

தயாராயிருங்கள் (COVID-19)

முற்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள்



நீங்கள் அல்லது உங்களது வீட்டிலுள்ள எவரேனும் சுகவீனமுற்றால் அல்லது COVID-19 உங்களது சமுதாயத்தில் பொதுவானால் தயார் செய்ய நீங்கள் செய்யக்கூடிய எளிய, நடைமுறைச் சாத்தியமுள்ள சில விடயங்கள் காணப்படுகின்றன.

பின்வருவன உள்ளடங்கும் ஒரு திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ளுங்கள்:

நீங்கள் சுகவீனமுற்றால் வீட்டை விட்டு வெளிச் செல்லத் தேவைப்படாதவாறு **அத்தியாவசிய வழங்கல்கள்** (சில கிழமைகளுக்குப் போதியது) கையிருப்பிலிருந்தல். பீதியுற்று வாங்குவதைத் தவிருங்கள். நீங்கள் கடைக்குச் செல்லும் ஒவ்வொரு தடவையும் உங்கள் பொருட்களுக்கு மேலும் சில பொருட்களைச் சேருங்கள். இது வழங்கல்களைப் பற்றிய சமையைக் குறைப்பதுடன், உங்களுக்கு நிதிச் சமையை எளிதாக்கவும் உதவலாம். உங்கள் பரிந்துரைப்பு மருந்துகளைப் புதுப்பிப்பதுடன் மீள் நிரப்புங்கள்.

நீங்கள் சுகவீனமுற்றால் அல்லது நீங்கள் ஒரு சுகவீனமுற்ற குடும்ப உறுப்பினரைப் பராமரிக்க வேண்டியிருந்தால் **மாற்று ஏற்பாடுகள்**. உதாரணமாக: நீங்கள் அல்லது உங்களது வழமையான பராமரிப்பாளர் சுகவீனமுற்றமிடத்து ஒரு மாற்று சிறுவர் பராமரிப்பைக் கொண்டிருங்கள்.

நீங்கள் தங்கி வாழ்வோரைப் பராமரிப்பதாயின், ஒரு மாற்றுப் பராமரிப்பாளரைக் கொண்டிருங்கள்.

முடியுமாயின், வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வதைப் பற்றி உங்களது தொழில் தருநரிடம் உரையாடுங்கள்.

COVID-19 உங்கள் சமுதாயத்தில் பொதுவானால் சன நெரிசலான இடங்களில் **உங்கள் ஆட்படுத்தலைக் குறைத்தல்**. உதாரணமாக: சன நெரிசல் குறைவான நேரங்களில் கடைக்குச் செல்வதும் பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவதும் ஓர் உள்ளக உடற்பயிற்சிக் கூடத்துக்குப் பதிலாக வெளிக்களத்தில் உடற்பயிற்சி செய்தல்

தொடர்பாடல் செய்யுங்கள்



உங்களது திட்டத்தை உங்கள் குடும்பத்துடனும் நண்பர்களுடனும் அயலாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

தேவையான காலத்தில் தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் அல்லது உரைத் தகவல் மூலம் ஒருவரையொருவர் சோதித்துக் கொள்வதற்காக ஒரு கூட்டாளி முறையை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அறிந்திருங்கள்



COVID-19 இன் நோயறிகுறிகள், அது பரவும் விதம், நோயைத் தடுக்கும் முறை என்பவற்றைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

கனடா பொதுச் சுகாதார நிறுவனம், மாகாண, ஆட்புல, மாநகர சுகாதார அதிகாரிகள் போன்ற நம்பகமான மூலங்களிலிருந்து உங்கள் தகவல்களைப் பெறுங்கள்.

செய்தி ஊடகங்கள் உங்களைப் பதற்றமடையச் செய்தால், அவற்றிலிருந்து ஓய்வு பெறுங்கள்.

கடைக்குச் செல்லும் பட்டியல்



உணவு

- உலர்ந்த பஸ்டாவும் அரிசியும்
- பஸ்டா ஆணங்கள்
- பேணியிலிட்ட சூப்புகள், மரக்கறிகள், அவரைகள்
- செல்லப் பிராணிகளின் உணவு

துப்புரவு

- மலசலகூடக் காகிதம்
- பெண்களுக்கான துப்புரவுத் தயாரிப்புகள்
- நைப்புகள்
- முகப்பூச்சுத் திசு
- சவர்க்காரம்

மதுசார அடிப்படையிலான கைத் துப்புரவாக்கி

சுகாதாரப் பராமரிப்பு

- வெப்பமானி
- காய்ச்சலைத் தணிக்கும் மருந்துகள் (வளர்ந்தோருக்கும் சிறாருக்குமான acetaminophen அல்லது ibuprofen)

சுத்தமாக்கல்

- கடதாசித் துவாய்கள்
- பிளாத்திக்குக் குப்பைப் பைகள்
- பீங்கான் கழுவும் சவர்க்காரம்
- சலவை அழுக்ககற்றி
- வீட்டு வெளிற்றி

வீட்டுத் துப்புரவாக்கல் தயாரிப்புகள்

கொரோனாவைரசைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு:

1-833-784-4397

@canada.ca/coronavirus