



கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19)

COVID-19 ஐ ஏற்படுத்தக்கூடிய வைரஸ் உங்களுக்கு தொற்றியிருக்கலாம்

கட்டாயமாக தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளல்

கனடாவில் COVID-19 வைரஸ் பரவலுக்கு பற்றி அறிமுகப்படுத்துவதற்கும் மற்றும் அந்த வைரஸ் பரவலதைக் குறைப்பதற்கும் கனடா அரசாங்கம் அவசரகால நடவடிக்கைகளை நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளது. கனடாவில் COVID-19 வைரஸ் தொற்றும் ஆபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கான 4 ஆம் இலக்க கட்டளைக்கு (கட்டாய தனிமைப்படுத்தல்) அமைய நீங்கள் கட்டாயம் அந்த நோய் அறிகுறிகளுக்காக 14 நாட்களுக்கு உங்களை தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு தொற்றுநீக்கிக்கொள்வதற்காக தன்னைத்தானே கண்காணித்துக்கொள்ளவும் மற்றும் தொடர்புகொள்ளக்கூடிய தகவல்களை வழங்கவும் வேண்டும்.

செயற்படுத்தலுக்கும் உறுதிப்படுத்தலுக்கும் அமைவாக இந்தக் கட்டளையை நீங்கள் மதித்து நடக்க வேண்டும். இந்தக் கட்டளையை மீறுபவர்கள் தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கும் நிலையங்களுக்கு அனுப்பிவைக்கப்படுவதற்கும் மற்றும் தண்டப்பணங்களை செலுத்துவதற்கும்/அல்லது மரியத்தண்டனையை அனுபவிப்பதற்கும் ஆளாகலாம்.

தாமதியாமல் நீங்கள் உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்

✓ உயிர்வாழுவதற்கு அவசியமான வசதியுடைய தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ள பொருத்தமான ஒரு இடம் உங்களுக்கு இருக்கின்றதா என்பதை உறுதிசெய்துகொள்ளுங்கள்.	✗ பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளில் (மாநகர போக்குவரத்து வசதி அல்லது வாடகை வண்டி போன்ற) பயணிக்கக்கூடாது. உங்களுடைய தனியார் வாகனம் போன்ற தனியார் போக்குவரத்து வசதிகளை மாத்திரம் பயன்படுத்துங்கள்.
✓ தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளும் இடத்திற்கு தாமதியாது நேரடியாக சென்று, நீங்கள் கனடாவுக்கு வருகை தந்த நாளிலிருந்து அந்த இடத்தில் 14 நாட்களுக்கு தங்கியிருங்கள்.	✗ வெளியே பயணிக்கும் போது நீங்கள் கட்டாயமாக பொருத்தமான மருந்து சாராத ஒரு முகமூடியை அல்லது ஒரு முகக்கவசத்தை அணிந்துகொள்ள வேண்டும்.
✓ உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூர இடைவெளியை எல்லா நேரங்களிலும் பேணுங்கள்.	✓ வெளியே பயணிக்கும் போது மற்றவர்களுடனான தொடுகையை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்: ✓ வாகனத்தை நிறுத்தினால், முடியுமான வரை வெளியே செல்லாமல் வாகனத்திலே இருங்கள்; ✗ ஹோட்டலில் தங்கக்கூடாது; ✓ வாகனத்திற்கு எரிபொருள் நிரப்ப வேண்டுமானால் எரிபொருள் நிலையத்தில் நிரப்பிக்கொள்ளுங்கள்; ✓ உணவு சாப்பிட வேண்டுமாயின், பயணித்த வண்ணம் சாப்பிடுங்கள்; ✓ ஓய்வெடுக்கும் பகுதியில் வாகனத்தை நிறுத்தி ஓய்வெடுக்க வேண்டுமாயின், கட்டாயம் முகமூடியை அணியுங்கள். உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூர இடைவெளியையும் மற்றும் சிறந்த சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களையும் பின்பற்றுங்கள்.

சில மாகாணங்களுக்கும் மாணிலங்களுக்கும் மேலதிக பயண மட்டுப்பாடுகள் இருக்கின்றன (உதாரணமாக, மாகாணத்தினுள்ளே அநாவசிய பயணம், மாகாணத்தினுள் ஒரு சில பிராந்தியங்களுக்கான மட்டுப்பாடுடைய அணுகுபிரவேசம் முதலியன)

தயவுசெய்து மேலதிகத் தகவல்களுக்கு இந்த கைநூலின் பிற்புறத்தில் காணப்படும் மாகாண மற்றும் மாணில இணையத்தளங்கள் பட்டியலை பார்க்கவும். உங்களது 14 நாள் தனிமைப்படுத்தல் காலம் முழுதிலும் மாகாண/பிராந்திய அதிகாரிகளால் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளவும்படலாம் என்பதை மனதில்வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மத்திய மற்றும் மாகாண/மாணில வழிகாட்டல்களில் வித்தியாசங்கள் இருந்தால், மிகவும் பொருத்தமான முற்காப்பு மற்றும் கடுமையான தேவைப்பாடுகளை நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டும்.





நீங்கள் 14 நாட்களுக்கு உங்களின் உடலாரோக்கிய நிலையை தொடர்ச்சியாக கண்காணித்துக்கொள்ள வேண்டும்

காய்ச்சல் இருமல் மூச்செடுத்து விடுவது கடினம்

உங்களுக்கு இருக்கின்ற நோய் அறிகுறிகள் (இருமல், மூச்செடுத்து விடுவது கடினம், 38°C உடல் வெப்பநிலைக்கு சமமான அல்லது அதிகமான காய்ச்சல் அல்லது காய்ச்சல் அறிகுறிகள் உ-ம்: நடுக்கம், தோல் சிவத்தல் அல்லது அளவுக்கு அதிகமான வியர்வை) மேலும் உக்கிரமடைந்தால் அல்லது புதிய நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உங்களுடைய உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரிகளுடன் தொடர்புகொண்டு அவர்கள் வழங்கும் அறிவுரைகளை பின்பற்றுங்கள்.

COVID-19 நோய்க்கு பொதுவாக காணப்படும் மேலதிக நோய் அறிகுறிகளுக்கு அல்லது COVID-19 நோயிலிருந்து வரும் கடுமையான பாதிப்புகள் மற்றும் அதிகரித்த தொடர்புக்கான ஆபத்து காரணிகள் ஆகியவற்றுக்கு தயவுசெய்து <https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/symptoms.html#> ஐ பார்க்கவும்.

COVID-19 பரவலதை குறைக்க உதவுங்கள்

படிமுறை 1	உங்களின் தனிமைப் படுத்தல் நிலையத்திற்கு நேரடியாக செல்லுங்கள். நீங்கள் செல்லும் போது எந்த இடத்திலும் வாகனத்தை நிறுத்தாதீர்கள்.	படிமுறை 2	வருகை தந்து 48 மணித்தியாலத்திற்குள் https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca இல் கிடைக்கக்கூடிய ArriveCAN app ஆன்லைன் ஊடாக செக்-இன் செய்யுங்கள் அல்லது 1-833-641-0343 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்தை அழையுங்கள்.	படிமுறை 3	உங்களுடைய நோய் அறிகுறிகள் பற்றி https://arrivecan.cbsa-asfc.cloud-nuage.canada.ca இல் கிடைக்கக்கூடிய ArriveCAN app ஆன்லைன் மூலமாக அறியப்படுத்துங்கள், அல்லது தனிமைப்படுத்தி தொற்றுநீக்கிக் கொள்ளும் உங்களின் 14 நாள் காலப்பகுதி முடிவடையும் வரை ஒவ்வொரு நாளும் 1-833-641-0343 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்தை அழைத்து கதையுங்கள்.
-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

தனிமைப்படுத்தி தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளும் 14 நாள் காலப்பகுதியில் நீங்கள் செய்யக்கூடியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவை

தனிமைப்படுத்தி தொற்றுநீக்கிக் கொள்ளும் காலப்பகுதியில் செய்வதற்கு தடைசெய்யப்பட்டவை	தனிமைப்படுத்தி தொற்றுநீக்கிக் கொள்ளும் காலப்பகுதியில் செய்வதற்கு அனுமதிக்கப்பட்டவை
<ul style="list-style-type: none"> • மருத்துவ உதவியை நாடுவதற்காக அன்றி தனிமைப்படுத்தி தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளும் இடத்தை விட்டு நீங்கள் செல்லக்கூடாது. • நீங்கள் உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளும் இடத்தில் உங்களுக்கென்றே ஒரு இடம் (உ-ம்: பிற்புறப்பகுதி அல்லது மொட்டை மாடி) ஒதுக்கப்பட்டிருந்தால், தனிப்பட்டவொரு வெளி வசதியை நீங்கள் பயன்படுத்தக்கூடாது. • உங்களை பார்ப்பதற்கு எவரேனும் விருந்தினர்களை நீங்கள் அனுமதிக்கக்கூடாது. 	<p>உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ள உங்களை தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் இடத்தில் பகிரப்பட்ட இடங்கள் இருந்தால், அவற்றை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்:</p> <ul style="list-style-type: none"> • உங்களுடன் பயணம் செய்யாத மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்; • பொதுப் பகுதிகளை பயன்படுத்திய பின்னர், அவற்றை வழமையாக துப்புரவுசெய்ய தேவையான முற்காப்பு நடவடிக்கைகளை எடுத்தல்; • உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளும் இடத்தில் வசிக்கும் மற்றவர்களிடமிருந்து 2 மீற்றர் தூரத்தை பேண முடியாவிட்டால், பொருத்தமான மருந்து சாராத முகமூடியை அல்லது முகக்கவசத்தை அணிந்துகொள்ளல்.
தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளும் போது சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள செயல்கள்	



<p>சவர்க்காரத்தையும் சற்று சூடான நீரையும் உபயோகித்து உங்களின் கைகளை அடிக்கடி கழுவிக்கொள்ளல் அல்லது குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய கைகளை கழுவி தொற்றுநீக்கக்கூடிய ஒரு பதார்த்தத்தை உபயோகித்து கழுவிக்கொள்ளல்.</p>	<p>உங்களின் முகத்தை தொடுவதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ளல்.</p>	<p>நீங்கள் இருமும் அல்லது தும்மும் போது வாயையும் மூக்கையும் உங்களின் கைகளால் மறைத்துக்கொள்ளல்.</p>
<p>உங்களது 14 நாள் தனிமைப்படுத்தலின் போது நீங்கள் இயைந்தொழுவதை சரிபார்க்கும் நிமித்தம் 1-888-336-7735 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்தினூடாக அழைக்கப்படுவீர்கள்.</p>		

பொது சுகாதார அதிகாரப் பிரிவுகள்

மாகாணங்களும் மாணிலங்களும்	தொலைபேசி இலக்கம்	இணையத்தளம்
ப்ரிட்டிஸ் கொலம்பியா	811	www.bccdc.ca/covid19
அல்பெர்ட்டா	811	www.myhealth.alberta.ca
சஸ்கச்சுவென்	811	www.saskhealthauthority.ca
மனிடோபா	1-888-315-9257	www.manitoba.ca/covid19
ஒன்டாரியோ	1-866-797-0000	www.ontario.ca/coronavirus
கியுபெக்	1-877-644-4545	www.quebec.ca/en/coronavirus
நிவ் பேர்ன்ஸ்விக்	811	www.gnb.ca/publichealth
நோவா ஸ்கொட்டியா	811	www.nshealth.ca/public-health
ப்ரின்ஸ் எட்வர்ட் தீவு	811	www.princeedwardisland.ca/covid19
நிவ்பவுண்ட்லேன்ட் மற்றும் லப்ராடொர்	811 or 1-888-709-2929	www.gov.nl.ca/covid-19
நுனாவுட்டு	1-867-975-5772	www.gov.nu.ca/health
வடமேல் மாணிலங்கள்	811	www.hss.gov.nt.ca
யூகொன்	811	www.yukon.ca/covid-19

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு canada.ca/coronavirus
1-833-784-4397