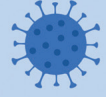
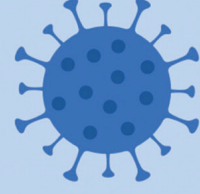
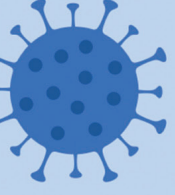




Canadian Red Cross COVID - 19 Magazine of Ontario Senior Tamils Benevolent Association - 2020

கனடா செஞ்சிலுவைச் சங்கம் ஒன்றாரியோ
முது தமிழர் நலன்புரிச் சங்கத்தின் கோவிட் - 19
சஞ்சிகை - 2020



My congratulations to the first magazine co-published by
O.S.T.B.A. in collaboration with the Red
Cross of Canada, focusing on C.O.V.I.D. 19 on seniors.

Also

My remembrance of Tamil Eelam heroes,
those who died, missing Tamil people in Eelam
and the demised members of O.S.T.B.A.

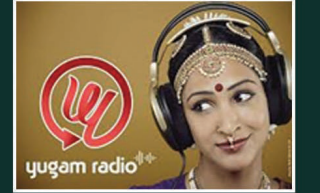


கனடா செஞ்சிலுவை நிறுவனமும்,
ஒன்றாரியோ முது தமிழர் நலன்புரி சங்கமும்
ஒன்று இணைந்து வெளியிடும் முதல்
சஞ்சிகைக்கு என் வாழ்த்துக்கள்.

அதோடு

ஈழத்தில் மறைந்த மாவீரர்கள், மறைந்த மக்கள்,
காணமல் போனவர்கள். மற்றும்
மறைந்த எமது சங்க அங்கத்தினர்களுக்கும்
குவியம் சஞ்சிகையின் சமர்ப்பணம்

குவியம் ஆசிரியர்



*Heartfelt congratulations to OSTBA
on this Red Cross COVID-19 project
From YUGAM RADIO
www.yugamradio.com*

<https://yugamradio.com/>

Click and listen Live

Call 647 691 0068

Available on Facebook and Youtube

CONTENTS

உள்ளடக்கம்

About Canadian Red Cross

About OSTBA Message from OSTBA

President

Message from Mayor

Message from Mississauga MP

Message from MPC.V Wigneswaran

Editorial Message

About Coronavirus Disease

Physical Distancing

COVID-19: How to Quarantine

Things You can Do in Quarantine

Vulnerable populations

COVID-19 Testing

COVID-19 Stigma

Face Covering

Going out? Do it safely

Members' Contribution

Achievements of OSTBA

Demised Members

கனடா செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

OSTBA தலைவரின் செய்தி

க.வி. விக்னேஸ்வரன் செய்தி

ஆசிரியர் குழுவின் செய்தி

கொரோனாவைரஸ் நோய்

உடல் தூரம்

தனிமைப்படுத்தல்

ஆபத்தைக் குறைக்கும் விதம்

COVID-19 பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்கள்

கோவிட் பரிசோதனையும் மனத் தாக்கத்தைக் குறைத்தலும்

முகக்கவசப் பாவனை

வெளியே செல்கிறீர்களா? அதை பாதுகாப்பாக செய்யுங்கள்

அங்கத்தவர் படைப்புகள்

OSTBA FAQ



About CANADIAN RED CROSS (CRC)

When the Canadians meet Natural, epidemic, and other forms of disasters, the Red Cross is there within a short time to help. You may know who they are, but do you know what they do?

There is a cross in the logo, but it is not a religious body. It is a community help body at the time of disaster. Its Strength is the volunteers and donors. Canadian Red Cross operates on 300+ BRANCHES with around 20,000 volunteers from coast to coast. Canadians in need use their programs and services every year.

Red Cross is ready to act when disasters strike; they respond quickly to emergencies big and small. In a disaster, such as earthquakes, forest fires and floods, the first 72 hours are the most critical. During this short period, the Red Cross provides essentials like food, shelter and clothing with 6000+ disaster volunteers ready to serve anywhere, anytime. After the disasters strike, people lose their families, and the Red Cross helps them reconnect.

Currently, the Canadian Red Cross grants funds to organizations that help vulnerable people during the COVID-19 pandemic. As part of this program, OSTBA, a Senior's NPO in Ontario, was given the grant to train and educate the seniors on COVID-19 and encourage best hygiene practices within the community to prevent coronavirus spread. OSTBA uses social media such as Facebook, Zoom meetings, radio programs and magazines to achieve this.

Acknowledgement

We would like to thank Governments of Canada website and Public Health Agency of Canada for the COVID-19 related resources in English and Tamil which is included in this magazine.

For more information, visit: canada.ca/coronavirus



OSTBA – A UNIQUE ORGANIZATION IN ONTARIO:

As many of our Seniors reach old age, it is natural that we tend to feel unhappy and demoralized, health-wise and security-wise, owing to diminishing importance given to them. In this context, any effort we take collectively and in a cooperative manner to improve our individual financial position will undoubtedly alleviate our anxiety and instil peace of mind. Many of us suffer from loneliness, senior abuse and up in n home care.

The objective of the association is well presented in our constitution, as a result of our interaction with the officials of the Ontario Minister of Government services as two components- One is to establish a fund exclusive by our own members, which can yield a substantial amount of money at the time of our demise and-second to render humanitarian assistance, inclusive of monetary awards to those of us who are unfortunate to suffer from critical illness and those who have to reside in long term care homes with severe disabilities. This organization was first registered as an NPO in the year 2012 based on a Tamil benevolent organization in Sydney, Australia.

Admission to the association is limited to paid members of the Senior Tamil Society of Peel, who are between fifty (60) to eighty-five (85) years of age and are free of any terminal illness at the time of admission. Initially, at the time of the establishment of OSTBA, they should continue to be members of the Senior Tamils Society of Peel to benefit from the death donation scheme and be eligible for distress reliefs.

The admission fee is \$20, and to be eligible for death donation, a monthly contribution of \$20 per month for one year or full payment of 240 dollars beginning from the month of joining the benevolent association will apply. Persons admitted into the scheme will be considered provisional members during this one year. The total of \$240 could be paid as a lump sum, but the person will have to wait the one year period to become an accredited member and be eligible for the death donation.

On the demise of a member, every other member in the scheme should pay into the fund \$20 on request in order to replenish the fund. Failure to complete the twelve-month contribution during the stipulated period or those who fail to respond to death call or those persons discontinuing membership in the STSP or OSTBA will lose whatever contribution they have made to OSTBA. Persons in the death donation scheme will appoint two nominees at the time of joining who will receive the donation on a matter of priority.

The quantum of Death Donation payable. The nominee gets 85% of the amount calculated by multiplying the number of members by \$20. The balance of 15% is retained by the association for administrative expenses. For example - if there are 100 members, at the rate of \$20 for a year period, the nominee will receive \$1500. If there are 200 members, the nominee can receive up to \$3000. It can be seen if members in the scheme are more, the amount of donation the nominee will receive will proportionally be more.



**ONTARIO SENIOR TAMILS BENEVOLENT ASSOCIATION
(OSTBA)**

**E.S.T. 2012. R.E.G.: NOT FOR PROFIT ORGANIZATION
#1866873, ONTARIO - CANADA**

ஓன்ராறியோ முது தமிழர் நலன்புரி ஆதாயமற்ற சங்கம் # 1866873



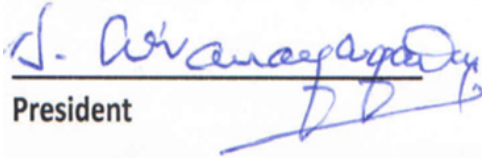
My Dear OSTBA members, volunteers and well-wishers, as the current President of OSTBA, I am pleased to give my blessings for this publication. It is the first time OSTBA is publishing a magazine after eight years of its establishment. This magazine highlights the importance of safety measures during the pandemic and provides resources to help our members evade the crisis.

I hope our members find this magazine and the Red Cross-OSTBA COVID-19 project valuable.

I congratulate and wish our team of organizers good luck in this Project.

Stay safe and well!

May God bless you all and support the Board in the growth of OSTBA


President

Mr. Soosaipillai Arianayagam

President, OSTBA



Personal Message from Mayor Bonnie Crombie



Vanakkam!

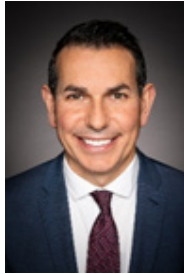
On behalf of the City of Mississauga and Members of my Council, I send my best wishes to the volunteers, organizers and leadership of the Ontario Senior Tamils Benevolent Association of Mississauga. Thank you for the incredible work you do in our community and congratulations on receiving funding from the Canadian Red Cross Society through the Government of Canada's Emergency Community Support Fund. I'm so pleased that your association is using the grant to publish a booklet to help educate our senior Tamil community on safety measures during the COVID-19 pandemic. COVID-19 has shown us that it is critically important that we adapt and ensure that we are meeting the needs of all of our citizens, including older adults. I want you to know that the City of Mississauga is here to help support you during this difficult time. I'd like to encourage you to practise the Core 4 behaviours for COVID-19 prevention:

- Keep a safe physical distance of 2 metres from people
- Wear a mask where physical distancing isn't possible
- Wash your hands with soap and water, or use hand sanitizer
- Get tested if you think you have COVID-19 or may have been exposed

Let me once again thank the tremendous individuals of the Ontario Senior Tamils Benevolent Association of Mississauga for all you do year-round to help support our local senior Tamils. I wish this organization many more years of success and service to the people of Mississauga.

Bonnie Crombie, MBA, ICD.D
Mayor, City of Mississauga

Ontario Senior Tamils Benevolent Association (OSTBA)



As the Member of Parliament for Mississauga East-Cooksville, it gives me great pleasure to extend greetings and best wishes to the readers of the OSTBA publication.

I am truly happy to see that through the past many years, OSTBA has grown in its membership and through these difficult times of COVID-19, been actively involved in supporting direct service delivery to those who are most vulnerable to the health, social and economic impacts of this pandemic.

I am happy to share that our Federal Government continues to acknowledge that our seniors deserve to be safe, respected, and live in dignity. Our Government will work with the provinces and territories to set new, national standards for long-term care so that seniors get the best support possible. Our Government will also bring forward a Disability Inclusion Plan, which will have a new Canadian Disability Benefit modelled after the Guaranteed income Supplement for our seniors.

The past many months have laid bare fundamental gaps in our society, and in societies around the world. This pandemic has been hard for everyone. For those who were already struggling, the burden has been even heavier. To our seniors who are isolated, frightened, and most at risk, we would like to assure that our Government will meet these challenges, by working together with organizations like OSTBA.

On behalf of our Federal Government of Canada and our Prime Minister, the Right Honourable Justin Trudeau, I convey our sincere thanks to the Ontario Senior Tamils Benevolent Association (OSTBA), for all their contributions to our Tamil-Canadian community.

Wishing you many more years of success.



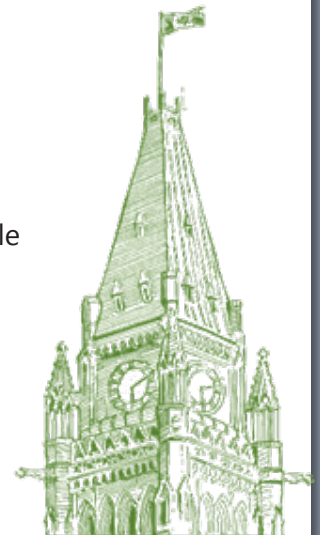
Peter Fonseca

Peter Fonseca

Member of Parliament Mississauga East-Cooksville

Peter.Fonseca@parl.gc.ca

<http://www.peterfonseca.ca>





பார்லிமென்ட்
பாராளுமன்றம்

PARLIAMENT
Message of Blessings

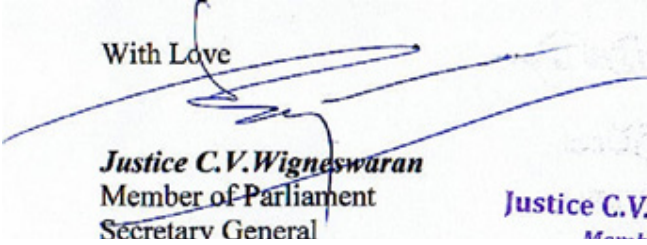


I congratulate the Ontario Senior Tamils Benevolent Association for the exemplary service they provide in Mississauga for our Tamils about the prevention of Corona — COVID — 19.

Our Diaspora Tamils must protect our People in their respective Countries by strengthening them and making our Tamils act with social awareness.

My blessings and thanks go to Mr.Pon Kulendran, who is the Director of I.T. and Project Supervisor for the Corona Project COVID — 19, which helps the Ontario Senior Tamil Benevolent Association.

Immensely in this regard,



Thamizh Makkal Kootani

Justice C.V.Wigneswaran,

Member of Parliament & Past Justice, Supreme Court of Sri Lanka

Editorial Team's message to the Readers

Dear Readers,

As leaves started to fall from trees and everyone got cooped up in their homes due to the pandemic, our editorial team was hard at work to publish this beautiful and informative magazine. We are thankful for the Canadian Red Cross grant, which allowed us to undertake this initiative to help our senior members cope with the situation at hand. We hope this magazine, along with other project activities, will bring about awareness and reconnect our communities while we are isolated within our bubbles. Reading and sharing are crucial than ever before. It is the best way to keep ourselves informed and to stay in touch with everyone around us. This is why we made the magazine available in electronic format as well.

We are delighted to have included some creative work from our members, speaking of their experience with COVID-19. The impacts of this pandemic are countless, and we are glad we could be a source to share these experiences.

Our editorial team worked hard to put together relevant information in English and Tamil for our readers to enjoy. This magazine will also tell you about the Ontario Senior Tamils Benevolent Association and our contribution to society. The picture gallery will help you virtually meet our Board of Directors. Sometimes pictures speak more than an extended essay. A smile can communicate more than a thousand words. This is our way of saying hello to all of our lovely readers!

We are eager to hear your comments, so please interact with us on our Facebook. For now, enjoy the mindfully picked content from us to you!

With love,

The Editorial Team

Pon Kulendiren (RC-OSTBA Project Supervisor, Director IT)

Anicha Vickneaswaran (RC-OSTBA Project Coordinator)

Kasi Navaratnam (Former Additional Secretary O.S.T.B.A.)



WHAT IT IS

CORONAVIRUS is an illness caused by a coronavirus.

Coronaviruses are a large family of viruses. Some can infect animals, and some can infect humans. COVID-19 is a new disease caused by the coronavirus (SARS-CoV-2) that was first identified in Wuhan, China in December 2019. COVID-19 was declared a global pandemic in March 2020.

Those who are infected with COVID-19 may have little to no symptoms.

Symptoms of COVID-19 are often similar to other illnesses.

SPREAD

Coronaviruses are most commonly spread from an infected person through:

- respiratory droplets when you cough or sneeze
- close personal contact, such as touching or shaking hands
- touching something with the virus on it, then touching your eyes, nose or mouth before washing your hands

These viruses are not known to spread through ventilation systems or through water.

IF YOU HAVE SYMPTOMS

If you have symptoms of COVID-19:

- stay home (isolate) to avoid spreading it to others

if you live with others, stay in a separate room or keep a 2-metre distance

- call ahead before you visit a health care professional or call your local public health authority

tell them your symptoms and follow their instructions if you need immediate medical attention, call 911 and tell them your symptoms

SYMPTOMS

Symptoms of COVID-19 can:

- take up to 14 days to appear after exposure to the virus
- be very mild or more serious
- vary from person to person

PREVENTION

The best way to prevent the spread of infections is to:

- practice physical distancing at all times
- stay home if you are sick to avoid spreading illness to others
- wash your hands often with soap and

water for at least 20 seconds

- avoid touching your eyes, nose or mouth, especially with unwashed hands
- avoid close contact with people who are sick
- when coughing or sneezing:
 - o cover your mouth and nose with your arm or tissues to reduce the spread of germs
 - o immediately dispose of any tissues you have used into the garbage as soon as

possible and wash your hands afterwards

- o clean and disinfect frequently touched objects and surfaces, such as toys, electronic devices and doorknobs
- wear a non-medical mask or face covering (i.e. constructed to completely cover the nose and mouth without gaping, and secured to the head by ties or ear loops) to protect the people and surfaces around you.

.....



PHYSICAL DISTANCING: HOW TO SLOW THE SPREAD OF COVID-19



“ “ Together, we can slow the spread of COVID-19 by making a conscious effort to keep a physical distance between each other. Physical distancing is proven to be one of the most effective ways to reduce the spread of illness during an outbreak.

With patience and cooperation, we can all do our part. ” ”

What does physical distancing mean?

This means making changes in your everyday routines in order to minimize close contact with others, including:

- avoiding crowded places and non-essential gatherings
- avoiding common greetings, such as handshakes
- limiting contact with people at high-risk (e.g. older adults and those in poor health)

- keeping a distance of at least 2 arms lengths (approximately 2 metres) from others, as much as possible

Remember to:

- wash your hands often for at least 20 seconds and avoid touching your face
- cough or sneeze into the bend of your arm
- avoid touching surfaces people touch often
- self-monitor for symptoms of

COVID-19 including:

- o cough
- o fever
- o difficulty breathing

Here's how you can practice physical distancing:

- greet with a wave instead of a hand-shake, a kiss or a hug
- stay home as much as possible, including for meals and entertainment
- grocery shop once per week
- take public transportation during off-peak hours
- conduct virtual meetings
- host virtual playdates for your kids
- use technology to keep in touch with friends and family

If possible,

- use food delivery services or online shopping
- exercise at home or outside
- work from home

If you are concerned you may have COVID-19:

- separate yourself from others as soon

as you have symptoms

- if you are outside the home when a symptom develops, go home immediately and avoid taking public transit
- stay home and follow the advice of your Public Health Authority, who may recommend isolation
- call ahead to a health care provider if you are ill and seeking medical attention.

NOTE: Some people may transmit COVID-19 even though they do not show any symptoms. In situations where physical distancing is difficult to maintain, wearing a non-medical mask or face covering (i.e. made with at least two layers of tightly woven fabric, constructed to completely cover the nose and mouth without gaping, and secured to the head by ties or ear loops) provides a barrier between your respiratory droplets and the people and surfaces around you. It may also stop you from touching your nose or mouth, which is another way the virus can get into your body.



CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19): HOW TO QUARANTINE (SELF-ISOLATE) AT HOME WHEN YOU MAY HAVE BEEN EXPOSED AND HAVE NO SYMPTOMS

People with COVID-19 do not always recognize their early symptoms. Even if you do not have symptoms now, it is possible to transmit COVID-19 before you start showing symptoms or without ever developing symptoms.

You need to quarantine (self-isolate) for 14 days if, you:

are returning from travel outside of Canada (mandatory quarantine)*

- had close contact with someone who has or is suspected to have COVID-19
- have been told by public health that you may have been exposed and need to quarantine (self-isolate)

Quarantine (self-isolate) means that, for 14 days you need to:

- stay at home and monitor yourself for symptoms, even just one mild symptom
- avoid contact with other people to help prevent transmission of the virus prior to developing symptoms or at the earliest stage of illness
- do your part to prevent the spread of disease by practicing physical distancing in your home

If you start to develop symptoms within 14 days of your quarantine, you must:

- isolate yourself from others as soon as you notice your first symptom
- immediately call a health care professional or public health authority to discuss your symptoms and travel history, and follow their instructions carefully

You can also use the online self-assessment tool (if available in your province or territory) to determine if you need further assessment or testing for COVID-19.

Note: If you are living with a person who is isolated because they have or are suspected to have COVID-19, your self-isolation period may be extended beyond 14 days. Seek direction from your public health authority.

To quarantine (self-isolate), take the following measures:

LIMIT CONTACT WITH OTHERS

staying in Canada (do not leave your property).

- Only leave your home for medically necessary appointments (use private trans-

portation for this purpose).

- Do not go to school, work, other public areas or use public transportation (e.g., buses, taxis).
- Do not have visitors.
- Avoid contact with older adults, or those with medical conditions, who are at a higher risk of developing serious illness.
- Avoid contact with others, especially those who have not travelled or been exposed to the virus.
- If contact cannot be avoided, take the following precautions:
 - o keep at least 2 metres between yourself and the other person
 - o keep interactions brief
 - o stay in a separate room and use a separate bathroom, if possible
- Some people may transmit COVID-19 even though they do not show any symptoms. Wearing a non-medical mask or face covering (i.e., constructed to completely cover the nose and mouth without gaping, and secured to the head by ties or ear loops) if close contact with others cannot be avoided, can help protect those around you.
- Avoid contact with animals, as there have been several reports of people transmitting COVID-19 to their pets.

THINGS YOU CAN DO WHILE IN QUARANTINE (SELF-ISOLATION)

2 metres from others, you can:

- greet with a wave instead of a handshake, a kiss or a hug
- ask family, a neighbour or friend to help with essential errands (e.g., picking up prescriptions, buying groceries)
- use food delivery services or online shopping
- exercise at home
- use technology, such as video calls, to keep in touch with family and friends through online dinners and games
- work from home
- on your own property only: go outside on your balcony or deck, walk in your yard or get creative by drawing chalk art or running back yard obstacle courses and games

KEEP YOUR HANDS CLEAN

- Wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds, and dry with disposable paper towels or dry reusable towel, replacing it when it becomes wet.
- You can also remove dirt with a wet wipe and then use an alcohol-based hand sanitizer.
- Avoid touching your eyes, nose and mouth
- Cough or sneeze into the bend of your arm or into a tissue.

KEEP SURFACES CLEAN AND AVOID SHARING PERSONAL ITEMS

- At least once daily, clean and disinfect surfaces that you touch often, like toilets, bedside tables, doorknobs, phones and television remotes.
- To disinfect, use only approved hard-surface disinfectants that have a Drug Identification Number (DIN). A DIN is an 8-digit number given by Health Canada that confirms the disinfectant product is approved and safe for use in Canada
- When approved hard surface disinfectants are not available, for household disinfection, a diluted bleach solution can be prepared in accordance with the instructions on the label, or in a ratio of 5 millilitres (mL) of bleach per 250 mL of water OR 20 mL of bleach per litre of water. This ratio is based on bleach containing 5% sodium hypochlorite, to give a 0.1% sodium hypochlorite solution. Follow instructions for prop-

er handling of household (chlorine) bleach.

- If they can withstand the use of liquids for disinfection, high-touch electronic devices (e.g., keyboards, touch screens) may be disinfected with 70% alcohol at least daily.
- Do not share personal items with others, such as toothbrushes, towels, bed linen, non-medical masks or face coverings, utensils or electronic devices.

MONITOR YOURSELF FOR SYMPTOMS

- Monitor yourself for symptoms, particularly fever and respiratory symptoms such as coughing or difficulty breathing.
- Take and record your temperature daily (or as directed by your public health authority) and avoid using fever-reducing medications (e.g. acetaminophen, ibuprofen) as much as possible. These medications could mask an early symptom of COVID-19.

PEOPLE WHO ARE AT HIGH RISK FOR SEVERE ILLNESS FROM COVID-19

While COVID-19 can make anyone sick, some Canadians are at risk of more severe disease or outcomes because of their age or if they have other medical conditions. If you are at risk of more severe disease or outcomes, you can take ac-

tion to reduce your risk of getting sick from COVID-19.

Who is at risk of more severe disease or outcomes?

- Older adults (increasing risk with each decade, especially over 60 years)

- People of any age with chronic medical conditions including:

- Lung disease
- Heart disease
- Hypertension (high blood pressure)
- Diabetes
- Kidney disease
- Liver disease
- Dementia
- Stroke

- People of any age who are immunocompromised, including those:

- With an underlying medical condition (e.g., cancer)
- Taking medications that lower the immune system (e.g., chemotherapy)
- People living with obesity (BMI of 40 or higher)

Be prepared

- › Learn about COVID-19 and stay informed by visiting canada.ca/coronavirus.

- › Visit your provincial/territorial and municipal health websites to keep up to date about COVID-19 in your community.

- › Stock up on the supplies you would need if you were to have to stay home for a few weeks, such as groceries, pet food, and cleaning and disinfecting products.

- › Talk with your health care provider about how to protect yourself and ensure you have enough of your prescribed medications and medical supplies.

- › Prepare to stay connected with others by phone or email. › Ask family, a neighbour or friend to help with essential errands (e.g., picking up prescriptions, buying gro-

ceries).

- › Identify which services are available to deliver food or medications to your home.

- › Monitor yourself for symptoms.

How to reduce your risk of COVID-19

- › If possible, only leave your home for medically necessary appointments.

- › Stay away from people who are sick.

- › Avoid contact with others, especially those who have travelled or been exposed to the virus.

- › If contact cannot be avoided, take the following precautions:

- keep at least 2 metres between yourself and the other people

- give a friendly wave instead of a handshake, kiss or hug

- keep interactions brief

- Clean hands frequently with soap and water for at least 20 seconds or, if not available, use an alcohol-based hand sanitizer containing at least 60% alcohol.

- Avoid touching your mouth, nose, and eyes and/or food with your hands.

- Carry an alcohol-based hand sanitizer containing at least 60% alcohol when you are outside of your home.

- Avoid touching high-touch surfaces such as doorknobs, handrails and elevator buttons in public places.

- If you need to touch surfaces in public places, use a tissue or your sleeve to cover your hand.

- At least once daily, clean and dis-

infect surfaces that you touch often, like toilets, bedside tables, doorknobs, phones and television remotes.

- To disinfect, use only approved hard-surface disinfectants that have a Drug Identification Number (DIN). A DIN is an 8-digit number given by Health Canada that confirms the disinfectant product is approved and safe for use in Canada.

- When approved hard surface disinfectants are not available for household disinfection, a diluted bleach solution can be prepared in accordance with the instructions on the label, or in a ratio of 5 millilitres (mL) of bleach per 250 mL of water OR 20 mL of bleach per litre of water. This ratio is based on bleach containing 5% sodium hypochlorite, to give a 0.1% sodium hypochlorite solution. Follow instructions for proper handling of household (chlorine) bleach.

- If they can withstand the use of liquids for disinfection, high-touch electronic devices (e.g., keyboards, touch screens) may be disinfected with 70% alcohol at least daily.

- Remind others who are sick, or may have been exposed to the virus, to stay away.

- Avoid crowds and large gatherings.

- Avoid cruises and non-essential travel outside of Canada.

What to do if you get a symptom of COVID-19

› Symptoms of COVID-19 can:

- take up to 14 days to appear after exposure to the virus

- be very mild or more serious

- vary from person to person

› If you develop a symptom, stay home and call your health care provider or local public health unit and tell them about your symptoms.

› Always call ahead before going to see a health provider or health care facility so that they can keep others from being exposed.

› The following symptoms should be considered urgent:

- significant difficulty breathing (e.g., can't catch breath, gasping)

- chest pain or pressure

- new confusion or difficulty waking up

If you develop these urgent symptoms, call 911 or your local emergency help line and inform them that you may have COVID-19 and are at high risk for complications.

SUPPLIES TO HAVE AT HOME WHEN IN QUARANTINE [SELF-ISOLATION]

- Non-medical mask or face covering (i.e., constructed to completely cover the nose and mouth without gaping, and secured to the head by ties or ear loops)
- Disposable paper towels
- Thermometer
- Running water
- Hand soap
- Alcohol-based sanitizer containing at least 60% alcohol
- Dish soap
- Regular laundry soap
- Regular household cleaning products
- Hard-surface disinfectant that has a Drug Identification Number (DIN), or if not available, concentrated (5%) liquid bleach and a separate container for dilution
- Appropriate cleaning products for high-touch electronics

CORONAVIRUS DISEASE (COVID-19) VULNERABLE POPULATIONS AND COVID-19



While diseases can make anyone sick, some Canadians are more at risk of getting an infection and developing severe complications due to their health, social and economic circumstances.

Organizations, staff and volunteers play an important role in helping to prevent these populations from getting or spreading the COVID-19 virus. Start by sharing simple things they can do to help keep themselves and others healthy, guide them to help if they develop any signs and symptoms and learn ways help care for sick clients recovering from COVID-19.



Vulnerable populations may include:

Anyone who is:

- an older adult
- at risk due to underlying medical conditions (e.g. heart disease, hypertension, diabetes, chronic respiratory diseases, cancer)
- at risk due to a compromised immune system from a medical condition or treatment (e.g. chemotherapy)

Anyone who has:

- difficulty reading, speaking, understanding or communicating
- difficulty accessing medical care or health advice
- difficulty doing preventive activities, like frequent hand washing and covering coughs and sneezes
- ongoing specialized medical care or needs specific medical supplies
- ongoing supervision needs or support for maintaining independence
- difficulty accessing transportation
- economic barriers
- unstable employment or inflexible working conditions
- social or geographic isolation, like in remote and isolated communities
- insecure, inadequate, or nonexistent housing conditions

How organizations can support vulnerable populations during COVID-19 outbreaks

Take the time to learn the facts:

- Know more about COVID-19 by visiting canada.ca/coronavirus
- Keep up-to-date about the current situation in your community.
- Contact local, provincial, territorial public health officials to get relevant COVID-19 information, resources and guidance.

Take time to get prepared:

- Review your business continuity plan so you and your staff know what to do.
- Plan ahead for potential disruptions.
- Identify and plan how to continue providing the most critical services.
- Partner with organizations that provide similar services to share resources and strategies.
- Be prepared to answer questions from staff, volunteers, and clients.
- Consider stockpiling general supplies and cleaning supplies.
- Prepare for shelters and communal space limitations. Educate staff about ways to prevent the spread of COVID-19:
- Washing hands often with soap and water for at least 20 seconds, especially after using the washroom and when preparing food.
- Use alcohol-based hand sanitizer if soap and water are not available.
- Increasing access to hand hygiene and cough etiquette supplies (e.g., alcohol-based hand rub, soap, paper towels, tissues, waste containers).
- Cleaning frequently used spaces, surfaces and objects (kitchens, common areas, dining areas, desks, shared sleeping spaces, doorknobs, and faucets).
- Maintain physical distancing, keeping at least 2 metres from other people.
- Staying home when sick.
- Sharing information about what to do if staff or a client shows symptoms of becoming sick.
- Sharing steps about how to care for and isolate people living in a crowded facility (including the use of separate washrooms, if available).
- Sharing information about how to care for People with Disabilities.
- Sharing information about providing services for people experiencing homelessness.

Suggestions for supporting vulnerable populations during COVID-19 outbreaks

Provide clear instructions about how to wash hands and cover coughs using:

- the most commonly used language in the community
- short messages that explain simple steps they can take
- large font and graphics
- accessible instructions (e.g., braille, pictorial)
- by posting signs in common areas near sinks, entrances, intake areas, restrooms, sleeping areas, recreation areas, waiting rooms

Consider supporting alternatives such as:

- using volunteer drivers and subsidized taxi fares instead of public transportation
- putting in place alternative outreach measures or a “buddy” system
- including policies to allow sick clients to rest in shelters during the day
- providing access to food, drinks and supplies, as possible
- reminding clients to fill or refill prescriptions, and necessary medical supplies



Organizations that support older adults, those at risk due to underlying medical conditions or those with a compromised immune system are strongly advised to:

work with staff to limit their work to a single facility, and limit the locations in the facility in which the employees work.

require all staff and visitors to wear a non-medical mask or face covering (i.e. made with at least two layers of tightly woven fabric, constructed to completely cover the nose and mouth without gaping, and secured to the head by ties or ear loops)

to help prevent the spread of potentially infectious respiratory droplets from a person that may not be showing symptoms of COVID-19 to other people (and the contamination of surfaces). Non-medical masks or face coverings provide an extra barrier when physical distancing cannot be ensured.

not allow visits and non-essential on-site services to their facilities, except under compassionate or special circumstances

- if visitors or service workers are required, screen them for fever, cough or difficulty breathing, and deny entry if symptomatic

maintain a high level of vigilance to ensure

that staff do not go to work with symptoms

- do not allow workers to come in to work if they have symptoms

- screen staff for symptoms before every shift, and

- send staff home immediately if they develop

- symptoms during a shift

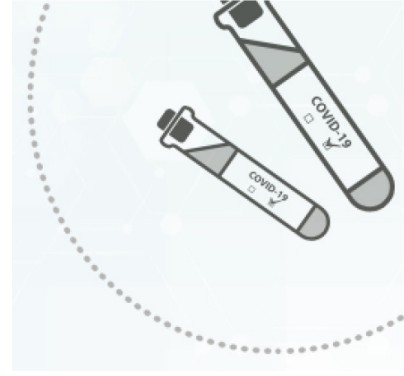
- permit entry without screening for emergency first responders in emergency situations

discontinue any planned outings for residents – essential medical appointments would ideally be the only exception

follow the recommendations for preventing the transmission of infections, including COVID-19, developed by your relevant provincial or territorial health authority

If you suspect a client is sick from COVID-19, please contact your local public health authority.

COVID-19: TESTING AND REDUCING STIGMA



COVID-19 is an illness caused by a coronavirus. Coronaviruses are a large family of viruses, some of which infect animals and others that can infect humans. They are spread through:

- respiratory droplets when you cough or sneeze
 - direct contact with a person infected with COVID-19
 - touching an object or surface with the virus on it
- Coronaviruses are not known to spread through water or ventilation systems.

YOU CAN HELP REDUCE THE SPREAD OF COVID-19 AND PROTECT YOURSELF, YOUR LOVED ONES AND YOUR COMMUNITY:

- follow the advice of your local public health authority or nursing station
- stay home and away from others if you are ill
- wash your hands often with soap and water for at least 20 seconds
- use an alcohol-based hand sanitizer containing at least 60% alcohol if soap and water are not available
- cough and sneeze into your sleeve and not your hands
- avoid touching your face with unwashed hands
- avoid close contact with people who are sick
- practise physical distancing as much as possible
- wear a non-medical mask or face covering in crowds or when physical distancing is not possible
- clean and disinfect frequently touched objects and surfaces

Symptoms of COVID-19 are often similar to other illnesses. They can:

- take up to 14 days to appear after exposure to the virus
- be mild or more serious
- vary from person to person

If you are experiencing symptoms, or have been exposed to someone with COVID-19, you must:

- stay home (isolate) to avoid spreading it to others
- avoid contact with others (especially older adults, or those with medical conditions)
- if you live with others, stay in a separate room or keep a 2-metre distance
- call ahead before you visit a health care professional or call your local public health authority or nursing station
- tell them your symptoms, discuss the possibility of being tested, and follow their instructions
- if you need immediate medical attention, call 911

TESTING

Testing for COVID-19 helps protect our elders and communities. It is the only way to confirm if someone currently has COVID-19, and it is an important tool to:

- Stop the spread of the virus and prevent community outbreaks
- detect and isolate people who have COVID-19
- follow up with close contacts of someone confirmed to have COVID-19 (contact tracing)
- better understand the virus

Getting tested will help provide you with a positive or negative diagnosis of COVID-19. It will also assist with contact tracing, which is done confidentially by public health officials or other appropriately trained people to identify individuals you may have been in contact with while contagious.

Getting tested will not put your personal health information at risk. Your identity, health status and other personal information is only shared with health care providers as required.

STIGMA

The COVID-19 pandemic can cause stress on people and communities. It can lead to individuals experiencing social stigma, exclusion, marginalization, mental health issues and discrimination. Lack of understanding about COVID-19 has sparked feelings of fear or anger towards others and unfair treatment against a number of groups, including:

- people who have COVID-19
- people who have symptoms of COVID-19
- health care, front-line and essential workers
- people from countries where the virus originated from
- people who have recently travelled or returned to Canada from another country
- people from communities, cultures, or industries where COVID-19 outbreaks have occurred
- people who may not follow recommended public health measures

Stigma and discrimination are known barriers that prevent people from getting tested or accessing the care, treatment and support they need. People who have experienced stigma and discrimination throughout their life (e.g., racialized groups, people with mental illness or disability, members of LGBTQ2IA+ communities) may not have access to protective resources during a pandemic, like a safe home to isolate or quarantine when ill, which may introduce additional challenges.

Stigma and discrimination can be dangerous and harmful to individuals and communities by:

- exposing people to high levels of guilt and stress
- disempowering people who cannot control their living, working, or social circumstances
- creating divisions within communities
- causing people to delay or avoid health services and contacting health authorities
- making it harder to monitor, stop or slow outbreaks
- discouraging people from being tested or quarantined
- making it harder to trace and notify people who may have come into contact with COVID-19 (contact tracing)

We can all do our part to reduce stigma around COVID-19. Even people without symptoms can test positive for COVID-19. This includes people who have not yet developed symptoms (pre-symptomatic) and may never develop symptoms (asymptomatic). That is why it is important to:

- show support, kindness and empathy to those who have, or are tested for, COVID-19
- take care of your mental and physical health
- protect yourself and those around you
- choose your words carefully

SAY...

COVID-19;
Coronavirus

People who may have
COVID-19

People who have COVID-19;
People being treated for
COVID-19

INSTEAD OF

The virus from Asia/China/
Wuhan

Suspected cases of
COVID-19

Mental health and family violence support services are available to you, such as the Wellness Together Canada: Mental Health and Substance Use Support portal and the Stop Family Violence webpages.

LEARN AND SHARE THE FACTS

Share inspiring stories about those who have recovered from COVID-19, and about community heroes – health care workers, community service providers, grocery store employees, delivery people, long-term care home workers and first responders – who provide support to the population and care for those who are ill.

Get accurate information about COVID-19 from trustworthy sources, such as [Canada.ca/coronavirus](https://www.canada.ca/coronavirus), your local or provincial/territorial public health authority, or a nursing station in a First Nation community.

HOW TO SAFELY USE A NON-MEDICAL MASK OR FACE COVERING

DO'S



DO wear a non-medical mask or face covering to protect others.



DO ensure the mask is made of at least two layers of tightly woven fabric.



DO inspect the mask for tears or holes.



DO ensure the mask or face covering is clean and dry.



DO wash your hands or use alcohol-based hand sanitizer before and after touching the mask or face covering.



DO use the ear loops or ties to put on and remove the mask.



DO ensure your nose and mouth are fully covered.



DO replace and launder your mask whenever it becomes damp or dirty.



DO wash your mask with hot, soapy water and let it dry completely before wearing it again.



DO store reusable masks in a clean paper bag until you wear it again.



DO discard masks that cannot be washed in a plastic-lined garbage bin after use.

DON'T S



DON'T reuse masks that are moist, dirty or damaged.



DON'T wear a loose mask.



DON'T touch the mask while wearing it.



DON'T remove the mask to talk to someone.



DON'T hang the mask from your neck or ears.



DON'T share your mask.



DON'T leave your used mask within the reach of others.

DO YOUR PART.

Wear a non-medical mask or face covering to protect others when you can't maintain a 2-metre distance.

NON-MEDICAL MASKS ARE NOT RECOMMENDED FOR:

- People who suffer from an illness or disabilities that make it difficult to put on or take off a mask
- Those who have difficulty breathing
- Children under the age of 2

DON'T JUDGE OTHERS FOR NOT WEARING A MASK.

Kindness is important as some people may not be able to wear a mask or face covering.

REMEMBER, wearing a

non-medical mask or face covering alone will not prevent the spread of COVID-19. You must also wash your hands often, practise physical distancing and stay home if you are sick.



Going out? Do it safely.

Your actions matter.

Make informed choices to keep yourself and others safe.

✘ Avoid



Closed spaces



Crowded places



Close contact

✔ Always



Stay home and away from others if you feel sick



Follow **local public health advice**














Stick to a **small and consistent social circle**










Assess the risk level

Risk levels may vary based on your ability to physically distance, the use of non-medical masks by you and others, and the controls put in place at the establishment or setting to further reduce risk. Some examples of low, medium, high risk are provided below but depend on whether or not proper public health measures are followed. Risk level for exposure is impacted by closed spaces, prolonged exposure time, crowds, forceful exhalation (yelling, singing, coughing).

Low risk

-  Getting mail and packages
-  Grocery and retail shopping with public health measures
-  Camping
-  Driving Car (solo or with household contacts)
-  Going for a walk
-  Backyard BBQ with your 'bubble' contacts
-  Restaurant takeout
-  Community / Outdoor parks and beaches
-  Running / hiking / biking solo or at a distance from others
-  Socially distanced picnic
-  Playing "distanced" sports outside (tennis/golf)

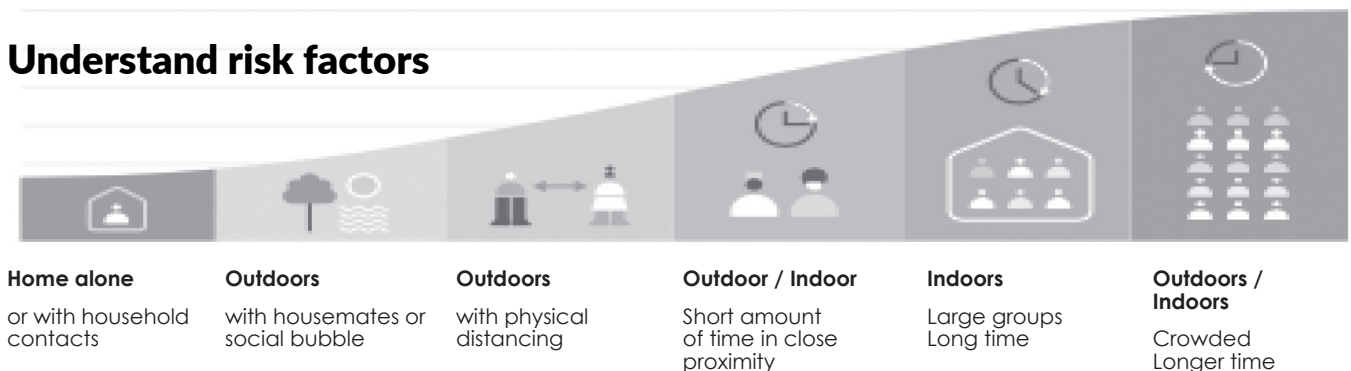
Medium risk

-  Hair salon / barbershop
-  Medical, health and dental appointments
-  Hotel / BnB
-  Taxi / ride shares
-  Working in an office
-  Playing on play structures
-  Movie theatre
-  Outdoor restaurant/patio
-  School / camp / daycare
-  Public pools
-  Malls / museums / galleries
-  Weddings and funerals of limited size
-  Visiting elderly or at-risk family / friends in their home

High risk

-  Bars and nightclubs
-  Gyms and athletic studios
-  Cruise ships and resorts
-  Hugging, kissing or shaking hands
-  Large religious / cultural gatherings
-  Watching sporting events in arenas and stadiums
-  Casinos
-  Crowded public transportation (bus, subway)
-  Crowded indoor restaurant / buffet
-  Amusement parks
-  High-contact sports with shared equipment (football/basketball)
-  Conferences
-  Music concerts, or places where people are singing or shouting
-  Sexual activity with new people
-  Indoor party

Understand risk factors



Members' Contributions

The Impact of COVID19 on a Senior Social Worker

By Kasi Navaratnam (member ID: 67)

COVID-19 virus targeted all categories of people. It did not differentiate between rich and poor, low and, the high-class people in Asia and religious dignitaries. The virus had its origin in China in the latter part of the year 2019 and carried to countries worldwide by air travellers, and Canadians too got it.

I worked in a Managerial capacity in Sri Lankan airlines in Colombo, Sri Lanka, and later in the Middle East. After retirement, I emigrated to Canada with my family and settled down in Mississauga, the sixth-largest city in Canada and is relatively congested. I kept myself occupied as a social worker with three Tamils Senior Organisations in Mississauga. I was nominated to the Board of Directors of OSTBA in 2019 and is actively involved in building the organization; a Not-for-Profit Organization registered with Ontario Government, Canada, under registration no. 1866873 and has around 240 members.

Although all age groups are at risk of contracting COVID-19 disease, older people face a significant risk of developing severe illness if they have the disease due to physiological changes with ageing and potential underlying health conditions. The

board of directors of OSTBA and I had a daunting task of finding out what could be done to help the elderly members during the period of coronavirus pandemic, which started on a smaller scale in around March/April 2020 and is continuing.

The primary objective of our Association is to create and operate a death donation scheme, which will relieve a huge burden, at least in part, of the funeral expenses to be incurred by the beneficiaries when they receive the demised member's benefits. Whenever a member dies, the rest of the members contributed \$20/-per head. Since we were hard-pressed for funds as our Association never received government grants, we could not get involved in giving necessary supplies & financial assistance, but we found ways and means to cut short their trips to our office. We immediately taught them how to e-transfer monies due to us from their homes and made it easy to deposit the dues in the nearest TD bank where we hold our account. By way of "circulars" and publications, we briefed them on staying away from this deadly disease and stressed the importance of wearing a mask. In the meantime, we applied for government grants, and we were blessed with the offer of a Red Cross grant amounting

to around Can.\$15000.00, and the credit goes to Mr. Pon Kuleindran, our IT Director, who worked tirelessly to get this grant.

Firstly, we engaged a medically qualified lady coordinator, and she is on the job already. The selected committee is getting a book printed to educate the members about what measures they should take to protect themselves from this deadly virus. Arrangements are being made to contact renowned doctors of this area to educate the members on preventing this disease through Zoom & teleconferencing meth-

ods.

Social workers like myself are concerned about the impact of COVID-19 as we cannot move freely like previously done as we are not immune to the disease, and we need to cover ourselves with PPE (personal protective equipment). Though it is a risky endeavour to help the needy under the current circumstances, we make every effort to help those requiring help, especially those who are elderly and mobility restricted.



THE FOUNDER OF OSTBA, Late Dr. Sivagurunathar Kumaraswamy By : Ramalingam Sellathurai Sathianathan (member ID: 15)

A long, long time ago, when Chankilian II ruled Jaffna kingdom, a poet visited his palace and sang a song praising the king. The king who was very pleased by the talent and told him, "poet, I am impressed with your song. You may ask whatever you want as a gift." The poet replied, "Oh King, provide me with a village close to a Vishnu temple near the seaside where I can live with all my relatives, who are mostly poets as well."

So the king gave him a village with red soil, 2 miles from Point Pedro, close to Vallipuram Temple. Many poets started liv-

ing there; hence it was called "The Voice of Poets." (In Tamil, "Pulaver oli.)

Many educated people come from this town, later known to all as Puloly, which is approximately 30 km from the City of Jaffna. Its north part is Point Pedro town. Puloly has several educational institutions such as Hartley college, Methodist girl's high school and several others.

Many scholars from Puloly went to Hartley college in Pedro. One among them was the Late Dr. Sivagurunathar Kumaraswamy, who entered the university for vet-

erinary science. He passed the exams and became a veterinary surgeon. He worked in several areas, was actively involved in Trade Union, and fought for workers' rights. He was married Thilagawathy and had two sons and a daughter. The two sons are doctors in Toronto and the USA.

Dr. Kumaraswamy migrated to Canada after the 1983 black July ethnic riots in Sri Lanka and lived in Mississauga. He became an active member of the Senior Tamils' Society called STSP. He fought to follow the rules of the constitution, such as Quorum, to be maintained at

AGM. But after signing for the meeting, he had a disagreement with the President at an AGM about Quorum and walked out. However, his signature reached the Quorum figure to start the meeting.

Dr. Kumaraswamy, as called by seniors in OSTBA was a vegetarian, and when he eats lunch, he always wanted to share it with his friends. He would bring sweets prepared by his wife Thilagawathy. He was a kind and honourable man to worked hard for the wellbeing of others.

He took an active part in establishing Peel Senior Tamil Benevolent Association called PSTBA in Feb 2012. It was based on the document brought from Sydney by Mr. Arumainayagam. Dr. Kumaraswamy drafted the constitution and Registered it as an NPO.

Many members of STSP joined as members of PSTBA. PSTBA later became OSTBA, covering the members from other Tamil associations in Ontario. With the approval of members, the name was changed to OSTBA in the year 2019. The members elected a board of trustees at the AGM.

By this time, Dr. Kum had passed away. Sadly, he did not live to see his ambition fulfilled. Dr. Kumaraswamy was the first president of the organization, and he served PSTBA before he passed in February 2016.

The association and the current board of directors remember him very fondly. Although he may have passed, his name will forever live in the memories of the members of this association.



Achievements of OSTBA

The Benevolent Association was established as PSTBA in the Year 2012 by Late Dr. S Kumarsamy assisted by Mr. S Arinyagaam. Here is a list of the progress OSTBA made after the name changes from PSTBA to OSTBA in the Year 2019

1. Legalized change of name from PSTBA to OSTBA after getting approval from members, it was a lengthy procedure. We have members from Mississauga, Markham, Scarborough Etobicoke, and Brampton

2. Built-up consolidated member and account database For digitalized accounts for quick reference and monitoring

3. Reduced the dues from less than 2000\$ from the figure off of more than 5000\$ in July 2019. The credit goes to all Trustee Board members and volunteers despite many challenges to destroy OSTBA

4. Paid to the beneficiaries of the 34 demised from the Year 2012 announcing to 1.17K C\$ Payment made as soon as necessary documents were produced bt Beneficiaries

5. Our Liquid asset value now is about 70K in th Bank, up from 55 K

6. We have affiliated OSTBA with Mississauga Municipality, a lengthy, painful procedure to get discounted hall rent; and a grant for Operations of OSTBA

7. We applied for two summer jobs, and we are sure to get it because Canadaian PM his speech mentioned. If approved, ee could have them until January 2021 all cost pid by the government

8. We plan to apply for New Horizon grant D.P. approved we could have a room exclusively for OSTBA This will cover operational cost

9. We designed a Beautiful Logo accepted by all Trustee board members

10. We created in consultation with all trustee Board members revised application form and letterhead

11. We meet and revised the constitution that did not meet Municipality requirement. We rectified with many loopholes in the operation of OSTBA

12. We establish Facebook and Website Ostba. ca and emailOstba2019@gmail.com

13. For transparency, we introduced issuing circulars in English, and Tami/. I No Seniors association have this system of transparency

14. We established an email group containing 90 members for fast communication We also have the Trustee Board, the email group

15. We created a voice messaging system to those who have no email so that they will be informed of any demise of a member

16. We have paid more than 1.08 K dollars promptly to the beneficiary of 33 de-mised members

Our major problem is to find OSTBA

members with Word, Excel email, and internet experience. Digitization pf accounts saves time and increases accuracy. Accounts information consolidated in excel dile .In situation working from home as at present COVID 19 crisis, the value of Digitalisation is known





Mrs. Nagulanayahi Palasubramaniam

திருமதி நகுலநாயகி பாலசுப்பிரமணியம்

Date of Birth : 1st October, 1935 in Malaysia
Date of Demise : 11th August, 2014

Memory: Husband: She Grew up in Sandilipay, Jaffna and obtained her education at Uduvil Girls School. She was an active member of O.S.T.B.A, P.S.T.B.A and S.T.S.P.

O.S.T.B.A. Member ID : 116
Date joined O.S.T.B.A. : 26th July 2013



Mrs. Thangaluxmy Selvarajah

திருமதி தங்கலக்ஷ்மி செல்வராஜா

Date of Birth : 6th June, 1941 in Kalutara, Sri Lanka
Date of Demise : 2nd Dec 2014

Memory: She grew up in Sri Lanka she was a house wife and an active member of OSTBA and STSP who contributed to the growth of seniors associations.

OSTBA Member ID : 96
Date joined O.S.T.B.A. : 11 -Apr 2013



Mr. Suntharalingam Ratnam

திரு. இரத்தினம் சுந்தரலிங்கம்

Date of Birth : 5th May, 1942 in
Date Demised : 24th January, 2015

Memory: He served as a past secretary for S.T.S.P and a director in PSTB and contributed to the growth of the association

O.S.T.B.A. Member ID : 12
Date joined O.S.T.B.A. : 25th April, 2012



Dr. Sivagurunathar Kumaraswamy

திரு. சிவகுருநாதர் குமாரசுவாமி

Date of Birth : 12th September, 1929 in
Date of Demise : 6th February, 2016

Memory: He was an experienced veterinary doctor who worked in Trade Union. He was a founder member of P.S.T.B.A. and was actively involved in seniors Association of Peel region.

OSTBA Member ID : 14A
Date joined O.S.T.B.A. : 15th April, 2012



Mr. Thambu Nadarajah

திரு தம்பு நடராஜா

Date of Birth : 7th march, 1931
Date of Demise : 2nd August, 2017

In Memory: He was a Good bridge player and won many awards. He held positions in S.T.S.P. board and was an active member who contributed to the growth of the association.

O.S.T.B.A. Member ID : 103
Date joined O.S.T.B.A : 20th April, 2013



Mr. Chandirasegaram Thamothersampillai

திரு சந்திரசேகரம் தாமோதரம்பிள்ளை

Date of Birth : 21st August, 1930 in
Vadamarachi, Sri Lanka
Date Demised : 12th February, 2018

In Memory: As a C.A.S. Officer he was in public service in Sri Lanka and later worked as Assistant Government Agent of Vadamarachi, Jaffna, Sri Lanka. He was involved in the senior's associations and was an active member of S.T.S.P and O.S.T.B.A

O.S.T.B.A. Member: #32
Date joined O.S.T.B.A: 13th June, 2012



Mr. Kanther Sivanathan

திரு கந்தர் சிவநாதன்

Date of Birth : 12th December, 1929
Date Demised : 23rd September, 2018

In Memory: He was an active member of O.S.T.B.A and served as the director of S.T.S.P

O.S.T.B.A. Member ID : 38
Date joined O.S.T.B.A : 16th July, 2012



Mr. Arumugam Pararajasingam

திரு. ஆறுமுகம் பரராஜசிங்கம்

Date of Birth : 01st February, 1937 in
Malaysia
Date Demise : 13th November, 2020

In Memory: He worked as the Chief Clerk and administrated the tea estates in Nuwara Eliya, Sri Lanka. He was involved in the senior's associations and was an active member of O.S.T.B.A

OSTBA Member ID : 226
Date Joined OSTBA : 3rd December, 2015



Mr. Kumaresu Rajenthiram
திரு குமரேசு ராஜேந்திரம்

Date of Birth: 13th February, 1938
Date of Demise: 31st January, 2019

In Memory: Worked as the assistant Manager for Sri Lanka Timber corporation. He was a founder member of S.T.S.P and a senior member of P.S.T.B.A.

OSTBA Member ID : 108
Date Joined OSTBA : 14th January, 2013



Mr. Murugupillai Sinnathamby
திரு முருகுப்பிள்ளை சின்னத்தம்பி

Date of Birth : 16th April, 1934
Date of Demise : 22nd February, 2019

In Memory: He worked a clerical servant for Sri Lankan government and in 2014 He served in the Inland Revenue Department. He was a life Member of S.T.S.P, P.S.T.B.A and S.O.P.C.A and contributed for the advancement. He participated in Tamil dramas staged by S.T.S.P.

O.S.T.B.A. Member ID : 164
Date joined O.S.T.B.A. : 3rd June, 2014



Mrs. Sihamany Tharmalingam
திருமதி சிஹாமணி தர்மலிங்கம்

Date of Birth : 26th March, 1936
Date Demised : 19th May, 2019

In Memory: She was married to Mr. Tharmalingam and was an active member of seniors' association.

O.S.T.B.A. Member ID : 11
Date joined O.S.T.B.A. : 25th April, 2012



Mr. Tharmartanam Muthuthmaby
திரு தர்மரத்தினம் முத்துத்தம்பி

Date of Birth : 07th May, 1937 in Malaysia
Date of Demise: 22nd November, 2019

In Memory: He was an active member of O.S.T.B.A and S.T.S.P and contributed to the growth of the associations.

O.S.T.B.A. Member ID : 35
Date joined O.S.T.B.A. : 2nd May, 2012



Mr. Somasundaram Sivapalasingam
திரு சோமசுந்தரம் சிவபாலசிங்கம்

Date of Birth : 14th March, 1933
Date of Demise : 17th December, 2019

In Memory: As an active member, he contributed to the seniors' association

O.S.T.B.A. Member ID : 51
Date joined O.S.T.B.A : 3rd September, 2012



Mr. Krishna Manicavasagar
திரு கிரிஷ்ணர் மாணிக்கவாசகர்

Date of Birth : 24th April, 1925
Date of Demise : 12th March, 2020

In Memory: As an active member, he contributed to the seniors' association

O.S.T.B.A. Member ID : 53
Date joined O.S.T.B.A : 29th August, 2012



Mr. Ananthamoorthy Sivapiragasam
திரு ஆனந்தமூர்த்தி சிவப்பிரகாசம்

Date of Birth : 17th March 1931 in Kokuvil
Sri Lanka
Date Demised : 13th August 2020

In Memory: He was an electrical Engineer and was an active member of S.T.S.P. and O.S.T.B.A.

O.S.T.B.A. Member ID : 13
Date joined O.S.T.B.A. : 3rd May, 2012



Mr. Vaithilingam Sivarajah
திரு வைத்திலிங்கம் சிவராஜா

Date of Birth : 8th May 1927 in Analaitheevu
Sri Lanka
Date of Demise : 20th October, 2020

In Memory: He was a retired Class 1 Post master Sri Lanka and was an active member in S.T.S.P. and O.S.T.B.A

O.S.T.B.A. member ID : 01
Date joined O.S.T.B.A. : 17th April, 2017



கனடா செஞ்சிலுவைச் சங்கம்

கனடாவின் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் ஒரு பேரழிவைத் தொடர்ந்து எப்படி உதவுகிறது. ஒரு பேரழிவு அல்லது அவசரநிலை ஏற்படும் போது, கனேடிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம் அரசாங்கம், உள்ளூர் சமூகத் தலைவர்கள் மற்றும் பிற அமைப்புகளுடன் நெருக்கமாகப் பணியாற்றுகிறது. பிற நிறுவனங்களுக்கு நிதி உதவி வழங்குவதும் இதில் அடங்கும்.

செஞ்சிலுவைச் சங்க சமூக முயற்சிகள் உணவு வங்கிகள், இளைஞர்கள் மற்றும் மூத்தவர்களின் திட்டங்கள், விளையாட்டு மற்றும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகள், சமூக மையங்கள் மற்றும் பிற சேகரிக்கும் இடங்கள் போன்ற உள்ளூர் சேவைகளைப் பலப்படுத்துகின்றன அல்லது மீண்டும் நிலைநிறுத்துகின்றன.

எடுத்துக்காட்டாக, 2013 ஆம் ஆண்டின் தெற்கு அல்பர்ட்டா வெள்ளத்திற்குப் பிறகு, செஞ்சிலுவைச் சங்கம் 1.4 மில்லியன் டாலர் நிதியுதவியையும், வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவுவதற்காக வீடு பழுதுபார்ப்பு மற்றும் மறுவாழ்வுக்காக, 1 மில்லியன் டாலர் நிதியுதவியையும் வழங்கியது.

கூடுதலாக, கனேடிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம் உள்ளூர் திட்டங்கள், நிகழ்வுகள் மற்றும் பட்டறைகளுக்கு, 84 பிற நிறுவனங்களுக்கு நிதி உதவியை வழங்கியது. அவை வெள்ளத்தால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களில் மீட்பு முயற்சிகளுக்கு பங்களித்தன. அவை வலுவான மற்றும் நெகிழ்ச்சியை மீண்டும் உருவாக்க உதவுகின்றன.

கனேடிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம் உணவு, தனிநபர்கள் மற்றும் குடும்பங்களுக்கு துணி கொடுத்தல், பணம் கொடுத்தல், மருத்துவ உபகரணங்கள் வழங்குவதன் மூலம் தனிப்பட்ட மீட்பு, நன்கொடையாளர்கள் கொடுத்த பணத்தினை திறமையாகப் பயன்படுத்தி விட்டதை உறுதிப்படுத்திற்று. போக்குவரத்து மற்றும் தொழில்சார் பொருட்கள் மக்கள் வேலைக்குத் திரும்ப உதவும்.

தெற்கு அல்பர்ட்டா வெள்ளத்திலிருந்து பயனாளிகள் கனேடிய செஞ்சிலுவைச் சங்க சேவைகளில் மிகுந்த திருப்தி அடைந்தனர். உதாரணமாக, எங்கள் மதிப்பீட்டில் 94 சதவீத பயனாளிகள் அல்பர்ட்டா வெள்ளத்திற்குப் பிறகு நாங்கள் வழங்கிய சேவைகள் அவர்களின் தேவைகளுக்கு பொருத்தமானவை என்று கூறியுள்ளனர்.

ஒரு பெரிய பேரழிவுக்குப் பிறகு மீட்புக்கான பாதை நீண்டதாக இருக்கும். செஞ்சிலுவைச் சங்கம் உடனடி அவசர உதவியை ஆதரிப்பது மட்டுமல்லாமல், மக்கள் மற்றும் சமூகங்கள் வாரங்கள், மாதங்கள் மற்றும் ஆண்டுகளில் மீண்டும் கட்டியெழுப்பவும் மீட்கவும் உதவுவதோடு இருக்கும்.



**ONTARIO SENIOR TAMILS BENEVOLENT ASSOCIATION
(O.S.T.B.A.)**

**E.S.T. 2012. R.E.G.: NOT FOR PROFIT ORGANIZATION
#1866873, O.N.T.A.R.I.O. - C.A.N.A.D.A.**

ஓன்ராறியோ முது தமிழர் நலன்புரி ஆதாயமற்ற சங்கம் # 1866873



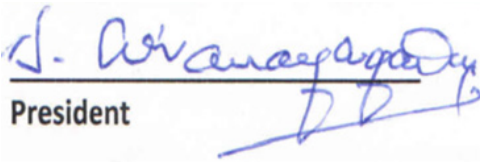
எனது அன்புள்ள OSTBA உறுப்பினர்கள், தன்னார்வலர்கள் மற்றும் நலம் விரும்பிகள்,

OSTBA இன் தற்போதைய தலைவர் என்ற முறையில், இந்த சஞ்சிகை வெளியீட்டிற்கு எனது ஆசீர்வாதங்களை வழங்குவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். OSTBA நிறுவப்பட்ட எட்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஒரு சஞ்சிகை வெளியிடுவது இதுவே முதல் முறை. இந்த இதழ் கோவிட் தொற்றுநோய்களின் போது பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்காட்டுகிறது, மற்றும் நெருக்கடியைத் தவிர்க்க எங்கள் உறுப்பினர்களுக்கு உதவும் ஆதாரங்களை வழங்குகிறது.

எங்கள் உறுப்பினர்கள் இந்த இதழ் மற்றும் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் OSTBA கோவிட் 19 திட்டத்தை மதிப்புமிக்கதாகக் கருதுகிறார்கள்.

இந்த திட்டத்தில் எங்கள் அமைப்பாளர்கள் குழுவிற்கு வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

பாதுகாப்பாகவும் நன்றாகவும் இருங்கள்! கடவுள் உங்கள் அனைவரையும் ஆசீர்வதிப்பார். எங்கள் சங்கத்தை ஆதரிக்கவும்.


President

Mr. Soosaipillai Arianayagam

President, O.S.T.B.A.

பாராளுமன்றம்



கொரோனா நோய் தடுப்பு தொடர்பில் அங்குள்ள எமது மக்களுக்கு ஒன்ராறியோ முது தமிழர் நல்புரிச் சங்கம் மேற்கொண்டு வரும் சிறப்பான பணிகளுக்கு எனது பாராட்டுக்களை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

புலம் பெயர் தமிழ் மக்களின் பொருத்தமான அமைப்புக்களின் ஊடாக இவ்வறான பணிகளை மேற்கொண்டு எமது மக்களை வலுவூட்டி ஒரு சமூக அக்கறையுடன் செயற்படுவது மிகவும் அவசியமானதாகும்.

ஒன்ராறியோ முது தமிழர் நலன்புரி சங்கத்தில் முக்கிய பொறுப்பில் இருந்து கொரோனா செயற்றிட்டத்தை மேற்பார்வை செய்துவரும் பொன் குலேந்திரன் அவர்களுக்கு ஆசிகளும் நன்றிகளும் உரித்தாகுக!

அன்புடன்

நீதியரசர் க.வி.விக்கேஸ்வரன்
பாராளுமன்ற உறுப்பினர்,
செயலாளர் நாயகம்
தமிழ் மக்கள் கூட்டணி.

க.வி.விக்கேஸ்வரன்
பாராளுமன்ற உறுப்பினர்
செயலாளர் நாயகம்
தமிழ் மக்கள் கூட்டணி

மதுரை க.வி.விக்கேஸ்வரன் ப.உ.,
பாராளுமன்ற உறுப்பினர்,
யாழ்ப்பாண தேர்தல் மாவட்டம்,
232, கோவில் வீதி, நல்லூர்,
யாழ்ப்பாணம்.

வாசகர்களுக்கு ஆசிரியர் குழுவின் செய்தி

அன்புள்ள வாசகர்களே,

மரங்களிலிருந்து இலைகள் விழத் தொடங்கியதும், கோவிட் 19 என்ற தொற்றுநோயால் எல்லோரும் தங்கள் வீடுகளில் முடங்கிக் கிடக்கும் காலத்தில் கோவிட் 19 தகவல்கள் உள்ளடக்கிய இந்த அழகான சஞ்சிகையை வெளியிடுவதற்கு எங்கள் ஆசிரியர் குழு அயராது உழைத்தது.

இந்த சஞ்சிகை எங்கள் ஒன்றாறியோ முது தமிழர் நலன்புரி சங்க உறுப்பினர்களுக்கு கோவிட் 19 பற்றி தகவல்களை எடுத்து சொல்லும். இந்த முயற்சியை மேற்கொள்ள கனேடிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம் எமது ஒன்றாறியோ முது தமிழர் நலன்புரி சங்கத்துக்கு மானியம் தந்து உதவியதுக்கு எங்கள் நன்றி.

ஒரு குமிழிக்குள் நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் இக் காலத்தில் கோவிட் 19 பற்றிய தகவல்களை அறியவும் விழிப்புணர்வவை ஏற்படுத்தவும் இந்த சஞ்சிகை உதவும் என நம்புகிறோம். இந்த தனிமைப் படுத்தப்பட்ட சூழலில் நீங்கள் வாசிப்பதும் பகிர்வதும் மிக முக்கியமானவை. அதுவே கோவிட் 19 பற்றி தெரிந்து கொள்வதற்கும், நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைவருடனும் தொடர்பில் இருப்பதற்கும் சிறந்த வழியாகும். ஆகையால் இந்த சஞ்சிகை இலவசமாக மின் சஞ்சிகை வடிவிலும் வெளிவருகிறது.

கோவிட் 19 இனால் தமக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தைப் பற்றி எங்கள் உறுப்பினர்களிடமிருந்து சில ஆக்கப்பூர்வமான படைப்புகளைச் சேர்த்துள்ளோம். இந்த தொற்றுநோயின் தாக்கங்கள் எண்ணற்றவை, இவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கான ஆதாரமாக இந்த சஞ்சிகை இருப்பதில் நாம் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

எங்கள் இரு மொழி பேசும் வாசகர்களுக்காக ஆங்கிலம் மற்றும் தமிழ் மொழிகளில் பொருத்தமான தகவல்களை ஒன்றிணைக்க எங்கள் ஆசிரியர் குழு கடுமையாக உழைத்தது. தரம் உள்ள இந்த சஞ்சிகை, எமது ஒன்றாறியோ முது தமிழர் நலன்புரி சங்கம், சமூகத்துக்கு எவ்வழிகளில் உதவுகிறது என்பதைப் பற்றியும் வாசிப்போருக்கு எடுத்துச் சொல்லும். எங்கள் சங்க இயக்குனர்கள் குழுவின் முகங்களைப் பார்க்க இந்த சஞ்சிகையில் உள்ள படத்தொகுப்பு உங்களுக்கு உதவும். சில நேரங்களில் நீண்ட கட்டுரையை விட, படங்கள் அதிகம் பேசுகின்றன. ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட சொற்களை விட ஒரு புன்னகையால் அதிகம் தொடர்பு கொள்ள முடியும். இதுவே எங்கள் அன்பு வாசகர்கள் அனைவருக்கும் நாங்கள் வணக்கம் சொல்லும் வழி!

இந்த நூலை விவாசித்த பின் உங்கள் கருத்துக்களைக் கேட்க நாங்கள் ஆர்வமாக உள்ளோம், எனவே தயவுசெய்து எங்கள் முகநூல் மூலம் எங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். இப்போது நாங்கள் கவனமாக தேர்ந்தெடுத்த உள்ளடக்கத்தை வாசித்து உங்கள் அறிவினைப் பெருக்குங்கள்!

அன்புடன்,

ஆசிரியர் குழு

பொன் குலேந்திரன் (திட்ட மேற்பார்வையாளர், இயக்குனர்
IT) அனிச்சா விக்னேஸ்வரன் (திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளர்)
காசி நவரத்தினம் (முன்னாள் செயலாளர் OSTBA)



கொரோனாவைரசு நோய் (COVID-19) தொடர்பாக

அது என்ன

COVID-19 என்பது ஒரு கொரோனாவைரசால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும். மானிடக் கொரோனாவைரசுகள் பொதுவானவையும் வழமையாக சாதாரண தடுமலை ஒத்த மிதமான சுகவீனங்களுடன் தொடர்புள்ளவையும் ஆகும்

அது எப்படி பரவுகிறது

கொரோனாவைரசுகள் மிகப் பொதுவாக ஒரு தொற்றுக்குள்ளான ஒருவரிடமிருந்து பின்வருமாறு பரவுகின்றன

- நீங்கள் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது வரும் சுவாசச் சிந்தல்கள்
- தொடுவது அல்லது கை குலுக்குவது போன்ற நெருங்கிய தனிப்பட்ட தொடர்பு
- வைரசுள்ள எதையேனும் தொட்ட பின்னர், உங்கள் கைகளைக் கழுவ முன்னர் உங்கள் கண்களை, மூக்கை அல்லது வாயைத் தொடுதல் இவ்வைரசுக்கள் காற்றோட்டத் தொகுதிகளால் அல்லது நீரினூடாகப் பரவுவதாக அறியப்படுவதில்லை

உங்களுக்கு நோயறி குறிகள் இருந்தால்

உங்களுக்கு COVID-19 நோயறி குறிகள் காய்ச்சல், இருமல், அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருந்தால்

- அது ஏனையோருக்குப் பரவுவதைத் தவிர்க்க வீட்டிலிருங்கள், நீங்கள் ஏனையோருடன் வசித்தால் ஒரு வேறான அறையில் இருங்கள் அல்லது 2 மீற்றல் இடைவெளியைப் பேணுங்கள்
- நாங்கள் ஒரு சுகாதாரப் பராமரிப்பு நிபுணரிடம் செல்ல முன்னர் முற்கூட்டியே தொலைபேசி பண்ணுங்கள், அல்லது உங்களது பொதுச் சுகாதார அதிகாரசபையை அழைத்து அவர்களிடம் உங்களது நோயறி குறிகளைக் கூறி அவர்களின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுங்கள்
- உங்களுக்கு உடனடி மருத்துவக் கவனிப்பு தேவைப்படின், 911 ஐ அழைத்து அவர்களிடம் உங்களது நோயறி குறிகளைக் கூறுங்கள்

நோயறி குறிகள்

நோயறி குறிகள் மிக மிதமானவையாக அல்லது மிகக் கடுமையானவையாக இருக்கலாம். வைரசுக்கு ஆட்பட்ட பின்னர் அவை வெளிப்பட 14 நாட்கள் வரை எடுக்கக்கூடும்



காய்ச்சல் இருமல் சுவாசிப்பதில் சிரமம்

தடுத்தக் கொள்ளல்

நோய்த் தொற்றுக்கள் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான அதிசிறந்த வழி:

- உங்கள் கைகளை குறைந்த பட்சம் 20 செக்கன்களு சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு அடிக்கடி கழுவுங்கள்
- வசேடமாக, கழுவாத கைகளால் உங்கள் கண்களை, மூக்கை அல்லது வாயைத் தொடுவதைத் தவிருங்கள்
- நீங்கள் நோயுற்ற போது ஆட்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிருங்கள்
- இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது
- கிருமிகள் பரவுவதைக் குறைப்பதற்காக உங்கள் மேற்கைகளால் அல்லது திசுக் கடதாசிகளால் உங்கள் வாயையும் மூக்கையும் மூடுங்கள்
- நீங்கள் பயன்படுத்திய எவையேனும் திசுக் கடதாசிகளை கூடிய விரைவில் உடனடியாகக் குப்பையிலிட்டு, அதன் பின்னர் உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்
- விளையாட்டுப் பொருட்கள், இலத்திரனியற் சாதனங்கள், கதவுப் பிடிகள் போன்ற அடிக்கடி தொடும் பொருட்களையும் மேற்பரப்புக்களையும் துப்புரவாக்கி தொற்று நீக்குங்கள்.
- நீங்கள் நோய் வாய்ப்பட்டால் நோய் ஏனையோருக்குப் பரவுவதைத் தவிர்க்க வீட்டில் தங்கியிருங்கள்

கொரோனா வைரஸ் (COVID-19) நோய் பற்றிய வீடியங்களை அறிந்துகொள்ளல்

Covid-19 என்பது ஒரு கொரோனா வைரஸினால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும். பொதுவாக கொரோனா வைரஸுகள் மனித உடலில் உட்புகுந்து அநேகமாக பொதுவான தடிமன் போன்ற ஒரு சிறு நோயுடன் இணைந்திருக்கும்.

மனித உடலில் உட்புகும் கொரோனா வைரஸுகளின் அறிகுறிகள் பின்வருபவன போன்ற மிகவும் சிறிய அல்லது கடுமையான நோய் அறிகுறிகளாக இருக்கலாம்.

- காய்ச்சல்
- இருமல்
- மூச்செடுத்து விடுவதற்கு கடினம்

இந்த வைரஸ் தொற்றிய பின்னர் நோய் அறிகுறிகள் தென்படுவதற்கு 14 நாட்கள் எடுக்கலாம்.

கொரோனா வைரஸ் தொற்றிய நபர் ஒருவரிடமிருந்து கொரோனா வைரஸுகள் பின்வருவனவற்றினூடாக மிகவும் பரவலாகப் பரவும்.

- இருமும் அல்லது தும்மும் போது வெளியாகும் சுவாசத் துணிக்கைகள்.
- தொடுதல் அல்லது கை குலுக்கல் போன்ற நெருங்கிய ஆள் ரீதியான தொடுகை..
- இந்த வைரஸ் காணப்படும் ஏதாவது ஒரு பொருளைத் தொட்டுவிட்டு, கைகளைக் /கழுவுவதற்கு முன்னர் கண், மூக்கு அல்லது வாய் முதலியவற்றைத் தொடுதல்,

இந்த வைரஸுகள் காற்றோட்ட முறைமைகளின் அல்லது நீரின் ஊடாக பரவுவதாக கண்டறியப்படவில்லை.

இந்த வைரஸ் தொற்றுக்கள் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு சிறந்த வழிமுறைகள் கீழே காணப்படுகின்றன.

- சவுக்காரத்தையும் நீரையும் உபயோகித்து கைகளை குறைந்தது 20 செக்கன்கள் வரை அடிக்கடி கழுவிக்கொள்ளல்.

- குறிப்பாக கழுவிச்சுத்தம் செய்யப்படாத கைகளினால் கண், மூக்கு அல்லது வாய் முதலியவற்றை தொடுவதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ளல்.

- நோயுள்ளவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பை தவிர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும் .

- கைகளினால் மறைக்காமல் கைக்குட்டைகளைப் பாவித்து இருமுதல் அல்லது தும்முதல் அவசியம் .

- எல்லா நேரங்களிலும் உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்ற வேண்டிய தூர இடைவெளியை பேணுதல் அவசியம் .

- உங்களுக்கு நோய் இருந்தால் மற்றவர்களுக்கு பரவுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கு வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் இருத்தல். முக்கியம்

குறிப்பு: கனடா அரசாங்கம் தனிமைப்படுத்தி தொற்று நீக்கும் சட்டத்தின் கீழ் ஒரு அவசரநிலைக் கட்டளையைப் பிறப்பித்து நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளது. இந்தக் கட்டளை ஆகாய மார்க்கமாக, கடல் மார்க்கமாக அல்லது தரை வழியாக கனடாவுக்கு நுழைகின்ற ஒவ்வொருவரும் COVID-19 வைரஸ் பரவுவதைக் குறைக்கும் பொருட்டு 14 நாட்களுக்கு வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் தங்கியிருக்க வேண்டும் என்பதைக் கருதுகின்றது. 14 நாள் காலப்பகுதி, நீங்கள் கனடாவுக்கு நுழையும் நாளில் தொடங்கும்.

- நீங்கள் கனடாவுக்கு வெளியால் பயணித்து இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இல்லை என்றிருந்தாலும், கட்டாயம் தனிமைப்படுத்தி தொற்று நீக்கிக் கொள்ள(தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்தல்) வேண்டும்.

- நீங்கள் கனடாவுக்கு வெளியால் பயணித்து, இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால், கட்டாயம் தனிமைப்படுத்தி தொற்று நீக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

உடல் தூரம்: COVID-19 இன் பரவலை குறைப்பது எப்படி

நாம் ஒன்றிணைந்து, ஒவ்வொருவருக்கும் இடையில் உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தை பேணுவதற்கு மனச்சாட்சி ரீதியில் உணர்வுபூர்வமாக முயற்சித்தால் இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் பரவுவதை எம்மால் குறைத்துக்கொள்ள முடியும். உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க ஒரு நோய் பரவும் போது அந்த நோய் பரவுவதைக் குறைப்பதற்கு மிகவும் பயனுள்ள வழிகளில் ஒரு வழியாகும் என நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. எம்மிடம் பொறுமையும் ஒத்துழைப்பும் இருந்தால், எமது சார்பாக எம்மால் கிருமி பரவாமல் எல்லாவற்றையும் செய்யமுடியும்.

உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரம் எதனைக் கருதுகின்றது

இது பின்வருவன அடங்கலாக ஏனையவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்புகளைக் குறைக்கும் நிமித்தம் உங்களது நாளாந்த செயற்பாடுகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதைக் கருதுகின்றது.

- மக்கள் திரளாக இருக்கும் மற்றும் கூடும் இடங்களுக்கு செல்லாமல் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- கைகுலுக்கல் போன்ற வழமையான வரவேற்பு முறைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல் அவசியம் .
- சுகாதார ரீதியில் அதிக ஆபத்துடையவர்களுடன் (உதாரணம்: வயது வந்த முதியவர்கள் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியம் குறைந்தவர்கள்) தொடர்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல் தேவை ,
- முடியுமான வரையில் ஏனையவர்களிடமிருந்து குறைந்தது 2 முழங்கள் (அண்ணளவாக 2 மீற்றர்கள்) நீளமான ஒரு தூர இடைவெளியை பேணுதல்

நீங்கள் உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளி நிற்க வேண்டிய தூரத்தை பேணக்கூடிய விதங்கள் இங்கு தரப்பட்டுள்ளன:

- கைகுலுக்கி, முத்தமிட்டு அல்லது கட்டியணைத்து வரவேற்பதற்கு பதிலாக வணக்கம் கூறி வரவேற்றல்.

- உணவுகளுக்கும் மற்றும் பொழுது போக்குகளுக்கும் அடங்கலாக முடியுமான வரையில் வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் இருத்தல் வேண்டும்.

- ஒரு வாரத்திற்கு ஒரு தடவை கடைக்குச்சென்று பலசரக்குக்களை வாங்கிக்கொள்ளல் உகந்தது .

- சன நெருக்கடியற்ற நேரங்களில் பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளைப் பயன்படுத்துதல் உகந்தது .

- சாத்தியமான கூட்டங்களை மாத்திரம் நடத்துதல் உகந்தது .

- உங்களுடைய பிள்ளைகளுக்கு விளையாடக்கூடிய பொருத்தமான நாட்களைத் தெரிவுசெய்து கொள்ளல் அவசியம் .

- நண்பர்களுடனும் மற்றும் குடும்ப உறவினர்களுடனும் தொடர்பில் இருப்பதற்கு தொழில்நுட்ப வசதிகளைப் பயன்படுத்துதல் சாத்தியமாயின்,

- உணவு விநியோக சேவைகளை அல்லது ஆன்லைன் சொப்பிங் வசதிகளை பயன்படுத்துதல்.

- வீட்டில் அல்லது சற்று வெளியால் உடற்பயிற்சி செய்தல்.

- வீட்டில் இருந்தவாறு வேலை செய்தல்.

குறிப்பு: சிலர் எந்த ஒரு நோய் அறிகுறியும் தென்படாமலே இந்த COVID-19 வைரலை மற்றவர்களுக்கு பரவச்செய்யலாம். உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளி நிற்க வேண்டிய தூரத்தை பேணுவது கஷ்டம் எனும் சந்தர்ப்பங்களில், மருந்து சாராத ஒரு முகமுடியை அல்லது முகக்கவசத்தை (அதாவது, கழுத்துக் கயிறுகளினால் அல்லது காது வளையல் கயிறுகளினால் தலை வரைக்கும் இறுகக்கட்டி குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன் முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட) அணிந்தால், அது உங்களை சூழவுள்ள மற்றைய நபர்களுக்கும்

மற்றும் மேற்பரப்புகளுக்கும் இடையில் உங்களின் சுவாசத் துணிக்கைகள் பரவுவதைத் தடுக்கும். அது உங்களின் உடலில் வைரஸ்கள் உட்புகும் மற்றொரு வழியான மூக்கை அல்லது வாயை தொடுவதையும் தடுக்கலாம்.

குறிப்பு: கனடா அரசாங்கம் தனிமைப்படுத்தி தொற்று நீக்கும் சட்டத்தின் கீழ் ஒரு அவசரநிலைக் கட்டளையைப் பிறப்பித்து நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளது.

இந்தக் கட்டளை ஆகாய மார்க்கமாக, கடல் மார்க்கமாக அல்லது தரை வழியாக கனடாவுக்கு நுழைகின்ற ஒவ்வொருவரும் COVID-19 வைரஸ் பரவுவதைக் குறைக்கும் பொருட்டு 14 நாட்களுக்கு

வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் தங்கியிருக்க வேண்டும் என்பதைக் கருதுகின்றது. 14 நாள் காலப்பகுதி, நீங்கள் கனடாவுக்கு நுழையும் நாளில் தொடங்கும்.

• நீங்கள் கனடாவுக்கு வெளியால் பயணித்து இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இல்லை என்றிருந்தாலும், கட்டாயம் தனிமைப்படுத்தி தொற்று நீக்கிக் கொள்ள(தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்தல்) வேண்டும்.

• நீங்கள் கனடாவுக்கு வெளியால் பயணித்து, இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால், கட்டாயம் தனிமைப்படுத்தி தொற்று நீக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

கொரோனா வைரஸ் (COVID-19): உங்களுக்கு இந்த நோய் தொற்றியிருக்கலாம் மற்றும் நோய் அறிகுறிகள் இல்லாதிருக்கலாம் எனும் போது, வீட்டில் தனிமைப்படுத்தி தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளும் துன்பெனக்குறை தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும்) விகிதம்.

இந்த COVID-19 வைரஸ் நோயுள்ள நபர்கள் தமக்கிருக்கின்ற நோய் அறிகுறிகளை எப்பொழுதும் ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்துகொள்வதில்லை. உங்களுக்கு இந்த நோய் அறிகுறிகள் இல்லாதிருந்தாலும்கூட, இந்த நோய் அறிகுறிகள் உங்களில் தென்படுவதற்கு தொடங்க முன்னர் அல்லது இந்த நோய் அறிகுறிகள் ஒருபோதும் தென்படாமலேயே COVID-19 வைரஸ் பரவுவதற்கான சாத்தியம் இருக்கின்றது.

நீங்கள்:

• கனடாவுக்கு வெளியால் பயணித்து நாடு திரும்பும் நபர்களாக இருந்தால் (கட்டாயமாக தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கல்)

• இந்த COVID-19 வைரஸ் நோயுள்ள அல்லது இந்த நோய் இருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப்படும் யாராவது ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பை வைத்திருந்தால்

• உங்களுக்கு இந்த வைரஸ் நோய் தொற்றியிருக்கலாம் என்பதால் தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ள வேண்டும் (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளல்) என பொது சுகாதாரப்பிரிவு உங்களுக்கு அறிவித்திருந்தால்,

கட்டாயமாக 14 நாட்களுக்கு தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்ள (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்) வேண்டும்.

தனிமைப்படுத்தித் தொற்று நீக்கிக்கொள்ளலானது (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்) நீங்கள் 14 நாட்களுக்கு:

• இந்த நோய் அறிகுறிகளில் ஒரு அறிகுறியேனும் தென்பட்டால், அந்த நோய் அறிகுறிகளுக்காக வீட்டில் இருந்து தன்னைத்தானே கண்காணித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

• இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் தென்படுவதற்கு முன்னர் அல்லது இந்த நோயின் ஆரம்பகட்டத்தில் இந்த வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க உதவுவதற்கு மற்ற நபர்களுடனான தொடர்பைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

• உங்களது வீட்டில் உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தை பேணுவதன் மூலமாக இந்த வைரஸ் நோய் பரவுவதைத் தடுக்க உதவுவதற்கு நீங்கள் ஒத்துழைக்க வேண்டும்.

உங்களைத் தனிமைப்படுத்தித் தொற்று நீக்கிக்கொள்ளும் 14 நாட்களுக்குள் இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறி தென்படத் தொடங்கினால், நீங்கள் கட்டாயமாக:

- நீங்கள் உங்களது முதலாவது நோய் அறிகுறியை அவதானித்த உடனேயே மற்றவர்களிடமிருந்து தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவும்.

- உங்களுடைய நோய் அறிகுறிகள் மற்றும் பயண வரலாறு பற்றிக் கலந்துரையாடுவதற்கு உடனடியாக ஒரு சுகாதார நிபுணருடன் அல்லது பொது சுகாதார அதிகாரியுடன் தொடர்புகொள்ள வேண்டும். அவர்கள் கூறுகின்ற அறிவுரைகளை கவனமாகப் பின்பற்றவும் வேண்டும்.

உங்களுக்கு COVID-19 வைரஸ் தொடர்பான மேலும் மதிப்பீடு அல்லது பரிசோதனை அவசியமா என்பது பற்றித் தீர்மானிப்பதற்கு நீங்கள் ஆன்லைன் சுயமதிப்பீட்டு சாதனத்தையும் (உங்கள் மாகாணத்தில் அல்லது மாநிலத்தில் கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்குமாயின்) பயன்படுத்தலாம்.

குறிப்பு: இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் இருக்கின்ற அல்லது இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் காரணத்தினால் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கின்ற நபர் ஒருவருடன் நீங்கள் வசித்தால், உங்களை நீங்கள் தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் காலம் 14 நாட்களுக்கு அப்பாலும் நீடிக்கப்படலாம். வழிகாட்டலுக்கு, உங்களுடைய பொது சுகாதார அதிகாரியை நாடுங்கள்.

தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கிக்கொள்வதற்கு (தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்), கீழ்க்காணும் செயல் பரிகார நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றவும்.

மற்றவர்களுடான தொடர்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல்

- கனடாவில் நீங்கள் இருக்கும் வீட்டில் அல்லது இடத்தில் இருத்தல் (உங்களின் இடத்தை விட்டு செல்லக்கூடாது).

- மருத்துவ ரீதியில் தேவையான சந்திப்புகளுக்கு மாத்திரம் நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லுங்கள் (இந்த நோக்கத்திற்கு

தனியாள் போக்குவரத்து வசதியைப் பயன்படுத்தவும்).

- பாடசாலைக்கு, வேலைக்கு, ஏனைய பொது இடங்களுக்கு செல்லக்கூடாது அல்லது பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளை (உதாரணம்: பேருந்துகள், டாக்ஸிகள்) பயன்படுத்தக்கூடாது.

- விருந்தினர் வீட்டிற்கு வருவதை அனுமதிக்கக்கூடாது.

- வயதுவந்த முதியவர்களுடனான அல்லது கடுமையான அதிக நோய் ஆபத்துள்ள மருத்துவ ரீதியில் உடலாரோக்கியமற்ற நபர்களுடனான தொடர்புகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- குறிப்பாக வெளியே பயணிக்காத வர்களுடனான அல்லது இந்த வைரஸ் நோய் தொற்றாத நபர்களுடனான தொடர்புகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- தொடர்புகொள்வதைத் தவிர்க்க முடியாது எனில், கீழ்க்காணும் முற்காப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- உங்களுக்கும் மற்றும் மற்றவர்களுக்கும் இடையில் குறைந்தது 2 மீட்டர் அளவான தூரத்தைப் பேணுதல்.

- தொடர்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல்.

- தனியான ஒரு அறையில் இருந்து, சாத்தியமாயின், தனியான ஒரு குளியலறையைப் பாவித்தல்.

- சிலர் அவர்களுக்கு ஏதாவது இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் தென்படாமலேயே COVID-19 வைரலைத் தொற்றச்செய்யலாம். மற்றவர்களுடனான நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்க்க முடியாது எனில், மருந்து சாராத முகமூடியை அல்லது முகக்கவசத்தை (அதாவது: கழுத்துக் கயிறுகளினால் அல்லது காது வளையல் கயிறுகளினால் தலை வரைக்கும் இறுகக்கட்டி குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன் முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட) அணிந்தால், அது உங்களை சூழவுள்ள நபர்களை பாதுகாக்க உதவும்.

- மக்களால் தமது செல்லப்பிராணிகளுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் பரவியுள்ள பல சான்றுகள் இருந்துள்ளதால், பிராணிகளைத் தொடுவதிலிருந்து தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

**தனிமைப்படுத்தித் தொற்றுநீக்கும் போது
(தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்
கொள்ளல்) உங்களால் செய்யக்கூடிய
செயல்கள்:**

மற்றவர்களிடமிருந்து உடல் ரீதியாக தள்ளிநிற்க வேண்டிய 2 மீட்டர் அளவான தூரத்தைப் பேணும் அதே வேளையில், நீங்கள்:

- கைகுலுக்குவதற்கு, முத்தமிடுவதற்கு அல்லது கட்டியணைப்பதற்கு பதிலாக வணக்கம் கூறி வரவேற்கலாம்.
- அத்தியாவசியப் பொருட்களை (உதாரணம்: மருந்துகளை கொண்டு வந்து தருதல், பலசரக்குகளை வாங்கிக்கொண்டு வருதல்) பெற்றுக்கொள்வதற்கு குடும்ப உறவினரை, அயலவரை அல்லது நண்பரை கேட்டுக்கொள்ளலாம்.
- உணவு விநியோக சேவைகளை அல்லது ஆன்லைன் சொப்பிங் வசதியைப் பயன்படுத்தலாம்.
- வீட்டில் இருந்தவாறு உடற்பயிற்சி செய்யலாம்.
- ஆன்லைன் இராபோஜனங்கள் மற்றும் விளையாட்டுக்கள் என்பவற்றினூடாக குடும்ப உறவினர்களுடனும் மற்றும் நண்பர்களுடனும் தொடர்பைப் பேணுவதற்கு வீடியோ அழைப்பு வசதிகள் போன்ற தொழில்நுட்ப வசதிகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
- வீட்டிலிருந்தவாறு வேலை செய்யலாம்.
- உங்களின் சொந்த வளாகத்தில்: உங்கள் வீட்டு விறாந்தைக்கு அல்லது மாடிக்கு வெளியே செல்லலாம். உங்களுடைய முற்றத்தில் நடக்கலாம். வெண்கட்டியைப் பயன்படுத்தி ஆக்கப்பூர்வமான சித்திரங்களை வரையலாம். தடைதாண்டி ஓட்டங்களை ஓடலாம் அல்லது விளையாட்டுகளை விளையாடலாம்.

**உங்களின் கைகளைக் கழுவிச்சுத்தமாக
வைத்திருத்தல்**

• சவுக்காரத்தையும் நீரையும் உபயோகித்து குறைந்தது 20 செக்கன் வரையாவது அடிக்கடி உங்களின் கைகளை கழுவி விட்டு அகற்றக்கூடிய காகிதத் துணிகளினால் அல்லது மீள்பாவிக்கக்கூடிய துணிகளினால் துடைத்து

உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும். அத்தகைய துணிகள் ஈரமாகும் போது அவற்றை மீள் ட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

- நீங்கள் ஒரு ஈரத்துடைப்பானைக் கொண்டும் அழுக்குகளை அகற்றலாம். அப்போது கைகளைக் கழுவித் தொற்றுநீக்கக்கூடிய குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய ஒரு பதார்த்தத்தைப் பாவிக்க வேண்டும்.
- உங்களின் கண், மூக்கு மற்றும் வாய் முதலியவற்றைத் தொடுவதிலிருந்து தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்களுடைய முழங்கையால் அல்லது ஒரு திசுவினால் மறைத்து தும்முதல் அல்லது இருமுதல் வேண்டும்.

**மேற்பரப்புகளைக் கழுவிச்சுத்தமாக்கி
வைத்துக்கொள்ளல் மற்றும் தனிநபர்
பாவனைப் பொருட்களைப் பகிர்ந்துக்
கொள்வதைத் தவிர்த்தல்**

- நீங்கள் அடிக்கடி தொடும் மலசலகூடங்கள், படுக்கைப் பக்க மேசைகள், கதவுக் கைப்பிடிகள், தொலைபேசிகள் மற்றும் தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகளை தொலைவிலிருந்து இயக்கும் கருவிகள் போன்ற மேற்பரப்பு சாதனங்களை நாளாந்தம் குறைந்தது ஒரு தடவையாவது கழுவித் தொற்றுநீக்கிக் கொள்ளவேண்டும்.
- தொற்றுநீக்குவதற்கு, மருந்து அடையாள இலக்கமுடைய (DIN) அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகளை மாத்திரம் உபயோகிக்க வேண்டும். (DIN) என்பது கனடாவில் பாவிப்பதற்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள பாதுகாப்பான தொற்றுநீக்கும் பதார்த்தம் என்பதை உறுதிசெய்கின்ற கனடிய சுகாதாரத் துறையினால் வழங்கப்படும் 8 டிஜிட் கொண்ட ஒரு அடையாள இலக்கமாகும்.
- வீட்டுப் பொருட்களை தொற்றுநீக்கி சுத்தம் செய்வதற்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகள் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில், தொற்றுநீக்கி அட்டையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களுக்கு இணங்க அல்லது 250 மி.லிட்டர் நீருக்கு கழுவி வெண்மையாக்கும் 5 மில்லி லிட்டர் (மி.லி.) விகித அளவான திரவத்தை அல்லது ஒரு லிட்டர் நீருக்கு கழுவி வெண்மையாக்கும் 20 மி.லி. விகித அளவான திரவத்தை கலந்து, கழுவி

வெண்மையாக்கக்கூடிய ஒரு திரவநிலைக் கரைசலைத் தயாரித்துக்கொள்ளலாம். 0.1% சோடியம் ஹைப்போகுளோரைட்டுக் கரைசலை தயாரிப்பதற்கு 5% சோடியம் ஹைப்போகுளோரைட்டு உள்ளடங்கிய கழுவி வெண்மையாக்கும் திரவத்தின் அடிப்படையில் இந்த விகித அளவு அமைந்திருக்கும். வீட்டுப் பொருட்களை கழுவி வெண்மையாக்கும் (குளோரின்) திரவத்தை சரியான முறையில் கையாளுவதற்கான அறிவுரைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

- தொற்று நீக்குவதற்கான அந்தத் திரவங்களை பாவித்தாலும் அத்தகைய தொற்றுக்கள் தொடர்ந்தும் உயிர்வாழும் என்பதால், அதிகளவில் தொடும் இலத்திரனியல் உபகரணங்களை (உதாரணம்: சாவிப் பலகைகள், தொடுதிரைகள் என்பன) 70% மதுசாரம் அடங்கிய பதார்த்தங்களை உபயோகித்து குறைந்தது நாளாந்தம் தொற்று நீக்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

- பற் துலக்கிகள், டவல்கள், படுக்கைத் துணிகள், மருந்து சாரா முகமூடிகள், பாத்திரங்கள் அல்லது இலத்திரனியல் உபகரணங்கள் போன்ற தனிநபர் பாவனைப் பொருட்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது.

இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகளுக்காக உங்களை நீங்களே கண்காணித்துக்கொள்ளல்

- மருந்து சாராத முகமூடி அல்லது முகக்கவசம் (அதாவது: கழுத்துக் கயிறுகளினால் அல்லது காது வளையல் கயிறுகளினால் தலை வரைக்கும் இறுக்கக்கட்டி குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன் முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட).

- உங்களின் உடல் வெப்பநிலையை நாளாந்தம் அளந்து பதிந்துக் கொள்ளவும் (அல்லது பொது சுகாதார அதிகாரியின் அறிவுரைகளை கவனமாகப் பின்பற்றவும்) மற்றும் முடியுமான வரை காய்ச்சலைத் தணிக்கும் அதிகமான மருந்துகளை (உதாரணம்: இபுப்ரூப்பன் (ibuprofen) அல்லது

அசிடெமினொபென் (acetaminophen) பாவிப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும் வேண்டும். இந்த மருந்துகள் ஆரம்ப கட்ட covid-19 வைரஸ் அறிகுறிகளை மறைக்கக்கூடும்.

தனிமைப்படுத்தித் தொற்று நீக்கிக்கொள்ளும் (குள்ளைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும்) நோத்தல், வீட்டில் வைத்திருக்க வேண்டிய பொருட்கள்.

- மருந்து சாரா முகமூடிகள் அல்லது முகக்கவசங்கள் (உதாரணம்: அதாவது: கழுத்துக் கயிறுகளினால் அல்லது காது வளையல் கயிறுகளினால் தலை வரைக்கும் இறுக்கக்கட்டி முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட)

- அகற்றக்கூடிய காகிதத் திசுக்கள்
- காய்ச்சல்மாணி
- சுத்தமான நீர்
- கைகளைக் கழுவிச்சுத்தம் செய்வதற்கு பயன்படும் சவர்க்காரம்
- குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய தொற்றுநீக்கப் பதார்த்தங்கள்
- பீன்கான்களை கழுவிச்சுத்தம் செய்வதற்கு பயன்படும் சவுக்காரம்
- சலவை செய்வதற்கு வழமையாக பயன்படும் சவுக்காரம்
- வீட்டுப் பொருட்களை கழுவி சுத்தமாக்குவதற்கு வழமையாக பயன்படும் பொருட்கள்
- மருந்து அடையாள இலக்கமுடைய (DIN) கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகள், அல்லது அத்தகைய தொற்றுநீக்கிகள் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில், கழுவி வெண்மையாக்கும் செறிவுடைய (5%) திரவப் பதார்த்தங்கள் மற்றும் ஊற்றுவதற்கு தேவையான தனியான ஒரு கொள்கலன்
- அதிகளவில் தொடும் இலத்திரனியல் உபகரணங்களை சுத்தம் செய்வதற்கு பொருத்தமான பொருட்கள்

COVID-19 வைரஸ் நோயினால் கடுமையாக அதிக நோய் ஆபத்துக்களுக்குள்ளாகும் நபர்கள்

நோய்கள் எந்த ஒரு நபரையும் சுகயினத்திற்கு உள்ளாக்கலாம் என்றிருக்கின்ற வேளையில், அடிப்படை மருத்துவ நிலைமைகள் மற்றும் வயது ஆகியவற்றின் காரணமாக, கனடாவில் நோயிலிருந்து வருகின்ற கடுமையான சிக்கல்வாய்ந்த அதிக ஆபத்துக்களுக்கு ஆளாகும் சில மக்களும் காணப்படுகின்றனர். உங்களுக்கு சிக்கலான நோய் ஆபத்துக்கள் இருப்பின், COVID-19 வைரஸ் நோய் உங்களுக்குத் தொற்றும் ஆபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கு நீங்கள் நடவடிக்கை எடுக்கலாம்.

அதிக ஆபத்திலுள்ளவர்கள் யார்?

- பின்வரும் நோயுடைய நோயாளர்கள் அடங்கலாக மருத்துவ ரீதியில் உடல் பலவீனமான நபர்கள்:
- இருதய நோய்
- உயர் குருதி நோய் (அதிக குருதி அழுத்தம்)
- சுவாச நோய்
- நீரிழிவு நோய்
- புற்றுநோய்
- கீமோதெரபி (Chemotherapy) போன்ற மருத்துவ அல்லது சிகிச்சை ரீதியாக நோய் எதிர்ப்பு சக்தி முறைமை பலவீனமடைந்த நபர்கள்
- வயோதிபர்கள்

ஆயத்தமாக இருத்தல்

- [www Canada.ca/coronavirus](http://www.Canada.ca/coronavirus) என்ற இணையத்தளத்தில் பிரவேசித்து COVID-19 வைரஸ் நோய் பற்றிக் கற்றுக்கொண்டு, தகவல்களை அறிந்துக்கொள்ளல்.
- உங்கள் சமூகத்தில் COVID-19 வைரஸ்

நோய் பற்றிய தகவல்களை இற்றைப்படுத்திக் கொள்வதற்கு உங்கள் மாகாண, மாநில இணையத்தள வசதிகளுக்குப் பிரவேசித்தல்.

- நீங்கள் ஒரு சில வாரங்களுக்கு வெளியே செல்லாது வீட்டில் இருக்க நேரிட்டால், பலசரக்குகள், செல்லப்பிராணிகளுக்கான உணவுகள் மற்றும் கழுவிச்சுத்தம் செய்வதற்கு பயன்படும் பொருட்கள் போன்ற பொருட்களை களஞ்சியப்படுத்தி வைத்தல்.

- உங்களை நீங்களே பாதுகாத்துக்கொள்வது மற்றும் உங்களுக்கு மருத்துவர்கள் பரிந்துரைத்துள்ள மருந்துகளும் மற்றும் மருந்துப் பொருட்களும் உங்களுக்கு போதியளவு இருக்கின்றனவா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்வது எவ்வாறு என்பது பற்றி உங்களின் சுகாதார பராமரிப்பு சேவை வழங்குநரிடம் கதைத்தல்.

- தொலைபேசி அல்லது மின்னஞ்சல் மூலமாக மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்கு ஆயத்தமாக இருத்தல்.

- அத்தியாவசியபொருட்களை (உதாரணம்: மருந்துகளைக் கொண்டுவருதல், பலசரக்குகளை வாங்குதல்) பெற்றுக்கொள்வதற்கு குடும்ப உறவினரிடம், அயலவரிடம் அல்லது நண்பரிடம் உதவுமாறு கேட்டுக்கொள்ளல்.

- உங்களின் வீட்டிற்கு உணவுப் பொருட்களை அல்லது மருந்துகளை விநியோகிப்பதற்கு கிடைக்கக்கூடிய சேவைகளை தேடிக்கண்டறிதல்.

- இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறி பற்றி தன்னைத்தானே கண்காணித்துக்கொள்ளல்.

உங்களுக்கு இந்த

COVID-19 வைரஸ் தொற்றும்

ஆபத்தைக் குறைக்கும் விதம்

- சாத்தியமாயின், மருத்துவ ரீதியில் அவசியமான சந்திப்புகளுக்கு மாத்திரம் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லல்.

- நோயுள்ள நபர்களிடமிருந்து விலகி இருத்தல்.

- குறிப்பாக நாட்டிற்கு வெளியே பயணித்தவர்களுடன் அல்லது இந்த வைரஸ் தொற்றியுள்ளவர்களுடன் தொடர்புவைப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

- இந்த வைரஸ் தொற்றுவதைத் தவிர்க்க முடியாது. ஆகையால், பின்வரும் முற்காப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்க்கொள்ளல்.

- உங்களுக்கும் மற்றும் ஏனைய நபர்களுக்கும் இடையில் குறைந்தது 2 மீட்டர் தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தைப் பேணுதல்.

- கைகுலுக்கி, முத்தமிட்டு அல்லது கட்டித்தழுவி வரவேற்பதற்கு பதிலாக நட்புநேயமாக வரவேற்றல்.

- ஒருவருக்கொருவர் தொடர்புகளைக் குறைத்துக்கொள்ளல்.

- சவுக்காரத்தையும் நீரையும் உபயோகித்து கைகளை அடிக்கடி குறைந்தது 20 செக்கன்கள் வரையாவது நன்றாகக் கழுவிக்கொள்ளல் அல்லது சவர்க்காரமும் நீரும் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில், கைகளைக் கழுவித் தொற்று நீக்குவதற்கு பயன்படும் குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய தொற்று நீக்கிப் பதார்த்தங்களை உபயோகித்து அவ்வாறு கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளல்.

- வாய், மூக்கு மற்றும் கண் முதலியவற்றையும், அல்லது உணவுப் பொருட்களையும் கைகளால் தொடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

- நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போது, கைகளைக் கழுவித் தொற்று நீக்கக்கூடிய குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய தொற்று நீக்கிப் பதார்த்தங்களை எடுத்துச்

செல்லல்.

- அதிகளவில் தொடும் கதவுக் கைப்பிடிக்கள், கம்பிகள் மற்றும் பொது இடங்களிலுள்ள மின்தூக்கிப் பொத்தான்கள் போன்ற மேற்பரப்புகளை தொடுவதிலிருந்து தவிர்த்துக்கொள்ளல்.

- பொது இடங்களிலுள்ள மேற்பரப்புகளை நீங்கள் தொடவே வேண்டும் என்றிருந்தால், உங்களின் கைகள் படாத வகையில் மூடக்கூடிய திசுவை அல்லது கையுறையை உபயோகித்துத் தொடுதல்.

- நீங்கள் அடிக்கடி பாவிக்கும் மலசலகூடங்கள், அடிக்கடி தொடும் படுக்கைப் பக்க மேசைகள், கதவுக் கைப்பிடிக்கள், தொலைபேசிகள் மற்றும் தொலைக்காட்சி பெட்டிகளை தொலைவிலிருந்து இயக்கக்கூடிய கருவிகள் போன்ற மேற்பரப்பு சாதனங்களை நாளாந்தம் குறைந்தது ஒரு தடவையாவது தொற்றுநீக்கி சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளல்.

- தொற்றுநீக்குவதற்கு, மருந்து அடையாள இலக்கமுடைய (DIN) அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகளை மாத்திரம் உபயோகித்தல். DIN என்பது கனடாவில் பாவிப்பதற்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள பாதுகாப்பான தொற்று நீக்கும் பதார்த்தம் என்பதை உறுதிசெய்கின்ற கனடிய சுகாதாரத் துறையினால் வழங்கப்படும் 8 டிஜிட் கொண்ட ஒரு அடையாள இலக்கமாகும்.

வீட்டுப் பொருட்களை தொற்றுநீக்கி சுத்தம் செய்வதற்கு அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள கடின மேற்பரப்புத் தொற்றுநீக்கிகள் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில், தொற்றுநீக்கி அட்டையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களுக்கு இணங்க அல்லது 250 மி.லி. நீருக்கு கழுவி வெண்மையாக்கும் 5 மி.லி. விகித அளவான திரவத்தை அல்லது ஒரு லிட்டர் நீருக்கு கழுவி வெண்மையாக்கும் 250 மி.லி. விகித அளவான திரவத்தை கலந்து, கழுவி வெண்மையாக்கக்கூடிய ஒரு திரவநிலைக் கரைசலைத் தயாரித்துக் கொள்ளலாம். 0.1% சோடியம் ஹைப்போகுளோரைட்டுக் கரைசலை தயாரிப்பதற்கு 5% சோடியம் ஹைப்போகுளோரைட்டு உள்ளடங்குகின்ற கழுவி வெண்மையாக்கும் திரவத்தின் அடிப்படையில் இந்த விகித அளவு அமைந்திருக்கும். வீட்டுப்

பொருட்களை கழுவி வெண்மையாக்கும் (குளோரின்) திரவத்தை சரியான முறையில் கையாளுவதற்கான அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுதல்.

- தொற்றுநீக்குவதற்கான அந்தத் திரவங்களை பாவித்தாலும் அத்தகைய தொற்றுக்கள் தொடர்ந்தும் உயிர்வாழும் என்பதால், அதிகளவில் தொடும் இலத்திரனியல் உபகரணங்களை (உதாரணம்: சாவிப்பலகைகள், தொடுதிரைகள் என்பன) 70% மதுசாரா காரமான பதார்த்தங்களை உபயோகித்து குறைந்தது

நாளாந்தம் தொற்று நீக்கிக்கொள்வது சிறந்தது.

- நோயுள்ள அல்லது இந்த வைரஸ் நோய் தொற்றியிருக்கலாம் எனும் ஏனைய நபர்கள் வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் இருத்தல்.

- மக்கள் திறளாகவும் மற்றும் பெருமளவாகவும் கூடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.

- கனடாவுக்கு வெளியால் மேற்கொள்ளும் சுற்றுப்பிரயாணங்களையும் மற்றும் அநாவசியமான பயணங்களையும் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.

உங்களுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறி தென்பட்டால் என்ன செய்ய வேண்டும்.

- **COVID-19** வைரஸ் நோய் அறிகுறிகளில் பின்வருவன உள்ளடங்கும்: புதிதாக இருமல் வருதல் அல்லது நாள்பட்ட இருமல் மேலும் உக்கிரமைடைதல், அல்லது காய்ச்சல் அல்லது மூச்செடுத்து விடுவதற்கு கடினமாக இருத்தல்.

- உங்களுக்கு இந்த நோய் அறிகுறி தென்பட்டால், வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் இருந்தவாறு உங்களின் சுகாதார பராமரிப்பு சேவை வழங்குநருடன் அல்லது உள்ளூர் பொது சுகாதாரப் பிரிவுடன் தொடர்புகொண்டு உங்களுக்கு இருக்கின்ற நோய் அறிகுறிகளைக் கூறுதல்.

- சுகாதார சேவை வழங்குநர் ஒருவரை சந்திக்க அல்லது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வசதிக்கு செல்லும் முன்னர், எப்பொழுதும் உடனடியாக தொலைபேசி மூலமாக தொடர்புகொண்டு ஆலோசிப்பதால் ஏனையவர்களை இந்த வைரஸ்

தொற்றுவதிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள இயலுமாதல்.

- பின்வரும் நோய் அறிகுறிகளை மிகவும் அவசரமாக கருத்திற்கொள்ள வேண்டும்: குறிப்பாக மூச்செடுத்து விடுவதற்கு கடினமாக இருத்தல் (உதாரணம்: மூச்செடுக்க முடியாதிருத்தல், மூச்சுத்திணருதல்)

மார்பு வலி அல்லது அழுத்தம்

புதிதாக மயக்கம் வருதல் அல்லது நித்திரை விட்டு எழும்புவது கடினம்

- உங்களுக்கு இந்த அவசர நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், 911 எனும் தொலைபேசி இலக்கத்தை அழைத்து, உங்களுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் தொற்றியிருக்கலாம் மற்றும் அதிக நோய்சிக்கல் ஆபத்துக்கள் இருக்கின்றன என அறியப்படுத்தல்.

பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்களும் மற்றும் COVID-19 வைரஸும்

நோய்கள் எந்த ஒரு நபரையும் நேரிடக்கூடாது என்றிருக்கும் வேளையில், கனடாவில் சில மக்கள் அவர்களின் சுகாதார, சமூக மற்றும் பொருளாதார சூழ்நிலைகளினால் இந்த வைரஸ் நோய் தொற்றி அதிகளவில் கடுமையாக ஆபத்துக்குள்ளாகும் நிலையில் இருக்கின்றனர்.

நிறுவனங்கள், ஊழியர்கள் மற்றும் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் ஆகிய தரப்புகள் COVID-19 வைரஸ் நோய் இந்த மக்களுக்கு தொற்றுவதை அல்லது பரவுவதை தடுப்பதற்கு உதவுவதில் முக்கியமான ஒரு பங்களிப்பை செய்து வருகின்றன. இலகுவான விடயங்களை மக்கள் பகிர்ந்துகொள்ளத் தொடங்குவதன் மூலம் தாமும் ஏனையவர்களும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு அவர்களால் உதவ முடியும். இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் ஏதாவது தென்பட்டால் அந்த நோயாளிகளுக்கு எம்மால் உதவவும் மற்றும் COVID-19 வைரஸ் நோய் தொற்றியுள்ள நோயாளிகள் அந்த நோய் தொற்றிலிருந்து குணமடைவதற்கான பராமரிப்புக்கு உதவும் வழிகளை கற்றுக்கொள்ளவும் வழிகாட்டலாம்.

பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்களில்

எந்த ஒரு நபரும், அதாவது:

- வயது வந்த முதியவர் ஒருவர்.
- முக்கியமாக மருத்துவ ரீதியில் உடலாரோக்கியமற்ற நிலைமையின் காரணமாக ஆபத்துடையவர்கள் (உதாரணம்: இருதய நோய், உயர் குருதியழுத்தம், நீரிழிவு, நீடிக்கும் நாள்பட்ட சுவாச நோய்கள், புற்றுநோய்).
- மருத்துவ ரீதியில் உடலாரோக்கியமற்ற அல்லது சிகிச்சை நிலைமையிலிருந்து நோய்

எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்கள் (உதாரணம்: கீமோதெரபி (chemotherapy)

எந்த ஒரு நபரும், அதாவது:

- வாசிக்க, கதைக்க, புரிந்துகொள்ள அல்லது தொடர்புகொள்ள கஷ்டப்படுபவர்கள்
- மருத்துவப் பராமரிப்பை அல்லது சுகாதார ஆலோசனையை அணுகுவதற்கு கஷ்டமானவர்கள்
- அடிக்கடி கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளல், மறைத்து இருமுதல் மற்றும் தும்முதல் போன்ற தடுப்பு செயற்பாடுகளை செய்வதற்கு கஷ்டமானவர்கள்
- தொடர்ந்தும் விஷேட மருத்துவக் கவனிப்பைப் பெறுபவர்கள் அல்லது விஷேட மருந்துப் பொருட்கள் தேவைப்படுபவர்கள்
- தொடர்ந்தும் கண்காணிப்பு தேவையானவர்கள் அல்லது தனிநபர் சுதந்திரத்தைப் பேணுவதற்கு ஆதரவு தேவையானவர்கள்
- போக்குவரத்து வசதிகளை அணுகுவதற்கு கஷ்டப்படுபவர்கள்
- பொருளாதார தடைகள் உள்ளவர்கள்
- ஸ்திரமற்ற தொழில் உள்ளவர்கள் அல்லது நெகிழ்தன்மையற்ற பணி சூழல் இல்லாதவர்கள்
- தொலைவிலும் மற்றும் தனிமைப்பட்டும் உள்ள சமூகங்கள் போன்ற சமூக அல்லது புவியியல் ரீதியாக தனிமைப்பட்டுள்ள மக்கள்
- பாதுகாப்பற்ற, போதாக்குறையான அல்லது வாழக்கூடிய வீடமைப்பு வசதிகள் இல்லாதவர்கள் அடங்குவார்கள்.

COVID-19 வைரஸ் பரவும் காலப்பகுதியில் பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய நபர்களுக்கு உதவுவதற்கான ஆலோசனைகள்

கைகளைக் கழுவிக்கொள்வதும் மற்றும் இருமுவதும் எப்படி என்பது பற்றிய தெளிவான அறிவுரைகளை வழங்குதல்.

- சமூகத்தில் மிகவும் பரவலாகப் பாவிக்கப்படும் மொழி
- எடுக்கக்கூடிய இலகுவான நடவடிக்கைகள் பற்றி தெளிவுபடுத்தும் குறுஞ்செய்திகள்
- பெரிய எழுத்துருக்கள் மற்றும் தெளிவான படங்கள்
- அணுகக்கூடிய அறிவுரைகள் (உதாரணம்: தொடுவுணர்வு, படம் சார்ந்த) முதலிய போன்ற ஊடகங்களைப் பயன்படுத்தியும் மற்றும்
- கை கழுவுவதற்காக வைக்கப்பட்டுள்ள பாத்திரங்கள், நுழைவாயில்கள், உள் நுழையும் பகுதிகள், ஓய்வெடுக்கும் அறைகள், நித்திரை செய்யும் அறைகள், காத்திருக்கும் அறைகள் முதலியன போன்ற பொதுப் பகுதிகளில் சமிக்ஞைப் பலகைகளை நிறுவிடும்

உதவும் மாற்று வழிமுறைகளைக் கருத்திற் கொள்ளவும்.

- பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளுக்கு பதிலாக தன்னார்வ சாரதிகளையும் மற்றும் மானியக் கட்டண டாக்ஸிகளையும் பயன்படுத்துதல்
- மாற்றுவழி அணுசரிப்பு நடவடிக்கைகளை அல்லது ஒரு 'நட்புநேய' முறைமையை பின்பற்றுதல்
- நோயாளிகள் பகல் நேரத்தில் வீடுகளில் ஓய்வெடுப்பதை அனுமதிப்பதற்கான கொள்கைகள் அடங்கலாக
- முடியுமான வரை உணவு, பானங்கள் மற்றும் பொருட்கள் என்பவற்றுக்கான பிரவேசத்தை வழங்குதல்
- மருத்துவர் சிபாரிசு செய்துள்ள மருந்துகளையும் மற்றும் தேவையான மருந்துப் பொருட்களையும் நிரப்ப அல்லது மீள்நிரப்ப நோயாளிகளுக்கு நினைவுபடுத்துதல்

மூக்கியமாக மருத்துவ ரீதியில் உடலாரோக்கியமற்ற நிலைமைகளினால் மூபத்தலுள்ள வயதுவந்த முதலியோருக்கு அல்லது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்களுக்கு உதவும் நிறுவனங்கள்:

- வேலையைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கு தனியான ஒரு வசதியில் பணியாற்றாமாறும் மற்றும் ஊழியர்கள் வேலைசெய்யும் வசதியிலுள்ள இடங்களை மட்டுப்படுத்துமாறும் கடுமையாக அறிவுறுத்தப்படுவதோடு, COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் தென்படாதிருக்கலாம் எனும் நபர் ஒருவரிடமிருந்து சாத்தியமாக தொற்றக்கூடிய சுவாசத் துணிக்கைகள் ஏனையவர்களுக்கு தொற்றுவதைத் தடுப்பதற்கு உதவும் நிமித்தம் சகல ஊழியர்களையும் மற்றும் வருகை தருகின்ற நபர்களையும் மருந்து சாராத முகமூடியை அல்லது முகக்கவசத்தை (அதாவது, கழுத்துக் கயிறுகளினால் அல்லது காது வளையல் கயிறுகளினால் தலை வரைக்கும் இறுக்கக்கட்டி குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன் முழுமையாக மூடக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட) அணியும்படி தேவைப்படுத்துமாறும், (உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளநிற்க வேண்டிய தூரத்தை உறுதி செய்ய முடியாத போது, மருந்து சாராத முகமூடிகள் அல்லது முகக்கவசங்கள் மேலதிகமான ஒரு தடையை ஏற்படுத்தும்)
- கருணையான அல்லது விஷேடமான சூழ்நிலைகள் தவிர, தமது வசதிகளுக்கான விஜயங்களையும் மற்றும் அத்தியாவசியமற்ற ஸ்தல சேவைகளையும் அனுமதிக்கக்கூடாது எனவும்,
- வருகை தருநர்கள் அல்லது சேவை வழங்கும் பணியாளர்கள் அவசியம் எனில், அவர்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் அல்லது மூச்செடுத்து விடுவது கடினம் போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என பரிசோதிக்குமாறும், அவ்வாறு அத்தகைய நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் அவர்கள் நுழைவதை மறுக்குமாறும்
- ஊழியர்கள் இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகளுடன் வேலைக்கு செல்லாதிருப்பதை உறுதி செய்வதற்கு போதிய அளவில் கவனமாக

இருக்குமாறும்

- ஊழியர்களுக்கு இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் வேலைக்கு வருவதற்கு அந்த ஊழியர்களை அனுமதிக்கக்கூடாது எனவும்
- மாறிமாறி வேலைசெய்யும் அடிப்படையிலான ஒவ்வொரு வேலைக்கு முன்னரும் ஊழியர்களுக்கு இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என அவர்களை பரிசோதிக்குமாறும், மற்றும்
- மாறிமாறி வேலைசெய்யும் அடிப்படையிலான ஒரு வேலையை செய்யும் போது ஊழியர்களுக்கு இந்த வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், அவர்களை உடனடியாக வீடுகளுக்கு அனுப்பி வைக்குமாறும்

- அவசர நிலைமைகளில் அவசரமாக முதலில் பதிலீட்டு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் பொறுப்புடைய நபர்களை பரிசோதிக்காமல் நுழைவதற்கு அனுமதிக்குமாறும்,
- வதிவிடங்களில் வசிப்பவர்களை பார்வையிடுவதற்கான ஏதாவது திட்டமிடப்பட்டுள்ள விஜயங்களை துண்டிக்குமாறும் (அத்தியாவசிய மருத்துவ சந்திப்புகள் மாத்திரம் விதிவிலக்காக இருக்கலாம்)
- COVID-19 வைரஸ் அடங்கலாக தொற்றுநோய்கள் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான உரிய மாகாண அல்லது மாநில சுகாதார அதிகாரி முன்வைத்துள்ள சிபாரிசுகளை பின்பற்றுமாறும் கேட்டுக்கொள்ளவும்படுகின்றன.

கொவிட் (COVID) - 19: பரிசோதனையும் மற்றும் மன தயக்கத்தைக் குறைத்தலும்

கொவிட் (COVID)-19 என்பது ஒரு கொரோனா வைரஸினால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும். கொரோனா வைரஸுகள் ஒரு பெரும் வைரஸ் குடும்பத்தை சேர்ந்தனவாகும். இந்த வைரஸுகளில் சில, விலங்குகளுக்கு தொற்றும், ஏனையவை மனிதருக்கும் தொற்றலாம்.

- நீங்கள் இருமும் அல்லது தும்மும் போது வருகின்ற சுவாச துணிக்கைகள்
 - COVID-19 தொற்றியுள்ள ஒரு நபருடனான நேரடி தொடுகை
 - வைரஸ் உள்ள ஒரு பொருளை அல்லது மேற்பரப்பை தொடுதல்
- கொரோனா வைரஸ்கள் நீரினால் அல்லது காற்றினால் பரவுவதாக கண்டறியப்படவில்லை. நீங்கள் COVID-19 பரவுவதை குறைப்பதற்கும் உங்களையும் உங்களின் அன்புக்குரியவர்களையும் மற்றும் சமூகத்திலுள்ள ஏனையவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கும் உதவலாம்:
- உங்களின் உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரியினது அல்லது சுகாதார பராமரிப்பு நிலையத்தினது அறிவுரைகளை பின்பற்றுங்கள்
 - நீங்கள் சுகயீனமாக இருந்தால் மற்றவர்களிலிருந்து பிரிந்து இருங்கள் மற்றும்

வெளியே செல்லாது வீட்டில் இருங்கள்

- நீரையும் சவுக்காரத்தையும் பாவித்து குறைந்தது 20 செக்கன்கள் வரை உங்களின் கைகளை அடிக்கடி கழுவிக்கொள்ளுங்கள்
- நீரும் சவர்க்காரமும் கிடையாத சந்தர்ப்பத்தில் கைகளை கழுவி தொற்றுநீக்கக்கூடிய குறைந்தது 60% மதுசாரம் அடங்கிய ஒரு பதார்த்தத்தை உபயோகித்து கைகளை கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.
- கைகளில் படாதவாறு கைக்குட்டைகளை பாவித்து தும்முங்கள் மற்றும் இருமுங்கள்
- அசுத்தமான கைகளால் உங்களின் முகத்தை தொடுவதிலிருந்து தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- நோயாளிகளுடன் நெருங்கிய தொடர்பு வைத்திருப்பதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்
- உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய இடைவெளியை கூடுமான வரையில் பேணுங்கள்
- மக்கள் திறமாக கூடுகின்ற அல்லது உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளி நிற்கவேண்டிய இடைவெளியை பேணுவது சாத்தியமற்ற சந்தர்ப்பத்தில் மருந்து சாராத

முகமூடியை அல்லது முகக்கவசத்தை அணியுங்கள்

• அடிக்கடி தொடும் பொருட்களையும் மேற்பரப்புகளையும் தொற்றுநீக்கி சுத்தமாக வைத்திருங்கள்

COVID-19 நோய் அறிகுறிகள் அநேகமாக ஏனைய நோய்களின் அறிகுறிகளை ஒத்தவையாகும். அந்த நோய் அறிகுறிகள் தென்படுவதற்கு:

• வைரஸ் உடலினுள் உட்சென்ற பின்னர் 14 நாட்கள் வரை எடுக்கலாம்.

• சொற்பளவாக அல்லது மிகவும் கடுமையாக இருக்கலாம்.

• நபருக்கு நபர் வேறுபடலாம்.

உங்களுக்கு இந்த நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் அல்லது COVID-19 தொற்றிய எவரேனும் ஒருவரினால் உங்களுக்கு இந்த வைரஸ் தொற்றியுள்ளது என நினைத்தால் நீங்கள் கட்டாயம்:

• மற்றவர்களுக்கு பரவுவதை தவிர்க்கும் பொருட்டு வெளியே செல்லாமல் வீட்டில் (தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு) இருக்க வேண்டும்

• ஏனையவர்களுடனான (வயது வந்த முதியவர்கள், அல்லது உடலாரோக்கியமற்ற மருத்துவ ரீதியில் பலவீனமானவர்கள்) தொடர்பை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்

• நீங்கள் மற்றவர்களுடன் வசிப்பவர்களாக இருந்தால், தனியான ஒரு அறையில் இருக்க அல்லது 2 மீற்றர் அளவான இடைவெளியை பேண வேண்டும்

• ஒரு சுகாதார பராமரிப்பு நிபுணரை சென்று பார்ப்பதற்கு முன்னர் அவருடன் அல்லது உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரியுடன் அல்லது சுகாதார பராமரிப்பு நிலையத்துடன் தொடர்புகொண்டு அழைக்க வேண்டும்

• உங்களின் நோய் அறிகுறிகளை அவர்களுக்கும் அத்தகைய நிலையங்களுக்கும் கூறி, பரிசோதிக்கும் சாத்தியம் பற்றி கலந்துரையாடி, அவர்களும் அத்தகைய நிலையங்களும் வழங்கும் அறிவுரைகளை பின்பற்ற வேண்டும்

• உங்களுக்கு உடனடியான மருத்துவ கவனிப்பு தேவை எனில், 911 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்தை அழைக்க வேண்டும்

பரிசோதனை செய்தல்

COVID-19 பற்றிய பரிசோதனையானது எமது முதியோர்களையும் சமூகத்திலுள்ள ஏனைய மக்களையும் பாதுகாக்க உதவும். எவரேனும் நபருக்கு தற்பொழுது COVID-19 இருந்தால், அதனை உறுதிசெய்வதற்கான ஒரேயொரு வழி இந்தப் பரிசோதனையாகும்.

இந்த பரிசோதனை:

• வைரஸ் பரவுவதை நிறுத்துவதற்கும் மற்றும் சமூகத்தில் தொற்றுவதை தடுப்பதற்கும்

• COVID-19 நோய் தொற்று உள்ளவர்களை கண்டறிந்து தனிமைப் படுத்துவதற்கும் COVID-19 தொற்று உறுதியாகியுள்ள யாராவது ஒருவரின் நெருங்கிய தொடர்புகளை (தொடர்பு காண்) நெருங்கி பின்தொடர்ந்து கண்காணிப்பதற்கும்

• வைரலை சிறந்த முறையில் அறிந்துகொள்வதற்கும் முக்கியமானதாகும்.

உங்களை பரிசோதித்துக்கொள்வதானது உங்களுக்கு COVID-19 இருக்கின்றதா அல்லது இல்லையா என்பதை அறிந்துகொள்வதற்கு உதவும். இது பொது சுகாதார அதிகாரிகளினால் அல்லது இந்த வைரஸ் பரவுகின்ற வேளையில் அந்த வைரஸ் உங்களுக்கு தொற்றியிருக்கலாம் எனும் தனிநபர்களை இனங்காணும் நிமித்தம் சரியான முறையில் பயிற்சியளிக்கப்பட்டுள்ள ஏனையவர்களினால் இரகசியமாக மேற்கொள்ளப்படும் தொடர்பு காண் செயல் நடவடிக்கைக்கும் உதவும்.

உங்களை நீங்கள் பரிசோதித்துக் கொள்வதால் உங்களின் தனிநபர் சுகாதார தகவல்களுக்கு எந்தவிதமான பாதிப்பும் ஏற்படாது. உங்களின் ஆளடையாளம், சுகாதார நிலை மற்றும் ஏனைய தனிநபர் தகவல் முதலியன தேவைப்படுத்தப்படுகின்றவாறு சுகாதார பராமரிப்பை வழங்கும் நபர்களினால் மாத்திரம் பகிர்ந்துகொள்ளப்படும்.

மன தயக்கம்

COVID-19 கொள்ளை நோய் மக்களுக்கு மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தலாம். இது தனிநபர்கள் சமூகத்தில் அவமதிப்பை பெறுவதற்கும், சமூகத்திலிருந்து பிரிந்து வாழுவதற்கும், ஓரங்கட்டப்படுவதற்கும், உளவியல் சுகாதார பிரச்சினைகளுக்கும், தேவையற்ற பாகுபாட்டிற்கும் இட்டுச்செல்லலாம்.

COVID-19 பற்றிய அறிவின்மை அச்ச உணர்வை அல்லது மற்றவர்களை நோக்கிய கோபத்தை தூண்டியுள்ளது. அது மட்டுமன்றி கீழ்காணும் நபர்கள் அடங்கலாக பல குழுவினர்களுக்கு எதிரான நியாயமற்ற கவனிப்புக்கும் வழிவகுத்துள்ளது. ...

- COVID-19 தொற்றியுள்ள நபர்கள் .
- COVID-19 நோய் அறிகுறிகளுள்ள நபர்கள்
- சுகாதார பராமரிப்பு, முன்னரங்கு அத்தியாவசிய ஊழியர்கள்
- வைரஸ் உருவாகிய நாடுகளிலிருந்து வரும் நபர்கள்
- அண்மையில் மற்றைய நாடுகளிலிருந்து கனடாவுக்கு பயணித்த அல்லது நாடு திரும்பிய நபர்கள்
- COVID-19 தொற்றியுள்ள சமூகங்கள், கலாசாரங்கள் அல்லது கைத்தொழில் நிலையங்கள் என்பவற்றிலிருந்து வரும் நபர்கள்
- சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள சுகாதார பரிகார நடவடிக்கைகளை பின்பற்றாதிருக்கலாம் எனும் நபர்கள்

மன தயக்கமும் அவமதிப்பும் மக்கள் தம்மை பரிசோதித்துக்கொள்வதை அல்லது பராமரிப்பு, சிகிச்சை மற்றும் உதவி முதலியவற்றை மதிப்பிடுவதை தடுக்கின்ற அறிந்த தடைக்காரணிகளாகும். தமது வாழ்நாள் முழுதிலும் மன அழுத்தத்திற்கும் அவமதிப்புக்கும் ஆளாகியுள்ள நபர்களுக்கு (உம்: இன ரீதியில் ஓரங்கட்டப்பட்ட பிரிவினர், உளவியல் நோயுடையவர்கள் அல்லது அங்கவீனர்கள், LGBTQ2IA உறுப்பினர்கள் + மக்கள்) கொள்ளை நோய் பரவும் காலப்பகுதியில் மேலதிக சவால்களை திணிக்கலாம் எனும் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் நிலையில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்வதற்கு அல்லது தொற்று நீக்கிக்கொள்வதற்கு பாதுகாப்பான ஒரு வீடு போன்ற பாதுகாப்பளிக்கக்கூடிய வள வசதிகள் இல்லாதிருந்திருக்கலாம். மன தயக்கமும் அவமதிப்பும்:

- மக்கள் அதிகளவு குற்றவுணர்வுக்கும் மன அழுத்தத்திற்கும் ஆளாகுதல்
- மக்கள் தமது வாழ்வை, தொழிலை

அல்லது சமூக தூழ்நிலைகளை கட்டுப்படுத்த இயலாமல் பலவீனமடைதல்

- மக்கள் சமூகங்களுக்குள்ளே பிரிவுகளை ஏற்படுத்துதல்
- மக்கள் சுகாதார சேவைகளை தாமதிக்க செய்தல் அல்லது சுகாதார அதிகாரிகளுடனான தொடர்பை தவிர்க்கச்செய்தல்
- மக்கள் வைரஸ் பரவுவதை தணிப்பதை, நிறுத்துவதை, கண்காணிப்பதை கடினப்படுத்துதல்
- மக்கள் பரிசோதித்துக்கொள்வதை அல்லது தொற்று நீக்கிக்கொள்வதை ஊக்கம் குன்றச்செய்தல்
- COVID-19 தொற்றியிருக்கலாம் (தொடர்பு காண்) எனும் நபர்களை கண்டறிந்து அறியப்படுத்துவதை கடினமாக்குதல்

ஆகிய காரணங்களினால் தனிநபர்களுக்கும் சமூகங்களுக்கும் ஆபத்தாகவும் தீங்காகவும் அமையலாம்.

COVID-19 காரணமாக எழும் மன தயக்கத்தை குறைக்க எமது பாகமாக எம்மால் எல்லாவற்றையும் செய்ய முடியும்.

இந்த நோய் அறிகுறிகள் இல்லாத நபர்களும் கூட COVID-19 நோய் இருக்கின்றதா என பரிசோதித்துக்கொள்ளலாம். இது வரைக்கும் நோய் அறிகுறிகள் தென்படாதிருக்கும் (நோய் அறிகுறிகள் தென்படுவதற்கு முன்) நபர்கள் மற்றும் ஒருபோதும் நோய் அறிகுறிகள் தென்படாதிருக்கும் (நோய் அறிகுறிகள் வெளிப்படாது மறைந்திருக்கும்) நபர்கள் இந்த நபர்களில் அடங்குவார்கள். அதனால்தான் இந்த பரிசோதனை:

- COVID-19 நோயுள்ளவர்களுக்கு அல்லது பரிசோதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கும், அன்புகாட்டுவதற்கும் மற்றும் கருனைகாட்டுவதற்கும்
- உங்களின் உளவியல் மற்றும் உடலியல் சுகாதாரத்தை பேணிக்கொள்வதற்கும்
- உங்களையும் மற்றும் உங்களை சூழ உள்ளவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கும்
- நீங்கள் கூறுவதை கவனமாக தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்வதற்கும்

முக்கியமானதாக அமைகின்றது.

வெல்னெஸ் டுகெதெர் கனடா (Wellness Together Canada); உளவியல் சுகாதார மற்றும் மூலப்பொருட்கள் நுழைவாயில் மற்றும் குடும்ப வன்முறைநிறுத்தல் முதலிய இணையப்பக்கங்கள் போன்ற உளவியல் சுகாதார மற்றும் குடும்ப

வன்முறைக்கு எதிரான சேவைகள் உங்களுக்கு கிடைக்கக்கூடியதாகவுள்ளன.

உண்மையான விடயங்களை அறிந்து பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்

COVID-19

நோயிலிருந்து

குணமடைந்தவர்களையும், சமூக வீரர்களையும்,

கூறுங்கள்	பதிலாக
COVID-19; கொரோனா வைரஸ்	ஆசிய சீன வுஹான் வைரஸ்
COVID-19 நோய் இருக்கலாம் எனும் நபர்கள் COVID-19	நோய் இருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப்படும் நபர்கள்
COVID-19 நோயுடைய நபர்கள் COVID-19 தொடர்பாக பரிசோதிக்கப்பட்டிருக்கின்ற நபர்கள்	COVID-19 நோய் தொற்றிய அல்லது பலியான நபர்கள்

சுகாதார பராமரிப்பு பணியாளர்களையும், சமூக சேவை வழங்குநர்களையும், பல சரக்கு கடைக் களஞ்சிய ஊழியர்களையும், சேவைகளை விநியோகிக்கும் நபர்களையும், நீண்டகால சுகாதார இல்லப் பராமரிப்பு தொழிலாளர்களையும், முதல் தர பதிலீட்டு தரப்புகளையும் மக்களுக்கு உதவுபவர்களையும் மற்றும் நோயாளிகளை கவனிப்பவர்களையும் பற்றிய இரக்க சிந்தனையான செய்திகளை

பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

Canada.ca/coronavirus, உங்களின் உள்ளூர் அல்லது மாகாண மாணில பொது சுகாதார அதிகாரி, அல்லது முதல் தேச சமூகத்திலுள்ள சுகாதார பராமரிப்பு நிலையம் போன்ற நம்பத்தகுந்த தகவல் மூலங்களிலிருந்து COVID-19 பற்றிய சரியான தகவல்களை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

Covid-19 வைரஸ் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு எமது சார்பாக செய்யவேண்டிய எல்லாவற்றையும் எம்மால் செய்ய முடியும்.

மருத்துவமற்ற முகக்கவசம் அல்லது

முகமூடியை எப்படி பாதுகாப்பாக பயன்படுத்துவது

செய்ய வேண்டியவை



மற்றவர்களைப் பாதுகாக்க மருத்துவமற்ற முகக்கவசம் அல்லது முகமூடியை அணியுங்கள்.



இறக்கமாக நெய்த துணியில் குறைந்தது இரண்டு அடுக்குகளுடன் முழுமையாக மூக்கடியை வகையில் தயாரிக்கப்பட்ட முகக்கவசத்தை உறுதி செய்யுங்கள்.



முகமூடியில் கிழிக்கப்பட்ட பகுதி மற்றும் துளைகளை ஆய்வு செய்யுங்கள்.



முகமூடி அல்லது முகக்கவசம் சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.



முகமூடி அல்லது முகக்கவசத்தை உபயோகிப்பதற்கு முன்பும் பின்பும் உங்கள் கைகளை கழுவங்கள் அல்லது மதுசாரம் (ஆல்கஹால்) சார்ந்த கை சுத்திகரிப்பான்களை பயன்படுத்துங்கள்.



முகக்கவசத்தை அகற்ற காது சுழல்கள் அல்லது கட்டும் முறையை பயன்படுத்துங்கள்.



உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாய் முழுமையாக மூடப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.



ஈரமான அல்லது அழுக்காக மாறும் பதிலாக உங்கள் முகக்கவசத்தை மாறி மாறி சுவை செய்யுங்கள்.



உங்கள் முகக்கவசத்தை சூடான, சவக்காரம் நிறைந்த தண்ணீரில் கழுவவும், மீண்டும் அணிவதற்கு முன்பு அதை முழுமையாக உலர விடவும்.



மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய முகக்கவசங்களை நீங்கள் மீண்டும் அணியும் வரை சுத்தமான காகிதப் பையில் சேமிக்கவும்.



பயன்பாட்டிற்கும் பிறகு விலாஸ்ஸிக் வரிசை யாக குப்பைத் தொட்டியில் கழுவ முடியாத முகக்கவசங்களை நிராகரிக்கவும்.

செய்யக் கூடாதவை



ஈரமான, அழுக்கடைந்த அல்லது சேதமடைந்த முகக்கவசங்களை மீண்டும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.



தளர்வான முகக்கவசத்தை அணிய வேண்டாம்.



முகக்கவசத்தை அணியும் போது அதைத் தொபாதீர்கள்.



ஒருவரிடம் பேசும் போது முகக்கவசத்தை அகற்ற வேண்டாம்.



உங்கள் கழுத்து அல்லது காதுகளில் முகக்கவசத்தை தொங்கவிடாதீர்கள்.



உங்கள் முகக்கவசத்தை பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டாம்.



நீங்கள் பயன்படுத்திய முகக்கவசம் மற்றவர்களை அடையும் படி விட்டுச்செல்ல வேண்டாம்.

உங்கள் பங்கைச்

செய்யுங்கள்.

நீங்கள் 2 மீட்டர் தூரத்தை பராமரிக்க முடியாதபோது மற்றவர்களைப் பாதுகாக்க மருத்துவமற்ற முகக்கவசம் அல்லது முகமூடியை அணியுங்கள்.

உங்கள் பங்கைச் செய்யுங்கள்.

நோய் அல்லது குறைபாடுகளால் பாதிக்கப்படுவார்களுக்கு முகக்கவசத்தை அணிவது அல்லது கழற்றுவது கடினம்

- மூச்சு விடுவதில் சிரமம் உள்ளவர்களும்
- 2 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள்

முகக்கவசம் அணி யாததற்காக மற்ற வர்களைத் தீர்ப்பிட வேண்டாம்.

சிலருக்கு முகமூடி அல்லது முகக்கவசத்தை அணிய முடியாமல் போகலாம் என்பதால் கருணை முக்கியம் ஆகும்.

நீனைவில் கொள்ளுங்கள், மருத்துவமற்ற முகமூடி அல்லது முகக்கவசத்தால் மட்டும் மறைப்பது COVID-19 பரவுவதைத் தடுக்காது. நீங்கள் அடிக்கடி கைகளை கழுவ வேண்டும், உடல் ரீதியான தூர பாயிசி மற்றும் நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும்.



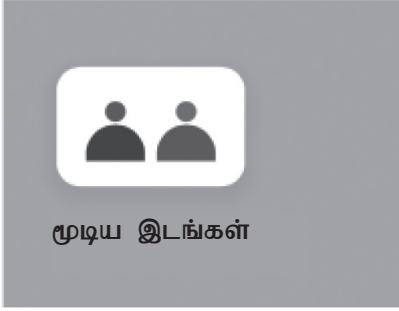
வெளியே செல்கிறீர்களா?

அதை பாதுகாப்பாக செய்யுங்கள்

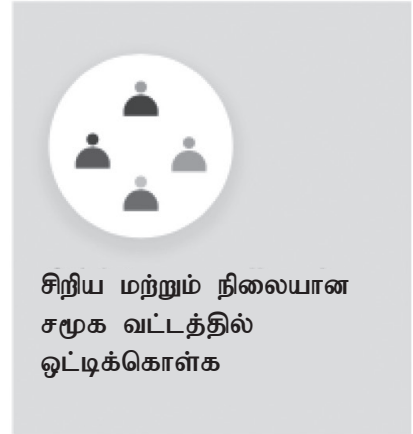
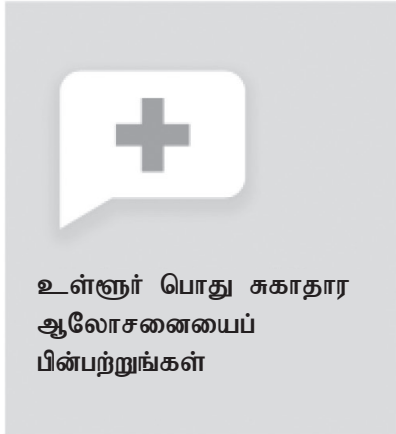
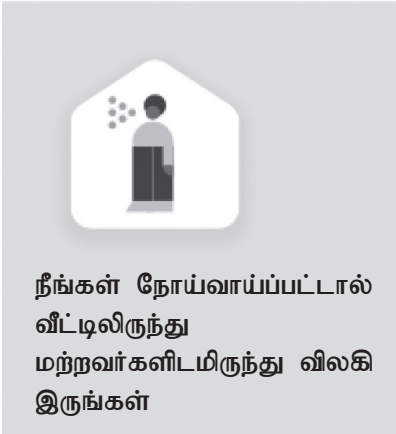
உங்கள் செயல்கள் முக்கியம்

உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க தகவலறிந்த தேர்வுகளை செய்யுங்கள்

✘ தவிர்க்கவும்



✔ எப்போதும்



உங்கள் ஆபத்தை மதிப்பிடுங்கள்

உடல் ரீதியாக தூரத்திற்கான உங்கள் திறன், நீங்கள் மற்றும் பிறரால் மருத்துவமல்லாத முகமூடிகளின் பயன்பாடு மற்றும் ஆபத்தை மேலும் குறைக்க ஸ்தாபனத்தில் அல்லது அமைப்பில் வைக்கப்பட்டுள்ள கட்டுப்பாடுகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் ஆபத்து நிலைகள் மாறுபடலாம். குறைந்த, நடுத்தர, அதிக ஆபத்துக்கான சில எடுத்துக்காட்டுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன, ஆனால் சரியான பொது சுகாதார நடவடிக்கைகள் பின்பற்றப்படுகின்றனவா இல்லையா என்பதைப் பொறுத்தது. வெளிப்பாடுக்கான ஆபத்து நிலை மூடிய இடங்கள், நீடித்த வெளிப்பாடு நேரம், கூட்டம், பலவந்தமான வெளியேற்றம் (கத்துதல், பாடுதல், இருமல்) ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறது.

குறைந்த ஆபத்து



அஞ்சல் மற்றும்
வாழ்க்கைப் பெறுதல்



வொது சுகாதார
நடவடிக்கைகளுடன்
மளிகை மற்றும் சில்லறை
கடையில் வொருட்கள்
வாங்குதல்



முகாம்



கார் ஓட்டுநர் (குனி அல்லது
வீட்டு தொட்புகளுடன்)



நடைக்குச் செல்வது



‘உங்கள் குமிழி’ (Bub-
ble) தொட்புகளுடன்
கொல்லைப்பற BBQ இல்
ஈடுபடல்



வெளியிலிருந்துவாறு
உணவகங்களிலிருந்து
உணவை
வெற்றுக்கொள்ளுதல் (Take-
out)



சமூகம்/வெளிப்புற
பூங்காக்கள் மற்றும்
கடற்கரைகள்.



ஓடுதல்/ஹைகிங்/
பைக்கிங் தனி அல்லது
மற்றவர்களிடமிருந்து
தொலைவில்



சமூக ரீதியாக தொலைதூர
கற்றுவா



“தொலைதூர”
விளையாட்டுகளை
வெளியே, விளையாடுவது
(டென்னிஸ்/ கோல்ஃப்).

நடுத்தர ஆபத்து



முடி நிலையம் /
முடிதிருத்தும் கடை



மருத்துவ / சுகாதார
நியமனங்கள் / பல்
மருத்துவம்.



ஹோட்டல்கள் B&B



டாக்ஸ் / சவாரி பகிர்வுகள்.



அலுவலகத்தில் பணிபுரிதல்



விளையாட்டு
கட்டமைப்புகளில்
விளையாடுவது.



திரையரங்கில்



வெளிப்புற உணவகம் /
உள் முற்றம்.



பள்ளி / முகாம் /
தினப்பிராமரிப்பு



வொது நீச்சல் தடாகங்கள்



வெளிய விளையாறு
நிலையங்கள் /
அருங்காட்சியகங்கள் /
காட்சியகங்கள்



திருமணங்கள் மற்றும்
இறுதி சடங்குகள்



வயதானவர்கள் அல்லது
ஆபத்தில் இருக்கும்
குடும்பத்தினர் /
நண்பர்களை அவர்கள்
வீட்டிற்கு சென்று பார்ப்பது.

அதிக ஆபத்து



மதுபான சாலைகள் மற்றும்
இரவு விடுதிகள்



உடல் பயிற்சி நிலையங்கள்
மற்றும் தடகன ஸ்டூடியோக்கள்



பிரயாண கப்பல்கள் மற்றும்
ரிசார்ட்ஸ்



கட்டிப்பிடிப்பது, முத்தமிடுவது
அல்லது கைகுலுக்குவது.



வெளிய மத/கலாச்சார
சுபட்டங்கள்



அரங்கங்கள் மற்றும்
அரங்கங்களில் விளையாட்டு
நிகழ்வுகளைப் பார்ப்பது



வொது ஆடல் அரங்கங்கள்



நெரிசலான வொது
போக்குவரத்து (பஸ்,
சுரங்கப்பாதை).



நெரிசலான உட்புற உணவகம்
/ சிற்றுண்டி சாலை.



வொழுதுபோக்கு பூங்காக்கள்.



பகிரப்பட்ட உபகரணங்களுடன்
உணர் தொட்பு விளையாட்டு
(கால்பந்து / கூடைப்பந்து)



மாநாடுகள்.



இசை நிகழ்ச்சிகள் அல்லது
மக்கள் பாடும் அல்லது
சுஷ்ஸிளும் இடங்கள்



புதிய நபர்களுடன் பாலியல்
செயல்பாடு



உட்புற விருந்து.

ஆபத்தான காரணிகளைப்

புரிந்து கொள்ளுங்கள்



வீட்டில் தனியே அல்லது
வீட்டில் உள்ளவர்களுடன்
தொடர்புகள்



வீட்டில் தங்கியிருப்பவருடன்
அல்லது சமூக குமிழியுடன்
வெளிப்புறங்களில்



உடல் தூரத்துடன்
வெளிப்புறங்களில்



வெளிப்புற / உட்புறத்தில்
குறுகிய நேரம்



வெளிய
குழுக்களுக்குள்
உட்புறங்களில்
நீண்ட நேரம்



உட்புறங்களில் /
வெளியில் அதிக
நேரம் சம்பமாக
இருந்தது

மேலதிக தகவல்களுக்கு Canada.ca/coronavirus என்ற இணையத்தளத்தில்
பிரவேசிக்கவும் அல்லது 18337844397 என்ற தொலைபேசி இலக்கத்துடன்
தொடர்புகொள்ளவும்.

அங்கத்தவர் படைப்புகள் கொரோனாவும் கோகிலா ஆச்சியும்

பொன் குலேந்திரன் (அ. இலக்கம் 39)

“எடியே பிள்ளை இதென்ன புதுச் சட்டம் நாளுக்கு நாள் கவர்மேந்து போடுது. எதோ ஊரடங்குச் சட்டமாம். முக மூடி அணியும் சட்டமாம். சமூகத்தில் நெருங்கிப் பழகுவதுக்கு தடையாம்.” கோகிலா கிழவி புறு புறுத்தாள்.

“:இதென்ன ஆச்சி விடியக் காத்தாலை உண்டை புருசன் சுப்பிரபாதம் சொல்லுவது போல் சொல்லுகிறாய் “கோகிலாவின் பேத்தி டாக்டர் சந்திரமதி சொன்னாள்.

“இல்லை சந்திரா உன்னுடைய கலியாணத்துக்காக நான் என் பென்சனில் சேர்த்து வைத்த பணம் செலவு செய்து, உறவினர்களையும், ஊர் சனங்களையும் கூப்பிட்டு ஒரு பெரிய கலியாண மண்டபத்தில் அவர்களுக்குச் சாப்பாடு போட முடியாதாம். அப்படிக் குறைந்த சனங்களோடை செய்தாலும் கலியாணத்துக்குப் பரிசுகள் கொண்டு வருபவர்கள் முகம் தெரியாமல் முக. மூடி அணிந்து இருக்க வேண்டுமாம்.

தம்பதிகளை நெருங்கித் தொட்டு ஆசீர்வதிக்க முடியாதாம் இதென்ன முறை? காலம் மாறிப் போச்சுது. கலியுகம் நடக்குது கோகிலா கிழவி பேத்திக்கு முறையிட்டாள்.

“ஆச்சி கொரானா வைரஸ் மூன்றாவது அலை, எங்கடை நாட்டிலை வேகமாக பரவுது. அதுவும் அந்த கிருமிக்கு முத்தோர் மேல் அளவு கடந்த பாசம். பல முதியோர் சாகினம். என் அம்மாவின் கூட்டாளியின் எழுபது வயது தாய், கனடாவுக்குப் போய் வந்தவ நோயையும் கூட்டி வந்து இங்கை ஒரு மாதத்தில் ஆள் சரி.

என் கலியாணம் நடக்கும் மட்டும் என் சொல் கேட்டு பிடிவாதம் பிடிக்காமல் நட அடிக்கடி பக்கத்து வீட்டுப் பங்கஜம் கிழவியோடை ஊர் வம்பு பேசப் போகாதே அவ முக மூடி அணிவதில்லை . கடைக்கு சுருட்டு வாங்க அடிக்கடி போகாதே. டாக்டர்களும் நேர்சுகளும் வேலையில் பெரும் கஷ்டப் படுகினம் ஆசுபத்திரிகள் எல்லாம் கொரானா நோயாளிகளால் நிரம்பி வழிகிறது.

“உந்த டாக்டர் படிப்பை நீ தானே விரும்பி படிச்சனி இப்ப கஷ்டப் படு”

“நான் என்ன செய்ய ஆச்சி உண்டை மகன், எண்டை அப்பா தான் தன் அண்ணன் மகன் டாக்டருக்கு படிச்சவளாம் அதனாலை நானும் டாக்டருக்கு படிக்க வேண்டும் எண்டவர்”

“அதுதான் ஆசுபத்திரியில் இருந்து நேரம் கழித்து வருகிறாயாக்கும் உண்டை உடம்பை கவனித்துக் கொள் பிள்ளை. எனக்கு இருப்பது நீ ஒரு பேத்தி மட்டுமே” கோகிலா கிழவி கவலையோடு சொன்னாள்.

“அப்பா சொன்னார் டாக்டருக்கு கை நிறையச் சம்பளம் வருமெண்டு அதோடை அந்தஸ்து வேறு உண்டு எண்டும் சொன்னார். கொரானா போன்ற நோய் வரும் எண்டு படிக்கும் போது யார் கண்டது. தோற்று நோய் வந்ததால் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்வது என் கடமை”

“நான் கேள்விப் பட்டேன் எங்கடை இறச்சிகடை காசும் காக்காவின் மூத்த மகன் இஸ்மாயில் துபாயிலிருந்து வந்த போது சாமான்கள் கொண்டு வராமல் கூடவே கொரானாவையும் கொண்டு வந்தானாம். அதாலை அவன் இறந்த போது அவன் உடலை முஸ்லீம் முறைப்படி

புதைக்காமல் கொரானாவால் இறந்த படியால் தகனம் செய்து போட்டிதாம் அரசு. ஒருத்தரையும் கிட்ட நெருங்க விடவில்லையாம் எப்படி இருக்கிறது சட்டம் “?

“அது சரி ஆச்சி யார் உந்த கதை உனக்குச் சொன்னது “?

“வேறு யார் ஊர் செய்தி தெரிந்த பக்கத்து வீட்டுப் பங்கஜம் கிழவிதான்.

அது சரி செத்தவனிலிருந்து அந்த கிருமி மற்றவர்களுக்குப் பரவுமே பிள்ளை?

“நான் அறிந்தமட்டில்இல்லை. ஆச்சி. உடலை தொடாமல் தூரத்தில் நின்று அழுதால் நல்லது. கோவிட்19 நோயால்

இறந்தவர்களை அடக்கம் செய்யலாம், அல்லது தகனம் செய்யலாம். இந்த முறையை மாற்றியமைத்தல் ஆகியவற்றைக் கட்டளையிடக்கூடிய அதிகாரம் ஒரு நாட்டின் அரசினது.. இறந்த உடல்களிலிருந்து கோவிட் 19 ஐ ஏற்படுத்தும் சார்ஸ் கோவிட் 2, வைரஸ் பரவும் ஆபத்து இன்னும் அறியப்படவில்லை, ஆனால் அகத்தமான மேற்பரப்புகளுடனான தொடர்பு மூலம் பரிமாற்றம் ஏற்படலாம். மனித கொரோனா வைரஸ்கள் 9 நாட்கள் வரை பரப்புகளில் தொற்றுநோயாக இருக்கலாம் ஆனால் கொரோனா எங்கள் நாட்டில் அரசியலில் பலி வாங்கும் செயலாகப் பாவிக்கப் படுகிறது உயர் நீதி மன்றம் கூட அரசுக்கு சார்பாக மத கொள்கையை மதிக்காமல் தீர்ப்பு கொடுத்து இருக்கிறது . சட்டம் என்று இருந்தால் நாங்கள் அதன் படி நடக்க வேண்டும். அதுவும் மலிட்டரி ஆட்சியில் உள்ளவர்கள் தமக்கு டாக்டர்களை விட அதிகம் தெரியும் என்று செயல் படுகிறார்கள்.

“அது சரி பிள்ளை உன் அண்ணன் சாந்தன் இப்ப வேலைக்குப் போகாமல் விட்டில் தன் அறையில் இருந்து பியர் குடித்த படி வேலை செய்கிறான், தினமும் கோட்டும் துட்டும் போட்டுக் கொண்டு டை கட்டிக் கொண்டு கொம்பனிகாரிலை போகிறவன் இப்ப சாரத்தோடை வீட்டில் இருந்து கொம்பியூட்டரிலை கூட்டம் வைக்கிறான் . இது என்ன வீட்டிலிருந்து ஆபிஸ் வேலை செய்யும் புது கலாச்சாரம்? சாந்தனுக்குச் சம்பளம் கொடுபாங்களோ தெரியாது “ கிழவி கவலைப் பட்டாள்.

“அவன்டை கொம்பனியிலை பின்னல் குறைந்த படியால் பலரை வேலையிலிருந்து நிறுத்தி போட்டினமாம். சிலர் மரக்கரி தோட்டம் செய்யினம். இன்னும் சிலர் கதை எழுதினமாம், இன்னும் சிலர் யிணையத்தில் படம் பார்க்கினம் . சிலர் தமக்கு விரும்பிய சாப்பாடு செய்இனமாம் .. இன்னும் சிலர் குடித்துப் போட்டு வெறியோடை மனைவி மாரோடை சண்டையாம். சாந்தன் கொம்பியூட்டர் வேலைச் செய்கிறவன் என்பதால் அவனை வேலை இருந்து நிறுத்தவில்லை . நிலைமை மாற பல மாதங்கள் ஆகும்”

“அது கிடக்கட்டும் இப்ப நினைச்சு

போது மளிகைக் கடைக்குப் போய் சாமான் வாங்குவது எண்டால் படு கஷ்டம் .அண்டைக்கு உண்டை கொம்மா சொன்னவ கடையிலை மீன் வெட்டுகிறவன் முகக் கவசம் அணியவில்லையாம் .அவ பயத்தில் மீன் வாங்காமல் பெர்னாந்தோவின்

அறுக்குளா மீன் கருவாடும் முருங்கைக்காயும் வாங்கிக் கொண்டு கெதியிலை வீடு திரும்பிட்டா .அங்கை கடையிலை உன் மாமியை முக மூடியோடு சந்தித்தவ அவவோடை பேசவில்லையாம், டெலிபோனில் பேசலாம் எண்டு அவவுக்கு சொல்லிப் போட்டு வந்திட்டா” கிழவி மருமகள் கடைக்குப் போன கதை சொன்னாள்.

“அப்ப ஆச்சி அவவை முருங்கைக்காய் குழம்பு கருவாடு போட்டு வைக்க சொல்லு. அதோடைவேப்பம் பூ வடகமும் மோர் மிளகாயும் பொரிக்கச் சொல்லு ஆச்சி”

“சொல்லுறன் சொல்லுறன்.’ அவ இனி ஒரு கிழமையில் சனி

ஞாயிறு தவிர்த்து ஒரு நாள் மட்டுமே கடைக்குப் போவாவாம். ரோட்டிலை கார்கள் குறைவாம். கார்களுக்கும் கொரோனா கிருமி வந்திட்டுது போல பகிடயாய் சொன்னாள் கிழவி.

“ஆச்சி கொம்பனிகள் மூடியதால் வேலைக்கு காரில் போகிறவர்கள் குறைவு. அது ஒரு விதத்தில் நல்லது” கிழவியின் பேத்தி சொன்னாள்

“ஏன் நல்லது பிள்ளை”

காற்று மாசு படாது. இரைச்சலும் விபத்துகளும் குறைவு.

ஆச்சிநீ சுருட்டு குடித்த போட்டும் சாப்பிட்ட பிறகும் கக்கூசுக்கு போன பிறகும் அடிக்கடி கை கழுவு இருமைக்கையும் தும்மும்போதும் முக கவசம் அணிய மறக்காதே என்ன”?

“எனக்கு நான் பார்த்த முகம் மூடி போட்டு எம் ஜி ஆர் பானுமதியோடு நடித்த மலைக்கள்ளன் படம் தான் நினைவுக்கு வருகிறது அந்த மலைக்கள்ளன் போல் என்னை நடக்க சொல்லுறியே?. கொம்மா தினமும் மஞ்சள் தண்ணி தெளித்து சாம்பிராணி புகை காலையும் மாலையும் காட்டுறா. வாசலிலை துளசி மரம் வேறு இருக்கிறது . வெள்ளைக்

காரணைப் போல் கை குலுக்கி வரவேற்பது இல்லை . கை கூப்பி கும்பிட்டு வரவேற்பது எங்கள் தமிழன் கலாச்சாரம். வெள்ளைக் கார னும் அதை பின் பற்றத் துவங்கிட்டான் எங்கள் வீட்டுக்கு உந்த கிருமி கிட்ட நெருங்காது கண்டியோ.”

“அப்படி சொல்லாதே ஆச்சி அமெரிக்காவிடை பல பேர் சாகினம். உது ஊசி மருந்து வரும் மட்டும் நடக்கும்”

“அந்த ஊசி போட்டால் வேறு பிரச்சனைகள் வருமா பிள்ளை”?

“அந்த மருந்து பல ஆயிரம் பேருக்கு போட்டு பரீட்சித்து பார்த்து தான முடிவு எடுப்பினம் இப்ப பரீட்சித்து பார்த்த போது தொநூற்றி எட்டு விகிதம் வெற்றியாம் இது நான் அறிந்த செய்தி ஆச்சி”:

“எடியே பிள்ளை உனக்கு இன்னும் ஆறு மாதத்தில் வியாழ சுகம் வரும், அப்ப உன் கலியாணத்தை வைப்பம் எண்டு உன் அப்பாவுக்கு சொல்லுறன் இந்த கொரோனா நோய் முற்றாக இல்லாமல் போக வேண்டும். இன்னொரு கேள்வி பிள்ளை பலர், இந்த கிருமியை தோற்றுவித்தவன்’ சீனாக்காரன் என்கினம்.

அவன் தான் பாம்பு தவளை வெளவால் எண்டு கண்ட குப்பைகளை சாப்பிடுகிறவன் “ கோகிலா ஆச்சி சொன்னாள்

“யார் உனக்கு இதை சொன்னது”

“வேறு யார் பக்கத்து வீட்டு பங்கஜம் தான்”

“அவள் தான் உனக்கு கூசுல் என்று நான் வேள்விப் பட்டேன் உன் பாட்டன் ஒரு வேட்டை காரணாம் வன்னி காட்டுக்கு ப் போய் வெளவால், புறா. காட்டு சேவல் சுட்டு வந்து கொடுத்தால் நீ சமைத்து கொடுப்பியாமே என் அப்பா சொன்னார்”.

“அது மாம்பழ வெளவால் எங்கள் ஊர் வெளவால்களை ஒரு கிருமியும் நெருங்காது பிற வெளவால்கள் உணவு இல்லாமல் தவிக்கும் போது தன் உடம்பிலிருந்து சிறிதளவு குருதியை மற்ற வெளவால்கள் எடுத்து கொள்ள அனுமதிக்கும்.”

“சரி சரி எனக்கு வேலைக்குப் போக நேரமாச்சு மத்தியானம் அம்மாவிடம் கருவாடும் முருங்கக்காயும் போட்டு குழம்பு வைக்கச் சொல்ல மறந்திடாதே என்ன ” ?

“சொல்லுறன் சொல்லுறன் .அவவுக்குப் போனிலை மச்சாளோடை வம்பு பேச நேரம் சரி” என்றாள் சிரித்த படியே கோகிலா கிழவி.

டாக்டர் சந்திரா ஸ்டெதாஸ்கோப்பும் கையுமாக காரில் ஏறி சென்றாள்.

(யாவும் புனைவு)





OSTBA பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் (FAQ)

1. எப்போது PSTBA என்ற பீல் முது தமிழர் நட்புறுவுச் சங்கம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது?

காலம் சென்ற கால்நடை வைத்தியர் குமாரசாமி என்பவரால் திரு அருமைநாயகம், என்பவரின் உதவியோடு PSTBA என்ற “பீல்” முதுதமிழர் நட்புறுவுச்சங்கம் இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாக, 2012 ஆம் ஆண்டு, ஒன்றாறியோ, கனடாவில், இல: 1866873 யில் பதிவு செய்யப்பட்டு ஆரம்பிக்கப் பட்டது

2. எதற்காக சங்கத்தின் பெயர் PSTBA இல் இருந்து OSTBA மாற்றப் பட்டது?

2012 ஆண்டு இந்த அமைப்பு ஆரம்பிக்கப்பட்டபோது சங்கம் பீல் (PEEL) பிராந்தியத்தில் மட்டுமே இருந்தது. ஆனால் காலப் போக்கில் ஒன்றாறியோ மாகாணத்தில் உள்ள முது தமிழர் சங்க உறுப்பினர்களுக்கும் இந்த சேவையை விரிவுபடுத்தும் நோக்கத்தோடு. உறுப்பினர்களின் ஒப்புதலுடன் பெயர் (PSTBA) என்பதிலிருந்து (OSTBA) என மாற்றப்பட்டு, ஒன்றாறியோவில் ஆதாயமற்ற சங்கமாக ஆரம்பத்தில் பதிவு செய்த வணிக எண்ணுடன் பதிவு செய்யப்பட்டது. இதுவரை 7 ஆண்டுகளில், இந்த அமைப்பு 29 மறைந்த உறுப்பினர்களின் வாரிசுகளுக்கு சுமார் 90,000 கனேடிய டாலர்களைச் செலுத்தியது.

3. OSTBA என்ற நலன்புரி சங்கத்தைப் பரிபாலனம் செய்வவர்கள் யார் ?

சங்க சாசனத்தின் படி OSTBA சங்கத்தின் முகாமைத்துவ அறங்காவலர்கள் எட்டு அங்கத்தினர் குழுவினைக் கொண்டது. இக்குழுவின் தலைவர், உபதலைவர், செயலாளர், மேலதிக செயலாளர், உபசெயலாளர், தனாதிகாரி, உபதனாதிகாரி தொழில் நுட்பபொறுப்பாளர் ஆகிய எட்டு பொறுப்பாளர்கள் இரு வருடங்களுக்கு ஒரு தடவை பொது அங்கத்தவர்கள் சபை யிலிருந்து தெரிவு செய்யப்படுவர். இவர்கள் இரு வருடத்திற்கு முகாமைத்துவம் செய்வார்கள்.

அங்கத்தினர் பொதுக் கூட்டம் வருடா வருடம் சாசனத்தின் படி இடம் பெறும். தணிக்கை செய்யப்பட்ட வருடாந்த கணக்கு சமர்ப்பிக்கப் படும்

4. யார் OSTBA என்ற இச்சங்கத்தில் அங்கத்தினராகச் சேர முடியும்?

60) வயதும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களும், 80 வயதுக்கு உட்பட்டவர்களும், “ஒன்றாறியோ மாகாணத்தில் உள்ள முது தமிழர்சங்கத்தில் நடப்பு வருடத்தில் பணம் செலுத்திய அங்கத்தவர்களாகவும், சேரும்போது யாதும் இறுதி நோய்கள் (Terminal Illness) அற்றவர்களும் வரையறுக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். இதற்கேற்ப PSTBA அங்கத்தினராகச் சேர விரும்புவோரின்; அங்கத்துவம் அமையும். அவர்களுடைய அங்கத்தினருக்கான தகுதியை PSTBA அங்கத்தினராகச் சேர விரும்புவோர், அங்கத்தினராக உள்ள குறிப்பிட்ட முதியோர் சங்கம், PSTBA அங்கத்தினராக சேரும் விண்ணப்பத்திரத்தில் உறுதிபடுத்த வேண்டும். பீல் முதுதமிழர் சங்கத்திலும் (STSP) மற்றைய ஒன்றாறியோவில் உள்ள தமிழ் முதியோர் சங்கங்களிலும் தொடர்ந்தும் அங்கத்தவர்களாக இருத்தல் வேண்டும்.

5. தம்பதிகள் ஒன்றாகச் சேர்ந்தால் என்ன சலுகை உண்டு ?

கணவனும் மனைவியும் ஒரே சமயத்தில் சங்கத்தில் அங்கத்தினர்களாக சேர்ந்தால் அவர்களில் ஒருவர் கொடுக்கும் இருவரின் ஆரம்பப் பணத்தொகையான C\$480.00 தொகையில் C\$120.00 சேமிப்பர். ஆகவே அவர்கள் இருவரும் சேரும்போது \$360.00 மட்டுமே செலுத்த வேண்டியவரும். இந்த சலுகையானது அங்கத்தினர் எண்ணிக்கை 300 எட்டும் வரை மட்டுமே வழங்கப்படும். சங்கத்தில் (3) மூன்று வருடங்களுக்கு மேல் அங்கத்தினர்களாக இருந்தவர்களுக்கு. இறுதி பணத்தோடு C\$100 சேர்த்துக் பயனாளிக்கு

கொடுக்கப்படும்

6. ஒரு அங்கத்தினர் எவ்வளவு சந்தாப்பணமாக கட்டவேண்டும்?

அங்கத்தினர் ஒரு தடவை மட்டுமே சி\$ 240 கட்டவேண்டும். இத்தொகையை மாதம் சி\$ 20.00 வீதம் ஒரு வருடத்துக்கோ அல்லது முழுத்தொகையினை ஒருதடவையிலோ கட்டலாம். அங்கத்தினராகி ஒரு வருடத்துக்குப் பின்னரே, இறப்பின் பின்னர் சலுகை இறந்தவர் நியமித்த பயனாளிக்கு கிடைக்கும். அதோடு ஒரு அங்கத்தினருக்கு மரணம் சம்பவித்தால், ஒவ்வொரு சங்க அங்கத்தினரும் மரண நல அழைப்பு பணம் சி\$ 20.00 அவசியம் கட்டவேண்டும். அங்கத்தினரிடம் இருந்து சேரும் இத்தொகையின் ஒரு 85 விகிதமே அங்கத்தினரின் மரணத்தின் பின் அவர் நியமித்த பயனாளிக்கு கொடுக்கப்படும்

7. ஒரு சங்க அங்கத்தினரின் மரணத்தின் பின் அவர் நியமித்த பயனாளிக்கு எவ்வளவு பணம் கிடைக்கும்?

சங்க அங்கத்தினர் எண்ணிக்கை 350 ஆனால் பயனாளிக்கு சுமார் $240 + (350 \times 20) \times 0.85 = 6190$ C\$ கிடைக்கும். இது சுமார் மரணச்செலவின் 62 விகிதம் ஆகும்.

8. எவ்விதத்தில் இது மரணச்செலவுக்கான காப்புறுதியை விடச் சிறந்தது?

OSTBAயின் நலந்புரி நிதியானது மரணக் காப்புறுதியை (Death Insurance) விடச் சிறந்தது ஏனெனில்

(a). மரண காப்புறுதியைப் போல் மாதாந்தம் கட்டும் பணத்தைப் போல் அல்லாது PSTBA நல நிதிக்கு ஒரு தடவை மட்டுமே C\$240 கட்டவேண்டும். அதன் பின்னர், ஒரு அங்கத்தினர் மரணித்தால் மட்டுமே C\$ 20 கட்ட வேண்டியவரும். ஒரு கிழமைக்குள் பயனாளிக்கு பணம் கிடைத்துவிடும். இந்தப் பணம் கிடைக்கும் நேரம் மரண காப்புறுதி பணத்தைப் வெகு தாதமாகலாம். அதோடு பணம் கிடைக்க முன்பு காப்புறுதியின் பல கேள்விகளுக்கு பதில் அளித்து, தேவையான பல பத்திரங்களை சமர்ப்பிக்க வேண்டி வரும். சில சமயம் காப்புறுதி பணத்தை

விட மாதம் மாதம் கட்டிய பணம் அதிகமாக இருக்கும்

(b) மரண காப்புறுதிக்கு கட்ட வேண்டிய மாதாந்த பணத்தை நீண்ட காலம் கட்டத் தவறினால் காப்புறுதி இல்லாமல் போய்விடும்.

(c) பயனாளிக்கு கிடைக்கும் தொகையானது PSTBA யில் உள்ள அங்கத்தினர் எண்ணிக்கையை பொறுத்தது. அங்கத்தினர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது பயனாளிக்கு கிடைக்கும் தொகையும் அதிகரிக்கும், ஆகையினால் அங்கத்தினர்கள் நண்பர்களையும், உறவினர்களையும் OSTBA யில் அங்கத்தினராகச் சேரும்படி ஊக்குவிப்புகள்.

எல்லா சங்க அங்கத்தினரும் ஆளுக்கு ஒரு புது அங்கத்தினரை சங்கத்தில் சேர்த்து எங்கள் 350 இலக்கை அடைவதற்கு ஊக்குவிக்குமாறு அனைத்து உறுப்பினர்களுக்கும் நாங்கள் வேண்டிக் கொள்கிறோம். இப்போது சங்க அங்கத்தினர் எண்ணிக்கை 251.

9. இச்சங்கத்தைப் பற்றிய மேலதிக விபரங்களை எங்கு பெறலாம்?

இச்சங்கத்தைப் பற்றி மேலதிக விபரங்களை அறிவதற்கு, இணையத்தளத்தில் உள்ள www.OSTBA.ca என்ற வெப்பக்கத்தில் சங்கத்தின் யாப்பினைப் பார்க்கவும். சங்கத்தின்; யாப்பினது ஆங்கிலம், தமிழ் பிரதிகளையும். அங்கத்தினராகச் சேருவதற்கான விண்ணப்பப் படிவத்தையும் சங்க அலுவலகத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

10. எவ்வாறு சங்க செயல் குழு அங்கத்தினருடன் தொடர்பு கொள்ளலாம்?

- மின் அஞ்சல் ostba2019@gmail.com
- தொலைபேசி எண் 647 795 0504
- OSTBA அலுவலகம் செவ்வாய், புதன் மற்றும் வெள்ளிக்கிழமைகளில் காலை 11.00 மணி முதல் மாலை 3 மணி வரை செயல் படும் அலுவலகத்துக்கு நேரடியாகச் சென்றும் தொடர்புகொள்ளலாம் அலுவலகத்தின் விலாசம் Suite 39 Dundas Street (E) Suite 201, Mississauga ON, L5A 1V9

Thank you

(நன்றி நவிலல்)



**Our special thank you to
Mr. David Rajaratnam (senior member of OSTBA)
for volunteering his time and IT skills to update the
website for the OSTBA-CRC project!**

**OSTBA says a big thank you to the Canadian Red Cross for the grant,
the Public Health Agency of Canada for COVID-19 information,
OSTBA Volunteers, Well-wishers and contributors for their
support in making this magazine a great success !**

**இந்த இதழை சிறக்க வைத்த கரினடிய செஞ்சிலுவைச் சங்கம்,
கனடாவின் பொது சுகாதார நிறுவனம், OSTBA தொண்டர்கள்,
நலம் விரும்பிகள், கட்டுரை, கவிதை, சிறுகதை படைப்பாளிகள்
அனைவருக்கும் OSTBA இன் மனம் நிறைந்த நன்றிகள்.**

**இறுதியாக, இந்த சஞ்சிகையின் முன், பின், உள் பக்கங்களையும்
விளம்பரங்களையும் அழகாக அடிவமைத்துத் தந்து மின் வடிவிலும் அச்சு
வடிவிலும் வெளியிட உதவிய MIN E KAVI (மின்கவி)
E-development and publishing நிறுவனத்திற்கும் எமது நன்றிகள்.**

தொடர்புக்கு: MIN E KAVI E-development and publishing

மின்அஞ்சல்: vykkyvrisa@gmail.com / 011 91 9444452564 / வலைத்தளம்: www.minekavi.com



BEST WISHES TO OSTBA
BY
MR. S ARIANAYAGAM
(PRESIDENT) AND
IN MEMORY OF THE
LATE DR. S KUMARASWAMY,
WHO BOTH ESTABLISHED THE
NPO IN FEB 2012

ஓன்ராறியோ முது தமிழர்
நலன்புரி சங்கத்தின் சஞ்சிகை
வெற்றியடைய வாழ்த்துக்கள்



Mr. Ramalingam Sellathurai Sathinathan

Former President O.S.T.B.A. member #15



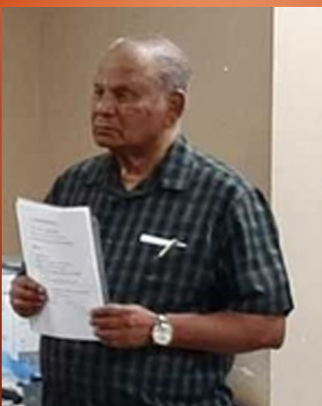
I Offer my blessings for the first Red Cross – O.S.T.B.A. collaborated magazine to fight against COVID-19 and educate Tamil seniors.

This magazine is being published after eight years of establishing O.S.T.B.A. as an N.P.O. in Feb 2012.

I wish the best for this organization and hope we serve more members in the future!

Kasi P Navaratnam

Past additional Secretary of Ostba # 67



Wish to offer my blessings for a successful introduction of a magazine, funded by Red Cross, containing preventive measures for the members of the Association, who are senior Tamils, to fight the deadly virus COVID- 19. This book illustrates clearly that prevention is better than cure.

I took an important part in affiliating our organization with the Mississauga municipality, often referred to as “City” and in late 2019, we got the name of the association changed officially to Ontario Senior Tamils Benevolent Association (Ostba) . We have a membership of 230 members and growing. I wish the Association, a successful future.

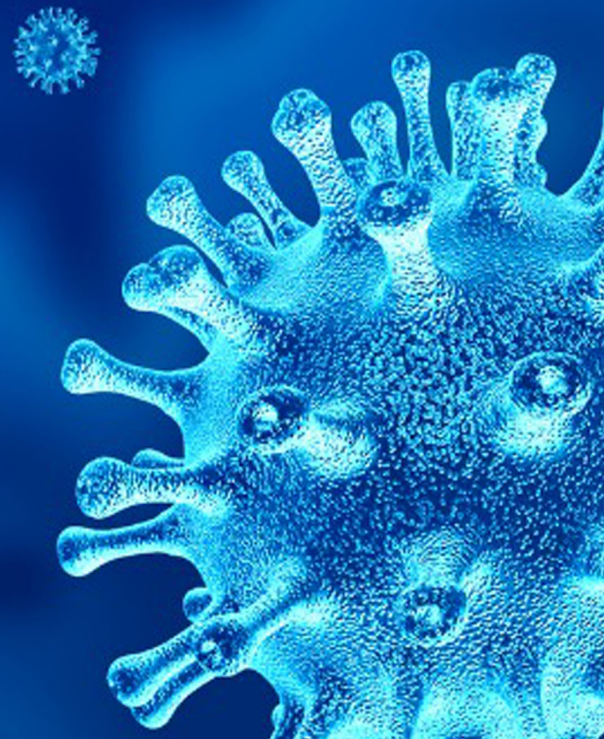
**BEST WISHES TO OSTBA
IN THEIR PROJECT**

WITH
CANADIAN RED CROSS FOR

EDUCTING TAMIL SENIORS ABOUT COVID - 19

FROM
DR. Vadivelu Santhakumar

5560 McAdam Road
Mississauga ON L4Z 1P1
Phone: (905) 273-6895
Fax: (905) 361-0680





**Best Blessings for
RED CROSS - OSTBA - COVID - 19 Project
from
Dr. Victor John Figurado,
Mississauga, Ontario**

கனடா செஞ்சிலுவை சங்கத்துடனான
ஒன்ராறியோ முது தமிழர் சங்கத்தின் கோவிட் - 19
திட்டத்துக்கு வைத்திய கலாநிதி விக்டர் ஜான் ஃபிகுராடோ,
அவர்களின் வாழ்த்துக்கள்

Unit 103 160 Dundas Street East
Mississauga ON L5A 1W4
Phone: (905) 206-1966 / Fax: (905) 206-1635



With the best compliments of
Manuel Jesudasan

Barrister, Solicitor

Immigration | Criminal Law Civil law | Estate Law | Real Estate Family Law



Manuel Jesudasan and Associates

As legal advisors for OSTBA, we are pleased to extend
our best wishes to this organization
on their first magazine for CRC-OSTBA COVID-19 Project.



Tel: 416 444 8070 / Fax: 416 444 9105

Email: Manuel@mjlawyers.com

KATPAGAM GROCERY

கற்பகம் மளிகைக் கடை



Katpakam Takeout & Catering Services
MAJOR INTERSECTION DERRY and LISGAR
OPEN ALL 7 DAYS 10.00 am to 9.00 pm

Pearl Signs Inc

Contact Person

Mr Nava Sinna (Owner)

Mr Siva Patkiarah (Man Dir Operations)

Mailing Address

14-140 Midwest Rd , Scarborough, ON M1P 3B3

Phone : 416-615-0428 | Fax : 647-436-8145

Web Site : www.pearlsigns.com



Simple Solution in a Critical Situation

**10 Milner Business Crt, Suite 208,
Scarborough, ON, M1B 3C6.**

Direct : 416.300.1049

Office : 416.321.2500

Fax : 416.321.2520

Sritharan Thurairajah CHS, CLU CEO

Member of the Million Dollar Round Table

Direct : 416.918.9771

Office : 416.321.2500

Best wishes for

Canadian Red Cross COVID 19 – OSTBA Project

ANGELA SUPERMARKET

Sri Lankan | Indian | Canadian Groceries



VISION N

CENTRE AT TRELAWNY

Dr.Z.R. MAMDANI OPTOMETRIST

Eyecare Services :

* Comprehensive Eye Exams

Astigmatism Diagnosis & Treatment

Pediatric Eye Exams

Presbyopia Diagnosis and Treatment

Ocular Diseases Management

Eyewear/Sportswear

Eye Emergencies

Color Vision Deficiency

LASIK & Refractive Surgery Co-Management

Dry Eye Treatment

Myopia Control

3899 TRELAWNY CIRCLE, #6
MISSISSAUGA, ON, L5N 6S3

TEL: (905) 824-8400
FAX: (905) 824-8411



MELIKA SADEGHI

Brand identity Developer

905 752 9900 EXT 7159

905 752 6666

melika@voyzant.com

311-7100 woobine.ave, Markham, On

Canada, L3R J2



FUNERAL HOME
& CREMATION CENTRE

Serving the Tamil Community OF GREATER TORONTO

உங்கள் உறவொன்றை பிரிந்து தடுமாறும் வேளையில் இறுதி நிகழ்வுகள் பற்றிய கவலை உங்களுக்கு வேண்டாம். அனுபவத்துடன் கூடிய அன்பான சேவையை வழங்குகின்றோம்.

At Need Funeral Arrangements

We provide a full range of service to families who have experienced a loss of a loved one, including:

- *Vistation* • *Funeral & Memorial Service*
- *Reception* • *Burial* • *Cremation*

மார்க்கம், மற்றும் மிசிசாகா
நகரங்களில் எமது சேவை



Christeen Seevaratnam
416-258-6759



Vilosanan Sivatharman
Funeral Director
416-993-0826

இறுதிச் சடங்கை நடத்துவதற்கான செலவை முன்கூட்டியே திட்டமிடலாமா?

Pre-Arranging: A Wise Choice...

FINANCIAL BENEFITS

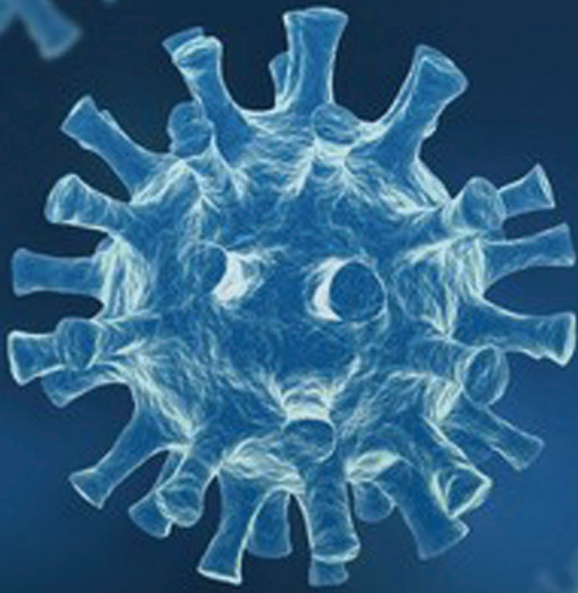
- Lock in the cost at today's prices
- Convenient time payments
- Insured against early death

EMOTIONAL BENEFITS

- Letting your family know your wishes
- Peace of mind to you & your family
- Relieve the added stress & burden

8911 Woodbine Ave, Markham , ON, L3R 5G1
www.chapelridgefh.com • Email: info@chapelridgefh.com

A caring part of our community



CORONAVIRUS COVID-19

Canadian Red Cross  Croix-Rouge canadienne

