ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

COVID-19 — Coronavirus 19 பற்றிய உண்மைகள்

உலக சுகாதார நிறுவனம் COVID-19 -ஐ ஒரு தொற்று நோயாக அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவித்துள்ளது. கியூபெக்இல் இத்தொற்று பரவுவது கட்டுப்பாட்டிற்குள் இருந்தாலும், அடுத்த சில வாரங்கள் இத்தொற்று நோயை எதிர்ப்பது ஒரு சவாலாகவே அமையப்போகிறது. விஞ்ஞான ரீதியாகவும் சமூக ரீதியாகவும் விரைவாகவும் திறமையாகவும் பதிலளிக்க தேவையான அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் நமது அரசாங்கம் எடுத்து வருகிறது.

COVID-19 என்றால் என்ன?

COVID-19 என்பது கொரோனா வைரஸ் குடும்பத்தின் ஒரு வைரஸ் ஆகும். இது கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும் ஒரு வைரஸ் ஆகும், குறிப்பாக வயதானவர்களுக்கு அல்லது பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உடையவர்களுக்கு அல்லது நீண்டகால நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு.

COVID-19 - இதன் அறிகுறிகள் என்ன?

இதன் அறிகுறிகள் பருவகால காய்ச்சல் அல்லது ஜலதோஷம் போன்றவை.
இதன் அறிகுறிகளாவன:

- திடீர் மற்றும் சக்திவாய்ந்த காய்ச்சல்
- இருமல்
- சோர்வு
- மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம்

இந்த அறிகுறிகள் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரி இருக்குமா?

சில நபர்கள் அறிகுறியற்றவர்களாக இருக்கலாம் மற்றும் எந்தவொரு குறிப்பிட்ட சிகிச்சையும் தேவையில்லாமல் குணமடையலாம் அல்லது சில அறிகுறிகளைக் காட்டலாம்.

சிலருக்கு வலிகள், மூக்கு ஒழுகுதல் அல்லது மீண்டும் மீண்டும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படலாம்.

சில நேரங்களில் சாதாரண தடுமலைப்போல் இதன் அறிகுறிகள் மிதமானதாகவும் இருக்கலாம். சில நேரங்களில் நிமோனியா, சுவாசிப்பதில் சிரமம் மற்றும் சிறுநீரகத்தில் சிரமம் போன்ற கடுமையான அறிகுறிகளையும் கொண்டிருக்கலாம். கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், இத்தொற்றினால் மரணமும் ஏற்படலாம்.

இதனால் மிகவும் பாதிக்கப்படும் உடல் உறுப்புகள் எவை?

பொதுவாக: மூக்கு, தொண்டை மற்றும் நுரையீரல்.

இது எவ்வாறு பரவுகிறது?

கீழ்கண்ட காரணங்களினால் இந்த வைரஸ் பரவும்:

- பாதிக்கப்பட்ட நபர் இருமும்போதும் தும்மும்போதும் அதிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் துளிகளுடன் நேரடி தொடர்பு
- பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நெருங்கிய மற்றும் நீண்டகால தொடர்பு
- பாதிக்கப்பட்ட நபரின் வாய், மூக்கு அல்லது கண்களிலிருந்து வெளியேற்றப்படும் நீர்த்துளிகள் பட்ட கைகள், பொருட்கள் அல்லது மேற்பரப்புகளுடன் மறைமுக தொடர்பு.

கொரோனா வைரஸ் - 19 எவ்வளவு காலம் உயிர்வாழ முடியும்?

பொதுவாக, கொரோனா வைரஸ்-19 பொருட்களின் மேல் நீண்ட காலம் உயிர்வாழாது:

- உலர்ந்த பொருட்கள் மற்றும் பரப்புகளின் மேல் சுமார் 3 மணி நேரம் உயிர்வாழும்
- ஈரமான பொருட்கள் அல்லது பரப்புகளின் மேல் 6 நாட்கள் உயிர்வாழும்

எனக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால் என்ன செய்வது?

வெளிநாட்டுப்பயணம் முடித்து கனடா திரும்பி வரும் கியூபெக் குடியிருப்பாளர்கள் **1 877 644 4545** என்ற எண்ணில் அழைக்குமாறு கேட்டுக்கொள்ளப்படுகிறார்கள்.

பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை விரைவாகக் கண்டறிய கியூபெக் முழுவதும் ஸ்கிரீனிங் கிளினிக்குகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன; எவ்வாறாயினும், எந்தவொரு

கிளினிக்கிலும் காண்பிக்கப்படுவதற்கு முன்பு நீங்கள் **1 877 644 4545** என்ற எண்- ஐ அழைக்க வேண்டும்.

- மருத்துவமனைக்கு அழைக்கும் போது அல்லது செல்லும்போது நீங்கள் 2020 ஆம் ஆண்டின் தொடக்கத்திலிருந்து வேறு நாட்டிற்குச் சென்றிருக்கிறீர்களா, அல்லது சமீபத்தில் பயணம் செய்த அல்லது குடியேறிய நபர்களுடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தீர்களா என்பதைக் குறிப்பிட வேண்டும்.

இந்த வைரஸுக்கு தடுப்பூசி அல்லது சிகிச்சை உள்ளதா?

இப்போதைக்கு, இந்த வைரஸுக்கு தடுப்பூசி அல்லது சிகிச்சை இல்லை, ஆனால் அறிகுறிகளைத் தணிக்கவும் குறைக்கவும் சிகிச்சைகள் வழங்கப்படலாம்.

பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலான நபர்கள் தாங்களாகவே குணமடைகிறார்கள்.

வைரஸிலிருந்து நம்மை பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான சிறந்த வழி பின்வரும் தடுப்பு விதிகளைப் பின்பற்றுவதாகும்.

அனைவருக்கும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட நிரூபிக்கப்பட்ட சுகாதார நடவடிக்கைகள் இவை:

- குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு சோப்பு மற்றும் மிதமான சுடுநீரினால் உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும்.
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் இல்லாவிட்டால் ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கிருமிநாசினியைப் பயன்படுத்துங்கள்
- இருமும்போதும் தும்மும்போதும் சுகாதார விதிகளை கடைபிடிக்கவும்;
    - நீங்கள் இருமும்போதும் தும்மும்போதும் துளிகளின் பரவலைக் குறைப்பதற்காக உங்கள் வாயையும் மூக்கையும் உங்கள் கையால் மூடுங்கள்;
    - நீங்கள் ஒரு காகித திசுவைப் பயன்படுத்தினால், உபயோகத்திற்குப்பின் அதை வீசிவிட்டு உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்;
- நீங்கள் நோய்வாய்பட்டிருந்தாலோ அல்லது வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்பியவராக இருந்தாலோ, நீங்கள் திரும்பிய நாளிலிருந்து14 நாட்களுக்கு மருத்துவமனைகளில் அல்லது நீண்ட கால பராமரிப்பு இல்லங்களில் உள்ள நபர்களைப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- யாரையும் சந்திக்க நேர்ந்தால் கைகுலுக்கல் அல்லது முத்தமிடுவது போன்ற நேரடி உடல் தொடர்புகளைத் தவிர்க்கவும்.

நீங்கள் எந்த குடியுரிமை நிலையை கொண்டிருந்தாலும், கியூபெக் மருத்துவ காப்பீடு இருந்தாலும் இல்லாவிட்டாலும், ஹோட்டல்-டியு மருத்துவமனையில் உள்ள COVID-19 ஸ்கிரீனிங் கிளினிக்கை அணுகலாம் என்று மொன்றியலின் பிராந்திய பொது சுகாதார இயக்குநரகம் உறுதிப்படுத்தியுள்ளது. தொடர்பு கொள்ள 1-877-644-4545 ஐ அழைக்க மறக்காதீர்கள்.

இந்த வைரஸ் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு மொன்றியலின் பிராந்திய பொது சுகாதார இயக்குநகரத்தின் இணையதளத்தை தொடர்பு கொள்ளுங்கள் https://santemontreal.qc.ca/population/coronavirus-covid-19/

பயனுள்ள இணைப்புகள்:

COVID-19 பொது தகவல் தொலைபேசி இணைப்பு, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை, காலை 8:00 மணி முதல் மாலை 6:00 மணி வரை: 1-877-644-4545

கனடிய அரசு COVID 19 பற்றிய தகவல் தொலைபேசி இணைப்பு : 1-833-784 4397

உலக சுகாதார அமைப்பின் வலைத்தளம்:
https://www.who.int/fr/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

கியூபெக் அரசாங்கத்தின் வலைத்தளம்:
https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/#c46333

COVID-19 இன் பரவலைக் கட்டுப்படுத்த மேற்கொள்ளப்பட்ட மிக சமீபத்திய நடவடிக்கைகள் பின்வருமாறு:

- மார்ச் 12, 2020 முதல் வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்பிய அனைத்து நபர்களும் அவர்களது வீடுகளில் 14 நாட்களுக்கு **தன்னார்வ சுய தனிமையில்** இருக்கவேண்டும்.
- மார்ச் 12, 2020 முதல் வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்பி வந்த அனைத்து பொதுத்துறை ஊழியர்களும் , பொது மற்றும் தனியார், சுகாதார, கல்வி மற்றும் தினப்பராமரிப்பு சேவைகளில் பணியாற்றும் அனைத்து பணியாளர்களும் 14 நாட்கள் தங்கள் வீடுகளில் **கட்டாய சுய தனிமையில்** இருக்கவேண்டும்.
- மார்ச் 12, 2020 முதல் 30 நாட்களுக்கு மூடப்பட்ட இடங்களில் **தேவையற்ற அனைத்து கூட்டங்களையும் ரத்து செய்யவேண்டும்**.
- மார்ச் 16 முதல் 27 வரை அனைத்து தினப்பராமரிப்பு சேவைகள் (சிபிஇ, மானியம் மற்றும் மானியமில்லாத தினப்பராமரிப்பு சேவைகள், வீட்டு குழந்தை பராமரிப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடற்ற நர்சரிகள்) மற்றும் அனைத்து கல்வி நிறுவனங்கள் (முதன்மை மற்றும் இடைநிலைப் பள்ளிகள், வர்த்தக பள்ளிகள், தனியார் பள்ளிகள், சிஜெப், கல்லூரிகள் மற்றும்

பல்கலைக்கழகங்கள்) மூடப்படும். பொது சுகாதார வலையமைப்பு மற்றும் பிற அத்தியாவசிய சேவைகளில் பணிபுரியும் பெற்றோருக்கு இடமளிக்கும் வகையில் தினப்பராமரிப்பு சேவைகளை பராமரிக்க சிறப்பு நடவடிக்கைகள் அமைக்கப்படும்.

- இறுதியாக, யூகிக்கப்பட்ட அல்லது நோய்த்தொற்று உள்ளது உறுதிசெய்யப்பட்ட நபர்களுக்கு **சுகாதாரத் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் மேம்படுத்தப்படும்**.

@Alliance des communautés culturelles pour l’égalité dans la santé et les services sociaux (ACCÉSSS)