

புதுவகையான கொரோனா வைரஸ் (COVID-19)



சுயமாகத் தனிமைப்படுத்தல்

பராமரிப்பு வழங்குநர்கள், வீட்டு உறுப்பினர்கள் மற்றும் நெருங்கிய தொடர்பில் இருப்பவர்களுக்கான வழிகாட்டி

இந்த வைரஸ் உள்ள ஒருவரை நீங்கள் பராமரித்தால் அல்லது அப்படி ஒருவருடன் வசித்தால், நீங்கள் 'நெருங்கிய தொடர்பில் இருப்பவர்' ஒருவர் என கருதப்படுகின்றீர்கள்.

உங்களுடைய சொந்த உடல் நலத்தை எவ்வாறு கண்காணிப்பது மற்றும் சுகவீனமுற்றிருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால் என்ன செய்யவேண்டும் என்பதற்கு, பீல் (Peel) பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவை 905-799-7700 இல் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள்

- தொற்றுக்குள்ளாகிய அந்த நபருடனான ஒவ்வொரு தொடர்பின் பின்னரும் உங்களுடைய கைகளைச் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கழுவுங்கள்.
- சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்காவிட்டால் Alcoholஐ மூலமாகக் கொண்ட கை கிருமியழிப்பானைப் பயன்படுத்துங்கள்.



முகக் கவசம், கையுறைகள் மற்றும் கண் பாதுகாப்புக் கவசங்களை அணியுங்கள்

- அந்த நபருடைய எச்சில் அல்லது உடல் திரவங்களுடன் (உ+ம். இரத்தம், வேர்வை, எச்சில், சத்தி, சலம் மற்றும் மலம்) தொடர்பு இருந்தால், முகக் கவசம், கையுறைகள் மற்றும் கண் பாதுகாப்புக் கவசங்களை (goggles அல்லது face shield) அணியுங்கள்.



கையுறைகள் மற்றும் முகக் கவசத்தை ஒவ்வொரு முறையும் பயன்படுத்திய பின்பு அகற்றுங்கள்

- பராமரிப்பு வழங்கிய பின்பு உடனடியாக கையுறைகள், முகக் கவசம் மற்றும் கண் பாதுகாப்புக் கவசத்தை எடுத்து அவற்றை உள்ளே ஒரு பிளாஸ்டிக் உறையுள்ள குப்பைக்கூடை ஒன்றினுள் எறியுங்கள்.
- உங்களுடைய கண் பாதுகாப்புக் கவசம் ஒரு தடவைப் பயன்பாட்டுக்குரியது அல்ல என்றால், சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரால் அதைச் சுத்தம் செய்த பின்னர் மருந்து அடையாள இலக்கம் (DIN) உள்ள கடினமான மேற்பரப்புகளைத் தொற்றுநீக்கம் செய்யும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட தொற்றுநீக்கி ஒன்றால் தொற்று நீக்குங்கள்.
- கண் பாதுகாப்புக் கவசத்தையும் அதன் பின்னர் உங்களுடைய முகக் கவசத்தையும் கழற்ற முன்னர், முதலில் கையுறைகளைக் கழற்றி உங்களுடைய கைகளைச் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- உங்களுடைய முகத்தைத் தொடுவதற்கு அல்லது வேறெதையும் செய்வதற்கு முன்னர் மீண்டும் உங்களுடைய கைகளைச் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.



உங்களுடைய வீட்டுக்கு வருபவர்களை மட்டுப்படுத்துங்கள்

- அத்தியாவசியமானவர்கள் (உ+ம். பராமரிப்பு வழங்குநர்கள்) தவிர பார்வையாளர்கள் வேண்டாம்.
- உங்களுக்கு பார்வையாளர்கள் தேவைப்பட்டால், எல்லா நேரத்திலும் ஏனையவர்களுக்கிடையில் ஆகக் குறைந்தது இரண்டு மீற்றர் தூரம் விட்டு இருங்கள்.
- முதியோர் மற்றும் நலமின்மை ஏற்படும் ஆபத்துடையவர்களை (உ+ம். பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்புகள், இதய நோய், நீரிழிவு மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற மருத்துவ நிலைமைகள்) விட்டு விலகி இருங்கள்.



வீட்டுப் பாவனைப் பொருட்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதைத் தவிருங்கள்

- உணவுத் தட்டுக்கள், குடிக்கும் குவளைகள், கோப்பைகள், உண்ணும் கரண்டி வகைகள், துவாய்கள், படுக்கை விரிப்புகள் அல்லது பிற பொருட்களை சுயமாகத் தனிமைப்படுத்தப்பட்டவருடன் பகிர்ந்துகொள்வதைத் தவிருங்கள்.
- இந்தப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தியபின், அவை சவர்க்காரம் அல்லது துப்புரவாக்கி கொண்டு வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கழுவப்படவேண்டும். விசேடமான சவர்க்காரம் தேவையில்லை.
- பாத்திரங்கள் கழுவும் மற்றும் சலவை இயந்திரங்கள் பயன்படுத்தப்படலாம்.
- சிகரட்டுக்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளாதீர்கள்.



துப்புரவாக்குங்கள்

- உங்களுடைய வீட்டை வழமையான வீட்டுத் துப்புரவாக்கிகள்கொண்டு துப்புரவாக்குங்கள்.
- கழிப்பறைகள், நீர்க்குழாய் கைபிடுகள், கதவுக் கைபிடுகள் மற்றும் படுக்கை அருகிலுள்ள மேசைகள் போன்ற அடிக்கடி கைபிடும் பொருட்களைத் தினசரி துப்புரவு செய்யுங்கள்.



சலவைத் துணிகளை நன்கு கழுவுங்கள்

- சலவைத் துணிகளைப் பிரிக்கத் தேவையில்லை, ஆனால் அவற்றைக் கையாளும்போது நீங்கள் கையுறைகள் அணியவேண்டும்.
- உங்களுடைய கையுறைகளை அகற்றியதும் உடனடியாக உங்கள் கைகளைச் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.



கழிவுகளைத் தொடும்போது கவனமாக இருங்கள்

- கழிவுகள் அனைத்தும் வழமையான குப்பைத் தொட்டிக்குள் போகலாம்.
- குப்பைக் கூடைகளை வெறுமையாக்கும்போது, பாவித்த ரிஷாக்களை உங்களுடைய கைகளால் தொடாதவாறு கவனமெடுங்கள். குப்பைக் கூடையினுள்ளே பிளாஸ்டிக் பையை வைத்தல் குப்பை அகற்றலை மிகவும் சலபமாக்குவதுடன் பாதுகாப்பானதாகவும் ஆக்குகின்றது.
- குப்பைக் கூடைகளை வெறுமையாக்கியபின் உங்களுடைய கைகளைச் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.



ஒன்றாறியோ பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவின் அனுமதியுடன் இந்த ஆவணத்தில் மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டுள்ளன. மூன்றாம் தரப்பினரால் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட/ மாற்றங்கள் செய்யப்பட்ட/தழுவுப்பட்ட PHO ஆவணங்களின் எந்தவொரு பதிப்பினதும் உள்ளடக்கத்திற்கு ஒன்றாறியோ பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவு பொறுப்பேற்கமாட்டாது.

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

இந்த ஆவணத்தில் உள்ள தகவல்கள் ஜூன் 23, 2020 ஆம் திகதி நடப்பில் உள்ளவை