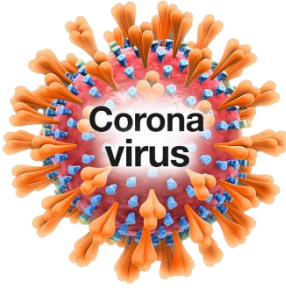
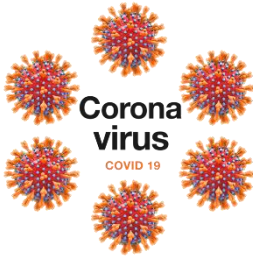


What is coronavirus and COVID-19 என்றால் என்ன?

16 March 2020 புது விபரம்

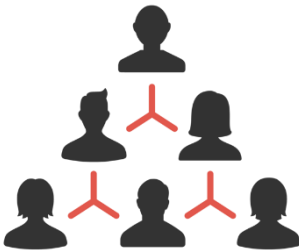


Coronaviruses என்பது ஒரு பெரிய வைரஸ் கூட்டமாகும். இது மனித இனத்தையும் விலங்கினத்தையும் நோய்வாய்ப்பட வைக்க முடியும்



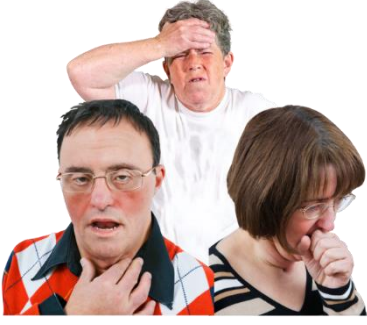
வைரஸ் என்பது மனிதருக்கு நோயை உண்டாக்கலாம்.

மனிதருக்கு நோய் உண்டாக்கும் ஒரு வகை Coronavirus **COVID-19** என்பதாகும்.



COVID-19 ஒருவரிலிருந்து மற்றவருக்கு தொற்றலாம்

COVID-19 உள்ளவருக்கு:



- இருமல் இருக்கும்
- காய்ச்சல் இருக்கும் - அதாவது உடம்பு சூடாக இருக்கும்
- மூச்சு விட கஷ்டமாக இருக்கும்



தடிமல் காய்ச்சல் இருப்பவருக்கு இதே அறிகறிகள் இருக்குமென்பதை அறிவது முக்கியமாகும்

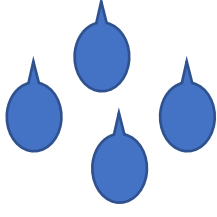


COVID-19 உள்ள சிலர் ஒருவித அறிகுறிகளும் இல்லாமல் இருக்கலாம்.

ஆனால் அவர்கள் இந்த வைரஸை இன்னொருவருக்கு தொற்றுவிக்க முடியும்

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

COVID 19 உள்ளவரால் தொற்று ஏற்பட்டு ஒருவருக்கு நோய் வர 14 நாட்கள் வரை எடுக்கலாம்.



COVID-19 உள்ள ஒருவர் அவரின் நோய்த்துளிகளால் பின் வரும் முறைகளால் நோயை பரப்பலாம்:



- இருமுவதால்

- தும்முவதால்

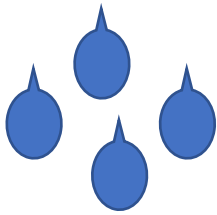


- பேசுவதால்

- மற்றவரை தொடுவதால் அல்லது கை குலுக்குவதால்



- மேற்பரப்புகள் அல்லது பொருட்களை தொட்டு அவற்றை மற்றவர்கள் தொடுதல்



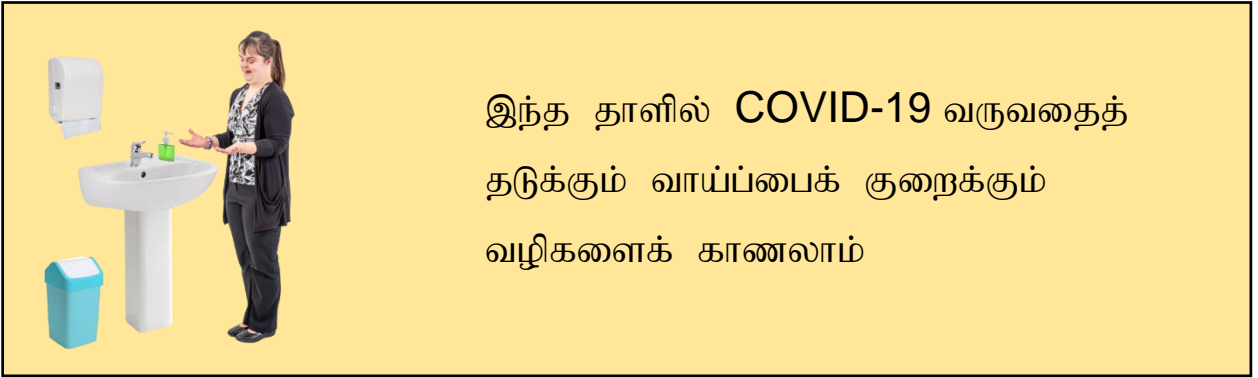
துளிகள் என்பது ஒருவரின் மூக்கு அல்லது வாயிலிருந்து வெளியேறும் திரவ துளிகளாகும்.

இத்துளிகள் COVID-19 ஐக் கொண்டிருக்கலாம்.



மேற்பரப்புகள் அல்லது பொருட்கள் என்பது:

- மேசைகள்
- குளியலறை தொடடிகள்
- சுமையலறை மேடைகள்
- கதவுக் கைபிடுகள்

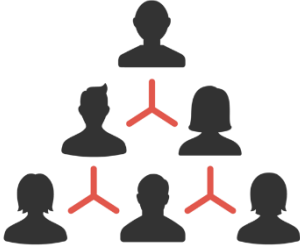


இந்த தாளில் COVID-19 வருவதைத் தடுக்கும் வாய்ப்பைக் குறைக்கும் வழிகளைக் காணலாம்

Things you can do to protect yourself and others from COVID-19 மற்றவரிடம் இருந்து உங்களுக்கு வராமல் இருக்க நீங்கள் பின்வரும் வழிகளைப் பின் பற்றலாம்

COVID-19 பரவுவதைத் தடுக்க பின்வரும் முக்கிய வழிகளை பின்பற்றலாம்.

நீங்கள்:



- தடிமல் காய்ச்சல் உள்ளவர்களிடம் இருந்து விலகி இருங்கள்
- உங்களுக்கு உடல் நிலை சரியில்லாவிட்டால் வீட்டில் இருங்கள்
- இருமும் போதும் தும்மும் போதும் திசுக்களால் (tissues) வாய் மற்றும் மூக்கை மூடவும்
- பாவித்த திசுக்களை தூக்கி எறியவும்
- திசுக்கள் இல்லாவிடின் முழங்கைக்குள் இருமவும் அல்லது தும்மவும்



- பின் வரும் சந்தர்ப்பந்தங்களில் உங்கள் கைகளை கட்டாயம் 20 விநாடிகளுக்கு சோப் மற்றும் நீர் பாவித்து கழுவவும்:



- இருமிய பின் அல்லது தும்மிய பின்
- மூக்கைச் சீறிய பின்



- சாப்பிட அல்லது உணவைத் தொட முன்



- கழிவறை பாவித்த பின்



- பிள்ளைகளின் மூக்கை சுத்தம் செயித பின்

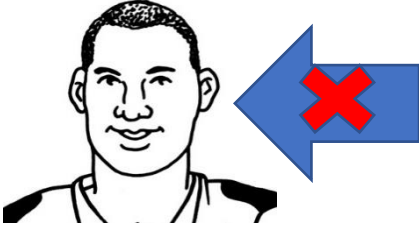


- நோயாளிகளை பராமரித்த பின்



சோப்பு மற்றும் நீர் இல்லாத சமயத்தில் கை
சனிடைசரை (hand sanitiser) பாவிக்கவும்

இன்னொரு முக்கிய விபரம். உங்கள்:



• கண்கள்

• மூக்கு

• வாய்

ஆகியவற்றை தொடாமல் இருக்க முயற்சி
செய்யவும்



இன்னொரு முக்கிய யோசனை – நீங்கள்
அடிக்கடி பாவிக்கும் மேற் பரப்புகள் மற்றும்
பொருட்களை சுத்தப்படுத்தவும்

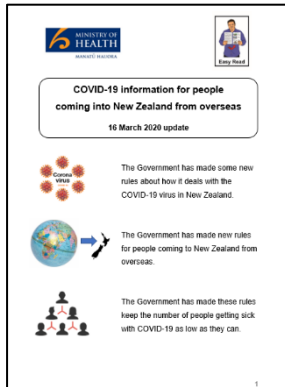


COVID-19 பற்றிய கேள்விகள் இருந்தால்
Healthline **0800 358 5453** எனும்
எண்ணை தொடர்பு கொள்ளவும்:

Healthline ஐத் தொடர்பு கொள்வது
இலவசம்

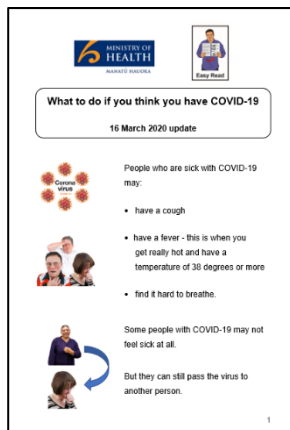
Healthline எந்நேரமும் - பகலிலும்
இரவிலும் இயங்கும்

Where to find more Easy Read information about COVID-19

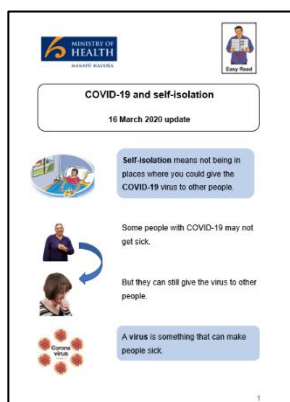


There are some more Easy Read factsheets called:

- COVID-19 information for people coming into New Zealand from overseas



- What to do if you think you have COVID-19



- COVID-19 and self-isolation.

You can find these Easy Read factsheets on the Ministry of Health **website**:



www.health.govt.nz/our-work/diseases-and-conditions/covid-19-novel-coronavirus



This information has been translated into Easy Read by the Make It Easy service of People First New Zealand Inc. Ngā Tāngata Tuatahi.



The ideas in this document are not the ideas of People First New Zealand Ngā Tāngata Tuatahi.



Make It Easy uses images from:

- Changepeople.org



- Photosymbols.com



- Sam Corliss



- Steve Bolton