

## கொரோனா வைரசு நோய் (COVID-19) தனிமைப்படும் முறை

உமக்கு COVID-19 நோயறிகுறிகள் இருந்தால் அல்லது நீர் COVID-19 இற்கு வெளிப்பட்டிருந்தால் நீர் ஏனையோரிடமிருந்து உம்மைத் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டாக வேண்டும். நீர் மோசமடைவதாக உணரத் தொடங்கினால் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரை அல்லது Telehealth (1-866-797-0000) ஐத் தொடர்பு கொள்க.

### வீட்டிலிருக்க

- பொதுப் போக்குவரத்தையோ கூலி வண்டிகளையோ பகிர்வு வண்டிகளையோ பயன்படுத்தாதீர்.
- வேலைக்கோ பாடசாலைக்கோ ஏனைய பொதுவிடங்களுக்கோ செல்லாதீர்.



### ஏனையோருடன் தொடர்பைத் தவிர்க்க

- (பராமரிப்பாளர் போன்ற) அவசியமானோர் தவிர விருந்தினர் வேண்டாம்
- முதியோரிடமும் (நீரிழிவு, நுரையீரற் பிரச்சினைகள், நிர்ப்பீடனக் குறைபாடு போன்ற) நாட்பட்ட மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்டோரிடமிருந்து விலகி நிற்க.
- முடிந்தளவு அதிகமாக உமது வீட்டிலுள்ள ஏனையோரிடமிருந்து விலகி ஒரு தனியான அறையில் நிற்பதுடன் உமக்கென ஒரு குளியலறை இருப்பின் அதைப் பயன்படுத்துக.
- பகிர்வு அறைகளுக்கு நல்ல காற்றோட்டம் (கிறந்த சாளரங்கள் போன்றவை) உள்ளதை உறுதி கொள்க.
- இப்படிமுறைகள் சாத்தியமில்லாவிடின், எல்லா வேளைகளிலும் ஏனையோரிடமிருந்து இரண்டு மீற்றராவது இடைவெளியைப் பேணுக.



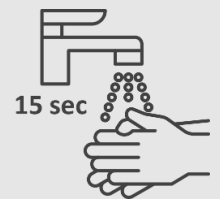
### உமது இடைவெளியைப் பேணுக

- நீர் ஏனையோருடன் ஓரையில் இருந்தால், குறைந்த பட்சம் இரண்டு மீற்றர் இடைவெளியைப் பேணுவதுடன் உமது மூக்கையும் வாயையும் மூடும் ஒரு முகமூடியை அல்லது முகக் கவசத்தை அணிக.
- உம்மால் ஒரு முகமூடியை அணிய இயலாவிடின், ஆட்கள் உம்முடன் ஒரே அறையில் இருக்கும் போது அவர்கள் முகமூடியணிய வேண்டும்.



### உமது கைகளைக் கழுவுக

- உமது கைகளை சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு அடிக்கடி கழுவுக
- ஒரு கடதாசித் துவாயை அல்லது வேறெவரும் பகிர்ந்து கொள்ளாத துணித் துவாயைக் கொண்டு உமது கைகளை உலர்த்துக.
- சவர்க்காரமும் நீரும் கிடைக்காவிடின் ஒரு மதுசார அடிப்படையிலான கைத் துப்புரவாக்கியைப் பயன்படுத்துக.



## உமது இருமல்களையும் தும்மல்களையும் மூடுக

- நீர் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது ஒரு திசுவினால் உமது வாயையும் மூக்கையும் மூடுக.
- உமது கையிலின்றி உமது மேற்கையில் அல்லது முழங்கையில் இருமவோ தும்மவோ செய்க.
- பயன்படுத்திய திசுக்களை ஓர் உள்ளமைத்த குப்பைக் கூடையில் போட்டு விட்டு, உமது கைகளைக் கழுவுக.
- குப்பைக் கூடையில் ஒரு பிளாத்திக்குப் பையை உள்ளமைத்தல் கழிவுகளை அப்புறப்படுத்துவதை இன்னும் பாதுகாப்பாக்குகிறது.
- குப்பைக் கூடையை வெறுமையாக்கிய பின்னர் உமது கைகளைத் துப்புரவாக்குக.



## உமது மூக்கினதும் வாயினதும் மேல் ஒரு முகமூடியை அணிக

- நீர் ஒரு சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரைச் சந்திக்க அல்லது COVID-19 உள்ளதாவெனச் சோதிக்கப்பட வெளிச் சென்றாக வேண்டுமாயின் ஒரு முகமூடியை அணிக.
- நீர் ஏனையோரிடமிருந்து இரண்டு மீற்றரினுள் இருக்கும் போது ஒரு முகமூடியை அணிக அல்லது ஒரு தனியறையில் தங்குக.
- உம்மிடம் ஒரு முகமூடி இல்லாவிடின், ஆட்களிடமிருந்து இரண்டு மீற்றர் தொலைவைப் பேணுவதுடன் உமது இருமல்களையும் தும்மல்களையும் மூடுக. [பௌதிக இடைவெளி பேணல்](#) என்பதைப் பார்க்க.



## எனக்கு நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- [COVID-19 தற்கணிப்பை](#) நிறைவு செய்க.
- Telehealth (1-866-797-0000) ஐ அல்லது உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்க.
- உமது நோயறிகுறிகள் தொடங்க இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னர் அல்லது அவை தொடங்கி இரண்டு நாட்களின் பின்னர் (உமது வீட்டில் போன்று) உம்முடன் நெருங்கிய உடல் தொடர்பு கொண்ட எவரும் தனிமைப்பட வேண்டும். உம்மிடம் இதைப் பற்றிக் கேள்விகள் இருந்தால், உணது [உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதார அலகை](#) அழைக்க.
- உமது நோயறிகுறிகள் தொடங்கியது முதல் 14 நாட்களுக்குத் தனிமைப்படுக.
- 14 நாட்களின் பின்னர், அதற்கு மேலும் உமக்கு காய்ச்சல் இல்லாதிருப்பதுடன் உமது நோயறிகுறிகள் குணமானால், நீர் தனிமைப்படுவதை நிறுத்தலாம், ஆயினும் நீர் [பௌதிக இடைவெளி பேணும் நடவடிக்கைகளைத்](#) தொடர வேண்டும்.
- 14 நாட்களான பின்னரும் நீர் சுகவீனமாக இருந்தால், Telehealth ஐ அல்லது உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்க.

## வைரசைப் பற்றி அறிக

COVID-19 ஒரு புதிய வைரசாகும். அது கிருமி தொற்றிய ஒருவரிலிருந்து ஒரே வீட்டில் வசிப்போர் அல்லது பராமரிப்பு வழங்குவோர் போன்றோருடன் அவர் தொடர்பு கொள்ளும் போது சுவாசத் திவளைகளாக ஏனையோருக்குப் பரவுகிறது.

நீர் COVID-19 ஐப் பற்றிய இற்றைப்படுத்திய தகவல்களை ஒன்றாறியோ சுகாதார அமைச்சின் வலைத்தளத்திலும் அணுகலாம்: [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus).

மேலதிகத் தகவல்களுக்காக, தொடர்பு கொள்க: \_\_\_\_\_

இந்த ஆவணத்திலுள்ள தகவல்கள் 2020 யூலை 31 அன்றைக்கு நடப்பிலுள்ளவை

©ஒன்றாறியோவுக்கான இராணியின் அச்சகர், 2020