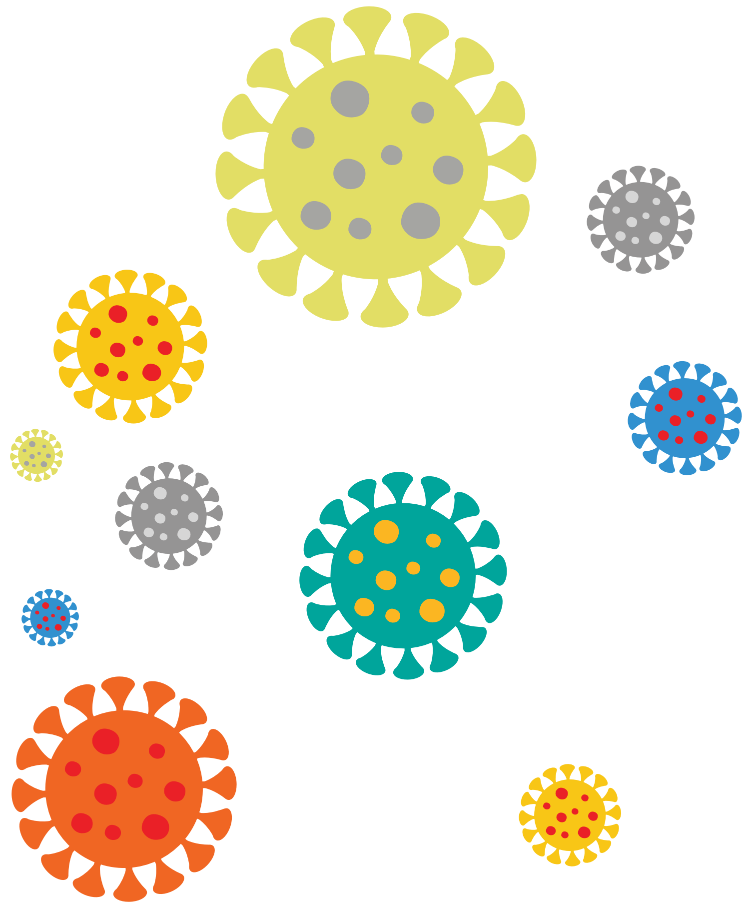
وزارة الصحة
Ministry of Health

கொரோனாவைரஸ் தடுப்பு

நாவல் கொரோனாவைரஸ் (கோவிட்-19)



கோவிட்-19

க்கான உங்கள் வழிகாட்டி

MOH initiative

عش بصحة
Live Well

Updated on 12/3/2020

وزارة الصحة
Ministry of Health

கோவிட்-19 பரவுதல்

1 நோயாளியின் இருமல் அல்லது தும்மலிருந்து சுவாச துளிகளால் நேரடி பரிமாற்றம்

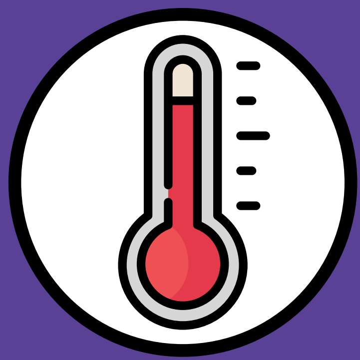
2 அசுத்தமான மேற்பரப்புகள் மற்றும் கருவிகளைத் தொடுவதன் மூலம் மறைமுக பரிமாற்றம் பின்னர் வாய், மூக்கு அல்லது கண்ணைத் தொடுதல்

3 பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுடன் நேரடி தொடர்பு

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

கோவிட்-19 இன் அறிகுறிகள்



காய்ச்சல்

+

இருமல்

+

மூச்சுத்திணறல்

MOH initiative

عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

கோவிட்-19 தடுப்பு:

உங்கள் கைகளை சோப் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு அடிக்கடி கழுவுங்கள்

நீங்கள் தும்மும்போதோ அல்லது இருமும்போதோ உங்கள் வாயை மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

இருமல் அல்லது தும்மல் போன்ற சுவாச நோயின் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தும் யாருடனும் நேரடி தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

நீங்கள் எப்போது கைகளைக் கழுவ வேண்டும்?

உணவை சமைப்பதற்கு முன்னும், சமைக்கும்போதும் மற்றும் சமைத்த பின்பும்

சாப்பிடுவதற்கு முன்

இருமியதற்கு அல்லது தும்மியதற்குப் பின்

நோய்வாய்ப்பட்டவர்களை பராமரிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும்

கழிவறையை பயன்படுத்திய பின்

குழந்தையின் டயப்பர்களை மாற்றிய பிறகு

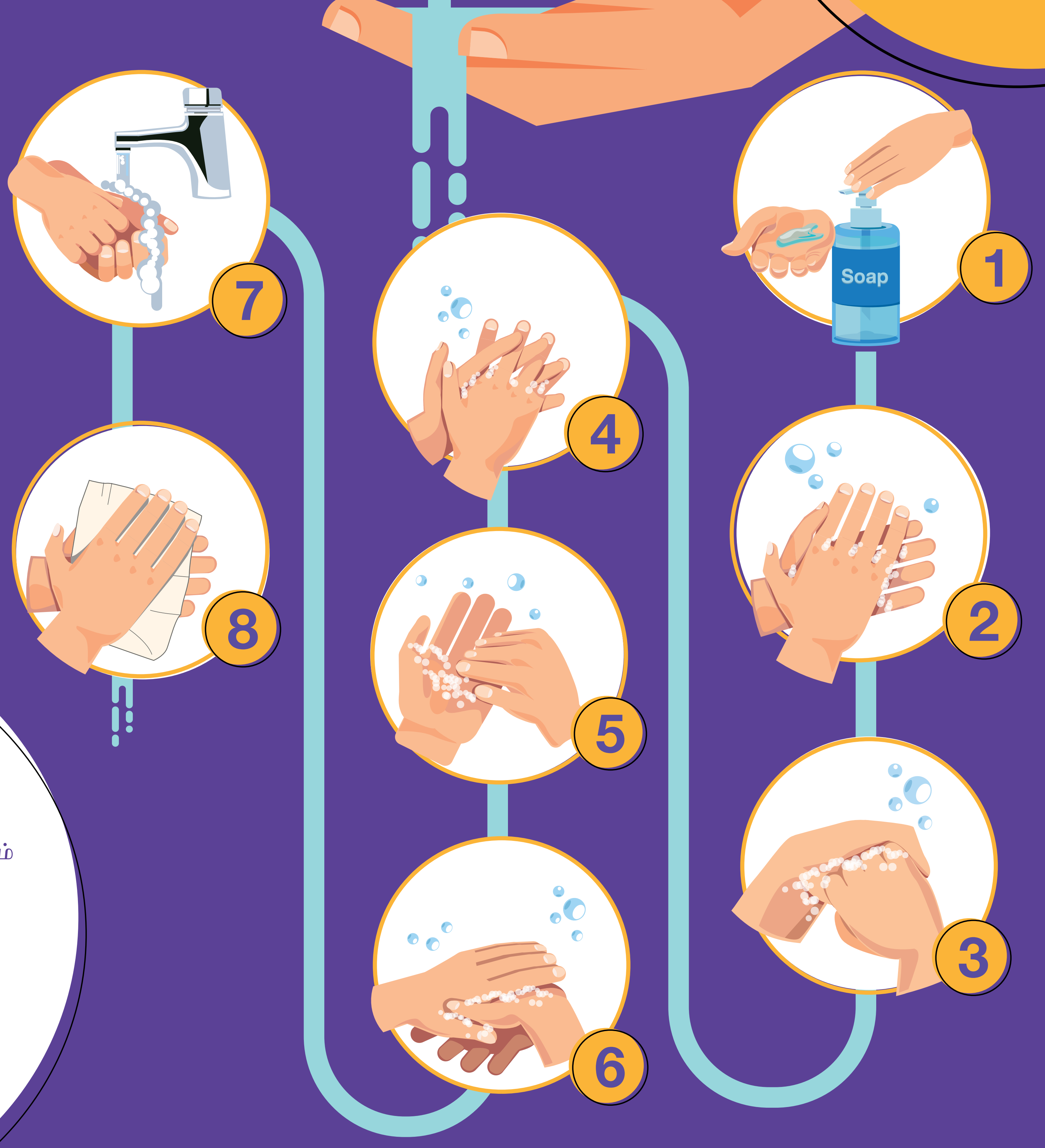
விலங்குகளை தொட்ட பின்

குப்பையைத் தொட்ட பின்

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

கோவிட்-19 ஐ தடுக்க உங்கள் கைகளைக் கழுவும்



எப்போது?

- சாப்பிடுவதற்கு முன்னும் பின்னும்
- இருமலுக்கு அல்லது தும்மலுக்குப் பின்
- கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பின்

உங்கள் கைகைளை சோப், தண்ணீர் அல்லது சானிடசைர் கொண்டு 40 விநாடிகளுக்கு கழுவவும்.

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

தொற்றைக் குறைக்க தும்மும் ஒழுங்கு முறை:

ஒரு டிஷ்யூவைக் கொண்டு தும்மல் அல்லது இருமலை மூடிக்கொள்ளுங்கள்

அல்லது உங்கள் முழங்கையின் உட்புறத்தை பயன்படுத்துங்கள்

டிஷ்யூக்களை எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ அவ்வளவு சீக்கிரம் அப்புறப்படுத்துங்கள்

உங்கள் கைகளை வெதுவெதுப்பான நீர் மற்றும் சோப் கொண்டு 40 விநாடிகளுக்கு கழுவுங்கள்

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

வீட்டில் தனிமைப்படுத்துதலுக்கான வழிகாட்டுதல்கள்:

இருமல் அல்லது தும்மும்போது,

அல்லது உங்கள் ஸ்லீவின் உட்புறத்தால் உங்கள் வாயை மூடி,

டிஷ்யூக்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

மற்றும் அவற்றை குப்பைத்தொட்டியில் அப்புறப்படுத்துங்கள்,

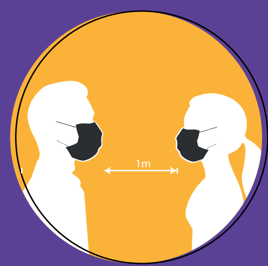
பின்னர் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை கழுவுங்கள் அல்லது ஒரு ஸ்டெர்லைசரைப் பயன்படுத்துங்கள்.

- உங்கள் வீட்டிற்குள் ஒரு அறையில் தங்கி, மற்றவர்களுடன் முடிந்தவரை தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்
- உங்கள் வேலைகளை மற்றவர்களிடம் சொல்லி செய்யச் சொல்லுங்கள்

- பயணத்தையும் மற்றும் பொது இடங்களுக்கு (பள்ளி அல்லது பணி) செல்வதைத் தவிர்க்கவும்
- வீட்டில் விருந்தாளிகள் வருவதையும் தவிர்க்கவும்

மற்றவர்களுடன் தொடர்பு மிக அவசியமானதாக இருந்தால்:

நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும்போதும் மற்றும் இதர நபர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போதும் முகக் கவசம் அணியுங்கள்



உங்களுக்கும் மற்றவருக்கும் இடையில் குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளி இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்

lorsque les symptômes apparaissent appeler le 937

suivez ceci pendant 14 jours pour réduire la propagation de l'infection

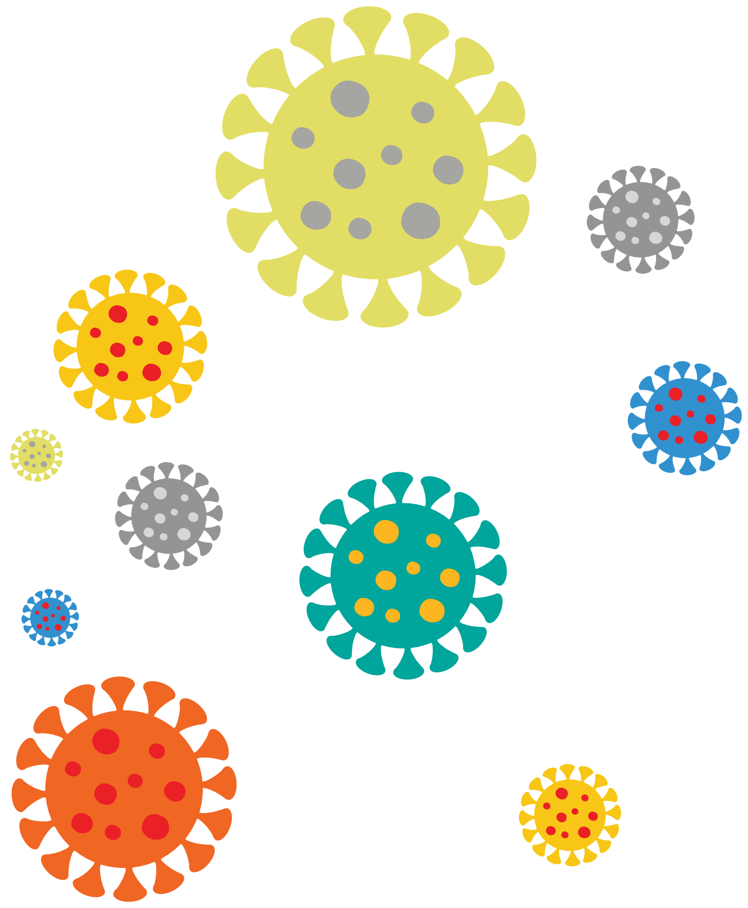
MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

الوقاية من
كورونا
الفيروس الجديد
(COVID-19)

دليلك التوعوي
عن الفيروس

#الوقاية_من_كورونا



إحدى مبادرات وزارة الصحة
عش بصحة
Live Well

أخر تحديث ١٢/٣/٢٠٢٠م

وزارة الصحة
Ministry of Health

MOH initiative

عش بصحة
Live Well

Do you like this file?

Click here for more

@LiveWellMOH

@LiveWellMOH

LiveWellMOH