TAMIL / TAMIL

கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19): உங்களுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் இருக்கலாம் எனும் போது வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் விதம்

தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளலானது உங்களுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருக்கும் மற்றும் உங்களுக்கு வைரஸ் தொற்றியுள்ளமை சாத்தியமாக இருக்கும் போது, வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் இருக்க வேண்டும் என்பதை கருதுகின்றது. மற்றைய நபர்களுடன் தொடர்பு இல்லாமல் இருப்பதன் மூலம் உங்கள் வீட்டிலும், சமூகத்திலும் ஏனையவர்களுக்கு அந்த நோய் பரவுவதை நீங்கள் தடுக்க உதவலாம்.

நீங்கள் கட்டாயமாக:

- உங்களுக்கு:
  - COVID-19 வைரஸ் நோய் கண்டறியப்பட்டுள்ளது அல்லது இந்த COVID-19 வைரஸ் தொடர்பான மருத்துவ ஆய்வுகூடப் பரிசோதனை முடிவுகள் கிடைக்கவுள்ளன
  - COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறி ஏதாவது சற்றளவேனும் இருக்கின்றது
    - நீங்கள் COVID-19 நோய் உறுதிசெய்யப்பட்ட அல்லது அநேகமாக இந்த நோய் தொற்றியிருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப்படும் ஒருவருடன் தொடர்புகொண்டுள்ளீர்கள் வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் இருக்க வேண்டும்
    - (பொதுத் தொடர்பாடல்களினூடாக அல்லது ஒரு சுய- மதிப்பீட்டு சாதனத்தினூடாக) பொது சுகாதாரப் பிரிவு COVID-19 வைரஸ் நோய் தொற்றியிருக்கலாம் என கூறியுள்ளது
    - கனடாவுக்கு வெளியால் பயணித்து இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறிகளுடன் நாடு திரும்பி அந்த நோய் தொற்றியிருக்கலாம் என (கட்டாய தனிமைப்படுத்தல்)*
- உங்களின் சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர் அல்லது பொது சுகாதார அதிகாரி பணித்தவாறு மற்றவர்களுக்கு இந்த வைரஸ் பரவும் ஆபத்து சற்றும் இல்லை என கூறும் வரை உங்களுடைய அந்த நோய் அறிகுறிகளை நீங்கள் கண்காணித்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்களின் அந்த நோய் அறிகுறிகள் மேலும் உக்கிரமடைந்தால், சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநரை அல்லது பொது சுகாதார அதிகாரியை உடனடியாக தொடர்புகொண்டு, அவர்கள் வழங்கும் அறிவுரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

மற்றவர்களுடனான தொடர்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல்

- மருத்துவ பராமரிப்பு உதவியை நாடிச்செல்வதைத் தவிர, வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லக்கூடாது.
- பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளை (உ-ம்: பேரூந்துகள், டெக்ஸிகள்) பயன்படுத்தக்கூடாது.
- தொடர்பைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கு பலசரக்குகளையும் மற்றும் பொருட்களையும் உங்களுடைய வீடுகளுக்கு எடுத்துவந்து விநியோகிக்கும் வசதிகளை ஒழுங்குசெய்து கொள்ள வேண்டும்.
- நீங்கள் மற்றவர்களுடன் தொர்புகொள்ள வேண்டும் என்றிருந்தால், உங்களுக்கும் மற்றும் மற்றைய நபர்களுக்கும் இடையில் 2 மீற்றர் உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தை பேண வேண்டும்.
- நீண்டகால நோயுள்ள, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவான பலவீன தனிநபர்களுடனும் வயதுவந்த முதியவர்களுடனும் தொடர்பை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

Agence de la santé publique du Canada Public Health Agency of Canada

Canada

- ஏதாவது பரஸ்பர தொடர்புகளை குறைத்துக்கொள்ளவும் மற்றும் தும்மும், இருமும் போது அல்லது வீட்டில் ஏனையவர்களுடன் ஒரு அறையில் இருக்க தேவை எனும் போது கிடைக்கக்கூடியதாக இருப்பின், ஒரு மருந்து சார்ந்த முகக்கவசத்தை, அவ்வாறு கிடைக்கக்கூடியதாக இல்லையெனில், ஒரு மருந்து சாராத முகமூடியை (அதாவது இடைவெளியின்றி மறைத்து கழுத்து நாடாக்களினால் அல்லது தளர்ந்த காது நாடாக்களினால் மூக்கையும் வாயையும் பாதுகாப்பாக இறுக்கமாக கட்டி முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தைத்தெடுத்த குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன்) அணியவும் வேண்டும்.
- முகக்கவசங்களை பாதுகாப்பான முறையில் பாவிப்பதற்கும், அகற்றுவதற்கும் அல்லது கழுவி சுத்தம் செய்வதற்கும் ஆன்-லைன் வசதியிலுள்ள அல்லது உங்களின் பொது சுகாதார அதிகாரி வழங்கும் அறிவுரைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.
- மக்களிலிருந்து அவர்களின் செல்லப்பிராணிகளுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் பரவியுள்ளதாக பல சான்றுகள் இருப்பதால் அத்தகைய பிராணிகளை தொடுவதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

உங்களின் கைகளைக் கழுவி சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

- சவர்க்காரத்தையும் நீரையும் உபயோகித்து குறைந்தது 20 செக்கன் வரையாவது **அடிக்கடி** உங்களின் கைகளை கழுவி அகற்றக்கூடிய காகிதத் துணிகளினால் அல்லது மீளப்பாவிக்கக்கூடிய துணிகளினால் துடைத்து உலர்த்திக்கொள்ளவும், அத்தகைய துணிகள் ஈரமாகும் போது அவற்றை மீளிட்டுக்கொள்ளவும் வேண்டும்.

- ஒரு ஈரத் துடைப்பானைக் கொண்டும் அழுக்குகளை அகற்றலாம், அப்போது கைகளைக்கழுவித் தொற்றுநீக்கக்கூடிய குறைந்தது 60% கொண்ட மதுசாரம் பாவிக்க வேண்டும்.
- உங்களின் கண், மூக்கு மற்றும் வாய் முதலிய உடலுறுப்புக்களை தொடுவதிலிருந்து தவிர்ந்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்களுடைய முழங்கையால் அல்லது ஒரு திசுவினால் மறைத்து தும்முதல் அல்லது இருமுதல் வேண்டும்.

பொதுவாகப் பாவிக்கப்படும் அசுத்தமான பொருட்களையும் மற்றும் மேற்பரப்புகளையும் தொடுவதிலிருந்து தவிர்ந்துக்கொள்ளல்

- நீங்கள் அடிக்கடி தொடும் மலசலகூடங்கள், படுக்கைப் பக்க மேசைகள், கதவுக் கைப்பிடிகள், தொலைபேசிகள் மற்றும் தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகளை தொலைவிலிருந்து இயக்கும் கருவிகள் போன்ற மேற்பரப்பு சாதனங்களை நாளாந்தம் குறைந்தது ஒரு தடவையாவது கழுவித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.
- பற் துலக்கிகள், டவல்கள், படுக்கைத் துணிகள், பாத்திரங்கள் அல்லது இலத்திரனியல் உபகரணங்கள் போன்ற தனிநபர் பாவிக்கும் பொருட்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடாது.
- 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 டிஜிட் கொண்டவொரு ஒரு அடையாள இலக்கமாகும்.
- கழுவிச்சுத்தம் செய்ய முடியாத அசுத்தமான பொருட்களை ஒழுங்கான ஒரு கொள்கலனில் பாதுகாப்பாக இட்டு, ஏனைய வீட்டுக் கழிவுப்பொருட்களுடன் சேர்த்து அகற்ற வேண்டும்.

- நீரை அடித்துவிடுவதற்கு முன்னர் மலசலகூடப் பாத்திரத்தின் மூடியை மூடிவிடுதல் வேண்டும்.
- மருந்து சாராத ஒரு முகக்கவசம் அல்லது முகமூடி அடங்கலாக ஒரு முகக்கவசத்தை அதாவது இடைவெளியின்றி மறைத்து கழுத்து நாடாக்களினால் அல்லது தளர்ந்த காது நாடாக்களினால் மூக்கையும் வாயையும் பாதுகாப்பாக கட்டி முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தைத்தெடுத்த குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன்) அணிய வேண்டும். சுவாசத் துணிக்கைகள் விழுந்து உங்களை சூழவுள்ள அழுக்கான மேற்பரப்புகளில் படிந்து ஒட்டிக்கொள்ளலாம் - ஆதலால் ஒரு முகக்கவசத்தை அணிந்தால் மாத்திரம் போதாது, அத்தகைய மேற்பரப்புகளை கழுவி சுத்தம் செய்யவும் வேண்டும்.

உங்களை நீங்களே பராமரித்துக்கொள்ளல்

- உங்களின் சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர் அல்லது பொது சுகாதார அதிகாரி பணித்தவாறு உங்களின் நோய் அறிகுறிகளை நீங்கள் கண்காணித்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்களின் நோய் அறிகுறிகள் மேலும் உக்கிரமடைந்தால், உடனடியாக உங்களின் சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநருடன் அல்லது பொது சுகாதார அதிகாரியுடன் தொடர்புகொண்டு, அவர்கள் வழங்கும் அறிவுரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.
- சற்று ஓய்வெடுத்தல், சமநிலையான உணவுகளை உண்ணுதல் மற்றும் தொடர்பாடல் சாதனங்களின் ஊடாக தொடர்ந்து ஏனையவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளல் வேண்டும்.

தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் போது வீட்டில் இருக்க வேண்டிய பொருட்கள்

- ☐ கிடைக்கக்கூடியதாக இருந்தால் நோயாளிக்கான மருந்து சார்ந்த முகக்கவசங்கள்
    - கிடைக்கக்கூடியதாக இல்லை எனில், பராமரிப்பவருக்கான மருந்து சாராத முகக்கவசங்கள் இடைவெளியின்றி மறைத்து கழுத்து நாடாக்களினால் அல்லது தளர்ந்த காது நாடாக்களினால் மூக்கையும் வாயையும் பாதுகாப்பாக கட்டி முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தைத்தெடுத்த குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன்)
- ☐ பராமரிப்பவர் பயன்படுத்துவதற்கான கண் பாதுகாப்பு சாதனங்கள் (பாதுகாப்பான முகமூடி அல்லது மூக்குக்கண்ணாடி)
- ☐ பராமரிப்பவர் பயன்படுத்துவதற்கான அகற்றக்கூடிய கையுறைகள் (மீளப்பாவிக்கக்கூடாத)
- ☐ அகற்றக்கூடிய காகித டவெல்கள்
- ☐ திசுக்கள்
- ☐ கழிவுப்பொருட்களை இடக்கூடிய உள்-படலமுடைய பிளாஸ்டிக் கொள்கலன்
- ☐ காய்ச்சல்மாணி
- ☐ காய்ச்சலைத் தணிக்கும் அதிகமான மருந்துகள் [உ-ம்: இபுப்ரோபெஃன் (ibuprofen) அல்லது அசிடெமினொபெஃன் (acetaminophen)]
- ☐ சுத்தமான நீர்

- கைகளைக் கழுவிச்சுத்தம் செய்வதற்கு பயன்படும் சவர்க்காரம்
- கழுவித் தொற்றுநீக்கக்கூடிய குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய பதார்த்தங்கள்
- பீங்கான்களை கழுவிச்சுத்தம் செய்வதற்கு பயன்படும் சவர்க்காரம்
- சலவை செய்வதற்கு வழமையாக பயன்படும் சவர்க்காரம்
- வீட்டுப் பொருட்களை கழுவி சுத்தம் செய்வதற்கு வழமையாக பயன்படும் பொருட்கள்
- கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகள், அல்லது அத்தகைய தொற்றுநீக்கிகள் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில், கழுவி வெண்மையாக்கும் செறிவுடைய (5%) திரவப் பதார்த்தங்கள் மற்றும் ஊற்றுவதற்கு தேவையான தனியான ஒரு கொள்கலன்
- மதுசார ப்ரெப் துடைப்பான்கள் அல்லது அதிகளவில் தொடும் இலத்திரனியல் உபகரணங்களை சுத்தம் செய்வதற்கான பொருட்கள்

உங்களின் வீட்டிற்கு பலசரக்குகளை எடுத்துவந்து விநியோகிக்கும் சேவைகளை ஏற்பாடு செய்துகொள்ளல்.

COVID-19 வைரஸ் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு எமது சார்பாக நாம் 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 சட்டம்

COVID-19 வைரஸ் பற்றி அறிமுகப்படுத்தும், அந்த வைரஸ் நோய் பரவுவதைக் குறைக்கும் நிமித்தம் ஆகாய மார்க்கமாவும், கடல் மார்க்கமாகவும் அல்லது தரை வழியாகவும் கனடாவுக்கு நுழைகின்ற நபர்களுக்கு அந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் 14 நாட்களுக்கு அவர்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுமாறு தேவைப்படுத்தும் தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கல் சட்டத்தின் கீழ், கனடா அரசாங்கம் ஒரு அவசரநிலை உத்தரை பிறப்பித்து அதனை நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றது. 14 நாள் காலப்பகுதி, நபர் ஒருவர் கடனாவுக்குள் நுழையும் நாளில் தொடங்கும்.

ID: 04-05-02 / DATE: 2020.06.01