



COVID-19 வைரஸ் நோயினால் கடுமையாக அதிக நோய் ஆபத்துக்களுக்குள்ளாகும் நபர்கள்

நோய்கள் எந்த ஒரு நபரையும் சுகயினத்திற்கு உள்ளாக்கலாம் என்றிருக்கின்ற வேளையில், அடிப்படை மருத்துவ நிலைமைகள் மற்றும் வயது ஆகியவற்றின் காரணமாக, கனடாவில் நோயிலிருந்து வருகின்ற கடுமையான சிக்கல்வாய்ந்த அதிக ஆபத்துக்களுக்கு ஆளாகும் சில மக்களும் காணப்படுகின்றனர். உங்களுக்கு சிக்கலான நோய் ஆபத்துக்கள் இருப்பின், COVID-19 வைரஸ் நோய் உங்களுக்குத் தொற்றும் ஆபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கு நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்கலாம்.

அதிக ஆபத்திலுள்ளவர்கள் யார்?

- பின்வரும் நோயுடைய நோயாளர்கள் அடங்கலாக மருத்துவ ரீதியில் உடல் பலவீனமான நபர்கள்:
 - இருதய நோய்
 - உயர் குருதி நோய் (அதிக குருதி அழுத்தம்)
 - சுவாச நோய்
 - நீரிழிவு நோய்
 - புற்றுநோய்
- கெமோதிரபி (chemotherapy) போன்ற மருத்துவ அல்லது சகிச்சை ரீதியாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி முறைமை பலவீனமடைந்த நபர்கள்
- வயோதிபர்கள்

ஆயத்தமாக இருத்தல்

- www.canada.ca/coronavirus என்ற இணையத்தளத்தில் பிரவேசித்து COVID-19 வைரஸ் நோய் பற்றிக் கற்றுக்கொண்டு, தகவல்களை அறிந்துகொள்ளல்.
- உங்கள் சமூகத்தில் COVID-19 வைரஸ் நோய் பற்றிய தகவல்களை இற்றைப்படுத்திக் கொள்வதற்கு உங்கள் மாகாண/மாணில இணையத்தள வசதிகளுக்குப் பிரவேசித்தல்.
- நீங்கள் ஒரு சில வாரங்களுக்கு வெளியே செல்லாது வீட்டில் இருக்க நேரிட்டால், பலசரக்குகள், செல்லப்பிராணிகளுக்கான உணவுகள் மற்றும் கழுவிச்சுத்தம் செய்வதற்கு பயன்படும் பொருட்கள் போன்ற பொருட்களை களஞ்சியப்படுத்தி வைத்தல்.
- உங்களை நீங்களே பாதுகாத்துக்கொள்வது மற்றும் உங்களுக்கு மருத்துவர்கள் பரிந்துரைத்துள்ள மருந்துகளும் மற்றும் மருந்துப்பொருட்களும் உங்களுக்கு போதியளவு இருக்கின்றனவா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்வது எவ்வாறு என்பது பற்றி உங்களின் சுகாதார பராமரிப்பு சேவை வழங்குநரிடம் கதைத்தல்.
- தொலைபேசி அல்லது மின்னஞ்சல் மூலமாக மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்கு ஆயத்தமாக இருத்தல்.
- அத்தியாவசிய பொருட்களை (உ-ம்: மருந்துகளைக் கொண்டுவருதல், பலசரக்குகளை வாங்குதல்) பெற்றுக்கொள்வதற்கு குடும்ப உறவினரிடம், அயலவரிடம் அல்லது நண்பரிடம் உதவுமாறு கேட்டுக்கொள்ளல்.
- உங்களின் வீட்டிற்கு உணவுப் பொருட்களை அல்லது மருந்துகளை விநியோகிப்பதற்கு கிடைக்கக்கூடிய சேவைகளை தேடிக்கண்டறிதல்.
- இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறி பற்றி தன்னைத்தானே கண்காணித்துக்கொள்ளல்.





உங்களுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் தொற்றும் ஆபத்தைக் குறைக்கும் விதம்

- சாத்தியமாயின், மருத்துவ ரீதியில் அவசியமான சந்திப்புகளுக்கு மாத்திரம் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லல்.
- நோயுள்ள நபர்களிடமிருந்து விலகி இருத்தல்.
- குறிப்பாக நாட்டிற்கு வெளியே பயணித்தவர்களுடன் அல்லது இந்த வைரஸ் தொற்றியுள்ளவர்களுடன் தொடர்புவைப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- இந்த வைரஸ் தொற்றுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. ஆகையால், பின்வரும் முற்காப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்:
 - உங்களுக்கும் மற்றும் ஏனைய நபர்களுக்கும் இடையில் குறைந்தது 2 மீற்றர் தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தைப் பேணுதல்.
 - கைகுலுக்கி, முத்தமிட்டு அல்லது கட்டித்தழுவி வரவேற்பதற்கு பதிலாக நட்புநேயமாக வரவேற்றல்.
 - ஒருவருக்கொருவர் தொடர்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல்.
- சவர்க்காரத்தையும் நீரையும் உபயோகித்து கைகளை அடிக்கடி குறைந்தது 20 செக்கன்கள் வரையாவது நன்றாகக் கழுவிக்கொள்ளல் அல்லது சவர்க்காரமும் நீரும் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில், கைகளைக் குழவித் தொற்றுநீக்குவதற்கு பயன்படும் குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய தொற்றுநீக்கிப் பதார்த்தங்களை உபயோகித்து அவ்வாறு கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளல்.
- வாய், மூக்கு மற்றும் கண் முதலியவற்றையும், /அல்லது உணவுப்பொருட்களையும் கைகளால் தொடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போது, கைகளைக் கழுவித் தொற்றுநீக்கக்கூடிய குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய தொற்றுநீக்கிப் பதார்த்தங்களை எடுத்துச்செல்லல்.
- அதிகளவில் தொடும் கதவுக் கைப்பிடிக்கள், கம்பிகள் மற்றும் பொது இடங்களிலுள்ள மின்தூக்கிப் பொத்தான்கள் போன்ற மேற்பரப்புகளை தொடுவதிலிருந்து தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- பொது இடங்களிலுள்ள மேற்பரப்புகளை நீங்கள் தொடவே வேண்டும் என்றிருந்தால், உங்களின் கைகள் படாத வகையில் மூடக்கூடிய திசுவை அல்லது கையுறையை உபயோகித்துத் தொடுதல்.
- நீங்கள் அடிக்கடி பாவிக்கும் மலசலகூடங்கள், அடிக்கடி தொடும் படுக்கைப் பக்க மேசைகள், கதவுக் கைப்பிடிக்கள், தொலைபேசிகள் மற்றும் தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகளை தொலைவிலிருந்து இயக்கக்கூடிய கருவிகள் போன்ற மேற்பரப்பு சாதனங்களை நாளாந்தம் குறைந்தது ஒரு தடவையாவது தொற்றுநீக்கி சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளல்.
- தொற்றுநீக்குவதற்கு, மருந்து அடையாள இலக்கமுடைய (DIN) அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகளை மாத்திரம் உபயோகித்தல். DIN என்பது கனடாவில் பாவிப்பதற்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள பாதுகாப்பான தொற்றுநீக்கும் பதார்த்தம் என்பதை உறுதிசெய்கின்ற கனடிய சுகாதாரத் துறையினால் வழங்கப்படும் 8 டிஜிட்ட் கொண்டவொரு ஒரு அடையாள இலக்கமாகும்.

வீட்டுப் பொருட்களை தொற்றுநீக்கி சுத்தம் செய்வதற்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகள் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில், தொற்றுநீக்கி அட்டையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களுக்கு இணங்க அல்லது 250 மி.லீ. நீருக்கு கழுவி வெண்மையாக்கும் 5 மில்லி லீற்றர் (மி.லீ.) விகித அளவான திரவத்தை அல்லது ஒரு லீற்றர் நீருக்கு கழுவி வெண்மையாக்கும் 250 மி.லீ. விகித அளவான திரவத்தை கலந்து, கழுவி வெண்மையாக்கக்கூடிய ஒரு திரவநிலைக் கரைசலைத் தயாரித்துக்கொள்ளலாம். 0.1% சோடியம் ஹைப்போகுளோரைட்டுக் கரைசலை தயாரிப்பதற்கு 5% சோடியம் ஹைப்போகுளோரைட்டு உள்ளடங்குகின்ற கழுவி வெண்மையாக்கும் திரவத்தின் அடிப்படையில் இந்த விகித அளவு அமைந்திருக்கும். வீட்டுப் பொருட்களை கழுவி வெண்மையாக்கும் (குளோரின்) திரவத்தை சரியான முறையில் கையாளுவதற்கான அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுதல்.

- தொற்றுநீக்குவதற்கான அந்தத் திரவங்களை பாவித்தாலும் அத்தகைய தொற்றுக்கள் தொடர்ந்தும் உயிர்வாழும் என்பதால், அதிகளவில் தொடும் இலத்திரனியல் உபகரணங்களை (உ-ம்: சாவிப்



பலகைகள், தொடுதிரைகள் என்பன) 70% மதுசார காரமான பதார்த்தங்களை உபயோகித்து குறைந்தது நாளாந்தம் தொற்றுநீக்கிக்கொள்வது சிறந்தது.

- நோயுள்ள அல்லது இந்த வைரஸ் நோய் தொற்றியிருக்கலாம் எனும் ஏனைய நபர்கள் வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் இருத்தல்.
- மக்கள் திறளாகவும் மற்றும் பெருமளவாகவும் கூடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- கனடாவுக்கு வெளியால் மேற்கொள்ளும் சுற்றுப்பிரயாணங்களையும் மற்றும் அநாவசியமான பயணங்களையும் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.

உங்களுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறி தென்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்

- COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறிகளில் பின்வருவன உள்ளடங்கும்:
 - புதிதாக இருமல் வருதல் அல்லது நாள்பட்ட இருமல் மேலும் உக்கிரமடைதல், அல்லது
 - காய்ச்சல் அல்லது
 - மூச்செடுத்து விடுவதற்கு கடினமாக இருத்தல்.
- உங்களுக்கு இந்த நோய் அறிகுறி தென்பட்டால், வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் இருந்தவாறு உங்களின் சுகாதார பராமரிப்பு சேவை வழங்குநருடன் அல்லது உள்ளூர் பொது சுகாதாரப் பிரிவுடன் தொடர்புகொண்டு உங்களுக்கு இருக்கின்ற நோய் அறிகுறிகளைக் கூறுதல்.
- சுகாதார சேவை வழங்குநர் ஒருவரை சந்திக்க அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வசதிக்கு செல்ல முன்னர், எப்பொழுதும் உடனடியாக தொலைபேசி மூலமாக தொடர்புகொண்டு ஆலோசிப்பதால் ஏனையவர்களை இந்த வைரஸ் தொற்றுவதிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள இயலுமாதல்.
- பின்வரும் நோய் அறிகுறிகளை மிகவும் அவசரமாக கருத்திற்கொள்ள வேண்டும்:
 - குறிப்பாக மூச்செடுத்து விடுவதற்கு கடினமாக இருத்தல் (உ-ம்: மூச்செடுக்க முடியாதிருத்தல், மூச்சுத்திணருதல்)
 - மார்பு வலி அல்லது அழுத்தம்
 - புதிதாக மயக்கம் வருதல் அல்லது நித்திரை விட்டு எழும்புவது கடினம்
- உங்களுக்கு இந்த அவசர நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், 911 எனும் தொலைபேசி இலக்கத்தை அழைத்து, உங்களுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் தொற்றியிருக்கலாம் மற்றும் அதிக நோய் சிக்கல் ஆபத்துக்கள் இருக்கின்றன என அறியப்படுத்தல்.

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

மேலதிக தகவல்களுக்கு Canada.ca/coronavirus அல்லது 1-833-784-4397

ID 04-09-01 / DATE 2020.06.01