

# கொரோனா வைரசு நோய் (COVID-19) COVID-19 இலிருந்து உங்கள் இடர்ப்பாட்டைக் குறையுங்கள்

இம்மெய்யறிக்கை வயதானோரும் நாட்பட்ட மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்டோரும் போன்ற COVID-19 இனால் மோசமான சுகவீன இடர்ப்பாட்டை அதிகம் கொண்டுள்ளோரை நோக்காகக் கொண்டது. இது உங்களுக்கு COVID-19 இற்கு நீங்கள் வெளிப்படுவதைக் குறைக்க யாது செய்யலாமெனத் தீர்மானிக்க உதவும்.

## அதிக இடரிலிருப்பவர் யார்?

COVID-19 இனால் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவதற்கு அல்லது இறப்புக்கான இடர்ப்பாடு இவற்றினால் அதிகரிக்கிறது:

- வயது, உங்கள் வயது அதிகரிக்கும் போது இடர்ப்பாடு குறிப்பாக வயதானோரிடம் அதிகரிக்கிறது;
- உடல் பருமனாதல், நீரிழிவு, நுரையீரல் / இதய / சிறுநீரக / ஈரல் நோய்கள், பாரிசுவாதம், உயர் குருதியழுத்தம், நிர்ப்பீடனத் தொகுதியைப் பலவீனப்படுத்தும் நிலைமைகள் (உதாரணமாக சில புற்று நோய்கள், சிகிச்சை செய்யப்படாத HIV/AIDS) உட்பட ஒரு நாட்பட்ட மருத்துவ நிலைமையைக் கொண்டிருத்தல்;
- நிர்ப்பீடனத் தொகுதியைப் பலவீனப்படுத்தும் மருந்துகளை உட்கொள்ளல் (உதாரணமாக இரசாயனச் சிகிச்சை, வாய்வழி இயக்க ஊக்கி மருந்துகள்).

## நீங்கள் உடலளவில் அருகிலிருக்கும் ஆட்களின்

### எண்ணிக்கையை மட்டுப்படுத்துங்கள்

- உங்களுடன் வசிப்போருக்கு அப்பால்:
  - நீங்கள் அருகிலிருக்கும் ஆட்களின் எண்ணிக்கையை மட்டுப்படுத்துங்கள்;
  - ஆட்களிடமிருந்து முடிந்தளவு அப்பால் நில்லுங்கள் (குறைந்த பட்சம் 2 மீற்றருக்கு / 6 அடிக்கு அப்பால்).
- நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினருடனும் முடிந்தளவு தொலைபேசி, காணொளி அரட்டைகள், அல்லது உரைத் தகவல்கள் என்பவற்றினூடாகத் தொடர்பிலிருங்கள்.
- சாத்தியமாயின் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யுங்கள்.
- முடியுமான போதெல்லாம் உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களை (உதாரணமாக மருத்துவர்கள், இயன்முறைச் சிகிச்சையாளர்கள்) மெய்ந்நிகராகக் காணுங்கள்.

## முடிய உள்ளக இடங்களையும் சனம் நிறைந்த

### இடங்களையும் தவிருங்கள்

- முடியுமான போதெல்லாம் உங்கள் நண்பர்களையும் குடும்பங்களையும் வெளியிடங்களிற் சந்தியுங்கள்.
- நீங்கள் உள்ளகங்களிற் சந்தித்தாக வேண்டுமாயின், முடியுமான போதெல்லாம் காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்த சாளரங்களையும் கதவுகளையும் திறந்து விடுங்கள்.
- முடியுமாயின் சனம் நிறைந்த கடைகளையும் ஏனைய உள்ளக இடங்களையும் தவிருங்கள். கடைக்குச் செல்ல வேலைப்பளு குறைந்த நேரங்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள், விநியோகச் சேவைகளைப் பயன்படுத்துங்கள் அல்லது உங்களுக்கு உணவையும் வழங்கல்களையும் எடுத்து வருமாறு ஏனையோரிடம் கூறுங்கள்.
- பொதுப் போக்குவரத்து, கூலி வண்டிகள், பகிர்வு வண்டிகள் என்பவற்றைப் பயன்படுத்துவதை மட்டுப்படுத்துங்கள். நீங்கள் இப்போக்குவரத்து முறைகளைப் பயன்படுத்தியாக வேண்டுமாயின், முடியுமானவிடத்து வேலைப்பளு குறைவான நேரங்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள், பௌதிக இடைவெளியைப் பழகங்கள், ஒரு முகமூடியை அணியுங்கள், கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள். நீங்கள் ஒரு கூலி வண்டியையோ பகிர்வு வண்டியையோ பயன்படுத்தியாக வேண்டுமாயின், ஒரு முகமூடியை அணியுங்கள், சாரதி ஒரு முகமூடியை அணிவதை உறுதி செய்யுங்கள், பின்னிருக்கையில் அமருங்கள், சாளரத்தைத் திறந்து விடுங்கள்.

## ஒரு முகமூடியை அணியுங்கள், உங்களுக்கு

### அருகிலிருப்போரும் அணிவதை உறுதி செய்யுங்கள்

- நீங்கள் ஏனையோருக்குத் தொற்றைப் பரப்பாதிருக்க உதவ ஒரு மருத்துவமல்லாத முகமூடியை அணியுங்கள்.
- நீங்கள் உள்ளகங்களில் உங்கள் வீட்டினரல்லாதோருடன் இருக்கும் போது ஒரு முகமூடியை அணியுங்கள், உங்களுக்கு அருகிலிருப்போரும் அணிவதை உறுதி செய்யுங்கள் (நீங்கள் அவர்களை அறிவீர்களாயின் முகமூடியின் பயன்பாட்டைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுவது பாதுகாப்பானது).
- நீங்கள் வெளியிடத்தில் உங்கள் வீட்டினரல்லாதோரிடமிருந்து 2 மீற்றர் / 6 அடி தூரத்தினுள் இருக்கும் போதெல்லாம் ஒரு முகமூடியை அணியுங்கள், ஏனையோரும் அணிவதை உறுதி செய்யுங்கள்.

### உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள்

- கைகளைச் சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு அடிக்கடி கழுவுங்கள். கைத் துவாய்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.
- சவர்க்காரமும் நீரும் கிடைக்காவிடின் ஒரு மதுசார அடிப்படையிலான கைத் தேய்ப்பை (60% - 90% மதுசாரம்) கொண்டு சென்று பயன்படுத்துங்கள்.
- நீங்கள் ஏனையோரால் தொடப்படும் பொருட்களை அல்லது மேற்பரப்புக்களைத் தொடும் போதெல்லாம், அத்துடன் நீங்கள் மற்றொருவரைத் தொட்டால் உங்கள் கைகளைத் துப்புரவாக்குங்கள். உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிருங்கள், உங்களுக்குத் தேவையாயின் முதலில் உங்கள் கைகளைத் துப்புரவாக்குங்கள்.

### ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கான ஏனைய உபாயங்கள்

- சளிக்காய்ச்சல் வைரசிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க கிடைக்கப் பெறுமிடத்து உங்கள் சளிக்காய்ச்சல் தடுப்பூசியைப் பெறுங்கள்.
- உங்கள் வீட்டில் அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புக்களைத் துப்புரவாக்கித் தொற்று நீக்குங்கள் (உதாரணமாக கதவுப் பிடிகள், விளக்கு ஆளிகள்).
- உங்களுக்கு COVID-19 இற்கான நோயறிகுறிகள் ஏற்பட்டால், [அமைச்சுச் சுகாதார வழிகாட்டிலன் படி](#) உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் அல்லது ஒரு கணிப்பீட்டு நிலையத்துக்குச் செல்லுங்கள்.
- உங்களுக்கு உங்கள் அல்லது ஓர் அன்புக்குரியவரின் உள நலத்தைப் பற்றிய கவலைகள் இருந்தால், உதவி கோருங்கள்.

## வளங்கள்

- கனடாவின் பொதுச் சுகாதார முகவரகம்: [பலவீனமான சமூகங்களும் COVID-19 உம்](#)
- வயதானோரின் உள நலத்துக்கான கனடாக் கூட்டணி:
  - [பொதுச் சுகாதார நிலைமைகளின் போது தவிப்புக்கு எதிராகப் போராடுவதற்கான குறிப்புக்கள்](#)
  - [பௌதிக இடைவெளியின் போது செய்ய வேண்டியவை](#)
- சுகாதார அமைச்சு: [கொள்ளை நோயின் போது உறுவழக்க அடிமையாதற் பிரச்சினைகளை அனுபவிக்கும் ஒந்தாரியோவாசிகளுக்கான வளங்கள்](#)
- கனடாப் புற்று நோய்ச் சங்கம்: [புற்று நோயும் COVID-19 உம்](#)
- சிறுவர் சுகாதாரத்தைப் பற்றி: [நிர்ப்பீடனம் தீர்க்கப்பட்ட சிறுவர்களினதும் நாடப்பட்ட மருத்துவ நிலைமைகளுள்ள சிறுவர்களினதும் பெற்றோருக்கான தகவல்கள்](#)
- ஒந்தாரியோ பொதுச் சுகாதாரம்: [பொதுமக்களுக்கான வளங்கள்](#)

## வைரசைப் பற்றி அறிக

இன்னும் அறியவும் நீர் COVID-19 ஐப் பற்றிய இற்றைப்படுத்திய தகவல்களை அணுகவும் [ontario.ca/coronavirus](https://ontario.ca/coronavirus) இல் ஒன்ராறியோ சுகாதார அமைச்சின் வலைத்தளத்துக்குச் செல்லுங்கள்.

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

இந்த ஆவணத்திலுள்ள தகவல்கள் 2020 நவம்பர் 20 அன்றைக்கு நடப்பிலுள்ளவை

