தீர்மானம் தொடர்பான தகவல் இதழ்

உங்களுக்கு கோவிட்-19 நோயறிகுறிகள் இருந்தால்

உங்களுக்கும் உங்கள் நெருங்கிய நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருக்கும் கோவிட் நோய்தாக்கத்திற்கான அறிகுறிகள் உள்ளனவா என்பதை தீர்மானிப்பதற்கு, இந்த போஸ்டரில் உள்ள அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள். மாசு அடைவதைத் தவிர்க்க, முறையான சுகாதார மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை எப்போதும் மேற்கொள்ளுங்கள்.

- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவிடுங்கள்
- இருமல் அல்லது தும்மல் வந்தால், அதை உங்கள் கைகள் மீது செய்யாமல், உங்கள் முழங்கையின் வளைவிலோ, உங்கள் மேற்புஜத்தின் மீதோ, முகம் துடைக்கும் மென்காகிதத் தாள் மீதோ செய்யுங்கள்
- உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்

பெரியவர்கள் அல்லது குழந்தைகள்

எனக்கு காய்ச்சல் (≥ 38 °C (100.4 °F) அல்லது மூத்த-வர்களுக்கு ≥ 37.8 °C (100 °F) அல்லது பின்வரும் ஏதேனும் அறிகுறிகள் உள்ளன:

- மூக்கடைப்பு இல்லாமல், திடீரென்று ஏற்படும் சுவையுணர்வு இழப்பு அல்லது வாசனை நுகரும் உணர்வை திடீரென்று இழப்பது, அல்லது இவை போன்ற எந்த அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருப்பது
- லேசான இருமல் அல்லது தொடர் இருமல்
- சுவாசிப்பதில் சிரமம்
- அளவுக்கதிகமான அசதி
- தசை வலி
- தலை வலி
- பசியின்மை
- தொண்டை வலி
- வயிற்றுப்போக்கு

அல்லது நான் ஒரு வயதுமுதிர்ந்த நபர், எனக்கு முதுமை சம்பந்தப்பட்ட அறிகுறிகள் (தன்னா-ளுமை இழப்பு, கீழே விழுதல், குழப்பம் தொடங்குதல், கலக்கம் அல்லது மந்தம், பசி இழப்பு, அளவுக்கதிக-மான அசதி போன்றவை) இருக்கின்றன.

தீர்மானம்

நான் வீட்டிலிருந்தபடியே **1-877-644-4545** எனும் கொரோனா வைரஸ் தொடர்பான தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்புகொ-ள்கிறேன்.

அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

பொதுத் தகவல்கள்

Services Québec

கொரோனா வைரஸ் தொட-ர்பான தொலைபேசி எண்

1-877-644-4545 (கட்டணமில்லாதது)

காதுகேளாமை அல்லது கேட்கும் திறன் குறைவாய் இருக்கும் நபர்கள்

1-800-361-9596 (கட்டணமில்லாதது)

முக்கியமான ஃபோன் எண்கள்:

உங்கள் மருந்தாளுநர்:

உங்கள் மருத்துவர்:

உங்கள் CLSC:

பெரியவர்கள் அல்லது குழந்தைகள்

எனக்கு 38 °C/100.4 °F ஐ விட அதிகமான காய்ச்சல் உள்ளது மற்றும் பின்வருவனவற்றில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவை இருக்கின்றன:

- விடாப்பிடியான மற்றும்/அல்லது அதிகரிக்கிற சுவாசச் சிரமம்
- நீல நிற உதடுகள்
- நகர்வதில் சிரமம்
- காய்ச்சல் (மூன்று மாத வயதிற்கும் கீழுள்ள கைக்குழந்தை)
- அரைத்தூக்கம், குழப்பம், கவனச்சித-றல், விழித்திருப்பதில் சிரமம்
- 12 மணிநேரத்திற்கு மேல் சிறுநீர் கழிக்கா-மலிருப்பது

தீர்மானம்

உடனடியாக அவசர சிகிச்சை அறைக்கு செல்லவும்.

உதவி தேவைப்பட்டால், 911 -ஐ அழைத்திடுங்கள்.

தொடர்ந்து தகவல் பெறுக. **Québec.ca/coronavirus** எனும் இணை-யதளத்தில் நிகழ்நேரச் செய்திகள் உள்ளன.

Québec