camh

கோவிட்-19 தடுப்புமருந்து

கோவிட்-19 தடுப்பு மருந்தினை நான் எடுக்கும் பொழுது என்ன நடக்கிறது?

Vaccinated for COVID-19

One CAMH>COVID-19

கடைசியாகப் புதுப்பிக்கப்பட்டது: மே 17, 2021

தடுப்பு மருந்தினை நான் எடுக்கும் பொழுது நான் பாதுகாப்பாக இருக்கிறேன் என்பதை உறுதிப் படுத்த என்ன செய்யப்படுகிறது?

- நீங்கள் தடுப்பு மருந்தினை எடுக்கும் பொழுது உங்கள் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பினையும் காப்பதற்காக முன்கூட்டியே சில நடைமுறைகள் பின்பற்றப்படும்.
- மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவ தாதியினர் உங்களிடம் இவற்றைக் கேட்பார்கள் :
  - உங்களுக்கு கோவிட்-19 நோய் அறிகுறிகள் உள்ளனவா?
  - சுரக்காய்ச்சல் தடுப்பு ஊசி மருந்துபோல இன்னுமொரு தடுப்பு மருந்தினை நீங்கள் எடுத்து உள்ளீர்களா கடந்த14 நாட்களில் (இரண்டு வாரங்களில்)
  - கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு ஏதாவது பாரதூரமான ஒவ்வாமை, அலர்ஜி எதிர்விளைவுகள் ஏற்பட்டது உண்டா?
- நீங்கள் உங்கள் தடுப்பு மருந்தினைப் பெறுவதற்குச் செல்லும்பொழுது அங்கு ஒவ்வொருவரும் ஒரு முகக் கவசம் அணிந்து இருப்பர், கைகளை கழுவிய பின்பு மருந்துக்காகக் காத்திருக்கும் பொழுது மற்றவர்களிடம் இருந்து 6 அடி தூரம் விலகி நிற்பர். நீங்கள் ஒரு முகக் கவசத்தை அணிய முடியாமல் இருக்கிறது என்றால் உங்கள் மருத்துவருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு மனதில் தயக்கம் இருந்தால் அல்லது உங்களிடம் கேள்விகள் இருந்தால் அதுபற்றி உங்களுக்கு தடுப்பு மருந்து தரவுள்ள நபரிடம் கூறுங்கள். அவர்கள் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.
- மனிதர்களுக்கு தடுப்பு மருந்து ஏற்றப்படும் வேளைகளில் மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவ தாதியினர் ஏதாவது பாரதூரமான பக்க விளைவுகள் அவர்களிடம் தோன்றுகின்றனவா என்று கண்காணித்துக் கொள்ளுவர்.

தடுப்பு மருந்து சிகிச்சை நிலையத்துக்கு வருவதற்கு முன்பாக நான் என்ன செய்யவேண்டும்? நான் எதனைக் கொண்டு வரவேண்டும்?

- தடுப்பு மருந்து எடுக்கும் சந்தர்ப்பத்தின் பொழுது உங்களுக்கு ஒரு மொழிபெயர்ப்பு உரையாளர் தேவை என்றால் தயவுசெய்து உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பராமரிப்புக் குழுவினரிடம் கேளுங்கள்.
- ஒரு சௌகரியமான தளர்வான மேலாடையை அணியுங்கள். உங்கள் கைப் புஜத்தின் மேல் உள்ள பகுதியை தோள்மூட்டு வரையில் உருட்டி உயர்த்த வசதியாக இருக்கட்டும்.
- சிகிச்சை நிலையத்தை அடையும் பொழுது, உங்கள் முகக் கவசத்தைக் கொண்டு வாருங்கள். கைகளையும் கழுவிக் கொண்டு வரவும் . நீங்கள் ஒரு முகக் கவசத்தை அணிய முடியாமல் இருக்கிறது என்றால் உங்கள் மருத்துவருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுடைய ஆரோக்கிய அட்டை அல்லது வேறொரு அடையாள ஆவணத்தைக் கொண்டு வாருங்கள் (உதாரணம்: கடவுச்சீட்டு அல்லது வாகன ஓட்டுநர் அனுமதிப் பத்திரம்). இவை எதுவும் இல்லாது போனாலும் உங்களுக்கு தடுப்பு மருந்து கொடுக்கப்படும். உங்களிடம் அடையாளத்துக்கான ஆவணம் எதுவும் இல்லையென்றால் உங்கள் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினரில் ஒருவரிடம் அல்லது உங்களுக்கு தடுப்பு மருந்து கொடுக்க உள்ளவரிடம் அதுபற்றிக் கதையுங்கள் .
- உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், ஆதார உதவி வழங்கும் ஒருவரை உங்களுடன் அழைத்து வாருங்கள்.
- மஞ்சள் நிறத்தில் உள்ள உங்களுடைய தடுப்பு மருந்துப் பதிவு அட்டை(immunization card) உங்களிடம் இருந்தால் அதனைக் கொண்டு வாருங்கள்.
- வழக்கம் போல உங்களுடைய உணவை உண்டு கொள்ளுங்கள்.

*இந்த ஆவணம் முழுவதிலும் நாங்கள் பொதுவான முறையில் "தடுப்பு மருந்து" என்று குறிப்பிடுகையில் Health Canada ஆரோக்கிய கனடா அமைப்பினால் மக்களுக்கு ஏற்றலாம் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ள எல்லா வகையான தடுப்பு மருந்துகளையும் குறிப்பிடுகிறோம்.

தடுப்பு மருந்தினை ஏற்றிக் கொள்வதற்கு முன்பாக நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- தடுப்பு மருந்தினை எடுப்பதற்கு முன்பாக, அத்தடுப்பு மருந்தினை உங்களுக்குக் கொடுக்கும் மருத்துவர் அல்லது ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் இவ்வாறான நிலைமை ஏதாவது உங்களுக்கு இருந்தால் கூறுங்கள்:
  - உடல்நிலை சரியில்லை
  - கோவிட்-19 நோய்க்கான அறிகுறிகள் உள்ளன
  - கருத்தரித்து இருக்கிறீர்கள்
  - முலைப்பால் ஊட்டும் நிலையில் இருக்கிறீர்கள்
  - வேறு ஊசி மருந்துகளை ஏற்றியபொழுது முன்பு நீங்கள் மயங்கி இருந்தீர்கள்
  - ஊசி ஏற்றுவதற்கு நீங்கள் மிகவும் பயப்படுவீர்கள். அப்படியென்றால் உங்களை அமைதிப்படுத்த என்ன உதவியாக இருக்கும்
  - முன்பு தடுப்பு மருந்து ஒன்று ஏற்றும்பொழுது உங்களுக்கு ஒவ்வாமை அலர்ஜி எதிர்விளைவு ஏற்பட்டதுண்டு
  - முன்பு பாரதூரமான வேறு ஒவ்வாமை அலர்ஜி எதிர்விளைவுகள் உங்களுக்கு நிகழ்ந்தது உண்டு
  - இரத்த திரள்வுக்கு எதிரான மருந்துகள் (இரத்த மெலிவூட்டிகள்)உட்கொள்கிறீர்கள்
  - உங்களுடைய உடலில் நோய்த்தடுப்பு வலுத் தொகுதி (immune system) பலவீனமானதாக இருக்கிறது.(உதாரணம்: உங்களுக்கு HIV கிருமி, hepatitis C நோய், புற்றுநோய் அல்லது பிற பாரதூரமான சுகவீனங்கள் உள்ளன)
  - கடந்த 14 நாட்கள் (2 வாரங்கள்) காலத்தில் இன்னுமொரு தடுப்பு மருந்து உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்டது.
- மேலுள்ள பட்டியலில் அடங்கும் நிலைமைகளில் எதுவாயினும் ஒன்று உங்களுக்குப் பொருந்துகிறது என்ற போதிலும், உங்களுக்கு தடுப்பு மருந்து ஏற்றமுடியாது என்று எழுந்தவாறாகக் கூறிவிட முடியாது. எனவே முதலில் ஓர் ஆரோக்கிய பராமரிப்பு வழங்குநருடன் உரையாடி, தடுப்பு மருந்தினை ஏற்றுவது உங்களுக்கு பாதுகாப்பான ஒரு செயல்முறையாக இருக்குமா என்று உறுதி செய்து கொள்வது நல்ல ஒரு வழியாகும்.
- இது உங்களுடைய இரண்டாவது தடுப்பு மருந்துப் பங்களவு (dose) என்றால் உங்களது முதலாவது மருந்துப் பங்களவினை நீங்கள் ஏற்றிய பின்பு உங்களுக்கு பக்கவிளைவுகள் எவையேனும் ஏற்பட்டது உண்டா என்று உங்களுக்கு தடுப்பு மருந்து கொடுக்கப்போகும் நபரிடம் கூறுங்கள்?
- தடுப்பு மருந்து பற்றி உங்களுக்கு இருக்கக் கூடிய கேள்வி எதனையும் கேளுங்கள்.

நான் தடுப்பு மருந்து எடுக்கின்ற குறிப்பிட்ட அந்த தருணத்தில் என்ன நிகழும்?

- உங்களுக்கு தடுப்பு மருந்து ஏற்றப்பட முன்பாக நீங்கள் ஒரு படிவத்தில் கையொப்பம் இடும்படி கேட்கப்படுவீர்கள். தடுப்பு மருந்தினை எடுப்பதற்கு நீங்கள் இணங்கி உள்ளீர்கள் என்பதையும் உங்கள் கேள்விகள் யாவற்றுக்கும் பதில்கள் உங்களுக்குக் கிடைத்தன என்பதையும் உறுதி செய்யும் விதத்தில் இப்படிவம் அமைந்து இருக்கும். இச்செயல் முறை, இணக்கம் வழங்குதல் என்று அழைக்கப்படும். இதன்பொழுது எந்த ஒரு நேரத்திலும் நீங்கள் வேண்டாம் என்று தீர்மானித்து படிவத்தில் கையொப்பம் இடாமல் விடவும் முடியும் .
- ஒரு மருத்துவர் அல்லது வேறு ஆரோக்கிய பராமரிப்புப் பணியாளர் ஒருவர் உங்களுடைய கைப் புஜத்தின் மேல்புறப் பகுதியில் ஊசி மூலம் இந்த மருந்தினை ஏற்றுவார். சுரக்காய்ச்சல் மருந்து எடுப்பது போலவே இதுவும் இருக்கும்.
- இத் தடுப்பு மருந்து உங்கள் உடலில் செயல்பட்டு உங்களுடைய நோய்த்தடுப்பு வலுத் தொகுதியை கட்டி எழுப்பி அதன் பலத்தினைக் கூட்டும்.

*இந்த ஆவணம் முழுவதிலும் நாங்கள் பொதுவான முறையில் “தடுப்பு மருந்து” என்று குறிப்பிடுகையில் Health Canada ஆரோக்கிய கனடா அமைப்பினால் மக்களுக்கு ஏற்றலாம் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ள எல்லா வகையான தடுப்பு மருந்துகளையும் குறிப்பிடுகிறோம்.

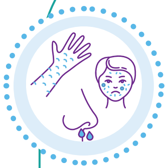
தடுப்பு மருந்தினை நான் எடுத்த பின்பாக என்ன நடக்கும்?

- நீங்கள் தடுப்பு மருந்தினை ஏற்றிக் கொண்ட பின்னர் 15 நிமிடங்கள் அதே ஸ்தலத்தில் தங்கி நின்று உங்களுடைய உணர்வுநிலை திருப்தியாக இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.
- இதற்கு முன்னர் எப்பொழுதாயினும் பாரதுரமான ஒவ்வாமை அலர்ஜி எதிர்விளைவுகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டு இருந்தால், நீங்கள் மேலும் சற்று நேரம் கூடுதலாக நிற்கும்படி வேண்டப்படுவீர்கள். நீங்கள் பாதுகாப்பான நிலைமையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்த அவர்கள் விரும்புவர். உங்களுக்கு பாரதூரமான அல்லது அசாதாரணமான பக்கவிளைவுகள் எவையும ஏற்படுகின்றனவா என்று கவனிக்கப்படும். இவை நிகழ்வது அபூர்வம்.
- தடுப்பு மருந்து சிகிச்சை நிலையத்தில் இருக்கும் ஆரோக்கிய பராமரிப்புக் குழுவினர் உடனடியாகத் தோன்றக் கூடிய எதிர்விளைவுகள் எதற்கும் சிகிச்சை செய்யத் தயாராக இருப்பர்.
- நீங்கள் பின்வரும் சாதாரண பக்கவிளைவுகளில் சிலவற்றை அனுபவிக்க நேரிடலாம் :
  - புஜவலி
  - உங்களுக்கு ஊசி ஏற்றப்பட்ட இடத்தில் சிவந்து வீக்கம் காணப்படுதல்
  - தலையிடி
  - குமட்டல் அத்துடன்/அல்லது சத்தி
  - இலேசான காய்ச்சல் அல்லது குளிர் நடுக்கம்
  - தசைநார் நோவு அல்லது மூட்டுவலி
  - களைப்பான உணர்வு.
- இப்பக்க விளைவுகள் சாதாரண நிகழ்வுகளாக இருப்பதுடன் விரைவில் மறைந்து விடும்.
- உங்களுக்கு ஏதாவது பாரதூரமான அல்லது அசாதாரணமான பக்க விளைவுகள் ஏற்படுகின்றனவா என்று கவனிக்கப்படும். ஆனால் இவை நிகழ்வது அபூர்வம். உங்களுக்கு பாரதூரமான பக்கவிளைவுகள் தோன்றினால் மருத்துவர்கள் உங்களைக் கவனித்து சிகிச்சை அளிப்பர்.
- தடுப்பு மருந்தினை ஏற்றி நான்கு மணித்தியாலங்களின் உள்ளாக உங்களுக்கு இலேசான அல்லது மிதமான ஒவ்வாமை அலர்ஜி எதிர்விளைவு (உ-ம்: வீக்கம், செந்தோல் படை) ஏதும் ஏற்பட்டால், நீங்கள் உங்களுடைய இரண்டாவது தடுப்பு ஊசிமருந்து ஏற்றுவதற்கு முன்பாக, ஓர் ஒவ்வாமைத் துறை நிபுணரிடம் (allergist) சென்று உங்களைப் பரிசீலனை செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.
- உங்களுக்கு உடல்நலம் குன்றிய உணர்வு ஏற்படுமானால் நீங்கள் உங்கள் மருத்துவருடன் அல்லது பராமரிப்புக் குழுவில் உள்ள இன்னும் ஒருவருடன் கதைக்க வேண்டும்.
- நீங்கள் கோவிட்-19 தடுப்பு மருந்தின் இரண்டாவது மருந்துப் பங்களவை(dose) உடலில் ஏற்றிக் கொண்ட பின்பு குறைந்த பட்சம் 28 நாட்கள் (4 வாரங்கள்) வேறு எந்த வகைத் தடுப்பு மருந்தையும் எடுத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

தடுப்பு மருந்தினை உடலில் எடுத்த பின்பாக வேறு பிரச்சினைகள் தோன்றக் கூடுமா?

- தடுப்பு மருந்தினால் தூண்டப்படுகின்ற Vaccine-induced thrombotic thrombocytopenia (VITT) என்ற அரிதாக உண்டாகும், ஆனால் தீவிரமான இரத்தக் கோளாறு AstraZeneca அல்லது Janssen தடுப்பு மருந்தினை எடுத்த பின் நான்கு முதல் 28 நாட்களின் உள்ளாக ஒருவருக்கு உண்டாகலாம். இது குருதியுறைவுகள், தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு அனுமதி மற்றும் மரணத்தைக் கூட விளைவிக்கலாம்.
  - இத் தடுப்பு மருந்துகளைச் சூழ்ந்த பாதுகாப்புக் கண்காணிப்பு மிகவும் கண்டிப்பாக இருக்கும் காரணத்தால், அரிதாக உண்டாகும் இப் பக்க விளைவினை விஞ்ஞானிகள் அவதானிக்க முடிந்ததுடன் இப்பொழுது வைத்தியர்கள் இதனை அடையாளம் கண்டு சிகிச்சையளிக்கவும் முடிகிறது.
  - VITT இரத்தக் கோளாறு, AstraZeneca மற்றுJanssen தடுப்பு மருந்து ஆகியன பற்றி மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு இத்தகவல் இதழ் தொடரில் அடங்கியுள்ள FAQ (அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்) தகவல் இதழ் பார்வையிடுங்கள்.

*இந்த ஆவணம் முழுவதிலும் நாங்கள் பொதுவான முறையில் "தடுப்பு மருந்து" என்று குறிப்பிடுகையில் Health Canada ஆரோக்கிய கனடா அமைப்பினால் மக்களுக்கு ஏற்றலாம் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ள எல்லா வகையான தடுப்பு மருந்துகளையும் குறிப்பிடுகிறோம்.



தடுப்பு மருந்தினால் எனக்கு ஓர் எதிர்விளைவு ஏற்பட்டு உள்ளது என்று நான் எப்படி அறிய முடியும்? எப்பொழுது நான் ஒரு மருத்துவரின் உதவி பெறவேண்டும்?

- இத்தடுப்பு மருந்தினால் உண்டாகும் பாரதூரமான எதிர்விளைவுகள் அல்லது பக்கவிளைவுகள் மிக அரிதாகவே நிகழும்.
- என்றாலும், உங்களுக்கு அவ்வாறு ஏதும் நிகழ்ந்தால் உடனடியாக நீங்கள் 911 தொலைபேசி எண்ணை அழைக்க வேணடும் அல்லது உங்கள் மருத்துவர் அல்லது பராமரிப்புக் குழுவினரில் இன்னும் ஒருவருடன் அதுபற்றிக் கதைக்க வேண்டும் :
  - மூச்சு எடுப்பதில் சிரமம்
  - தோல் படை /hives
  - முகத்தில் அல்லது வாய்ப் பகுதியில் வீக்கம்
  - மிகவும் வெளிறிய முகம்
  - பாரதூரமான சோர்வு நிலை
  - காய்ச்சல்
  - வலிப்புகள்
  - உடலில் குண்டூசி கொண்டு குத்துவது போன்ற உணர்வு அத்துடன் /அல்லது விறைப்பு உணர்வு
- நீங்கள் AstraZeneca தடுப்பு மருந்தினை நான்கு முதல் 28 நாட்களின் முன்பாக உங்களுடைய முதலாவது தடுப்பு மருந்துப் பங்களவாக எடுத்து இருந்தால், VITT உடல்நலக் கோளாறினைக் காட்டக்கூடிய அறிகுறிகள் பற்றி அறிந்து கொள்ளுங்கள். இது அரிதாக உண்டாகும் ஒரு நிலைமை ஆகும். ஆனாலும் முன்கூறிய கால இடையில் பின்வரும் அறிகுறிகள் உங்களில் தோன்றும் என்றால், தயவுசெய்து உங்களுக்குச் சமீபமாக உள்ள அவசரகால சிகிச்சை நிலையத்துக்கு சென்று உங்களைக் காட்டுங்கள் :
  - கடுமையான தலையிடி உண்டாகிப் போகாமல் நிலைத்து நிற்கிறது
  - வலிப்பு
  - உங்கள் உடலின் ஒரு பாகத்தை அசைப்பதில் சிரமம்
  - புதிதாக வந்து போகாமல் நிலைத்து நிற்கும் தெளிவற்ற அல்லது இரட்டைப் பொருட்களாகத் தென்படும் கண்பார்வை
  - பேசுவதில் சிரமம்
  - அவசரமாக மூச்சு எடுத்தல்
  - கடுமையான மார்பு, பின்முதுகு அல்லது வயிற்று வலி
  - அசாதாரண முறையில் இரத்தம் வடிதல் அல்லது தோலில் இரத்தம் கண்டுதல்
  - தோலில் புதிதாகத் தோன்றும் சிவப்பு அல்லது கத்தரி நிறமான புள்ளிகள் அல்லது இரத்தக் கொப்புளங்கள்
  - உங்கள் புஜப் பகுதியில் அல்லது காலில் புதிதாகத் தோன்றும் கடுமையான வீக்கம், வலி அல்லது தோல் நிறமாற்றம்

*இந்த ஆவணம் முழுவதிலும் நாங்கள் பொதுவான முறையில் "தடுப்பு மருந்து" என்று குறிப்பிடுகையில் Health Canada ஆரோக்கிய கனடா அமைப்பினால் மக்களுக்கு ஏற்றலாம் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டு உள்ள எல்லா வகையான தடுப்பு மருந்துகளையும் குறிப்பிடுகிறோம்.

கோவிட்-19 நோயுக்கான தடுப்பு ஊசிமருந்தினை நான் எத்தனை தடவைகள் எடுக்க வேண்டிய தேவை உள்ளது?

- கோவிட்-19 நோயிலிருந்து பூரண பாதுகாப்பினைப் பெறுவதற்கு, Pfizer-BioNTech மற்றும் AstraZeneca ஆகிய தடுப்பு மருந்துகளில் ஒன்றினை நீங்கள் இரண்டு தடவைகள் ஊசிமருந்தாக எடுக்க வேண்டிய தேவை உள்ளது.
- இம்மூன்று மருந்துகளின் விடயத்தில் ஒரு தடவை மட்டும் ஊசிமருந்து எடுப்பது போதுமானதாக இருக்க மாட்டாது. தடுப்பு ஊசிமருந்தினை இரண்டாவது தடவையும் எடுக்கவேண்டும் என்பது முக்கியமாக உள்ளது. முதலாவது தடவை மருந்துப் பங்களவினை எடுத்த பின்பு, இலேசான அளவில் நோய் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருக்கின்றன என்றாலும், இரண்டாவது தடவையும் தடுப்பு ஊசிமருந்தினை எடுக்கவேண்டும் .
- உங்களுக்கு தடுப்பு மருந்து ஏற்றும் நபர் நீங்கள் எப்பொழுது இரண்டாவது தடவை அம்மருந்தை உடலில் ஏற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுவார் எனவே அவர் கூறும் திகதியை . கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கோவிட்-19 நோயில் இருந்து நீங்கள் பூரண பாதுகாப்பினை பெறுவதற்கு Janssen (Johnson & Johnson) தடுப்பு ஊசிமருந்தினை ஒரு தடவை மட்டும் எடுப்பது போதுமானதாக உள்ளது.

தடுப்பு மருந்தை நான் உடலில் ஏற்றிய பின்பாக தொடர்ந்து கவனமாக நடந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் எனக்கு உள்ளதா?

- இரண்டு பங்களவுகள் தேவைப்படுகின்ற ஒரு தடுப்பு மருந்தினை நீங்கள் உடலில் எடுத்து இருந்தால், உங்களுடைய முதலாவது பங்களவின் பின்பு கோவிட்-19 வைரசுக்கு எதிராக உங்கள் பாதுகாப்பு நிலை முழுமையாக இருக்காது. ஏனெனில் கோவிட்-19 நோயின் வைரசுக் கிருமியை எதிர்க்க உங்கள் உடல் ஆயத்தமாவதற்கு சிறிது காலம் எடுக்கும். நீங்கள் நோயுக்கு எதிராகப் பூரண பாதுகாப்பினைப் பெறுவதற்கு உங்களுக்கு தடுப்பு மருந்தின் இரண்டாவது பங்களவு தேவைப்படுகிறது.
- ஒரு பங்களவு மட்டும் தேவைப்படுகின்ற ஒரு தடுப்பு மருந்தினை நீங்கள் உடலில் எடுத்து இருந்த போதிலும், பூரண பாதுகாப்பு நிலையை அடைவதற்கு உங்களுக்கு நாலு வாரங்கள் வரையில் தேவைப்படுகின்றது.
- மக்கள் தொகையினரில் ஒவ்வொருவருக்கும் தடுப்பு மருந்து ஏற்றி முடிக்க காலம் எடுக்கும். மக்கள் தொகையினரில் பெரும்பாலானவர்கள் தடுப்பு மருந்தை எடுத்து முடிக்கும் வரையில், கோவிட்-19 வைரசு கிருமி ஆளுக்கு ஆள் பரவிக் கொண்டே இருக்கலாம்.
- நீங்கள் தடுப்பு மருந்தினை ஏற்றிக் கொண்ட பின்பு கூட, பொது சனத்துக்கான ஆரோக்கிய பாதுகாப்பு வழிகாட்டல் நெறிகளை பின்பற்ற வேண்டிய தேவை உள்ளது:
  - முகக் கவசம் அணியுங்கள்
  - அடிக்கடி கை கழுவுங்கள் அல்லது உங்கள் கைகளில் இருந்து கிருமி அகற்றுங்கள்
  - முடிந்த பொழுதெல்லாம் மற்றைய மனிதர்களில் இருந்து 6 அடி தூரத்தில் நில்லுங்கள்
  - கூட்டங்களைத் தவிருங்கள்.

குறிப்புகள்

உங்களிடம் கேள்விகள் உண்டு என்றால், தயவுசெய்து உங்கள் வைத்தியருடன் கதையுங்கள்.

இத் தகவல் இதழ் கோவிட்-19 நோயுக்கான பரிசீலனை தேவைப்படுவோருக்கு அல்லது உளநல நெருக்கடி ஒன்றினை அனுபவிப்போருக்கு ஒரு தகவல் மூலவளமாக இருப்பதற்காக எழுதப்படவில்லை. நீங்கள் உளநல நெருக்கடி நிலை ஒன்றினை அனுபவிப்பவராக இருந்தால், தயவுசெய்து உடனடியாக 911 தொலைபேசி எண்ணை அழையுங்கள் அல்லது உங்களுக்கு மிகச் சமீபமாக உள்ள அவசரகால வைத்தியசாலைப் பிரிவுக்குச் செல்லுங்கள்.

மேலதிக தகவல் பெறுவதற்கு, இங்கு சென்று பாருங்கள் **www.camh.ca/covid19**

CAMH நிலையத்தைச் சேர்ந்த Azrieli Adult Neurodevelopmental Centre (அஸ்றியெலி வயதுவந்தோர் நரம்புவிருத்தி நிலையம்) வழங்கிய அனுமதியுடன் இசைவுபடுத்தி இங்கு கொடுக்கப்பட்டு உள்ளது.

CV81 / 05-2021