

## COVID-19 பற்றிய தகவல்கள் தேவையா?

ரொறன்ரோ பொதுச் சுகாதாரம் (Toronto Public Health)

உங்களின் ஆதாரவளமாக உள்ளது.

கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கும், 2019-COVID-19 புதிய கொரோனா வைரஸ் மற்றும் சுவாசத்தொகுதியைத் தாக்கும் ஏனைய வைரஸ்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாப்பதற்கும் நிறைய வழிகள் உள்ளன. பின்வருவன உள்ளடங்கலான தடுப்பு நடவடிக்கைகள் மூலம், குறித்த வைரசால் பாதிக்கப்படுவதைத் தவிர்ப்பது நோய்த்தொற்றைத் தடுப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழி ஆகும்:

- சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரால் உங்களின் கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள் அல்லது மதுசாரம் சார்ந்த கை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- கழுவப்படாத கைகளால் உங்களின் கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிருங்கள்.
- நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பவர்களுடனான நெருக்கமான தொடர்பைத் தவிருங்கள்.
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது வீட்டிலே இருங்கள்.
- இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது ஒரு ரிஷுவால் மூடியபடி இருமுங்கள் அல்லது தும்முங்கள், பின்னர் உடனடியாக அந்த ரிஷுவைக் குப்பையில் எறிவதுடன் உங்களின் கைகளைக் கழுவுங்கள்.
- உங்களிடம் ஒரு ரிஷு இல்லையென்றால், உங்களின் சட்டைக் கையில் அல்லது புயத்தில் தும்முங்கள் அல்லது இருமுங்கள்.
- அடிக்கடி தொடும் பொருள்கள் மற்றும் மேற்பரப்புகளைச் சுத்தம்செய்வதுடன் கிருமிநீக்கம் செய்யுங்கள்.

இந்தப் புதிய கொரோனா வைரஸைப் பற்றிய நம்பகமான, ஆதாரஅடிப்படையிலான தகவல்களைக் கொண்ட ஆதாரவளங்களைப் பயன்படுத்தும்படி குடியிருப்பாளர்கள் நினைவூட்டப்படுகிறார்கள். COVID-19 பற்றிக் குடியிருப்பாளர்கள் தகவலறிந்திருப்பதற்காகப் புதிய தகவல்கள் கிடைக்கும்போது Toronto Public Health வலைத்தளம் கிரமமாக இற்றைப்படுத்தப்படுகிறது. [Toronto.ca/coronavirus](https://toronto.ca/coronavirus)ஐப் பார்வையிடுங்கள் அல்லது 416-338-7600ஐ அழையுங்கள்.