

# நாவல் COVID-19 உள்ளிட்ட உங்களது சுவாச உடல்நலக்குறைவு அபாயத்தை குறைத்திடுங்கள்

கொரோனா வைரஸ்கள் என்பது ஜலதோஷம் முதல் கடுமையான நோய் வரை நோயை ஏற்படுத்தும் வைரஸ்களின் ஒரு பெரிய குடும்பமாகும். யார்க் பிராந்தியம், ஓன்ட்டாரியோ மற்றும் கனடாவில், பல வகையான கொரோனா வைரஸ்களைக் காண்கிறோம். (முன்பு நாவல் கொரோனா வைரஸ் அல்லது 2019-nCov என அழைக்கப்பட்ட) COVID-19, நிபுணர்கள் இன்னும் கற்றுக் கொண்டிருக்கும் ஒரு புதிய நோய் ஆகும்.

## ஜலதோஷம் மற்றும் ஃப்ளூ உள்ளிட்ட, சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் பரவலைத் தடுக்க பின்வரும் வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்:



சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் அல்லது ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பான் கொண்டு உங்கள் கைகளை நன்றாகவும் அடிக்கடியும் கழுவங்கள் (உங்கள் மணிக்கட்டுகள், உங்கள் விரல் நகங்களின் கீழ் மற்றும் உங்கள் விரல்களுக்கு இடையில் கழுவ மறக்க வேண்டாம்).



இருமல் அல்லது தும்மல் ஏற்படும் போது உங்கள் சட்டைக்கையில் அதை வாங்கிடுங்கள் அல்லது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை ஒரு திசுவால் மூடி, திசுவை உடனடியாக வெளியே எறிந்திடுங்கள். உங்கள் கைகளை அதன் பிறகு கழுவிடுங்கள்.



கழுவாத கைகளால் உங்கள் கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.



நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் மீண்டும் நலமடையும் வரை வீட்டிலேயே இருந்து, கூட்டங்களைத் தவிர்த்திடுங்கள். சாப்பாட்டு பாத்திரங்கள் மற்றும் தண்ணீர் பாட்டில்கள் போன்ற தனிப்பட்ட பொருட்களைப் பகிர்வதைத் தவிர்த்திடுங்கள்.



வழக்கமான வீட்டு கிளினர்களைப் பயன்படுத்தி அதிகமாக தொடப்படும் மேற்பரப்புகளையும், பகிர்ந்து பயன்படுத்தப்படும் பொருட்களையும் அடிக்கடி சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்திடுங்கள்.

## நோய் பரவும் சங்கிலியை உடைத்திடுங்கள்

நாவல் கொரோனா வைரஸைப் பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, பின்வரும் இணையத்தளத்திற்கு செல்லுங்கள்

[YORK.CA/COVID19](http://YORK.CA/COVID19)

\*\*COVID-19 தொடர்பான தகவல்கள் எங்கள் இணையதளத்தில் பல மொழிகளில் உள்ளன.

பொதுச் சுகாதாரம்

1-800-361-5653

TTY: 1-866-512-6228

  
York Region