# கொரொனா தொற்று – பெற்றோருக்கான தகவல்

## கொரோனா வைரஸ் எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

கொரோனா வைரஸ் துளிகளால் தொற்றுகிறது. வைரஸ் கிருமி ஏற்கனவே உள்ளவர்களின் தும்மல் அல்லது இருமல் மூலம் மற்றவர்களுக்குப் பரவுகிறது. வைரஸ் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் கதவுக் கைப்பிடிகள், லிஃப்ட் பொத்தான்கள் மற்றும் பேருந்துகள் தொடருந்துகள், சுரங்கப்பாதை தொடருந்துகள், நகர மின்னுந்துகள் போன்றவற்றினை பாவிப்பதன் மூலமும் மற்றவர்களுக்கு தொற்றுகிறது.

## தொற்று நோயைத் தடுப்பதன் அவசியம் யாது?

ஒரே நேரத்தில் பலருக்கு தொற்று நோய் ஏற்படுவதைத் தடுப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். ஒரே நேரத்தில் பலருக்கு தொற்று நோய் ஏற்பட்டால் சுகாதார அமைப்பால் உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்கு உதவ முடியாமல் போய்விடும்.

## பாடசாலைகளும் மழலையர் பள்ளிகளும் மூடப்பட்டதன் காரணம் யாது?

பலர் நெருக்கமாக ஒன்று கூடுவதைத் தடுப்பதற்காகவே பாடசாலைகளும் மழலையர்பள்ளிகளும் மூடப்பட்டுள்ளன. பலர் நெருக்கமான இடங்களில் சந்திப்பதால் தொற்றுநோய் அதிகரிக்கும் வாய்ப்புண்டு.

## உங்களால் எவ்வாறு தொற்று நோயைத் தடுக்க முடியும்?

- மற்றவர்களுக்கு முன்னால் தும்முவதையோ இருமுவதையோ தவிர்க்கவும்.
- ஒருவரிடம் தொடர்பு கொள்ளும் போது ஒரு மீற்றர் இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்கவும்.
- இருமும் அல்லது தும்மும் போது கடதாசிக் கைக்குட்டையைப் பாவிக்கவும். அதன்பின் கைகளை நன்றாகக் கழுவவும்.
- உங்களிடம் கடதாசிக் கைக்குட்டை இல்லாது விடின் இருமும் போது உங்கள் முழங்கையைப் பாவிக்கவும்.
- கைகளை அடிக்கடி நன்றாகக் சோப்பினால் இளஞ்சூடான நீரில் கழுவவும். வெளியே பலரிடையே சென்று வரும் போது முக்கியமாகக் கழுவவும்.
- கைகளைக் கழுவும் வசதி இல்லாத வேளைகளில் கிருமி நீக்கிக் கலவைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- கைகள் மிகவும் அழுக்காக அல்வது ஈரமாக இருக்கும் போது சோப்பினைப் பயன்படுத்திக் கைகளைக் கழுவவும். கிருமித் தொற்று நீக்கிக் கலவைகள் , அழுக்கான அல்லது ஈரமான கைகளை நன்றாகச் சுத்தப்படுத்த மாட்டாது.

## சிறுவர்கள் வேறு சிறுவர்களுடன் சேர்ந்திருக்க முடியுமா?

சிறுவர்கள் முடிந்தவரை வீட்டில் இருக்க வேண்டும். இந்தக் காலகட்டத்தில் அவர்கள் ஒன்று அல்லது இரண்டு நண்பர்களுடன் விளையாடலாம். அவர்கள் விளையாட விரும்பின் வெளியே சந்திப்பது நன்று. பல சிறுவர்கள் சேர்ந்து இருக்கும் விளையாட்டுத் திடலைத் தவிர்க்கவும்..

பிறந்தநாள் விழாக்கள் மற்றும் அதிகமான மக்கள் கூடும் பிற நிகழ்வுகளைப் பிற்போடவும்.

Nasjonalt senter for flerkulturell opplæring (mars 2020).
Teksten er basert på informasjon fra Folkehelseinstituttet og Redd Barna.

## சிறுவர்களுடன் கொரொனா பற்றி எவ்வாறு கலந்துரையாடலாம்?

கொரொனாத் தொற்றுப் பற்றி பல சிறுவர்களுக் அச்சம் ஏற்படலாம். சிறுவர்களின் அச்சத்தைத் தவிர்க்க அவர்களுடன் கலந்துரையாடுவது அத்தியாவசியமாகும். கொரொனாத் தொற்றுப் பற்றி எவ்வாறு கதைக்கலாம் என்பதற்கு Redd barna வால் ஆறு விதமான ஆலோசனைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன:

### 1. கொரொனா வைரஸ் பற்றி சிறுவர்கள் விளங்கிக் கொள்ளும் வகையில் உரையாடவும்

சிறுவர்கள் புரிந்துகொள்ளும் வகையில் உண்மையான தகவல்களைக் கூறுங்கள். அதிகமான தகவல்களைக் கூற வேண்டாம். குழந்தை அறிந்த, நம்பும் சிந்திக்கும் விடயங்களை கருத்தில் கொண்டு உரையாடவும்.

### 2. சிறுவர்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்

சிறுவர்கள் தாம் பாதுகாப்பாக இருக்கின்றனர் என உணரும் வகையில் உரையாடவும். ஆனால் உண்மையாக இருங்கள். உங்கள் கைகளை நன்றாக கழுவினாலும் உங்களுக்கு தொற்றுநோய் ஏற்படலாம். சிறுவர்களுக்கு தொற்று ஏற்பட்டால் குற்ற உணர்வடையத் தேவையில்லை. நோய்த் தொற்றுக்குள்ளான மற்றவர்களையும் அவர்கள் தொந்தரவு செய்யக்கூடாது எனக் கூறுங்கள்.

### 3. என்ன நடக்கிறது என்பது குறித்து வெளிப்படையாகவும் நேர்மையாகவும் இருங்கள்

கொரொனா வைரஸ் பற்றி பலவிதமான நம்பகமற்ற பிழையான தகவல்கள் பரவி வருகின்றன. சிறுவர்கள் தெளிவான தகவல்களை கூறுபவரிடம் கதைப்பது அவசியம். ஒருவருக்கு தொற்றுநோய் ஏற்பட்டால் என்ன நடக்கும் என்பது குறித்து உண்மையைக் கூறுங்கள்.

### 4. சிறுவர்களுடன் எவ்வாறு கதைக்கலாம் எனச் சிந்தித்துக் கதையுங்கள்

சிறுவர்கள் அருகில் இருக்கும் போது பெரியவர்கள் மற்றவர்களுடன் கதைக்கும் போது கவனமாக இருக்க வேண்டும். சிறுவர்களுக்கு புரியாமல் இருக்கும்போது அவர்கள் கற்பனை செய்வர். அதனால் அவர்கள் அச்சமடைவர்.

### 5. சிறுவர்களுக்கு நம்பிக்கையைக் கொடுங்கள்

வைரஸைத் தடுப்பதற்கு எவ்வாறு உதவி செய்கிறார்கள் என்பதை சிறுவர்களுக்கு விளக்கவும். சிறுவர்களைப் பார்த்துக் கொள்வதற்கும் தொற்று நோய் ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்கும் பெற்றோர்களும் பெரியவர்களும் அனைத்து உதவிகளையும் செய்கிறார்கள். தொற்று நோய் ஏற்பட்ட மக்களுக்கு உதவி செய்ய ஆயிரக்கணக்கான நல்ல மருத்துவர்கள் மற்றும் செவிலியர்கள் உள்ளனர் என்று விளக்கமாகக் கூறுங்கள்.

### 6. சிறுவர்கள் தங்களுக்கு என்ன செய்ய முடியும் என்பதைப் பற்றிக் கூறுங்கள்

கைகளை நன்றாகக் கழுவி முடிந்தவரை வீட்டிலேயே சிறுவர்கள் இருந்தால் கொரோனா வைரஸ் பரவுவதைத் தடுத்து உதவலாம் எனக் கூறுங்கள்.

## வீட்டுக்காப்பு தனிமைப்படுத்தல் பற்றிய தகவல்கள் பன்மொழிகளில் தரப்பட்டுள்ளன

https://www.fhi.no/nettpub/coronavirus/rad-til-personer-som-er-smittet-eller-har-vart-utsatt-for-smitte/informasjon-om-hjemmekarantene-og-isolasjon-pa-ulike-sprak/

Nasjonalt senter for flerkulturell opplæring (mars 2020).
Teksten er basert på informasjon fra Folkehelseinstituttet og Redd Barna.