

பரவலான நோய்த் தொற்றின்போது நீங்கள் இடம் மாறுகிறீர்களா?



COVID-19 : இடம் மாறும்போது பின்பற்ற வேண்டிய நல்ல உடல்நலப் பழக்கங்கள்



ஒவ்வொருவரும், லட்சக்கணக்கான க்யூபெக் குடியிருப்பாளர்கள் இடம் மாறுகிறார்கள், பல நேரங்களில் தங்களுடைய குடும்பத்தினரும் நண்பர்களும் தங்களுக்குக் கை கொடுப்பார்கள் என்று இவர்கள் நம்பியிருக்கிறார்கள்.

இந்த ஆண்டு நீங்கள் இந்தச் சூழலில் இருக்கிறீர்கள் என்றால், உங்களுடைய பிறரையும் COVID-19 வைரஸிலிருந்து பாதுகாக்கத் தேவையான அனைத்து முன்னெச்சரிக்கைகளையும் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஓர் இடம் பெயர்தலை ஏற்றுக்கொள்ளுமுன், வைரஸ் பரவலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கான பின்வரும் அரசாங்கப் பரிந்துரைகளை அறிந்திருங்கள்:

- உங்கள் இடப்பெயர்வு அவசியமானது இல்லை என்றால், உங்களுடைய இப்போதைய குத்தகை ஒப்பந்தத்தைப் புதுப்பிப்பது சிறந்தது.
- நீங்கள் கண்டிப்பாக இடம் பெயர்ந்தே ஆக வேண்டும் என்றால், அரசு ஆணையிட்டிருக்கின்ற நலப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றக்கூடிய, அங்கீகாரம் பெற்ற ஓர் இடப்பெயர்வு நிறுவனத்தைப் பணியமர்த்துங்கள்.
- இந்தப் பணியை நீங்களே செய்யவேண்டும் என்றால், உங்களுடைய உறவினர்கள் அல்லது நண்பர்களிடமிருந்து இயன்றவரை குறைவான உதவியையே பெறுங்கள் அல்லது அப்படிப்பட்ட உதவியை முற்றிலுமாகத் தவிர்த்துவிடுங்கள். அனைத்தையும்விட முக்கியமாக, நல்ல நலப் பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுங்கள், குறிப்பாக:



- உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்த்துடுங்கள்;



- அவ்வப்போது உங்கள் கைகளை 20 விநாடிகளுக்குக் கழுவுங்கள்;



- இருமல் அல்லது தும்மல் வந்தால், உங்களுடைய முழங்கையில் தும்முங்கள்; மற்றும்;



- பிறரிடமிருந்து 2 மீட்டர் விலகியிருங்கள்.



இடம் மாறுவதற்கு முன்னால்

- அந்த இடத்தின் உரிமையாளரிடம், அதற்கு முன் அங்கு தங்கியிருந்தவர்களுடைய சமீபத்திய நல நிலையைப் பற்றிக் கேளுங்கள். நீங்கள் வருங்காலத்தில் வசிக்கப்போகும் இடத்தில் COVID-19 அறிகுறிகளைக் கொண்டிருந்த ஒருவர் வசிக்கிறார் அல்லது முன்பு வசித்தார் என்றால், சாத்தியமுள்ள தீர்வுகளை ஆராய்வதற்காக Info-Santé 811ஐத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்;
- இடப்பெயர்வு டிரக் ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான ஒரு நீர்மத்தால் தொற்று நீக்கப்பட்டுள்ளதா என்று டிரக் வாடகை அல்லது இடப்பெயர்வு நிறுவனத்திடம் கேட்டுச் சரிபாருங்கள்;
- உங்களிடம் தூய்மைப்படுத்தும் பொருட்கள் போதுமான அளவு இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்;
- உங்களுடைய இடப்பெயர்வின்போது, "சமூக இடைவெளி" நடவடிக்கைகள் எப்போதும் மதிக்கப்படுவதை உறுதிசெய்யும்படி உங்களுடைய செயல்களின் வரிசையைத் திட்டமிடுங்கள்;
- அறைகளுக்குள் அடிக்கடி வந்து போவதைக் குறைப்பதற்காக, சிறிய பொருட்களை நுழையாமலிலேயே வைத்துவிடுங்கள்;
- அடிக்கடி தொடப்படுகிற பரப்புகளை (எகா: அமர்பொருட்கள், கருவிகள், கதவுகளின் கைப்பிடிகள்) ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான ஒரு நீர்மத்தைக் கொண்டு தூய்மைப்படுத்துங்கள், தொற்று நீக்குங்கள்;
- இடப்பெயர்வுக்கு முன்னால், எத்தனை பெட்டிகளைக் கட்ட இயலுமோ அத்தனை பெட்டிகளைக் கட்டுங்கள்; பொருட்களைக் கையாளும்போது உடல்நல எச்சரிக்கைகளை உறுதியாகப் பின்பற்றுங்கள்; மற்றும்
- புதிய வசிப்பிடத்திற்கு நீங்கள் எப்போது வருவீர்கள் என்பதை அங்கு இதற்கு முன் தங்கியிருந்தவர் அல்லது வீட்டு உரிமையாளரிடம் பேசித் தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்; இதன்மூலம், இடப்பெயர்வு நாளன்று அந்த இன்னொரு குழுவை நீங்கள் சந்திக்காமல் தடுக்கலாம்.



இடம் மாறும் நேரத்தில்

- இடம் மாறும் நாளன்று உங்களுக்குக் COVID-19 அறிகுறிகள் வந்தால், இடம் மாறுவதைத் தாமதப்படுத்துங்கள், பொது நல அலுவலர்கள் அமைத்துள்ள நடவடிக்கைகளைச் செயல்படுத்துங்கள்;
- COVID-19 அறிகுறிகளைக் கொண்ட ஒருவரிடமிருந்து உதவி பெறாதீர்கள்;
- இடம் மாறத் தொடங்கும்போது, அரசாங்க அலுவலர்கள் ஆணையிட்டுள்ள தூய்மை நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி எல்லாருக்கும் நினைவூட்டுங்கள் மற்றும் ஒருவரிடம் "தூய்மை விதிமுறைகள் தலைவர்" என்ற பொறுப்பை ஒப்படைப்புகள்;
- ஒரே நேரத்தில் ஓர் அறையில் பலர் இருப்பதைத் தவிர்த்துவிடுங்கள்;
- இடப்பெயர்வு ஊழியர்கள், நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்கள் என அவர்கள் யாராக இருந்தாலும் சரி, வசிப்பிடத்திற்குள், கட்டடத்தின் கூட வழிகளில் மற்றும் மின் உயர்த்திகளில் (அதிகபட்சம் இருவர்) என எந்த இடமாக இருந்தாலும் எல்லாருடனும் 2-மீட்டர் தள்ளியிருக்கும் விதிமுறையைப் பின்பற்றுங்கள்;
- பெரிய கருவிகளை நகர்த்துவதற்குப் பட்டைகளைப் பயன்படுத்துங்கள், இதன்மூலம் தள்ளியிருக்கும் நடவடிக்கைகளையும் மதிக்கலாம், அங்கீகரிக்கப்பட்ட பாதுகாப்பு வழிமுறைகளையும் மதிக்கலாம்;
- கையுறைகளை அணிந்து பின்வரும் குறிப்புகளைக் கவனியுங்கள்:
 - ஒரு வண்டிக்குள் நுழையுமுன் உங்கள் கையுறைகளை நீக்கிவிடுங்கள்; அவற்றை ஒரு பை அல்லது மூடி கொண்ட ஒரு பாத்ரீரத்தில் போடுங்கள்;
 - நீங்கள் உங்களுடைய கையுறைகளை நீக்கும்போதெல்லாம், சோப் மற்றும் தண்ணீர் அல்லது ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான ஒரு நீர்மத்தால் உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்;
 - தேவைப்பட்டால், வண்டியிலிருந்து வெளியேறியதும் உங்கள் கையுறைகளை மீண்டும் அணிந்துகொள்ளுங்கள்;
 - செல்லப்பிராணிகளை ஒருவரிடம் ஒப்படைப்புகள், அவர் வசிப்பிடத்துக்கு வெளியில் அவற்றைக் கவனித்துக்கொள்வார்;
 - உங்கள் பழைய வசிப்பிடத்திலிருந்து மொத்தமாக வெளியே வரும்போது, அடுத்து அங்கு வரப்போகிறவருக்காகக் காலி அறைகளைத் தூய்மைப்படுத்துங்கள்; கதவுக் கைப்பிடிகளை ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான ஒரு நீர்மத்தால் தொற்று நீக்குங்கள்; மேலும்
 - காகிதத்தைக் கையாள்வதைத் தவிர்ப்பதற்காக, இயன்ற இடங்களிலெல்லாம் உங்கள் பில்களுக்கு எலக்ட்ரானிக் வழங்கல் தெரிவைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

இடம் மாறிய பின்னால்... புதிய இடத்தில் குடியேறுதல்



- ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான ஒரு நீர்மத்தைக் கொண்டு அறைகளைத் தூய்மைப்படுத்துங்கள், தொற்று நீக்குங்கள், அடிக்கடி தொடப்படும் பரப்புகளான மரச்சாமான்கள், கருவிகள், கதவுகளின் கைப்பிடிகள் போன்றவற்றைக் கூர்ந்து கவனித்துத் தூய்மைப்படுத்துங்கள்;
- உங்கள் காலிப் பெட்டிகளைத் தூக்கி எறிவதற்கு முன்னால், குறைந்தது 24 மணிநேரம் காத்திருங்கள்;
- அழகான துணிகளை வெளியில் உதறவேண்டாம், படுக்கை விரிப்புகள், துண்டுகள் மற்றும் ஆடைகள் போன்ற அனைத்துத் துணிகளையும் உங்களுடைய வழக்கமான துணி துவைக்கும் டிரெஜென்ட் கொண்டு வெந்நீரில் துவையுங்கள்;
- குளியலறையைச் சிறப்புக் கவனம் செலுத்தித் தொற்று நீக்குங்கள் (சுவர்கள், தொட்டி, கழிப்பறை, குளியல் தொட்டி).



மேலும் தகவல்களுக்கு, இங்கு வாருங்கள்:

- [கொரோனா வைரஸ் பற்றிய அரசு இணையத் தளம்](#)
- [Institut national de santé publique இணையத் தளம்](#)
- [உரிமம் வைத்திருப்பவர்களுடைய தகவல் தொகுப்பு](#)
- [பாதுகாப்பாக இடம் மாறுவது பற்றிப் பணியாளர்களுக்கான தகவல்கள்](#) (பிரெஞ்சில் மட்டும்)
- [இடம் மாற உதவும் ஒரு நிறுவனத்தைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்கான அறிவுரை](#)
- [பாதுகாப்பாக இடம் மாறுவது பற்றிய தகவல்கள்](#) (பிரெஞ்சில் மட்டும்)
- [இடம் மாற்ற உதவும் நிறுவனங்களுக்கான இடைக்காலப் பரிந்துரைகள்](#) (பிரெஞ்சில் மட்டும்)

Société d'habitation

Québec

COVID-19: இடம் மாறும்போது பின்பற்ற வேண்டிய நல்ல உடல்நலப் பழக்கங்கள் என்பது, Société d'habitation du Québec ஆல், Institut national de santé publique du Québec வழங்கிய ஆவணத்தின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்படுகிறது.