COVID-19 — தயாராயிருங்கள்

கனடாவின் சுகாதாரத் துறை கனடாவில் ஏற்படும் நிகழ்வுகளுக்குப் பதிலளிக்கத் தயாராயுள்ளது, ஆயினும் இங்கே பரந்தளவில் நோய் ஏற்பட்டால் தனியாட்களும் சமூகங்களும் தயாராயிருப்பது முக்கியம்.

முற்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்

நீங்கள் அல்லது ஒரு குடும்ப உறுப்பினர் சுகவீனமுற்று பராமரிப்பு தேவைப்படின் நீங்கள் யாது செய்வீர்களெனக் கருத நேரமெடுங்கள். இவற்றைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்:

- உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்துக்கும் தேவையான உணவு, வீட்டு வழங்கல்கள் யாவை
- முற்கூட்டியே மருந்துப் பரிந்துரைப்புக்களைப் புதுப்பிப்பதும் மீள் நிரப்புவதும் உட்பட உங்களுக்குத் தேவையான மருந்துகள் யாவை

உங்களது திட்டத்தைப் பற்றி உங்கள் குடும்பத்துடனும் நண்பர்களுடனும் அயலாருடனும் கலந்துரையாடி, தேவையான காலத்தில் தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் அல்லது உரைத் தகவல் மூலமாக ஒருவரையொருவர் சோதித்துக் கொள்ள ஒரு முறையை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தயாராகுங்கள்

நீங்கள் சுகவீனமுற்றால் வீட்டை விட்டு வெளிச் செல்லத் தேவையில்லாதவாறு வழங்கல்களைத் தயாராக வைத்திருங்கள். நீங்கள் கடைக்குச் செல்லும் ஒவ்வொரு தடவையும் உங்களது மளிகைச் சாமான்களுக்கு சற்று மேலதிகப் பொருட்களைக் கூட்டிக் கொள்ளுங்கள். இது வழங்கல்களைப் பற்றிய சுமையைக் குறைப்பதுடன், உங்களுக்கு நிதிச் சுமையை எளிதாக்கவும் உதவலாம்.

இவற்றைக் களஞ்சியப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்:

- உலர்ந்த பஸ்டாவும் அரிசியும்
- பஸ்டா ஆணங்கள்
- பேணியிலிட்ட சூப்புகள், மரக்கறிகள், அவரைகள்
- செல்லப் பிராணிகளின் உணவுகளும் வழங்கல்களும்
- பெண்களுக்கான துப்புரவுத் தயாரிப்புக்கள்
- வெப்பமானி
- நைப்புக்கள்
- சவர்க்காரம்
- மதுசார அடிப்படையிலான கைத் துப்புரவாக்கி
- காய்ச்சலைத் தணிக்கும் மருந்துகள் (வளர்ந்தோருக்கும் சிறாருக்குமான acetaminophen அல்லது ibuprofen)
- முகப்பூச்சுத் திசு
- மலசலகூடக் காகிதம்
- கடதாசித் துவாய்கள்
- பிளாத்திக்குக் குப்பைப் பைகள்
- பீங்கான் கழுவும் சவர்க்காரம்
- சலவை அழுக்ககற்றி
- வீட்டு வெளிற்றி
- வீட்டுத் துப்புரவாக்கல் தயாரிப்புக்கள்

அறிந்திருங்கள்

கொரோனாவைரசைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு:

1-833-784-4397

canada.ca/coronavirus