



கொரோனா வைரஸ் (COVID-19) நோய் பற்றிய விடயங்களை அறிந்துகொள்ளல்

COVID-19 என்பது ஒரு கொரோனா வைரஸினால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும். பொதுவாக கொரோனா வைரஸுகள் மனித உடலில் உட்புகுந்து அநேகமாக பொதுவான தடிமன் போன்ற ஒரு சிறு நோயுடன் இணைந்திருக்கும்.

மனித உடலில் உட்புகும் கொரோனா வைரஸுகளின் அறிகுறிகள் பின்வருவன போன்ற மிகவும் சிறிய அல்லது கடுமையான நோய் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

- காய்ச்சல்
- இருமல்
- மூச்செடுத்து விடுவதற்கு கடினம்

இந்த வைரஸ் தொற்றிய பின்னர் நோய் அறிகுறிகள் தென்படுவதற்கு 14 நாட்கள் எடுக்கலாம்.

கொரோனா வைரஸ் தொற்றிய நபர் ஒருவரிடமிருந்து கொரோனா வைரஸுகள் பின்வருவனவற்றினூடாக மிகவும் பரவலாகப் பரவும்.

- இருமும் அல்லது தும்மும் போது வெளியாகும் சுவாசத் துணிக்கைகள்
- தொடுதல் அல்லது கை குலுக்கல் போன்ற நெருங்கிய ஆள் ரீதியான தொடுகை
- இந்த வைரஸ் காணப்படும் ஏதாவது ஒரு பொருளைத் தொட்டுவிட்டு, கைகளைக் கழுவுவதற்கு முன்னர் கண், மூக்கு அல்லது வாய் முதலியவற்றைத் தொடுதல்

இந்த வைரஸுகள் காற்றோட்ட முறைமைகளின் அல்லது நீரின் ஊடாக பரவுவதாக கண்டறியப்படவில்லை.

இந்த வைரஸ் தொற்றுக்கள் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு சிறந்த வழிமுறைகள் கீழே காணப்படுகின்றன:

- சவர்க்காரத்தையும் நீரையும் உபயோகித்து கைகளை குறைந்தது 20 செக்கன்கள் வரை அடிக்கடி கழுவிக்கொள்ளல்.
- குறிப்பாக கழுவிச்சுத்தம் செய்யப்படாத கைகளினால் கண், மூக்கு அல்லது வாய் முதலியவற்றை தொடுவதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ளல்.
- நோயுள்ளவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பை தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- கைகளினால் மறைக்காமல் கைக்குட்டைகளைப் பாவித்து இருமுதல் அல்லது தும்முதல்.





- எல்லா நேரங்களிலும் உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்ற வேண்டிய தூர இடைவெளியை பேணுதல்.
- உங்களுக்கு நோய் இருந்தால் மற்றவர்களுக்கு பரவுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் இருத்தல்.
- மக்களையும் மற்றும் உங்களை சூழவுள்ள மேற்பரப்புகளையும் இந்த வைரஸ் தொற்றுவதிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கு மருந்து சாராத ஒரு முகமூடியை அல்லது முகக்கவசத்தை (அதாவது, இடைவெளியில்லாமல் மூக்கையும் வாயையும் தலை வரை முழுமையாக கழுத்துக் கையிற்றினால் அல்லது காது நாடாக்களினால் பாதுகாப்பாக மூடிக்கட்டக் கூடிய வகையில் தைத்தெடுத்த) அணிதல்.

குறிப்பு: கனடா அரசாங்கம் தனிமைப்படுத்தி தொற்றுநீக்கும் சட்டத்தின் கீழ் ஒரு அவசரநிலைக் கட்டளையைப் பிறப்பித்து நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளது. இந்தக் கட்டளை ஆகாய மார்க்கமாக, கடல் மார்க்கமாக அல்லது தரை வழியாக கனடாவுக்கு நுழைகின்ற ஒவ்வொருவரும் COVID-19 வைரஸ் பரவுவதைக் குறைக்கும் பொருட்டு 14 நாட்களுக்கு வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் தங்கியிருக்க வேண்டும் என்பதைக் கருதுகின்றது. 14 நாள் காலப்பகுதி, நீங்கள் கனடாவுக்கு நுழையும் நாளில் தொடங்கும்.

- நீங்கள் கனடாவுக்கு வெளியால் பயணித்து இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இல்லை என்றிருந்தாலும், கட்டாயம் தனிமைப்படுத்தி தொற்றுநீக்கிக்கொள்ள (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்தல்) வேண்டும்.
- நீங்கள் கனடாவுக்கு வெளியால் பயணித்து, இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால், கட்டாயம் தனிமைப்படுத்தி தொற்றுநீக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

கொரோனா வைரஸ் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு:

- 1-833-784-4397
- canada.ca/coronavirus
- phac.info.aspc@canada.ca