TAMIL / TAMIL

கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19)
COVID-19 வைரஸ் தொற்றிய ஒரு குழந்தையை வீட்டில் வைத்து பராமரிக்கும் விதம்: பராமரிப்பவர்களுக்கான ஆலோசனை

COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் சற்றளவேனும் தென்படும் ஒரு குழந்தையை வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்காமல் அந்தக் குழந்தை முற்றாகக் குணமடையும் வரை வீடுகளில் வைத்து பராமரிக்கச்செய்யலாம்.

COVID-19 வைரஸ் தொற்றியுள்ளது அல்லது அநேகமாக தொற்றியிருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப்படும் ஒரு குழந்தையை நீங்கள் பராமரிக்கும் ஒருவராக இருந்தால், உங்களையும், வீட்டிலுள்ள ஏனையவர்களையும் அதே போல் உங்கள் சமூகத்திலுள்ள மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்காக கீழ்காணும் செயல் நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுவது அவசியமாகும்.

COVID-19 நோய் அறிகுறிகள்

- காய்யச்சல்
- இருமல்
- மூச்செடுத்து விடுவது கடினமாக இருத்தல்

உங்களின் குழந்தைக்கு இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என கண்காணித்துக்கொள்ளல்

- உங்களின் சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர் அல்லது பொது சுகாதார அதிகாரி உங்களுக்கு பணிப்புரை விடுத்துள்ளவாறு உங்களின் குழந்தைக்கு இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என அந்தக் குழந்தையைக் கண்காணித்துக்கொள்ளல்.
- வேகமாக மூச்செடுத்து விடுதல், மூச்செடுத்து விடுவதற்கு கடினமாக இருத்தல், மயக்கம், உங்களை அடையாளம் காணுவதற்கு இயலாதிருத்தல், குளிர் நடுக்கத்துடன் காய்ச்சல் அல்லது காய்ச்சலைக் குறைக்கும் மருந்தினால் [உ-ம்: இபுப்ரோபெஃன் (ibuprofen), அசிட்டமினோபெஃன் (acetaminophen)] 12 மணித்தியாலங்களுக்கு அதிகம் தணியாமல் காய்ச்சல் தொடர்ந்திருத்தல் போன்ற உக்கிரமான நோய் அறிகுறிகளை நன்றாக உற்றுநோக்கிக் கவனித்துப்பார்த்தல்.
- **உங்களின் குழந்தைகளுக்கு இத்தகைய கடுமையான நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், 911 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்தை அல்லது உங்களின் உள்ளூர் அவசரநிலை தொலைபேசி இலக்கத்தை அழைத்தல்**
- ஒரு பிணி வண்டியை அழைப்பதாக இருந்தால், அந்த அழைப்பைப் பெறும் நபரிடம் உங்கள் குழந்தைக்கு COVID-19 வைரஸ் இருப்பதாகத் தெரியப்படுத்தல். தனியான ஒரு வாகனத்தில் வைத்தியசாலைக்கு செல்வதாக இருந்தாலும், உடனடியாக தொலைபேசியினூடாக அந்த வைத்தியசாலையைத் தொடர்புகொண்டு, உங்களின் பிள்ளைக்கு COVID-19 வைரஸ் இருப்பதாக அறியப்படுத்தல்.

கைகளைக் கழுவிச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

- குறிப்பாக உங்களின் குழந்தையை ஏதாவது ஒரு வகையில் தொட்டதன் (உ-ம்: அணிந்திருக்கும் உடைகளை மாற்றுதல்) பின்னரும் அதே போல் கையுறைகளைக் கழற்றியதன் பின்னரும் உங்கள் கைகளையும் மற்றும் உங்கள் குழந்தையின் கைகளையும் சவர்க்காரத்தையும் நீரையும் உபயோகித்து குறைந்தது 20 செக்கன்கள் வரையாவது **அடிக்கடி** கழுவிக்கொள்ளல்.
- சவர்க்காரமும் நீரும் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில், உங்களின் கைகள் அழுக்காக இல்லையெனில், குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய காரமான ஒரு தொற்றுநீக்கிப் பதார்த்தத்தை (ABHS) உபயோகித்து உங்களின்

கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளல். கைகள் அழுக்காக இருந்தால், முதலில் ஈரத் துடைப்பானைக் கொண்டு அந்த அழுக்கை நீக்கிய பின்னர் ABHS பதார்த்தத்தை உபயோகித்து கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளல்.
- அகற்றக்கூடிய காகிதத் திசுக்களைக் கொண்டு கைகளைத் துடைத்து உலர்த்திக்கொள்ளல்.
- இத்தகைய காகிதத் திசுக்கள் இல்லையெனில், மீளப்பாவிக்கக்கூடிய ஒரு கை துடைக்கும் துணியை (டவலை) பாவித்து, அது ஈரமாகும் போது அதனை மாற்றி மற்றொரு கை துடைக்கும் துணியைப் பாவித்தல். அத்தகைய கை துடைக்கும் துணிகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளல் கூடாது.
- கழுவிச்சுத்தம் செய்யாத கைகளால் உங்களின் கண், மூக்கு மற்றும் வாய் முதலியவற்றை தொடுவதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ளல், அத்துடன் உங்கள் குழந்தைக்கும் அதன் கண், மூக்கு மற்றும் வாய் முதலியவற்றை அவ்வாறு தொடக்கூடாது எனக் கூறுதல்.

மற்றவர்களுக்கு தொற்றுவதைத் தவிர்த்தல்

- உங்களின் குழந்தையை வெளியே செல்லாமல் ஒரு வீட்டில் அல்லது கண்காணிக்கப்படும் ஒரு வெளி இடத்தில் வைத்தல் வேண்டும். நண்பர்களுடன் விளையாடுவது அல்லது பாடசாலைக்கு அல்லது பொது இடங்களுக்கு செல்வது கூடாது. சாத்தியமாயின், மற்றவர்களுக்கு இடையில் 2 மீற்றர் தூரத்திற்குள் இருத்தல் கூடாது.
- பற் துலக்கிகள், கை துடைக்கும் துணிகள், படுக்கை விரிப்புத் துணிகள், பாத்திரங்கள் அல்லது இலத்திரனியல் உபகரணங்கள் போன்ற தனியாள் பாவனைப் பொருட்களை குழந்தையுடன் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது.
- உணவுகளையும் குடிபானங்களையும் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது.
- சாத்தியமாயின், குழந்தைக்கு தனியான குளியலறையைப் பயன்படுத்துதல். சாத்தியமில்லை எனில், நீரை அடித்துவிடுவதற்கு முன்னர் மலசல பாத்திரத்தின் மூடியை மூடிவிடுதல் சிறந்தது.
- பாலூட்டும் தாய்மார்களுக்கு: தயாப்பாலூட்டுவதிலிருந்து உங்களின் குழந்தைகளுக்கு சுகாதார நன்மைகளைப் பெற்றுக்கொடுத்தல், நீங்கள் தொடர்ச்சியாக உங்கள் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பாலூட்டுவதை இது சிபாரிசு செய்கின்றது. நோய்க்கு ஆளாகுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு முகக் கவசங்களை அணிதல்.
- நீங்கள் உங்களின் குழந்தைக்கு புட்டிப்பாலை அல்லது பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ள பால் மாவை ஊட்டுவதாக இருந்தால், பாலூட்டும் சாதனத்தை ஒவ்வொரு தடவையும் பாவிப்பதற்கு முன்னர் கவனமாக தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளல். பாலூட்டும் போத்தல்களை அல்லது பாலூட்டும் பாம்பிகளை பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது.

உங்களின் சுற்றாடலை சுத்தமாக வைத்திருத்தல்

- பாவித்த முகக் கவசங்கள், கையுறைகள் மற்றும் ஏனைய அசுத்தமான பொருட்கள் முதலியவற்றை ஒழுங்கான ஒரு கொள்கலனில் இட்டு, அதிலுள்ளவற்றை ஏனைய வீட்டுக் கழிவுகளுடன் சேர்த்து பாதுகாப்பான முறையில் அகற்றுதல்.
- அழுக்கான துணிகளை இயலுமான வரையில் ப்ளாஸ்டிக் உள்-படலமுடைய ஒரு கொள்கலனினுள் இடுதல். அவற்றை குலுக்கக் கூடாது. வழமையாகப் பாவிக்கும் சவர்க்காரத்தையும் சுடுநீரையும் (60-90°C) உபயோகித்து கழுவி நன்றாக உலர விடுதல். குழந்தைகளின் உடைகளையும் மற்றும் துணிகளையும் ஏனைய சலவையுடன் சேர்த்து கழுவிக்கொள்ளலாம். அழுக்கான துணிகளை நேரடியாக தொடும் போது கையுறைகளையும் மற்றும் முகக் கவசங்களையும் அணிந்துகொள்ளல் வேண்டும்.
- வீட்டிலுள்ள நபர்கள் அடிக்கடி தொடக்கூடிய மேற்பரப்புகளை (உ-ம்: மலசலகூடங்கள், துணிகளை சலவை செய்யும் கொள்கலன்கள், படுக்கைப் பக்க மேசைகள், கதவுக் கைப்பிடிகள், தொலைபேசிகள், தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகளை தொலைவிலிருந்து இயக்கும் கருவிகள்) தொற்றுநீக்குவதற்கு அனுமதிக்கப்பட்டுள்ள கடின மேற்பரப்பு தொற்றுநீக்கி சாதனங்களை உபயோகித்து நாளாந்தம் குறைந்தது ஒரு தடவையேனும் தொற்றுநீக்குதல். 70% வீத மதுசார துடைப்பான்களை உபயோகித்து தொடு திரைகளை சுத்தம்செய்தல்.

உங்களை நீங்களே பாதுகாத்துக்கொள்ளல்

- ஆரோக்கியமான நபர் ஒருவர் மாத்திரம் குழந்தையை பராமரிக்க வேண்டும். ஆயினும், வீட்டிலுள்ள அனைவரும் இந்த வழிகாட்டலைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

- COVID-19 வைரஸ் தொற்றி கடுமையான அதிக நோய் ஆபத்துடைய நபர்கள் COVID-19 வைரஸ் நோய் தொற்றிய ஒரு குழந்தையைப் பராமரிக்கக் கூடாது. வயதுவந்த முதியோர், மருத்துவ ரீதியில் நீண்டகாலமாக உடலாரோக்கியம் அற்றிருப்பவர்கள் (உ-ம்: இருதய நோயாளர்கள், நீரிழிவு நோயாளர்கள்) அல்லது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்கள் ஆகியோர் இந்த நபர்களில் அடங்குவார்கள்.
- நீங்கள் குழந்தையிலிருந்து 2 மீற்றர் தூரத்திற்குள் இருக்க வேண்டும் என்றிருந்தால், முகக் கவசத்தையும், அகற்றக்கூடிய கையுறைகளையும், கண் பாதுகாப்புக் கவசங்களையும் அணிதல் வேண்டும்.
- முகக் கவசங்களை அல்லது கையுறைகளை மீளப்பாவிக்கக் கூடாது.
- நீங்கள் குழந்தையைப் பராமரிக்கும் போது, சாத்தியமாயின், அந்தக் குழந்தைக்கும் முகக் கவசத்தை அணிதலும், குழந்தை அதன் முகத்தை அல்லது முகமூடியை தொடக்கூடாது என அந்தக் குழந்தைக்குக் கூறுதலும் வேண்டும்.

இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என உங்களை நீங்களே கண்காணித்துக்கொள்ளல்

- இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருக்கின்றனவா என உங்களை நீங்களே கண்காணித்து, தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் பற்றி உங்கள் பொது சுகாதார அதிகாரி உங்களுக்கு வழங்கும் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றி நடத்தல்.
- உங்களுக்கு சற்றளவேனும் இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால், முடியுமான வரையில் நீங்கள் தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு மேலதிக அறிவுரைகளுக்காக உங்களது பொது சுகாதார அதிகாரியின் உதவியை நாடுதல்.

பின்வரும் பொருட்களை தம்மிடம் வைத்துக்கொள்ளல்

- □ மூகக் கவசங்கள் (மீளப்பாவிக்காத)
- □ பராமரிப்பவர் பாவிப்பதற்கான கண் பாதுகாப்புக் காவசங்கள் (முகத்தை மூடும் சாதனங்கள் அல்லது மூக்குக்கண்ணாடிகள்)
- □ பராமரிப்பவர் பாவிப்பதற்கான அகற்றக்கூடிய கையுறைகள் (மீளப்பாவிக்காத)
- □ அகற்றக்கூடிய காகிதத் துணிகள்
- □ திசுக்கள்
- □ ப்ளாஸ்டிக் படலமுடைய கழிவுகள் இடக்கூடிய கொள்கலன்
- □ காய்ச்சல் மாணி
- □ காய்ச்சலைக் குறைப்பதற்கான அதிக மருந்து வில்லைகள் [உ-ம்: இபுப்ரோபெfன் (ibuprofen), அசிட்டமினோபெfன் (acetaminophen)]
- □ சுத்தமான நீர்
- □ கை கழுவும் சவர்க்காரம்
- □ குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய கை கழுவித் தொற்றுநீக்கும் மதுசார தொற்றுநீக்கிப் பதார்த்தங்கள்
- □ பீங்கான் கழுவும் சவர்க்காரம்
- □ ஆடைகளை சலவை செய்யும் வழமையான சவர்க்காரம்
- □ வீடுகளைக் கழுவிச்சுத்தம் செய்யும் வழமையான பொருட்கள்
- □ வன்-ஸ்டெப் க்லீனெர்/தொற்றுநீக்கி
- □ கடின மேற்பரப்பு தொற்றுநீக்கி, அல்லது அது இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில், செறிவுடைய (5%) வெண்மையாக்கும் திரவம் மற்றும் ஊற்றுவதற்கு என தனியான ஒரு கொள்கலன்
- □ மதுசாரமுடைய ப்ரெப் துடைப்பான்கள்

COVID-19 வைரஸ் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு எமது சார்பாக செய்ய வேண்டிய எல்லாவற்றையும் எம்மால் செய்ய முடியும்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு Canada.ca/coronavirus இணையத்தள வசதிற்கு பிரவேசிக்கவும் அல்லது 1-833-784-4397 என்ற தொலைபேசி எண்ணினூடாக தொடர்புகொள்ளவும் .

ID 04-15-01 / DATE 2020.05.08