

COVID-19 பரவலிலிருந்து உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்தல்

சில எளிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் COVID-19 நோய்த்தொற்று அல்லது பரவுவதற்கான வாய்ப்புகளை குறைக்கலாம்:

ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பான் மூலம் உங்கள் கைகளை தவறாமல் முழுமையாக சுத்தம் செய்யுங்கள் அல்லது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவவும். ஏன்? உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவுதல் அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த கை சுத்திகரிப்பான் பயன்படுத்துவது உங்கள் கைகளில் இருக்கும் வைரஸ்களைக் கொல்லும்.

உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இடையில் குறைந்தது 1 மீட்டர் (3 அடி) தூரத்தை பராமரிக்கவும். ஏன்? யாராவது இருமல், தும்மல் அல்லது பேசும்போது அவர்கள் மூக்கு அல்லது வாயிலிருந்து சிறிய திரவத் துளிகளை தெளிக்கிறார்கள், அதில் வைரஸ் இருக்கலாம். நீங்கள் மிகவும் நெருக்கமாக இருந்தால், நபருக்கு நோய் இருந்தால் COVID-19 வைரஸ் உள்ளிட்ட நீர்த்துளிகளில் சுவாசிக்கலாம்.

நெரிசலான இடங்களுக்கு செல்வதைத் தவிர்க்கவும். ஏன்? மக்கள் கூட்டமாக ஒன்று சேரும் இடத்தில், நீங்கள் COVID-19 கொண்ட ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்புக்கு வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம், மேலும் 1 மீட்டர் (3 அடி) உடல் தூரத்தை பராமரிப்பது மிகவும் கடினம்.

கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும். ஏன்? கைகள் பல மேற்பரப்புகளைத் தொடுகின்றன மற்றும் வைரஸ்களை எடுக்கலாம். அசுத்தமானதும், கைகள் உங்கள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாய்க்கு வைரஸ் மாற்றும். அங்கிருந்து, வைரஸ் உங்கள் உடலில் நுழைந்து உங்களை பாதிக்கலாம்.

நீங்கள் மற்றும் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் நல்ல சுவாச சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் இருமல் அல்லது தும்மும்போது உங்கள் வளைந்த முழங்கை அல்லது திசுக்களால் உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை மூடுவது இதன் பொருள். பின்னர் பயன்படுத்தப்பட்ட திசுக்களை உடனடியாக அப்புறப்படுத்தி, கைகளை கழுவவும். ஏன்? நீர்த்துளிகள் வைரஸ் பரவுகின்றன. நல்ல சுவாச சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுவதன் மூலம், உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களை குளிர், காய்ச்சல் மற்றும் COVID-19 போன்ற வைரஸ்களிலிருந்து பாதுகாக்கிறீர்கள்.

நீங்கள் குணமடையும் வரை இருமல், தலைவலி, லேசான காய்ச்சல் போன்ற சிறிய அறிகுறிகளுடன் கூட வீட்டிலேயே இருங்கள் மற்றும் சுயமாக தனிமைப்படுத்துங்கள். யாராவது உங்களுக்கு பொருட்களை கொண்டு வாருங்கள். உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டியிருந்தால், மற்றவர்களுக்கு தொற்று ஏற்படாமல் இருக்க முகமூடியை அணியுங்கள். ஏன்? மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்ப்பது சாத்தியமான COVID-19 மற்றும் பிற வைரஸ்களிலிருந்து அவர்களைப் பாதுகாக்கும்.

உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருந்தால், மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள், ஆனால் முடிந்தால் முன்கூட்டியே தொலைபேசி மூலம் அழைத்து உங்கள் உள்ளூர் சுகாதார அதிகாரத்தின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும். ஏன்? உங்கள் பகுதியில் உள்ள நிலைமை குறித்த புதுப்பித்த தகவல்களை தேசிய மற்றும் உள்ளூர் அதிகாரிகள் வைத்திருப்பார்கள். முன்கூட்டியே அழைப்பது உங்கள் சுகாதார வழங்குநரை உங்களை சரியான சுகாதார வசதிக்கு விரைவாக வழிநடத்த அனுமதிக்கும். இது உங்களைப் பாதுகாக்கும் மற்றும் வைரஸ்கள் மற்றும் பிற நோய்த்தொற்றுகள் பரவாமல் தடுக்கவும் உதவும்.

WHO அல்லது உங்கள் உள்ளூர் மற்றும் தேசிய சுகாதார அதிகாரிகள் போன்ற நம்பகமான ஆதாரங்களின் சமீபத்திய தகவல்களைப் புதுப்பித்த நிலையில் வைத்திருங்கள். ஏன்? உள்ளூர்

மற்றும் தேசிய அதிகாரிகள் தங்களைப் பாதுகாக்க உங்கள் பகுதியில் உள்ளவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றி ஆலோசனை வழங்க சிறந்த இடத்தில் வைக்கப்பட்டுள்ளனர்.

ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பான்களின் பாதுகாப்பான பயன்பாடு குறித்த ஆலோசனை

COVID-19 க்கு எதிராக உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்க, உங்கள் கைகளை அடிக்கடி மற்றும் முழுமையாக சுத்தம் செய்யுங்கள். ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்தவும் அல்லது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை கழுவவும். நீங்கள் ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்தினால், அதைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிசெய்து கவனமாக சேமிக்கவும்.

ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பானைப் குழந்தைகளுக்கு எட்டாதவாறு வைத்திருங்கள். சானிட்டைசரை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது மற்றும் அதன் பயன்பாட்டை எவ்வாறு கண்காணிப்பது என்பதை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள். உங்கள் கைகளில் நாணயம் அளவிலான தொகையைப் பயன்படுத்துங்கள். உற்பத்தியில் பெரிய அளவில் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியமில்லை.

ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்திய உடனேயே உங்கள் கண்கள், வாய் மற்றும் மூக்கைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் இது எரிச்சலை ஏற்படுத்தும்.

COVID-19 க்கு எதிராக பாதுகாக்க பரிந்துரைக்கப்பட்ட கை சுத்திகரிப்பான் ஆல்கஹால் சார்ந்தவை, எனவே அவை எரியக்கூடியவை. நெருப்பைக் கையாள அல்லது சமைப்பதற்கு முன்பு பயன்படுத்த வேண்டாம்.

எந்தவொரு சூழ்நிலையிலும், ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பானை குடிக்கவோ அல்லது விழுங்கவோ குழந்தைகளை அனுமதிக்கவும். இது விஷமாக இருக்கலாம்.

COVID-19 க்கு எதிராக சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை கழுவுவதும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.