# COVID 19 தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின், மற்றும் தொற்றுக்கு வெளிப்படுத்தப்பட்ட மக்கள்

| வைரஸ் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் (அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டவர்) : | பாதிப்புக்கு வெளிப்படுத்தப்பட்ட நபர்: |
|---|---|
| உங்களுக்கு COVID-19 இருப்பதை கண்டறிந்து ஒரு சுகாதார நிபுணர் உறுதிபடுத்தினார். | COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் நீங்கள் வெளிப்பட்டுள்ளீர்கள்.<br>• அவர்களிடம் இருந்து தொற்றுப்பரவக் கூடிய நிலையில் மற்றும்<br>• குறைந்தது 15 க்கான நிமிடங்கள், 2 குறைவாக தொலைவில் மீட்டர் (6 அடி).<br>நீங்கள் நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தில் உள்ளீர்கள். |

## கோவிட் -19 பற்றிய பொதுவான தகவல்

### COVID-19 என்றால் என்ன?

COVID-19 என்பது கொரோனா வைரஸ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வைரஸால் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று ஆகும்.

COVID-19 இன் அறிகுறிகள் யாவை?

- வைரஸ் தொற்றுக்கு ஆளான பிறகு, அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 14 நாட்கள் வரை ஆகலாம் .

- முக்கிய அறிகுறிகள்: காய்ச்சல், இருமல், சுவாசிப்பதில் சிரமம் மற்றும் சுவை மற்றும் வாசனையின் உணர்திறன் இழப்பு.

- பிற சாத்தியமான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு: தொண்டை புண், குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி, தசை சோர்வு, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் தீவிரமான சோர்வு.

- சில நேரங்களில் எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது அல்லது மிக லேசான குளிர் காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும்..

- மிகவும் கடுமையாக, நிமோனியா போன்ற நுரையீரல் தொற்று அறிகுறிகளும் சாத்தியம்.
- அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், நோயால் இறக்க நேரிடலாம். வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும், நீரிழிவு நோய், இதயம் அல்லது சுவாச நோய் போன்ற நீண்டகால நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் அல்லது மிகவும் பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு (நோயெதிர்ப்பு சக்தி) உள்ளவர்களுக்கும் இறப்பு ஆபத்து அதிகம்.

COVID-19 க்கு சிகிச்சை இருக்கிறதா?

தற்போது, COVID-19 ஐத் தடுப்பதற்கான தடுப்பூசியோ அல்லது சிகிச்சையோ இல்லை.

COVID-19 எவ்வாறு பரவுகிறது?

- COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் பேசும்போது, இருமல் அல்லது தும்மும்போது திரவ நீர்த்துளிகள் வழியாக காற்று வழியாக பரவுகிறது. மலம் வழியாகவும் பரவுதலும் சாத்தியமாகும்.

- வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு அதன் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பாகவும், மேலும் அறிகுறிகள் தோன்றிய பல நாட்களுக்கு பிறகும் அதை எளிதாக பிறருக்கு பரப்ப முடியும்.

- COVID-19 உடன் அசுத்தமான மேற்பரப்புகள் அல்லது பொருள்களைத் தொட்டு, பின்னர் உங்கள் வாய், மூக்கு அல்லது கண்களைத் தொட்டால் கூட நீங்கள் தொற்றுக்கு உள்ளாகலாம்.

- வைரஸ் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட ஆனால் நோய் அறிகுறிகள் இல்லாத (அறிகுறியற்ற) ஒருவரும் அதைப் பரப்பலாம்.

**Santé Publique நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட (அல்லது நோய்வாய்ப்பட்ட) மற்றும் வைரஸ் பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட மக்களை பின்வரும் பரிந்துரைகளை பின்பற்றி பிற மக்களுக்கு COVID 19 பரவிடாமல் தடுக்கக் கோருகிறார்.**

## வீட்டிலேயே இருங்கள்

பொது இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம்

**(எ.கா.: கடைகள், மருந்தகங்கள், வேலை, பள்ளி அல்லது குழந்தை பராமரிப்பு நிலையம்) .**

- பொது போக்குவரத்தைப் (பஸ், மெட்ரோ, ரயில்) பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- உங்களுக்கு வேண்டிய பொருட்களை வாங்க உங்கள் நண்பர்களிடமும் குடும்பத்தினரிடமும் கேளுங்கள் (எ.கா.: மளிகை சாமான்கள், மருந்துகள்) மற்றும் உங்களுக்காக வாங்கியவைகளை உங்கள் வீட்டு வாசலில் வைக்கச்சொள்ளவும் அல்லது வீட்டு விநியோக சேவைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- மற்றவர்களைக் காண வேண்டாம், பார்வையாளர்களை (குடும்பம், பெற்றோர், நண்பர்கள்) உங்கள் வீட்டிற்கு அனுமதிக்க வேண்டாம்.
- **உடல்நலக் காரணங்களுக்காக நீங்கள் ஒரு சுகாதார நிலையத்துக்கோ அல்லது அல்லது மருத்துவமனைக்கோ செல்ல வேண்டும் என்றால்:**
  - நீங்கள் புறப்படுவதற்கு முன், நீங்கள் COVID-19 தொற்று உள்ளவர் அல்லது தொடரின்

## உங்களுடன் இருப்பவர்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்

இயன்றவரை உங்கள் வீட்டின் மற்ற உறுப்பினர்களுடன் தொடர்பைக் குறைக்கவும்.

- குறிப்பாக வயதானவர்கள் அல்லது நாள்பட்ட நோய்கள் உள்ளவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.
- உண்ணவும் தூங்கவும் கூட, முடிந்தவரை உங்கள் வீட்டின் ஒரு அறையில் தனிமையில் இருங்கள்.
- அறையின் கதவை மூடியே வைத்திருங்கள்.
- நீங்கள் மற்றொருவருடன் ஒரே அறையில் தங்கியிருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை என்றால், முகக்கவசம் அணிந்திருங்கள் அல்லது உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாய்

பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபர் என்பதை மருத்துவமனைக்கு அறிவிக்கவும்.

- ஒரு தனிப்பட்ட வாகனத்தைப் பயன்படுத்துங்கள் (முடிந்தவரை).
- அவசரநிலை இல்லையென்றால், மருத்துவரை சந்திப்பதற்கு முன்பே ஒரு அறிவித்து ஒரு நியமனத்தை வாங்கிவிடுங்கள்
- இதுவே ஒரு அவசரநிலை என்றால் , நீங்கள் 911 ஐ அழைக்கும்போது அல்லது எமர்ஜன்சி அறைக்கு வரும்போது, நீங்கள் COVID-19 க்கு ஆளாகியிருக்கிறீர்கள் அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்படுத்தியிருக்கிறீர்கள் என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.
- நீங்கள் மாற்றவர்களுடன் இருக்கும்போது எல்லா நேரங்களிலும் முகக்கவசம் அணிந்துருங்கள் அல்லது முகத்தை மூடி வைத்திருங்கள்.
- மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர் (6 அடி) தூரம் விலகி இருங்கள்.

இருக்குமாறு முகத்தை மூடி வைத்திருங்கள்.

- உங்களிடம் முகக்கவசம் இல்லையென்றால், மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர் (6 அடி) தூரத்தில் விலகி இருங்கள்.

## பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

### கைகளைக் கழுவுங்கள்

- உங்கள் கைகளில் குறைந்தது 20 வினாடிகள் வரை, சோப்பு மற்றும் நீர் கொண்டு அடிக்கடி கழுவுங்கள்.
- நீங்கள் சாப்பிட முன்பும், வாஷ்ரூமிற்குச் சென்று பின்பும் உங்கள் கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும்.
- உங்களிடம் சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் இல்லை என்றால், ஆல்கஹால் அடிப்படியிலான கிருமி நாசினியை பயன்படுத்துங்கள்.

### சுவாசம் சம்மந்தமான சுகாதாரம்

- நீங்கள் இருமும்போது, மூக்கை சிந்தும் போது அல்லது தும்மும்போது ஒரு காகித மெல்லிழைத்தாளைப் பயன்படுத்துங்கள்.

- பயன்படுத்தப்பட்ட மெல்லிழைத்தாள்களை ஒரு உடனடியாக குப்பைத் தொட்டியில் போடவும், பின்னர் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.
- உங்களிடம் மெல்லிழைத்தாள்கள் இல்லை என்றால், தும்மும் போது அல்லது இருமும் போது முழங்கையால் மூடிக்கொள்ளவும்

---

## எப்போது மற்றும் எப்படி முகக்கவசத்தை அணிய வேண்டும் அல்லது முகத்தை மூடவேண்டும்

- பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை மறைப்பதற்கு ஒரு முகக்கவசம் அல்லது பிற துணியைப் பயன்படுத்தவும்:
    - நீங்கள் இருக்கும் அறையில் இன்னொருவரும் 2 மீட்டர் (6 அடி) தூரத்துக்கும் குறைவான இடைவெளியில் இருக்கும் போது
    - அல்லது மருத்துவ காரணங்களுக்காக நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போது

முகக்கவசம் எப்படி பயன்படுத்துவது அல்லது முகத்தை மூடுவது எப்படி

- முகக்கவசம் அணிவது அல்லது முகத்தை மூடுவதற்கு முன்னும் பின்னும் கைகளைக் கழுவவும்.
- உங்கள் முகத்திற்கு நேராக இருக்கிறது என்பதையும், உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை முழுவதும் மறைக்கிறது என்பதையும் உறுதிப்படுத்த சரியாக அணிந்து கொள்ளவும்.
- முகக்கவசம் அல்லது முகத்தை மறைக்கும் துணியை தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- கண்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- முகக்கவசம் ஈரமாக, அழுக்காக அல்லது சேதமடைந்த உடனே அதை மாற்றவும்.
- ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்திய பிறகு அப்புறப்படுத்தவும் அல்லது கழுவவும் (அது மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடியதாக இருந்தால்).

- முகக்கவசம் அல்லது முகத்தை மூடிய பின்னர் கைகளை கழுவ வேண்டும்.

- உங்கள் முகக்கவசத்தை அல்லது முகத்தை மூட பயன்படுத்திய பொருளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

### குளியலறை மற்றும் கழிப்பறை

- முடிந்தால், தனிப்பட்ட பயன்பாட்டிற்கு என்று ஒரு வாஷ்ரூமை உபயோகியுங்கள்.
  - அவ்வாறு முடியவில்லை என்றால், உங்கள் தனிப்பட்ட பயன்பாட்டிற்காக ஒரு துண்டை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு, ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பிறகும் நீங்கள் தொட்ட அனைத்தையும் கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள் (எ.கா.: கைப்பிடிகள், சுவிட்சுகள், கழிப்பறை, குழாய்கள்).
- ஃபிளஷ் செய்வதற்கு முன் கழிப்பறை இருக்கையை மூடி, பின்னர் உங்கள் கைகளை கழுவவும்.

### பொருட்களைப் பகிர்தல்

- உங்கள் தட்டுகள், பாத்திரங்கள், கண்ணாடிகள், துண்டுகள், கைத்தறி அல்லது துணிகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்

## துவைத்தல் மற்றும் சுத்தம் செய்யும் நபருக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

## சுத்தம் செய்தல் (உடைகள் மற்றும் பாத்திரங்கள்)

வேறொருவர் துணிகளைத் துவைத்தால், அந்த நபர் வைரஸ் தொற்றால் நோய்க்குள்ளான அல்லது தொற்றுக்கு பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபரின் உடைகள் அல்லது உணவுகளைத் தொட்ட உடனேயே சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

- அவர்களின் உடைகள் மற்றும் லினன்களை சூடான நீர் மற்றும் சோப்புடன் கழுவ வேண்டும்.
  - அவர்களுடைய ஆடைகளை வீட்டின் சலவைகளில் இருந்து பிரித்து தனித்தனியாக துவைக்க வேண்டியதில்லை.
  - அழுக்கான சலவைகளை வெளியே வைக்காதீர்கள்
- பாதிக்கப்பட்ட நபர் பயன்படுத்திய பாத்திரங்கள் மற்றும் தட்டுகளை நீங்கள் வழக்கமான பயன்படுத்தும் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவலாம்.

---

## குப்பை

- பாதிப்படைந்தவர்கள் அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்டவர்களால் ஏற்ப்பட்ட குப்பைகளை வழக்கமான வீட்டு குப்பைகளுடன் அப்புறப்படுத்துங்கள்
- குப்பை பைகளை இறுக்கமாக மூடவும்

---

## சுத்தம் செய்தல்

- பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபர் வசிக்கும் வீடு மற்றும் அறையில் வெளிச்சம் பரவ பெரும்பாலும் ஜன்னல்களை (வானிலை தோதாக இருந்தால்) திறந்தே வைத்திருங்கள்.
- பின்வருவனற்றை ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது, சுத்தம் செயும்கள் அல்லது கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்:
  - பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபரால் அடிக்கடி தொடப்பட்ட மேற்பரப்புகள் (எ.கா.: கைப்பிடிகள், நைட்ஸ்டாண்டுகள், படுக்கை சட்டகம் மற்றும் பிற படுக்கையறை தளபாடங்கள்), மற்றும்

- குளியல் அறை மற்றும் கழிப்பறை.

- முடிந்தால், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபர்கள் தாங்கள் மட்டுமே பயன்படுத்த ஒதுக்கப்பட்ட அறைகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.
    - அது முடியாவிட்டால், பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபருடன் தொடர்பு கொண்டபின் அல்லது அவர்கள் தொட்ட பொருள்கள் / மேற்பரப்புகளை தொட நேர்ந்தால் (எ.கா.: நைட்ஸ்டாண்ட், உணவுகள் போன்றவை) அடிக்கடி கைகளை கழுவ வேண்டும்.

**சுத்தம் செய்ய**, சோப்பு மற்றும் நீர் அல்லது பொதுவான வீட்டை சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

**கிருமி நீக்கம் செய்ய**, உங்களின் வழக்கமான கிருமிநாசினியைப் பயன்படுத்தவும் அல்லது ஒரு பாகம் ப்ளீச் மற்றும் ஒன்பது பாகங்கள் குளிர்ந்த நீர் (எ.கா.: என்ற அளவில் ஒரு கரைசலைத் தயாரிக்கவும்.
1 கப் ப்ளீச் மற்றும் 9 கப் தண்ணீர்)

## தினமும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கண்காணிக்கவும்

தினமும் ஒரே குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உங்கள் வெப்பநிலையை பரிசோதிக்கவும்

நீங்கள் காய்ச்சலுக்கு மருந்தை உட்கொண்டால், மருந்தை எடுத்துக் கொண்ட பிறகு குறைந்தது 4 மணி நேரம் காத்திருங்கள்
உங்கள் வெப்பநிலையைப் பார்க்க

# உங்கள் அறிகுறிகளைப் பொறுத்து என்ன செய்ய வேண்டும்

## உங்களுக்கு கடுமையான அறிகுறிகள் இருந்தால்:

- சுவாசிப்பதில் மிகவும் சிரமம் (எ.கா.: சேர்ந்தார் போல இரண்டு வார்த்தைகளை பேச முடியாது)
- கடுமையான மார்பு வலி
- பகலில் விழித்திருப்பதில் பெரும் சிரமம் (வழக்கத்தை விட)
- குழப்பம் (தெளிவான எண்ணங்களை உருவாக்குவதை விட வழக்கமான சிரமம்)
- நினைவிழப்பு (மயக்கம்)

## அல்லது அவசர சிகிச்சை தேவைப்படும் வேறு எந்த சூழ்நிலைக்கும்:

1. **911 ஐ அழைக்கவும்**
2. **உங்களுக்கு COVID-19 தொற்று பாதிப்பு உள்ளது அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்டிருக்கிறீர்கள் என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்**

வைரஸ் தொற்றால் பதிக்கப்பட்ட நபர் (அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டவர்)

பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபர்

**உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமடைந்தால்:**

*ஆங்கிலம் அல்லது பிரஞ்சு பேசுபவரிடமிருந்து உதவி பெற்று*

1. **514 644-4545 அல்லது உங்கள் மருத்துவரை அழைக்கவும்**
2. **நீங்கள் COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்**

**பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்று உங்களுக்கு இருந்தால்:**

- காய்ச்சல் (38 o அல்லது 100.4 o F க்கு மேல்)
- இருமல் அல்லது தீவிரமாகும் இருமல்
- சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- தொண்டை வலி
- வயிற்றுப்போக்கு அல்லது வாந்தி
- மூக்கடைப்பு, திடீரென்ற வாசனை உணர்வு இழப்பு மற்றும் / அல்லது சுவை உணர்வு இழப்பு

*ஆங்கிலம் அல்லது பிரஞ்சு பேசுபவரிடமிருந்து உதவி பெற்று*

1. **514 644-4545 அழைக்கவும்**
2. **நீங்கள் COVID-19 நோய் பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்டிருக்கிறீர்கள் அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்**

## கோவிட் -19 க்கான மருத்துவ சேவைகளுக்கான அணுகல்

ஒரு நபரின் குடிவரவு நிலை அல்லது சுகாதார காப்பீட்டுத் தொகையைப் பொருட்படுத்தாமல், COVID-19 க்கான சோதனை, பராமரிப்பு மற்றும் சிகிச்சை இலவசம்

## வீட்டிலேயே சுயமாக நான் எவ்வளவு காலம் தனிமைபடுத்திக்கொண்டு இருக்கவேண்டும்?

**நீங்கள் ஒரு சுகாதாரப் பணியாளராக இருந்தால்** , உங்கள் சுகாதார அலுவலகத்தில் கேட்டுக்கொள்ளவும்.

## மற்ற அனைவர்களும்

உங்களுக்கு சுயமாக தனிமைப் படுத்திக்கொள்வது எப்படி என்பது பற்றி ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், **ஆங்கிலம் அல்லது ஃபிரஞ்சு ஆகிய மொழிகளைப் பேசக்கூடியவர்களிடமும் இருந்து உதவி பெற்று**:

514 644-4545 என்ற எண்ணுக்கு அழைத்து அவர்கள் கூறும் வழிமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

| வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் (அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டவர்): | **பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபர்:** |
| --- | --- |
| **நீங்கள் தீவிர சிகிச்சையில் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படவில்லை மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சக்தியின்மையால் பாதிப்படையவில்லை என்றால்:**<br><br>• உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தொடங்கிய 10 நாட்களுக்குப் பிறகு, உங்கள் அறிகுறிகள் மறைந்த 2 நாட்களுக்குப் பிறகு சுய தனிமைப்படுத்தல் நிறுத்தப்படலாம் .<br><br>**நீங்கள் தீவிர சிகிச்சையில் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தால்:**<br><br>• வளர்ந்த பிறகு 21 நாட்களுக்கு சுய தனிமைப்படுத்தவும் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் அறிகுறிகளுக்கு 2 | **உங்களுக்கு எந்த அறிகுறிகளும் தோன்றவில்லை என்றால்**<br><br>• பாதிக்கப்பட்ட நபருடனான உங்களின் கடைசி தொடர்புக்கு பின்பு, 14 நாட்களுக்குப் பிறகு சுய தனிமை நிறுத்தப்படலாம்<br><br>**பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து உங்களை தனிமைப்படுத்த முடியாவிட்டால் (உங்கள் குழந்தை உடல்நலமின்றி இருந்தால்), உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றவில்லை என்றால்:**<br><br>• பாதிக்கப்பட்ட நபர் குணமடைந்த 14 நாட்களுக்குப் பிறகு சுய தனிமை நிறுத்தப்படலாம். |

நாட்களுக்குப் பிறகு மறைந்துவிட்டன.

**நீங்கள் நோயெதிர்ப்பு சக்தியைக் கொண்டிருந்தால்:**

- வளர்ந்த 28 நாட்களுக்கு சுய தனிமைப்படுத்தவும் அறிகுறிகள் மற்றும் உங்கள் அறிகுறிகளுக்கு 2 நாட்களுக்குப் பிறகு மறைந்துவிட்டன.

**உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றியிருந்தால்:**

- உங்கள் அறிகுறிகளுக்குப் பிறகு குறைந்தது 10 நாட்களுக்கு காத்திருங்கள் உங்கள் அறிகுறிகளுக்கு 2 நாட்களுக்குப் பிறகு தொடங்கியது மறைந்துவிட்டன.

## உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு யாராவது உங்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்றால்

(எ.கா.: சாப்பிட உதவுதல், வாஷ்ரூமுக்குச் செல்வது, வீட்டில் உலவுவது போன்றவை)

- முடிந்தவரை, எப்போதும் ஒரே நபர் தான் உங்களுக்கு உதவ வேண்டும்.
- அந்த நபர் 65 வயதிற்கு குறைவானவராக இருக்க வேண்டும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன், நாள்பட்ட நோய்கள் (நீரிழிவு போன்றவை) இல்லாமல் இருக்க வேண்டும், மற்றும் அவர் பல மருந்துகளை உட்கொள்பவராக இருக்கக்கூடாது.
- உங்களுக்கு உதவி செய்யும் நபருடன் நீங்கள் இருக்கும்போதெல்லாம், நீங்கள் இருவரும் முகக்கவசம் அல்லது முகத்தை மறைக்க வேண்டும்.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **உங்களுக்கு உதவுவதற்கு முன் , நபர் கண்டிப்பாக:** | 1. கைகளை கழுவ வேண்டும் | 2.முகக்கவசம் அணிந்திருக்க வேண்டும் | 3.இருந்தால், டிஸ்போசபில் கையுறைகளை அணிய வேண்டும் |
| **உங்களுக்கு உதவிய பிறகு , அவர் கண்டிப்பாக:** | 4.கையுறைகளை அகற்றி, மூடிய குப்பைத் தொட்டியில் அப்புறப்படுத்த வேண்டும் | 5.கைகளைக் கழுவ வேண்டும் | |
| | 6.அவர்களின் முகக்கவசத்தை அகற்றி, மூடிய குப்பைத் தொட்டியில், குழந்தைகளுக்கு எட்டாத இடத்தில், அல்லது சலவைக்கு (துவைக்கக்கூடியதாக இருந்தால்) போட வேண்டும் | 7.மீண்டும் ஒருமுறை கைகளைக் கழுவ வேண்டும் | |

## வேதனைகளின் அறிகுறிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்!

பின்வரும் உணர்ச்சிகரமான எதிர்வினைகள் மோசமாகும் போது அல்லது இனி கட்டுப்படுத்த முடியாது என்ற நிலையில் பிறரிடம் உதவி கேளுங்கள்:

- மன அழுத்தம், பதட்டம்
- நீண்ட நேரம் நீடிக்கும் உணர்ச்சிகளின் எதிர்வினைகள் (தீவிர துக்கம், அடிக்கடி அழுவது, எரிச்சல் போன்றவை)

- பதற்ற உணர்வு

- பல்வேறு யோசனைகள் உங்கள் மனதில் தொடர்ந்து சுழன்று, உங்களைப் பயமுறுத்தும் உணர்வு

- COVID-19 இன் சமூக எதிர்விளைவுகள் (எ.கா.: வேலை இழப்பு, நிதி சிக்கல்கள்)

| | |
|---|---|
| ஆங்கிலத்தில் அல்லது பிரெஞ்ச் பேசும் ஒருவரின் உதவியுடன் - 811 அழைக்கவும் (தொலைபேசி ஹாட்லைன் 24/7)<br><br>சுகாதார வல்லுநர்கள் ஆலோசனை வழங்குவார்கள்.<br><br>• Info-Social **விருப்பத்தைத் தேர்வு செய்யவும்**<br><br>***உங்கள் உடல்நலம் அல்லது நேசிப்பவரின் உடல்நலம் தொடர்பான பிற சந்தேகங்களுக்கு***<br><br>• Info-Santé **விருப்பத்தைத் தேர்வு செய்யவும்** | **சமுதாய மற்றும் சமூக சேவைகள் 200க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் வழங்கப்படுகிறது – 211 எண்ணுக்கு அழைக்கவும்**<br><br>**அல்லது வலைதளத்திற்கு வருகைத் தரவும்**<br><br>https://www.211qc.ca<br><br>பல நிறுவனங்கள் உதவி செய்து வருகின்றன (உணவு வழங்குதல், முதியவர்கள் / குடும்பங்களுக்கான சேவைகள் போன்றவை.)<br>உங்களுக்கு அருகில் என்ன சமுதாய மற்றும் சமூக சேவைகள் உள்ளன என்பதை அறிய 211 ஐ அழைக்கவும். |

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal
Québec

santemontreal.qc.ca/coronavirus-multilingue
மாண்ட்ரீல் பிராந்திய பொது சுகாதாரத் துறையால்

Septembre, 2020 அன்று, தயாரிக்கப்பட்டது