COVID-19

உங்களுடைய வீட்டில் சுய-தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கும் ஒருவரைப் பராமரிப்பது எப்படி

Region of Peel
working with you

COVID-19 க்கு ஈடுகொடுப்பது என்பது மனஅழுத்தத்தைத் தருகிறது. நாங்கள் ஒன்றிணைந்து ஈடுகொடுப்பவர்களாக இருக்கின்றோம், அத்துடன் எங்களுடைய வீட்டில் இருப்பவர்களுக்குத் தொற்றுப் பரவுவதை எங்களால் குறைக்கமுடியும்.

COVID-19 உள்ள அல்லது COVID-19 நோய்க்குறிகள் உள்ள அல்லது COVID-19 க்கு வெளிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவரை நீங்கள் பராமரித்துக்கொண்டிருந்தால், உங்களுக்கும் நோய்த்தொற்று ஏற்படக்கூடிய ஆபத்து இருக்கின்றது. வீட்டில் தொற்றுப் பரவுவதைக் குறைக்கும்பொருட்டு, இயலுமானவரை ஒரு பராமரிப்பு வழங்குநரை மட்டும் தெரிவுசெய்யுங்கள்.

உங்களுடைய சொந்த உடல் நலத்தை எவ்வாறு கண்காணிப்பது மற்றும் சுகவீனமுற்றிருப்பதாக நீங்கள் உணர்ந்தால் என்ன செய்யவேண்டும் என அறிவதற்கு, பீல் (Peel) பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவை 905-799-7700 இல் தொடர்புகொள்ளுங்கள். COVID-19 உள்ள ஒருவருடன் உங்களுக்கு நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்பதை ஆரோக்கியப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்குக் கூறுவதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுடைய கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள்

- நீங்கள் பராமரிக்கும் நபருடன் ஒவ்வொரு தடவையும் தொடர்புவைப்பதற்கு முன்னரும் பின்னரும் உங்கள் கைகளைச் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரால் கழுவ வேண்டும்.
- சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்காவிட்டால், alcoholஐ மூலமாகக் கொண்ட கைக்கிருமியழிப்பான் ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள். ஈரமான துடைப்பான் (wipe) ஒன்றை முதலில் பயன்படுத்தலாம்.
- எறிந்துவிடக்கூடிய பேப்பர் ரவலால் உங்களுடைய கைகளை உலர்த்துங்கள். மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய, வேறொருவருடனும் பகிரப்படாத துவாய் ஒன்றையும் பயன்படுத்தலாம். அந்தத் துவாய் ஈரமாகும்போது அதை மாற்றுங்கள்.

ஒரு முகக்கவசம், கையுறைகள் மற்றும் கண் பாதுகாப்புக் கவசம் அணியுங்கள்

- அந்த நபருடைய உமிழ்நீர் அல்லது உடல் பாயங்களுடன் (உ+ம். இரத்தம், வேர்வை, உமிழ்நீர், சத்தி, சலம் மற்றும் மலம்) தொடர்பு இருந்தால், சரியான அளவிலான முகக்கவசம், கையுறைகள், மற்றும் கண்பாதுகாப்பைப் (goggles அல்லது முகமறைப்பு) பயன்படுத்துங்கள்.

கையுறைகள் மற்றும் முகக் கவசத்தை ஒவ்வொரு முறையும் பயன்படுத்திய பின்பு குப்பையில் போடுங்கள்

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

உங்களுடைய வீட்டுக்கு வருபவர்களை மட்டுப்படுத்துங்கள்

- அத்தியாவசியமானதாக இருந்தால் அன்றி (உ+ம். பராமரிப்பு வழங்குநர்கள்) விருந்தினர்களை அழைக்கவேண்டாம்.
- உங்களிடம் விருந்தினர்கள் வர வேண்டியிருந்தால் ஆகக்குறைந்தது இரண்டு மீற்றர் தூரம் விட்டு இருப்பதுடன் சரியான அளவிலான முகக்கவசம் ஒன்றை அணியுங்கள்.
- முதியோர் மற்றும் நோய்வாய்ப்படும் ஆபத்து அதிகமாக உள்ளவர்களை (உ+ம். பலவீனமான நோயெதிர்ப்புத் தொகுதி, இதய நோய், நீரிழிவு மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற மருத்துவ நிலைமைகள்) சுய தனிமைப்படுத்தப்பட்டவரிலிருந்தும் அவரைப் பராமரிப்பவரிலிருந்தும் விலக்கி வைத்திருங்கள்.

வீட்டுப் பாவனைப் பொருட்களைப் பகிர்ந்துகொள்வதைத் தவிருங்கள்

- இயன்றவரை உணவுத் தட்டுக்கள், குடிக்கும் குவளைகள், கோப்பைகள், உண்ணும் கரண்டி வகைகள், துவாய்கள், படுக்கை விரிப்புகள் அல்லது பிற பொருட்களை தனிமைப்படுத்தப்பட்டவருடன் பகிர்ந்துகொள்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- இந்தப் பொருள்களை சவர்க்காரம் அல்லது துப்புரவாக்கி கொண்டு வெதுவெதுப்பான தண்ணீரில் கழுவுங்கள். விசேடமான சவர்க்காரம் தேவையில்லை. பாத்திரங்கள் கழுவும் இயந்திரங்கள் மற்றும் சலவை இயந்திரங்கள் பயன்படுத்தப்படலாம்.
- சிகரட்டுக்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளாதீர்கள்.
- இயன்றவரை ஒரே குளியலறையைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இல்லாவிட்டால் தண்ணீர் அடித்துத் துப்புரவு செய்ய முன்னர், toilet மூடியால் மூடுங்கள்.

துப்புரவாக்குங்கள்

- உங்களுடைய வீட்டை மருந்து அடையாள இலக்கத்துடன் (DIN) கூடிய வீடு துப்புரவாக்கிகளால் துப்புரவாக்குங்கள்.
- கழிப்பறைகள், நீர்க்குழாய் கைபிடிகள், கதவுக் கைபிடிகள் மற்றும் படுக்கை அருகிலுள்ள மேசைகள் போன்ற அடிக்கடி கைபடும் பொருட்களைத் தினசரி துப்புரவு செய்யுங்கள்.

சலவைத் துணிகளை நன்கு தோயுங்கள்

- சலவைத் துணிகளைக் கையாளும்போது கையுறைகள் மற்றும் சரியான அளவிலான முகக்கவசம் ஒன்றை அணியுங்கள். சலவைத் துணிகளை வெவ்வேறாகத் துவைக்க வேண்டிய தேவையில்லை.
- உங்களுடைய கையுறைகளை அகற்றியதும் உடனடியாக உங்கள் கைகளைச் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரினால் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- வழக்கமான சலவைச் சவர்க்காரம் மற்றும் சூடான நீரில் (60-90°C) சலவைத் துணிகளைச் சலவைசெய்து நன்றாக உலரவிடுங்கள்.

கழிவுகளைத் தொடும்போது கவனமாக இருங்கள்

- கழிவுகள் அனைத்தும் வழமையான குப்பைத் தொட்டிக்குள் போகலாம்.
- குப்பைக் கூடைகளை வெறுமையாக்கும்போது, பாவித்த ரிஷுக்களை உங்களுடைய கைகளால் தொடாது கவனமாக இருங்கள். குப்பைக் கூடையினுள்ளே பிளாஸ்டிக் பையை வைத்தல் குப்பை அகற்றலை மிகவும் சுலபமாக்குவதுடன் பாதுகாப்பானதாகவும் ஆக்குகின்றது.
- குப்பைக் கூடைகளை வெறுமையாக்கியபின் உங்களுடைய கைகளைச் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரினால் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

ஒன்ராறியோ பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவின் அனுமதியுடன் இந்த ஆவணத்தில் மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டுள்ளன. மூன்றாம் தரப்பினரால் மொழிபெயர்க்கப்பட்ட/மாற்றம் செய்யப்பட்ட/தழுவி எழுதப்பட்ட PHO ஆவணங்களின் எந்தவொரு பதிப்பினது உள்ளடக்கத்திற்கும் ஒன்ராறியோ பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவு பொறுப்பேற்கமாட்டாது.

இந்த ஆவணத்தில் உள்ள தகவல்கள் ஏப்ரல் 16, 2021 ஆம் திகதி நடப்பில் உள்ளவை

CDS-0527 21/04

மேலதிக தகவல்களுக்குப் பார்வையிடுங்கள்:

peelregion.ca/coronavirus

@regionofpeel @peelregion.ca @regionofpeel

Region of Peel
working with you