

# COVID-19 சமூக ஆதரவு

Scarborough Ontario Health Team (SOHT) னால் வழங்கப்படுகிறது

COVID-19 நோய்த்தொற்றானது கடந்த மாதங்களை அனைவருக்குமே கடினமான தாக்கியுள்ளது. உதவி கிடைக்கப்பெறுகிறது.

உங்களுக்கோ அல்லது நீங்கள் அறிந்த நபருக்கோ, கூடுதல் சமூக ஆதரவு தேவைப்படுகிறது எனில், நீங்கள் சமூக ஆதரவு சேவைகள் (CSS) என்பதன் மைய உட்கொள்ளுதல் வரிசைக்கு அழைப்பதன் மூலம் பரிந்துரைக்கலாம்:

416-736-9372 அல்லது 1-888-834-8776

திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8:30மணி முதல் மாலை 4:30மணி வரை.

உங்களுக்குத் தேவைப்படும் சேவைகளை வழங்கி உங்களுக்கு உதவக்கூடிய நிறுவனத்துடன் உங்களது அழைப்பானது இணைக்கப்படும்.

## கிடைக்கப்பெறும் சேவைகள்:

- ஓய்வு பராமரிப்பு/தனிப்பட்ட ஆதரவு
- மருத்துவ சந்திப்புகளுக்கான போக்குவரத்து
- மளிகை பொருட்கள் ஷாப்பிங்
- மருந்துகள் விநியோகம்
- வழக்கு மேலாண்மை/பராமரிப்பு ஒருங்கிணைப்பு
- வாகனங்களில் உணவு
- உணவு வங்கிகள் மற்றும் ஆடை வங்கிகள்

தயவுசெய்து

கவனிக்கவும்:

சேவைக்கான சில கட்டணங்கள் பொருந்தக்கூடும். சில சேவைகள் பிற மொழிகளிலும் கிடைக்கப் பெறுகிறது.

## பிற வளங்கள்:

Telehealth Ontario

உங்களுக்கு நோய் அறிகுறிகள் உருவாகினால், அழைக்கவும். தொலைபேசி: 1-866-797-0000

Toronto Public Health Hotline

காலை 8:30 - இரவு 8. COVID-19 குறித்த ஏதேனும் கேள்விகள் உங்களுக்கு இருப்பின், அழைக்கவும். பல மொழிகளிலும் மொழிபெயர்ப்பு கிடைக்கப்பெறுகிறது. தொலைபேசி: 416-338-7600 TTY: 416-392-0658 மின்னஞ்சல்: PublicHealth@toronto.ca

311 Toronto

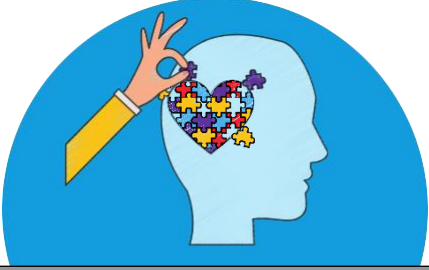
நகர எல்லைக்கு வெளியே உள்ள டொரோண்டோ: நகர சேவைகள் குறித்த கேள்விகளை நீங்கள் கொண்டிருந்தால், அழைக்கவும் தொலைபேசி: 311 அல்லது 416-392-2489 TTY: 416-338-0889 மின்னஞ்சல்: 311@toronto.ca

211

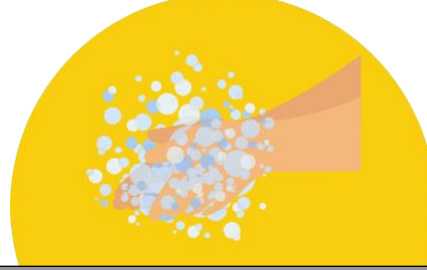
211 என்பது கிட்டத்தட்ட 150 மொழிகளில் கிடைக்கக்கூடிய, ஒரு நாளின் 24 மணி நேரங்களும், ஒரு வாரத்தின் 7 நாட்களும் கிடைக்கக்கூடிய, ஆண்டாரியாவின் சமூகம் மற்றும் சமூக சேவைகளுக்கான ஹெல்ப்லைன் மற்றும் ஆன்லைன் தரவுத்தளம் ஆகும். வலைதளம்: 211ontario.ca

# COVID-19 னினால் நோயுற்று & சோர்ந்துவிட்டீர்களா?

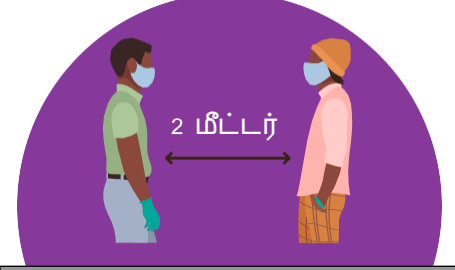
நிச்சயமாக! ஆனால் ஒன்றினைந்து நாம், நம்மையும் & மற்றவர்களையும் தொடர்ந்து கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்படி என்பது இங்கே வழங்கப்படுகிறது:



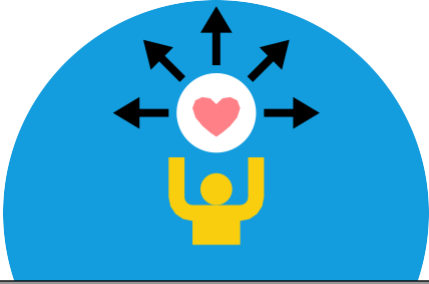
உங்களது மன ஆரோக்கியத்தை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.



முறையான கை சுகாதாரத்தை பயிற்சி செய்யுங்கள்.



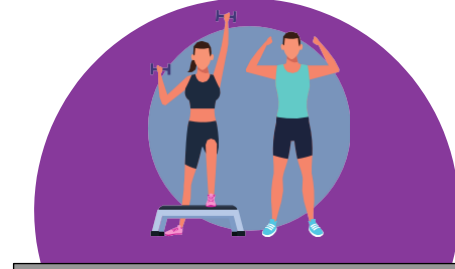
6அடி/ 2 மீட்டர் இடைவெளியில் இருக்கவும்.



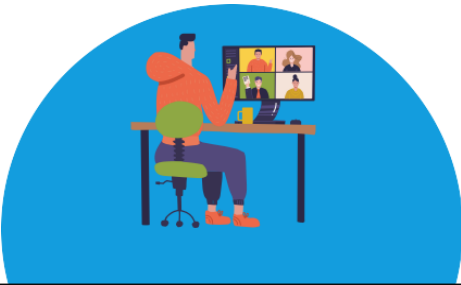
உங்களிடமும் & மற்றவர்களிடமும் கனிவுடன் இருந்தீடுங்கள்; களங்கம் வேண்டாம்.



உங்களுக்கு தேவைப்படுகையில் உதவியை நாடுங்கள்.



உங்களது உடல் ஆரோக்கியத்தை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.



மனதளவில் இணைந்திருங்கள், ஆனால் உங்கள் குடும்பத்தினருடன் மட்டுமே நெருங்கிய தொடர்பை கொண்டிருப்பதை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



பொது சுகாதாரம் போன்ற நம்பகத்தன்மை வாய்ந்த வலைதளங்களில் இருந்து கிடைக்கப்பெறும் வைரஸ் குறித்த உண்மைகளை மட்டுமே நம்புங்கள்.



நம் அனைவரையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளும் வகையில் உங்களது முக கவசங்களை அணிந்து கொள்ளுங்கள்.