

Tamil

'கொரோனா வைரஸ்'

காரணமாக உங்களுக்கும்
மற்றவர்களுக்கும் ஏற்படும்
ஆபத்துக்கூறுகளை
மட்டுப்படுத்துவதற்கான எளிய
வழிகள்



the
power of
humanity



குறைந்தபட்சமாக 20 நொடி நேரத்திற்கு **உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள்**, அல்லது 'ஆல்கொஹால்' (சாராயம்) கலந்த கை-யில் பூசிக்கொள்வதற்கான நோய்த்தொற்று நாசினியைப் பாவியுங்கள்.



வீட்டில் 2 வார காலதிற்குத் தனிப்படுத்தப்பட வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், அதற்கென **உங்கள் குடும்பத்திற்கான திட்டம் ஒன்றினை வைத்திருங்கள்.**



உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பில் அல்லது அல்லது ஒரு திசுத்-தாளில் **தும்முங்கள் அல்லது இருமுங்கள்**. அந்தத் திசுத்-தாளைக் குப்பைத் தொட்டி ஒன்றில் போட்டுவிட்டு உடனே உங்களுடைய கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.



நீங்கள் சுகமாக இருந்தால், முகக் கவசம் (mask) ஒன்றை நீங்கள் அணிய வேண்டியதில்லை.



சுரம் அல்லது இருமல் இருக்கும் எவருடனும் **நெருக்கமாக இருப்பதைத் தவிருங்கள்.**



பீதியடையாமல் அமைதியாக இருங்கள். 'கொரோனா வைரஸ்' தொற்று உள்ள பெரும்பாலானோருக்கு மிதமான சுகவீனமே ஏற்படும்.



உங்களுக்கு சுகமின்றி இருந்தால் **வீட்டிலேயே இருங்கள்**. சுரம், இருமல் அல்லது சுவாசச் சிரமம் இருந்தால் உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவரை அழையுங்கள் அல்லது 1800 020 080 - ஐ அழைத்து அறிவுரை நாடுங்கள்.



வயதானவர்கள் மற்றும் தற்போது சுகவீனம் உள்ளவர்களுக்கு ஆபத்து அதிகம்.

ஏதும் கேள்விகள் உள்ளனவா? 'கொரோனா வைரஸ் நோய்த் தகவல் இணைப்'(Coronavirus Health Information Line)பினை' 1800 020 080 -இல் அழையுங்கள்.

உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் வேண்டுமென நீங்கள் கேட்கலாம்.