

COVID-19

மூத்தவர்களுக்கான தகவல்

COVID-19 இல் இருந்து உங்கள் ஆபத்தை குறைக்கவும்:

- உங்கள் வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்லும் அத்தியாவசியமற்ற பயணங்களை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- மற்றவர்களிடமிருந்து இரண்டு மீட்டர்கள் (ஆறு அடி) இடைவெளியை வைத்திருங்கள்
- உட்புற பொது இடங்களில் இருக்கும் போது மற்றும் நீங்கள் உடல் இடைவெளியை கடைப்பிடிக்க முடியாத நேரத்திலும் முகமூடி அல்லது முகத்தை கவசத்தை அணியுங்கள்
- அடிக்கடி உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்யுங்கள் சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த (70-90 சதவீதம்) கை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்துங்கள்
- கழுவப்படாத கைகளால் உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்
- உங்கள் இருமல் அல்லது தும்மலை உங்கள் முழங்கை அல்லது திசுவால் மூடி கொள்ளவும். உடனே குப்பையில் திசுவை எறிந்து விட்டு உங்கள் கைகளை கழுவவும்.
- அடிக்கடி தொடும் பொருள்கள் மற்றும் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்
- நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுடன் நெருங்கி இருப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்று உணர்ந்தால் வீட்டிலேயே இருங்கள்

மிகவும் புதுப்பித்த சுகாதார வழிகாட்டுதலுக்கும், COVID-19 பற்றிய கேள்விகளுக்கும், அழைக்கவும்

டொரண்டோ பொது சுகாதார ஹாட்லைன் 416-338-7600 (காலை 8:30 முதல் இரவு 8 மணி வரை). மேலும் தகவலுக்கு நீங்கள் toronto.ca/COVID-19 இல் டொரண்டோ நகர வலைதளத்தைப் பார்வையிடவும்.

நீங்கள் COVID-19 அறிகுறிகளுக்கு ஆளானால், உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அல்லது டெலிஹெல்த்-ஐ அழைக்கவும் ஓன்டாரியோ 1-866-797-0000.

COVID-19 அறிகுறிகள்



காய்ச்சல்



இருமல்



மூச்சுத்திணறல்



தொண்டைப்புண், உணவு விழுங்குவதில் சிரமம்



மூக்கு ஒழுக்குதல்



சுவை அல்லது வாசனையின்மை



உடல்நிலை சரியில்லாத போல் இருப்பது



குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு

உங்களுக்கு சுவாசிப்பதில் சிக்கல் இருந்தால், 911 ஐ அழைக்கவும். வயதான பெரியவர்களுக்கு இந்த

அறிகுறிகளும் இருக்கலாம்:

- ஞாபகமறதி, குழப்பநிலை
- தலைச்சுற்றல், பலவீனம் அல்லது விழுவது
- வழக்கத்தை விட அதிகமாக தூங்குவது
- குளுமை
- தசை வலி, தலைவலி

COVID-19

மூத்தவர்களுக்கான தகவல்

மூத்தவர்களுக்குக்கான உதவி:

- உணவு, சாப்பாடு மற்றும் அத்தியாவசிய பொருட்களை வழங்குதல்
- யாராவது உங்களுடன் பேச அல்லது கவனித்துக் கொள்ள
- மனநல ஆதரவு
- மருத்துவ நியமனங்களுக்கு அழைத்து செல்வது
- மூத்தவர்களுக்கு ஏற்படும் துஷ்பிரயோகத்தை கையாள்வதில் ஆதரவு தெரிவிப்பது
- மூத்தவர்களுக்கான இன்னும் பல திட்டங்கள் மற்றும் சேவைகள்

நீங்கள் அழைக்கலாம்:

211 (24/7 இருக்கும்)

டொரண்டோ மூத்தவர்களுக்கான ஹெல்ப்லைன் 416-217-2077 (காலை 9 மணி - இரவு 8 மணி)

இரண்டு எண்களும் பல மொழிகளில் சேவையை வழங்குகின்றன.

மூத்தவர்களுக்கு என பல உள்நாட்டு-மையப்படுத்தப்பட்ட COVID-19 ஆதரவு சேவைகளும் உள்ளன.

டொரண்டோ பழங்குடியினர் ஆதரவு சேவைகள் கவுன்சிலுக்கு (TASSC) 647-748-6100 x103 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும் அல்லது support@tassc.ca மின்னஞ்சல் செய்யவும்

இதனுடன் கூட நிதி உதவிக்கும் நீங்கள் தகுதிபெறலாம்:

- வாடகை மற்றும் மின்சக்தி நிலுவை
- இறுதிச் சடங்கு செலவுகளுக்கு உதவி
- மருத்துவ செலவுகள்
- வருமானத்திற்கான ஆதரவு

நீங்கள் தற்போது ஒன்டாரியோ ஒர்க்ஸ் அல்லது ஒன்டாரியோ இயலாமை கொடுப்பனவுகளைப் பெறுகிறீர்கள் என்றால், உங்கள் சமூக சேவகரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சமூக உதவியைப் பெறவில்லை, ஆனால் நிதி உதவி தேவைப்பட்டால், சிட்டி ஆஃப் டொரண்டோவை 416-338-8888 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

உங்களுக்கு கேள்விகள் இருந்தால் 311 (24/7, பல மொழிகளில்) டயல் செய்வதன் மூலம் சிட்டி ஆஃப் டொரண்டோவை அழைக்கவும்:

- நூலகங்கள், சமூக பொழுதுபோக்கு மையங்கள், பூங்காக்கள்
- உங்கள் வீட்டைக் கண்டுபிடித்து வைத்திருக்க உதவுங்கள்