

COVID 19 தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின், மற்றும் தொற்றுக்கு வெளிப்படுத்தப்பட்ட மக்கள்

வைரஸ் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் (அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டவர்) :

உங்களுக்கு COVID-19 இருப்பதை கண்டறிந்து ஒரு சுகாதார நிபுணர் உறுதிபடுத்தினார்.

பாதிப்புக்கு வெளிப்படுத்தப்பட்ட நபர்:

COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் நீங்கள் வெளிப்பட்டுள்ளீர்கள்.

- அவர்களிடம் இருந்து தொற்றுப்பரவக் கூடிய நிலையில் மற்றும் குறைந்தது 15 க்கான நிமிடங்கள், 2 குறைவாக தொலைவில் மீட்டர் (6 அடி).

நீங்கள் நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தில் உள்ளீர்கள்.

கோவிட் -19 பற்றிய பொதுவான தகவல்

COVID-19 என்றால் என்ன?

COVID-19 என்பது கொரோனா வைரஸ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வைரஸால் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று ஆகும்.

COVID-19 இன் அறிகுறிகள் யாவை?

- வைரஸ் தொற்றுக்கு ஆளான பிறகு, அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 14 நாட்கள் வரை ஆகலாம் .
- முக்கிய அறிகுறிகள்: காய்ச்சல், இருமல், சுவாசிப்பதில் சிரமம் மற்றும் சுவை மற்றும் வாசனையின் உணர்திறன் இழப்பு.
- பிற சாத்தியமான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு: தொண்டை புண், குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி, தசை சோர்வு, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் தீவிரமான சோர்வு.
- சில நேரங்களில் எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது அல்லது மிக லேசான குளிர் காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் தோன்றும்..
- மிகவும் கடுமையாக, நிமோனியா போன்ற நுரையீரல் தொற்று அறிகுறிகளும் சாத்தியம். அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், நோயால் இறக்க நேரிடலாம்.

வயது முதிர்ந்தவர்களுக்கும், நீரிழிவு நோய், இதயம் அல்லது சுவாச நோய் போன்ற நீண்டகால நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கும் அல்லது மிகவும் பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு (நோயெதிர்ப்பு சக்தி) உள்ளவர்களுக்கும் இறப்பு ஆபத்து அதிகம்.

COVID-19 க்கு சிகிச்சை இருக்கிறதா?

தற்போது, COVID-19 ஐத் தடுப்பதற்கான தடுப்பூசியோ அல்லது சிகிச்சையோ இல்லை.



COVID-19 எவ்வாறு பரவுகிறது?

- COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் பேசும்போது, இருமல் அல்லது தும்மும்போது திரவ நீர்த்துளிகள் வழியாக காற்று வழியாக பரவுகிறது. மலம் வழியாகவும் பரவுதலும் சாத்தியமாகும்.
- வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு அதன் அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்பாகவும், மேலும் அறிகுறிகள் தோன்றிய பல நாட்களுக்கு பிறகும் அதை எளிதாக பிறருக்கு பரப்ப முடியும்.
- COVID-19 உடன் அசுத்தமான மேற்பரப்புகள் அல்லது பொருள்களைத் தொட்டு, பின்னர் உங்கள் வாய், மூக்கு அல்லது கண்களைத் தொட்டால் கூட நீங்கள் தொற்றுக்கு உள்ளாகலாம்.
வைரஸ் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட ஆனால் நோய் அறிகுறிகள் இல்லாத (அறிகுறியற்ற) ஒருவரும் அதைப் பரப்பலாம்.



Santé Publique **நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட** (அல்லது நோய்வாய்ப்பட்ட) மற்றும் வைரஸ் **பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட மக்களை** பின்வரும் பரிந்துரைகளை பின்பற்றி பிற மக்களுக்கு COVID 19 பரவிடாமல் தடுக்கக் கோருகிறார்.

வீட்டிலேயே இருங்கள்



பொது இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம்

(எ.கா.: கடைகள், மருந்தகங்கள், வேலை, பள்ளி அல்லது குழந்தை பராமரிப்பு நிலையம்).

- பொது போக்குவரத்தைப் (பஸ், மெட்ரோ, ரயில்) பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- உங்களுக்கு வேண்டிய பொருட்களை வாங்க உங்கள் நண்பர்களிடமும் குடும்பத்தினரிடமும் கேளுங்கள் (எ.கா.: மளிகை சாமான்கள், மருந்துகள்) மற்றும் உங்களுக்காக வாங்கியவைகளை உங்கள் வீட்டு வாசலில் வைக்கச்சொள்ளவும் அல்லது வீட்டு விநியோக சேவைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- மற்றவர்களைக் காண வேண்டாம், பார்வையாளர்களை (குடும்பம், பெற்றோர், நண்பர்கள்) உங்கள் வீட்டிற்கு அனுமதிக்க வேண்டாம்.
- **உடல்நலக் காரணங்களுக்காக நீங்கள் ஒரு சுகாதார நிலையத்துக்கோ அல்லது அல்லது மருத்துவமனைக்கோ செல்ல வேண்டும் என்றால்:**
 - நீங்கள் புறப்படுவதற்கு முன், நீங்கள் COVID-19 தொற்று உள்ளவர் அல்லது தொடரின் பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபர் என்பதை மருத்துவமனைக்கு அறிவிக்கவும்.
 - ஒரு தனிப்பட்ட வாகனத்தைப் பயன்படுத்துங்கள் (முடிந்தவரை).
 - அவசரநிலை இல்லையென்றால், மருத்துவரை சந்திப்பதற்கு முன்பே ஒரு அறிவித்து ஒரு நியமனத்தை வாங்கிவிடுங்கள்
 - இதுவே ஒரு அவசரநிலை என்றால், நீங்கள் 911 ஐ அழைக்கும்போது அல்லது எம்ர்ஜன்சி அறைக்கு வரும்போது, நீங்கள் COVID-19 க்கு

உங்களுடன் இருப்பவர்களை பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்

இயன்றவரை உங்கள் வீட்டின் மற்ற உறுப்பினர்களுடன் தொடர்பைக் குறைக்கவும்.

- குறிப்பாக வயதானவர்கள் அல்லது நாள்பட்ட நோய்கள் உள்ளவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.
- உண்ணவும் தூங்கவும் கூட, முடிந்தவரை உங்கள் வீட்டின் ஒரு அறையில் தனிமையில் இருங்கள்.
- அறையின் கதவை மூடியே வைத்திருங்கள்.
- நீங்கள் மற்றொருவருடன் ஒரே அறையில் தங்கியிருக்க வேண்டிய சூழ்நிலை என்றால், முகக்கவசம் அணிந்திருங்கள் அல்லது உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாய் இருக்குமாறு முகத்தை மூடி வைத்திருங்கள்.
- உங்களிடம் முகக்கவசம் இல்லையென்றால், மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர் (6 அடி) தூரத்தில் விலகி இருங்கள்.



ஆளாகியிருக்கிறீர்கள் அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்படுத்தியிருக்கிறீர்கள் என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்.

- நீங்கள் மாற்றவர்களுடன் இருக்கும்போது எல்லா நேரங்களிலும் முகக்கவசம் அணிந்துருங்கள் அல்லது முகத்தை மூடி வைத்திருங்கள்.
- மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர் (6 அடி) தூரம் விலகி இருங்கள்.

பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகள்

கைகளைக் கழுவுங்கள்



- உங்கள் கைகளில் குறைந்தது 20 வினாடிகள் வரை, சோப்பு மற்றும் நீர் கொண்டு அடிக்கடி கழுவுங்கள்.
- நீங்கள் சாப்பிட முன்பும், வாஷ்ரூமிற்குச் சென்று பின்பும் உங்கள் கைகளை நன்றாக கழுவ வேண்டும்.
- உங்களிடம் சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் இல்லை என்றால், ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கிருமி நாசினியை பயன்படுத்துங்கள்.

சுவாசம் சம்மந்தமான சுகாதாரம்



- நீங்கள் இருமும்போது, மூக்கை சிந்தும் போது அல்லது தும்மும்போது ஒரு காகித மெல்லிழைத்தாளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- பயன்படுத்தப்பட்ட மெல்லிழைத்தாள்களை ஒரு உடனடியாக குப்பைத் தொட்டியில் போடவும், பின்னர் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.
- உங்களிடம் மெல்லிழைத்தாள்கள் இல்லை என்றால், தும்மும் போது அல்லது இருமும் போது முழங்கையால் மூடிக்கொள்ளவும்

எப்போது மற்றும் எப்படி முகக்கவசத்தை அணிய வேண்டும் அல்லது முகத்தை மூடவேண்டும்



முகக்கவசம் எப்படி பயன்படுத்துவது அல்லது முகத்தை மூடுவது எப்படி

- முகக்கவசம் அணிவது அல்லது முகத்தை மூடுவதற்கு முன்னும் பின்னும் கைகளைக் கழுவவும்.

- உங்கள் முகத்திற்கு நேராக இருக்கிறது என்பதையும், உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை முழுவதும் மறைக்கிறது என்பதையும் உறுதிப்படுத்த சரியாக அணிந்து கொள்ளவும்.
- முகக்கவசம் அல்லது முகத்தை மறைக்கும் துணியை தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- கண்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- முகக்கவசம் ஈரமாக, அழுக்காக அல்லது சேதமடைந்த உடனே அதை மாற்றவும்.
- ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்திய பிறகு அப்புறப்படுத்தவும் அல்லது கழுவவும் (அது மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடியதாக இருந்தால்).
- முகக்கவசம் அல்லது முகத்தை மூடிய பின்னர் கைகளை கழுவ வேண்டும்.
- உங்கள் முகக்கவசத்தை அல்லது முகத்தை மூட பயன்படுத்திய பொருளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

குளியலறை மற்றும் கழிப்பறை



- முடிந்தால், தனிப்பட்ட பயன்பாட்டிற்கு என்று ஒரு வாஷ்ரூமை உபயோகியுங்கள்.
 - அவ்வாறு முடியவில்லை என்றால், உங்கள் தனிப்பட்ட பயன்பாட்டிற்காக ஒரு துண்டை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு, ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பிறகும் நீங்கள் தொட்ட அனைத்தையும் கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள் (எ.கா.: கைப்பிடிகள், சுவிட்சுகள், கழிப்பறை, குழாய்கள்).
- பிளஷ் செய்வதற்கு முன் கழிப்பறை இருக்கையை மூடி, பின்னர் உங்கள் கைகளை கழுவவும்.

பொருட்களைப் பகிர்தல்



- உங்கள் தட்டுகள், பாத்திரங்கள், கண்ணாடிகள், துண்டுகள், கைத்தறி அல்லது துணிகளை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்

துவைத்தல் மற்றும் சுத்தம் செய்யும் நபருக்கான உதவிக்குறிப்புகள்

சுத்தம் செய்தல் (உடைகள் மற்றும் பாத்திரங்கள்)



வேறொருவர் துணிகளைத் துவைத்தால், அந்த நபர் வைரஸ் தொற்றால் நோய்க்குள்ளான அல்லது தொற்றுக்கு பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபரின் உடைகள் அல்லது உணவுகளைத் தொட்ட உடனேயே சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.

- அவர்களின் உடைகள் மற்றும் லினன்களை சூடான நீர் மற்றும் சோப்புடன் கழுவ வேண்டும்.
- அவர்களுடைய ஆடைகளை வீட்டின் சலவைகளில் இருந்து பிரித்து தனித்தனியாக துவைக்க வேண்டியதில்லை.
- அழுக்கான சலவைகளை வெளியே வைக்காதீர்கள்
- பாதிக்கப்பட்ட நபர் பயன்படுத்திய பாத்திரங்கள் மற்றும் தட்டுகளை நீங்கள் வழக்கமான பயன்படுத்தும் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவலாம்.

குப்பை



- பாதிப்படைந்தவர்கள் அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்டவர்களால் ஏற்பட்ட குப்பைகளை வழக்கமான வீட்டு குப்பைகளுடன் அப்புறப்படுத்துங்கள்

- குப்பை பைகளை இறுக்கமாக மூடவும்

சுத்தம் செய்தல்



- பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபர் வசிக்கும் வீடு மற்றும் அறையில் வெளிச்சம் பரவ பெரும்பாலும் ஜன்னல்களை (வானிலை தோதாக இருந்தால்) திறந்தே வைத்திருங்கள்.

- பின்வருவன்றை ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது, சுத்தம் செய்யும் அல்லது கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்:

- பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபரால் அடிக்கடி தொடப்பட்ட மேற்பரப்புகள்

(எ.கா.: கைப்பிடிக்கிகள், நைட்ஸ்டாண்டுகள், படுக்கை சட்டகம் மற்றும் பிற படுக்கையறை தளபாடங்கள்), மற்றும்

- குளியல் அறை மற்றும் கழிப்பறை.

- முடிந்தால், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபர்கள் தாங்கள் மட்டுமே பயன்படுத்த ஒதுக்கப்பட்ட அறைகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

- அது முடியாவிட்டால், பாதிக்கப்பட்ட அல்லது பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபருடன் தொடர்பு கொண்டபின் அல்லது அவர்கள் தொட்ட பொருள்கள் / மேற்பரப்புகளை தொட நேர்ந்தால் (எ.கா.: நைட்ஸ்டாண்ட், உணவுகள் போன்றவை) அடிக்கடி கைகளை கழுவ வேண்டும்.

சுத்தம் செய்ய, சோப்பு மற்றும் நீர் அல்லது பொதுவான வீட்டை சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.

கிருமி நீக்கம் செய்ய, உங்களின் வழக்கமான கிருமிநாசினியைப் பயன்படுத்தவும் அல்லது ஒரு பாகம் ப்ளீச் மற்றும் ஒன்பது பாகங்கள் குளிர்ந்த நீர் (எ.கா.: என்ற அளவில் ஒரு கரைசலைத் தயாரிக்கவும்.

1 கப் ப்ளீச் மற்றும் 9 கப் தண்ணீர்)

தினமும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கண்காணிக்கவும்



தினமும் ஒரே குறிப்பிட்ட நேரத்தில் உங்கள் வெப்பநிலையை
பரிசோதிக்கவும்

நீங்கள் காய்ச்சலுக்கு மருந்தை உட்கொண்டால், மருந்தை எடுத்துக்
கொண்ட பிறகு குறைந்தது 4 மணி நேரம் காத்திருங்கள்
உங்கள் வெப்பநிலையைப் பார்க்க

உங்கள் அறிகுறிகளைப் பொறுத்து என்ன செய்ய வேண்டும்

உங்களுக்கு கடுமையான அறிகுறிகள் இருந்தால்:

- சுவாசிப்பதில் மிகவும் சிரமம் (எ.கா.: சேர்ந்தார் போல இரண்டு வார்த்தைகளை
பேச முடியாது)
- கடுமையான மார்பு வலி
- பகலில் விழித்திருப்பதில் பெரும் சிரமம் (வழக்கத்தை விட)
- குழப்பம் (தெளிவான எண்ணங்களை உருவாக்குவதை விட வழக்கமான சிரமம்)
- நினைவிழப்பு (மயக்கம்)

அல்லது அவசர சிகிச்சை தேவைப்படும் வேறு எந்த சூழ்நிலைக்கும்:

1. 911 ஐ அழைக்கவும்
2. உங்களுக்கு COVID-19 தொற்று பாதிப்பு உள்ளது அல்லது பாதிப்புக்கு
வெளிப்பட்டிருக்கிறீர்கள் என்று அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்

வைரஸ் தொற்றால்
பதிக்கப்பட்ட நபர் (அல்லது
நோய்வாய்ப்பட்டவர்)

உங்கள் அறிகுறிகள்
மோசமடைந்தால்:

ஆங்கிலம் அல்லது பிரஞ்சு
பேசுபவரிடமிருந்து உதவி
பெற்று

1. 514 644-4545 அல்லது உங்கள்
மருத்துவரை
அழைக்கவும்
2. நீங்கள் COVID-19 நோயால்
பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக
அவர்களிடம்
சொல்லுங்கள்

பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபர்

பின்வரும் அறிகுறிகளில் ஏதேனும் ஒன்று
உங்களுக்கு இருந்தால்:

- காய்ச்சல் (38 ° அல்லது 100.4 ° F க்கு மேல்)
- இருமல் அல்லது தீவிரமாகும் இருமல்
- சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- தொண்டை வலி
- வயிற்றுப்போக்கு அல்லது வாந்தி
- மூக்கடைப்பு, திடீரென்ற வாசனை
உணர்வு இழப்பு மற்றும் / அல்லது சுவை
உணர்வு இழப்பு

ஆங்கிலம் அல்லது பிரஞ்சு
பேசுபவரிடமிருந்து உதவி பெற்று

1. 514 644-4545 அழைக்கவும்
2. நீங்கள் COVID-19 நோய் பாதிப்புக்கு
வெளிப்பட்டிருக்கிறீர்கள் அவர்களிடம்
சொல்லுங்கள்

கோவிட் -19 க்கான மருத்துவ சேவைகளுக்கான அணுகல்

ஒரு நபரின் குடிவரவு நிலை அல்லது சுகாதார காப்பீட்டுத் தொகையைப் பொருட்படுத்தாமல்,
COVID-19 க்கான சோதனை, பராமரிப்பு மற்றும் சிகிச்சை இலவசம்

வீட்டிலேயே சுயமாக நான் எவ்வளவு காலம் தனிமைபடுத்திக்கொண்டு இருக்கவேண்டும்?

நீங்கள் ஒரு சுகாதாரப் பணியாளராக இருந்தால், உங்கள் சுகாதார அலுவலகத்தில் கேட்டுக்கொள்ளவும்.

மற்ற அனைவர்களும்

உங்களுக்கு சுயமாக தனிமைப் படுத்திக்கொள்வது எப்படி என்பது பற்றி ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், ஆங்கிலம் அல்லது பிரஞ்சு ஆகிய மொழிகளைப் பேசக்கூடியவர்களிடமும் இருந்து உதவி பெற்று:

514 644-4545 என்ற எண்ணுக்கு அழைத்து அவர்கள் கூறும் வழிமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.

வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் (அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டவர்):

நீங்கள் தீவிர சிகிச்சையில் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படவில்லை மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சக்தியின்மையால் பாதிப்படையவில்லை என்றால்:

- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தொடங்கிய 14 நாட்களுக்குப் பிறகு, உங்கள் அறிகுறிகள் மறைந்த 2 நாட்களுக்குப் பிறகு சுய தனிமைப்படுத்தல் நிறுத்தப்படலாம்.

நீங்கள் தீவிர சிகிச்சையில் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது நோயெதிர்ப்பு சக்தியின்மையால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்:

- அறிகுறிகள் தோன்றிய பின்னர் 21 நாட்களுக்கு சுய தனிமைப்படுத்தல்

எச்சரிக்கை!

நீங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தால் அல்லது

பாதிப்புக்கு வெளிப்பட்ட நபர்:

உங்களுக்கு எந்த அறிகுறிகளும் தோன்றவில்லை என்றால்

- பாதிக்கப்பட்ட நபருடனான உங்களின் கடைசி தொடர்புக்கு பின்பு, 14 நாட்களுக்குப் பிறகு சுய தனிமை நிறுத்தப்படலாம்

பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து உங்களை தனிமைப்படுத்த முடியாவிட்டால் (உங்கள் குழந்தை உடல்நலமின்றி இருந்தால்), உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றவில்லை என்றால்:

- பாதிக்கப்பட்ட நபர் குணமடைந்த 14 நாட்களுக்குப் பிறகு சுய தனிமை நிறுத்தப்படலாம்.

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றியிருந்தால்:

- உங்கள் அறிகுறிகள் தொடங்கிய குறைந்தது 14 நாட்களுக்குப்

நோயெதிர்ப்பு சக்தியால்
பாதிக்கப்பட்டிருந்தால்: சுய தனிமை
முடிந்த பிறகு, அதிக
ஆபத்துள்ளவர்களுடன்
(வயதானவர்கள், குறைவான
நோயெதிர்ப்பு சக்தி
கொண்டவர்கள்) கூடுதல்
7 நாட்களுக்கு தொடர்பு கொள்வதைத்
தவிர்க்கவும் .

பிறகு உங்கள் அறிகுறிகள்
மறைந்த 2 நாட்கள் வரை
காத்திருங்கள்.

உங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளுக்கு யாராவது

உங்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்றால்

(எ.கா.: சாப்பிட உதவுதல், வாஷ்ரூமுக்குச் செல்வது, வீட்டில் உலவுவது போன்றவை)

- முடிந்தவரை, எப்போதும் ஒரே நபர் தான் உங்களுக்கு உதவ வேண்டும்.
- அந்த நபர் 65 வயதிற்கு குறைவானவராக இருக்க வேண்டும் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன், நாள்பட்ட நோய்கள் (நீரிழிவு போன்றவை) இல்லாமல் இருக்க வேண்டும், மற்றும் அவர் பல மருந்துகளை உட்கொள்பவராக இருக்கக்கூடாது.
- உங்களுக்கு உதவி செய்யும் நபருடன் நீங்கள் இருக்கும்போதெல்லாம், நீங்கள் இருவரும் முகக்கவசம் அல்லது முகத்தை மறைக்க வேண்டும்.

உங்களுக்கு
உதவுவதற்கு முன்,
நபர் கண்டிப்பாக:

1. கைகளை
கழுவ
வேண்டும்



2. முகக்கவசம்
அணிந்திருக்க
வேண்டும்



3. இருந்தால்,
டிஸ்போசபில்
கையுறைகளை
அணிய
வேண்டும்



உங்களுக்கு
உதவிய பிறகு,
அவர்
கண்டிப்பாக:

4. கையுறைகளை அகற்றி,
மூடிய குப்பைத் தொட்டியில்
அப்புறப்படுத்த வேண்டும்



5. கைகளைக்
கழுவ
வேண்டும்



6. அவர்களின்
முகக்கவசத்தை அகற்றி,
மூடிய குப்பைத்
தொட்டியில்,
குழந்தைகளுக்கு எட்டாத
இடத்தில், அல்லது
சலவைக்கு
(துவைக்கக்கூடியதாக
இருந்தால்) போட
வேண்டும்



7. மீண்டும்
ஒருமுறை
கைகளைக்
கழுவ
வேண்டும்



வேதனைகளின் அறிகுறிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்!

பின்வரும் உணர்ச்சிகரமான எதிர்வினைகள் மோசமாகும் போது அல்லது இனி கட்டுப்படுத்த முடியாது என்ற நிலையில் பிறரிடம் உதவி கேளுங்கள்:

- மன அழுத்தம், பதட்டம்
- நீண்ட நேரம் நீடிக்கும் உணர்ச்சிகளின் எதிர்வினைகள் (தீவிர துக்கம், அடிக்கடி அழுவது, எரிச்சல் போன்றவை)
- பதற்ற உணர்வு
- பல்வேறு யோசனைகள் உங்கள் மனதில் தொடர்ந்து சுழன்று, உங்களைப் பயமுறுத்தும் உணர்வு
- COVID-19 இன் சமூக எதிர்வினைவுகள் (எ.கா.: வேலை இழப்பு, நிதி சிக்கல்கள்)

ஆங்கிலத்தில் அல்லது பிரெஞ்சு பேசும் ஒருவரின் உதவியுடன் - 811 அழைக்கவும் (தொலைபேசி ஹாட்லைன் 24/7)

சுகாதார வல்லுநர்கள் ஆலோசனை வழங்குவார்கள்.

- [Info-Social](#) விருப்பத்தைத் தேர்வு செய்யவும்

உங்கள் உடல்நலம் அல்லது நேசிப்பவரின் உடல்நலம் தொடர்பான பிற சந்தேகங்களுக்கு

- [Info-Santé](#) விருப்பத்தைத் தேர்வு செய்யவும்



சமுதாய மற்றும் சமூக சேவைகள் 200க்கும் மேற்பட்ட மொழிகளில் வழங்கப்படுகிறது - 211 எண்ணுக்கு அழைக்கவும்

அல்லது வலைதளத்திற்கு வருகைத் தரவும்

<https://www.211qc.ca>

பல நிறுவனங்கள் உதவி செய்து வருகின்றன (உணவு வழங்குதல், முதியவர்கள் / குடும்பங்களுக்கான சேவைகள் போன்றவை.)

உங்களுக்கு அருகில் என்ன சமுதாய மற்றும் சமூக சேவைகள் உள்ளன என்பதை அறிய 211 ஐ அழைக்கவும்.

