

கொரோனா வைரஸ்



முதியோர் பராமரிப்பு
வழங்குபவர்களுக்கு ஒரு
நடைமுறை வழிகாட்டி

Traduzione a cura di
Mrs. Meena Nachiappan
Mr. Padmanaba Rajagopalan
Mr. Sundaresan Venkataramani
Mr. Ramanathan Valliappa
Mr. Ravi Condamoor



Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG



UNIVERSITÀ
CATTOLICA
del Sacro Cuore

இந்த வழிகாட்டி உங்களுக்காக, அதாவது, ஒரு வயதான நபரின் பராமரிப்பாளருக்கு. இங்கே நீங்கள் கோரோனா பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் நீங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய ஆலோசனைகளை காண்பீர்கள்.

கோவிட் -19, அல்லது "புதிய கொரோனா வைரஸ்" பற்றிய உங்கள் அறிவை ஆழப்படுத்தவும், இந்த நோயின் அறிகுறிகள் மற்றும் இந்த நோய் எவ்வாறு பரவுகிறது பற்றி அறிந்து கொள்ளவும் இந்த தகவல் உதவும்.

வீட்டிலும் வெளியிலும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதற்கான ஆலோசனை உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் நீங்கள் கவனிக்கும் வயதான நபரின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாக்க உதவும்.

முதலில் விதிமுறைகள் பல இருக்கின்றன என்றோ நினைவில் கொள்வது அல்லது நடைமுறையில் வைப்பது கடினம் என்றோ பயப்பட வேண்டாம். நம் பழக்கவழக்கங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவது இயல்பு. இந்த வழிகாட்டியை அவசரமின்றி பல முறை படித்து, அது அளிக்கும் முறைகளை பயன்படுத்தத் தொடங்குங்கள்: வெகு விரைவில், அவை உங்கள் அன்றாட பழக்கமாக மாறி விடும்.

**நாம் அனைவரும் சேர்ந்து
மாபெரும் வெற்றி அடைய முடியும் .**

குறியீடு

COVID-19 அல்லது "புதிய கொரோனா வைரஸ்" என்றால் என்ன?	5
கொரோனா வைரஸின் அறிகுறிகள் என்ன?	6
கொரோனா வைரஸ் எவ்வாறு பரவுகிறது	7
நான் ஒரு வயதானவரை கவனித்து வருகிறேன்: எங்கள் இருவரையும் கொரோனா வைரஸிலிருந்து பாதுகாக்க நான் என்ன செய்ய முடியும்?	8
1. முடிந்தவரை உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேருவதை தவிர்க்கவும்	9
2. நீங்கள் வெளியேற வேண்டுமானால், இந்த ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்	12
3. வீட்டில் இருந்தால் பின்பற்ற வேண்டிய அறிவுரை	15
நான், அல்லது நான் கவனித்துக்கொண்டிருக்கும் வயதான நபர், கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்ற சந்தேகம் இருந்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?	20

நீண்ட காலத்திற்க்கு, நான்
கவனித்துக்கொண்டிருக்கும்
நபர் வீட்டை விட்டு வெளியேற
முடியாது. இது அவர்களுக்கு மன
அழுத்தத்தையோ,பதட்டத்தையோ
உண்டாக்கக்கூடும். நான் என்ன
செய்யலாம்? **22**

நானும் வீட்டை விட்டு வெளியேற
முடியாது. உடல் மற்றும் மனம்
நல்ல ஆரோக்கியத்தில் இருக்க
நான் என்ன செய்ய முடியும்? **24**

விரிவான தகவல்கள்

உங்கள் கைகளை எப்படி
கழுவ வேண்டும்? **27**

முகமூடியை எவ்வாற
பயன்படுத்துவது? **30**

அப்புறப்படுத்தக்கூடிய
கையுறைகளை
பயன்படுத்துவது எப்படி? **32**

வீட்டுசுகாதாரத்திற்கான
அறிவுறைகள் **34**

கட்டங்கள் மற்றும்
வடிகட்டிகளை சுத்தம்
செய்வது எப்படி? **35**

வீட்டை சுத்தம்
செய்வதற்கான
அறிவுறைகள் **37**

**பயனுள்ள தொடர்புகள்
மற்றும் இணைப்புகள் **40****

COVID-19 அல்லது "புதிய கொரோனா வைரஸ்" என்றால் என்ன?

கோவிட் -19 என்பது **SAR-CoV-2** வைரஸால் ஏற்படும் நோயாகும், இது ஆங்கிலத்தில் எளிமையாக "கொரோனா வைரஸ்" என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.



கொரோனா வைரஸின் அறிகுறிகள் என்ன?

இந்த நோய் பலரை பலவிதமாக பாதிக்கலாம்; சில நேரங்களில் பாதிக்கப்பட்ட நபர் எந்த அறிகுறிகளையும் காட்டாமல் போகலாம்.

மற்ற நேரங்களில் சளிக்காய்ச்சல் மற்றும் குளிர்காய்ச்சலுக்குரிய அறிகுறிகளைக் வெளிப்படுத்தலாம். அவையாவன:

- காய்ச்சல்
- தசை வலி
- மூக்கடைப்பு
- தொண்டை வலி
- இருமல்
- கடினமான சுவாசம் (டிஸ்ப்னியா)
- கண் அழற்சி அல்லது வீக்கம்
- வயிற்றுப்போக்கு
- கடுமையான தலைவலி
- வாசனைத்திறன் இழப்பு
- சுவைத்திறன் இழப்பு

இருப்பினும், சில சந்தர்ப்பங்களில், இந்த தொற்றுநோய் கடுமையான நிமோனியாவை ஏற்படுத்தக்கூடும். இது மரணத்திற்குக் கூட வழிவகுக்கலாம். இந்த நிலை உடல்நலம் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மற்றும் முதியோரிடத்தில் ஏற்படுவதற்கு சாத்தியக்கூறு அதிகம்.

கொரோனா வைரஸ் எவ்வாறு பரவுகிறது

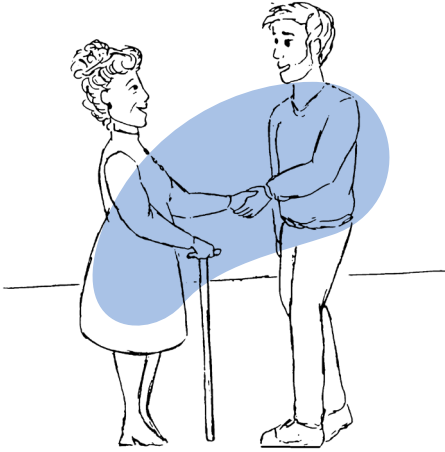
இந்த வைரஸ் உமிழ்நீரின் சிறிய துளிகளால் பரவுகிறது, இது நாம் அனைவரும் பேசும் போது, தும்மும்போது அல்லது இருமும்போது வாய் மற்றும் மூக்கு வழியாக வெளியேறுகிறது.

வைரஸ் கொண்ட நீர்த்துளிகள் நம் வாய், மூக்கு அல்லது கண்களை தொடர்பு கொண்டால், இந்த நோய் ஏற்படுகிறது (இதனால் தான் ஒரு மீட்டர் இடைவெளி கடைப்பிடிப்பது மிக்க அவசியம்).

பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து வரும் நீர்த்துளிகள் அவர்கள் கைகளிலோ அல்லது அருகிலுள்ள பொருட்களிலோ ஒட்டலாம். எனவே, பாதிக்கப்பட்ட நபரால் தொடப்பட்ட பொருட்களில் கூட வைரஸ் இருக்கலாம் (அதனால்தான் உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவுவது முக்கியம்).



நான் ஒரு
வயதானவரை
கவனித்து வருகிறேன்:
எங்கள் இருவரையும்
கொரோனா
வைரஸிலிருந்து
பாதுகாக்க நான் என்ன
செய்ய முடியும்?

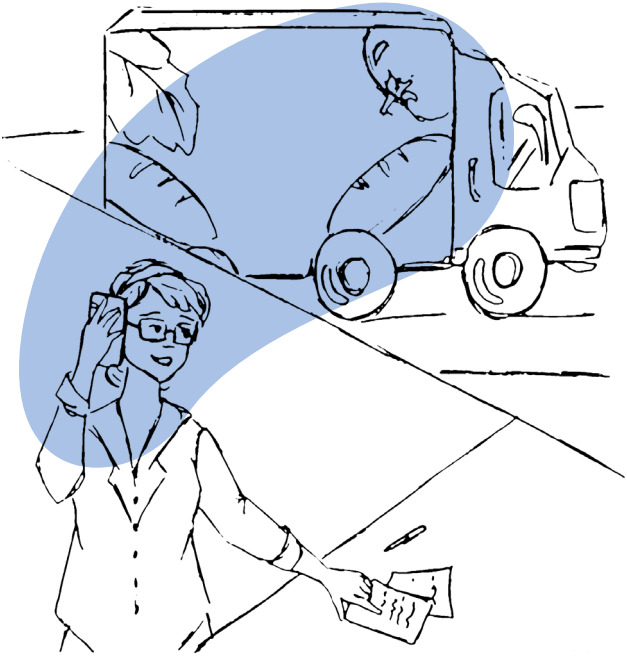


1. முடிந்தவரை உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேருவதை தவிர்க்கவும் ([pag 9](#))
2. நீங்கள் வெளியேற வேண்டுமானால், இந்த ஆ ளைசனையைப் பின்பற்றுங்கள் ([pag 12](#))
3. வீட்டில் இருந்தால் பின்பற்ற வேண்டிய அறிவுரை ([pag 15](#))

1. முடிந்தவரை உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேருவதை தவிர்க்கவும்

அல்லது குறைந்த அளவு
வெளியேற முயற்சி செய்யுங்கள்:
தொற்றுநோயைத் தவிர்ப்பதற்கான
மிகச் சிறந்த வழி உள்ளே
இருப்பதுதான்
ஒவ்வொரு நாளும் நாம்
அனைவரும் சில அத்தியாவசிய
பொருட்களைப்
பயன்படுத்த வேண்டும் : உணவு,
மருந்துகள், வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும்
பொருட்கள் போன்றவை.
நீங்கள் பராமரிக்கும்
முதியவரின் குடும்பத்தினர்,
உங்களுக்கு வேண்டிய அனைத்து
பொருட்களையும் கொடுக்க
முடியாமல் போனால், அதனை
எதிர்காண சில தீர்வுகள் உள்ளன:

- உணவு மற்றும் துப்புரவுப்
பொருட்களை இணையதளத்திலோ(
ஆன்லைனிலோ) அல்லது
தொலைபேசியிலோ கட்டளை
பதிக்கலாம் (அதாவது ஆர்டர்
செய்யலாம்): மளிகை பொருட்களை
வீட்டிலேயே நேரடியாக உங்களுக்கு
வழங்க முடியுமா என்று உங்கள்
மளிகை கடையில் கேளுங்கள்.



உங்கள் நகராட்சியின் இணையதளத்தில் வீட்டு விநியோக சேவையை அளிக்கும் கடைகள், சந்தைகள் மற்றும் பல்பொருள் அங்காடிகளின் பட்டியலைக் காணலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

- பல மருந்தகங்களாலும் வீட்டு நேரடி சேவையை செய்ய இயலும். மருந்தகரிடம் இதனைக் கேட்டு அறியவும். முடிந்தால் இரண்டு வாரத்திற்குத் தேவையானவற்றை வாங்கிக் கொள்ளவும்; ஒருக்கால் உங்களுக்கு வரவேண்டிய வீட்டுவிநியோகம் வராமல் போனால், இது உதவியாக இருக்கும்

• மருந்துகளைப் பெற நீங்கள்
மருத்துவர் அலுவலகத்திற்குச்
செல்ல வேண்டியதில்லை - நீங்கள்
தொலைபேசி அல்லது மின்னஞ்சல்
செய்யலாம். மருத்துவர் மின்னணு
மருந்து எண்ணை (என்.ஆர்.இ
எண்ணை) மின்னஞ்சல் அல்லது எஸ்.
எம்.எஸ். மூலம் தெரிவித்து விடுவார்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்:
தேவைப்பட்டால், **இத்தாலிய
செஞ்சிலுவை சங்கம்**
மருந்துகள் மற்றும் உணவுப்
பொருட்களை உங்கள்
வீட்டிற்கு கொண்டு வர
முடியும். செஞ்சிலுவை சங்கம்,
24 மணி நேரமும் வாரத்தில் ஏழு
நாட்களும் தொலைபேசியில்
பதில் அளிக்கும்.
தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய
இலவச தொலைபேசி எண்
800 06 55 10.

2. நீங்கள் வெளியேற வேண்டுமானால், இந்த ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்



- மற்றவரிடம் குறைந்தபட்சம் 1 மீட்டர் இடைவெளி காக்கவும்
- மற்றவரை அணைப்பது மற்றும் கைகுலுக்குவதை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்
- மற்றவர்கள் அடிக்கடி வந்து போகும் இடங்களுக்கு நீங்கள் செல்ல வேண்டியிருந்தால், அறுவை சிகிச்சை முகமூடியை அணியுங்கள். எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும், உங்கள் பிராந்திய அல்லது நகராட்சி அதிகாரிகளின் அறிவுறுத்தல்களைப் கண்டிப்பாக பின்பற்றுங்கள் (சில பகுதிகளில் வீட்டை விட்டு வெளியேறும்போது முகமூடியின் பயன்பாடு எப்போதும் கட்டாயமாகும்).

முகமூடிகளை மருந்தகத்தில் வாங்கலாம். நீங்கள் இணையதளத்திலும் தேடலாம்: சில பகுதிகளில், குடியியல் பாதுகாப்பு மற்றும் நகராட்சிகள், முதியோர் அல்லது முடக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு முகமூடிகளை நேரடியாக வீட்டில் வழங்கி வருகின்றன. நீங்கள் அறுவை சிகிச்சை முகமூடியைக் கண்டுபிடிக்க முடியாத நிலையில், துவைக்கக்கூடிய துணி முகமூடியைப் பயன்படுத்தவும்.

- சந்தை, கடைகள், பல்பொருள் அங்காடி அல்லது மருந்தகத்தில் பொருட்கள் வாங்கும் பொழுது, நீங்கள் அப்புறப்படுத்தக்கூடிய கையுறைகளை/ களைந்துவிடும் கையுறைகளை அணியுமாறு கோரப்படலாம்.

- எரிசாராயம் (ஆல்கஹால்) அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பு பொருட்களை (70% ஆல்கஹால் செறிவுடன்) அடிக்கடி பயன்படுத்தவும். குறிப்பாக பிற நபர்களால் தொடர்ந்து தொடப்பட்ட பொருட்கள் அல்லது மேற்பரப்புகளுடன் தொடர்பு கொண்ட பிறகு பயன்படுத்த வேண்டும் (சூப்பர்மார்க்கெட் தள்ளுவண்டிகள், பேருந்துகளில் அல்லது சுரங்கப்பாதையில் கை தண்டவாளங்கள் , லிஃப்ட் கட்டுப்பாடுகள் போன்றவை) .

- வாய், மூக்கு, கண்களை கைகளால் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்

- தும்மும்போது அல்லது இருமும்போது, உங்கள் வாயையும் மூக்கையும் ஒரு திசுக்காகிதத்தால் மூடி வைக்கவும்: பயன்பாட்டிற்குப் பிறகு, உடனடியாக

வேறுபடுத்தப்படாத குப்பையில்
எறியுங்கள் (உங்களிடம் திசுக்காகிதம்
இல்லாத பட்சத்தில், உங்கள் வாயையும்
மூக்கையும் மறைக்க உங்கள் கைகளைப்
பயன்படுத்த வேண்டாம், ஆனால் உங்கள்
முழங்கையை பயன்படுத்தவும்).

• நீங்கள் வீடு திரும்பியவுடன், கைகளை
நன்கு கழுவுங்கள்

3. வீட்டில் இருந்தால் பின்பற்ற வேண்டிய அறிவுரை

முதியவர்களுக்கு
எழுவதற்கு, உண்ணுவதற்கு,
நடப்பதற்கு, சலவை
செய்வதற்கு அடிக்கடி உதவி
தேவைப்படலாம். எனவே
அருகில் இருப்பது மிக
அவசியம் மற்றும் 1
மீட்டர் இடைவெளி காக்க
முடியாமல் போகலாம்.

**ஆதலால் கீழ்வரும் முறைகளைப்
பின்பற்றுவது மிக அவசியம்:**

- நீங்கள் வயதானவரை
அணுகும்போதெல்லாம்
முகமூடியை அணிந்து கவனமாக
இருக்கவும். வயதான நபரும்,
காய்ச்சல் அல்லது சளி அல்லது
குளிர்காய்ச்சல் போன்ற
அறிகுறிகளைக் காட்டினால்,
மிகுந்த அசௌகரியத்தை
ஏற்படுத்தாவிட்டால், முகமூடியை
அணிய வேண்டும். நீங்கள்
அறுவை சிகிச்சை முகமூடிகளை
கண்டுபிடிக்க முடியாவிட்டால்,
துவைக்கக்கூடிய துணி
முகமூடியைப் பயன்படுத்தவும்.



- வயதானவர் பயன்படுத்தும் படுக்கை, துண்டுகள், உணவுத்தட்டுகள் போன்றவைகளை கையாளும் போதோ அல்லது உங்கள் வீட்டிற்கு வெளியில் இருந்து வரும் (அஞ்சல், தொகுப்புகள் போன்றவை) பொருட்களைக்கையாளும்போதோ உங்கள் முகமுடியை அணியுங்கள். நினைவில்

கொள்ளுங்கள்: முகமுடிகள் ஒவ்வொரு நாளும் மாற்றப்பட வேண்டும். நீங்கள் ஒரு அறுவை சிகிச்சை முகமுடியை அணிந்தால், அதை முடித்தவுடன் ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் வைத்து மூடி, வேறுபடுத்தப்படாத குப்பையில் எறியுங்கள். முகமுடி துவைக்கக்கூடியதாக இருந்தால், அதை மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு, அதை கவனமாக கழுவி, முழுமையாக உலர அனுமதிக்கவும்.

- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி நன்கு சுத்தம் செய்யவும். உணவைத் தயாரிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும் கைகளை எப்போதும் கழுவ வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள் (உங்கள் கூடுதல் வசதிக்கு, நீங்கள் சமையலறையில் ஒரு கை சோப்பு விநியோகிப்பு சாதனத்தை வைக்கலாம்). வயதான நபருடன் தொடர்பு கொள்வதற்கு முன்பும் பின்பும், மற்றும் அவர்களுக்கு மருந்துகள் எடுக்க, சாப்பிட, உணவு உண்ண மற்றும் நீர் அருந்த, கழிப்பறையை கழுவ மற்றும் பயன்படுத்த உதவுவதற்கு முன்பும் பின்பும், கைகளை எப்போதும் கழுவ வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்த முடியாதபோது, எரிசாராயம் (ஆல்கஹால்) அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்புப்பொருட்களை பயன்படுத்துங்கள் (70% ஆல்கஹால் செறிவுடன்).
- முதியோர் கைகளை சரியாகவும் நன்றாகவும் கழுவுமாறு பார்த்துக் கொள்ளவும்; அவர்களால் சுயமாக கைகளை கழுவ முடியாத நிலையில், நாள் முழுவதும் அடிக்கடி அவர்கள் கைகளை கழுவி விடுங்கள்.
- முதியோர் உணவு உண்ணும் சாதனங்கள், தட்டுகள் மற்றும் குவளைகளை ஒரு பொழுதும்

நீங்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது;
நீங்கள் ஒவ்வொருவரும்
தனித்தனியே உங்களுக்கு
என்று சாதனங்கள், தட்டுகள்
மற்றும் குவளைகள் வைத்திருக்க
வேண்டும்.

- ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும்
முன்னும் பின்னும் வீட்டு குளியல்
தொட்டிகளை கவனமாக கிருமி
நீக்கம் செய்யுங்கள். முடிந்தால்,
முதியவர் உபயோகப்படுத்தும்
அதே குளியலறையைப்
பயன்படுத்த வேண்டாம். ஒரே ஒரு
குளியலறை மட்டுமே இருந்தால்,
நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் தனது
சொந்த துண்டுகள் மற்றும்
குளியல் அங்கிகளை பயன்படுத்த
வேண்டும். துண்டுகள் ஈரமாக
இருக்கும்போது மாற்றப்பட
வேண்டும், எந்தவொரு
சந்தர்ப்பத்திலும், ஒரு நாளைக்கு
ஒரு முறையாவது துண்டுகள்
மாற்றப்பட வேண்டும்.
- பல் துலக்குகளை வெவ்வேறு
கண்ணாடி குவளைகளில்
வைக்கவும்.
- உணவைத் தயாரிக்கும் போது,
எப்போதும் ஓடும் நீரில் மூல
மற்றும் கச்சை உணவுகளை
(சாலடுகள், பழங்கள் போன்றவை)
நன்கு கழுவ வேண்டும் என்பதை
நினைவில் கொள்ளுங்கள். நீங்கள்
கிருமிநாசினிகளைப் பயன்படுத்த
விரும்பினால், உணவுக்கு

பரிந்துரைக்கப்பட்டவற்றை மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள்: சிட்டையில் (லேபிளில்) உள்ள வழிமுறைகளை கவனமாகப் பின்பற்றி, கிருமிநாசினியின் எல்லா தடயங்களையும் அகற்ற ஓடும் நீரின் கீழ் உணவை நன்கு கழுவ நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

- விலங்கு சம்மந்தப்பட்ட உணவுகளை (எல்லா விதமான இறைச்சி, மீன் மற்றும் முட்டை போன்றவை) முழுமையாக சமைக்க நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- அறைகள் காற்றோட்டமாக இருக்க அடிக்கடி ஜன்னல்களை திறந்து வைக்கவும்
- அடிக்கடி தொடப்படும் தரைகள், குளியலறைகள், கழிவறைகள், மேற்பரப்புகள் எல்லாவற்றையும் நன்கு சுத்தம் செய்யுங்கள்; முடிந்தால் நீர்த்தப்பட்ட வெளுப்பானை (ப்ளீச்) உபயோகப்படுத்தலாம்; இல்லையேல் நீங்கள் சாதாரணமாக வீடு சுத்தம் செய்ய உபயோகிக்க பயன்படுத்தும் பொருட்களை வைத்து சுத்தம் செய்த பின்னர் 70% செறிவுடன் எரிசாராயம் (ஆல்கஹால்) வைத்து சுத்தம் செய்யலாம்.



கேள்வி & பதில்

நான், அல்லது நான்
கவனித்துக்கொண்டிருக்கும்
வயதான நபர்,
கொரோனா வைரஸால்
பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம்
என்ற சந்தேகம்
இருந்தால் நான் என்ன
செய்ய வேண்டும்?

இந்த நோயின் அறிகுறிகள்
பலவிதப்படும்; காய்ச்சல் மற்றும்
குளிர்காய்ச்சல் போன்று சில
அறிகுறிகள் மிதமாகவோ வேறு சில
அறிகுறிகள் மிக கடுமையாகவோ
இருக்கலாம்; உங்களுக்கோ
அல்லது நீங்கள் கவனிக்கும் முதிய
நபருக்கோ பின்வரும் ஏதேனும்
இருந்தால் முதிய நபரின் குடும்ப
உறுப்பினரையோ அல்லது குடும்ப
மருத்துவரையோ தொடர்பு
கொள்ளவும்:

- காய்ச்சல்
- தசை வலி
- மூக்கடைப்பு
- தொண்டை வலி
- இருமல்
- கடினமான சுவாசம்
(டிஸ்ப்னியா)

- கண் அழற்சி
- வயிற்றுப்போக்கு
- கடுமையான தலைவலி
- வாசனை இழப்பு
- சுவை இழப்பு

நினைவில் கொள்ளுங்கள்:
நீங்களோ அல்லது வயதானவரோ அறிகுறிகளைக் காட்டினால், உடனே மருத்துவமனை அவசர அறைக்கோ அல்லது மருத்துவர் அலுவலகத்திற்க்கோ செல்ல வேண்டாம். முதலில் உங்கள் மருத்துவரை தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளுங்கள் - என்ன செய்ய வேண்டும் என்று அவர்கள் உங்களுக்குச் சொல்வார்கள்.

நீங்கள் மருத்துவரிடம் பேச முடியாவிட்டாலோ, வயதான நபரின் குடும்பத்தினரிடம் உதவி கேட்க முடியாவிட்டாலோ, மருத்துவக் காவலர் அல்லது பிராந்திய கட்டணமில்லா எண்ணை அழைக்கவும் (இதை நீங்கள் சுகாதார அமைச்சகத்தின் வலைத்தளமான www.salute.gov.it இல் காணலாம்.). கண்டிப்பாக தேவைப்பட்டால் மட்டுமே (அதிக காய்ச்சல் மற்றும் கடினமான சுவாசம்) அவசர எண்கள் **112** அல்லது **118** ஐ அழைக்கவும்.



கேள்வி & பதில்

நீண்ட காலத்திற்க்கு,நான்
கவனித்துக்கொண்டிருக்கும்
நபர் வீட்டை விட்டு
வெளியேற முடியாது.
இது அவர்களுக்கு மன
அழுத்தத்தையோ,
பதட்டத்தையோ
உண்டாக்கக்கூடும்.
நான் என்ன செய்யலாம்?

கொரோனா வைரஸ் காரணமாக
என்ன நடக்கிறது என்பதை எளிய
வார்த்தைகளில் விளக்குங்கள்;
அவர் அவரது வீட்டில் தங்கி
இருப்பது அனைவரின் உடல்நல
பாதுகாப்பிற்க்கு முக்கியம்
ஆகும். முகமூடி அணிவது
நோயிலிருந்து ஒரு பாதுகாப்பாகும்.

முதிய மக்களுக்கு இந்த நிலைமை
தற்காலிகம் என்று உறுதியளியுங்கள்:
நாம் மீண்டும் வெளியில் செல்வோம்
என்றும், மற்றவர்களை சந்திப்போம்
என்றும், நம் பழக்கவழக்கங்களை
மீண்டும் கடைபிடிக்க முடியும்
என்றும் உறுதி கூறுங்கள்.

முதியவர்கள் அவரது உடல்நலமோ
மனநலமோ கருதி கவலை
கொண்டால், அவர்கள் சொல்வதை

கூர்ந்து கவனியுங்கள்; அவர்களது நல்வாழ்வு உங்களுக்கு மிக முக்கியம் என்று வலியுறுத்துங்கள்: அவர்களுடன் சேர்ந்து அவர்களது மருத்துவரிடம் தொலைபேசியின் மூலம் பேசலாம் அல்லது சிரமங்கள் உள்ளவர்களுக்கு இலவச மனநல உதவி அளிக்கும் தொலைபேசி எண்களை தொடர்பு கொள்ளலாம்.

மேற்கொண்ட விளக்கங்களை எவ்வளவு தேவையோ அவ்வளவு முறை அமைதியான குரலில் கூறுங்கள்.

பயனுள்ளதாக இருக்குமானால், நீங்கள் குறிப்புகள் அல்லது வரைபடங்கள் பயன்படுத்தி விளக்க முடியும் (எடுத்துக்காட்டாக, ஒரு நபர் கைகழுவும் படத்தினை முதிய நபரது கைகழுவும் தொட்டியின் அருகில் வைக்கலாம்). அல்லது நீங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்யும் பொழுது, முதிய நபரிடம் அதையே செய்யும் படி கேட்கலாம்.

அமைதியான உணர்வை வெளிப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள். மெதுவாக மற்றும் அமைதியாக பேசுங்கள்; முதிய நபரின் காதுகள் நன்றாக கேட்கும் பட்சத்தில், அதிக சத்தமின்றி பேசுங்கள்.



கேள்வி & பதில்

நானும் வீட்டை விட்டு வெளியேற முடியாது. உடல் மற்றும் மனம் நல்ல ஆரோக்கியத்தில் இருக்க நான் என்ன செய்ய முடியும்?

சமூக வலைதளங்கள் (பேஸ்புக், ட்விட்டர், இன்ஸ்டாக்ராம், வாட்ஸாப்), மிண்ணஞ்சல்கள், வீடியோ அரட்டைகள், தொலைபேசி அழைப்புகள் மூலம், உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், மற்ற தெரிந்த நபர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

தினமும் சிறிது நேரம் உங்களுக்கு விருப்பமானதை (இசை மற்றும் பாடல்கள் கேட்பது, படம் வரைவது, எழுதுவது போன்று..) செய்யுங்கள். தினமும் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

தூக்கத்தைப் புறக்காணிக்காதீர்கள்; ஆரோக்கியமாக இருக்க, முடிந்தவரை போதுமான அளவு தூங்குங்கள்; தூங்குவதற்கு என்று ஒரு கால அட்டவணை கடைபிடியுங்கள்.

தவறாமல் வேளாவேளைக்கு

சாப்பிடுங்கள், உணவைத் தவிர்த்து
ஆரோக்கியமான உணவுகளைத்
தேர்வு செய்து உண்ணுங்கள்
(ஒவ்வொரு நாளும் பழங்களையும்
காய்கறிகளையும் சாப்பிட
நினைவில் கொள்ளுங்கள்).

நாளின் குறைந்த வெப்ப
நேரத்தில் உங்களை
சூரியனுக்கு (வெய்யில்லுக்கு)
வெளிப்படுத்துங்கள்: இது
உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும்
மனநிலைக்கும் நல்லது. நீங்கள்
கவனித்துக்கொண்டிருக்கும்
நபருடனும் இதைச் செய்ய
முயற்சிக்கவும்.

கொரோனா பற்றி செய்தி
அறிந்திருப்பது முக்கியமாக
இருப்பினும், அந்த தலைப்பு
மட்டுமே உங்கள் ஆர்வங்களை
தூண்டக்கூடாது.
பல்வேறு பொழுபோக்கு
நிகழ்ச்சிகளை
தொலைக்காட்சியிலும்
சமூக ஊடகங்களிலும் காணலாம்.

உங்களுக்கு கொரோனா பற்றி
மேலும் தகவல்கள் வேண்டுமானால்
மட்டுமே நம்பகமான
வலைத்தளங்கள் ([World Health Organization](#), [Ministry of Health](#), [Istituto Superiore di Sanità](#), [Civil Protection](#)),
தேசிய மற்றும் பிராந்திய

தொலைக்காட்சி நிலையங்கள்
ஒளிபரப்பும் செய்திகளை கேட்கவும்.

நாம் தாங்க வேண்டிய தனிமை
மற்றும் நோய்வாய்ப்பட்டு விடுவோம்
என்ற பயம், பதட்டத்தையும்
பயத்தையும் உருவாக்கும்; இந்த
உணர்ச்சிகளை அனுபவிப்பது
முற்றிலும் சாதாரணமானது.
இருப்பினும், மனநல உதவி
தேவைப்பட்டால், இந்த
தேவைகளுக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்ட
எண்கள் உள்ளன என்பதை
நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

விரிவான தகவல்கள்



உங்கள் கைகளை எப்படி
கழுவ வேண்டும்?

கைகளை நன்றாக ஒரு முறை
கழுவ சுமார் 60 விநாடிகள்
எடுக்க வேண்டும்.

1. முதலில், உங்கள் கைகளை
தண்ணீரில் ஈரப்படுத்தவும்.
2. பின்னர் போதுமான அளவு திரவ
சோப்பு பயன்படுத்தி இரண்டு
உள்ளங்கைகளையும் நன்றாக
தேய்க்கவும்.
3. தொடர்ந்து உள்ளங்கைகளை
தேய்க்கவும்; கவனமாக கைகளின்
அனைத்து பாகங்களையும்
(உள்ளங்கைகள் இருபுறமும்,
அனைத்து விரல்கள் மற்றும்
நகங்கள்) அடையுமாறு தேய்க்கவும்.
4. உங்கள் கைகளை
தண்ணீரில் நன்கு கழுவி உலர
வைக்கவும்.
5. நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே
இருந்தால், பேப்பர் துண்டுகள்
பயன்படுத்த முடியுமானால்,
கழுவியவுடன் தண்ணீர் குழாயை
மூடவோ அல்லது வேறு ஒரு
பொருளைத் தொடவோ அதே
பேப்பர் துண்டை பயன்படுத்தவும்
(கதவு கைப்பிடி மற்றும் ஒளி
சுவிட்ச் போன்றவை); இறுதியாக,
வேறு எதனையும் தொடாமல்

வேறுபடுத்தமுடியாத குப்பையில்
தூக்கியெறியவும்.

6. உலர்ந்ததும், உங்கள் கைகள்
பாதுகாப்பாக இருக்கும்!

நினைவில் கொள்ளுங்கள் : குறுகிய
நகங்களை சுத்தம் செய்வது எளிது,
மேலும் அவை நீண்ட நேரம் சுத்தமாக
இருக்கும்.

இது பற்றி மேலும் விரிவான
தகவல்களை பின்வரும்
இணைப்புகளில் காணலாம்:
எப்படி நீர் மற்றும் சோப்பு
பயன்படுத்தி உங்கள் கைகளை கழுவ
வேண்டும் சுவராட்டி


[Link to Poster](#)

உங்கள் கைகளை தண்ணீர் மற்றும்
சோப்பு அல்லது எரிசாராயம்.
(ஆல்கஹால்) சார்ந்த ஜெல் கொண்டு
கழுவுவது எப்படி வீடியோ

[Link to Video](#)

How to Handwash?

WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED! OTHERWISE, USE HANDRUB

 **Duration of the entire procedure: 40-60 seconds**



0 Wet hands with water;



1 Apply enough soap to cover all hand surfaces;



2 Rub hands palm to palm;



3 Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



4 Palm to palm with fingers interlaced;



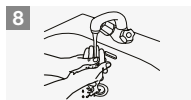
5 Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



6 Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



7 Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



8 Rinse hands with water;



9 Dry hands thoroughly with a single use towel;



10 Use towel to turn off faucet;



11 Your hands are now safe.



World Health
Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES
Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without assurance of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of its material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Higiene Universitaria de Geneva (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

5 May 2015

விரிவான தகவல்கள்



முகமூடியை எவ்வாறு
பயன்படுத்துவது?



உங்கள் கைகளை நன்கு கழுவிய பின்
முகமூடியை அணிய வேண்டும்.

உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கு பகுதிகளை
நன்றாக மறைக்கவும்; முகமூடி
முகத்தோடு இறுக்கமாக இருக்கும்படி
பார்த்துக் கொள்ளவும் (உங்களுக்கு
தாடி இருந்தால், முகமூடி இறுக்கமாக
இல்லாமல் போகலாம்).

முகமூடியை அணியும்போது,
முகப்பகுதிகளைத் (வாய், மூக்கு
மற்றும் கன்னம் ஆகியவற்றை
உள்ளடக்கிய வெளிப்புற
பகுதியை) தொடாமல் கவனமாக
இருங்கள்; அப்படித் தொட்டு விட்டால்,
உங்கள் கைகளை நன்றாக கழுவவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்:
முகமூடி ஒவ்வொரு நாளும்
மாற்றப்பட வேண்டும்,
எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும்,
முகமூடி ஈரமாகும் போதோ,
அழுக்காகும் போதோ அல்லது
சேதமாகும் போதோ முகமூடி
மாற்றப்படவேண்டும்.

முகமூடியை அகற்றும் போது, அதை
மீள் பட்டையால் பிடித்து, வாய், மூக்கு
மற்றும் கன்னம் ஆகியவற்றை
உள்ளடக்கிய வெளிப்புற பகுதியைத்
தொடாதீர்கள், ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில்
போட்டு மூடி, வேறுபடுத்தமுடியாத
குப்பையில் தூக்கியெறியவும்.

உங்களிடம் ஒரு துவைக்கக்கூடிய
முகமூடி இருந்தால், மீண்டும்
உபயோகப்படுத்தும் முன்பு, ஒரு
கிருமிநாசினி சோப்பு கொண்டு
கவனமாக அதை சுத்தம் செய்து
காயவைக்கவும்.

நினைவில் கொள்ளுங்கள்:
முகமூடியைப் பயன்படுத்துவதோடு
மட்டுமல்லாமல், இருமும்போதோ
தும்மும்போதோ உங்கள்
மூக்கையும் வாயையும்
மூடிக்கொள்ளுங்கள்; பின்னர்
உங்கள் கைகளை நன்கு கழுவுங்கள்.

விரிவான தகவல்கள்



அப்புறப்படுத்துக்கூடிய
கையுறைகளை
பயன்படுத்துவது எப்படி?



கையுறைகள் அணிவதற்க்கு முன், உங்கள் கைகளை நன்றாக சுத்தம் செய்யவும். நீங்கள் வீட்டில் இல்லாமல் போனால், உங்கள் கைகளை எரிசாராயம் (ஆல்கஹால்) அடிப்படையிலான ஜெல் கொண்டு சுத்தப்படுத்தவும்.

நீங்கள் கையுறைகளை களையும் பொழுது, அவற்றைத் திருப்ப வேண்டும்; வெளிப்பகுதிகள் உட்புறமாக இருக்கவேண்டும்.

பின்னர், ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் வைத்து இறுக்கமாக மூடி, வேறுபடுத்தமுடியாத குப்பையில் தூக்கியெறியவும்.

உங்கள் கைகளை உடனடியாக கழுவவும் அல்லது எரிசாராயம்

(ஆல்கஹால்) சார்ந்த ஜெல் மூலம்
கிருமி நீக்கம் அதாவது நன்கு சுத்தம்
செய்யவும்.

அப்புறப்படுத்தக்கூடிய
கையுறைகளை அணிவது எப்படி.
வீடியோ
[Link to Video](#)

விரிவான தகவல்கள்



வீட்டு சுகாதாரத்திற்கான அறிவுறைகள்

நல்ல காற்றுத் தரத்திற்கான
பரிந்துரைகள்

அறைகள் காற்றோட்டமாக இருக்க
அடிக்கடி ஜன்னல்களை திறந்து
வைக்கவும் (நீங்கள் பரபரப்பான
பகுதியில் வாழ்ந்தால் குறைந்த வாகன
போக்குவரத்து இருக்கும் போது).
கவனமாக இருங்கள்: வயதான நபர்
வெப்பநிலை மற்றும் காற்றோட்ட
நிலைகளில் திடீர் மாற்றங்களுக்கு
ஆளாகக்கூடாது.

வீட்டைச் சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள்
பயன்படுத்திய பின், ஜன்னல்களை
திறந்து வைக்கவும் ஏனெனில், இவை
பெரும்பாலும் எரிச்சல் உண்டாக்கும்
அல்லது நச்சுத்தன்மை கொண்ட
பொருட்கள் ஆகும்.

ஜன்னல்கள் இல்லாத சூழ்நிலையில்
(கழிவறைகள், சாமான்கள் வைக்கும்
அறைகள்), காற்றோட்டத்திற்கு
மின்விசிறிகள் கைவசம் இருந்தால்,
அவற்றைப் பயன்படுத்தவும்.

அறைகளில் காற்றின் வெப்பநிலை
மற்றும் ஈரப்பதத்தை பீங்கான்
அல்லது மின்சார ஈரப்பத
சாதனம் (ஹுமிடிஃபைர்),
பயன்படுத்தி சரி செய்யவும்; அந்த

சாதனங்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வெப்ப விசையியக்கக் குழாய்கள் மற்றும் கன்வெக்டர்கள் போன்ற வெப்பமாக்கும் அல்லது குளிர்நீட்டும் சாதனங்கள் இருந்தால், அதிலுள்ள வடிகட்டிகளை தவறாமல் சுத்தம் செய்யவும் அல்லது மாற்றவும்.

காற்று சுத்தப்படுத்தும் வாசனைபொருட்கள்(ஃப்ரெஷனர்) பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்; ஏனெனில், அவை உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்க்கும் சூழலுக்கும் தீங்கான இரசாயன பொருட்களை வெளியிடும்.

வீட்டின் காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்துவது எப்படி வீடியோ

[Link to Video](#)

கட்டங்கள் மற்றும் வடிகட்டிகளை சுத்தம் செய்வது எப்படி?

காற்றோட்ட துவாரங்கள் அடிக்கடி சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும். காற்றோட்ட துவாரங்களை உள்ளடக்கிய கட்டங்கள் நீக்கக்கூடியவை என்றால், அவற்றை கிருமிநாசினி சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில், சோப்புக்கான எந்த ஒரு தடயமும் இல்லாதவாறு, நன்கு கழுவ வேண்டும்; அவற்றை மீண்டும் இணைப்பதற்கு முன்பு காய வைக்க வேண்டும்.

குளிர்சாதன பெட்டிகள் (ஏர் கண்டிஷனர்கள் அல்லது ஏ.சி.) மற்றும் வெப்ப விசையியக்கக் குழாய்களுக்கான வடிகட்டிகளை சாதனத்திலிருந்து அகற்ற முடிந்தால், அவற்றை கிருமிநாசினி சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில், சோப்புக்கான எந்த ஒரு தடயமும் இல்லாதவாறு, நன்கு கழுவ வேண்டும்; அவற்றை மீண்டும் இணைப்பதற்கு முன்பு காய வைக்க வேண்டும்.

ஏரேட்டர்கள், குளிர்சாதன பெட்டிகள் (ஏர் கண்டிஷனர்கள் அல்லது ஏ.சி.) மற்றும் வெப்ப விசையியக்கக் குழாய்கள் சார்ந்த வடிகட்டிகள் மற்றும் கட்டங்களை அகற்ற முடியாத பட்சத்தில், அவற்றில் ஒரு பொழுதும் சவர்க்காரம் (டிடெர்ஜென்ட்) அல்லது சுத்திகரிப்பு பொருட்களை நேரடியாக பயன்படுத்த வேண்டாம். இந்த தருணத்தில், 70% எரிசாராயம் அதாவது ஆல்கஹால் கொண்டு ஈரப்படுத்தப்பட்ட துணியால் அவற்றை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.

வீட்டை சுத்தம் செய்வதற்கான அறிவுறைகள்

வீட்டில் நீங்கள் அடிக்கடி தொடும் மேற்பரப்புகளை ஒவ்வொரு நாளும் சுத்தம் செய்யுங்கள் (கதவுகள், ஜன்னல்கள், கைப்பிடிக்கிகள், மேசைகள், ஒளி சுவிட்சுகள், கழிப்பறைகள், குழாய்கள், தொட்டிகள், நாற்காலிகள் மற்றும் கை வைத்த நாற்காலிகள், மொபைல் போன்கள், ரிமோட் கண்ட்ரோல்கள் போன்றவை).



துப்புரவு செய்யும் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் பொழுது, சிட்டையில், அதாவது லேபிளில் உள்ள வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

சிட்டையில் அதாவது லேபிளில் குறிப்பிட்டாலே அல்லாமல், வெவ்வேறு துப்புரவு செய்யும் பொருட்களை ஒருக்காலும் கலக்க வேண்டாம். (உதாரணமாக, சலவை சவர்க்காரத்தையும் அதாவது டிடெர்ஜென்டையும், ஆடை சுத்தப் படுத்தும் பொருட்களையும்

அல்லது ஆடைக்கறைகளை நீக்கும் பொருட்களையும் கலக்கக் கூடாது).

சுத்தம் செய்யும் பொழுது, எப்போதும் கையுறைகளை அணிந்துகொண்டு, நீர் வெளியே தெளிப்பதைத் தவிர்த்து, அனைத்து சுத்திகரிப்பு பொருட்களையும் எச்சரிக்கையுடன் உபயோகிக்கவும்.

வீட்டில் உள்ள கழுவக்கூடிய மேற்பரப்புகளை, அதாவது தரைகள், கழுவும் தொட்டிகள் மற்றும் சுகாதாரப் பொருட்களை சுத்தம் செய்ய, வெளுப்பான் (ப்ளீச்) அடங்கிய நீர் அல்லது 70% எரிசாராயம் அதாவது ஆல்கஹால் பயன்படுத்தவும்.

உங்கள் கவனத்திற்கு: வெளுப்பான் அதாவது ப்ளீச் (குளோரின் அடிப்படையிலான) போன்ற தயாரிப்புகள் அனைத்து பொருட்களிலும் பயன்படுத்த முடியாது: மரம், எஃகு, பாலியூரிதீன், இரும்பு மற்றும் உலோகங்களை பொதுவாக ப்ளீச் மூலம் சுத்தம் செய்யக்கூடாது; இந்த மேற்பரப்புகளுக்கு குறிப்பிட்ட சவர்க்காரங்களை பயன்படுத்தவும்.

நீர்த்தப்பட்ட வெளுப்பான் (ப்ளீச்) தயாரிப்பது எப்படி

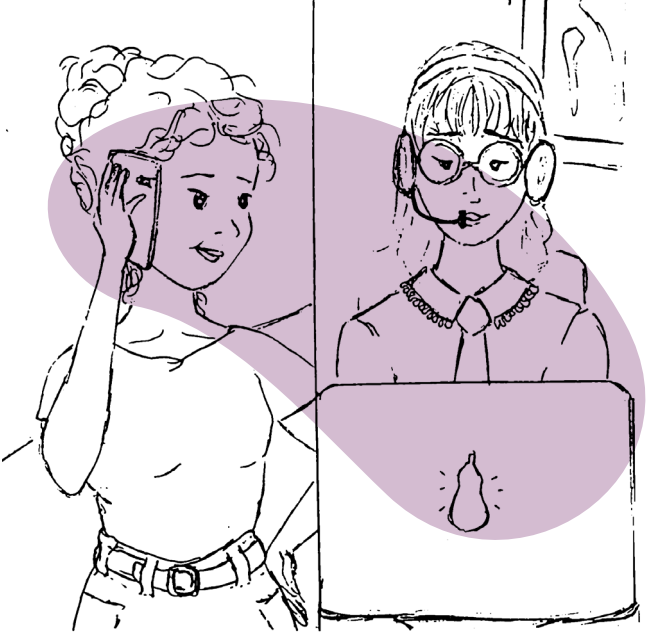
தரைகள், கழுவும் தொட்டிகள் மற்றும் சுகாதாரப் பொருட்களை கிருமி நீக்கம் செய்ய ஒரு குவளை அதாவது ஒரு க்ளாஸ் (சுமார் 200 மில்லி) வெளுப்பானை (அதாவது ப்ளீச்சை)

2 லிட்டர் நீரில் நீர்த்தவும் அதாவது கலந்து உபயோகப்படுத்தவும்.

கழுவக்கூடிய பிற மேற்பரப்புகளை கிருமி நீக்கம் செய்ய, ஒரு குவளை அதாவது ஒரு க்ளாஸ் (சுமார் 200 மில்லி) வெளுப்பானை (அதாவது ப்ளீச்சை) 6 லிட்டர் நீரில் நீர்த்தவும் அதாவது கலந்து உபயோகப்படுத்தவும்.

ப்ளீச்சினால் சேதமடையக்கூடிய சிறிய மேற்பரப்புகளை கிருமி நீக்கம் செய்ய, எரிசாராயம் அதாவது ஆல்கஹால் பயன்படுத்தவும்: 70% செறிவுடன் குறைக்கப்பட்ட எத்தில் ஆல்கஹால் (பிங்க் நிறம் கொண்ட) வாங்கிப் பயன்படுத்தவும். நீங்கள் சுத்தம் செய்ய விரும்பும் மேற்பரப்புக்கு இது பொருத்தமானது என்பதை உறுதிப்படுத்த, அந்த தயாரிப்பின் சிட்டையை அதாவது லேபிளைப் படியுங்கள். நீர்த்தாமல் அதை நேரடியாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பயனுள்ள தொடர்புகள் மற்றும் இணைப்புகள்



இத்தாலிய மொழியில் உங்களுக்கு சிரமங்கள் இருந்தால்:

- இவற்றை செய்யத்தெரிந்த உங்களது நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களை அழைத்து உதவி செய்யக்கோருங்கள்
- தொலைபேசி அல்லது மின்னஞ்சல் மூலம் **CEPSAG** (சென்ட்ரோ டி ரிக்கெர்கா ப்ரோமோஜியோன் இ ஸ்விலுப்போ டெல்'அசிஸ்டென்ஸா ஜெரியாட்ரிகா யுனிவர்சிட் கட்டோலிகா டெல் சேக்ரோ குவர், ரோமா) தொடர்பு கொள்ளவும்

திங்கள்-வெள்ளி, 9.00-12.00

தொலைபேசி: **06/30156695**;

மின்னஞ்சல்: **info.cepsag@gmail.com**

உங்களுக்கோ அல்லது நீங்கள் கவனித்துக்கொண்டிருக்கும் வயதான நபருக்கோ உதவி தேவைப்பட்டால்:

• சுகாதார அமைச்சகத்தின் பொது பயன்பாட்டு எண்: **1500**

• அவசர எண்கள், தீவிர தேவை ஏற்பட்டால் மட்டுமே: **112**, அல்லது **118**

• இத்தாலிய செஞ்சிலுவை சங்கம்: **800 06 55 10**

• உங்கள் நகராட்சி அல்லது பிராந்தியம் மூலம் கிடைக்கும் தொலைபேசி எண்கள் (பார்க்க அதற்கான வலைத்தள பக்கங்களை)

உங்களுக்கு மனநல உதவி தேவைப்பட்டால்:

• வயதானவர்களுக்கான இலவச தொலைபேசி எண் **800 991 414**, தினமும் (சனி மற்றும் ஞாயிறு உட்பட), பிற்பகல் 2:00 மணி முதல் இரவு 7:00 மணி வரை செயலில் இருக்கும்

• இத்தாலிய செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தின் இலவச தொலைபேசி எண் **800 065 510**. இத்தாலிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம் அனைத்து வயது நபர்களுக்கும் மனோரீதியான

ஆதரவு வழங்குகிறது.

• மக்களுக்கு மனநல ஆதரவு வழங்கும் தேசிய மற்றும் பிராந்திய முயற்சிகள் குறித்து அறிக்கை செய்யும் சுகாதார அமைச்சகத்தின் வலைத்தளம்: [Link to website](#).

கூடுதல் தகவல் அறிய நீங்கள் விரும்பினால்:

சுகாதார அமைச்சகத்தின் வலைத்தளம்:

www.salute.gov.it/nuovocoronavirus

இன்டிடுடோ சூப்பரியோர் டிஸனிட்டா வலைத்தளம்:

www.iss.it/coronavirus

www.epicentro.iss.it/coronavirus

உலக சுகாதார அமைப்பின் வலைத்தளம்:

www.who.int

ப்ரோகெட்டொ காசா சிகுரா வலைத்தளம் - கம்பெய்னா சுல்லா சலுட் இ சிகுரெஜா பெர் ஐ கொல்லபோரட்டொரி டொமெஸ்டிசி ஸ்ட்ரானெய்ரி இன் இடாலியா

[Link to website](#)

சுகாதார நெருக்கடிகளுடன் சம்மந்தப்பட்ட எதிர்மறை உணர்வுகளை நிர்வகிப்பது தொடர்பான பரிந்துரைகள் கொண்ட தேசிய மனநல மருத்துவர்கள் குழுவின் வலைத்தளம்:

www.psy.it/psicologi-contro-la-paura

இந்த

முன்னெச்சரிக்கைகள்
அனைத்தும் உங்களையும்
நீங்கள் பராமரிக்கும்
நபரையும் பாதுகாக்க
உதவும்.

கொரோனா

வைரஸ் இன்னும்
பல மாதங்களுக்கு
நம்மிடையே இருக்கக்
கூடும். எனவே, நாம்
வீட்டை விட்டு வெளியே
செல்ல முடிந்து
அன்றாட வாழ்க்கை
ஒரளவுக்கு மீண்டும்
தொடங்க முடிந்தாலும்,
இந்த வழிகாட்டியில்
உள்ள சுகாதார
விதிகள் மற்றும்
அறிவுரைகள் நம்
அன்றாட பழக்கத்தின் ஒரு
பகுதியாக மாற வேண்டும்.

**ஒன்றாக, நாம்
வெற்றி பெற முடியும்**

Gruppo di lavoro congiunto ISS, INAIL, CEPSAG

Ilaria Palazzesi, Claudia Giacomozzi, Carla Faralli, Francesco Martelli, Graziano Onder, Paolo D'Ancona, Annalisa Pantosti, Angela Spinelli, Barbara De Mei, Silvio Brusaferrò, Istituto Superiore di Sanità (ISS), Roma

Sergio Iavicoli, Marta Petyx, Antonio Valenti, Emilia Paba, Matteo Ronchetti, Istituto Nazionale per l'Assicurazione contro gli Infortuni sul Lavoro (INAIL), Roma

Flavia Caretta, Centro di Ricerca Promozione e Sviluppo dell'Assistenza Geriatrica (CEPSAG), Università Cattolica del Sacro Cuore, Roma

Marco Musumeci, USL Umbria 2, Spoleto

Progetto grafico e web design

Gaia Stirpe, Giacomo Fabbri,
Maria Cristina Ferretti

Traduzione a cura di

Mrs. Meena Nachiappan
Mr. Padmanaba Rajagopalan
Mr. Sundaresan Venkataramani
Mr. Ramanathan Valliappa
Mr. Ravi Condamoor

Comunicazione e disseminazione

ISS, INAIL, CEPSAG