TAMIL / TAMIL

கொரோனா வைரஸ் நோய்க்கான (COVID-19): ஆயத்தநிலை

முன்கூட்டிய திட்டம்
உங்களுக்கு அல்லது குடும்பத்திலுள்ள யாராவது ஒருவருக்கு நோய் ஏற்படும் அல்லது இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் உங்கள் சமூகத்தில் பொதுவாக காணப்படும் சந்தர்ப்பத்தில், நீங்கள் முகம் கொடுக்க தயாராகுவதற்கு செய்யக்கூடிய செயல்முறை சாத்தியமான விடயங்கள் எளிதானதாகும்.

பின்வரும் அம்சங்களை உள்ளடக்கிய ஒரு திட்டத்தைத் தயாரித்துக்கொள்ளல்:

- **அத்தியாவசியப் பொருட்கள்** (ஒரு சில வாரங்களுக்கு போதுமான) உங்கள் கைகளில் பொருட்கள் இருக்குமாயின், நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டாலும் கூட, வீட்டை விட்டு நீங்கள் வெளியே செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை.
  - பீதியில் பொருட்களை வாங்குவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல். நீங்கள் கடைக்குச் சென்று பொருட்களை வாங்கும் ஒவ்வொரு நேரத்திலும் சற்று மேலதிகமாக பலசரக்குப் பொருட்களை வாங்குதல். பொருட்களை விநியோகிக்கும் தரப்புகள் மீதான சுமை இதனால் சற்று குறையும் அதே வேளையில் உங்கள் மீதான நிதி சார்ந்த சுமையும் தணியக்கூடும்.
  - மருத்துவர் சிபாரிசு செய்துள்ள உங்களின் மருந்துகளை புதிதாக வாங்கி மீள்நிரப்பிக் கொள்ளல்.
- உங்களுக்கு நோய் வரும் அல்லது குடும்பத்தில் நோயுள்ள ஒருவரை பராமரிக்க தேவைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் செய்ய வேண்டிய **மாற்றுவழி ஏற்பாடுகள்**. உ-ம்:
  - உங்களுக்கு அல்லது உங்களை வழமையாக பராமரிப்பவருக்கு நோய் ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தில், குழந்தையைப் பராமரிப்பதற்கு முன்கூட்டிய ஏற்பாட்டு வசதிகளை செய்துகொள்ளல்.
  - நீங்கள் உங்களில் தங்கியிருப்பவர்களை பராமரிப்பவராக இருந்தால், உங்களுக்கு பதிலாக பராமரிக்கும் ஒருவரை முன்கூட்டி ஏற்பாடு செய்துகொள்ளல்.
  - சாத்தியமாயின், வீட்டிலிருந்து வேலைசெய்வது பற்றி உங்களின் தொழில்தருநரிடம் கதைத்தல்.
    - உங்கள் சமூகத்தில் COVID-19 வைரஸ் பரவலாக காணப்பட்டால், உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தை பேணுவதன் ஊடாக மக்கள் திரளாக்கூடும் **இடங்களுக்கு நீங்கள் செல்வதைக் குறைத்துக்கொள்ளல்**. உ-ம்:
    - மக்கள் அதிகமாக நடமாடும் நேரங்களை தவிர்த்து பொருட்களை வாங்குவதற்கு கடைக்குச்செல்லல் மற்றும் பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளில் பயணித்தல்.
    - வெளியிலுள்ள உடல் பயிற்சி நிலையங்களில் உடல் பயிற்சி செய்வதற்கு பதிலாக வீட்டில் உடல் பயிற்சிகளை செய்தல்.
    - 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 இறுகக்கட்டி குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன் முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட) அணிந்தால், அது உங்களை சூழவுள்ள நபர்களை பாதுகாக்க உதவும்.

தொடர்பாடலை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்

- உங்களின் திட்டத்தை உங்கள் குடும்பத்துடன், நண்பர்களுடன் மற்றும் அயலவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளல்.
- நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் தேவைகள் எழுகின்ற நேரம் தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் அல்லது செய்திக்குறிப்பு மூலமாக உங்களின் திட்டங்களை சரிபார்த்துக்கொள்வதற்கு அவசியமான ஒரு நட்புநேய முறைமையை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.

தகவல்களை அறிந்துகொள்ளல்

- இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறிகளையும், அது பரவும் விதத்தையும் மற்றும் அந்த நோயைத் தடுக்கும் விதத்தையும் பற்றி கற்றுக்கொள்ளல்.
- கனடாவின் பொது சுகாதார இலாக்கா, மாகாண மற்றும் மாணில மற்றும் மாநகர பொது சுகாதார அதிகாரிகள் போன்ற நம்பத்தகுந்த தகவல் மூலங்களிலிருந்து உங்களுக்கு தேவையான தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.

- செய்தி ஊடகங்கள் உங்களுக்கு கவலையை உணர்த்தினால், அவற்றைப் பார்ப்பதிலிருந்து சற்று ஓய்வெடுத்துக்கொள்ளல்.

கடைக்குச்சென்று பொருட்கள் வாங்கும் பட்டியல்

உணவுப்பொருட்கள்

- ☑ உலர்ந்த உணவுகள் மற்றும் அரிசி
- ☑ உலர்ந்த குழம்பு வகைகள்
- ☑ டின்னில் அடைக்கப்பட்ட சாறுகள், மரக்கறி வகைகள் மற்றும் அவரைகள்
- ☑ செல்லப்பிராணிகளுக்கான உணவுகள்

ஆரோக்கியத்திற்கு பயன்படும் பொருட்கள்

- ☑ மலசலகூடத்திற்கு பயன்படும் திசுத்தாள்கள்
- ☑ சுத்தம்செய்ய பயன்படும் வெண்மையான தயாரிப்புகள்
- ☑ அணை ஆடைகள்
- ☑ முகம் துடைக்கும் திசுக்கள்
- ☑ சவர்க்காரம்
- ☑ கைகளைக் கழுவி தொற்றுநீக்கும் குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய பதார்த்தங்கள்

சுகாதாரப் பராமரிப்பு

- ☑ காய்ச்சல்மாணி
- ☑ காய்ச்சலைத் தணிக்கும் மருந்துகள் (முதியவர்களுக்கும் மற்றும் சிறுவர்களுக்கும் தேவையான [அசிடெமினோபெfன் (acetaminophen) அல்லது இபுப்ரோபெfன் (ibuprofen)]

சுத்தம்செய்வதற்கு பயன்படும் பொருட்கள்

- ☑ துடைக்கும் காகிதத் திசுக்கள்
- ☑ பிளாஸ்டிக் குப்பைத்தொட்டி பைகள்
- ☑ பீங்கான் கழுவும் சவர்க்காரம்
- ☑ கழுவித் தொற்றுநீக்கும் பதார்த்தங்கள்
- ☑ வீடுகளை சுத்தம் செய்வதற்கு பாவிக்கப்படும் வழமையான பொருட்கள்
- ☑ கடின மேற்பரப்பு தொற்றுநீக்கிகள், அத்தகைய தொற்றுநீக்கிகள் இல்லையெனில், செறிவான (5%) வெண்மையாக்கும் திரவம் மற்றும் ஊற்றுவதற்கு தேவையான தனியான ஒரு கொள்கலன்

கொரோனா வைரஸ் நோய் பற்றிய மேலதிக தவல்களுக்கு:

1-833-784-4397 | canada.ca/coronavirus

ID 11-01-01 / DATE 2020.06.01