

COVID-19 பற்றி நமக்கு என்ன தெரியும்

COVID-19

COVID-19 என்பது ஒரு புதிய கொரோனா வைரஸால் ஏற்படும் சுவாச நோய் ஆகும். COVID-19 இன் நீண்டகால தாக்கங்கள் இன்னும் அறியப்படவில்லை.

பரவும் முறை

COVID-19 என்பது சுவாச துளிகளால் பரவுகிறது, பெரும்பாலும் ஒரு நபரிடம் இருந்து இன்னொரு நபருக்கு மற்றும் அவை அறிகுறிகளைக் காட்டத் தொடங்குவதற்கு முன்பே பரவக்கூடும்.

COVID-19 இவ்வாறு பரவலாம்:

- கட்டிப்பிடித்தல்கள் மற்றும் முத்தங்களைப் பகிரும்போது
- மக்கள் ஒன்றுகூடும்போது, பேசுதல், சிரிப்பது, பாடுவது, தும்முவது அல்லது இருமும் போது
- மக்கள் பேசுவதற்கு நீண்ட நேரம் இருக்கும்போது, 15 நிமிடங்களுக்கும் மேலாக, உடல் இடைவெளியை மறந்து விடுவார்கள்
- வைரஸால் மாசுபடுத்தப்பட்ட மேற்பரப்புகளைத் தொட்ட பிறகு வாய், மூக்கு அல்லது கண்களைத் தொடும்போது

மருத்துவ அல்லது பல் நடைமுறைகளின் போது உருவாகும் ஏரோசல்களிலிருந்து COVID-19 பரவக்கூடும் என்றாலும், வைரஸ் பரவுவதற்கான பொதுவான வழி காற்றுவழி பரவுதல் அல்ல. COVID-19 சமூக அமைப்புகளில் காற்றுவழி பரவல் மூலமாகவோ, காற்றோட்ட வசதிகள் அல்லது நீர் வழியாகவோ பரவுவதாக அறியப்படவில்லை.

அறிகுறிகள்

COVID-19 இன் பொதுவான அறிகுறிகள் காய்ச்சல், இருமல், விழுங்குவதில் சிரமம், தொண்டை புண், மூக்கு ஒழுகுதல், சுவை அல்லது வாசனை இன்மை, குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம். அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 14 நாட்கள் வரை ஆகலாம். வயதான பெரியவர்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு குளுமை, தலைவலி, வழக்கத்தை விட அதிகமாக தூங்குவது, திசைதிருப்பப்படுவது, குழப்பம், தசை வலி, தலைச்சுற்றல், பலவீனம் அல்லது விழுவது போன்ற பொதுவான அறிகுறிகளும் இருக்கலாம்.

அக்டோபர் 8, 2020 அன்று திருத்தப்பட்டது

சிக்கல்களுக்கான சாத்தியம்

வயதான பெரியவர்கள் மற்றும் உடல் நிலை சரியில்லாமல் இருப்பவர்கள் கடுமையான நோய்ப்பாதிப்புக்கு ஆளாகும் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர், அவர்களுக்கு மருத்துவமனை பராமரிப்பு தேவைப்படுகிறது. சில அரிதான சந்தர்ப்பங்களில், சில குழந்தைகளுக்கு வழக்கத்திற்கு மாறான அழற்சி ஏற்படலாம். ஒரு குழந்தை மேம்படவில்லை என்றாலும் சொறி, நீண்ட கால காய்ச்சல், செவ்விழிகள் மற்றும் / அல்லது கைகளிலும் கால்களிலும் வீக்கம் ஏற்பட்டால் உடனே மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

அனைவரையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க நடவடிக்கை

- உங்கள் வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்லும் அத்தியாவசியமற்ற பயணங்களை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்று உணர்ந்தால் வீட்டிலேயே இருங்கள்
- மற்றவர்களிடமிருந்து இரண்டு மீட்டர் இடைவெளியை கடைப்பிடிக்கவும் மற்றும் முகக் கவசத்தை அணியவும்.
- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள் அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- கழுவப்படாத கைகளால் உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்
- உங்கள் இருமல் அல்லது தும்மலை உங்கள் முழங்கை அல்லது டிஷ்யூவால் மூடி கொள்ளவும்.
- அதிகம் தொடும் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.
- [COVID alert மொபைல் பயன்பாட்டைப்](#) பதிவிறக்கம் செய்யவும்.

முகக் கவசம் மற்றும் முக மூடி

டொரண்டோ [முகக் கவசத் துணை விதி](#) அனைவரையும் உட்புற பொது இடங்களில் முகக் கவசம் அல்லது முக மூடியை அணிய அவசியமாக்குகிறது. டி.டி.சி இதேபோன்ற முகக் கவசத் துணை விதியைக் கொண்டுள்ளது. அக்டோபர் 3, 2020 முதல், உட்புற பொது இடங்களிலும் ஒன்டாரியோ முழுவதும் உள்ள வாகனங்களிலும் முகக் கவசங்கள் அவசியம். முகக்கவசம் அணிவது COVID-19 இன் பரவலைக் குறைக்க உதவும். உடல் இடைவெளியை கடைப்பிடிப்பதும், அடிக்கடி கைகளை கழுவுவதும், நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது வீட்டிலேயே இருப்பதும் முக்கியம்.

அக்டோபர் 8, 2020 அன்று திருத்தப்பட்டது

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்

உங்களுக்கு ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட COVID-19 இன் அறிகுறிகள் இருந்தால், அல்லது COVID-19 உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருந்தால், சோதனை செய்யுங்கள். உங்களுக்கு அருகிலுள்ள ஒரு மதிப்பீட்டு மையத்தில் சந்திப்புக்கு முன்பதிவு செய்யுங்கள். உங்கள் பரிசோதனை முடிவுக்காக நீங்கள் காத்திருக்கும்போது வீட்டிலேயே இருங்கள் மற்றும் சுயமாக தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

சுயமாக-தனிமைப்படுத்துதல் என்பது நீங்கள் தொற்றுநோய்க்கு பாதிக்கப்படுவதால் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும். வெளியில் செல்ல வேண்டாம், பொது இடங்களுக்கு செல்ல வேண்டாம், அல்லது பொது போக்குவரத்தை பயன்படுத்த வேண்டாம். ஆன்லைனில் ஷாப்பிங் செய்யுங்கள் அல்லது உங்களுக்காக பொருட்களை வாங்க நண்பரை அழைக்கவும். உங்கள் அறிகுறிகளிலிருந்து விடுபட உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை அழைக்கவும். உங்களுக்கோ அல்லது வேறு எவருக்கோ சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருந்தால் 911 ஐ அழைக்கவும்.

காற்றோட்டம் அல்லது காற்று பாய்வு

நல்ல காற்றோட்டம் COVID-19 இன் பரவலைக் குறைக்க உதவும். உங்கள் வீட்டில் நல்ல காற்றோட்டத்தை உறுதிப்படுத்த:

- பாதுகாப்பாகவோ அல்லது சாத்தியமாகவோ இருந்தால் ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளைத் திறந்து வைக்கவும்.
- உங்களின் வெப்பமூட்டும் மற்றும் ஏர் கண்டிஷனிங் அமைப்புகளை நன்கு பராமரிக்க வேண்டும்.
- உங்கள் அடுப்பு, ஏர் கண்டிஷனர் போன்றவற்றுடன் பொருந்தக்கூடிய மிக உயர்ந்த செயல்திறன் கொண்ட வடிப்பானைப் பயன்படுத்தவும்.
- மின் விசிறி அல்லது கையடக்க விசிறிகளைப் பயன்படுத்தும் போது, மேல்நோக்கிய காற்றோட்ட சுழற்சியைப் உபயோகப்படுத்தவும்.
- காற்று செல்லும் வழிகளைச் சுற்றியுள்ள பகுதியில் மேஜை, நாற்காலி போன்றவற்றிலிருந்து காலியாக வைத்திருங்கள்.

கையடக்க காற்றுத் தூய்மையாக்கிகள் COVID-19 பரவுவதைத் தடுக்க முடியும் என்பதை நிரூபிக்க ஆதாரங்கள் இல்லை, ஆனால் வீட்டிற்குள் நல்ல காற்றோட்டம் இருந்தால் உதவக்கூடும். நல்ல காற்றோட்டம் இல்லாத பகுதிகளில் கையடக்க காற்றுத் தூய்மையாக்கிகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும், எடுத்துக்காட்டாக, ஜன்னல்கள் இல்லாத ஒரு சிறிய அறையில்.

அக்டோபர் 8, 2020 அன்று திருத்தப்பட்டது

ஏமாற்று மற்றும் மற்றும் மோசடிகளில் ஜாக்கிரதை

COVID-19 க்கு எதிராக உங்களைப் பாதுகாப்பதாகக் உரிமைக்கோரும் எந்த தயாரிப்புகளையும் வாங்க வேண்டாம். COVID-19 ஐ தடுப்பதற்கு எந்த மருந்துகளும் அங்கீகரிக்கப்படவில்லை. வேண்டப்படாத அழைப்பாளர்களுக்கு உங்கள் தனிப்பட்ட தகவல்களை வழங்க வேண்டாம். டொரண்டோ பொது சுகாதார ஊழியர்கள் உங்கள் கிரெடிட் கார்டு அல்லது சமூக காப்பீட்டு எண்ணை ஒருபோதும் கேட்க மாட்டார்கள்.

கூடுதல் தகவலுக்கு

எங்கள் வலைத்தளத்தை toronto.ca/COVID19 இல் பார்வையிடவும் அல்லது 416-338-7600 என்ற எண் மூலம் எங்களை அழைக்கவும்.