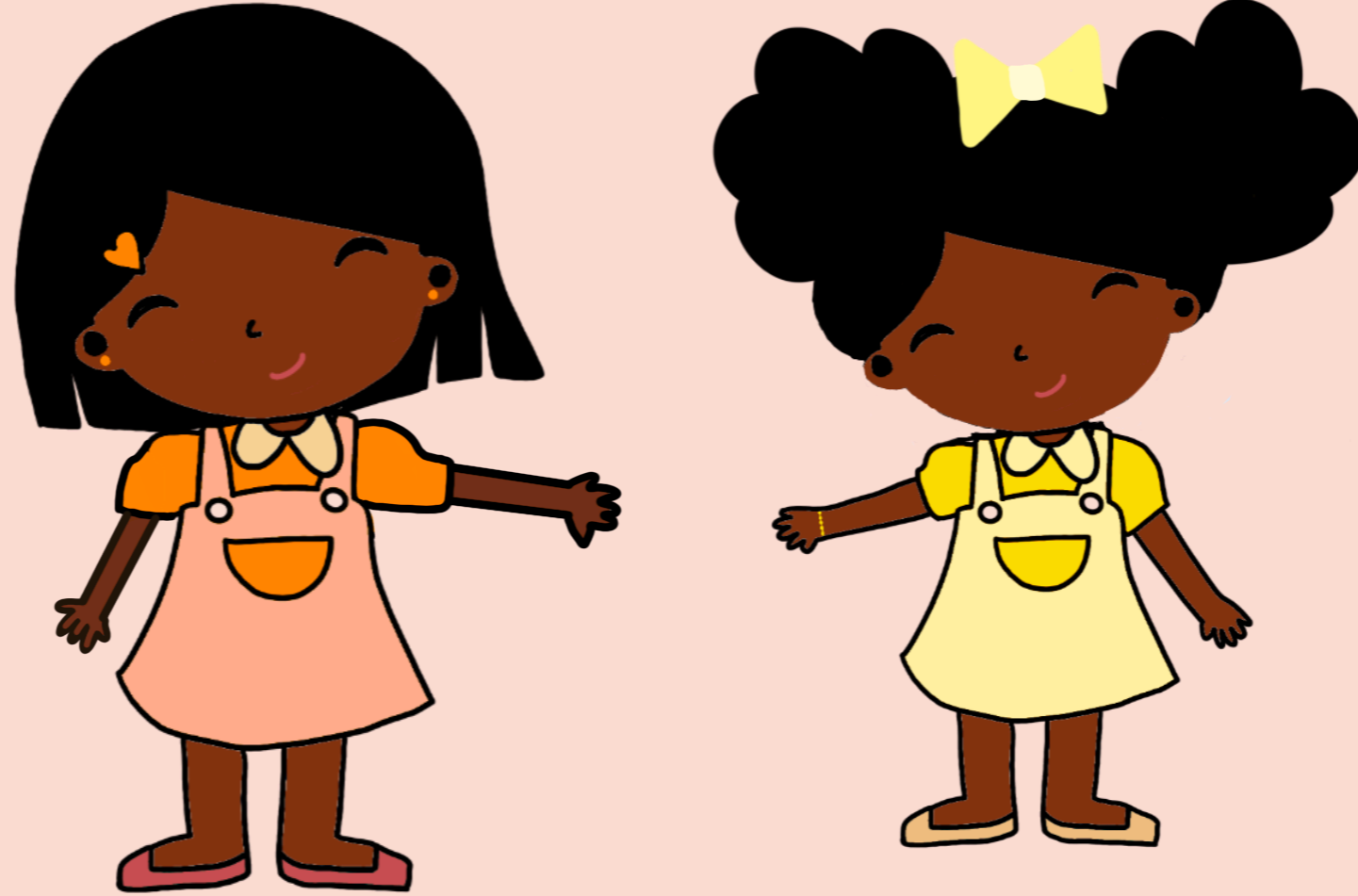


# கொரோனா வைரஸின் ஏபிசிக்கள்.

சோபியா நேசமோனி எழுதியது. சீன் நேசமோனியின்  
கலைப்படைப்பு. டாக்டர் வினிதா ராகவன் சரிபார்த்த  
உண்மை. விமலா ராஜ் தமிழில மொழிபெயர்த்தார்.

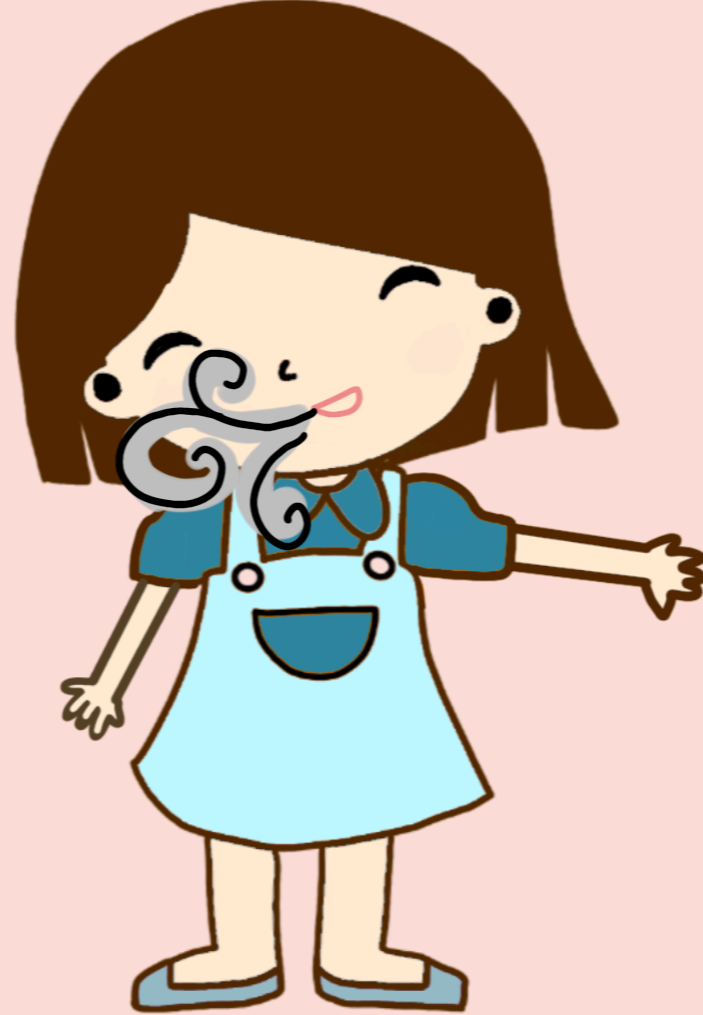
# A

IS FOR "ARM." ARM MEANS "கை" IN  
TAMIL. உங்களையும் உங்கள் நண்பர்களையும்  
பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க, இரண்டு கை  
நீளம் அல்லது ஆறு அடி இடைவெளியில்  
இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.



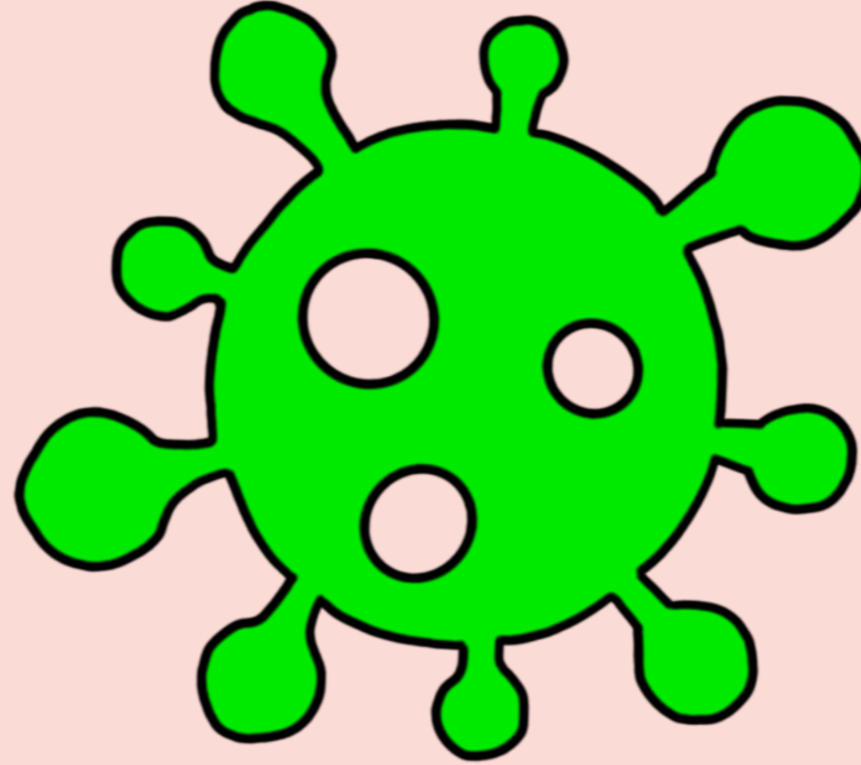
# B

IS FOR "BREATHING." BREATHING MEANS "சுவாசம்" IN TAMIL. நாம் சுவாசிக்கும்போது கொரோனா வைரஸ் உள முச்ச வேளி மூச்சு விடும்போது இன்னொருவருக்கு செல்கிறது.



C

IS FOR "CORONAVIRUS." கொரோனா வைரஸ் என்பது மக்களை நோய்வாய்ப்படுத்தும் நோய்க்கான பெயர். "கொரோனா" என்ற சொல்லுக்கு "கிரீடம்" என்று பொருள்.



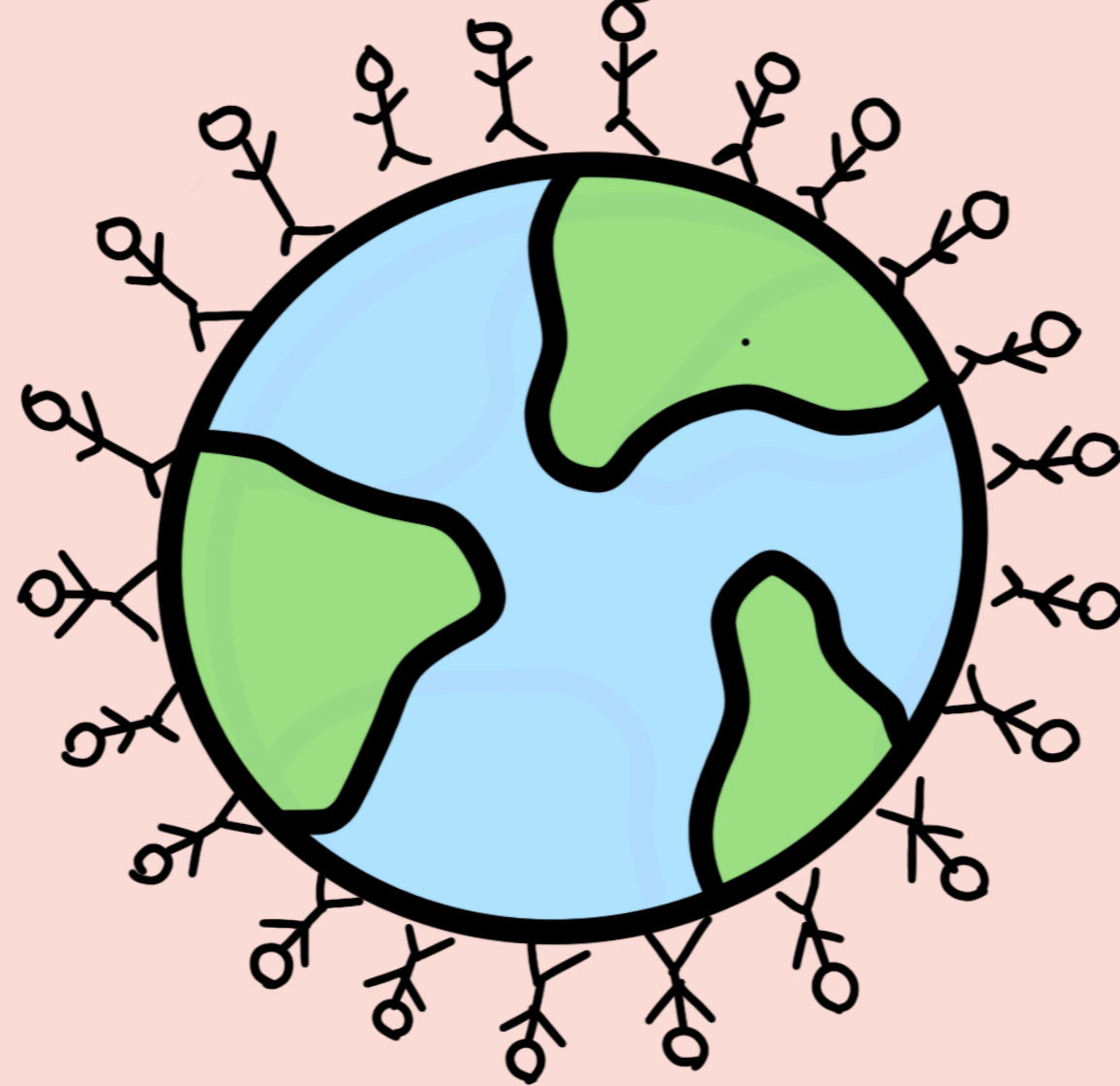
IS FOR "DISTANCING." SOCIAL DISTANCING MEANS

“சமூகவிலகல்” IN TAMIL. நீங்கள் நெரிசலான இடங்களுக்கு செல்வதைத் தவிர்க்கும்போது சமூக விலக்கல் ஆகும். இதன் பொருள் பள்ளி அல்லது வேலையிலிருந்து வீட்டிலேயே இருப்பது, மேலும் இது கொரோனா வைரஸை நிறுத்த உதவும்.



# E

IS FOR "EVERYONE." EVERYONE MEANS "எல்லோரும்" IN  
TAMIL. அனைவரும் பங்கேற்பது முக்கியம்.  
சமூக ரீதியாக தொலைவில் இல்லாத  
ஒருவரை நீங்கள் கண்டால், அது ஏன்  
முக்கியமானது என்று அவர்களிடம்  
சொல்லுங்கள்.



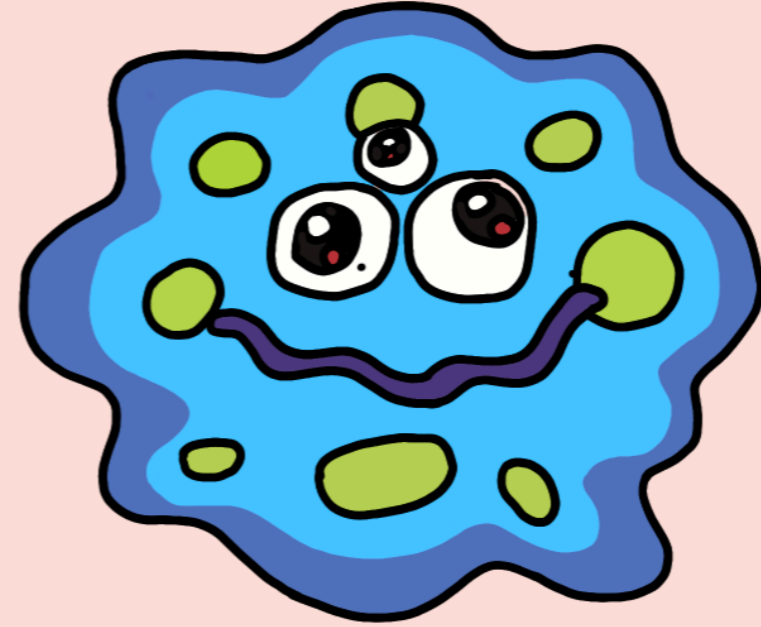
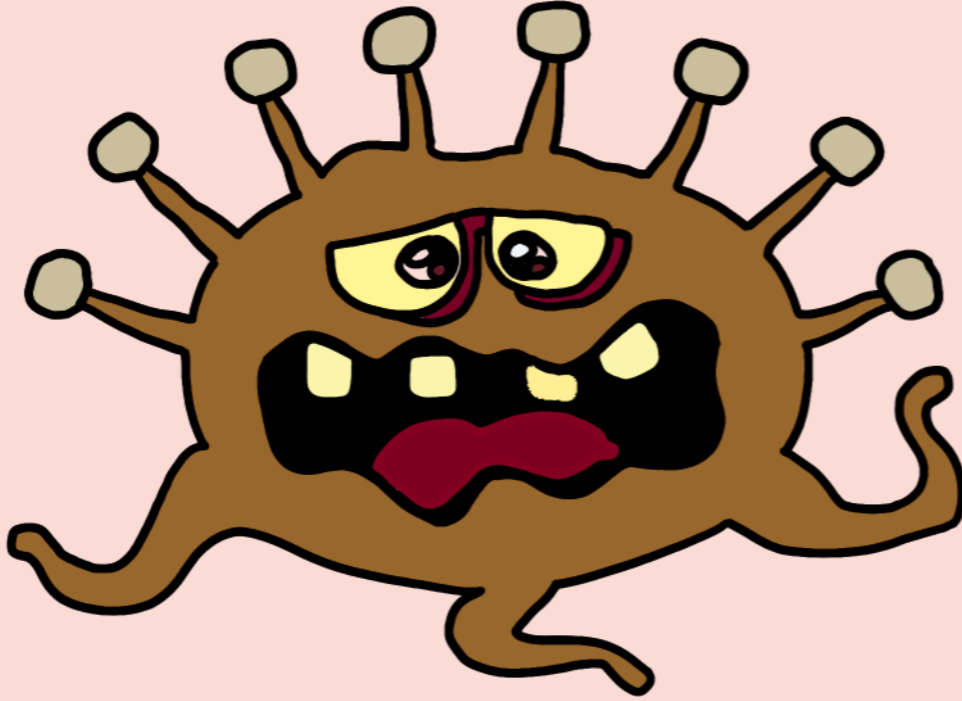
**F** IS FOR "FRONT-LINE WORKERS." FRONT-LINE WORKERS  
MEANS "முன் வரிசை தொழிலாளர்கள்" IN TAMIL.  
டாக்டர்கள், செவிலியர்கள் மற்றும்  
காசாளர்கள் போன்ற துணிச்சலானவர்கள்  
நிறைய பேர் உள்ளனர், அவர்கள் மக்களுக்கு  
உதவ தங்கள் வேலைகளைச்  
செய்கிறார்கள். அவர்கள் நாம் கொண்டாட  
வேண்டிய ஹீரோக்கள்.



# G

IS FOR "GERMS." GERMS MEANS "கிருமிகள்" IN TAMIL.

நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருந்தால்  
கிருமிகள் பரவுவதையும், பெறுகுவதை  
தவிர்க்கலாம். உங்கள் கைகளை அடிக்கடி  
கழுவுவதும், உங்கள் முகத்தைத்  
தொடுவதைத் தவிர்ப்பதும் முக்கியம்.

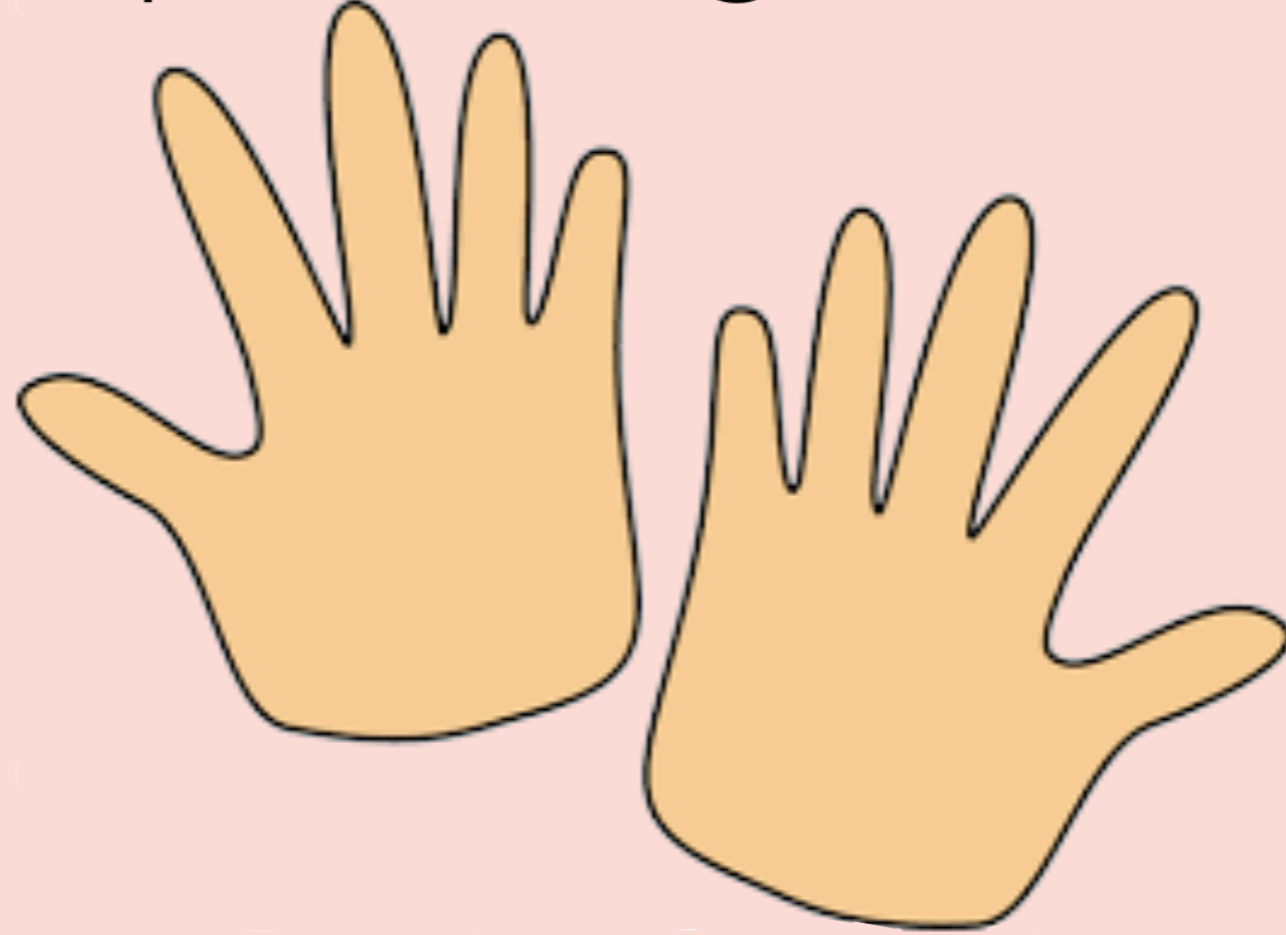




# H

IS FOR "HANDS." HANDS MEANS "கைகள்" IN TAMIL.

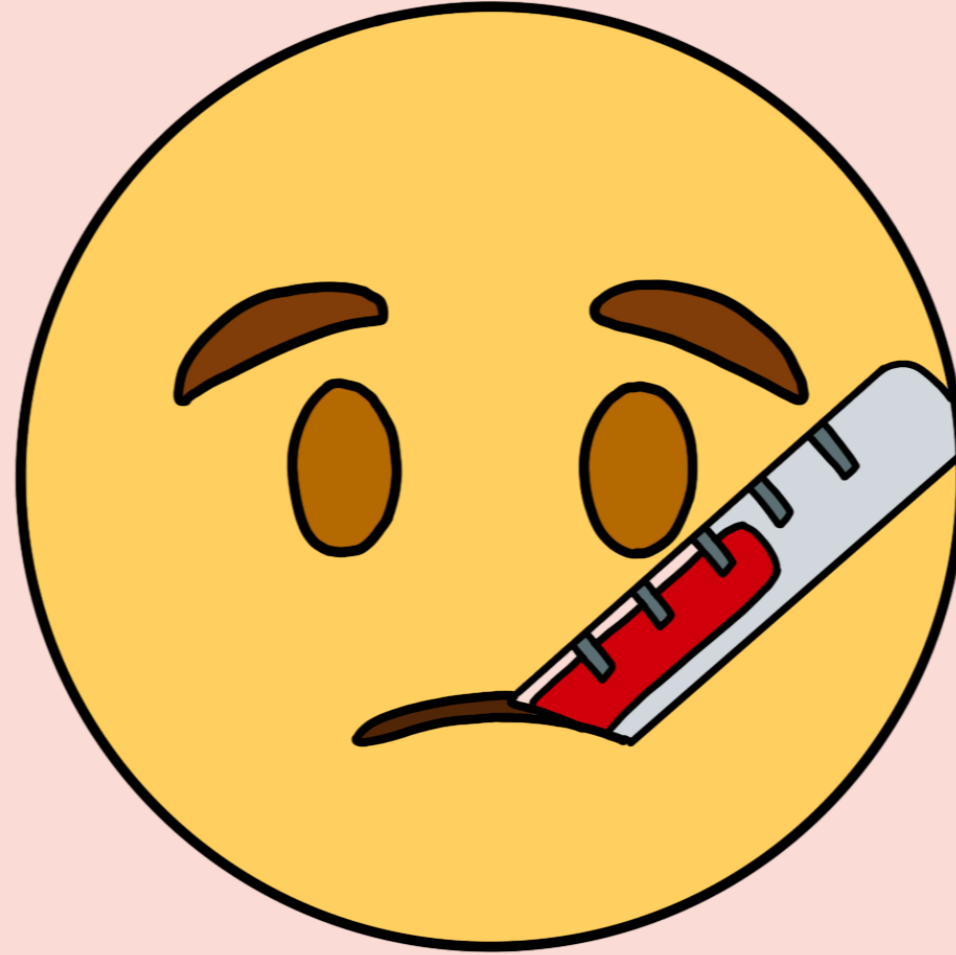
கொரோனா வைரஸ் பரவாமல் தடுக்க ஒரு சிறந்த வழி உங்கள் கைகளை கழுவ வேண்டும். சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்த நினைவில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள், குறைந்தது இருபது விநாடிகள் கழுவ வேண்டும்!



IS FOR "ILLNESS." ILLNESS MEANS "நோய்" IN TAMIL.

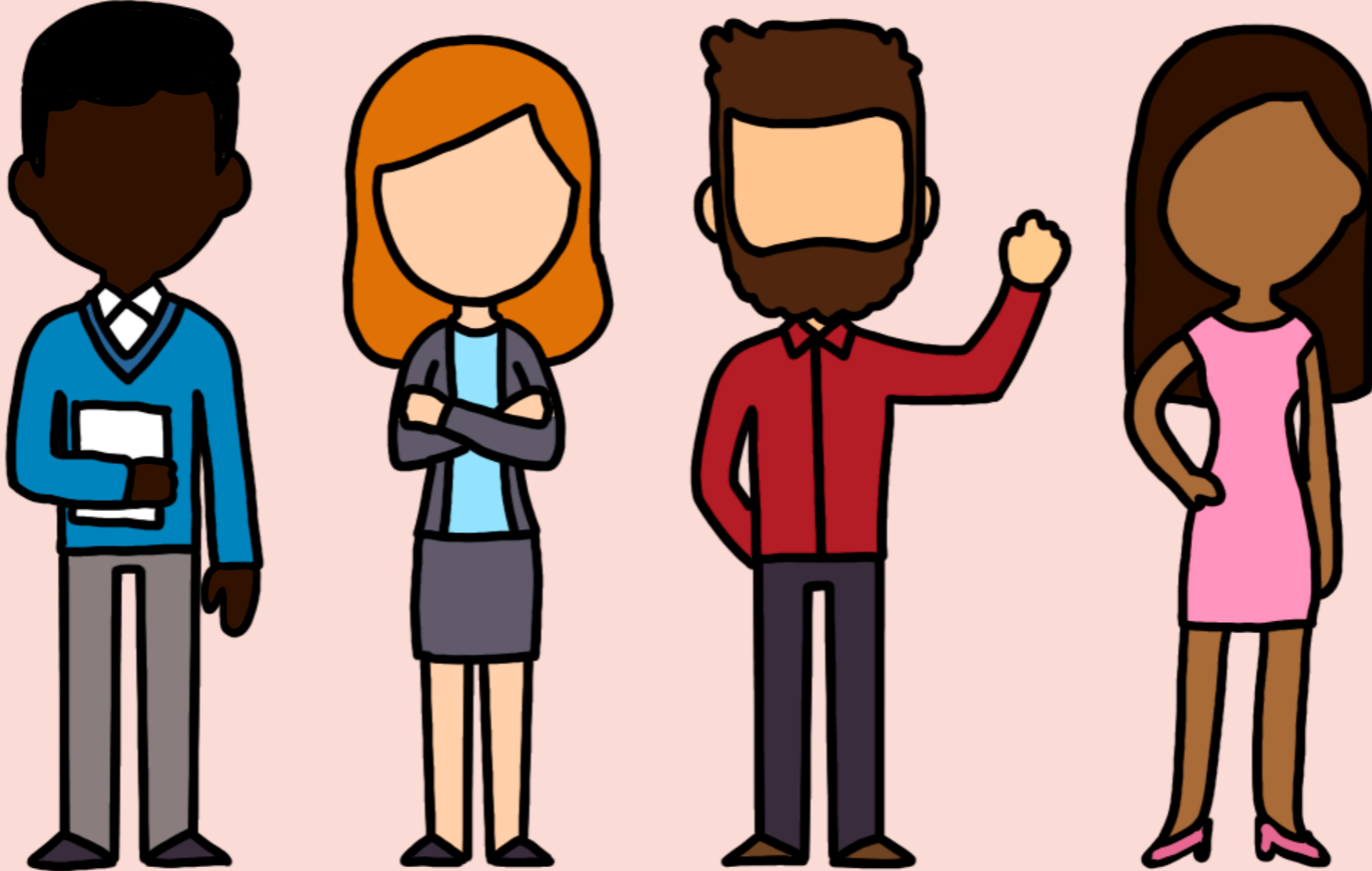
கொரோனா வைரஸ் ஒரு நோய், அதாவது இது மக்களை நோய்வாய்ப்படுத்துகிறது.

கொரோனா வைரஸ் உள்ள சிலருக்கு காய்ச்சல் மற்றும் இருமல் இருக்கும், மற்றவர்களுக்கு வயிற்று வலி இருக்கலாம்.



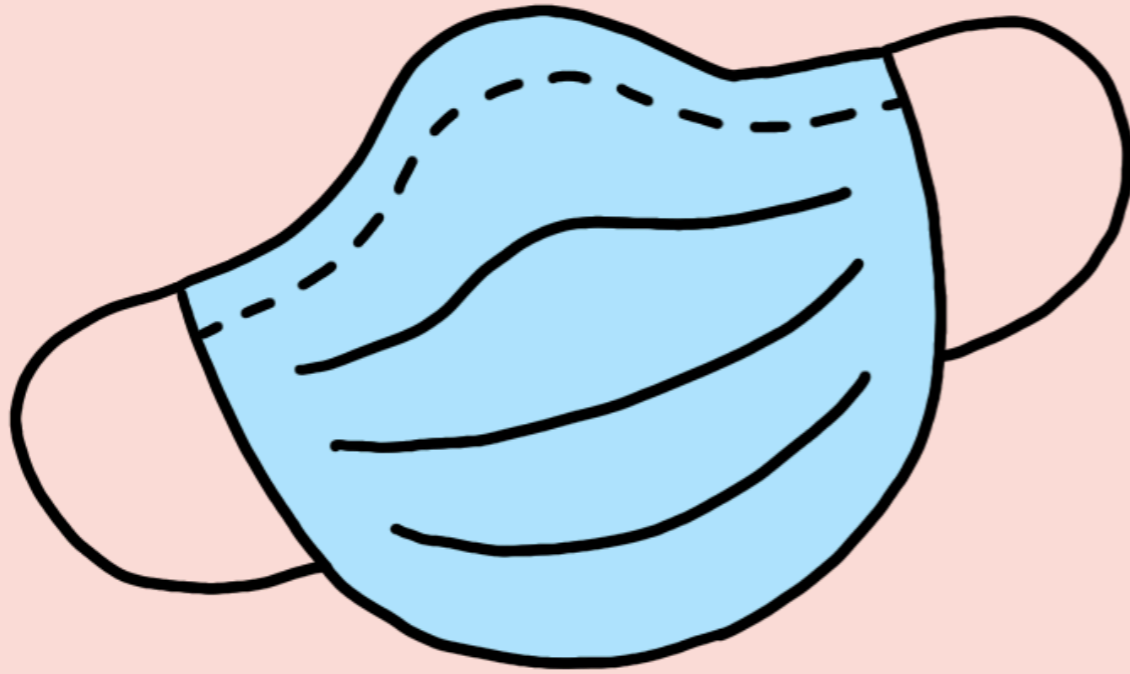
# J

IS FOR "JUSTICE." JUSTICE MEANS "நீதி" IN TAMIL. நீதி என்பது எல்லோரையும் நியாயமாக நடத்தப்படுவதாகும். குறிப்பாக இது போன்ற பயங்கரமான காலங்களில், அனைவரின் தோல் நிறம், மொழி, அல்லது மதம் ஆகியவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் நாம் அனைவரையும் மரியாதையுடன் நடத்த வேண்டும்.



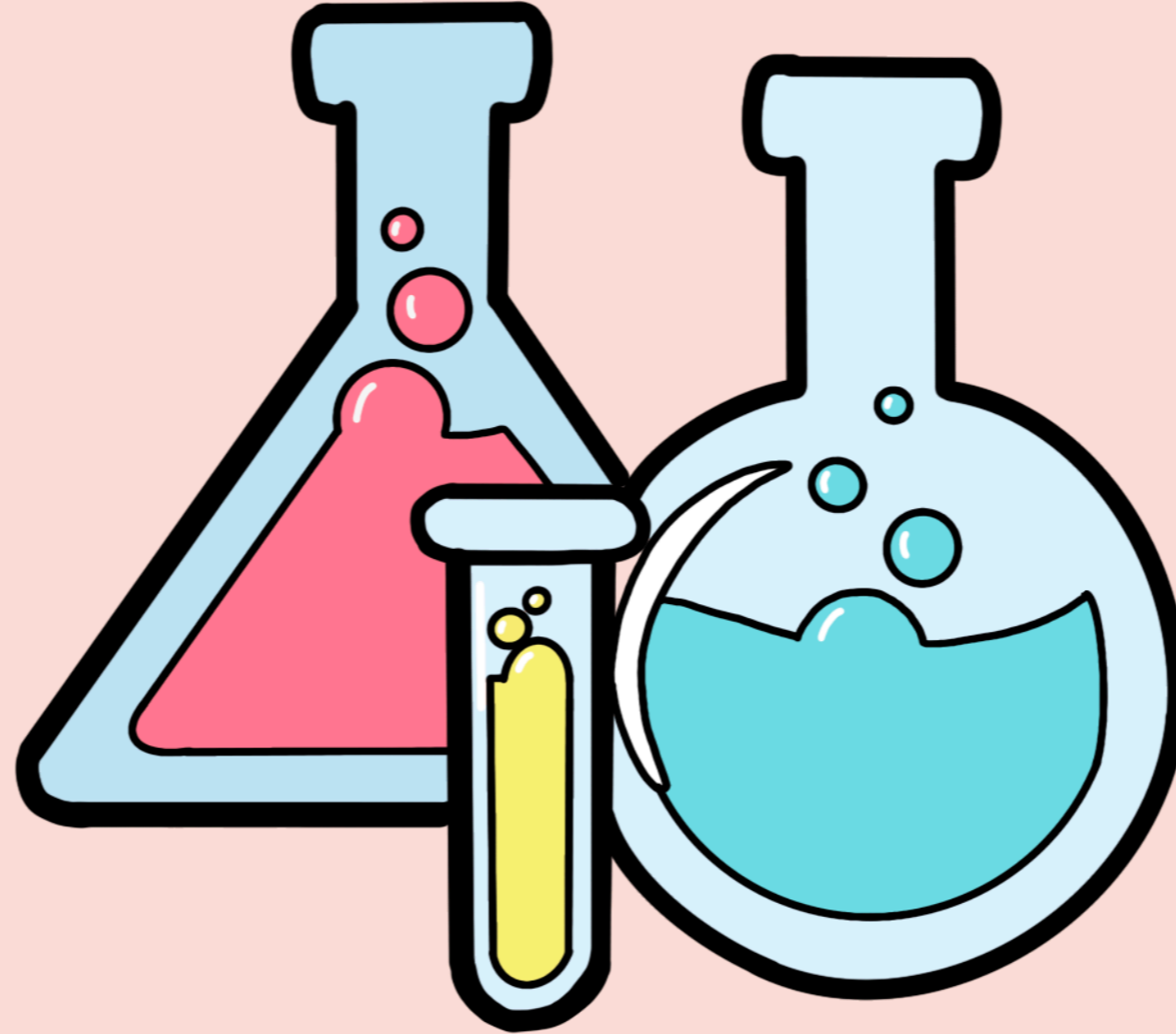
# K

IS FOR "KINDNESS." KINDNESS MEANS "கருணை" IN TAMIL. மற்றவர்களுக்கு உதவுவதும் முக்கியம். குழந்தைகள் கூட உதவலாம்! உதாரணமாக, நீங்கள் மருத்துவமனைகளுக்கு முகமூடிகளை உருவாக்கலாம், அட்டைகளை எழுதலாம் அல்லது உணவு தானம் செய்யலாம்!



IS FOR "LAB." LAB MEANS "ஆய்வகம்" IN TAMIL.

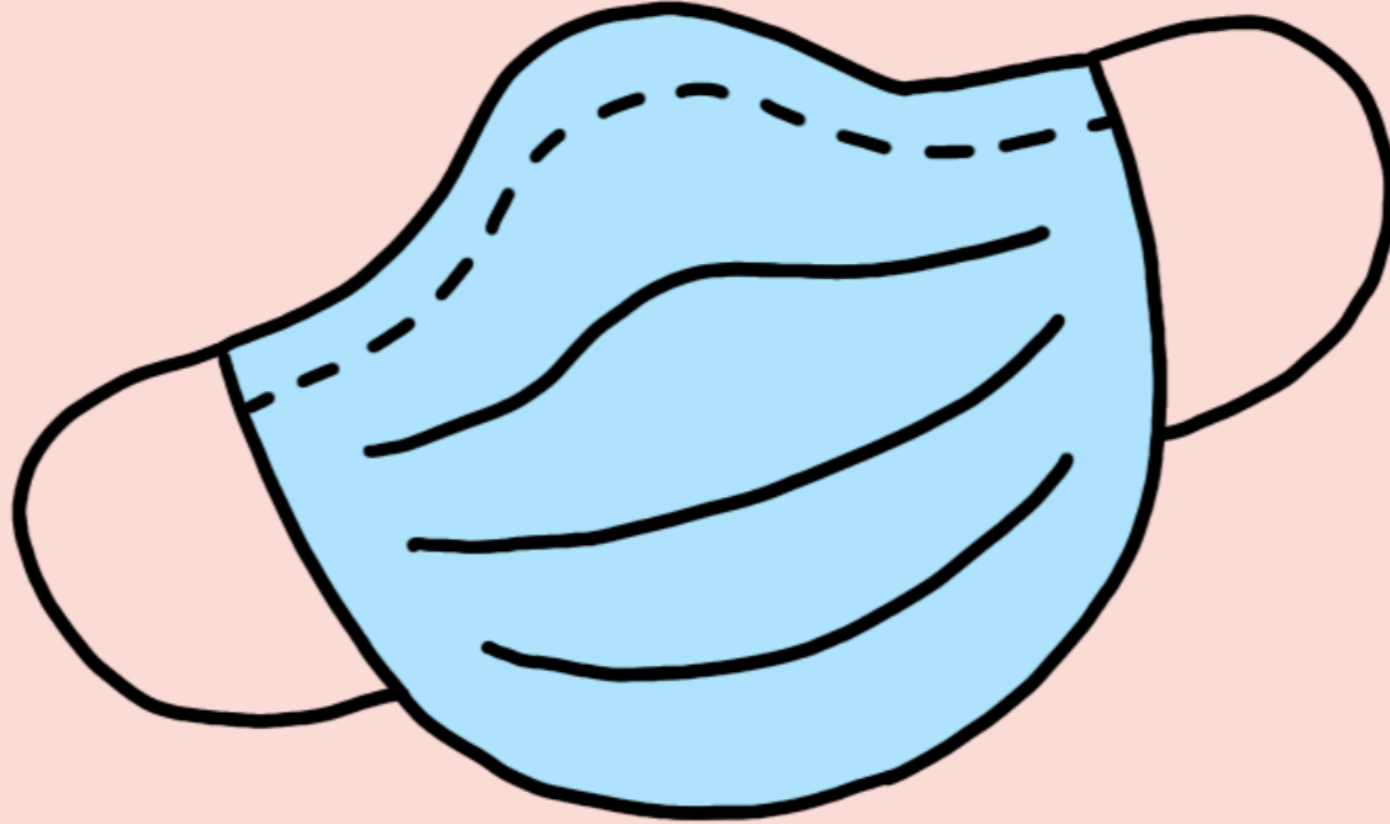
விஞ்ஞானிகள் ஒரு ஆய்வகத்தில் வேலை செய்கிறார்கள், அங்கு அவர்கள் கொரோனா வைரஸைப் படித்து அதை எவ்வாறு குணப்படுத்துவது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க முயற்சி செய்கிறார்கள். முன்னணி வரிசை தொழிலாளர்களைப் போலவே, விஞ்ஞானிகளும் ஹீரோக்கள்!



# M

IS FOR "MASKS." MASKS MEANS "முகமூடிகள்" IN TAMIL.

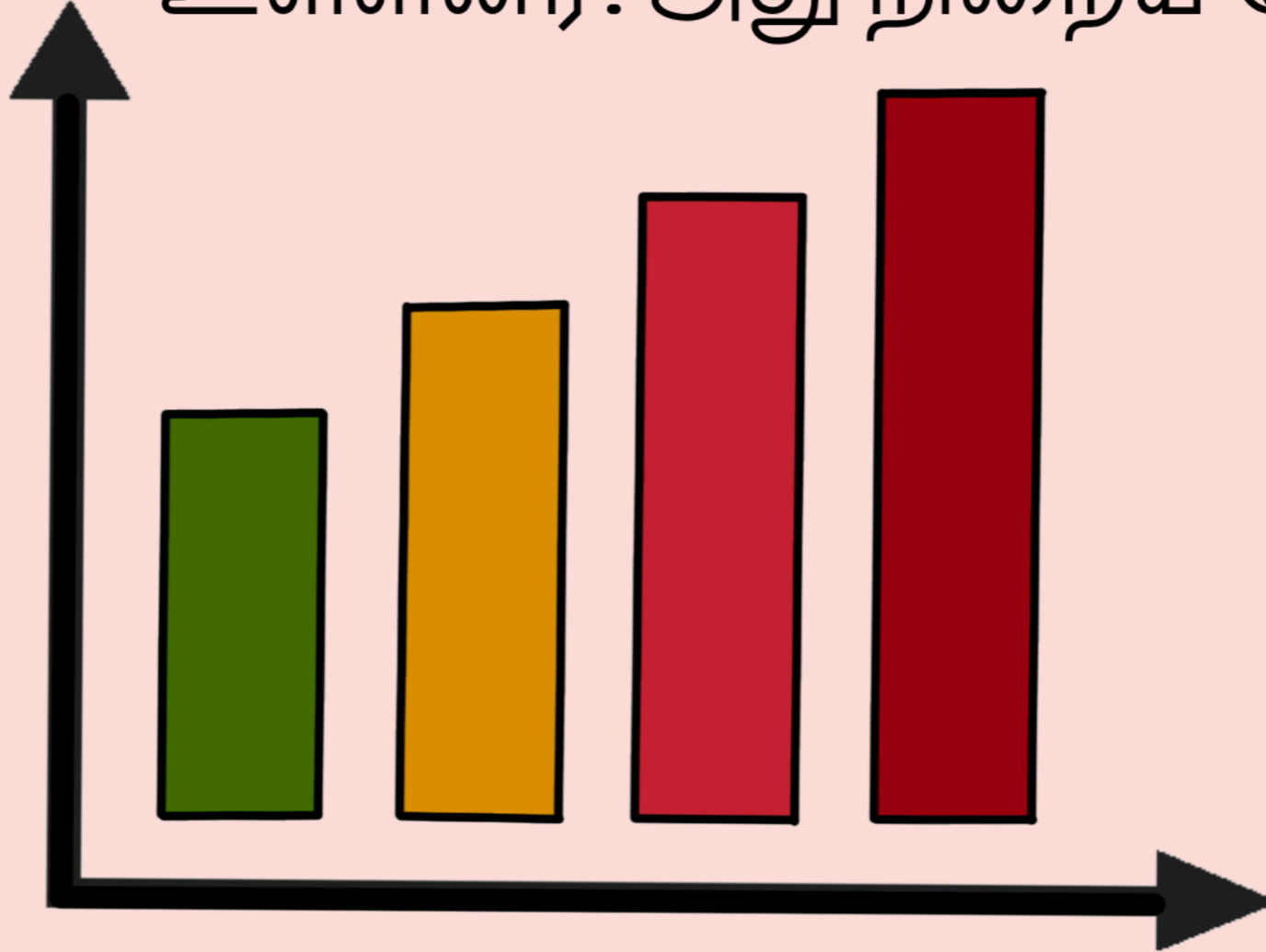
நீங்கள் வெளியே சென்றால், முகமூடி அணிவது மிகவும் முக்கியம். முகமூடிகள் கிருமிகளைப் பரப்புவதிலிருந்தோ அல்லது பிடிப்பதிலிருந்தோ நம்மைத் தடுக்கின்றன.



# N

IS FOR "NUMBERS." NUMBERS MEANS "எண்கள்" IN TAMIL.

விஷயங்களை நன்றாக புரிந்துகொள்ள  
எண்கள் நமக்கு உதவும். உதாரணமாக,  
கொரோனா வைரஸைப் பெற்ற 13  
மில்லியனுக்கும் அதிகமான மக்கள்  
உள்ளனர். அது நிறைய பேர்!



O

IS FOR "ONLINE." ONLINE MEANS "நிகழ்நிலை" IN TAMIL.

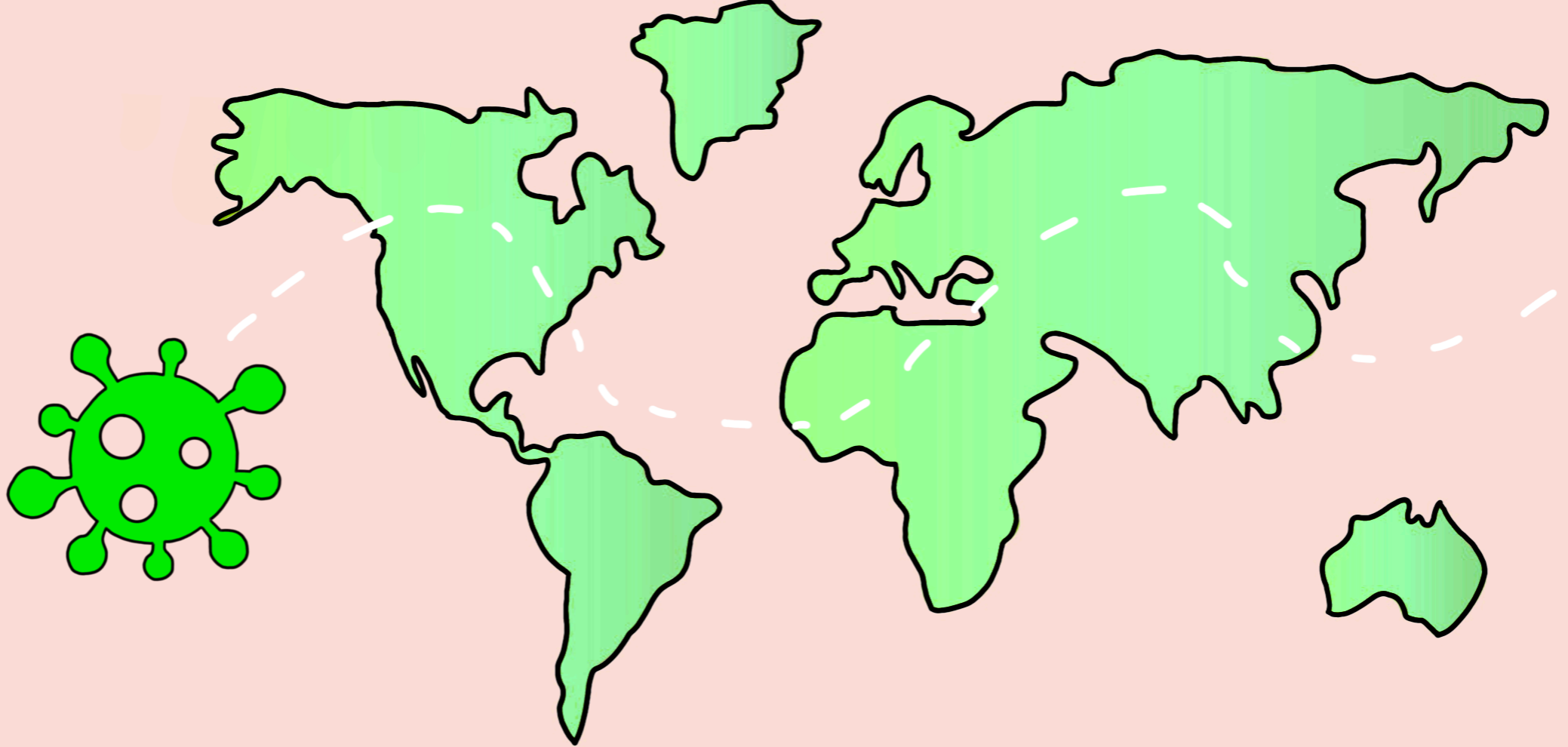
ஆன்லைன் இணையதளம் அல்லது கணினியில் உள்ளது. பாதுகாப்பாக இருக்க, உங்கள் பெற்றோர் ஆன்லைனில் வேலை செய்யலாம்.





P

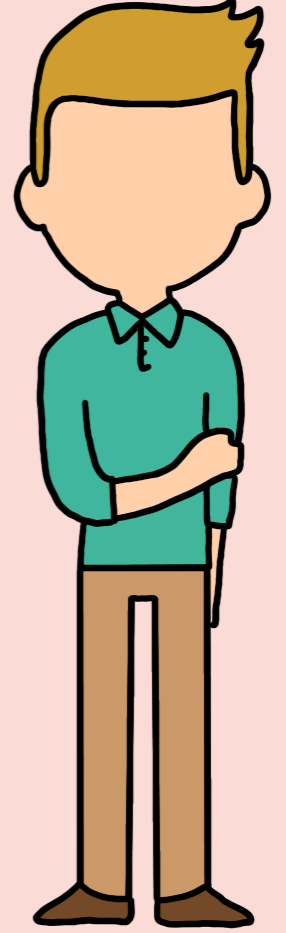
IS FOR "PANDEMIC. PANDEMIC MEANS "சர்வதேச பரவல்"  
IN TAMIL. ஒரு நோய் ஒரு முழு நாடு அல்லது  
உலகம் முழுவதும் பரவும்போது ஒரு  
தொற்றுநோய். கொரோனா வைரஸ் ஒரு  
தொற்றுநோய்.



# Q

IS FOR "QUARANTINE." QUARANTINE MEANS

“தனிமைப்படுத்துதல்.” பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, தனிமைப்படுத்தல் சரியாக நாற்பது நாட்கள் நீடித்தது.



# R

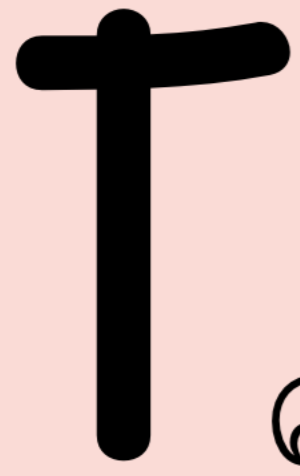
IS FOR "REPORTERS." REPORTERS MEANS "நிருபர்கள்" IN TAMIL. நிருபர்கள் டைம்ஸ் ஆப் இந்தியா போன்ற செய்தித்தாள்களில் பணிபுரியும் எழுத்தாளர்கள். கொரோனா வைரஸ் பற்றி நிருபர்கள் எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துகிறார்கள்.



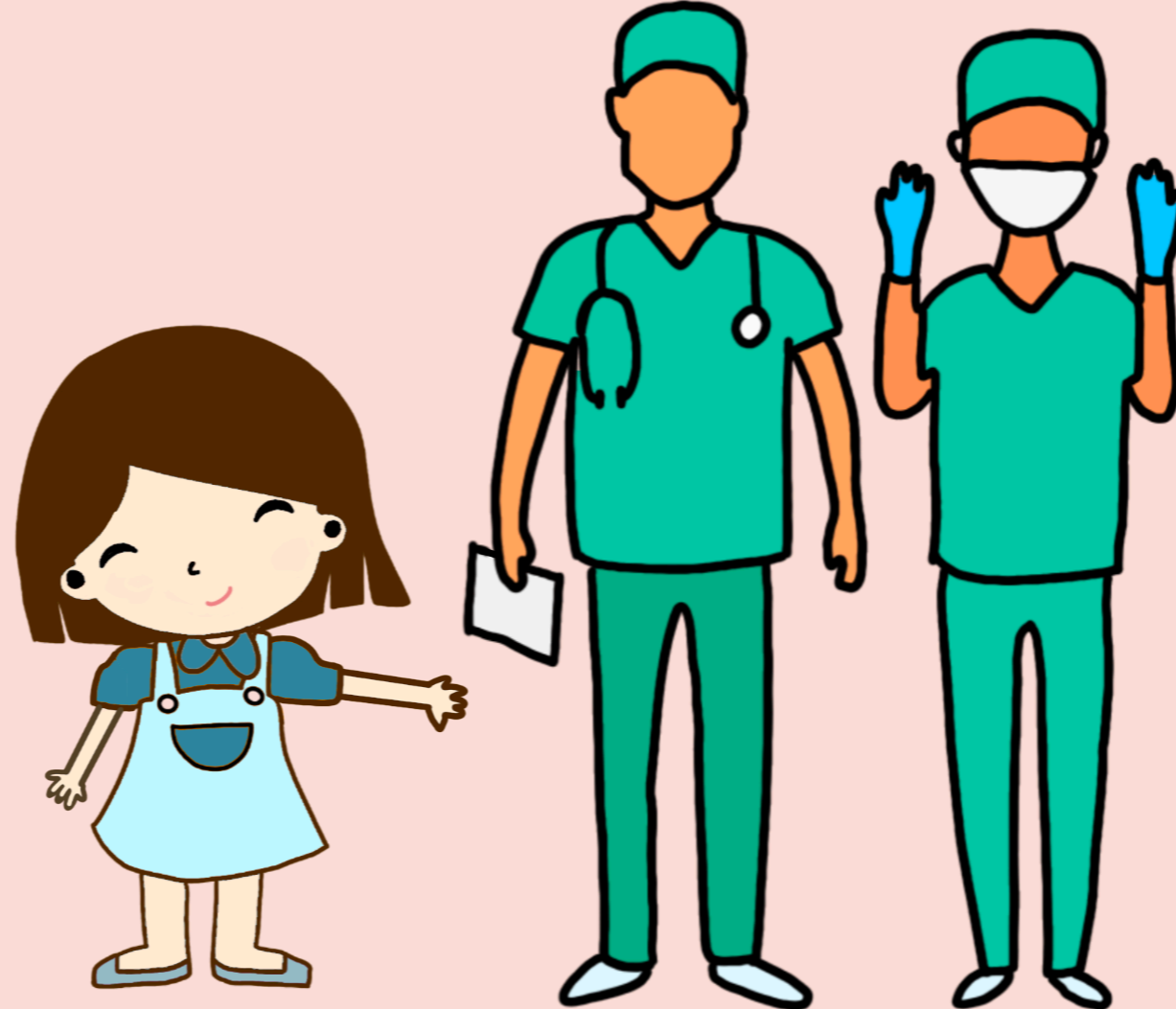
# S

IS FOR "SANITIZER." SANITIZER MEANS "கிருமி நாசினி ஜெல்" IN TAMIL. கை சுத்திகரிப்பாளரைப் பயன்படுத்துவதும் கிருமிகள் பரவாமல் தடுக்க ஒரு சிறந்த வழியாகும். இது கொரோனா வைரஸை அழிக்கக்கூடும்.





IS FOR "TESTING." TESTING MEANS "மருத்துவ  
சோதனை" IN TAMIL. நீங்கள்  
நோய்வாய்ப்பட்டதாக உணர்ந்தால்,  
கொரோனா வைரஸுக்கு பரிசோதனை  
செய்வது முக்கியம். இது நோய் பரவுவதை  
நிறுத்த உதவும்.



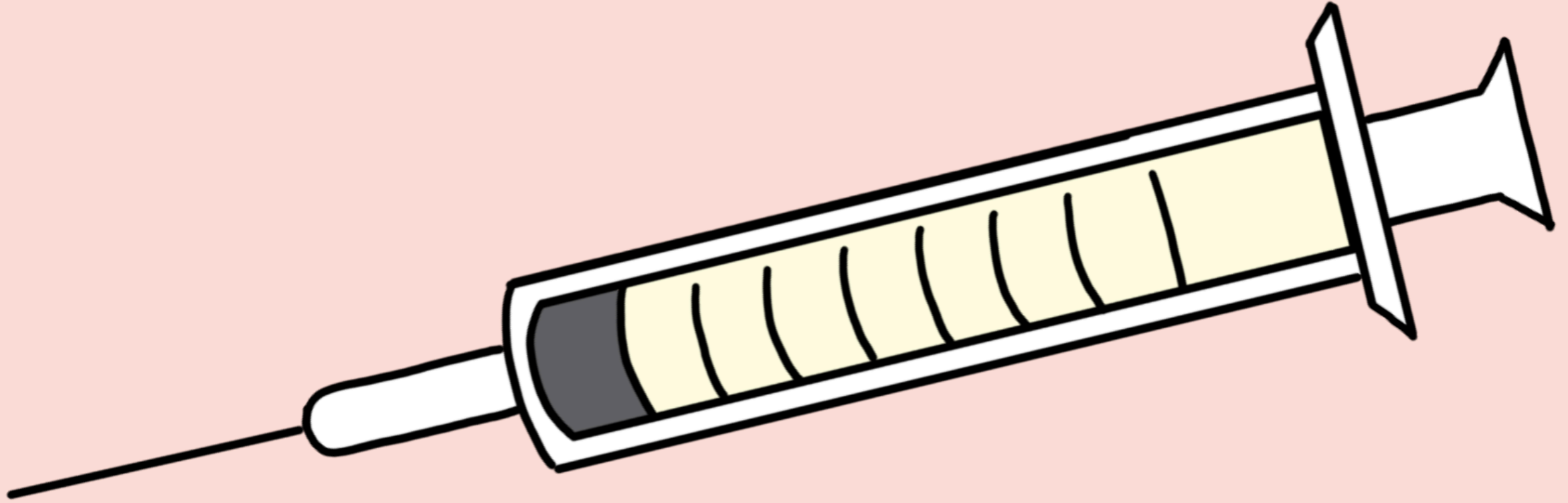
# U

IS FOR "UNHAPPY." UNHAPPY MEANS "மகிழ்ச்சியற்றது" IN TAMIL.  
நீங்கள் வீட்டில் இருப்பதால், உங்கள் நண்பர்களைப்  
பார்க்க முடியாது என்பதால், சில நேரங்களில் நாம்  
மகிழ்ச்சியற்றவர்களாக உணரலாம். சோகமாக அல்லது  
கவலையாக இருப்பது பரவாயில்லை, உங்கள்  
பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் இந்த உணர்வுகளுக்கு  
உங்களுக்கு உதவலாம்.



V

IS FOR "VACCINE." VACCINE MEANS "தடுப்பூசி" IN TAMIL.  
ஒரு தடுப்பூசி என்பது நீங்கள் மருத்துவரிடம்  
பெறுவதைப் போல ஒரு ஷாட் ஆகும்.  
தடுப்பூசிகள் நம் உடலை வைரஸை  
அடையாளம் கண்டு போராட உதவும்.



W

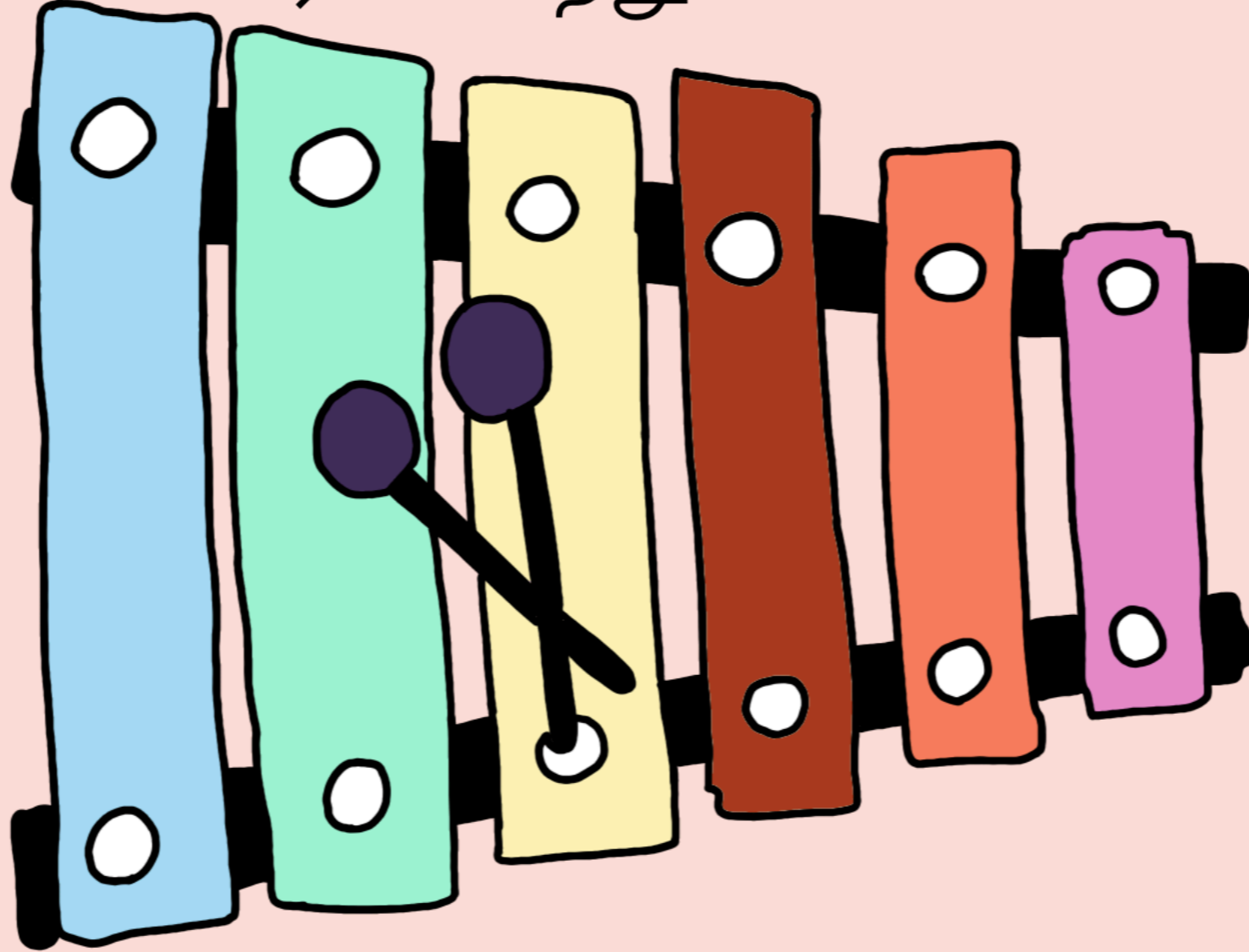
IS FOR "WORLD." WORLD MEANS "உலகம்" IN TAMIL.  
கொரோனா வைரஸ் உலகெங்கிலும் உள்ள  
மக்களை பாதிக்கிறது.







IS FOR "XYLOPHONE." XYLOPHONE MEANS "சைலோபோன்"  
IN TAMIL. ஒரு சைலோபோன் ஒரு இசை கருவி.  
நீங்கள் வீட்டில் மாட்டிக்கொண்டால், நீங்கள்  
புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்!  
உதாரணமாக, நீங்கள் இசையை இசைக்க,  
பைக் சவாரி செய்ய அல்லது தோட்டத்தை  
வளர்க்க கற்றுக்கொள்ளலாம்.

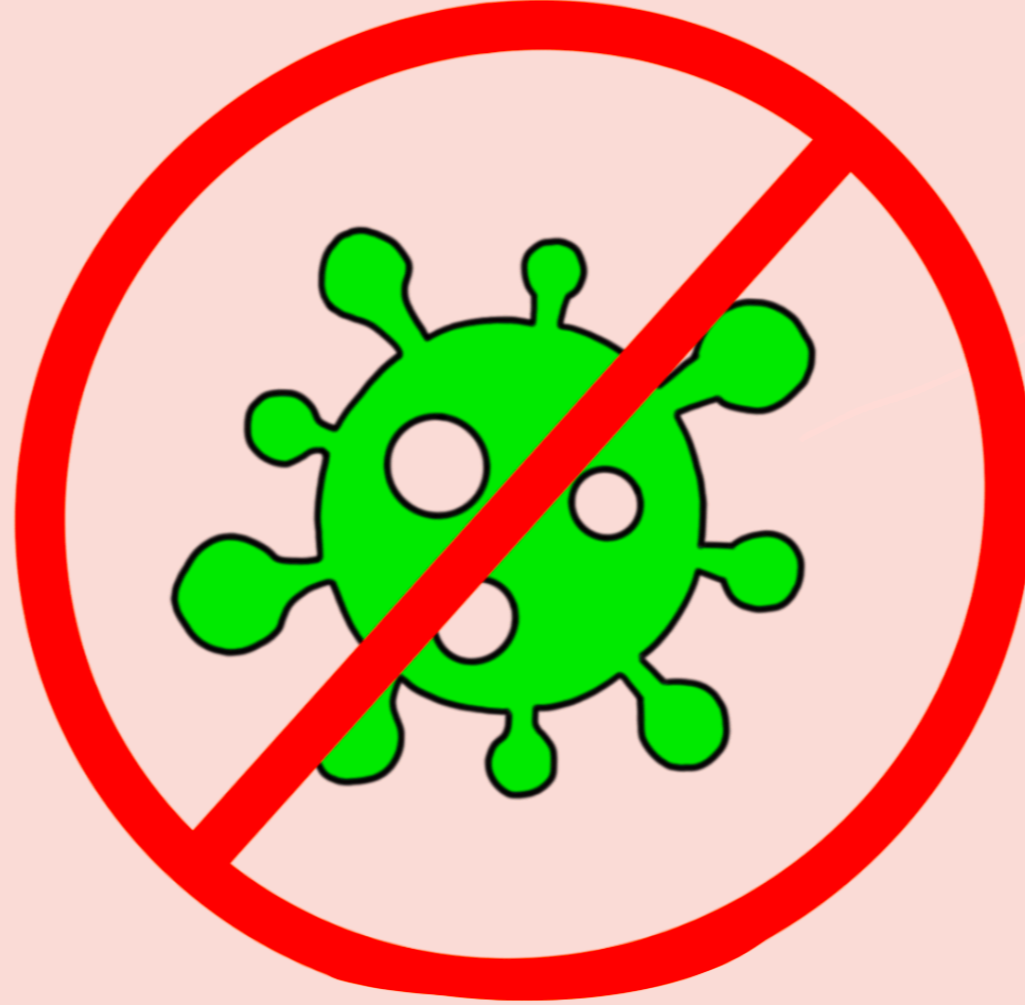


Y

IS FOR "YOU." YOU MEANS "நீங்கள்" IN TAMIL.  
நம்புங்கள் கறோனாவை நீக்க உங்களால்  
முடியும் ...



**Z** IS FOR "ZERO." ZERO MEANS "பூஜ்யம்" IN TAMIL. ஒருநாள், கொரோனா வைரஸின் பூஜ்ஜிய வழக்குகள் இருக்கும் என்று நாங்கள் நம்புகிறோம். அதுவரை, உங்கள் கைகளை கழுவவும், முகமூடி அணியவும் உறுதி செய்யுங்கள். இறுதியாக, உங்களை பாதுகாப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க கடுமையாக உழைக்கும் தைரியமான அனைவருக்கும் நன்றி சொல்ல மறக்காதீர்கள்.



**பாதுகாப்பாகவும்  
ஆரோக்கியமாகவும் இருங்கள்!**

# ஆசிரியர்களைப் பற்றி:



சோபியா நெசமோனி ஸ்டான்போர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் ஒரு சோபோமோர் மற்றும் இரண்டு முறை வெளியிடப்பட்ட நாவலாசிரியர் ஆவார். படைப்பு எழுத்தில் ஆர்வம் கொண்ட இவள் ஒருநாள் மருத்துவராக வேண்டும் என்று நம்புகிறாள்.



சீன் நெசமோனி மென்லோ உயர்நிலைப்பள்ளியில் ஒரு சோபோமோர் ஆவார். அவர் நிரலாக்க மற்றும் டிஜிட்டல் வடிவமைப்பையும், இசை தயாரிப்பையும் ரசிக்கிறார்.

இந்த புத்தகத்தை யாரும் இலவசமாக அணுக நாங்கள் விரும்பினோம், எனவே நீங்கள் இந்த புத்தகத்தை ரசித்திருந்தால், எங்களுக்கு ஒரு மதிப்புரையை வழங்கவும்! உங்கள் மதிப்பாய்வை எங்கள் இணையதளத்தில் சமர்ப்பிக்கலாம்: [howtocoronavirus.co](http://howtocoronavirus.co) அல்லது [nsophia@stanford.edu](mailto:nsophia@stanford.edu) அல்லது [sean.nesamoney@menloschool.org](mailto:sean.nesamoney@menloschool.org) என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு அனுப்பவும். உங்கள் ஆதரவுக்கு மிக்க நன்றி!