

Hi everyone, welcome back to our Frequently Asked Question video. I hope previous video was helpful enough to answer some of the questions you had. On this video I would continue to answer some of the questions we received from the public regarding COVID-19.

அனைவருக்கும் வணக்கம், எங்கள் அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்வி வீடியோவுக்கு மீண்டும் வருக. உங்களிடம் இருந்த சில கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க முந்தைய வீடியோ போதுமான உதவியாக இருந்தது என்று நம்புகிறேன். இந்த வீடியோவில் COVID-19 தொடர்பாக பொதுமக்களிடமிருந்து நாங்கள் பெற்ற சில கேள்விகளுக்கு நான் தொடர்ந்து பதிலளிப்பேன்.

*Would drinking lots of water help to flush out COVID-19?*

*COVID-19 ஐ வெளியேற்ற நிறைய தண்ணீர் குடிக்க உதவுமா?*

There is currently no evidence that drinking lots of water flushes out the COVID-19 virus.

COVID-19 வைரஸை நிறைய தண்ணீர் குடிக்கிறது என்பதற்கு தற்போது எந்த ஆதாரமும் இல்லை.

But, drinking water is an essential part of our daily routine. On average, adults are recommended to drink 8 glasses of water daily to keep well-hydrated. It may vary depending on the person's age, activity level, overall health and weather condition. Some situations like exposure to extreme heat, vigorous activity or illness with fever or cold will require more fluid intake than average.

ஆனால், குடிநீர் என்பது நமது அன்றாட வழக்கத்தின் இன்றியமையாத பகுதியாகும். நன்கு நீரேற்றமாக இருக்க பெரியவர்கள் தினமும் 8 கிளாஸ் தண்ணீர் குடிக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறார்கள். நபரின் வயது, செயல்பாட்டு நிலை, ஒட்டுமொத்த உடல்நலம் மற்றும் வானிலை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து இது மாறுபடலாம். தீவிர வெப்பம், தீவிரமான செயல்பாடு அல்லது காய்ச்சல் அல்லது சளி போன்ற நோய்களின் வெளிப்பாடு போன்ற சில சூழ்நிலைகளுக்கு சராசரியை விட அதிக திரவம் தேவைப்படும்.

*What's the harm of drinking extra water?*

**கூடுதல் தண்ணீர் குடிப்பதால் என்ன தீங்கு?**

Drinking too much water could be dangerous as well. Overhydration can lead to water intoxication and sodium levels becoming dangerously low.

அதிகமாக தண்ணீர் குடிப்பதும் ஆபத்தானது. அதிகப்படியான நீரிழப்பு நீர் போதை மற்றும் சோடியம் அளவு ஆபத்தான அளவில் குறைந்துவிடும்.

That being said, drinking water is important. The easiest way to determine if you are drinking the right amount of water is by your urine colour. The ideal colour would be like lemonade or a light beer -- it means you are well hydrated and you should continue to drink water at that rate.

சொல்லப்பட்டால், குடிநீர் முக்கியம். நீங்கள் சரியான அளவு தண்ணீரைக் குடிக்கிறீர்களா என்பதை தீர்மானிக்க எளிதான வழி உங்கள் சிறுநீரின் நிறம். சிறந்த நிறம் எலுமிச்சைப் பழம் அல்லது லேசான பீர் போன்றது - அதாவது நீங்கள் நன்கு நீரேற்றம் அடைந்திருக்கிறீர்கள், அந்த விகிதத்தில் நீங்கள் தொடர்ந்து தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்.

But when the colour gets darker like an amber or a burnt orange colour, it means you are dehydrated and need to drink more water. When it is too clear or transparent, it means you are overhydrated and you should cut back.

ஆனால் ஒரு அம்பர் அல்லது எரிந்த ஆரஞ்சு நிறம் போல நிறம் கருமையாகும்போது, நீங்கள் நீரிழிப்புடன் இருப்பதாகவும், அதிக தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும் என்றும் அர்த்தம். இது மிகவும் தெளிவானதாகவோ அல்லது வெளிப்படையானதாகவோ இருக்கும்போது, நீங்கள் அதிக நீரிழிப்புடன் இருப்பதாகவும், நீங்கள் குறைக்க வேண்டும் என்றும் அர்த்தம்.



(Is there a source for this picture we can reference?)

(இந்த படத்திற்கு நாம் குறிப்பிடக்கூடிய ஆதாரம் உள்ளதா?)

<https://archive.siasat.com/news/are-you-dehydrated-our-pee-colour-chart-will-tell-you-1474726/>

*What can I do to prevent the spread of COVID-19?*

**COVID-19 பரவுவதைத் தடுக்க நான் என்ன செய்ய முடியும்?**

Best thing we can do to prevent spreading COVID-19 is wash our hands frequently or use hand sanitizer, staying home if you are not feeling well and to maintain safe physical distance with others, at least 2 meters, when physical distancing cannot be maintained, wear a non-medical mask or face covering. It is recommended to wear a mask or face covering when we are in crowded public spaces like grocery stores, public transportation and so on.

COVID-19 பரவுவதைத் தடுக்க நாங்கள் செய்யக்கூடிய சிறந்த விஷயம் என்னவென்றால், எங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல் அல்லது கை சுத்திகரிப்பாளரைப் பயன்படுத்துதல், உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் வீட்டிலேயே இருப்பது மற்றும் மற்றவர்களுடன் பாதுகாப்பான உடல் தூரத்தை பராமரித்தல், குறைந்தது 2 மீட்டர், உடல் தூரத்தை பராமரிக்க முடியாதபோது, மருத்துவமற்ற முகமூடி அல்லது முகத்தை மூடு. மளிகைக் கடைகள், பொது போக்குவரத்து போன்ற நெரிசலான பொது இடங்களில் நாங்கள் இருக்கும்போது முகமூடி அல்லது முகத்தை மூடுவது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

*Are cloth masks safe to use?*

**துணி முகமூடிகள் பயன்படுத்த பாதுகாப்பானதா?**

Non-medical mask or face covering can reduce the spread of infectious respiratory droplets when worn and used properly. It should allow easy breathing, fit securely to the head with ties or ear loops, be made with at least 2 layers of fabrics such as cotton or linen, it should cover nose and mouth and it needs to be changed when it becomes dirty or damp as soon as possible.

மருத்துவமற்ற முகமூடி அல்லது முகத்தை மூடுவது தொற்று சுவாச துளிகளின் பரவலைக் குறைத்து, சரியாகப் பயன்படுத்தும் போது. இது எளிதான சுவாசத்தை அனுமதிக்க வேண்டும், உறைகள் அல்லது காது சுழல்களால் தலையில் பாதுகாப்பாக பொருந்த வேண்டும், பருத்தி அல்லது கைத்தறி போன்ற குறைந்தது 2 அடுக்கு துணிகளைக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட வேண்டும், இது மூக்கு மற்றும் வாயை மறைக்க வேண்டும், மேலும் அது அழுக்காகவோ அல்லது ஈரமாகவோ இருக்கும்போது அதை மாற்ற வேண்டும் கூடிய விரைவில்.

Some masks include a pocket to accommodate additional filters like paper towels or disposable coffee filter to increase benefits.

சில முகமூடிகளில் நன்மைகளை அதிகரிக்க காகித துண்டுகள் அல்லது செலவழிப்பு காபி வடிகட்டி போன்ற கூடுதல் வடிப்பான்களுக்கு இடமளிக்கும் ஒரு பாக்கெட் அடங்கும்.

To safely use cloth masks, please remember that it should not be shared and should not be placed on anyone under 2 years old, someone who has trouble breathing or someone who is unable to remove the mask themselves.

துணி முகமூடிகளை பாதுகாப்பாகப் பயன்படுத்த, தயவுசெய்து அதைப் பகிரக்கூடாது, 2 வயதிற்கு உட்பட்டவர்கள், சுவாசிப்பதில் சிக்கல் உள்ளவர்கள் அல்லது முகமூடியை நீக்க முடியாத ஒருவர் மீது வைக்கக்கூடாது என்பதை நினைவில் கொள்க.

*What are the limitations of cloth masks?*

**துணி முகமூடிகளின் வரம்புகள் என்ன?**

First, I want to say that -- masks, regardless if they are reusable cloth masks or disposable medical-grade surgical masks, do **not** replace physical distancing or hand washing.

முதலில், நான் இதைச் சொல்ல விரும்புகிறேன் - முகமூடிகள், அவை மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய துணி முகமூடிகள் அல்லது செலவழிப்பு மருத்துவ தர அறுவை சிகிச்சை முகமூடிகள் என்பதைப் பொருட்படுத்தாமல், உடல் ரீதியான தூரத்தையோ அல்லது கை கழுவலையோ மாற்ற வேண்டாம்.

There are limitations with cloth masks because they are **not** medical devices that have been tested to recognized standards. Fabrics are not the same as surgical masks and they may not provide complete protection against virus-sized particles. But medical masks and respirators like N95 should be kept for health care workers who are providing direct care to COVID-19 patients.

துணி முகமூடிகளுடன் வரம்புகள் உள்ளன, ஏனெனில் அவை அங்கீகரிக்கப்பட்ட தரங்களுக்கு சோதிக்கப்பட்ட மருத்துவ சாதனங்கள் அல்ல. துணிகள் அறுவை சிகிச்சை முகமூடிகளுக்கு சமமானவை அல்ல, அவை வைரஸ் அளவிலான துகள்களுக்கு எதிராக முழுமையான பாதுகாப்பை வழங்காது. ஆனால் COVID-19 நோயாளிகளுக்கு நேரடி கவனிப்பை வழங்கும் சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கு மருத்துவ முகமூடிகள் மற்றும் N95 போன்ற சுவாசக் கருவிகளை வைக்க வேண்டும்.

Like I said before, a non-medical mask or face covering can reduce the spread of infectious respiratory droplets when worn and used properly and it is recommended to wear a face covering when we are in spaces where physical distancing isn't possible.

நான் முன்பு கூறியது போல், ஒரு மருத்துவ அல்லாத முகமூடி அல்லது முகத்தை மூடுவது தொற்று சுவாச நீர்த்துளிகள் அணியும்போது மற்றும் சரியாகப் பயன்படுத்தப்படும்போது குறைக்கக்கூடும், மேலும் உடல் ரீதியான தொலைவு சாத்தியமில்லாத இடங்களில் நாம் இருக்கும்போது முகத்தை மூடுவதற்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

*How do I make my own masks?*

**எனது சொந்த முகமூடிகளை எவ்வாறு உருவாக்குவது?**

The Government of Canada has shared instructions on how to make your own cloth masks using sewing and non-sewing method on their website, linked here:

தையல் மற்றும் தையல் அல்லாத முறையைப் பயன்படுத்தி உங்கள் சொந்த துணி முகமூடிகளை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்பது குறித்த வழிமுறைகளை கனடா அரசு தங்கள் இணையதளத்தில் பகிர்ந்துள்ளது, இங்கே இணைக்கப்பட்டுள்ளது:

<https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novel-coronavirus-infection/prevention-risks/sew-no-sew-instructions-non-medical-masks-face-coverings.html>

*How do I properly put on and take off masks?*

**நான் எப்படி சரியாக அணிந்து முகமூடிகளை கழற்றுவது?**

SPLC created a video to show how to properly put on and take off masks, and how you can re-use them, if you need to, as well. The video is linked

here: <https://www.youtube.com/watch?v=RFV0h4h3HzY>

எஸ்பிஎல்சி முகமூடிகளை எவ்வாறு சரியாகப் போடுவது மற்றும் கழற்றுவது என்பதைக் காண்பிப்பதற்காக ஒரு வீடியோவை உருவாக்கியது, உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால் அவற்றை எவ்வாறு மீண்டும் பயன்படுத்தலாம். வீடியோ இங்கே இணைக்கப்பட்டுள்ளது: <https://www.youtube.com/watch?v=RFV0h4h3HzY>

In that video, it shows how to do it using masks that you can throw away. You can follow the same steps using cloth masks, but at the end, instead of throwing it away, make sure you wash the mask with hot water and laundry detergent. As always, make sure you wash your hands afterwards.

அந்த வீடியோவில், நீங்கள் தூக்கி எறியக்கூடிய முகமூடிகளைப் பயன்படுத்தி அதை எப்படி செய்வது என்று இது காட்டுகிறது. துணி முகமூடிகளைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் அதே வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம், ஆனால் இறுதியில், அதைத் தூக்கி எறிவதற்குப் பதிலாக, முகமூடியை சூடான நீர் மற்றும் சலவை சோப்புடன் கழுவ வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். எப்போதும்

போல, உங்கள் கைகளை கழுவ வேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

Thanks everyone! As always, I hope you found the information useful. If you have any more questions that you would like me to answer, please leave them in the Comments section below. Until next time!

அனைவருக்கும் நன்றி! எப்போதும் போல, தகவல் உங்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன். நான் பதிலளிக்க விரும்பும் ஏதேனும் கேள்விகள் உங்களிடம் இருந்தால், தயவுசெய்து அவற்றை கீழே உள்ள கருத்துகள் பிரிவில் விடுங்கள். அடுத்த முறை வரை!

References used for this video:

இந்த வீடியோவுக்கு பயன்படுத்தப்படும் குறிப்புகள்:

- [canada.ca/coronavirus](https://canada.ca/coronavirus).
- <https://archive.siasat.com/news/are-you-dehydrated-our-pee-colour-chart-will-tell-you-1474726/>
- <https://www.youtube.com/watch?v=RFV0h4h3HzY>
-