கோவிட்-19 நோயுக்கான குடும்ப அவசரகாலத் திட்டம் வரைதல்

உங்கள் வீட்டில் வாழுவோர் மத்தியில் யாராவது ஒருவர் கோவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்டு, அவரைச் சுயதனிமைப்படுத்த அல்லது வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டால், செய்வது என்னவென்று நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் தனிப்பட்ட முறையில் ஓர் அவசரகாலத் திட்டம் ஒன்றை தீர்மானித்து விட்டீர்களா?

உங்கள் வீட்டில் வாழுவோருக்கு என்று ஓர் அவசரகாலத் திட்டத்தை தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள். அதன்பொழுது நீங்கள் கவனத்தில் எடுக்கவேண்டிய விடயங்கள் சில கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன :

- தாமதிக்க வேண்டாம். உங்களுடைய அவசரகாலத் திட்டத்தை வரைய ஆரம்பியுங்கள். உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படும் நேரம் வருவதற்கு முன்பாக இதனைச் செய்யுங்கள்.
- உங்களுக்குச் சமீபமாக உள்ள உறவினர்கள் அல்லது நெருங்கிய நண்பர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு, உங்கள் பிள்ளைகளைப் பராமரிப்பதற்கான திட்டம் ஒன்றினை ஏற்படுத்துங்கள். சுய தனிமைப்படுத்தல் காரணமாக நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளைப் பராமரிக்க முடியாமல் போனால் அல்லது மிகவும் சுகவீனம்அடைந்து விட்டீர்களானால் அல்லது வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கும் தேவை ஏற்பட்டுள்ளது என்றால் இது அவசியமாக இருக்கும்.
- உங்களுக்கு முடியுமாக இருந்தால், உங்களுக்கான அவசரகால உதவிப் பராமரிப்பு வழங்குவோராக, கோவிட்-19 நோய் உண்டாகும் ஆபத்துக் குறைவானவர்களை அல்லது அதனால் தீவிரமாக சுகவீனம் அடையாதவர்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள். இவ்விடயத்தில் கூடிய ஆபத்தினை அடையக் கூடியவர்களாக இணங்காணப்படுவோர் பின்வருமாறு:
    - வயதில் மிகவும் கூடியவர்கள்
    - வயது எதுவாக இருந்தாலும் வேறு விதமான தீவிர ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் - உதாரணமாக இருதயம் அல்லது நுரையீரல் பாதிப்பு உள்ளவர்கள், பலவீனமுற்ற நோயெதிர்ப்புத் தொகுதி, உடற்பருமன் அல்லது நீரிழிவு உடையவர்கள்
- அவசரகால உதவிப் பராமரிப்பு வழங்கும் ஒருவர் உங்கள் வீட்டுக்கு வந்து தங்குவாரா அல்லது உங்கள் பிள்ளைகள் அவருடைய வீட்டுக்குப் போவார்களா என்று தீர்மானியுங்கள். இச்சமயத்தில் இதுவரை உங்கள் பிள்ளைகள் நோய்த் தொற்று கொண்ட ஒருவருடன் நெருங்கிப் பழகி இருப்பார்கள் என்பதை மனதில் கொண்டு, அவர்களின் பராமரிப்புக்கு மிகப் பாதுகாப்பான ஏற்பாடு எதுவாக இருக்கும்? என்று தீர்மானியுங்கள்.

PUBLIC HEALTH
1-877-464-9675
TTY 1-866-512-6228
york.ca/COVID19

York Region

- உங்கள் பிள்ளைகளைப் பராமரிப்பதில் தேவைப்படும் விசேட அறிவுறுத்தல்கள் எவையென ஒரு பட்டியல் இட்டு எழுதிக் கொள்ளுங்கள் (பிள்ளைகள் மருந்து எடுக்கிறார்களா, அவர்களுக்கு ஒவ்வாமை (அலர்ஜிகள்) உள்ளனவா, அவர்களுக்கு குறித்த ஓர் ஒழுங்கில் செய்ய வேண்டிய விடயங்கள் உள்ளனவா?).
- உங்கள் பிள்ளைகள் கொண்டு செல்வதற்கான ஒரு பை யை தயாரியுங்கள். அவர்கள் பராமரிப்பு வழங்கும் ஒருவரின் வீட்டுக்குப் போவதாக இருந்தால், பிள்ளைகளுக்கு அங்கு தேவையாக இருக்கும் பொருட்களால் அந்தப் பையினை நிரப்புங்கள்.
- முக்கியமான தொலைபேசித் தொடர்பு எண்களைப் பட்டியலிட்டு எழுதுங்கள் (குடும்ப வைத்தியர், பாடசாலை, வேறு குடும்ப அங்கத்தவர்கள் போன்றோர்)
- உங்கள் வீட்டில் வயதில் கூடியவர்களான பெற்றோரைப் போன்று உதவி தேவைப்படும் வேறு நபர்களும் இருக்கிறார்களா?
- உங்களிடம் வளர்ப்புப் பிராணிகளும் (pets) உள்ளனவா? அதனை பராமரிப்பதற்கு அல்லது தற்காலிகமாக நிற்பதற்கு இடம் தேவைப்படுகின்றனவா?
- நீங்கள் முன்னேற்பாடாக ஏற்படுத்தி வைக்கின்ற ஒழுங்குகள் பற்றி உங்கள் குடும்பத்தினருடன் உரையாடுங்கள்.
- உங்கள் திட்ட வரைவின் பிரதி ஒன்றினை அச்சிட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவசரகால மருத்துவ சேவையினர் அல்லது ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்குநர் போன்றோரிடம் கொடுக்க வேண்டிய தேவை எழும்பொழுது இது உதவியாக இருக்கும்.
- **York Region Family Emergency Planning for COVID-19 Form (யோர்க் பிரதேச கோவிட்-19 நோய்க்குரிய குடும்பத் திட்ட வரைதல் படிவம்)** என்ற தகவல் படிவத்தை york.ca/COVID19FamilySupport என்ற இணையத் தளம் சென்று நிரப்பி விடுங்கள்.

அவசரகால பராமரிப்பு வழங்குநர் ஒருவரைத் தெரிவு செய்யும் பொழுது கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

உங்களுக்கு கோவிட்-19 நோய் இருக்கிறது என்றால், இதுவரை உங்கள் பிள்ளைகள் உட்பட உங்கள் வீட்டில் குடியிருப்போரை நீங்கள் நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாக்கி இருக்கலாம். உங்களுக்கு முடியுமாக இருந்தால், உங்களுக்கான அவசர கால உதவிப் பராமரிப்பு வழங்குவோராக கோவிட்-19 நோய் உண்டாகும் ஆபத்துக் குறைவானவர்களை அல்லது அதனால் தீவிரமாக சுகவீனம் அடையாதவர்களைத் தெரிவு செய்யுங்கள். இவ்விடயத்தில் கூடிய ஆபத்தினை அடையக் கூடியவர்களாக இனங்காணப்படுவோர் பின்வருமானவர்கள் அடங்குவர்:

- வயதில் மிகவும் கூடியவர்கள்
- வயது எதுவாக இருந்தாலும் வேறு விதமான தீவிர ஆரோக்கிய பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் - உதாரணமாக இருதயம் அல்லது நுரையீரல் பாதிப்பு உள்ளவர்கள், பலவீனமுற்ற நோயெதிர்ப்புத் தொகுதி, உடற்பருமன் அல்லது நீரிழிவு உடையவர்கள்

இவ்வாறான பிரிவினரில் அடங்கும் பராமரிப்பு வழங்குவோரைத்தான் நீங்கள் தெரிவு செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் இருக்கின்றது என்றால், அவர்கள் பாதுகாப்பான சுய தனிமைப்பாடு வழிநடத்தல் முறைகளைப் பின்பற்றுகின்றனரா? என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

மூலவளங்கள் மற்றும் ஆதார உதவிகள்

உங்களை நீங்களே தனிமைப்படுத்தும் பொழுது, உங்கள் வீட்டில் வசிக்கும் மற்றவர்கள் Public Health (பொதுசன ஆரோக்கியம்) அமைப்பினர் நிறுவியுள்ள பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை பின்பற்றும்படி செய்யுங்கள். முடிந்த பொழுதெல்லாம் உடல் (சரீர) ரீதியாக விலகி நிற்கப் பழகுங்கள், முகக் கவசம் அணிந்து கொள்ளுங்கள், அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுங்கள். அத்துடன் வீட்டில் இருக்கும் அதிகமான தடவை தொடப்படும் மேற்பரப்புகளை கிரமமான முறையில் கிருமி நீக்கம் (disinfect) செய்யுங்கள். உதாரணமாக: கதவுக் கை பிடிகள், பக்கங்களில் உள்ள பாதுகாப்புச் சட்டங்கள், நீர்க்குழாய் மேற்பகுதிகள், மற்றும் அடிக்கடி கை தொடும் இடங்கள் போன்றவை.

உங்களை நீங்களாகச் சுயதனிமைப்படுத்துகின்ற தேவை அல்லது கோவிட் நோயுக்கான பரிசோதனை செய்து கொள்ளுகின்ற தேவை உங்களுக்கு இருக்கிறதா என்று நிச்சயமான முறையில் உங்களுக்குத் தெரியவில்லை என்றால், தயவு செய்து 1-800-361-5653 தொலைபேசி இலக்கத்தில் York Region Public Health (யோர்க் பிரதேச பொதுசன ஆரோக்கியம்) அமைப்பினருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு தயவு செய்து பின்வரும் தகவல் மூலவளங்களைப் பார்த்துப் பயனடையுங்கள்:

- COVID-19 Self-isolation Advice
- How to Care for a Child who Needs to Self-Isolate

கோவிட்-19 நோய்க்குரிய குடும்ப அவசரகாலத் திட்டம் ஒன்றினை நீங்கள் வரைவதற்கும் அவசரகால பராமரிப்பு வழங்குநருக்கான ஏற்பாடுகள் செய்வது உட்பட்ட விடயங்களில் உதவுவதற்கும், அத்துடன் உங்களுக்கு உதவி அல்லது அறிவுரை தேவைப்பட்டாலோ அல்லது பராமரிப்பு வழங்கும் ஒருவர் பணிபுரிவதற்கு தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணம் (PPE) தேவைப்பட்டா லோ தயவு செய்து தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

- Carefirst Seniors and Community Services Association (கெயர்பேர்ஸ்ட் முதியோர் மற்றும் சமூக சேவைகள் சங்கம்). தொலைபேசி 416-502-2323 அல்லது மின்னஞ்சல் info@carefirstontario.ca

- Vaughan Community Health Centre COVID-19 Information Line (வோன் சமூக ஆரோக்கிய நிலையம் கோவிட்-19 தகவல் இணைப்பு). தொலைபேசி எண் 905-226-7332

உங்களுக்குத் தீவிரமான கோவிட்-19 நோய் அறிகுறிகள் இருக்கின்றன என்றால் அழையுங்கள் தொலைபேசி எண் 911.

அறிகுறி உதாரணங்கள்: மூச்சு எடுப்பதில் கஷ்டம், மிகக் கடுமையான அவசர மூச்செடுப்பு அல்லது தீவிரமான அல்லது சடுதியான நெஞ்சு வலி ஆரம்பம்.