- குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வீடியோ அழைப்புகள் போன்ற தொழில் நுட்பத்தை பாவிக்கவும்

நீங்களும் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களும், பொருத்தமான சந்தர்ப்பங்களில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட முக கவசங்களை அணிவதை உறுதிப்படுத்தவும்.

2 வயதிற்குட்பட்ட சிறுவர்கள் முக கவசம் அணிய **கூடாது**. 2 முதல் 5 வரையான சிறுவர்கள் முக கவசம் அணியலாம், அவர்கள்:

- அதை பொறுத்துக் கொண்டால்
- மேற்பார்வை செய்யப்பட்டால்
- அதை அணியவும் அகற்றவும் அறிந்தால்

5 வயதிற்கு மேற்பட்ட சிறுவர்கள் முக கவசம் அணிய வேண்டும், அவர்கள் பெரியவர்களின் அமைப்பிலோ அல்லது அந்த நிலையிலோ இருந்தால்.

உங்கள் செல்லப்பிராணிகளை கவனிக்கவும், இது மாதிரி:

- நல்ல சுகாதாரத்தை கடைப்பிடியுங்கள்
- செல்லப்பிராணிகளுடன் நெருங்கி பழகுவதை தவிர்க்கவும்
- உங்கள் சொந்த இடத்தில் மாத்திரம் செல்லப்பிராணிகளை நடத்தவும்
- உங்கள் செல்லப்பிராணிகளை கவனிப்பதற்காக உங்கள் வீட்டு உறுப்பினர் ஒருவரை நாடவும்
    - முடியுமானால், செல்லப்பிராணிகளை கவனிப்பவர்கள், குடும்ப மற்றும் நண்பர்கள் அல்லது சமூக சேவைகள்

செய்யக்கூடாதவை

தனிமைப்படுத்தலின் போது , செய்யக் **கூடாது**:

- பொது இடங்களுக்குச் செல்லுதல்
- வேலைக்கு அல்லது பாடசாலைக்கு செல்லுதல்
- நண்பர்கள் அல்லது குடும்பத்தை காணச் செல்லுதல்
- வீட்டில் விருந்தினர்களை அழைத்தல்
- வீட்டில் குழுவாக ஒன்று கூடி பங்கு பற்றுதல் உ.ம்:
    - உணவைப்பகிர்தல்
    - குடும்ப விளையாட்டுகள்
    - ஒன்றாக தொலைக்காட்சி பார்த்தல்
- மருத்துவ தேவைக்காக மட்டுமே நீங்கள் வீட்டை விட்டு அல்லது இணை வாழ்க்கை அமைப்பை விட்டு வெளியேறலாம்
- மிகவும் கடுமையான நோய் அல்லது ஆபத்தில் உள்ள எவருடனும்தொடர்பு கொள்ளவும் (அவர்களின் வயது அல்லது நாட்பட்ட மருத்துவ நிலையின் அடிப்படையில்)
- தனிப்பட்ட பொருட்களை பகிரவும்

உங்கள் வீட்டு உறுப்பினர்களுடன் பகிரப்பட்ட உட்புற இடங்கள் அல்லது தனியார் வெளிப்புற இடங்களை பயன்படுத்த வேண்டாம். முடியாவிட்டால், தனித்தனியாக பயன்படுத்தவும்.

- தூங்கும் அறை, அல்லது முடியாவிட்டால்,
  - ஒரு தனி கட்டிலில் தூங்கவும், தலையிலிருந்து கால் வரை மற்றவரிடம் இருந்து முடியுமானவரை தூரத்தில்

- கழிப்பறை, அல்லது முடியாவிட்டால்,
  - யன்னலை திறக்கவும்
  - நீரினால் அடித்துக் கழுவுமுன் கழிப்பறை மூடியை மூடி விடவும்
  - ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பின் தொட்ட மேற் பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களை சுத்தமாக கிருமி நீக்கம் செய்யவும்.

உங்களின் நோய் அறிகுறிகள் தீவிரமடைந்தால்,

911 ஐ அல்லது உள்ளூர் அவசர இலக்கத்தை அழைக்கவும், உங்கள் நோய் அறிகுறிகள் தீவிரமடைந்தால், இது மாதிரி:

- மூச்செடுப்பதில் குறிப்பிடத்தக்க சிரமம்
- மார்பு வலி அல்லது அழுத்தம்
- மனக்குழப்பத்தின் புதிய ஆரம்பம்
- நித்திரை விட்டெழுவதில் சிரமம்

நீங்கள் மருத்துவமனைக்கு அவசர நோயாளி வாகனத்தில் சென்றால், உங்களுக்கு கொவிட்-19 உள்ளது அல்லது இருக்கலாம் என்று அனுப்புநரிடம் கூறவும்.

நீங்கள் ஒரு தனியார் வாகனத்தில் மருத்துவமனைக்கு சென்றால், உங்களுக்கு கொவிட்-19 உள்ளது அல்லது இருக்கலாம் என்பதை அவர்களுக்கு தெரியப்படுத்த முன் அழைக்கவும். முடிந்தால், ஒரு ஆரோக்கியமான நபர் மட்டுமே உங்களை கொண்டு செல்ல வேண்டும். வாகனத்தில் இருக்கும் போது:

- நீங்கள் சரீர இடைவெளியை பேண வேண்டும். (வாகன ஓட்டுநரிடம் இருந்து வாகனத்தின் பின் பக்கத்தில் தள்ளி அமர்ந்து கொள்ளவும்.)
- நீங்களும் வேறு எந்த பயணிகளும் மருத்துவ முக கவசம் அணிய வேண்டும். (அல்லது கிடைக்கவில்லை என்றால், நன்கு கட்டமைக்கப்பட்ட மற்றும் நன்கு பொருந்தக்கூடிய மருத்துவமற்ற முக கவசம்)
- மருத்துவமனைக்கு செல்லும் போது வாகனத்தின் யன்னல்களை திறக்கவும்

மருத்துவ சேவையைப் பெற செல்லும் போது, பொது போக்குவரத்தை பாவிக்க **வேண்டாம்**, வேறு வழியின்றேல்.

மேலதிக விபரங்களுக்கு: **1-833-784-4397 Canada.ca/coronavirus**

ID 04-05-04/Date 2021.07.27