

கோவிட்-19

உங்களை நீங்களே

தனிப்படுத்திக்கொள்வது எப்படி

Region of Peel
working with you

கோவிட்-19 தொற்றுடன் சமாளிப்பது என்பது மன உளைச்சலானது. நாம் ஒன்றிணைந்து தாக்குப்பிடிக்கிறோம் மற்றும் நமது சமுதாயத்தில் பரவுவதையும் குறைக்க முடியும்

உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் அல்லது, உடல்நிலை மோசமானதாக உணரத் துவங்கினால், உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பாளர், மற்றும் ஹெல்த் கனெக்ட் ஒன்ட்டாரியோ (முன்னதாக டெலிஹெல்த் ஒன்ட்டாரியோ) வை 811 இலும் மற்றும் பீல் பப்ளிக் ஹெல்த் அமைப்பை 905-799-7700 இலும் தொடர்பு கொள்ளவும்.

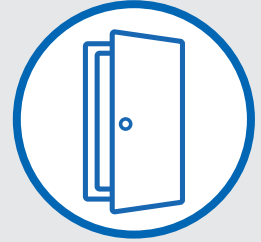
வீட்டிலேயே இருங்கள்

- பொதுபோக்குவரத்து வாகனங்கள், டாக்ஸி மற்றும் பகிர்ந்து பயணிக்கும் வாகனங்களைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
- வேலைக்கோ, பள்ளிக்கோ, பிற பொது இடங்கள் அல்லது பிற தனியார் குடியிருப்புகளுக்கோ செல்லாதீர்கள்



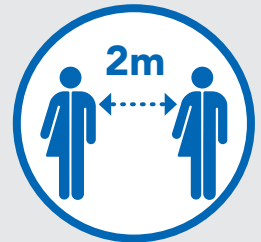
பிறருடன் தொடர்பை தவிருங்கள்

- அத்தியாவசியம் இருந்தால் தவிர உங்களைப் பார்க்க வருபவர்கள் யாரும் வர வேண்டாம் (உதா.; பராமரிப்பு வழங்குபவர்கள்)
- மூத்தகுடிமக்கள் மற்றும் நாள்பட்ட நோய் நிலைமை கொண்டவர்களிடம் (உதா., நீரிழிவு, நுரையீரல் பிரச்சனைகள், நோய்த்தடுப்பு குறைபாடு) இருந்து தூரமாக இருங்கள்.
- உங்கள் வீட்டுக்குள்ளேயே மற்றவர்களிடம் இருந்து தூரமாக தனி ஒரு அறையில் இருங்கள், கூடிய மட்டில் நன்கு பொருந்துகிற முக கவசம் அணியுங்கள். உங்கள் வீட்டில் தனியொரு குளியலறை இருக்குமானால், அதை உபயோகியுங்கள்.
- பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் அறைகளில் நல்ல காற்றோட்டம் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள் (உதா., திறந்த ஜன்னல்கள்).
- இந்த நடைமுறைகள் சாத்தியமில்லை என்றால், கூடிய மட்டில் குறைந்ததுஇரண்டு மீட்டர் தூர இடைவெளி இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- இயன்றால், உங்களை நீங்கள் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும்போது, குழந்தைகளைக் கவனித்துக்கொள்ள இன்னொரு பராமரிப்பாளரை அமர்த்திக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் பிரிந்திருக்க இயலவில்லை என்றால், உங்கள் குழந்தைகளும் வீட்டுக்குள்ளேயே தங்கி விட வேண்டும்



2 மீட்டர் தூர இடைவெளி விடவும்

- குறைந்தது 2 மீட்டர் இடைவெளி விடுங்கள் மற்றும் ஒரு அறைக்குள்ளாக பிறருடன் நீங்கள் இருக்கவேண்டியிருந்தால் உங்கள் மூக்கு, வாயை நன்றாக மூடும்படியான முக கவசம் அணியுங்கள்



உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்

- உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு அடிக்கடி கழுவுங்கள்.
- உங்கள் கைகளை காகித துண்டினால், அல்லது பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளாத உங்கள் சொந்த துவாலையைக் கொண்டு உலர்த்துங்கள்.
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் இல்லாதபோது ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான ஜ்கை சானிட்டைஸரை உபயோகியுங்கள்



நீங்கள் இருமும்போதும் தும்மும்போதும் அதை மறையுங்கள்

- நீங்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை ஒரு துணியால் மூடுங்கள்.
- நீங்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது மேல் கை அல்லது முழங்கையால் மறையுங்கள், உங்கள் உள்ளங்கையால் அல்ல.
- பயன்படுத்தப்பட்ட டிஷ்யூ பேப்பர்களை ஒரு குப்பைக் கூடையில் எறிந்துவிட்டு, உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள். குப்பைக் கூடைகளை பிளாஸ்டிக் பைகளில் இட்டு அடுக்கி வைப்பது கழிவுகளை பாதுகாப்பானதாக மாற்றுகிறது.
- குப்பை கூடைகளை காலி செய்த பின் கைகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்.



உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை மூடும்படி முக கவசம் அணியுங்கள்

- நீங்கள் மற்ற நபர்களிடமிருந்து இரண்டு மீட்டர் தூரத்திற்குள் இருக்கும்போது முக கவசத்தை அணியுங்கள்.
- உங்கள் முக கவசம் உங்கள் முகத்தில் நன்கு பொருத்தப்பட்டிருப்பதை உறுதிசெய்து, உங்கள் மூக்கு, வாய் மற்றும் கன்னம் ஆகியவற்றை இடைவெளியின்றி முழுமையாக மூடிக்கொள்ளுங்கள்.
- உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநரைப் பார்க்க உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டும் என்றால் முக கவசம் அணியுங்கள்.
- உங்களிடம் முக கவசம் இல்லை என்றால், மற்றவர்களிடமிருந்து இரண்டு மீட்டர் இடைவெளியைப் பேணுங்கள் மற்றும் உங்கள் இருமல் மற்றும் தும்மலின் போது அதை மறையுங்கள்.



தேவைப்படும்போது கூட்டாக தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்

- தினசரி வாழ்க்கையில் (குளியல், உணவு, உடை போன்ற) உதவி தேவைப்படும் குழந்தை அல்லது தனிநபர் தன்குத்தானே தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டியிருந்தால், அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பு மற்றும் ஆதரவை வழங்குங்கள்.
- பராமரிப்பாளர்கள் தங்களையும் மற்றும் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்காக, முக கவசம் அணிதல், அடிக்கடி கைகளை கழுவுதல் மற்றும் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களிடம் இருந்து விலகி இருத்தல் உட்பட, கூடுதல் நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.



கோவிட்-19 தன்னார்வத்துடன் வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் திட்டம்

நீங்கள் வீட்டில் பாதுகாப்பாக தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள முடியாவிட்டால் பீல் பிரதேசத்தில் இலவச தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் தங்கும் விடுதிகள் கிடைக்கின்றன. எங்கள் கோவிட்-19 க்கான தன்னார்வத்துடன் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் திட்டமானது, தனிப்பட்ட மற்றும் பாதுகாப்பான ஹோட்டல் தரமான அறையை வழங்குகிறது. மேலும் தகவலுக்கு, பீல் பிராந்திய மனித சேவைகளை 905-281-1269 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும் அல்லது: peelregion.ca/coronavirus/self-isolation/#home எனும் எங்கள் வலைத்தளத்தை பார்வையிடவும்

இந்த ஆவணம் ஒன்ட்டாரியோவின் பொது சுகாதார (PHO) அமைப்பின் அனுமதியுடன் தழுவி எழுதப்பட்டது. மூன்றாம் தரப்பினரால் PHO ஆவணங்களின் மொழிபெயர்ப்பு/மாற்றங்கள்/ தழுவுல் ஆகியவற்றின் வெளியீட்டின் விளைவாக ஏற்படும் எந்தவொரு பொருளடக்கத்திற்கும் ஒன்ட்டாரியோவின் பொது சுகாதார (PHO) அமைப்பு பொறுப்பேற்காது.

இந்த ஆவணத்தில் உள்ள தகவல் மே 6, 2022 தேதிக்கு புதுப்பிக்கப்பட்டது

CDS-0526 22/05

மேலும் தகவல்களுக்கு வருகை தரவும்: peelregion.ca/coronavirus

@regionofpeel

@peelregion.ca

@regionofpeel