கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19) பரவுவதைக் குறைப்பதற்கு பின்பற்ற வேண்டியவை:

கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19) பரவுவதைக் குறைப்பதற்கு பின்பற்ற வேண்டியவை:

உங்களின் உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரியினது ஆலோசனையைப் பின்பற்றல்

நீரையும் சவர்க்காரத்தையும் உபயோகித்து உங்களின் கைகளை அடிக்கடி குறைந்தது 20 செக்கன் வரையாவது நன்றாகக் கழுவிக்கொள்ளல்

நீரும் சவர்க்காரமும் கிடையாத சந்தர்ப்பத்தில் கைகளைக் கழுவித் தொற்றுநீக்கக்கூடிய மதுசார காரமான கரைசல்களையும் பதார்த்தங்களையும் உபயோகித்து கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளல்

உங்களின் கண், மூக்கு அல்லது வாய் முதலியவற்றைத் தொடுவதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ளல்

வைரஸ் நோய் தொற்றியுள்ள நபர்களுடன் நெருங்கி தொடர்புகொள்வதைத் தவிர்ந்துகொள்ளல்

கைகளில் படாதவாறு மறைக்கக்கூடிய துணிகளினால் மறைத்து தும்முதல் இல்லது இருமுதல்

2m

இயலுமான வரை வெளியே செல்லாமல் வீடுகளில் இருத்தல், மற்றும் நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டுமானால், தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தை (அண்ணளவாக 2 மீற்றர்) பேணுதல்

நோய் அறிகுறிகள்

COVID-19 வைரஸின் நோய் அறிகுறி மிகவும் இலகுவானது அல்லது கடுமையானது. வைரஸ் தொற்றிய பின்னர் இந்த நோய் அறிகுறிகள் தென்படுவதற்கு 14 நாட்கள் எடுக்கலாம்.

காய்ச்சல்
(38°C செல்சியேற்றுக்கு சமனான அல்லது அதற்கு அதிகளவு உடல் வெப்பநிலை)

இருமல்

மூச்செடுத்து விடுவதற்கு கடினமாக இருத்தல்

உங்களுக்கு இந்த நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால்

மற்றவர்களுக்கு நோய் பரவுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு வீட்டிலே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்.

முதியவர்களை அல்லது மருத்துவ ரீதியில் பலவீனமான நபர்களை சென்று பார்ப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல். இவர்களுக்கு கடுமையான அதிகமான நோய் ஆபத்து ஏற்படலாம்.

உங்களின் சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணரை அல்லது உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரியை சென்று பார்ப்பதற்கு முன்னர் உடடியாக அத்தகையவர்களை அழைத்தல்.

இந்த நோய் அறிகுறிகள் மேலும் உக்கிரமடைந்தால், உடனடியாக உங்களின் சுகாதாரப் பராமரிப்பாளரை அல்லது பொது சுகாதார அதிகாரியை நாடி, அவர்கள் வழங்கும் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுதல்.

COVID-19 பற்றிய தகவல்களுக்கு:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus

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