



வணக்கம், என் பெயர் மின் ஜே (Min Jae) கிம், நான் இங்கே எஸ்பிஎல்சியில் (SPLC) பராமரிப்பு மேலாளர்களில் ஒருவன்.

இந்த தொற்றுநோய்களின் போது இந்த வீடியோவைப் பார்க்கும் அனைவரும் சரியாக இருக்கிறார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

நாங்கள் யார் என்று தெரியாதவர்களுக்கு, எஸ்பிஎல்சி என்பது ஸ்கார்பாரோ ஒன்ராறியோவிற்குள் வார்டன் மற்றும் பிஞ்சில் அமைந்துள்ள இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாகும்.

நாங்கள் 55 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதானவர்களுக்கு ஸ்கார்பாரோவைச் சுற்றி சேவைகளை வழங்குகிறோம், ஆனால் வட யார்க் மற்றும் மார்க்கம் பகுதியைச் சுற்றியுள்ள சில சேவைகளுக்கும்.

பராமரிப்பு மேலாண்மை, அடிமையாதல் மற்றும் மனநல திட்டம், சமூக சுகாதார மேம்பாடுகள், கெய்ன் சமூக குழு, சக்கரங்களில் உணவு, தனிப்பட்ட பராமரிப்பு மற்றும் வீட்டு தயாரித்தல், போக்குவரத்து மற்றும் பலவற்றை நாங்கள் வழங்கும் சில சேவைகள்.

எங்கள் பராமரிப்பு மேலாண்மைத் துறை, ஒரு ஆதரவான ஆலோசனை, தகவல்களை வழங்குகிறது, மேலும் பிற வளங்களை நாங்கள் பரிந்துரைக்கிறோம், இதனால் எங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் வீட்டில் பாதுகாப்பாக வாழ முடியும்.

உடல் ஆரோக்கியம், மனநலம், சமூக மற்றும் / அல்லது நிதி சூழ்நிலைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் தனிநபர்கள் / குடும்பங்கள் தங்கள் சவால்களின் மூலம் செயல்படுவதால் அடுத்த கட்டங்களுக்கு செல்ல உதவ நாங்கள் சேவைகளை வழங்குகிறோம்.

மின் ஜே (Min Jae)பதில்கள் அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் (அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்)

இந்த வீடியோவில், மூத்தவர்கள் மற்றும் சேவைகளில் மூத்தவர்களுக்கு COVID-19 பாதிப்பு குறித்து பொதுமக்கள் அடிக்கடி கேட்கும் சில கேள்விகளுக்கு நான் பதிலளிப்பேன்.



நாங்கள் தொடர்ந்து வீடியோக்களை பதிவேற்றுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம், எனவே உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், தயவுசெய்து எங்களுக்கு ஒரு கருத்தை தெரிவிக்கவும், அடுத்த வீடியோக்களில் அதற்கு பதிலளிக்க முயற்சிப்போம்.

எனவே, முதல் கேள்வி பாதுகாப்பான மளிகை கடைக்கு உதவிக்குறிப்புகள்

உணவு பேக்கேஜிங் மூலம் வைரஸ் பரவ முடியுமா?

COVID-19 ஐ உணவு அல்லது உணவு பேக்கேஜிங் மூலம் பரப்ப முடியும் என்று தற்போது எந்த அறிக்கையும் இல்லை.

கவலைப்பட்டால், கை கழுவுதல் அல்லது கை சுத்திகரிப்பாளரைப் பயன்படுத்துதல் ஆகியவற்றைத் தொடர்ந்து உணவுப் பொதியைக் கையாள பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

மளிகை கடைக்குச் செல்லும்போது நான் எவ்வாறு பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது?

நீங்கள் கடையில் ஷாப்பிங் செய்யும்போது, கடைக்குள் நுழைவதற்கு முன்பு கைகளை கழுவுவதற்கு கை சுத்திகரிப்பாளரைப் பயன்படுத்துகிறீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எந்தவொரு மேற்பரப்புகளையும் உருப்படிகளையும் தொடுவதைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும், பின்னர் உங்கள் முகத்தைத் தொடவும். நீங்கள் கையை விட்டு வெளியேறியவுடன் கைகளை கழுவுங்கள் அல்லது சானிட்டைசரைப் பயன்படுத்துங்கள்.

எனது சொந்த ஷாப்பிங் செய்ய மளிகை கடைக்குச் செல்வது எனக்கு வசதியாக இல்லாவிட்டால் என்ன செய்வது?

எஸ்பிஎல்சி (SPLC) தற்போது மளிகை கடை மற்றும் மருந்து விநியோக சேவைகளை வழங்கி வருகிறது. மளிகைப் பொருட்களுடன் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்பட்டால் தயவுசெய்து எங்களை 416-493-3333 என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.



நீங்கள் எங்களிடமிருந்து வெகு தொலைவில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், தயவுசெய்து 211 ஐ அழைக்கவும்.

வீட்டுக்குள் இருக்கும்போது நான் எப்படி சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும்?

நாங்கள் வீட்டிற்குச் சொல்லிக்கொண்டிருக்கும்போதே முடிந்தவரை சுறுசுறுப்பாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருக்க எங்கள் மூத்தவர்கள் உட்பட அனைவருக்கும் பல திட்டங்கள் உள்ளன.

எடுத்துக்காட்டாக, இந்த சேனல் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். இது "நிகழ்ச்சிகள் தொடர்ந்து செல்ல வேண்டும்" என்று அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் அவை பிரபலமான ஆண்ட்ரூ லாயிட் வெபரின் இசைக்கருவிகளை பதிவேற்றுகின்றன, அவை 48 மணிநேரங்களுக்கு மட்டுமே கிடைக்கின்றன.

அவை வழக்கமாக வெள்ளிக்கிழமைகளில் பதிவேற்றப்படும். எனவே, நீங்கள் ஆர்வமாக இருந்தால் காத்திருங்கள்.

மேலும், சர்க்யூ டு சோலைல் அவர்களின் செயல்திறன் குறித்த பல்வேறு வீடியோக்களை பதிவேற்றி வருகிறது, அவை கவர்ச்சிகரமான மற்றும் சுவாரஸ்யமானவை.

எனவே, அந்த வீடியோக்களைப் பாருங்கள். மேலும், எங்கள் ரோம் (ராயல் ஒன்டாரியோ அருங்காட்சியகம்) சில மெய்நிகர் சுற்றுப்பயணங்களையும் பதிவேற்றியுள்ளது.

நான் உட்பட எங்கள் செர்ரி மலரும் காதலர்களைப் பொறுத்தவரை, யார் நல்ல வானிலை மற்றும் செர்ரி மலரும் புதையல் ஆண்டை அனுபவிக்க ஹை பூங்காவிற்குச் செல்வதற்கான அழகான வசந்த பாரம்பரியத்தைத் தவறவிடுபவர்களுக்கு, இந்த ஆண்டு வசந்தத்தைக் காணாமல் போனதைப் பற்றி நீங்கள் மோசமாக உணர வேண்டியதில்லை. டொராண்டோ நகரம் ஒரு மெய்நிகர் சுற்றுப்பயணத்தை பதிவேற்றியுள்ளது, எனவே இந்த ஆண்டு செர்ரி



மலரை நீங்கள் தவறவிட வேண்டிய அழகான செர்ரி மலரை நாங்கள் அனுபவிக்க முடியும்.

எஸ்பிஎல்சி (SPLC) இன் யூடியூப் (YouTube) சேனலில் என்ன வகையான உள்ளடக்கத்தை நான் காணலாம்?

எங்கள் யூடியூப் சேனலுக்காக, உடற்பயிற்சி, மென்மையான நாற்காலி பயிற்சிகள், யோகா, மூளை செயல்பாட்டு விளையாட்டுகள் மற்றும் பல பொழுதுபோக்கு நிகழ்ச்சிகளில் பல்வேறு வீடியோக்களை பதிவேற்றியுள்ளோம். எனவே, முடிந்தவரை உங்களை மகிழ்விக்கவும் சுறுசுறுப்பாகவும் வைத்திருக்க அந்த வீடியோக்களைப் பாருங்கள்.

எஸ்பிஎல்சிக்கு தொலைபேசி வழியாக ஏதேனும் நடவடிக்கைகள் உள்ளதா?

தற்போது, நாங்கள் இருக்கிறோம், மேலும் பல மெய்நிகர் நிரல்கள் தொலைபேசியில் கிடைக்கின்றன, எஸ்பிஎல்சி தற்போது தொலைதொடர்பு திட்டத்தை வழங்கி வருகிறது, அங்கு வயதான வயது வந்தோருக்கான குழு ஒன்றுக்கொன்று ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிப்பதற்கும் இந்த நேரத்தில் இணைப்பை ஏற்படுத்துவதற்கும் ஒன்று சேர்கிறது.

தொலை தொடர்பு திட்டங்கள் பல மொழிகளில் இயங்குகின்றன, எனவே நீங்கள் ஆர்வமாக இருந்தால், மேலும் கேள்விகளுக்கு எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும்.

தொலைபேசி அல்லது கணினி வழியாக மற்றவர்களுடன் இணைந்திருப்பதால் சுகாதார நன்மைகள் உள்ளதா?

சமூக ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருப்பது போலவே முக்கியமானது என்பதால் நாம் அனைவரும் தொடர்ந்து இணைந்திருப்பது மிகவும் ஊக்கமளிக்கிறது. எனவே, இந்த



கடினமான நேரத்தில் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளிக்க  
ஒருவருக்கொருவர் இணைந்திருங்கள்.

உங்களிடம் ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், அவற்றை கீழே உள்ள  
கருத்துகளில் சேர்க்கவும் அல்லது எங்களை 416-493-3333 என்ற எண்ணில்  
அழைக்கலாம்.

எனவே, இது இன்றைய வீடியோவிற்கானது. நீங்கள் அதை  
பயனுள்ளதாகக் கண்டீர்கள் என்று நம்புகிறேன்.

நான் முன்பு கூறியது போல் முடிந்தவரை தவறாமல் வீடியோக்களைப்  
பதிவேற்றுவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளோம். உங்களிடம் ஏதேனும்  
கேள்விகள் இருந்தால், தயவுசெய்து எங்களுக்கு ஒரு கருத்தை  
தெரிவிக்கவும், உங்கள் கேள்விகளை விரைவில் தீர்க்க முயற்சிப்போம்.

இந்த வீடியோவைப் பார்த்தமைக்கு மிக்க நன்றி.

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன், விரைவில்  
உங்களைக் காண்பேன். நன்றி. வருகிறேன்!

ராயல்டி-இலவச பாதையான "பெர்செப்சன்" க்கு பென்சவுண்டிற்கு நன்றி.