



கொரோனா வைரஸ் நோய்க்கான (COVID-19):

ஆயத்தநிலை தகவல் அட்டை

கனடாவின் சுகாதார முறைமை கனடாவில் எழும் கொரோனா வைரஸ் பிரச்சினைகளுக்கு பதிலீட்டு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளத் தயாராகவுள்ளது. ஆயினும், வீடுகளில் இந்த நோய் பரவலாக காணப்பட்டால் தனிநபர்களும் மற்றும் சமூகத்திலுள்ள மக்களும் முகம்கொடுப்பதற்கு தயாராக இருப்பது அவசியமாகும்.

முன்கூட்டிய திட்டம்

உங்களுக்கு அல்லது உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவருக்கு இந்த வைரஸ் நோய் வந்தால், நீங்கள் என்ன செய்வீர்கள் என்பதையும், பராமரிப்புத் தேவைகளையும் முன்கூட்டியே கருத்திற்கொள்ளல். பின்வரும் தேவைகள் பற்றி சிந்தித்து செயலாற்றல்:

- உங்களுக்கும் மற்றும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் தேவையான உணவுப்பொருட்கள் மற்றும் வீட்டுப் பொருட்கள்
- எதிர்காலத்திற்கு தேவையான மீள்நிரப்பும் மற்றும் மீள ஆரம்பிக்கும் மருந்துகள் அடங்கலாக உங்களுக்கான மருந்துப் பொருட்கள்

நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் தேவைகள் எழுகின்ற நேரம் தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் அல்லது செய்திக்குறிப்பு மூலமாக உங்களின் திட்டங்களை உங்கள் குடும்பத்துடனும், நண்பர்களுடனும், அயலவர்களுடனும் கலந்துரையாடி சரிபார்த்துக்கொள்வதற்கு அவசியமான ஒரு முறைமையை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.

தயாராக இருத்தல்

உங்கள் கைகளில் பொருட்கள் இருக்குமாயின், நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டாலும் கூட, வீட்டை விட்டு நீங்கள் வெளியே செல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை. 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.

பொருட்கள்:

- உலர்ந்த உணவுகள் மற்றும் அரிசி
- உலர்ந்த குழம்பு வகைகள்
- டின்னில் அடைக்கப்பட்ட சாறுகள், மரக்கறி வகைகள் மற்றும் அவரைகள்
- செல்லப்பிராணிகளுக்கான உணவுகள் மற்றும் பொருட்கள்
- சுத்தம்செய்ய பயன்படும் வெண்மையான தயாரிப்புகள்
- காய்ச்சல்மாணி
- அணை ஆடைகள்
- சவர்க்காரம்
- கைகளைக் கழுவி தொற்றுநீக்கும் குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய பதார்த்தங்கள்
- காய்ச்சலைத் தணிக்கும் மருந்துகள் (முதியவர்களுக்கும் மற்றும் சிறுவர்களுக்கும் தேவையான [அசிடெமினோபென் (acetaminophen) அல்லது இபுப்ரோபென் (ibuprofen)])
- முகம் துடைக்கும் திசுக்கள்
- மலசலகூடத்திற்கு பயன்படும் திசுத்தாள்கள்
- 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

ஆரோக்கியமாக இருந்து நோய் பரவுவதை மட்டுப்படுத்தல்

- உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தை எல்லா நேரங்களிலும் பேணுதல்
- சவர்க்காரத்தையும் சுடு நீரையும் உபயோகித்து அடிக்கடி உங்களின் கைகளை குறைந்தது 20 செக்கன்கள் வரையாவது கழுவி சுத்தமாக வைத்திருத்தல்
- கைகளால் அல்லது கைக்குட்டைகளால் மறைத்து தும்முதல் அல்லது இருமுதல்
- கைகுலுக்கி, கட்டியணைத்து அல்லது முத்தமிட்டு வரவேற்பதற்கு பதிலாக வணக்கம் கூறி வரவேற்றல்
- மக்கள் திறளாகக்கூடி பொருட்களை வாங்கும் இடங்களுக்கு செல்வதைக் குறைத்தல் அல்லது மக்கள் அதிகளவு பயணிக்கும் நேரத்தில் பயணிப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்
- உங்களுக்கு தெரிந்தவர்களை அவர்களுக்கு இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் தென்படாவிட்டாலும் கூட, வெளியே செல்லாமல் வீடுகளில் இருக்கும்படி ஊக்கப்படுத்துதல்
- உங்களுக்கு நோய் ஏற்பட்டால், இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் தென்படாவிட்டாலும், வெளியே செல்லாமல் வீடுகளில் இருத்தல். உங்களின் சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணரை அல்லது உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரியை தொடர்புகொண்டு, அவர்களிடம் உங்களின் நோய் அறிகுறிகளைக் கூறுதல். அடுத்ததாக நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றி உங்களுக்கு அவர்கள் ஆலோசனை வழங்குவார்கள்.
- 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.

தகவல்களை அறிந்துகொள்ளல்

கொரோனா வைரஸ் நோய் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus

ID 04-12-01 / DATE 2020.06.01