

ഒന്നാറിയോയിലേ രോഗികൾക്കും കുടുംബങ്ങൾക്കും കമ്മ്യൂണിറ്റി അംഗങ്ങൾക്കും,

ഡോക്ടർമാരായ ഞങ്ങൾ Toronto, Peel, York എൻനിവിടങ്ങളിൽ നിങ്ങളുടെ മാതാപിതാക്കളോ, മക്കളോ, അയൽക്കാരോ കൂടെ ആണ്. ഞങ്ങളുടെ രോഗികൾക്കും സമൂഹത്തിനും ഇതുവരെ ഉണ്ടായ നഷ്ടങ്ങൾ നമ്മൾ കണ്ട് മനസിലാക്കിയതാണ്. ഇനിയും നമ്മൾ ഉടനടി നടപടിയെടുത്തില്ലെങ്കിൽ ഈ വനേൽക്കാലത്തും നമുക്ക് വീണ്ടും നഷ്ടപ്പെടാം: കുടുംബാംഗങ്ങളോടും സുഹൃത്തുക്കളോടും ഉള്ള സമയം, വിട്ടിലകേയും അവധി കാലങ്ങളിലകേയും യാത്രകൾ, സമർ ജോലികളും സമർ ക്യാമ്പുകളും, ബാസ്കറ്റ്ബോൾ പിക്കപ്പുകളും , ജോലിസ്ഥലത്തെ സഹപ്രവർത്തകർക്ക് ഒപ്പം ഉള്ള വിശ്രമ ഇടവേളകൾ, അവയിൽ ചിലതു മാത്രം . നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും അടുത്ത പ്രിയപ്പെടവരെ ആശുപത്രിയിലും ദീർഘകാല പരിചരണത്തിലും മാത്രമേ നിങ്ങൾക്ക് കാണാൻ കഴിഞ്ഞെന്നുവരുള്ളൂ , ഇത് വേദനാജനകമാണ്. പൊതുജനാരോഗ്യ ഉപദേശം പിന്തുടരാൻ നിങ്ങൾ പരമാവധി ശ്രമിക്കുന്നില്ലെങ്കിലും അത് പര്യാപ്തമല്ല. പകർച്ചവ്യാധി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന്, സമൂഹത്തെ അതിന്റെ പൂർവസ്ഥിതിയിലേക്ക് കൊണ്ടുവരാൻ , ആരോഗ്യസംരക്ഷണ സംവിധാനം സാധാരണ നിലയിലേക്ക് മടക്കുവാൻ , സമപദ്യവസ്ഥ വീണ്ടും വളരാൻ അനുവദിക്കുവാൻ ഒക്കെ വേണ്ടി കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ ഉടൻ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

ഈ മൂന്നാം തരംഗത്തിന്റെ മുന്നേറ്റം നമ്മുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ സംവിധാനത്തിന് നരേടാൻ കഴിയുന്നതിനും അപ്പുറത്താണ് . നമ്മൾ കാണുന്ന പുതിയ വകഭേദങ്ങൾ വേഗത്തിൽ വ്യാപിക്കുകയും യുവജനത്തെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നമ്മുടെ ഐസിയു ശേഷി മുഖ്പൊരിക്കലും ഈ രീതിയിൽ പരീക്ഷിക്കപ്പെടാൻ പറ്റില്ല , കൂടാതെ ഈ പ്രോവിൻസ് ലെ ആശുപത്രികളിലെ എമർജൻസി റൂമുകൾ, കോവിഡ് വാർഡുകൾ,

ഐസിയുവുകൾ എന്ന് നിലവിലുള്ള സമർപ്പിത മെഡിക്കൽ, മറ്റ് ആരോഗ്യ പരിപാലന ഉദ്യോഗസ്ഥർ അവരുടെയെല്ലാം ബ്രേക്കിംഗ് പോയിന്റ് എത്തിയിരിക്കുകയാണ്. COVID കുറവുള്ള നഗരങ്ങളിൽ പോലും, ഐസിയുവുകൾ മറ്റ് പരവിശ്യാകളിൽ നിന്നുള്ള കമ്മ്യൂണിറ്റി മൂലം നിറഞ്ഞു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

നിങ്ങളുടെ ക്ഷീണവും ആശങ്കയുമുണ്ട് എന്ന് ഞങ്ങളെ അറിയാം. ഇതിനകം, നിങ്ങളിൽ പലരും രോഗബാധിതരാകുമെന്ന് ഭയം, നിങ്ങളുടെ പതിവ് കൂടിക്കാഴ്ചകൾ നഷ്ടപ്പെടുക, കൂടാതെ ഈ പകർച്ചവ്യാധിയുടെ സമയത്ത് രണ്ട് മാതൃകയോ മൂന്നാമതയോ ശസ്ത്രക്രിയകളും പരിശോധനകളും റദ്ദാക്കുകയും ചെയ്തു. ശസ്ത്രക്രിയകൾ റദ്ദാക്കേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകത ഇപ്പോൾ പരോപരിസരമുഖ്യമായും ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന പരസ്മയമായി കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ക്യാൻസറും, ഹൃദ്രോഗത്തിനും, അന്ധത തടയുന്നതിനും കഠിനമായ വേദനയ്ക്കും വേണ്ടിയുള്ള ശസ്ത്രക്രിയകളാണ് ഇവ. കൂടുതൽ കാലതാമസം കാരണം ആളുകൾക്ക് അവരുടെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന് ഒഴിവാക്കാനായിരുന്ന ക്യാൻസർ പടരുന്നത്, കാഴ്ച നഷ്ടപ്പെടുകയോ, നടക്കാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെടുകയോ അനാവശ്യമായി മരിക്കുകയോ ഒക്കെ സംഭവിക്കുക ആണ്. നിങ്ങളുടെ COVID ഉണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലാതെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ എല്ലാവരെയും പരിപാലിക്കാൻ കഴിയുമോ എന്ന് തിനകെ കുറിച്ച് ഞങ്ങളെ ആശങ്കാകുലരാണ്. നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കാഴ്ച ഒരു വാഹനാപകടം ഉണ്ടായാലോ, നിങ്ങളുടെ കൂടിക്കാഴ്ച കടുത്ത അലർജി ഉണ്ടെങ്കിലോ, നിങ്ങളുടെ മുതൽശി വീണു അവരുടെ ഇടുപ്പ് തകരുകയാണെങ്കിലോ, നിങ്ങളുടെ ഹൃദയാഘാതം ഉണ്ടായാൽ, നിങ്ങളുടെ അർഹമായ ആവശ്യമായ പരിചരണം നൽകാൻ ഞങ്ങളുടെ കഴിയില്ലെന്ന് ഞങ്ങളെ അറിയാം. പരിചരണം നൽകുന്നതിന് നമ്മളുടെ ആശുപത്രികളിൽ ഉൾപ്പെടെ പരിശീലനം ലഭിച്ച ആളുകളും കിടക്കകളും ആവശ്യമാണ്. ഇപ്പോഴത്തെ അവസ്ഥയിൽ നമ്മളുടെ ഐസിയു കിടക്കകൾക്കുള്ള ആവശ്യകത നമ്മൾക്കു പൂർത്തീകരിക്കാൻ കഴിയുന്നതിനും

അപ്‌പുറത്താണ് : ഈ അവസ്ഥയിൽ മാറ്റം വന്നില്ലായമയെങ്കിൽ , നിങ്ങളെയോ നിങ്ങളുടെ പരിയപ്പെട്‌വരയോ പരിപാലിക്കാൻ ഞങ്ങൾക്ക് മതിയായ ഇടം തികയാത്ത വരും. കഴിഞ്ഞ വർഷം ഇറ്റലിയിലെയും ന്യൂയോർക്ക് നഗരത്തിലെയും ആശുപത്രികളെക്കുറിച്ച് ചുറ്റുമുള്ള ക്ലിപ്തങ്ങൾ നിങ്ങൾ കണ്ടിട്ടുണ്ടാകും; ഇനിയും നമ്മൾ തിരുത്തിയില്ലെങ്കിൽ, നമ്മൾ ഇപ്പോൾ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തിയില്ലെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ ആ അവസ്ഥ നരേടണുടീവരും.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണ സംവിധാനത്തിന്റെ ഈ തകർച്ച ഒഴിവാക്കാൻ മാർഗ്ഗങ്ങളുണ്ട്, പക്ഷേ അവയ്ക്ക് ഉടൻ നടപടി ആവശ്യമാണ്.

ഒന്നാറിയോയിലേ ഏറ്റവും പരയാസമര്യയ പരദശങ്ങളിലെ ഡോക്ടർമാർ എന്ന് നിലയിൽ, നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ശബ്ദമുയർത്തണമെന്ന് ഞങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നു - നിങ്ങൾ പറയണം നിങ്ങളുടെ M. P . P യോടും ആരോഗ്യമന്ത്രിയോടും പരിമിതിനോടും - ഈ പകർച്ചവ്യാധിയിൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ ആശങ്കാകുലരാണെന്ന്, നിങ്ങൾക്ക് COVID ബാധിതർ ആണെങ്കിലും അല്ലെങ്കിലും, നിങ്ങളെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിന് അവർ ഉടൻ നടപടിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. COVID പടരുന്ന ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും വാക്സിനുകൾ ശരിയായ രീതിയിൽ വിതരണം ചെയ്യാനും, പൊതുജനങ്ങൾക്ക് വ്യക്തമായ വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നതിനും ഒന്നാറിയോയിലേ ജനങ്ങൾക്കായി ഇനിപ്പറയുന്ന നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളാൻ അവരെ നമ്മളാൽ കഴിയും വിധം ഫോണിലൂടെയോ, കത്തിലൂടെയോ, ടെക്സ്റ്റ് മെസ്സേജിലൂടെയോ, വീറ്റിലൂടെയോ ബന്ധപ്പെടുക

**COVID പടരുന്ന ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ പരിരക്ഷിക്കുക:**

ജോലിസ്ഥലത്തെ COVID ന്റെ വ്യാപനം ഒരു പരധാന പരശ്നമായി തുടരുന്നു. നഴ്സിംഗ് ഹോമുകളെയും റിട്ടയർമെന്റ് ഹോമുകളെയും കോവിഡിൽ നിന്ന്

സംരക്ഷിപ്പുകുന്നതിനുള്ള നയങ്ങൾ സർക്കാർ ഇതിനകം നടപ്പാക്കിയിട്ടുണ്ട്. നമുക്ക് ആ അനുഭവത്തിൽ നിന്ന് പഠിച്ച് ഇവിടെ പരയോഗിക്കാം.

ഇനിപ്പറയുന്ന നയങ്ങൾ ഞങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നു:

- കമ്പനികളെ അവരുടെ ഫാക്ടറികൾ, വയർഹൗസുകൾ, ഗ്ലോസറിസ്റ്റോറുകൾ , കൺസ്ട്രക്ഷൻ സൈറ്റുകൾ എന്ന് വിവരിച്ചിട്ടുള്ള കൂടുതൽ COVID പരിശോധന ഉപയോഗിക്കാൻ പിന്തുണയ്ക്കുകയും പ്ലാൻമാർക്കുകയും ചെയ്യുക
- കൂടുതൽ വ്യാപകസാധ്യതയുള്ള ജോലിസ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് വാക്സിനുകൾ എടുക്കുന്നതിന് തുല്യവും സുതാര്യവുമായ ഒരു പരീക്ഷണ സൃഷ്ടിക്കുക
- വീടു വാടക കൃത്യമായി നൽകുന്നതിന് വേണ്ടി അനുബന്ധിതരായവർ ജോലിക്ക് വരാൻ പരീതി ആവുകയാണ്. ഈ ബുദ്ധിമുട്ടു പരിഹരിക്കുവാൻ COVID നിയന്ത്രണത്തിൽ ആകുന്ന വര ജോലിക്കാർക്ക് സാലറിയോടു കൂടിയ 'COVID RECOVERY DAYS' അനുവദിച്ചു കൊടുക്കുവാൻ കമ്പനികളെ ബാധ്യസ്ഥർ ആക്കുക. അവർ COVID ബാധിതർ ആവുകയോ close contact ആണെന്ന് സ്ഥിരീകരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ജോലി നഷ്ടമാകുമെന്നുള്ള പട്ടി കൂടാതെ 14 ദിവസം quarantine ചെയ്യാൻ കഴിയും വിധം ഏർപ്പാടുകൾ ചെയ്തു കൊടുക്കുക.
- അവരുടെ തൊഴിലാളികളുടെ സംരക്ഷണയ്ക്കായി പണം നൽകുന്നതിന് സഹായം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാവുന്ന ചെറുകിട, ഇടത്തരം, വലിയ ബിസിനസുകൾക്ക് സബ്സിഡി നൽകിയോ അല്ലെങ്കിൽ തുല്യമായ പരോത്സാഹനം നൽകിയോ സഹായിക്കുക. നിങ്ങളുടെ നികുതി പണം വിവേകപൂർവ്വം ചിലവഴിക്കണമെന്ന് നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നവനെ ഞങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഒരാൾക്കുവേണ്ടി ഒരു ദിവസം ICU'ൽ ചിലവാക്കുന്നത് \$ 3592 ആണ്, അതേ സമയം ഒരു minimum wage employee

കുറേ ദിവസം സാലറി \$ 114 കിട്ടാതെ മതിയാകും അവർക്ക് ആശങ്കയില്ലാതെ covid test എടുക്കാനും self isolate ചെയ്യാനും.

- അവരുടെ ജോലികൾ ചെയ്യാൻ വ്യക്തിപരമായി ജോലി സ്ഥലത്ത് വരുന്നത് ആളുകളെ മാത്രമേ അവിടെ അനുവദിക്കൂ എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ആനുകൂല്യങ്ങളോ പിഴകളോ സൃഷ്ടിക്കുക, അങ്ങനെ ചെയ്താൽ വീട്ടിൽ നിന്ന് ജോലി ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന എല്ലാവരെയും പിന്തുണയ്ക്കാൻ ബിസിനസുകൾക്ക് പരജോദനം ലഭിക്കും. കൂടാതെ തൊഴിൽ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ അപരയാപിത സന്ദർശനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ഇവ നടപ്പിലാക്കുക.
- എല്ലാ തൊഴിലാളികളോടും എല്ലാ ജോലിസ്ഥലങ്ങളിലും മാസ്ക് ധരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക. അവർ ജോലിയിലായിരിക്കുന്ന മുഴുവൻ സമയവും, നിങ്ങളുടെ കുടുംബങ്ങൾ സമീപം ആയിരിക്കുമ്പോൾ ചെയ്യേണ്ടതുപോലെ, സാമൂഹികമായി അകലെയുള്ള രീതിയിൽ ഭക്ഷണം കഴിക്കുവാൻ മാത്രം മാസ്കുകൾ നീക്കംചെയ്യുക.
- അവശ്യ ബിസിനസുകൾ തുറന്ന് പരവർത്തികളെ എന്ന് ആണെങ്കിൽ , COVID വ്യാപിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ അവർ സുരക്ഷിതമായി പരവർത്തികളെ. വീട്ടിൽ താമസിക്കുന്നത് പോലെ ഒന്നും സുരക്ഷിതമായിരിക്കില്ലെങ്കിലും, ഒന്നാരിയോയിലെ തൊഴിലാളികൾ ഞങ്ങളുടെ ആശുപത്രി കിടക്കകളേക്കാൾ സ്വന്തം ജോലിസ്ഥലങ്ങളിൽ സുരക്ഷിതരായി സമയം ചിലവഴിക്കുന്നത് ഞങ്ങൾ കാണാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് .

**വാക്സിനുകൾ ശരിയായ രീതിയിൽ വിതരണം ചെയ്യുക :**

വാക്സിനുകൾ ഉപയോഗിച്ച് കടുത്ത COVID അണുബാധ തടയാൻ കഴിയും. ഈ സമയത്ത് വാക്സിനുകൾ മാത്രമായി നമ്മുടെ ആരോഗ്യസംരക്ഷണ സംവിധാനം തകരുന്നത് തടയാൻ പര്യാപ്തമല്ല, പക്ഷേ ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ പാൻഡെമിക്കിൽ നിന്ന് കരകയറാനും ഒന്നാറിയോയുടെ സമ്പദ്വ്യവസ്ഥ പുനസ്ഥാപിക്കാനും നിലനിർത്താനും വാക്സിനേഷൻ നൽകുന്നത് ഇപ്പോഴും ഏറ്റവും മികച്ച മാർഗമാണ്. ഇത് കഴിയുന്നതും വശത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നതിന്, COVID പിടികൂടാനും, പകർത്താനും രോഗം വരാനും ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ആളുകൾക്ക് പരിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് നൽകുന്നതിന് നമ്മൾ മുൻകൈ എടുക്കണം. അത് അല്ല ഇപ്പോൾ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത്.

വിട്ടുമാറാത്ത അനീതിയും വ്യവസ്ഥാപരമായ വംശീയതയും മൂലം ദുർബലരായ അയൽപ്രദേശങ്ങളിൽ COVID ഏറ്റവും കഠിനമായി ബാധിച്ചു, അതിനാൽ ആ സമീപസ്ഥലങ്ങളിൽ നമ്മൾ ഏറ്റവും കഠിനമായി പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഇനിപ്പറയുന്ന നയങ്ങൾ ഞങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നു:

- ലഭ്യമായ പല ഡോസുകളും ഒന്നാറിയോ സയൻസ് അഡ്വൈസറി ടബിൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ ഹോട്സ്പോട്ടുകളിലേക്ക് അയയ്ക്കുക.
- വാക്സിൻ വിതരണത്തിനുള്ള പദ്ധതി പൊതുജനങ്ങൾക്ക് സുതാര്യമാണെന്നും appointments എളുപ്പത്തിൽ ആക്സസ് ചെയ്യാമെന്നും ഉറപ്പാക്കുക - ഇത് ചെയ്യുന്നതിന് ധാരാളം ക്ലിയറീവ് മാർഗങ്ങളുണ്ട്, ഡോക്ടർമാർ സഹായിക്കാൻ ഉത്സുകരാണ്!

**വ്യക്തവും സ്ഥിരവുമായ വിവരങ്ങൾ പൊതുജനങ്ങൾക്ക് നൽകുക:**

COVID നെക്കുറിച്ച് ഒരു വർഷം മുമ്പ് നമ്മൾക്ക് അറിവുമുണ്ടായിരുന്നതിൽ കൂടുതൽ ഇന്ന് നമ്മൾക്ക് അറിയാം. ഒന്നാറിയൻ നിവാസികൾക്ക് അവരുടെ

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ COVID കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള എല്ലാ വശങ്ങളെക്കുറിച്ചും വ്യക്തമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം ആവശ്യമാണ്. COVIDനെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മളുടെ ഏറ്റവും പുതിയ അറിവ് ആശയവിനിമയം നടത്തുന്ന വിശ്വസ്ത അതോറിറ്റിയായിരിക്കണം ഒന്നാറിയോ സർക്കാർ. ഇനിപ്പറയുന്ന നയങ്ങൾ ഞങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നു:

- **AstraZeneca** വാക്സിൻറെ പരയോജനങ്ങളെക്കുറിച്ചും വാക്സിനിലെ വളരെ വലിയ വ്യക്തിഗത, കമ്മ്യൂണിറ്റി ആനുകൂല്യങ്ങളുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ രക്തം കട്ടപിടിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവായതിനെക്കുറിച്ചും പൊതു സന്ദേശമയയ്ക്കൽ മെച്ചപ്പെടുത്തുക.
- ആവശ്യത്തിലധികം സമയതേക്ക് സർവ്വോകളിലേക്കും മറ്റ് ഇൻഡോർ ക്രമീകരണങ്ങളിലേക്കും പൊകുന്നത് ഇപ്പോഴും അപകടകരമാണെന്ന് പൊതുജനങ്ങളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുക
- മാസ്കിംഗ് തുടരാനും കഴിയുന്നതർ വീട്സിൽ തുടരാനും വീടുകൾക്ക് പുറത്തുള്ള ആളുകളിൽ നിന്ന് അകന്നുനിൽക്കാനും ആളുകളെ പരോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- എല്ലാ ഒന്നാറിയൻമാർക്കും ഒരു തവണ, രണ്ട്തവണ, എൽ വാക്സിനേഷൻ നൽകിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും വ്യക്തവും പരായോഗികവും നിലവിലുള്ളതും വിശ്വസനീയവുമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുക.
- ഇപ്പോൾ സുരക്ഷിതമായി എന്താണ് ചെയ്യാൻ പറ്റുന്നതെന്നും പറ്റിലാത്തത് എന്തും അവരോട് പറയുക. വരൈസ് മാറുന്നതിനനുസരിച്ചും, ശാസ്ത്രജ്ഞർ കൂടുതലറിയുകയും കൂടുതൽ

ആളുകൾക്ക് പരതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് എടുക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഇതിൽ മാറ്റം വരുമെന്നും അവരെ ബോധ്യപ്പടുത്തുക.

ഒന്നാറിയോയിലേ ജനങ്ങൾക്കും സമ്പദ്വ്യവസ്ഥയ്ക്കും ജനങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും നമ്മുടെ എല്ലാവരുടേയും നല്ല ഭാവിക്ക് ഇത് ഒരു നിർണായക നിമിഷമാണ്. ആർക്കും ഇത് ഒറ്റയ്ക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയില്ല, നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബങ്ങളെയും കമ്മ്യൂണിറ്റികളെയും സുരക്ഷിതമായും ഞങ്ങളുടെ ആശുപത്രികളിൽ നിന്നും അകറ്റിനിർത്തുന്നതിനും ഞങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ പിന്തുണ ആവശ്യമാണ്. നിങ്ങളുടെ ശബ്ദം ഉയർത്തൂ! നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളോടും കുടുംബാംഗങ്ങളോടും പറയുക, ഇത് സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ പങ്കിടുക, അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പരാദേശിക പത്രത്തിന് എഴുതുക! നിങ്ങൾക്ക് COVID ലഭിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും - ഈ പാൻഡെമിക്കിൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷയെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് ആശങ്കയുണ്ടെന്നും അവ ആവശ്യമാണെന്നും നിങ്ങളുടെ എംപിപി, ആരോഗ്യമന്ത്രി, പരീമിയർ എക്സിക്യൂട്ടീവ് വിളിക്കുകയോ എഴുതുകയോ ടെക്സ്റ്റ് ചെയ്യുകയോ ട്വിറ്റ് ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുക. COVID പടരുന്ന ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ പരിരക്ഷിക്കുക, ശരിയായ സ്ഥലങ്ങളിൽ വാക്സിനുകൾ ശരിയായ രീതിയിൽ എത്തിക്കുക, പൊതുജനങ്ങൾക്ക് വ്യക്തവും സ്ഥിരവുമായ വിവരങ്ങൾ നൽകുക.