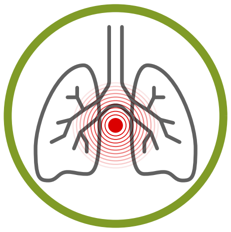
உண்மைகளை அறிந்து கொரோனாவைரசு நோயைப் (COVID-19) பற்றியகொள்ளுங்கள்

உண்மைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

COVID-19 என்பது ஒரு கொரோனாவைரசால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும். மானிடக் கொரோனாவைரசுகள் பொதுவானவையும் பொதுவாக சாதாரணத் தடுமலை ஒத்த மிதமான நோய்களுடன் தொடர்பானவையும் ஆகும். மானிடக் கொரோனாவைரசுகளின் நோயறிகுறிகள் பின்வருவன போன்று மிக மிதமானவை முதல் மிக மோசமானவை வரை இருக்கலாம்:

காய்ச்சல்

இருமல்



சுவாசிப்பதில் சிரமம்

வைரசுக்கு ஆட்பட்ட பின் நோயறிகுறிகள் தோன்ற 14 நாட்கள் வரை எடுக்கலாம்.

கொரோனாவைரசுகள் கிருமி தொற்றிய ஒருவரிடமிருந்து மிகப் பொதுவாக இவ்வாறு பரவுகின்றன:

- நீங்கள் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது ஏற்படும் சுவாசச் சிதறல்கள்
- தொடுகை அல்லது கை குலுக்குவது போன்று நெருங்கிய தனிப்பட்ட தொடர்பு
- வைரசுள்ள எதையேனும் தொட்ட பின்னர் உங்கள் கைகளைக் கழுவ முன்னர் உங்கள் கண்களை, மூக்கை அல்லது வாயைத் தொடுவது

இவ்வைரசுகள் காற்றோட்டத் தொகுதிகளால் அல்லது நீரினூடாகப் பரவுவதாக அறியப்படவில்லை.

கிருமித் தொற்றுக்களைத் தடுப்பதற்கான ஆகச் சிறந்த வழி:

- குறைந்த பட்சம் 20 செக்கன்களுக்கு உங்கள் கைகளை அடிக்கடி நீரும் சவர்க்காரமும் கொண்டு கழுவுவது;
- விசேடமாக, கழுவாத கைகளால் உங்கள் கண்களை, மூக்கை அல்லது வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்ப்பது;
- நோயுற்ற ஆட்களிடம் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்ப்பது;
- உங்கள் கைகளிலன்றி உங்கள் முன்னங்கைகளில் இருமுவதும் தும்முவதும்;
- நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால் நோய் ஏனையோருக்குப் பரவுவதைத் தடுக்க வீட்டில் தங்கியிருத்தல்.

கொரோனாவைரசைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு:

1-833-784-4397
canada.ca/coronavirus
phac.info.aspc@canada.ca

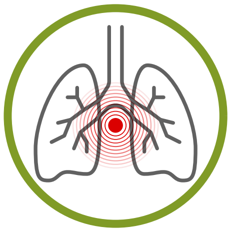
உண்மைகளை அறிந்து கொரோனாவைரசு நோயைப் (COVID-19) பற்றியகொள்ளுங்கள்

உண்மைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

COVID-19 என்பது ஒரு கொரோனாவைரசால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும். மானிடக் கொரோனாவைரசுகள் பொதுவானவையும் பொதுவாக சாதாரணத் தடுமலை ஒத்த மிதமான நோய்களுடன் தொடர்பானவையும் ஆகும். மானிடக் கொரோனாவைரசுகளின் நோயறிகுறிகள் பின்வருவன போன்று மிக மிதமானவை முதல் மிக மோசமானவை வரை இருக்கலாம்:

காய்ச்சல்

இருமல்



சுவாசிப்பதில் சிரமம்

வைரசுக்கு ஆட்பட்ட பின் நோயறிகுறிகள் தோன்ற 14 நாட்கள் வரை எடுக்கலாம்.

கொரோனாவைரசுகள் கிருமி தொற்றிய ஒருவரிடமிருந்து மிகப் பொதுவாக இவ்வாறு பரவுகின்றன:

- நீங்கள் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது ஏற்படும் சுவாசச் சிதறல்கள்
- தொடுகை அல்லது கை குலுக்குவது போன்று நெருங்கிய தனிப்பட்ட தொடர்பு
- வைரசுள்ள எதையேனும் தொட்ட பின்னர் உங்கள் கைகளைக் கழுவ முன்னர் உங்கள் கண்களை, மூக்கை அல்லது வாயைத் தொடுவது

இவ்வைரசுகள் காற்றோட்டத் தொகுதிகளால் அல்லது நீரினூடாகப் பரவுவதாக அறியப்படவில்லை.

கிருமித் தொற்றுக்களைத் தடுப்பதற்கான ஆகச் சிறந்த வழி:

- குறைந்த பட்சம் 20 செக்கன்களுக்கு உங்கள் கைகளை அடிக்கடி நீரும் சவர்க்காரமும் கொண்டு கழுவுவது;
- விசேடமாக, கழுவாத கைகளால் உங்கள் கண்களை, மூக்கை அல்லது வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்ப்பது;
- நோயுற்ற ஆட்களிடம் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்ப்பது;
- உங்கள் கைகளிலன்றி உங்கள் முன்னங்கைகளில் இருமுவதும் தும்முவதும்;
- நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால் நோய் ஏனையோருக்குப் பரவுவதைத் தடுக்க வீட்டில் தங்கியிருத்தல்.

கொரோனாவைரசைப் பற்றிய மேலதிகத் தகவல்களுக்கு:
1-833-784-4397
canada.ca/le-coronavirus
phac.info.aspc@canada.ca