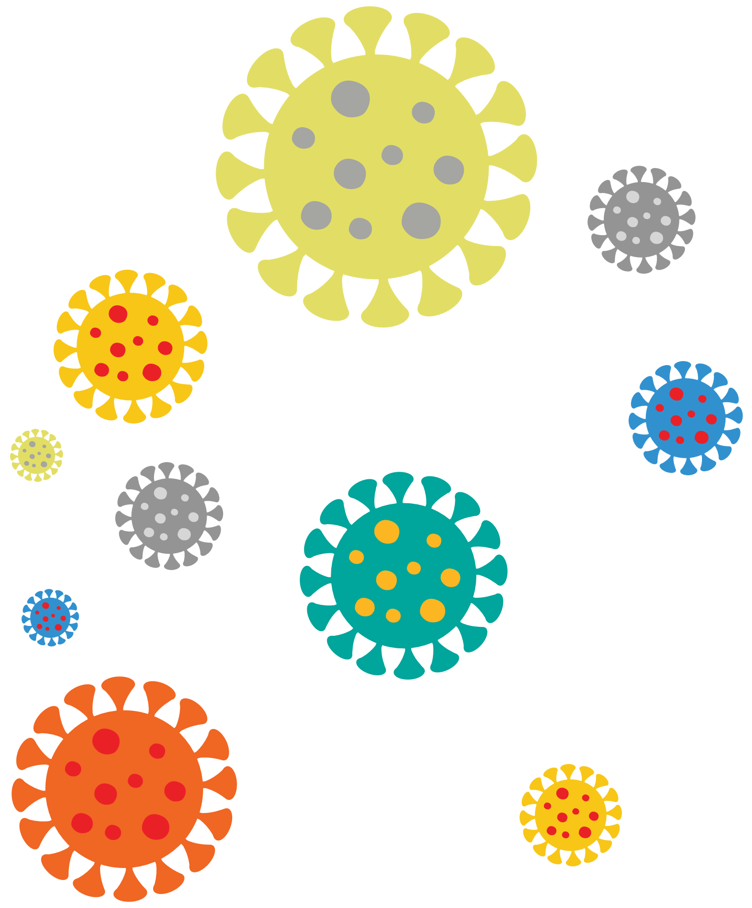
وزارة الصحة
Ministry of Health

കൊറോണ
വൈറസ് പ്രതിരോധം

നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ്-19)



കോവിഡ്-19 നായുള്ള നിങ്ങളുടെ ഗൈഡ്

MOH initiative

عش بصحة
Live Well

Updated on 12/3/2020

وزارة الصحة
Ministry of Health

കോവിഡ്-19 പടരുന്ന രീതി

1. രോഗിയുടെ ചുമ വഴിയോ തുമ്മൽ വഴിയോ ശ്വാസകോശത്തിൽ നിന്ന് പുറന്തള്ളപ്പെടുന്ന കണങ്ങൾ വഴിയാണ് രോഗം നേരിട്ട് പകരുന്നത്

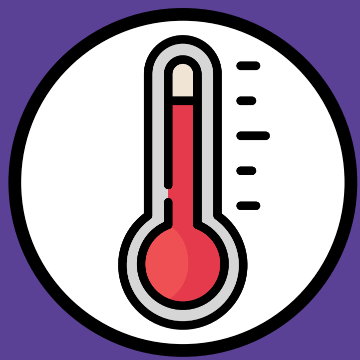
2. രോഗാണുക്കളുള്ള പ്രതലങ്ങളിലും ഉപകരണങ്ങളിലും സ്പർശിക്കുകയും തുടർന്ന് വായിലോ മൂക്കിലോ കണ്ണിലോ തൊടുകയും വഴിയാണ് നേരിട്ടല്ലാത്ത രോഗബാധ ഉണ്ടാവുന്നത്

3. രോഗം ബാധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള വ്യക്തികളുമായി നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

കോവിഡ്-19 രോഗലക്ഷണങ്ങൾ:



പനി

\+

ചുമ

\+

ശ്വാസതടസ്സം

MOH initiative

عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

കോവിഡ്-19 പ്രതിരോധം:

സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ കഴുകുക

തുമ്മുകയോ ചുമക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ വായയും മൂക്കും പൊത്തിപ്പിടിക്കുക

ചുമയോ തുമ്മലോ പോലുള്ള ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളുടെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ആളുകളുമായുള്ള നേരിട്ടുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

എപ്പോഴാണ് കൈ കഴുകേണ്ടത്?

ഭക്ഷണം പാചകം ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പും പാചകം ചെയ്യുന്ന വേളയിലും അതിന് ശേഷവും

ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്

ചുമച്ചതിനോ തുമ്മിയതിനോ ശേഷം

രോഗിയായ ഒരു വ്യക്തിയെ പരിചരിക്കുന്നതിന് മുമ്പോ ശേഷമോ

ബാത്ത്റൂം ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം

ഒരു കുഞ്ഞിന്റെ ഡയപ്പറുകൾ മാറ്റിയതിന് ശേഷം

മൃഗങ്ങളെ തൊട്ടതിന് ശേഷം

മാലിന്യങ്ങളിൽ സ്പർശിച്ചതിന് ശേഷം

MOH initiative

عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

കോവിഡ്-19 തടയുന്നതിന് കൈ കഴുകുന്നതിനുള്ള ശരിയായ മാർഗ്ഗം:

എപ്പോൾ?

- ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും
- ചുമച്ചതിനോ തുമ്മിയതിനോ ശേഷം
- ബാത്ത്റൂം ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം

40 സെക്കൻഡ് സമയം സോപ്പോ വെള്ളമോ അണുനാശിനിയോ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക.

MOH initiative
عش بصحة
Live Well

وزارة الصحة
Ministry of Health

അണുബാധ കുറയ്ക്കുന്നതിനായി തുമ്മുമ്പോൾ പാലിക്കേണ്ട നടപടിക്രമം:

നിങ്ങൾ തുമ്മുമ്പോഴോ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ ടിഷ്യു ഉപയോഗിച്ച് മുഖം മറക്കുക

അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ടിന്റെ ഉള്ളം ഭാഗം ഉപയോഗിച്ച് മുഖം മറയ്ക്കുക

ടിഷ്യൂകൾ എത്രയും വേഗം കളയുക

40 സെക്കൻഡ് സമയം ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളവും സോപ്പും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക.

MOH initiative

عش بصحة
Live Well

Ministry of Health

വീട്ടിൽ വച്ചുള്ള ഐസോലേഷനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ:

ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ

അല്ലെങ്കിൽ സ്ലീവിന്റെ ഉള്ളിൽ മുഖം പൊത്തിപ്പിടിക്കുക,

ടിഷ്യൂകൾ ഉപയോഗിക്കു

കയും അവ ചവറ്റുകുട്ടയിൽ കളയുകയും ചെയ്യുക,

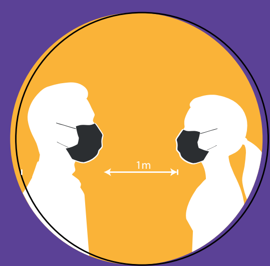
തുടർന്ന് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക അല്ലെങ്കിൽ ഒരു അണുനാശിനി ഉപയോഗിക്കുക.

- നിങ്ങളുടെ വീടിനുള്ളിലെ ഒരു മുറിയിൽ താമസിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം കഴിയാവുന്നിടത്തോളം ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക
- നിങ്ങളുടെ വീട്ടുജോലികൾ ചെയ്യാൻ മറ്റുള്ളവരോട് ആവശ്യപ്പെടുക

- യാത്രയും പൊതു സ്ഥലങ്ങളും (സ്കൂൾ അല്ലെങ്കിൽ ജോലി) ഒഴിവാക്കുക
- വീട്ടിൽ സന്ദർശകരെ സ്വീകരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ആവശ്യമായി വരുമ്പോൾ:

നിങ്ങൾ വീട് വിട്ട് പുറത്തിറങ്ങുമ്പോഴോ മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോഴോ മാസ്ക്ക് ധരിക്കുക



നിങ്ങൾക്കിടയിൽ കുറഞ്ഞത് ഒരു മീറ്ററെങ്കിലും അകലം പരിപാലിക്കുക

MOH initiative

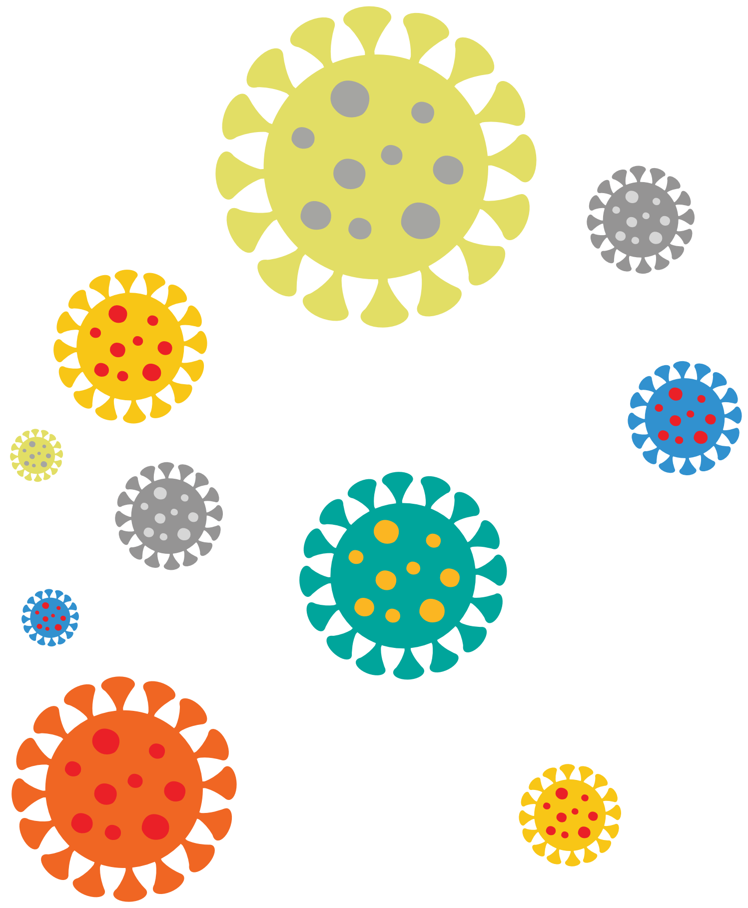
When symptoms occur, call health 937

Follow this for 14 days to reduce the spread of infection

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