



## உடல் தூரம்: COVID-19 இன் பரவலை குறைப்பது எப்படி

நாம் ஒன்றிணைந்து, ஒவ்வொருவருக்கும் இடையில் உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தை பேணுவதற்கு மனச்சாட்சி ரீதியில் உணர்வுபூர்வமாக முயற்சித்தால் இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் பரவுவதை எம்மால் குறைத்துக்கொள்ள முடியும். உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்கல் ஒரு நோய் பரவும் போது அந்த நோய் பரவுவதைக் குறைப்பதற்கு மிகவும் பயனுள்ள வழிகளில் ஒரு வழியாகும் என நிறுபிக்கப்பட்டுள்ளது. எம்மிடம் பொறுமையும் ஒத்துழைப்பும் இருந்தால், எமது சார்பாக எம்மால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியும்.

### உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரம் எதனைக் கருதுகின்றது

இது பின்வருவன அடங்கலாக ஏனையவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புகளைக் குறைக்கும் நிமித்தம் உங்களது நாளாந்த செயற்பாடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதைக் கருதுகின்றது.

- மக்கள் திறளாக இருக்கும் மற்றும் கூடும் இடங்களுக்கு செல்லாமல் தவிர்த்துக்கொள்ளல்
- கைகலுக்கல் போன்ற வழமையான வரவேற்பு முறைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்
- சுகாதார ரீதியில் அதிக ஆபத்துடையவர்களுடன் (உ-ம்: வயதுவந்த முதியவர்கள் மற்றும் உடலாரோக்கியம் குறைந்தவர்கள்) தொடர்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல்
- முடியுமான வரையில் ஏனையவர்களிடமிருந்து குறைந்தது 2 முழங்கள் (அண்ணளவாக 2 மீற்றர்கள்) நீளமான ஒரு தூர இடைவெளியை பேணுதல்

### நீங்கள் உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளி நிற்க வேண்டிய தூரத்தை பேணக்கூடிய விதங்கள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன:

- கைகலுக்கி, முத்தமிட்டு அல்லது கட்டியணைத்து வரவேற்பதற்கு பதிலாக வணக்கம் கூறி வரவேற்றல்
- உணவுகளுக்கும் மற்றும் பொழுது போக்குகளுக்கும் அடங்கலாக முடியுமான வரையில் வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் இருத்தல்
- ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு தடவை கடைக்குச்சென்று பலசரக்குகளை வாங்கிக்கொள்ளல்
- சன நெருடிக்கடியற்ற நேரங்களில் பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளைப் பயன்படுத்துதல்
- சாத்தியமான கூட்டங்களை மாத்திரம் நடத்துதல்
- உங்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு விளையாடக்கூடிய பொருத்தமான நாட்களைத் தெரிவுசெய்து கொள்ளல்
- நண்பர்களுடனும் மற்றும் குடும்ப உறவினர்களுடனும் தொடர்பில் இருப்பதற்கு தொழில்நுட்ப வசதிகளைப் பயன்படுத்துதல்

சாத்தியமாயின்,

- உணவு விநியோக சேவைகளை அல்லது ஆன்-லைன் சொப்பிங் வசதிகளை பயன்படுத்துதல்
- வீட்டில் அல்லது சற்று வெளியால் உடற்பயிற்சி செய்தல்
- வீட்டில் இருந்தவாறு வேலை செய்தல்

**குறிப்பு:** சிலர் எந்த ஒரு நோய் அறிகுறியும் தென்படாமலே இந்த COVID-19 வைரஸை மற்றவர்களுக்கு பரவச்செய்யலாம். உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளி நிற்க வேண்டிய தூரத்தை பேணுவது கஷ்டம் எனும் சந்தர்ப்பங்களில், மருந்து சாராத ஒரு முகமூடியை அல்லது





முக்கவசத்தை (அதாவது: கழுத்துக் கையிறுகளினால் அல்லது காது வளையல் கையிறுகளினால் தலை வரைக்கும் இறுக்கக்கட்டி குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன் முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட) அணிந்தால், அது உங்களை சூழவுள்ள மற்றைய நபர்களுக்கும் மற்றும் மேற்பரப்புகளுக்கும் இடையில் உங்களின் சுவாசத் துணிக்கைகள் பரவுவதைத் தடுக்கும். அது உங்களின் உடலில் வைரஸுகள் உட்புகும் மற்றொரு வழியான மூக்கை அல்லது வாயை தொடுவதையும் தடுக்கலாம்.

**குறிப்பு: கனடா அரசாங்கம் தனிமைப்படுத்தி தொற்று நீக்கும் 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 தொற்று நீக்கிக்கொள்ள** (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்தல்) வேண்டும்.
- நீங்கள் கனடாவுக்கு வெளியால் பயணித்து, இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால், கட்டாயம் **தனிமைப்படுத்தி** தொற்று நீக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

மேலதிக தகவல்களுக்கு: [Canada.ca/coronavirus](https://Canada.ca/coronavirus) 1-833-784-4397

ID 04-13-01 / DATE 2020.06.01