

## சாண்டி பப்ளிக்கில் இருந்து கோவிட்-19 தொடர்பான தகவல்கள் மற்றும் பரிந்துரைகள்

### கோவிட்-19 என்றால் என்ன?

கோவிட்-19 என்பது கொரோனா வைரஸ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒரு வைரஸால் உருவாகும் ஒரு நோய்த்தொற்று ஆகும்.

### அதன் அறிகுறிகள் யாவை?

கோவிட்-19 வைரஸ் தாக்குதலுக்கு ஆளான பிறகு, அறிகுறிகள் வெளிப்படையாகத் தெரிவதற்கு 14 நாட்கள் ஆகலாம். இது நோய்ப் புலப்பாட்டுக் காலம் எனப்படுகிறது.

தாக்குதலுக்கு ஆளான நபருக்கு அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லாமலிருக்கலாம் அல்லது மிக இலேசான அறிகுறிகள் காணப்படலாம் (உ.ம். மூக்கு ஒழுக்குதல்). நிமோனியாவை (ஒரு நுரையீரல் நோய்த்தொற்று) ஒத்த, மிகக் கடுமையான அறிகுறிகள் கூட காணப்படலாம்.

முக்கிய அறிகுறிகளாவன: காய்ச்சல், இருமல் (புதிய அல்லது மிக கடுமையான நாள்பட்ட இருமல்), சுவை மற்றும் நுகர்வு உணர்விழப்பு (மூக்கடைப்பு இல்லாமல்), மற்றும் மூச்சு விடுவதில் சிரமம்.

கோவிட்-19 நோய்த்தொற்று பாதித்தவர்களுக்கு பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படலாம்:

- தொண்டைப் புண்
- தலைவலி
- குமட்டல்
- தசை நோவு மற்றும் வலி
- வாந்தி
- கடுமையான சோர்வு
- வயிற்றுப்போக்கு



கோவிட்-19 பாதித்த பெரும்பாலான நபர்கள் எந்தவித சிக்கலும் இல்லாமல் மீண்டு வந்துவிடுவார்கள். சில பேருக்கு, குறிப்பாக குறைவான நோய் எதிர்ப்பாற்றல் கொண்டவர்களுக்கு, குறிப்பிட்ட சில உள்ளார்ந்த நோய்த் தொந்தரவுகள் இருப்பவர்களுக்கு (உ.ம்., இதய அல்லது சுவாசப் பிரச்சனைகள்), மற்றும் வயதானவர்களுக்கு, நோய் மிகவும் கடுமையானதாக இருக்கலாம் மற்றும் மரணம் கூட ஏற்படலாம்.

### கோவிட்-19 எவ்வாறு பரவுகிறது?

- கோவிட்-19 தொற்றுள்ள நபர் பேசும்போது, இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது.
- உமிழ்நீர் அல்லது எச்சில் வாயிலாக. நோய்த்தொற்று பாதித்த நபரின் மலம் வாயிலாகவும் இது பரவக்கூடும்.
- நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் அறிகுறிகள் வெளிப்படையாகத் தெரிவதற்கு 2 நாட்கள் முன்பிருந்தே நோய் பரப்பும் தன்மை கொண்டவராக இருக்கலாம். நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட அறிகுறியற்ற (எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாத) நபர் ஒருவர் நோய் பரப்பும் தன்மை கொண்டவராக இருக்கலாம்.

நோய்க்கிருமி படிந்துள்ள ஒரு பரப்பை அல்லது பொருளை உங்கள் கையால் தொட்டு, அதன் பின் உங்கள் முகத்தை நீங்கள் தொடும்போது கூட கோவிட்-19 பரவக்கூடும்.

## என்னையும் மற்றவர்களையும் நான் எப்படிப் பாதுகாக்க முடியும்?

### 1 கை கழுவுதல் மற்றும் சுவாச சுகாதாரம்



குறைந்தபட்சம் 20 வினாடிகளுக்கு, உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சோப்பு போட்டு கழுவுவும். சாப்பிடுவதற்கு முன், கழிவறை சென்றுவந்த பின், மற்றும் ஒவ்வொரு முறை நீங்கள் வீட்டிலிருந்து வெளியேறும்போதும் மீண்டும் வீட்டிற்கு திரும்பும்போதும் (மளிகைக் கடை அல்லது மருந்துக் கடை சென்றுவந்த பிறகு, நடைப்பயணம் சென்றவந்த பிறகு போன்றவை) உங்கள் கைகளைக் கழுவுவும். சோப்பு போட்டு கழுவும் வசதி உங்களுக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றால் ஆல்கஹால் சார்ந்த ஹேண்ட் சானிடைசரை பயன்படுத்தவும்.



இருமும்போது, மூக்கு சிந்தும்போது அல்லது தும்மும்போது ஒரு பேப்பர் திசுவைப் பயன்படுத்தவும். பயன்படுத்திய திசு பேப்பரை முடிந்தவரை விரைவில் குப்பைக் கூடையில் போட்டுவிட்டு உங்கள் கைகளை கழுவிக்கொள்ளவும். உங்களிடம் திசு பேப்பர் இல்லையென்றால், உங்கள் முழங்கையில் வளைந்த பகுதியால் மூடிக்கொண்டு இருமவும் அல்லது தும்மவும்.



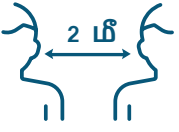
### 2 வீட்டிலேயே இருங்கள், சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடியுங்கள்

- ✓ உங்கள் சமுதாயத்திற்குள் அத்தியாவசியமில்லாத பயணங்கள் அனைத்தையும் தவிர்க்கவும்.
- ✓ எளிதில் நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாகும் சாத்தியமுள்ள நபர்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும் (வயதானவர்கள், பலவீனமான நோயெதிர்ப்புத் திறன் கொண்டவர்கள் அல்லது உடல்நலப் பிரச்சனை கொண்டவர்கள்).
- ✓ பிற நபர்களை அல்லது விருந்தினர்களை உங்கள் வீட்டில் பார்க்க வேண்டாம்.
- ✓ குழு அல்லது குடும்பக் கூட்டங்களில் பங்கேற்கக் கூடாது.
- ✓ சாத்தியமிருந்தால், வீட்டிலிருந்தே வேலை செய்யுங்கள்.

பின்வருபவை பொருந்துமெனில் நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே சென்று நடைப்பயணம் மேற்கொள்ளலாம்:

- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் ஏதும் இல்லை.
- கோவிட்-19 பாசிட்டிவ் பரிசோதனை முடிவை நீங்கள் பெற்றிருக்கவில்லை.
- கோவிட்-19 பாதித்த நபருடன் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளவில்லை.
- கோவிட்-19 பாதித்த நபருடன் நீங்கள் தொடர்புகொண்டதன் காரணமாக தனிமைப்படுத்தலின் கீழ் (சுய-தனிமைப்படுத்தல்) நீங்கள் இருக்கவில்லை.
- கடந்த 14 நாட்களில் கனடாவுக்கு வெளியே நீங்கள் பயணம் செய்யவில்லை.

## நீங்கள் உங்கள் வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்வதாக இருந்தால்:



எப்போதும் மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர் இடைவெளியைப் பராமரிக்க வேண்டும் (சுமார் இரண்டு புயங்கள் நீளம்).

குடும்ப உறுப்பினர்களில் யாராவது ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் தவிர, குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கிடையே 2 மீட்டர் இடைவெளியைப் பராமரிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை.

## உங்களுடன் வசிக்காத, உங்கள் அன்பிற்குரிய ஒருவரை நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ள வேண்டியிருந்தால்:

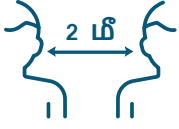
வயதானவர்கள் மற்றும் குறைவான நோய் எதிர்ப்பாற்றல் கொண்டவர்கள் அல்லது பிற உடல்நலப் பிரச்சனைகளைக் கொண்டவர்கள் கோவிட்-19 தொடர்பான சிக்கல்களால் எளிதில் பாதிக்கப்படக்கூடிய ஆபத்துள்ளவர்கள் ஆவர். அவர்களைப் பாதுகாக்க நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும் மற்றும் சாண்டி பப்ளிக்கின் வழிகாட்டு நெறிகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்:



ஒவ்வொரு முறை பார்வையிடுவதற்கு முன்னரும் பின்னரும் உங்கள் கைகளை சோப்பு போட்டு கழுவவும்.



முக கவசம் அணியவும், ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்திய பிறகும் அதைத் தூக்கி எறிந்துவிடவும் அல்லது துவைக்கவும்.



முடிந்த அளவுக்கு மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர் இடைவெளியைப் பராமரிக்கவும்.

## உங்களுக்கு கோவிட்-19 தொற்று இருப்பதாக நீங்கள் கருதினால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்களோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களில் ஒருவரோ அல்லது பலரோ கோவிட்-19 அறிகுறிகளைக் கொண்டிருந்தால் அல்லது

நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவரால் நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என நீங்கள் கவலைப்பட்டால்:

- கோவிட்-19 தகவல் உதவி மையத்தை 514-644-4545 அல்லது 1-877-644-4545 என்ற எண்ணில் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம் (ஆங்கிலம் மற்றும் பிரெஞ்சு மொழிகளில் மட்டுமே சேவை வழங்கப்படுகிறது).
- ஒரு சுகாதார வல்லுநரின் ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்.

உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினருக்கோ, கடுமையான சுவாசப் பிரச்சனை, தன்னிலையிழத்தல், அல்லது மூன்று வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல் போன்ற உடனடி உதவி தேவைப்படுகின்ற கடுமையான அறிகுறிகள் இருந்தால்:

- 9-1-1 என்ற எண்ணை அழைக்கவும் அல்லது மருத்துவமனைக்குச் செல்லவும்.

## உளவியல் இடர்ப்பாடுகள் பற்றி விழிப்புடன் இருக்கவும்

பின்வரும் உணர்ச்சி சார்ந்த எதிர்வினைகளை நீங்கள் கட்டுப்படுத்த முடியாவிட்டால் அல்லது அவை மோசமடைந்தால் உதவி கோரவும்:

- மன அழுத்தம், மன உலைவு
- நீண்ட நேரம் நீடிக்கும் உணர்ச்சிப்பூர்வ எதிர்வினைகள் (அதிகமான சோகம், அடிக்கடி அழுவது, எரிச்சல் போன்றவை)
- பீதி உணர்வு
- உங்கள் மனதில் தொடர்ந்து சுழன்றுகொண்டிருக்கின்ற, உங்களை அடக்கி ஆட்கொள்கின்ற மற்றும் உங்களை பயமுறுத்துகின்ற யோசனைகள்

## வளங்கள்

சமூக மற்றும் சமுதாய வளங்கள்: அழைக்கவும்: 2-1-1 உங்கள் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய பொருத்தமான சமுதாய அமைப்பு அல்லது சேவைக்கு உங்களை விரைவாக இட்டுச் செல்லக்கூடிய தகவல் மற்றும் பரிந்துரைச் சேவைகள் 200-க்கு மேற்பட்ட மொழிகளில் கிடைக்கின்றன.

தகவல்-சாண்டி மற்றும் தகவல்-சமூகம்: அழைக்கவும் 8-1-1 8-1-1 ஆனது 24/7 நேரமும் கிடைக்கின்ற ஒரு இலவச, இரகசிய தொலைபேசி ஆலோசனை சேவை ஆகும்.

## முக கவசம் அல்லது முக மறைப்பு: எப்போது மற்றும் எப்படி அதை அணிய வேண்டும்



முக கவசம் அல்லது முக மறைப்பு இவற்றுக்கான மாற்றாக அமையாது: கைகளைக் கழுவுவது, சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடிப்பது மற்றும் நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் சுய தனிமைப்படுத்தலைக் கடைப்பிடிப்பது.



மக்களுக்கிடையே 2 மீட்டர் இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்க முடியாத பொது இடங்களில் (உ.ம். மளிகைக் கடை, மருந்துக் கடை, பொதுப் போக்குவரத்து) முக கவசம் அல்லது முக மறைப்பு கட்டாயமாக அணிய வேண்டும். இந்த வகையான முக கவசம் மற்றவர்களுக்கு வைரஸ் பரவுவதற்கான ஆபத்தை குறைக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நீங்களே கூட முக கவசம் தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

## முக கவசம் அல்லது முக மறைப்பை எப்படி அணிவது

?

1. முக கவசம் அல்லது முக மறைப்பை அணிவதற்கு முன்னரும் பின்னரும் உங்கள் கைகளைக் கழுவுவும்.
2. உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை மூடியவாறு அதை வைத்து, உங்கள் முகத்தில் அது வசதியாகப் பொருந்தியிருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.
3. அணிந்திருக்கும்போது அதைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும் மற்றும் உங்கள் முகத்தையும் தொடக்கூடாது.
4. ஈரமானாலோ, அழுக்கடைந்தாலோ அல்லது சேதமடைந்தாலோ அதை உடனே மாற்றிவிட வேண்டும்.
5. அதை அகற்றும்போது பக்கவாட்டில் உள்ள எலாஸ்டிக் அல்லது கயிற்றை மட்டுமே பிடித்து அகற்ற வேண்டும் - முன்பகுதியைத் தொடக் கூடாது.
6. அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது.
7. ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்திய பிறகும் அதைத் தூக்கி எறிந்துவிடவும் அல்லது துவைக்கவும். உங்கள் கைகளைக் கழுவ மறந்து விடாதீர்கள்.

## கோவிட்-19 க்கான சுகாதார சேவைகளுக்கான அணுகல்

நபரின் குடிவரவு நிலை அல்லது உடல்நலக் காப்பீட்டுப் பாதுகாப்பு ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல், கோவிட்-19 நோயறிதல், பராமரிப்பு மற்றும் சிகிச்சை போன்ற ஆகியவை இலவசமாக வழங்கப்படுகின்றன.

இதனுடன் கூட்டாக:

