

## உங்களுக்கு கோவிட்-19 இருக்கும்போது உங்கள் குழந்தையின் பராமரிப்பு

- தற்போதைய தகவலின் அடிப்படையில், பெரியோர்களைக் காட்டிலும் சிறு குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கு கோவிட்-19 ஏற்படும் அதிக ஆபத்து இல்லை.
- இன்றைய நாள் வரையிலான சில அறிக்கைகளின் அடிப்படையில் பெரியோர்களை ஒப்பிடுகையில் சிறு குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகளிடையே கோவிட்-19-இன் அறிகுறிகள் மற்றும் பிரச்சனைகள் குறைவாகவே தென்படுகிறது.
- உங்கள் குழந்தையைப் பாதுகாப்பதற்கான மிகச்சிறந்த வழியாக இருப்பது தேவையான அனைத்து [சுய-தனிமைப்படுத்தல்](#) முன்னெச்சரிக்கைகளை மேற்கொள்வதும், உங்கள் குழந்தையை கோவிட்-19 க்கு வெளிப்படுத்தாமல் தவிர்ப்பதுமே ஆகும்.
- உங்கள் குழந்தையைத் தொடுவதற்கு முன், உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு குறைந்தது 15 நொடிகளுக்கு கழுவவேண்டும்.
- நீங்கள் உங்கள் குழந்தையின் அருகில் இருக்கும்போதெல்லாம் உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை மூடும்படியான [ஓர் முகக்கவசத்தை அணியவும்](#).
- கூடுமானவரை, உங்கள் குழந்தை தூங்கும் பரப்பானது உங்கள் முகத்திலிருந்து குறைந்தது ஆறு அடி தூரத்தில் இருக்குமாறு வைக்கவும்.
- உங்கள் குழந்தையின் பராமரிப்பிற்கு, நோய்வாய்ப்படாத நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்களின் உதவியைப் பெறுங்கள்.
- நீங்கள் பால் புகட்டும் தாய் என்றால், குழந்தையைத் தொடுவதற்கு முன் எப்பொழுதுமே உங்கள் கைகளை கழுவுங்கள் மற்றும் பால் புகட்டும்போது எப்பொழுதுமே முகக்கவசம் அணியவும்.
- உங்கள் குழந்தைக்கு சிறுகுழந்தை பவுடர் பால் அளிப்பதற்கு ஓர் அறிந்தனிக்கப்பட்ட தீர்மானத்தை செய்திருந்தால்:
  - கூடுமானவரை, குழந்தைக்கு நன்றாக பால் புகட்டத் தெரிந்தவரை உதவிக்கு வைத்திருக்கவும்
  - பவுடர் பால் தயாரிக்கும்போதும், குழந்தைக்கு புகட்டும்போதும் எப்பொழுதுமே உங்கள் கைகளை கழுவி, ஓர் முகக்கவசத்தை அணியவும்.
  - பாட்டில்களையும் சாதனத்தையும் [சுத்தீகரிப்பு](#) செய்து, சுத்தமான பாட்டில்கள் மற்றும் சாதனத்தை கையாளுவதற்கு முன் உங்கள் கைகளை கழுவவும்.
  - இரண்டு முதல் நான்கு வாரத்திற்குத் தேவையான பவுடர் பாலை வைத்திருக்கவும்.
  - உங்கள் குழந்தை இரண்டு மாதங்களுக்கு உட்பட்ட வயதுடையது என்றால், ஓர் திரவ அல்லது உடனடியாக புகட்டக்கூடிய பால் பவுடரைப் பயன்படுத்தவும்.
  - வீட்டில் தயாரித்த பால் பவுடரில் முழுமையான ஊட்டச்சத்து இருக்காது என்பதால் அது பரிந்துரைக்கப்படமாட்டாது. [சிறுகுழந்தை பால் பவுடர்](#) பற்றி மேலும் அறியவும்.
- தொடக்கூடிய பொருட்கள் மற்றும் பரப்புகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்து கிருமிநீக்கம் செய்யவும்.

### கூடுதல் தகவல்கள்

[உங்களுக்கு கோவிட்-19 இருக்கும்போது ஒரு குழந்தை பராமரித்தல்](#) பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ளவும்.

கோவிட்-19 பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள, எங்கள் வலைப்பக்கம் [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) ஐப் பார்க்கவும் அல்லது 416-338-7600 என்ற எண்ணில் எங்களை அழைக்கவும்.