



கொரோனா வைரஸ் (COVID-19): உங்களுக்கு இந்த நோய் தொற்றியிருக்கலாம் மற்றும் நோய் அறிகுறிகள் இல்லாதிருக்கலாம் எனும் போது, வீட்டில் தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளும் (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும்) விதம்

இந்த COVID-19 வைரஸ் நோயுள்ள நபர்கள் தமக்கிருக்கின்ற நோய் அறிகுறிகளை எப்பொழுதும் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்துகொள்வதில்லை. உங்களுக்கு இந்த நோய் அறிகுறிகள் இல்லாதிருந்தாலும் கூட, இந்த நோய் அறிகுறிகள் உங்களில் தென்படுவதற்கு தொடங்க முன்னர் அல்லது இந்த நோய் அறிகுறிகள் ஒருபோதும் தென்படாமலயே COVID-19 வைரஸ் பரவுவதற்கான சாத்தியம் இருக்கின்றது.

நீங்கள்:

- கனடாவுக்கு வெளியால் பயணித்து நாடு திரும்பும் நபர்களாக இருந்தால் (கட்டாயமாக தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கல்)*
- இந்த COVID-19 வைரஸ் நோயுள்ள அல்லது இந்த நோய் இருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப்படும் யாராவது ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பை வைத்திருந்தால்
- உங்களுக்கு இந்த வைரஸ் நோய் தொற்றியிருக்கலாம் என்பதால் தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ள வேண்டும் (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்) என பொது சுகாதாரப் பிரிவு உங்களுக்கு அறிவித்திருந்தால்,

கட்டாயமாக 14 நாட்களுக்கு தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ள (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்) வேண்டும்.

தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளலானது (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்) நீங்கள் 14 நாட்களுக்கு:

- இந்த நோய் அறிகுறிகளில் ஒரு அறிகுறியேனும் தென்பட்டால், அந்த நோய் அறிகுறிகளுக்காக வீட்டில் இருந்து தன்னைத்தானே கண்காணித்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் தென்படுவதற்கு முன்னர் அல்லது இந்த நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தில் இந்த வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க உதவுவதற்கு மற்ற நபர்களுடனான தொடர்பைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்களது வீட்டில் உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தை பேணுவதன் மூலமாக இந்த வைரஸ் நோய் பரவுவதைத் தடுக்க உதவுவதற்கு நீங்கள் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.





உங்களைத் தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளும் 14 நாட்களுக்குள் இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறி தென்படத் தொடங்கினால், நீங்கள் கட்டாயமாக:

- நீங்கள் உங்களது முதலாவது நோய் அறிகுறியை அவதானித்த உடனேயே மற்றவர்களிடமிருந்து தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளவும்,
- உங்களுடைய நோய் அறிகுறிகள் மற்றும் பயண வரலாறு பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்கு உடனடியாக ஒரு சுகாதார நிபுணருடன் அல்லது பொது சுகாதார அதிகாரியுடன் தொடர்புகொள்ள வேண்டும். அவர்கள் கூறுகின்ற அறிவுரைகளை கவனமாகப் பின்பற்றவும் வேண்டும்.

உங்களுக்கு COVID-19 வைரஸ் தொடர்பான மேலும் மதிப்பீடு அல்லது பரிசோதனை அவசியமா என்பது பற்றித் தீர்மானிப்பதற்கு நீங்கள் ஆன்-லைன் சுயமதிப்பீட்டு சாதனத்தையும் (உங்கள் மாகாணத்தில் அல்லது மாணிலத்தில் கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்குமாயின்) பயன்படுத்தலாம்.

குறிப்பு: இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் இருக்கின்ற அல்லது இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் காரணத்தினால் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்ற நபர் ஒருவருடன் நீங்கள் வசித்தால், உங்களை நீங்கள் தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் காலம் 14 நாட்களுக்கு அப்பாலும் நீடிக்கப்படலாம். வழிகாட்டலுக்கு, உங்களுடைய பொது சுகாதார அதிகாரியை நாடுங்கள்.

தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்வதற்கு (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்), கீழ்காணும் செயல் பரிகார நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றவும்:

மற்றவர்களுடனான தொடர்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல்

- கனடாவில் நீங்கள் இருக்கும் வீட்டில் அல்லது இடத்தில் இருத்தல் (உங்களின் இடத்தை விட்டு செல்லக்கூடாது).
- மருத்துவ ரீதியில் தேவையான சந்திப்புகளுக்கு மாத்திரம் நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லுங்கள் (இந்த நோக்கத்திற்கு தனியாள் போக்குவரத்து வசதியைப் பயன்படுத்தவும்).
- பாடசாலைக்கு, வேலைக்கு, ஏனைய பொது இடங்களுக்கு செல்லக்கூடாது அல்லது பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளை (உ-ம்: பேரூந்துகள், டெக்ஸிகள்) பயன்படுத்தக்கூடாது.
- விருந்தினர் வீட்டிற்கு வருவதை அனுமதிக்கக்கூடாது.
- வயதுவந்த முதியவர்களுடனான அல்லது கடுமையான அதிக நோய் ஆபத்துள்ள மருத்துவ ரீதியில் உடலாரோக்கியமற்ற நபர்களுடனான தொடர்புகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



- குறிப்பாக வெளியே பயணிக்காதவர்களுடனான அல்லது இந்த வைரஸ் நோய் தொற்றாத நபர்களுடனான தொடர்புகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- தொடர்புகொள்வதைத் தவிர்க்க முடியாது எனில், கீழ்காணும் முற்காப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்:
 - உங்களுக்கும் மற்றும் மற்றவர்களுக்கும் இடையில் குறைந்தது 2 மீற்றர் அளவான தூரத்தைப் பேணுதல்.
 - தொடர்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல்.
 - தனியான ஒரு அறையில் இருந்து, சாத்தியமாயின், தனியான ஒரு குளியலறையைப் பாவித்தல்.
- சிலர் அவர்களுக்கு ஏதாவது இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் தென்படாமலேயே COVID-19 வைரஸைத் தொற்றச்செய்யலாம். மற்றவர்களுடனான நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்க்க முடியாது எனில், மருந்து சாராத முகமூடியை அல்லது முகக்கவசத்தை (அதாவது: கழுத்துக் கையிறுகளினால் அல்லது காது வளையல் கையிறுகளினால் தலை வரைக்கும் இறுக்கக்கட்டி குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன் முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட) அணிந்தால், அது உங்களை சூழவுள்ள நபர்களை பாதுகாக்க உதவும்.
- மக்களால் தமது செல்லப்பிராணிகளுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் பரவியுள்ள பல சான்றுகள் இருந்துள்ளதால், பிராணிகளைத் தொடுவதிலிருந்து தவிர்த்துகொள்ள வேண்டும்.

தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கும் போது (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்) உங்களால் செய்யக்கூடிய செயல்கள்:

மற்றவர்களிடமிருந்து உடல் ரீதியாக தள்ளிநிற்க வேண்டிய 2 மீற்றர் அளவான தூரத்தைப் பேணும் அதே வேளையில், நீங்கள்:

- கைகுலுக்குவதற்கு, முத்தமிடுவதற்கு அல்லது கட்டியணைப்பதற்கு பதிலாக வணக்கம் கூறி வரவேற்கலாம்.
- அத்தியாவசியப் பொருட்களை (உ-ம்: மருந்துகளை கொண்டுவந்து தருதல், பலசரக்குகளை வாங்கிக்கொண்டு வருதல்) பெற்றுக்கொள்வதற்கு குடும்ப உறவினரை, அயலவரை அல்லது நண்பரை கேட்டுக்கொள்ளலாம்.
- உணவு விநியோக சேவைகளை அல்லது ஆன்-லைன் சொப்பிங் வசதியைப் பயன்படுத்தலாம்.
- வீட்டில் இருந்தவாறு உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.
- ஆன்-லைன் இராபோஜனங்கள் மற்றும் விளையாட்டுக்கள் என்பவற்றினூடாக குடும்ப உறவினர்களுடனும் மற்றும் நண்பர்களுடனும் தொடர்பைப் பேணுவதற்கு வீடியோ அழைப்பு வசதிகள் போன்ற தொழில்நுட்ப வசதிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
- வீட்டிலிருந்தவாறு வேலை செய்யலாம்.
- உங்களின் சொந்த வளாகத்தில்: உங்கள் வீட்டு விறாந்தைக்கு அல்லது மாடிக்கு வெளியே செல்லலாம், உங்களுடைய முற்றத்தில் நடக்கலாம், வெண்கட்டியைப்



பயன்படுத்தி ஆக்கபூர்வமான சித்திரங்களை வரையலாம், தடைதாண்டி ஓட்டங்களை ஓடலாம் அல்லது விளையாட்டுக்களை விளையாடலாம்.

உங்களின் கைகளைக் கழுவிச்சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

- சவர்க்காரத்தையும் நீரையும் உபயோகித்து குறைந்தது 20 செக்கன் வரையாவது **அடிக்கடி உங்களின் கைகளை கழுவி** விட்டு அகற்றக்கூடிய காகிதத் துணிகளினால் அல்லது மீள்ப்பாவிக்கக்கூடிய துணிகளினால் துடைத்து உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். அத்தகைய துணிகள் ஈரமாகும் போது அவற்றை மீளீட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.
- நீங்கள் ஒரு ஈரத் துடைப்பானைக் கொண்டும் அழுக்குகளை அகற்றலாம், அப்போது கைகளைக்கழுவித் தொற்றுநீக்கக்கூடிய குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய ஒரு பதார்த்தத்தைப் பாவிக்க வேண்டும்.
- உங்களின் கண், மூக்கு மற்றும் வாய் முதலியவற்றைத் தொடுவதிலிருந்து தவிர்ந்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்களுடைய முழங்கையால் அல்லது ஒரு திசுவினால் மறைத்து தும்முதல் அல்லது இருமுதல் வேண்டும்.

மேற்பரப்புகளைக் கழுவிச்சுத்தமாக்கி வைத்துக்கொள்ளல் மற்றும் தனிநபர் பாவனைப் பொருட்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதைத் தவிர்த்தல்

- நீங்கள் அடிக்கடி தொடும் மலசலகூடங்கள், படுக்கைப் பக்க மேசைகள், கதவுக் கைப்பிடிிகள், தொலைபேசிகள் மற்றும் தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகளை தொலைவிலிருந்து இயக்கும் கருவிகள் போன்ற மேற்பரப்பு சாதனங்களை நாளாந்தம் குறைந்தது ஒரு தடவையாவது கழுவித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.
- தொற்றுநீக்குவதற்கு, மருந்து அடையாள இலக்கமுடைய (DIN) அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகளை மாத்திரம் உபயோகிக்க வேண்டும். DIN என்பது கனடாவில் பாவிப்பதற்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள பாதுகாப்பான தொற்றுநீக்கும் பதார்த்தம் என்பதை உறுதிசெய்கின்ற கனடிய சுகாதாரத் துறையினால் வழங்கப்படும் 8 டிஜிட்ட கொண்டவொரு 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 உள்ளடங்குகிய கழுவி வெண்மையாக்கும் திரவத்தின் அடிப்படையில் இந்த விகித அளவு அமைந்திருக்கும். வீட்டுப் பொருட்களை கழுவி வெண்மையாக்கும் (குளோரின்) திரவத்தை சரியான முறையில் கையாளுவதற்கான அறிவுரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

- தொற்றுநீக்குவதற்கான அந்தத் திரவங்களை பாவித்தாலும் அத்தகைய தொற்றுக்கள் தொடர்ந்தும் உயிர்வாழும் என்பதால், அதிகளவில் தொடும் இலத்திரனியல் உபகரணங்களை (உ-ம்: சாவிப் பலகைகள், தொடுதிரைகள் என்பன) 70% மதுசாரம் அடங்கிய பதார்த்தங்களை உபயோகித்து குறைந்தது நாளாந்தம் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.
- பற் துலக்கிகள், டவல்கள், படுக்கைத் துணிகள், மருந்து சாரா முகமூடிகள், பாத்திரங்கள் அல்லது இலத்திரனியல் உபகரணங்கள் போன்ற தனிநபர் பாவனைப் பொருட்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடாது.

இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகளுக்காக உங்களை நீங்களே கண்காணித்துக்கொள்ளல்

- மருந்து சாராத முகமூடி அல்லது முகக்கவசம் (அதாவது: கழுத்துக் கையிறுகளினால் அல்லது காது வளையல் கையிறுகளினால் தலை வரைக்கும் இறுக்கக்கட்டி குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன் முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட) .
- உங்களின் உடல் வெப்பநிலையை நாளாந்தம் அளந்து பதிந்துகொள்ளவும் (அல்லது பொது சுகாதார அதிகாரியின் அறிவுரைகளை கவனமாகப் பின்பற்றவும்) மற்றும் முடியுமான வரை காய்ச்சலைத் தணிக்கும் அதிகமான மருந்துகளை [உ-ம்: இபுப்ரோபென் (ibuprofen) அல்லது அசிடெமினொபென் (acetaminophen)] பாவிப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும் வேண்டும். இந்த மருந்துகள் ஆரம்ப கட்ட COVID-19 வைரஸ் அறிகுறிகளை மறைக்கக்கூடும்.

தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளும் (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும்) நேரத்தில், வீட்டில் வைத்திருக்க வேண்டிய பொருட்கள்

- மருந்து சாரா முகமூடிகள் அல்லது முகக்கவசங்கள் (உ-ம்: அதாவது: கழுத்துக் கையிறுகளினால் அல்லது காது வளையல் கையிறுகளினால் தலை வரைக்கும் இறுக்கக்கட்டி முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட)
- அகற்றக்கூடிய காகிதத் திசுக்கள்
- காய்ச்சல்மாணி
- சுத்தமான நீர்
- கைகளைக் கழுவிச்சுத்தம் செய்வதற்கு பயன்படும் சவர்க்காரம்
- குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய தொற்றுநீக்கப் பதார்த்தங்கள்



- பீன்கான்களை கழுவிச்சுத்தம் செய்வதற்கு பயன்படும் சவர்க்காரம்
- சலவை செய்வதற்கு வழமையாக பயன்படும் சவர்க்காரம்
- வீட்டுப் பொருட்களை கழுவி சுத்தமாக்குவதற்கு வழமையாக பயன்படும் பொருட்கள்
- மருந்து அடையாள இலக்கமுடைய (DIN) கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகள், அல்லது அத்தகைய தொற்றுநீக்கிகள் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில், கழுவி வெண்மையாக்கும் செறிவுடைய (5%) திரவப் பதார்த்தங்கள் மற்றும் ஊற்றுவதற்கு தேவையான தனியான ஒரு கொள்கலன்
- அதிகளவில் தொடும் இலத்திரனியல் உபகரணங்களை சுத்தம் செய்வதற்கு பொருத்தமான பொருட்கள்

அத்தியாவசிய பணியாளர்களுக்கான பணி சம்பந்தமான பயணம்

அத்தியாவசியப் பொருட்களையும் மற்றும் அத்தியாவசிய சேவைகளையும் தொடர்ச்சியாக வழங்குவதற்கு நாட்டைக் கடக்கும் ஒருசில நபர்கள் அல்லது கனடாவுக்கு அத்தியாவசிய சேவைகளை வழங்கும் அல்லது பெறும் தனிநபர்கள் கனடாவுக்கு வெளியால் பயணிக்கும் காரணத்தினால் அவர்களுக்கு வைரஸ் நோய் இல்லாதிருக்கும் (COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இல்லாதவர்கள்) என்ற எடுகோளின் அடிப்படையில், தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கும் (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்) தேவையிலிருந்து விலக்களிக்கப்படுகின்றார்கள்.

அவர்கள் கட்டாயமாக:

- உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தை (சமூக இடைவெளி) பேண வேண்டும்.
- இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகளுக்காக தன்னைத்தானே கண்காணித்துக்கொள்ள வேண்டும் (உங்களுக்கு இந்த நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உங்களின் உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரி வழங்கும் அறிவுரைகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்).
- முடியுமான வரையில் வெளியே செல்லாமல் உங்களின் வதிவிடங்களில் இருத்தல் வேண்டும்.

வேறு ஏதாவது ஒரு காரணத்திற்காக (உதாரணமாக, நீங்கள் இந்த வைரஸ் நோய் தொற்றியுள்ள நபர் ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பை வைத்துள்ளீர்கள் என்பதால்) தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ள வேண்டும் என பொது சுகாதாரப் பிரிவு உங்களுக்கு அறிவுறுத்தியிருந்தால், நீங்கள் ஒரு அத்தியாவசிய பணியாளர் என்ற வகையில், உங்களின் நிலவரத்தை உங்களுடைய உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரிக்கு அறியப்படுத்துங்கள்.



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

மேலதிக தகவல்களுக்கு Canada.ca/coronavirus என்ற இணையத்தளத்தில் பிரவேசிக்கவும் அல்லது 1-833-784-4397 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்துடன் தொடர்புகொள்ளவும்.

***தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கல் பற்றிய சட்டம்**

COVID-19 வைரஸ் பற்றி அறிமுகப்படுத்தும் மற்றும் அந்த நோய் பரவுவதைக் குறைக்கும் பொருட்டு ஆகாய மார்க்கமாவும், கடல் மார்க்கமாகவும் அல்லது தரை வழியாகவும் கனடாவுக்கு நுழைகின்ற நபர்களுக்கு COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் 14 நாட்களுக்கு அவர்களை அவர்களாகவே தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளுமாறு (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்) தேவைப்படுத்துகின்ற தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கல் பற்றிய சட்டத்தின் கீழ், கனடா அரசாங்கம் ஒரு அவசரநிலைக் கட்டளையை நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளது. 14 நாள் காலப்பகுதி, நபர்கள் கடனாவுக்குள் நுழையும் நாளில் தொடங்கும்.