

புதுவகையான கொரோனா வைரஸ் (COVID-19)

சுயமாகத் தனிமைப்படுத்துவது எப்படி

உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடமிருந்து உங்களுக்குக் கிடைத்த ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்.

உங்களிடம் கேள்விகள் இருந்தால், அல்லது நிலைமை மோசமடைவதாக நீங்கள் உணர ஆரம்பித்தால், உங்களுடைய ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநரை, Telehealth (1-866-797-0000) அல்லது பீல் (Peel) பொது சுகாதாரப் பிரிவை 905-799-7700 இல் தொடர்புகொள்ளுங்கள்

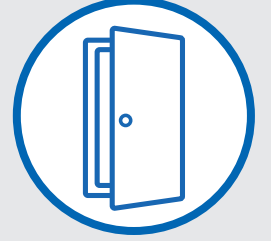
வீட்டில் இருங்கள்

- பொதுப் போக்குவரத்து, டாக்ஸிகள் அல்லது சேர்ந்து செல்லும் பிரயாணங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- வேலைக்கு, பாடசாலைக்கு அல்லது வேறு பொது இடங்களுக்குச் செல்லவேண்டாம்.



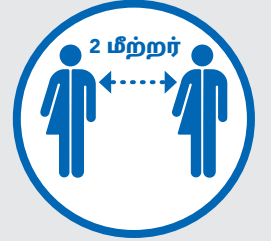
மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிருங்கள்

- அத்தியாவசியமானவர்கள் (உ+ம். பராமரிப்பு வழங்குநர்கள்) தவிர பார்வையாளர்கள் வேண்டாம்.
- முதியோர் மற்றும் நீண்டகால மருத்துவ நிலைமைகள் (உ+ம். நீரிழிவு, சுவாசப்பை பிரச்சினைகள், நோயெதிர்ப்புக் குறைபாடு) உள்ளவர்களை விட்டு விலகி இருங்கள்.
- இயன்றவரை உங்கள் வீட்டில் இருப்பதுடன், மற்றவர்களிடமிருந்து இயன்றவரை விலகி வேறொரு அறையில் இருங்கள். அத்துடன் உங்களுக்கு வேறு குளியலறை இருந்தால் அதைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ஏனையோருடன் சேர்ந்து வசிக்கும் அறைகளில் நல்ல காற்றோட்டம் இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள் (உ+ம். திறந்த யன்னல்கள்).
- இந்த வழிமுறைகள் சாத்தியப்படாவிட்டால், எல்லா நேரங்களிலும் மற்றவர்களிடமிருந்து ஆகக் குறைந்தது இரண்டு மீற்றர் தூரம் விட்டு இருங்கள்.



தூரம் விட்டு இருங்கள்

- நீங்கள் மற்றவர்களுடன் ஒரு அறையில் இருந்தால், ஆகக் குறைந்தது இரண்டு மீற்றர் தூரம் விட்டு இருங்கள், அத்துடன் உங்களுடைய மூக்கு மற்றும் வாயை மூடும் முகக்கவசம் ஒன்றையும் அணியுங்கள்.
- முகக் கவசம் ஒன்றை உங்களால் அணியமுடியாவிட்டால், உங்களுடன் அதே அறையில் இருக்கும்போது மற்றவர்கள் முகக் கவசம் அணியவேண்டும்.



உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள்

- உங்களுடைய கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கழுவுங்கள்.
- ஒரு பேப்பர் ரவலால், அல்லது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படாத உங்கள் சொந்த துணித் துவாயினால் உங்களுடைய கைகளை உலர்த்துங்கள்.
- சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்காவிட்டால் Alcoholஐ மூலமாகக் கொண்ட கைக் கிருமியழிப்பானைப் பயன்படுத்துங்கள்.



உங்களுடைய இருமல்கள் மற்றும் தும்மல்களை மூடுங்கள்

- நீங்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது உங்களுடைய வாய் மற்றும் மூக்கை ஒரு ரிஷூவினால் மூடுங்கள்.
- உங்களுடைய மேல் கைச் சட்டையில் அல்லது முழங்கைச் சட்டையில் இருமங்கள் அல்லது தும்முங்கள், உங்கள் கைகளில் அல்ல.
- பாவித்த ரிஷூக்களை உள்ளே ஒரு உறையுள்ள குப்பைக்கூடை ஒன்றினுள் எறியுங்கள், அத்துடன் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள். குப்பைக் கூடையினுள்ளே பிளாஸ்டிக் பையை வைத்தல் குப்பை அகற்றலை மிகவும் சுலபமாக்குவதுடன் பாதுகாப்பானதாகவும் ஆக்குகின்றது.
- குப்பைக் கூடைகளை வெறுமையாக்கியபின் உங்களுடைய கைகளைச் சுத்தப்படுத்துங்கள்.



உங்களுடைய மூக்கு மற்றும் வாய்க்கு மேல் முகக் கவசம் ஒன்றை அணியுங்கள்

- ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர் ஒருவரைக் காண்பதற்காக உங்களுடைய வீட்டை விட்டுச் செல்லவேண்டியிருந்தால், முகக் கவசம் ஒன்றை அணியுங்கள்.
- நீங்கள் மற்றவர்களுடன் இரண்டு மீற்றர் தூரத்திற்குள் இருக்கும்போது, முகக் கவசம் ஒன்றை அணியுங்கள் அல்லது வேறொரு அறையில் தங்குங்கள்.
- உங்களிடம் முகக்கவசம் ஒன்று இல்லாவிட்டால், மற்றவர்களிடமிருந்து இரண்டு மீற்றர் தூர இடைவெளியைப் பேணுங்கள், அத்துடன் உங்கள் இருமல் மற்றும் தும்மல்களை மூடுங்கள்.



வைரஸ் பற்றி அறிந்திருங்கள்

COVID-19 ஒரு புதிய வைரஸ். இது தொற்றுக்குள்ளாகிய ஒரு நபருடைய சுவாசத் துளிகளிலிருந்து அதே வீட்டில் வசிப்பவர்கள் போன்ற நெருங்கிய தொடர்புள்ளவர்களுக்கு அல்லது பராமரிப்பு வழங்குபவர்களுக்குப் பரவுகின்றது.

நம்பத்தகுந்த மிக அண்மித்த தகவல்களை peelregion.ca/coronavirus அல்லது **905-799-7700**, Caledon **905-584-2216** மூலம் அறிந்திருங்கள்

இந்த ஆவணத்தில் உள்ள தகவல்கள் ஏப்ரல் 20, 2020 ஆம் திகதி நடப்பில் உள்ளவை