உணவைப் பாதுகாப்பாகக் கையாளுங்கள்

சுத்தம் செய்யுங்கள், தனித்து வைத்திருங்கள், சமையுங்கள், குளிரூட்டுங்கள்.

உணவைப் பாதுகாப்பாகக் கையாள்வது எவ்வாறு

ஒன்டேரியாவில் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் உணவுமூலம் பரவும் வியாதிகளால் ஒவ்வொரு வருடமும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். (உணவு விஷமாதல் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது).

பெரும்பாலான உணவுமூலம் பரவும் வியாதிகள் பாக்டீரியாக்களால் உண்டாகின்றன. ஆனால் அது வைரஸ்கள், ஒட்டுண்ணிகள், சில பாக்டீரியாக்களால் உண்டாக்கப்படும் டாக்சின்கள் (அல்லது விஷங்கள்) அல்லது உங்கள் உணவிற்குள் நுழையக்கூடிய இரசாயனங்கள் மூலமாகவும் ஏற்படலாம். உணவுமூலம் பரவும் வியாதிகள் என வழக்கமாகக் கருதப்படாவிட்டாலும் சில வகை உணவுகளில் (நிலக்கடலை போன்றவற்றில்) சில அலர்ஜிப் பொருள்களும் மிதமானதிலிருந்து தீவிரமான பதில் விளைவுகளை சில நபர்களிடம் உண்டு பன்னலாம்.

உணவுமூலம் பரவும் வியாதிகளை உண்டு பன்னக்கூடிய பாக்டீரியாக்கள் அல்லது பிற கிருமிகளை நீங்கள் பார்க்கவோ, நுகரவோ அல்லது ருசி பார்க்கவோ இயலாது. சரியான வெப்பத்தில் ஒரு சில மணி நேரங்களிலேயே அவை பல லட்சங்களாகப் பெருகி விடலாம்.

உணவுமூலம் பரவும் வியாதிகளின் அறிகுறிகள் இவற்றைக் கொண்டிருக்கலாம்:

- குமட்டல்
- வாந்தி
- வயிற்றுப்போக்கு
- காய்ச்சல்
- வயிற்றுப்பிசைவு

உங்கள் அறிகுறிகள் உணவினால்தான் ஏற்பட்டது எனச் சொல்வது எப்பொழுதும் எளிது அல்ல. உணவு சாப்பிட்டபின் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் அதாவது சில மணி நேரங்கள் அல்லது வாரங்கள் கழித்து நீங்கள் நோயுற்றதை உணரத் துவங்கலாம். பெரும்பாலும், கலங்கப்பட்ட உணவைச் சாப்பிட்ட சில நாட்களில் மக்கள் நோயுறுகிறார்கள்.

சில நேரங்களில் நீண்ட–காலச் சிக்கல்கள் மற்றும் மரணம் கூட நிகழலாம்.

மிகவும் நோயுறத் கூடிய வாய்ப்புள்ள மக்கள் இவர்கள்:

- முதியோர்
- இளம் குழந்தைகள்

Ontario

Tamil Catalogue No. CIB-6147153 Feb/07 © Queens Park of Ontario

- கர்ப்பிணிப் பெண்கள்
- ஏற்கெனவே சுகவீனமாய் உள்ள மக்கள்

உங்களுக்கு உணவுமூலம் பரவும் நோய் இருக்கிறது என நீங்கள் நினைத்தால், உங்கள் மருத்துவரை அனுகுங்கள், மற்றும் உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதார அமைப்பிற்கு உடனடியாகத் தகவல் தெரிவியுங்கள்.

உணவுமூலம் பரவும் நோய் அபாயத்தை கீழ்கண்ட நான்கு படிகள் மூலம் குறையுங்கள்

சுத்தம் செய்யுங்கள், தனித்து வைத்திருங்கள், சமையுங்கள், குளிரூட்டுங்கள்.

படி 1: சுத்தம் செய்யுங்கள்

உங்கள் கைகள், மேற்பரப்புகள் மற்றும் கருவிகளைச் சுத்தம் செய்யுங்கள். அடிக்கடி மற்றும் நன்றாக அதைச் செய்யுங்கள்! பாக்டீரியாக்கள் உங்கள் கைகள், வெட்டுப்பலகைகள், கத்திகள், பாத்திரத் துணிகள், சமையல் தளம் மற்றும் உணவிலும் கூட வந்து விடலாம்.

கைகழுவும் குறிப்புகள்

1. வெதுவெதுப்பான ஓடும் நீரினால் உங்கள் கைகளை நனையுங்கள்.
2. 15ல் இருந்து 20 வினாடிகள் சோப்பினால் உங்கள் கைகளில் நுரை உண்டாக்குங்கள்
3. கைகளை முற்றிலுமாகக் கழுவுங்கள் மற்றும் கைக்குட்டைத் தாளினால் ஈரமில்லாது துடையுங்கள்
4. கைக்குட்டை தாள் உபயோகித்துக் குழாயை மூடுங்கள்

உங்கள் கைகளை எப்பொழுது கழுவ வேண்டும்? உணவைத் தயாரிக்குமுன், கையாளுமுன், பரிமாறுமுன் அல்லது சாப்பிடு **முன்னரே** கைகளைக் கழுவுங்கள்.

இச்செயல்களுக்குப் **பின்னர்** உங்கள் கைகளைத் கழுவுங்கள்:

- கழிவறை உபயோகித்ததும்
- தும்மல், இருமல் அல்லது மூக்கு சிந்தியதும்
- உங்கள் முகம், வாய் அல்லது முடியைத் தொட்டதும்
- பச்சை மாமிசம் அல்லது பிற சமைக்கப்படாத உணவுகள், அல்லது அவைகள் இருந்த பரப்புகளை (உதாரணமாக வெட்டுப்பலகைகள் சமையல் மேடைகள்) கையாண்டதும்
- அழுக்கான பாத்திரங்கள் அல்லது தட்டுக்களைக் கையாண்டதும்
- பணத்தைக் கையாண்டதும்
- புகை பிடித்ததும்
- வளர்ப்பு மிருகங்களைத் தொட்டதும்
- சுத்தம் செய்ததும்
- குப்பைகளைக் கையாண்டதும்

நீங்கள் சுகவீனமாக இருக்கும் பொழுது உணவைக் கையாளாதீர்கள்– முக்கியமாக உங்களுக்கு வாந்தி அல்லது வயிற்றுப் போக்கு இருந்து கொண்டிருந்தால்.

கருவிகளைச் சுத்தம் செய்ய குறிப்புகள்:

சமையல் கருவிகள் மற்றும் பாத்திரங்களைச் சூடான நீருடன் பாத்திர டிடர்ஜெண்ட் கொண்டு சுத்தம் செய்து, கழுவி பின்னர் சுகாதாரமாக்குங்கள்

பாத்திரங்களையும் வெட்டுப்பலகைகளையும்

சுகாதாரப்படுத்திட கீழ்க்கண்டவற்றைச் செய்யுங்கள்:

- ஸிங்க்கில் ஊத்தும் ஒவ்வொரு 1 லிட்டர் (4 குவளைகள்) வெதுவெதுப்பான நீரில் 2.5 மிலி (1/2 தேக்கரண்டி) வீட்டிலுள்ள ப்ளீச்-ஐ இடுங்கள். குறைந்தது 45 வினாடிகள் பாத்திரங்களையும் வெட்டுப்பலகைகளையும் ஊற வையுங்கள். உபயோகத்திற்கு முன்பாக அவைகளை நன்றாக காற்றில் உலரவிடுங்கள்.

சமையலறை மேடை, மேஜைகள், குழாய்கள், தொட்டிகள் மற்றும் உபகரணங்களை (குளிர்பதனப்பெட்டி கைப்பிடிகள் உட்பட) சுகாதாரப்படுத்திட கீழ்க்கண்ட படிகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

- 5மிலி (1 தேக்கரண்டி) வீட்டிலுள்ள பிளீச்சுடன் 1 லிட்டர் (4 குவளைகள்) நீருடன் கலந்திடுங்கள், அந்த கலவையை அளவு குறிக்கப்பட்ட ஸ்பிரே பாட்டிலில் ஊற்றுங்கள். அந்த கலவையை மேடைகள் மீதும் பிற தளங்களிலும் பீச்சி அடிக்கவும். ஒரு சுத்தமான துணி அல்லது துவாலைத் தாளினால் துடைக்கவும். அடிக்கடி புதிதாக இந்தத் திரவம் தயாரியுங்கள்

பாத்திரத்துணிகள், ஏப்ரான்கள் மற்றும் துவாலைகளைச் சுத்தம் செய்திட சலவை இயந்திரத்தில் அடிக்கடி போடவும்.

படி2: தனித்து வைத்திருங்கள்

உங்கள் உணவைத் கலங்கப்படுத்தாதீர்கள்! ஒரு உணவு வகையில் இருந்து பிற உணவுக்கு பாக்டீரியாக்கள் பரவும் பொழுது ஒன்றிலிருந்து ஒன்றிற்கு கலங்கம் பரவுகிறது. இது சமைக்கப்பட்ட அல்லது சாப்பிடத் தயாராக உள்ள உணவுகள், பச்சை மாமிசம் அல்லது பிற சமைக்கப்படாத உணவுகள், அழுக்குக்கைகள் அல்லது கலங்கப்படுத்தப்பட்ட பாத்திரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் பொழுது எளிதாக நிகழலாம். **பச்சையான மற்றும் சாப்பிடத்தயாரான உணவுகளைத் தனி தனியாக பிரித்து வைத்திருங்கள்!**

ஒன்றிலிருந்து ஒன்றிற்கு கலங்கம் பரவ பொதுவான வழிகள் இவையாகும்:

- வெட்டுப்பலகைகள், மேடைகள், தட்டுகள் மற்றும் பிற உணவுத் தளங்கள்
- சீவும், கலக்கும், மற்றும் அரைக்கும் உபகரணங்கள்
- பரிமாறும் பாத்திரங்கள், கத்திகள் மற்றும் இடுக்கிகள்
- கைகள்
- பூச்சிகள்
- உணவைத் துளாவும் வெப்பமானிகள் (இவை உணவின் உட்புற வெப்பநிலையை அளக்கப் பயன்படுகின்றன)
- பச்சை மாமிசங்களின் சாறுகள் சமைக்கப்பட்ட அல்லது சாப்பிடத் தயாரான உணவுகளுக்குள் ஒழுகுதல்

தனியாக வைத்திருக்க குறிப்புகள்:

- பச்சை மாமிசம், கோழி மற்றும் கடல் உணவை குளிர்பதனப் பெட்டியின் கீழ் அலமாரியில் பாதுகாத்து வையுங்கள்.
- தனித்தனியான வெட்டுப் பலகைகளை உபயோகியுங்கள் (உதாரணம்:பச்சை மாமிசத்திற்கு

எப்பொழுதும் ஒரே பலகையும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளுக்கு வேறு ஒரு பலகையும் பயன்படுத்துங்கள்).

- மறுபடியும் பயன்படுத்தும் முன் வெட்டுப் பலகைகள், பாத்திரங்கள் மற்றும் உணவு துழாவும் வெப்பமானிகளைக் கழுவவும், அலசவும் மற்றும் சுகாதாரப்படுத்தவும்.
- பச்சை மாமிசம், கோழி, கடல் உணவு அல்லது முட்டைகளுக்குப் பயன்படும் தட்டு, வெட்டுப்பலகை அல்லது தளத்தின் மீது எப்பொழுதும் சமைக்கப்பட்ட உணவை வைக்காதீர்கள்.
- குளிர்சாதனப் பெட்டியில் மெரினேட் செய்யுங்கள். உருகிய கொழுப்பை மாமிசம் மேல் ஊற்ற பழைய மெரினேடைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
- உணவு தயாரிக்கையில் புகை பிடிக்காதீர்கள்.

படி 3: *சமையுங்கள்*

போதுமான உயர் வெப்பநிலையில் சமையுங்கள் ஆனால் அபாய அளவை விட்டு தள்ளி வைத்திருங்கள். அபாய அளவு என்பது 4° செ(40°.பா)மற்றும் 60° செ(140°.பா), இதில் பாக்டீரியாக்கள் விரைவாகப் பெருகுகின்றன.

- மாமிசம், கோழி, மீன் அல்லது முட்டைகளைச் சரியாகச் சமைக்க கொடிய பேக்டீரியாக்கள் பெருகாதவாறு தடுக்க ஒரு உயர் போதுமான வெப்பநிலையில் நீண்ட போதுமான நேரம் சூடுபடுத்துங்கள் (வெப்பநிலைப்பட்டியல் பார்க்கவும்)
- சமைத்து முடித்ததும் சூடான உணவை 60° செ (140°.பா)யில் அல்லது பரிமாறும் வரை சூடாக வைத்திருக்கவும்
- சூடான உணவை சூடாக இருக்கும் பொழுது பரிமாறவும் அல்லது குளிர் பதனப்பெட்டி அல்லது ப்ரீஸரில் குளிர்ந்த உடன் வைக்கவும் (தயாரித்த இரண்டு மணி நேரங்களுக்குள்)

சமையல் குறிப்புகள்

- உணவு மற்றும் நீர் ஒரு பாதுகாப்பான மற்றும் நம்பகமான ஆதாரம் மூலம் வருவதை உறுதி செய்க
- சமைத்த உணவுகளின் உட்பக்க வெப்பத்தை அளக்க ஒரு உணவு துழாவும் வெப்பமானியைப் பயன்படுத்துங்கள் (உதாரணம் மாமிசம், கோழி, மீன்) அவை போதுமான உயர் வெப்பத்தில் சமைக்கப்பட்டுள்ளதா எனச் சோதிக்க.
- ஹாம்பர்கர்களைப் பச்சையாகச் சாப்பிடாதீர்கள். எப்பொழுதுமே ஹாம்பர்கர்களையும் மற்ற பச்சை மாமிசத்தையும் சரியான உள்வெப்பநிலையில் சமையுங்கள்.
- ஒரு முள்கரண்டியால் எளிதாகப் பிய்க்க வரும் வரை சரியான உள்வெப்பநிலையில் மீனைச் சமையுங்கள்
- முதலில் உணவை சரியாக மூடி பிறகு கலக்குதல் மற்றும் சுழற்றுதல் மூலம் சமச்சீரான சமையலுக்கு மைக்ரோவேவ் அவனை சரியாகப் பயன்படுத்தவும். இது உணவில் சில

இடங்களில் குளிர்ச்சியாக இருப்பதைக் தடுக்கிறது.

- சாஸ்கள், சூப்புகள் மற்றும் குழம்புகளை ஒவ்வொரு முறை மறு சூடு செய்யும் பொழுதும் முழு கொதி நிலைக்குக் கொண்டு வரவும். மற்றைய மீதங்களை முழுமையாக 74° செ(165°.பா)க்கு சூடாக்கவும்..

படி4: குளிர வைக்க

குளிர்ந்த உணவுகளை குளிர் நிலையிலேயே வைக்கவும். இது உணவுமூலம் பரவும் வியாதிகளைக் குறைக்கிறது. ஏனெனில் குளிர்ந்த வெப்பநிலை பாக்டீரியாக்களின் வளர்ச்சியை மெதுவாக்குகிறது.

அபாய பகுதியைத் தாண்டி உணவை வைக்கவும்:

- உணவை 4° செ (40°.பா) அல்லது மேலும் குளிர்ந்த வெப்பநிலையில் குளிர்பதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.
- உணவை -18° செ (0°.பா) அல்லது அதற்குக் குறைந்த குளிர்நிலையில் ப்ரீசரில் வைக்கவும்.

குளிர்பதனப் பெட்டி குறிப்புகள்:

- மாமிசம், கோழி, மீன், முட்டைகள் மற்றும் பால் பொருட்களை வாங்கிய அல்லது தயாரித்த இரண்டு மணி நேரத்திற்குள் குளிர்பதனப்பெட்டியில் வைக்கவும்.
- முட்டைகளை குளிர்பதனப்பெட்டியின் கதவில் வைப்பதைக் காட்டிலும் குளிர்பதனப்பெட்டிக்குள் முக்கிய உடற்பகுதியில் வைக்கவும்.
- குளிர்பதனப்பெட்டியில் வைப்பதற்கு முன் சூடான உணவை சிறிய, ஆழமில்லாத பாத்திரங்களில் மாற்றவும். இது உணவு குளிர்பதனப்பெட்டியில் வேகமாக குளிர்வதற்கு உதவுகிறது.
- குளிர்பதனப் பெட்டியை அதிகமாக அடைக்க வேண்டாம் உணவை பாதுகாப்பாக வைப்பதற்கு குளிர்ந்த காற்று கண்டிப்பாக சுற்றிவர வேண்டும்.

- குளிர்பதனப்பெட்டிகள் மற்றும் குளிரூட்டிகளில் வெப்பமானிகளைப் பயன்படுத்தி அவை போதுமான குளிர்ச்சியுடன் இருக்கிறதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும்.

டீப்ராஸ்டிங் குறிப்புகள்:

இங்கே உங்கள் உணவை பாதுகாப்பாகவும், பயனுள்ளதாகவும் டீப்ராஸ்ட் செய்வதற்கான சில வழிகள்:

- பிரிட்ஜில் உணவை டீப்ராஸ்ட் செய்யவும். அடிப்பக்க அலமாரியில் உள்ள பாத்திரத்தில் உணவை வைத்து ஒரு கிலோவிற்கு 10மணி நேரம் என்று வைத்து பணி உருகச் செய்யவும்.
- குளிர்ந்த ஓடும் நீரில் உணவை டீப்ராஸ்ட் செய்யவும்.
- மைக்ரோவேவில் உணவை டீப்ராஸ்ட் செய்யவும். உருகிய உடனேயே சமைக்கவும்.

அடுப்புமேடையில் எப்பொழுதும் உணவை டீப்ராஸ்ட் செய்யாதீர்கள்.

உணவின் உள்பகுதிக்கு முன் வெளிப்பகுதிகள் தான் முதலில் டிப்ராஸ்ட் ஆகிறது. இந்த நிலைகளில் பாக்டீரியாக்கள் வளரலாம்.

உணவைக் கொண்டு செல்லுதல் மற்றும் சேமிப்பு

- உணவை தயாரித்துக் கொண்டு இருக்கும் பொழுது அல்லது பரிமாறிக்கொண்டிருக்கும் பொழுதைத் தவிர மற்ற எல்லா நேரங்களிலும் உணவை மூடி வைக்கவும்.
- உணவு கொண்டு செல்ல அல்லது சேமிப்புக்கு உணவைச் சுத்தமான உணவு பாத்திரங்களில் இறுக்கமாக மூடியோ அல்லது ஒரு முறை மட்டும் பயன்படுத்தும் உணவுப் பைகள், உறைகள் அல்லது பாயில்களில் வைக்கவும்.
- சூடான உணவை ஒரு இடத்தில் இருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு நீங்கள் மாற்றும் பொழுது மூடப்பட்ட உணவை ஒரு வெப்பம் கடத்தாத பாத்திரத்திலோ அல்லது பாயிலில் சுற்றியோ வைத்து கனமான துவாலைகளினால் மூடவும்.. உணவு 60° செ (140° .பா) அல்லது அதிகமான வெப்பநிலையில் இருக்கிறதா என்பதைச் சோதிக்க ஒரு வெப்பமானியை உடன் வைத்திருத்தல்.
- குளிர்ந்த அல்லது குளிராக்கிய உணவை நீங்கள் ஒரு இடத்தில் இருந்து மற்றொரு இடத்திற்கு கொண்டு சென்றால் மூடப்பட்ட உணவை கூலரில் பனிக்கட்டி அல்லது உறைந்த ஜெல் பொட்டலங்களுடன் வைக்கவும். உணவு 4° செ (40° .பா) அல்லது மேலும் குளிரான நிலையில் இருக்கிறதா என்பதைச் சோதிக்க ஒரு வெப்பமானியை உடன் வைத்திருக்கவும்.

பாதுகாப்பான சமையலுக்கான வெப்பநிலை அளவுகள்

உணவின் உட்பக்கம் வெப்பம் கீழே காண்பிக்கப்பட்ட வெப்பநிலைகளை அடையும்வரை சமைக்கவும் மற்றும் குறைந்தபட்சம் 15 வினாடிகள் தொடர்ந்து சமைக்கவும்.

முழு கோழி வகை(உதாரணம். கோழி, வான்கோழி, வாத்து)	**(82°செ) 180°பா**
கோழி உட்புறம் ஸ்டப் செய்தல்	**(74° செ) 165°பா**
வெட்டப்பட்ட அல்லது அறைக்கப்பட்ட கோழிவகை • வெட்டப்பட்ட கோழி (உதாரணம், மார்பு, தொடைகள், இறக்கைகள்) • அறைக்கப்பட்ட கோழி	**(74° செ) 165°பா**
உணவுக் கலவைகள் • கோழிவகை, முட்டைகள், மாமிசம் அல்லது மீன் கொண்ட உணவுக் கலவைகள் (உதாரணம், சூப்பு, ஸ்டூ, கேசரோல், ஸ்டாக்கு, கிரேவி)	**(74° செ) 165°பா**

மாமிசம் • மாட்டுக்கறி, செம்மறி ஆட்டு இறைச்சி, வீல் அல்லது வெள்ளாட்டு இறைச்சி (வறுத்தது மற்றும் துண்டுகள்- மத்திமமாகச் செய்யப்பட்டவை) • பன்றி மாமிசம் அல்லது புதிதாய் வெட்டப்பட்ட பன்றித் தொடை • கோழிவகை தவிர பிற அறைக்கப்பட்ட மாமிசம் (உதாரணம் மாட்டுக்கறி, பன்றிக்கறி)	**(71° செ) 160°பா**
மீன்	**(70° செ) 158°பா**

இந்தப் பிரசுரம் கீழ்க்கண்ட அமைப்புகளின் ஒத்துழைப்பினால் உருவாக்கப்பட்டது.

ஒன்டேரியா விவசாயகளின் சந்தைகள்

நுகர்வோர் உணவுப் பாதுகாப்புக்கல்விக்கான கனேடியன் பங்கமைப்பு

ஒன்டேரியோவின் பொது சுகாதார ஆய்வாளர்களின் கண்கானிப்பாளர்கள் கூட்டமைப்பு

உள்ளூர் பொது சுகாதார அமைப்புகளின் கூட்டமைப்பு

ரையர்சன் பல்கலைக்கழகம், தொழில் மற்றும் பொது சுகாதாரப் பள்ளி

கனடாவின் சுற்றுச்சூழல் நல பவுன்டேசன்

உணவு பாதுகாப்பு கல்வி பிரச்சாரம் மறு ஆய்வுக் குழு உறுப்பினர்கள்

- பொது சுகாதார ஆய்வாளர்களின் கனேடியன் கல்வி நிறுவனம் (ஒன்டேரியோ கிளை)
- ஹேமில்டன் நகர் பொது சுகாதார சேவைகள்
- சமுதாய உணவு ஆலோசனை நிகழ்ச்சி, சத்துணவு ஆதார மையம், ஒன்டேரியோ பொது சுகாதார கூட்டமைப்பு
- துர்ஹம் பகுதி சுகாதார இலாக்கா
- ஐக்கியமான ஒன்டேரியாவின் பெண்கள் கல்விநிறுவனங்கள் (ROSE நிகழ்ச்சி)
- ஹாலிபர்ட்டன், கவார்த்தா, பைன்ரிட்ஜ் ஹெல்த் யூனிட்
- லீட்ஸ், கிரென்வில் மற்றும் லனார்க் மாவட்ட ஹெல்த் யூனிட்
- ஒன்டேரியோவின் விவசாய உணவு மற்றும் கிராமவிஷயங்கள் அமைச்சரவை
- ஒன்டேரியோவின் சுகாதார மேம்பாடு அமைச்சரவை
- ஆக்ஸ்போர்டு கவுன்டி பொது சுகாதாரம் மற்றும் அவசர சேவைகள்
- பீல் பகுதி-பொது சுகாதாரம்
- தன்டர் பே மாவட்ட ஹெல்த் யூனிட்
- டொரான்டோ பொது சுகாதாரம்
- யார்க் பகுதி சுகாதாரச் சேவைகள் இலாக்கா

பொது சுகாதாரம் யூனிட் ஆலொசனைத் தளங்கள்:

- ஹேமில்டன் நகர் பொதுச் சுகாதார சேவை
- துர்ஹம் பகுதி சுகாதார இலாக்கா
- ஹீரான் கவுன்டி சுகாதார யூனிட்
- லீட்ஸ், கிரென்வில் மற்றும் லனார்க் மாவட்ட சகாதார யூனிட்
- நயாகரா பகுதி பொது சுகாதார இலாக்கா
- ஒட்டாவா பொது சுகாதாரம்
- பீட்டர்பர்க் கவுன்டி–நகர் சுகாதார யூனிட்
- சட்பரி மற்றும் மாவட்ட சுகாதார யூனிட்

ஒன்டேரியோ அரசின் தகவல்துறை

www.health.gov.on.ca

தகவல் தொலைபேசி 1-866-801-7242

TTY 1-800-387-5559

டெலிஹெல்த் ஒன்டேரியோ

1-866-797-0000

TTY 1-866-797-0007

டெலிஹெல்த் ஒன்டேரியோ ஒரு 24/7 சேவை. இது

பயிற்சி செய்யும் செவிலியர்களை உங்கள் உடனடி ஆரோக்கிய கவலைகளுக்குப் பதிலளிக்கப் பயன்படுத்துகிறது.