TAMIL / TAMIL

கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19): COVID-19 வைரஸ் தொற்றிய நபர் ஒருவரை வீட்டில் வைத்து பராமரிக்கும் விதம் - பராமரிப்பவர்களுக்கான ஆலோசனை

COVID-19 வைரஸ் நோய் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ள நபர் ஒருவரை நீங்கள் பராமரிப்பவராக இருந்தால், உங்களையும் மற்றும் வீட்டிலுள்ள ஏனையவர்களையும் அதே போல் சமூகத்திலுள்ள மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பதற்கு இந்த ஆலோசனைகளை பின்பற்றுங்கள்.

தொடர்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல்

- உடல் ஆரோக்கியமான நபர் ஒருவர் மாத்திரம் பராமரிக்க வேண்டும்.
- பற் துலக்கிகள், டவல்கள், படுக்கைத் துணிகள், பாத்திரங்கள் அல்லது இலத்திரனியல் உபகரணங்கள் போன்ற தனிநபர்கள் பாவிக்கும் பொருட்களை ஒருவொருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடாது.
- சாத்தியமாயின், நோயாளியிலிருந்து தனியான ஒரு குளியறையுடன் கூடிய மலசலகூடத்தை பாவிக்க வேண்டும்.
  - அவ்வாறு சாத்தியமில்லாத சந்தர்ப்பத்தில், நோயாளி மலசலகூடத்திலுள்ள நீரடித்துவிடும் சாதனத்தைப் பாவித்து நீரடித்துவிடுவதற்கு முன்னர் அதன் மூடியை மூடிவிடுதல் வேண்டும்.
- சிலர் எந்த ஒரு நோய் அறிகுறியும் தென்படாமலே இந்த COVID-19 வைரஸைப் பரவச்செய்யலாம். **மருந்து சாராத ஒரு முகமூடி அல்லது முகக்கவசம்** அடங்கலாக (அதாவது, குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன் முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட, இடைவெளியில்லாமல் மூக்கையும் வாயையும் தலை வரை முழுமையாக கழுத்துக் கையிற்றினால் அல்லது காது நாடாக்களினால் பாதுகாப்பாக மூடிக்கட்டக் கூடிய வகையில் தைத்தெடுத்த) ஒரு முகமூடியை அணிந்தால், உங்களை சூழவுள்ள ஏனையவர்களை பாதுகாக்க முடியும்.
- மக்களால் தமது செல்லப்பிராணிகளுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் பரவிய பல சம்பவங்கள் அறிக்கையிடப்பட்டுள்ளதால், பிராணிகளை தொடுவதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

உங்களை நீங்களே பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்

- சாத்தியமாயின், இந்த COVID-19 வைரஸிலிருந்து வரும் கடுமையான அதிக நோய் ஆபத்துடையவர்கள் COVID-19 வைரஸ் தொற்றிய எந்த ஒரு நபரையும் பராமரிக்கக்கூடாது.
  - நோய் நீடித்திருக்கும் மருத்துவ ரீதியில் உடல் ஆரோக்கியமற்ற (உ-ம்: இருதய நோய், நீரிழிவு நோய்) முதியவர்கள் அல்லது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்கள் இவர்களில் அடங்குவார்கள்.
- நோயாளியிலிருந்து 2 மீற்றர் தூரத்தினுள் இருக்க வேண்டும் எனில், தனிநபர் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.
  - மருந்து சார்ந்த ஒரு முகமூடி
  - அகற்றக்கூடிய கையுறைகள்
  - கண் பாதுகாப்புக் கவசம்
- நோயாளியையும், அவர் இருக்கின்ற சூழலலையும் மற்றும் அழுக்கான பொருட்களையும் அல்லது மேற்பரப்புகளையும் தொடும்போது அகற்றக்கூடிய கையுறைகளை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.
- மருந்து சார்ந்த முகமூடிகளை அல்லது கையுறைகளை மீளப்பாவிப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- குறிப்பாக நோயாளியைத் தொட்ட பின்னரும் மற்றும் கையுறைகளையும், முகமூடிகளையும், கண் பாதுகாப்புக் கவசங்களையும் கழற்றிய பின்னரும் சவர்க்காரமிட்டு கைகளை குறைந்தது 20 செக்கன்கள் வரை அடிக்கடி கழுவிச்சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள்.
- அகற்றக்கூடிய காகித டவல்களினால் கைகளைத் துடைத்து உலர்த்திக்கொள்ளுங்கள்.
  - காகித டவல்கள் கிடையாத சந்தர்ப்பத்தில், மீளப்பாவிக்கக்கூடிய ஒரு டவலை பாவியுங்கள். அது ஈரமாகும் போது அதற்கு பதிலாக மற்றொரு டவலை மீளிட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
- ஒரு ஈரத் துடைப்பானைப் பாவித்தும் நீங்கள் தூசுகளை நீக்கலாம், அப்போது, கைகளைக் கழுவித் தொற்றுநீக்கக்கூடிய குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய ஒரு மதுசாரப் பதார்த்தத்தைப் பாவியுங்கள்.
- அசுத்தமான கைகளினால் கண், மூக்கு மற்றும் வாய் முதலியவற்றை தொடுவதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

முகமூடிகளை அணிதல்

- COVID-19 வைரஸ் தொற்றி வீடுகளிலுள்ள நோயாளிகளுக்கும் மற்றும் இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் தொற்றி வீடுகளிலுள்ள நோயாளர்களை நேரடியாக பராமரிப்பவர்களுக்கும் மருந்து சார்ந்த முகமூடிகள் பாதுகாப்பானவை என சிபாரிசெய்யப்பட்டுள்ளன.
- சுகாதாரப் பராமரிப்புப் பணியாளர்களுக்கு N95 சுவாச கருவிசாதனங்கள் ஒதுக்கப்படுதல் வேண்டும். வீடுகளில் பராமரிப்பவர்களுக்கு இத்தகைய கருவிசாதனங்கள் பாவிக்கப்படக்கூடாது.
- மருந்து சார்ந்த முகமூடிகள் கிடையாத சந்தர்ப்பத்தில், நோயாளி பொறுத்துக்கொள்வாராயின், அவருக்கு மருந்து சாராத முகமூடிகளை அல்லது முகக்கவசங்களை (அதாவது, குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன் முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட, இடைவெளியில்லாமல் மூக்கையும் வாயையும் தலை வரை முழுமையாக கழுத்துக் கையிற்றினால் அல்லது காது நாடாக்களினால் பாதுகாப்பாக மூடிக்கட்டக் கூடிய வகையில் தைத்தெடுத்த) அணிவிக்கலாம். இவ்வாறு நோயாளியின் வாய் மற்றும் மூக்கு ஆகியவற்றை மூடுவதால், சுவாசத் துணிக்கைகளிலிருந்து வரும் அழுக்குகள் ஏனையவர்களுக்கு தொற்றுவதை அல்லது மேற்பரப்புகளில் படுவதை தடுக்கலாம்.
- COVID-19 வைரஸ் தொற்றி வீடுகளிலுள்ள நோயாளிகளை நேரடியாக பராமரிப்பவர்களும் மருந்து சாராத ஒரு முகமூடியை அல்லது முகக்கவசத்தை அணிந்துகொள்ளலாம். எனினும், சமூகத்தில் மருந்து சாராத ஒரு முகமூடியை அல்லது முகக்கவசத்தை அணிவது அதனை அணியும் நபரை பாதுகாக்கும் என இன்னும் நிரூபிக்கப்படவில்லை.
- அடிக்கடி கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளல் மற்றும் நோயாளியிலிருந்து உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய குறைந்தது 2 மீற்றர் அளவான இடைவெளியை பேணுதல் அடங்கலாக கடுமையான சுகாதார மற்றும் பொது சுகாதார நடைமுறைகளை பின்பற்றினால், வைரஸ் தொற்றுக்கு ஆளாகக்கூடிய வாய்ப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம்.
- மருந்து சாராத துணியால் தைத்தெடுத்த முகமூடிகள் அழுக்காக அல்லது தூசுபடிந்து ஈரமாக இருக்கும் போது, அவற்றை கவனமாக அகற்றி, சுடு நீரில் சலவைசெய்து, பின்னர் முழுமையாக உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- ஒரு முகமூடியை அணிய முன்னரும் மற்றும் அதனை அணிந்து கழற்றிய பின்னரும் கைகளை சுத்தமாகக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.

உங்களின் சுற்றாடலை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்

- பாவித்த மருந்து சார்ந்த முகமூடிகளையும், கையுறைகளையும் மற்றும் ஏனைய அசுத்தமான பொருட்களையும் ஒழுங்கான ஒரு கொள்கலனினுள் பாதுகாப்பாக இட்டு ஏனைய வீட்டுக் கழிவுகளுடன் சேர்த்து பாதுகாப்பாக அகற்றிவிடுங்கள்.
- மருந்து சாராத துணியால் தைத்தெடுத்த முகமூடிகள் மற்றும் முகக்கவசங்கள் அடங்கலாக சலவைசெய்ய வேண்டிய அசுத்தமான துணிகளை, சாத்தியமாயின், ஒரு பிளாஸ்டிக் படலமுடைய ஒரு கொள்கலனினுள் இடுங்கள். ஆனால் குலுக்க வேண்டாம்.
    - சலவைசெய்வதற்கு வழமையாகப் பாவிக்கும் சவர்க்காரத்தையும் சுடு நீரையும் (60-90°C) உபயோகித்து கழுவி நன்றாக உலர்த்திக்கொள்ளுங்கள்.
    - நோயாளி பாவிக்கும் உடைகள், துணிகள் மற்றும் மருந்து சாராத துணியால் தைத்தெடுத்த முகமூடிகள் மற்றும் முகக்கவசங்கள் என்பவற்றை, சலவைசெய்வதற்கு பாவிக்கும் ஏனைய பதார்த்தங்களை உபயோகித்து கழுவிக்கொள்ளலாம்.
- மலசலகூடங்கள், சலவைக் கொள்கலன்கள், படுக்கைப்பக்க மேசைகள், கதவுக் கைப்பிடிகள், தொலைபேசிகள் மற்றும் தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகளை தொலைவிலிருந்து இயக்கும் கருவிகள் போன்ற தனிநபர்கள் அதிகளவில் தொடும் மேற்பரப்பு சாதனங்களை நாளாந்தம் ஒரு தடவையாவது தொற்றுநீக்கி சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள்.
- மருந்து அடையாள இலக்கமுடைய (DIN) அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகளை மாத்திரம் பாவியுங்கள். DIN என்பது கனடாவில் பாவிப்பதற்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள பாதுகாப்பான தொற்றுநீக்கும் பதார்த்தம் என்பதை உறுதிசெய்கின்ற கனடிய சுகாதாரத் துறையினால் வழங்கப்படும் 8 டிஜிட் கொண்ட ஒரு அடையாள இலக்கமாகும்.
- வீட்டுப் பொருட்களை தொற்றுநீக்கி சுத்தம் செய்வதற்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகள் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில், தொற்றுநீக்கி அட்டையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களுக்கு இணங்க அல்லது 250 மி.லீ. நீருக்கு கழுவி வெண்மையாக்கும் 5 மில்லி லீற்றர் (மி.லீ.) விகித அளவான திரவத்தை அல்லது ஒரு லீற்றர் நீருக்கு கழுவி வெண்மையாக்கும் 20 மி.லீ. விகித அளவான திரவத்தை கலந்து, கழுவி வெண்மையாக்கக்கூடிய ஒரு திரவநிலைக் கரைசலைத் தயாரித்துக்கொள்ளலாம். 0.1% சோடியம் ஹைப்போகுளோரைட்டுக் கரைசலை தயாரிப்பதற்கு 5% சோடியம் ஹைப்போகுளோரைட்டு உள்ளடங்குகின்ற கழுவி வெண்மையாக்கும் திரவத்தின் அடிப்படையில் இந்த விகித அளவு அமைந்திருக்கும். வீட்டுப் பொருட்களை கழுவி வெண்மையாக்கும் (குளோரின்) திரவத்தை சரியான முறையில் கையாளுவதற்கான அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
- தொற்றுநீக்குவதற்கான அந்தத் திரவங்களை பாவித்தாலும் அத்தகைய தொற்றுக்கள் தொடர்ந்தும் உயிர்வாழும் என்பதால், அதிகளவில் தொடும் இலத்திரனியல் உபகரணங்களை (உ-ம்: சாவிப் பலகைள், டெப்கள், ஸ்மார்ட்-

பலகைகள் என்பன) 70% மதுசார காரமான பதார்த்தங்களை (உ-ம்: மதுசார ப்ரெப் துடைப்பான்கள்) உபயோகித்து குறைந்தது நாளாந்தம் தொற்றுநீக்கிக்கொள்வது சிறந்தது.

நோய் அறிகுறிகளுக்காக நீங்களே உங்களை கண்காணித்துக்கொள்ளுங்கள்

- நீங்கள் எப்பொழுதும் சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள முற்காப்பு நடவடிக்கைகளை பின்பற்றியுள்ளீர்கள் எனில், அதன் பின்னர், நோயாளியுடன் நீங்கள் இறுதியாக நெருங்கி தொடர்புகொண்டதையடுத்து, இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் தென்படுகின்றனவா என 14 நாட்களுக்கு நீங்களே உங்களை கண்காணித்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- நீங்கள் இறுதியாக தொடர்புகொண்ட நாளிலிருந்து 14 நாட்களுக்கு வீட்டிலிருந்து தனிமைப்படுத்தி (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்) தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள்:
    - COVID-19 வைரஸ் நோயுள்ள நபர் ஒருவரை, சிபாரிசுசெய்யப்பட்டுள்ள தனிநபர் பாதுகாப்பு சாதனங்களை அணியாமல் பராமரித்திருந்து
    - அத்தகைய நபர் ஒருவருடன், சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள தனிநபர் பாதுகாப்பு சாதனங்களை அணியாமல் வசித்து அல்லது உடல் ரீதியாக நெருங்கிய தொடர்பை (உ-ம்: அந்தரங்கத் துணைவர்) வைத்திருந்து
    - இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் தொற்றியுள்ள நபர் ஒருவருடன், இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறி தொடங்குவதற்கு முன்னர் 48 மணித்தியாலங்கள் வரை அல்லது இந்த நோய் அறிகுறி இருந்த வேளையில் தனிமைப்படாதிருந்த நேரம் வசித்து அல்லது வழமையான நெருங்கிய தொடர்பை (2 மீற்றர் தூரத்தினுள்) வைத்திருந்து
    - COVID-19 வைரஸ் நோயுள்ள நபர் ஒருவரின் உடலிலிருந்து வரும் திரவங்களை (உ-ம்: இருமிய அல்லது தும்மிய நேரத்தில்) சிபாரிசுசெய்யப்பட்டுள்ள தனிநபர் பாதுகாப்பு சாதனங்களை அணியாமல், நேரடியாக தொட்டிருந்து

  உங்களுக்கு இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இல்லாதிருந்தாலும், உங்களின் உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரியுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் தென்படத்தொடங்கினால், முடியுமான விரைவில், நீங்களே தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு, மேலதிக அறிவுரைகளுக்காக உங்களது உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரியுடன் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

இந்தப் பொருட்களை உங்களிடம் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

- கிடைக்கக்கூடியதாயின், மருந்து சார்ந்த முகமூடிகள் அல்லது மருந்து சாராத முகமூடிகள் அல்லது முகக்கவசங்கள்
- பராமரிப்பவர் பாவிக்கும் கண் பாதுகாப்புக் கவசங்கள் (முகம் மறைக்கும் கண்ணாடி அல்லது மூக்குக்கண்ணாடிகள்)
- பராமரிப்பவர் பாவிக்கும் அகற்றக்கூடிய கையுறைகள் (மீளப்பாவிக்கப்படாத)
- அகற்றக்கூடிய காகித டவல்கள்
- திசுக்கள்
- கழிவுப்பொருட்களை இடக்கூடிய பிளாஸ்டிக் படலமுடைய கொள்கலன்
- காய்ச்சல்மாணி
- காய்ச்சல் தணிக்கும் மருந்துகள் [உ-ம்: இபுப்ரோபெர்ன் (ibuprofen) அல்லது அசிட்டமினோபெர்ன் (acetaminophen)]
- சுத்தமான நீர்
- கை கழுவுவதற்கு பாவிக்கப்படும் சவர்க்காரம்
- கைகளைக் கழுவித் தொற்றுநீக்கக்கூடிய குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய பதார்த்தம்
- பீங்கான்களை கழுவுவதற்கு பாவிக்கப்படும் சவர்க்காரம்
- வழமையாக சலவைசெய்வதற்கு பாவிக்கப்படும் சவர்க்காரம்
- வீட்டுப்பொருட்களை சுத்தம் செய்வதற்கு வழமையாக பாவிக்கப்படும் வஸ்துகள்
- வன்-ஸ்டெப் க்ளீனெர் (One-step cleaner)/தொற்றுநீக்கி
- கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகள், அல்லது அத்தகைய தொற்றுநீக்கிகள் கிடையாத சந்தர்ப்பத்தில், கழுவி வெண்மையாக்கும் செறிவுடைய (5%) திரவம் மற்றும் அதனை ஊற்றுவதற்கு தனியான ஒரு கொள்கலன்
- மதுசார ப்ரெப் துடைப்பான்கள் அல்லது அதிகளவில் தொடும் இலத்திரனியல் உபகரணங்களை சுத்தம் செய்வதற்கு பொருத்தமான வஸ்துகள்

COVID-19 வைரஸ் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு எமது சார்பாக செய்ய வேண்டிய எல்லாவற்றையும் எம்மால் செய்ய முடியும்.

கொரோனா வைரஸ் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு:

- 1-833-784-4397
  முற்றிலும் அழைப்புக் கட்டணம் இலவசமான: 1-833-784-4397
- canada.ca/coronavirus

ID 04-04-01 / DATE 2020.06.01