கோவிட்-19 இற்கு எதிராகத் தடுப்பூசி பெற்றீரா? அது எனக்கு என்னவாகும்?

TAMIL / TAMIL

தடுப்பூசி பெறுவதன் மூலம், நீர் கோவிட்-19 இற்கு எதிராகப் பாதுகாப்புப் பெற்றும் உமது சமூகத்திலுள்ள மட்டுறுத்தல் நடவடிக்கைகளின் எளிமையாதலாலும் பயனடைகிறீர்.

நீர் அப்போதும் பகிரங்க அமைப்புக்களில் (உதாரணமாக வேலையிடங்கள், பொதுப் போக்குவரத்து) உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதார ஆலோசனையைப் பின்பற்ற வேண்டும். அவர்களின் ஆலோசனை சமூக இடர்ப்பாட்டு மட்டங்களைக் கருத்திற் கொள்கிறது.

கனடாவிலுள்ள பெரும்பாலானோர் தற்போது தமது முதலாம் மாத்திரையைப் பெற்றுள்ளனர், பலருக்கு விரைவில் முழுமையாகத் தடுப்பூசியேற்றப்படும். இந்த ஆலோசனை தற்போதைய நிலைமையின் அடிப்படையிலாக இருப்பதுடன் தடுப்பூசியேற்றல் வீதங்கள் அதிகரிப்பதும் நிகழ்வுகள் குறைவதும் தொடரும் போது இற்றை செய்யப்படும்.

நீர் மேலும் கடுமையான நோயின் அல்லது பெறுபேறுகளின் இடர்ப்பாட்டில் இருந்தால், எல்லா அமைப்புக்களிலும் உமது இடர்ப்பாட்டை இன்னும் குறைக்கும் முகமூடியணிதல், பௌதிக இடைவெளி என்பன மேலதிகப் பாதுகாப்புக் கவசங்களை வழங்குகின்றன. வெளியிடத்தில் இருக்கும் போது உமது இடர்ப்பாடு எப்போதும் குறைவாக இருக்கும்.

அமைப்பு அல்லது செயற்பாடு (கூட்டம் சேர்வதும் பொதுச் சுகாதார நடவடிக்கைகளும் தொடர்பான உள்ளூர் வழிகாட்டல்களை எப்போதும் பின்பற்றுக)	நீர் தடுப்பூசி செலுத்தப்படவில்லை அல்லது பகுதியளவில் தடுப்பூசி செலுத்தப்பட்டீர்	உமக்கு முற்றாகத் தடுப்பூசி செலுத்தப்பட்டது (அஃதாவது, குறைந்த பட்சம் 14 நாட்களுக்கு முன்னர் நீர் கனடாவில் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு தடுப்பூசியின் முழுத் தொடரைப் பெற்றுள்ளீர்)
முழுமையாகத் தடுப்பூசி பெற்ற ஆட்களின் ஒரு சிறு குழுவுடன் வெளியிடங்களில் இருத்தல் **உதாரணமாக சிறிய குடும்ப இறைச்சி வாட்டுதல், நண்பர்களுடன் / குடும்பத்துடன் முகாமிடல், ஏரியில் நீந்துதல், தழுவிக் கொள்ளல்**	யாவரும் அதிற் சௌகரியமாக இருந்தால், முகமூடியோ பௌதிக இடைவெளியோ தேவையில்லை	முகமூடியோ பௌதிக இடைவெளியோ தேவையில்லை
முழுமையாகத் தடுப்பூசி பெற்ற ஆட்களின் ஒரு சிறு குழுவுடன் உள்ளிடங்களில் இருத்தல் **உதாரணமாக ஒரு சிறு நண்பர் குழுவுடன் இரவுணவு, தொலைக்காட்சியில் ஒரு விளையாட்டு நிகழ்ச்சியைப் பார்த்தல், தழுவிக் கொள்ளல்**	யாவரும் அதிற் சௌகரியமாக இருப்பதுடன் எவரும் மேலும் கடுமையான நோயின் அல்லது பெறுபேறுகளின் இடர்ப்பாட்டில் இல்லாவிட்டால், உமது முகமூடியை அகற்றுவதையும் முழுமையாகத் தடுப்பூசி பெற்ற ஆட்களிடம் உடலளவில் நெருங்கியிருப்பதையும் கருத்திற் கொள்க.	முகமூடியோ பௌதிக இடைவெளியோ தேவையில்லை
தடுப்பூசி பெற்றிராத, பகுதியளவில் தடுப்பூசி பெறஅற, அல்லது அவர்களின் தடுப்பூசியேற்றல் நிலை அறியப்படாத பல வீடுகளைச் சேர்ந்தோருடன் வெளியிடங்களில் இருத்தல் **உதாரணமாக, ஒரு நெருங்கிய தொடர்பு விளையாட்டை விளையாடுதல், ஒரு நண்பர் குழுவுடன் கூட்டம் சேர்தல், பிள்ளையின் வெளியிடப் பிறந்த நாள் கொண்டாட்டம், வெளிக்களத் திருமணம்**	தற்போதைக்கு, பௌதிக இடைவெளியைப் பேண முடியாவிடின், குறிப்பாக நீரோ ஏனையோரோ மேலும் கடுமையான நோயின் அல்லது பெறுபேறுகளின் இடர்ப்பாட்டில் இருந்தால், ஒரு முகமூடியை அணிவதைக் கருத்திற் கொள்க	முகமூடியோ பௌதிக இடைவெளியோ தேவையில்லை
தடுப்பூசி பெற்றிராத, பகுதியளவில் தடுப்பூசி பெறஅற, அல்லது அவர்களின் தடுப்பூசியேற்றல் நிலை அறியப்படாத பல வீடுகளைச் சேர்ந்தோருடன் உள்ளிடங்களில் இருத்தல் **உதாரணமாக தனிப்பட்ட கொண்டாட்டங்கள் அல்லது விழாக்கள், உள்ளகப் பிறந்த நாள் கொண்டாட்டம், வணக்கத் தலங்கள், உடற்பயிற்சிக் கூடம்**	ஒரு முகமூடியை அணிவதுடன் பௌதிக இடைவெளியைப் பேணுக கோவிட்-19 இடர்ப்பாட்டைக் குறைக்க உரிமையாளரால் / ஏற்பாட்டாளரால் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுக முடியுமாயின், சாளரங்களையும் கதவுகளையும் திறந்திருக்க	கோவிட்-19 இடர்ப்பாட்டைக் குறைக்க உரிமையாளரால் / ஏற்பாட்டாளரால் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுக நீர் மேலும் கடுமையான நோயின் அல்லது பெறுபேறுகளின் இடர்ப்பாட்டில் இருந்தால், ஒரு முகமூடியை அணிவதுடன் பௌதிக இடைவெளியைப் பேணுவதைக் கருத்திற் கொள்க முடியுமாயின், சாளரங்களையும் கதவுகளையும் திறந்திருக்க
மக்கள் நெருங்கிக் கூட்டம் சேரும் ஒரு பெரிய சனக்கூட்டமுள்ள உள்ளிடங்கள் அல்லது வெளியிடங்கள் **உதாரணமாக பெருங்கூட்டமுள்ள இசைவிழா, ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு நிகழ்வு, பெரிய வீட்டுக் கொண்டாட்டம்**	ஒரு முகக்கவசத்தை அணிந்துகொள்ளுங்கள். கோவிட்-19 இடர்ப்பாட்டைக் குறைக்க உரிமையாளரால் / ஏற்பாட்டாளரால் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுக முடியுமானவிட்டது பௌதிக இடைவெளியைப் பேணுக உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதார ஆலோசனையைப் பின்பற்றும் பாதுகாப்புத் திட்டங்கள் நடைமுறையிலுள்ள நிகழ்வுகளுக்கு மாத்திரம் சமுகமளிப்பதைக் கருத்திற் கொள்க	நீர் மேலும் கடுமையான நோயின் அல்லது பெறுபேறுகளின் இடர்ப்பாட்டில் இருந்தால், ஒரு முகமூடியை அணிவதுடன் பௌதிக இடைவெளியைப் பேணுவதைக் கருத்திற் கொள்க நீர் இடர்ப்பாட்டில் இல்லாத போதிலும், அப்போதும் நீர் ஒரு உள்ளகச் சனக்கூட்ட அமைப்பில் ஒரு முகமூடியை அணிவதைக் கருத்திற் கொள்ளலாம் யாவருக்கும் கோவிட்-19 இடர்ப்பாட்டைக் குறைக்க உரிமையாளரால் / ஏற்பாட்டாளரால் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுக

உமது கைகளைக் கழுவுதல், உமது இருமல்களையும் தும்மல்களையும் மூடுதல், காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்துதல் என்பன போன்ற நல்ல பழக்கங்களை எப்போதும் பின்பற்றுக. தடுப்பூசி ஏற்றப்பட்டிருந்த போதிலும், கோவிட்-19 ஆக இருக்கக்கூடிய அறிகுறிகள் உமக்கிருந்தால், நீல் ஏனையோருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருக்கக் கூடாது.

Agence de la santé publique du Canada
Public Health Agency of Canada

Canada