



பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்களும் மற்றும் COVID-19 வைரஸும்

நோய்கள் எந்த ஒரு நபரையும் பீடிக்கலாம் என்றிருக்கும் வேளையில், கனடாவில் சில மக்கள் அவர்களின் சுகாதார, சமூக மற்றும் பொருளாதார சூழ்நிலைகளினால் இந்த வைரஸ் நோய் தொற்றி அதிகளவில் கடுமையாக ஆபத்துக்குள்ளாகும் நிலையில் இருக்கின்றனர்.

நிறுவனங்கள், ஊழியர்கள் மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் ஆகிய தரப்புகள் COVID-19 வைரஸ் நோய் இந்த மக்களுக்கு தொற்றுவதை அல்லது பரவுவதை தடுப்பதற்கு உதவுவதில் முக்கியமான ஒரு பங்களிப்பை செய்து வருகின்றன. இலகுவான விடயங்களை மக்கள் பகிர்த்துகொள்ளத் தொடங்குவதன் மூலம் தாமும் ஏனையவர்களும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு அவர்களால் உதவ முடியும். இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் ஏதாவது தென்பட்டால் அந்த நோயாளிகளுக்கு எம்மால் உதவவும் மற்றும் COVID-19 வைரஸ் நோய் தொற்றியுள்ள நோயாளிகள் அந்த நோய் தொற்றிலிருந்து குணமடைவதற்கான பராமரிப்புக்கு உதவும் வழிகளை கற்றுக்கொள்ளவும் வழிகாட்டலாம்.

பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்களில்

எந்த ஒரு நபரும், அதாவது:

- வயதுவந்த முதியவர் ஒருவர்
- முக்கியமாக மருத்துவ ரீதியில் உடலாரோக்கியமற்ற நிலைமையின் காரணமாக ஆபத்துடையவர்கள் [உ-ம்: இருதய நோய், உயர் குருதியழுத்தம், நீரிழிவு, நீடிக்கும் நாள்பட்ட சுவாச நோய்கள், புற்றுநோய்]
- மருத்துவ ரீதியில் உடலாரோக்கியமற்ற அல்லது சிகிச்சை நிலைமையிலிருந்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்கள் [உ-ம்: கெமோதெரபி (chemotherapy)]

எந்த ஒரு நபரும், அதாவது:

- வாசிக்க, கதைக்க, புரிந்துகொள்ள அல்லது தொடர்புகொள்ள கஷ்டப்படுபவர்கள்
- மருத்துவப் பராமரிப்பை அல்லது சுகாதார ஆலோசனையை அணுகுவதற்கு கஷ்டமானவர்கள்
- அடிக்கடி கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளல், மறைத்து இருமுதல் மற்றும் தும்முதல் போன்ற தடுப்பு செயற்பாடுகளை செய்வதற்கு கஷ்டமானவர்கள்
- தொடர்ந்தும் விஷேட மருத்துவக் கவனிப்பைப் பெறுபவர்கள் அல்லது விஷேட மருந்துப் பொருட்கள் தேவைப்படுபவர்கள்
- தொடர்ந்தும் கண்காணிப்பு தேவையானவர்கள் அல்லது தனிநபர் சுதந்திரத்தைப் பேணுவதற்கு ஆதரவு தேவையானவர்கள்
- போக்குவரத்து வசதிகளை அணுகுவதற்கு கஷ்டப்படுபவர்கள்
- பொருளாதார தடைகள் உள்ளவர்கள்
- ஸ்தீரமற்ற தொழில் உள்ளவர்கள் அல்லது நெகிழ்தன்மையற்ற பணி சூழல் இல்லாதவர்கள்
- தொலைவிலும் மற்றும் தனிமைப்பாட்டும் உள்ள சமூகங்கள் போன்ற சமூக அல்லது புவியல் ரீதியாக தனிமைப்பட்டுள்ள மக்கள்
- பாதுகாப்பற்ற, போதாக்குறையான அல்லது வாழக்கூடிய வீடமைப்பு வசதிகள் இல்லாதவர்கள்

அடங்குவார்கள்.





COVID-19 வைரஸ் நோய் பரவுகின்ற காலப்பகுதியில் பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்களுக்கு நிறுவனங்கள் உதவக்கூடிய விதம்

தகவல்களை கற்றறிந்துகொள்வதற்கு காலத்தை ஒதுக்கினால்:

- Canada.ca/coronavirus இணையத்தள வசதியில் பிரவேசிப்பதன் மூலம் COVID-19 வைரஸ் பற்றி அதிகமாக அறிந்துகொள்வதற்கும்,
- உங்கள் சமூகத்திலுள்ள தற்போதைய நிலவரம் பற்றி இற்றைப்படுத்திக்கொள்வதற்கும்,
- COVID-19 பற்றிய பொருத்தமான தகவல்கள், வளங்கள் மற்றும் வழிகாட்டல் என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளும் நிமித்தம் உள்ளூர், மாகாண, மாணில பொது சுகாதார அதிகாரிகளுடன் தொடர்புகொள்வதற்கும்,

ஆயத்தப்படுத்திக்கொள்வதற்கு காலத்தை ஒதுக்கினால்:

- நீங்களும் உங்கள் ஊழியர்களும் என்ன செய்ய வேண்டும் எனும் உங்களின் தொடர்ச்சியான வணிகத் திட்டத்தை மதிப்பிடுவதற்கும்,
- சாத்தியமான இடையூறுப் பிரச்சனைகளை விரைவாகத் திட்டமிடுவதற்கும்,
- மிகவும் முக்கியமான சேவைகளை தொடர்ந்தும் வழங்குவது எப்படி என்பதை இனங்கண்டு திட்டமிடுவதற்கும்,
- வளங்களையும் உபாயங்களையும் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஒரேமாதிரியான சேவைகளை வழங்கும் நிறுவனங்களுடன் பங்காளியாக இணைந்துகொள்வதற்கும்,
- ஊழியர்கள், தன்னார்வத் தொண்டர்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர்கள் ஆகியோர் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்கத் தயாராக இருப்பதற்கும்,
- பொதுவான பொருட்கள் மற்றும் சுத்தம்செய்ய பாவிக்கப்படும் பொருட்கள் ஆகியவற்றின் களஞ்சியத்தைக் கருத்திற்கொள்வதற்கும்,
- வீடுகள் மற்றும் பொது இடவசதி மட்டுப்பாடுகள் நிமித்தம் தயார்படுத்திக்கொள்வதற்கும்,

நிறுவனங்கள் உதவ முடியும்.

COVID-19 வைரஸ் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றி ஊழியர்களுக்கு போதித்தல்:

- குறிப்பாக குளியலறையை பயன்படுத்திய பிறகு மற்றும் உணவைத் தயாரிக்கும் போது சவர்க்காரத்தையும் நீரையும் அல்லது தொற்றுநீக்கும் மதுசாரப் பதார்த்தங்களையும் உபயோகித்து கைகளை குறைந்தது 20 வினாடிகள் வரை கழுவிக்கொள்ளல்.
 - சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை என்றால் மதுசாரம் சார்ந்த கை சுத்திகரிப்பானைப்பயன்படுத்துங்கள்.
- கைகளைக் கழுவி சுத்தமாக வைத்திருப்பதற்கும் மற்றும் இருமும் போது வழமையாகப் பாவிக்கக்கூடிய பொருட்களை (உ-ம்: கைகளைக் கழுவித் துடைக்கக்கூடிய மதுசாரப் பதார்த்தங்கள், சவர்க்காரம், காகித டவல்கள், திசுக்கள், கழிவுப்பொருட்களை இடுவதற்கான கொள்கலன்கள்) அதிகளவில் வைத்துக்கொள்ளல்.
- அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் இடவசதிகள், மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்கள் (சமையலறைகள், பொதுப் பகுதிகள், சாப்பிடும் இடங்கள், மேசைகள், பகிர்ந்துகொண்டு நித்திரை செய்யும் இடங்கள், கதவுக் கைப்பிடிக்கிகள் மற்றும் குழாய் வால்வுகள்) என்பவற்றை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்.



- மற்றைய நபர்களிலிருந்து குறைந்தது 2 மீற்றர் இடைவெளியில் உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தை பேணுதல்.
- நோய் இருக்கும் போது, வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் இருத்தல்.
- பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடிய தனிநபர் பாவிக்கும் பொருட்களை பாவிப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- நோய்வாய்ப்படும் நோய் அறிகுறிகள் ஊழியர்களில் அல்லது வாடிக்கையாளர் ஒருவரில் தென்பட்டால், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றிய தகவல்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளல்.
- மக்கள் திறளாகவுள்ள இடங்களில் வசிக்கின்ற நபர்களை தனிமைப்படுத்தி எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பது பற்றிய செயல் நடவடிக்கைகளை (கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்குமாயின், தனியான கழுவும் அறைகளின் பாவனை அடங்கலாக) பகிர்ந்துகொள்ளல்.
- குறைபாடுகள் உள்ளவர்களை எவ்வாறு பராமரிப்பது என்பது பற்றிய தகவல்களைப் பகிர்தல்.
- வீடற்ற நிலைமையை அனுபவிக்கும் மக்களுக்கு சேவைகளை வழங்குவது பற்றிய தகவல்களைப் பகிர்தல்.

COVID-19 வைரஸ் பரவும் காலப்பகுதியில் பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்களுக்கு உதவுவதற்கான ஆலோசனைகள்

கைகளைக் கழுவிக்கொள்வதும் மற்றும் இருமுவதும் எப்படி என்பது பற்றிய தெளிவான அறிவுரைகளை வழங்குதல்.

- சமூகத்தில் மிகவும் பரவலாகப் பாவிக்கப்படும் மொழி
- எடுக்கக்கூடிய இலகுவான நடவடிக்கைகள் பற்றி தெளிவுபடுத்தும் குறுங்செய்திகள்
- பெரிய எழுத்துருக்கள் மற்றும் தெளிவான படங்கள்
- அணுகக்கூடிய அறிவுரைகள் (உ-ம்: தொடுவுணர்வு, படம் சார்ந்த) முதலிய போன்ற ஊடகங்களைப் பயன்படுத்தியும் மற்றும்
- கை கழுவுவதற்காக வைக்கப்பட்டுள்ள பாத்திரங்கள், நுழைவாயில்கள், உள்-நுழையும் பகுதிகள், ஓய்வெடுக்கும் அறைகள், நித்திரை செய்யும் அறைகள், காத்திருக்கும் அறைகள் முதலியன போன்ற பொதுப் பகுதிகளில் சமிஞ்சைப் பலகைகளை நிறுவியும்

உதவும் மாற்று வழிமுறைகளைக் கருத்திற் கொள்ளல்.

- பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளுக்கு பதிலாக தன்னார்வ சாரதிகளையும் மற்றும் மானியக் கட்டண டெக்ஸிகளையும் பயன்படுத்துதல்
- மாற்றுவழி அணுசரிப்பு நடவடிக்கைகளை அல்லது ஒரு 'நட்புநேய' முறைமையை பின்பற்றுதல்
- நோயாளிகள் பகல் நேரத்தில் வீடுகளில் ஓய்வெடுப்பதை அனுமதிப்பதற்கான கொள்கைகள் அடங்கலாக
- முடியுமான வரை உணவு, பானங்கள் மற்றும் பொருட்கள் என்பவற்றுக்கான பிரவேசத்தை வழங்குதல்
- மருத்துவர் சிபாரிசுசெய்துள்ள மருந்துகளையும் மற்றும் தேவையான மருந்துப் பொருட்களையும் நிரப்ப அல்லது மீள்நிரப்ப நோயாளர்களுக்கு நினைவுபடுத்துதல்

முக்கியமாக மருத்துவ ரீதியில் உடலாரோக்கியமற்ற நிலைமைகளினால் ஆபத்திலுள்ள வயதுவந்த முதியோருக்கு அல்லது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களுக்கு உதவும் நிறுவனங்கள்:

- வேலையைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கு தனியான ஒரு வசதியில் பணியாற்றாமாறும் மற்றும் ஊழியர்கள் வேலைசெய்யும் வசதியிலுள்ள இடங்களை மட்டுப்படுத்துமாறும் கடுமையாக அறிவுறுத்தப்படுவதோடு,



- COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் தென்படாதிருக்கலாம் எனும் நபர் ஒருவரிடமிருந்து சாத்தியமாக தொற்றக்கூடிய சுவாசத் துணிக்கைகள் ஏனையவர்களுக்கு தொற்றுவதைத் தடுப்பதற்கு உதவும் நிமித்தம் சகல ஊழியர்களையும் மற்றும் வருகை தருகின்ற நபர்களையும் மருந்து சாராத முகமூடியை அல்லது முகக்கவசத்தை (அதாவது: கழுத்துக் கையிறுகளினால் அல்லது காது வளையல் கையிறுகளினால் தலை வரைக்கும் இறுக்கக்கட்டி குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன் முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட) அணியும்படி தேவைப்படுத்துமாறும், (உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளநிற்க வேண்டிய தூரத்தை உறுதிசெய்ய முடியாத போது, மருந்து சாராத முகமூடிகள் அல்லது முகக்கவசங்கள் மேலதிமான ஒரு தடையை ஏற்படுத்தும்)
- கருணையான அல்லது விஷேடமான சூழ்நிலைகள் தவிர, தமது வசதிகளுக்கான விஜயங்களையும் மற்றும் அத்தியாவசியமற்ற ஸ்தல சேவைகளையும் அனுமதிக்கக்கூடாது எனவும்
 - வருகை தருநர்கள் அல்லது சேவை வழங்கும் பணியாளர்கள் அவசியம் எனில், அவர்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் அல்லது மூச்செடுத்து விடுவது கடினம் போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என பரிசோதிக்குமாறும், அவ்வாறு அத்தகைய நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் அவர்கள் நுழைவதை மறுக்குமாறும்
- ஊழியர்கள் இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகளுடன் வேலைக்கு செல்லாதிருப்பதை உறுதிசெய்வதற்கு போதியளவில் கவனமாக இருக்குமாறும்
 - ஊழியர்களுக்கு இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் வேலைக்கு வருவதற்கு அந்த ஊழியர்களை அனுமதிக்கக்கூடாது எனவும்
 - மாறிமாறி வேலைசெய்யும் அடிப்படையிலான ஒவ்வொரு வேலைக்கு முன்னரும் ஊழியர்களுக்கு இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என அவர்களை பரிசோதிக்குமாறும், மற்றும்
 - மாறிமாறி வேலைசெய்யும் அடிப்படையிலான ஒரு வேலையை செய்யும் போது ஊழியர்களுக்கு இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், அவர்களை உடனடியாக வீடுகளுக்கு அனுப்பி வைக்குமாறும்
- அவசரநிலைமைகளில் அவசரமாக முதலில் பதிலீட்டு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் பொறுப்புடைய நபர்களை பரிசோதிக்காமல் நுழைவதற்கு அனுமதிக்குமாறும்,
- வதிவிடங்களில் வசிப்பவர்களை பார்வையிடுவதற்கான ஏதாவது திட்டமிடப்பட்டுள்ள விஜயங்களை துண்டிக்குமாறும் (அத்தியாவசிய மருத்துவ சந்திப்புகள் மாத்திரம் விதிவிலக்காக இருக்கலாம்)
- COVID-19 வைரஸ் அடங்கலாக தொற்றுநோய்கள் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான உரிய மாகாண அல்லது மாணில சுகாதார அதிகாரி முன்வைத்துள்ள சிபாரிசுகளை பின்பற்றுமாறும் கேட்டுக்கொள்ளவும்படுகின்றன

ஒரு வாடிக்கையாளரை அவர் COVID-19 வைரஸ் தொற்றியவர் என நீங்கள் சந்தேகித்தால், தயவுசெய்து உங்களின் உள்ளூர் சுகாதார அதிகாரியுடன் தொடர்புகொண்டு அது பற்றி அறியப்படுத்துங்கள்.

COVID-19 பரவுவதைத் தடுப்பதில் நாம் அனைவரும் நம் பங்கினைச் செய்யலாம். மேலும் தகவலுக்கு, பார்வையிடவும்.

கொரோனா வைரஸ் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு:
1-833-784-4397
canada.ca/coronavirus

ID 04-06-01 / DATE 2020.06.01