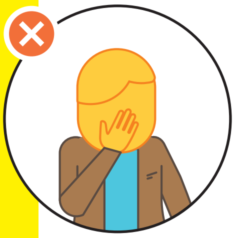

In heel wat landen in de wereld verspreidt het Coronavirus zich. Je gaat ervan hoesten, je krijgt er misschien koorts en ademhalingsmoeilijkheden door. Dit virus kan mensen erg ziek maken en is erg besmettelijk. Vooral oudere mensen en zieke mensen lopen hiervoor een ernstig risico.

Wat moet je doen als je zelf ziek bent, koorts en/of luchtwegklachten hebt (zoals hoesten en ademhalingsmoeilijkheden)?

- Blijf thuis.
- Bel je dokter en vermeld je symptomen. Ga niet naar de wachtzaal of naar spoed. De huisarts bepaalt via de telefoon of je thuis kan uitzieken of naar het ziekenhuis moet.

Wat kan je zelf doen om de risico's voor jezelf en anderen te verminderen?

- Was heel regelmatig je handen.
- Geef geen hand of kus en vermijd knuffelen.
- Moet je niezen of hoesten, gebruik elke keer een nieuw papieren zakdoekje en gooi het weg in een afsluitbare vuilnisbak.
- Geen zakdoek? Hoest of nies in je elleboogholte.
- Probeer afstand te houden op plaatsen waar veel mensen bij elkaar komen.
- Vermijd contact met mensen die zichtbaar ziek zijn of hou voldoende afstand.
- Wees aandachtig voor risicogroepen (personen ouder dan 65 jaar, diabetici, personen met hart-, long- of nieraandoeningen, personen met een verzwakt immuunsysteem, ...).

Het virus mag zich niet verder blijven verspreiden. Daarom heeft de overheid strenge maatregelen genomen:

- Neem enkel de bus, de tram of de trein als het niet anders kan.
- Bijna alle winkels zijn in het weekend dicht. Enkel de voedingswinkels, supermarkten en apotheken blijven open.
- Kinderen kunnen tot zondag 19 april 2020 niet meer naar school. Als je moet werken, moet je opvang voorzien. Grootouders of oudere mensen mogen hen niet opvangen om te vermijden dat de kinderen hen ziek maken. Enkel als je geen geschikte oplossing hebt kunnen gezonde kinderen terecht op school.
- Crèches blijven wel open.
- Alle activiteiten van sport, cultuur, folklore, feesten,... - privé of openbaar - mogen niet meer doorgaan. Restaurants, bars en cafés zijn gesloten.

Je mag blijven werken, maar volg bovenstaande richtlijnen en de richtlijnen van je werkgever op de voet en blijf thuis als je ziek bent.

Meer informatie kan je vinden op www.info-corona.be

உலகத்தின் பல நாடுகளில் கொரோனா வைரஸ் பரவி வருகிறது. இதனால் உங்களுக்கு இருமல் வரும் அத்துடன் ஒருவேளை காய்ச்சலும் சுவாசப் பிரச்சினைகளும் ஏற்படலாம். இந்த வைரஸ் மக்களைத் தீவிர நோய்க்கு உள்ளாக்கலாம் அத்துடன் அதற்கு பெரும் அளவில் தொற்றும் தன்மையுள்ளது. குறிப்பாக வயதானவர்களுக்கும் நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கும் இதற்கான ஆபத்து அதிகம் ஆகும்.

உங்களுக்கே உடல் நிலை சரி இல்லை என்றால், காய்ச்சல் அத்துடன்/அல்லது மூச்சுக் குழாய் பிரச்சினைகள் (உதாரணமாக இருமலும் சுவாசப் பிரச்சினைகளும்) இருப்பின் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்

- வீட்டிலே இருங்கள்
- தொலைபேசி மூலமாக உங்கள் மருத்துவரைத் தொடர்புக் கொண்டு உங்களிடம் உள்ள நோய் அறிகுறிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்ளுங்கள். காத்திருக்கை கூடத்துக்கோ அவசர பிரிவுக்கோ போகாதீர்கள். நீங்கள் வீட்டிலே குணமாகலாமா அல்லது வைத்தியசாலைக்கு போக வேண்டுமா என்பதை குடம்ப வைத்தியர் தொலைபேசி மூலம் தீர்மானிப்பார்.

உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்குமான ஆபத்துகளைக் குறைப்பதற்கு நீங்களாகவே என்ன என்ன செய்யலாம்?

- அடிக்கடி உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள்.
- கை அல்லது முத்தம் கொடுக்காதீர்கள் அத்துடன் கட்டித் தழுவுதலைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் இருமினாலோ அல்லது தும்மினாலோ ஒவ்வொரு முறையும் புதிய டிஷ்யூ பேப்பரைப் பயன்படுத்தி அதை மூடக்கூடிய குப்பைத் தொட்டியில் போடுங்கள்.
- கைக்குட்டை இல்லையா? உங்கள் முழங்கையை மடித்து அதில் இருமுங்கள்.
- பல மக்கள் கூடும் இடங்களில் மற்றவர்களிடமிருந்து தள்ளி இருக்க முயற்சி எடுங்கள்.
- நோய் உள்ளதுக்கான அறிகுறிகள் உள்ளவர்களுடனான தொடர்பைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள் அல்லது போதுமான அளவுக்கு தள்ளி இருங்கள்.
- ஆபத்திலுள்ள ஆட்களைக் கவனமாக பார்த்துக் கொள்ளுங்கள் (65 வயதுக்கு மேற்பட்டவரகள், சர்க்கரை நோயாளிகள், இருதய-, நுரையீரல்- அல்லது சிறுநீரக கோளாறு உள்ளவர்கள், வலிமையற்ற நோய் எதிர்ப்பாற்றல் முறைமை உள்ளவர்கள்,...).

வைரஸ் இனி தொடர்ந்து பரவ கூடாது. அதனால் அரசாங்கம் கடுமமையான நடவடிக்கைகளை எடுத்து இருக்கிறது:

- வேறு வழி இல்லாவிட்டால் மட்டுமே பஸ், டிராம், அல்லது புகையிரதத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்
- சனி ஞாயிறு கிட்டத்தட்ட எல்லா கடைகளும் மூடப்படும். உணவுக் கடைகளும் பல்பொருள் அங்காடிகளும் மருந்தகங்களும் மட்டுமே தொடர்ந்து திறந்திருக்கும்.
- பிள்ளைகள் ஞாயிற்றுக் கிழமை 19 ஏப்ரில் 2020 வரைக்கும் பாடசாலைக்குப் போக முடியாது. நீங்கள் வேலை செய்ய வேண்டும் என்றால், பராமரிப்புக்கான ஏற்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும். பிள்ளைகள் மூலம் பாட்டிகள், பாட்டன்கள் அல்லது வயதானவர்களுக்கு நோய் வராமல் இருப்பதற்கு அவர்கள் பிள்ளைகளைப் பார்த்துக்கொள்ளக் கூடாது. உங்களுக்கு எந்த ஒரு உரிய தீர்வும் இல்லாவிட்டால் மட்டுமே சுகமான பிள்ளைகள் பாடசாலைக்குப் போகலாம். இளஞ்சிறார் காப்பகங்கள் தொடர்ந்து திறந்து இருக்கும்.
- தனிப்பட்ட அல்லது பொது இடங்களில் எந்த ஒரு விளையாட்டு, கலாச்சார, நாட்டார் வழக்காற்று, பண்டிகையைச்,...- சார்ந்த செயற்பாடும் இனி நடைபெற கூடாது. உணவகங்களும், அருந்தகங்களும் க.ஃ.பே-களும் மூடப்பட்டன.

நீங்கள் தொடர்ந்து வேலை செய்யலாம், ஆனால் மேலே உள்ள விதிமுறைகளையும் உங்களுக்கு வேலை தருபவரின் விதிமுறைகளையும் கவனமாக கடைப்பிடியுங்கள் அத்துடன் உங்களுக்கு உடல் நிலை சரி இல்லை என்றால் வீட்டிலே இருங்கள்.

மேலதிக தகவல்களை நீங்கள் **www.info-corona.be** -இல் பார்த்துத் தெரிந்துக்கொள்ளலாம்.

AGENTSCHAP
ZORG & GEZONDHEID
Koning Albert II-laan 35 bus 33
1030 Brussel