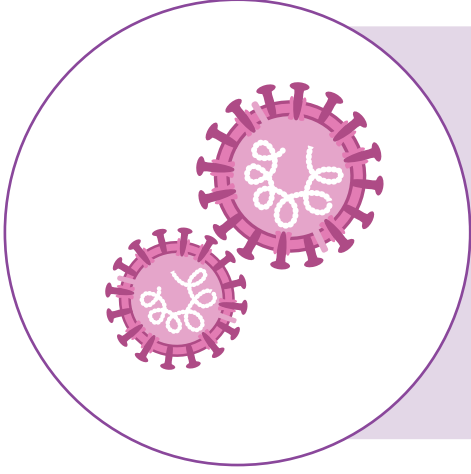


கோவிட் -19



கோவிட்-19 என்றால் என்ன?

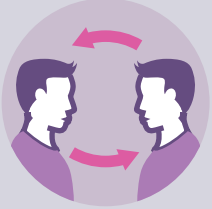
கோவிட் - 19 (கொரோனா வரைஸ் நோய் 2019) என்பது கொரோனா வரைஸரல் உருவாசும் தொற்றுநோய் ஆகும்.

இந்த கொரோனா வரைஸ் என்பது நுரமீரல் மற்றும் சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்களை உருவாக்கும் கடுமும்ப வரைஸ்களைச் சார்ந்தது.

தொற்று



இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவரின் இருமல்தும்மல் மூலம் வளையறும் நீர்த்துளிகளோடு தொடர்பு கொள்ளும் போது.



பாதிக்கப்பட்டவருக்கு அருகாமையில் எந்தவித எச்சரிக்கையின்றி இருக்கும் போது அல்லது பணிபுரியும் போது.



தொற்று ஏற்படும் வரைஸ் பிந்துள்ள இடங்களையோ, பொருட்களையோ தொட்டுவிட்டு நம் மூகங்களை அல்லது மூக்கு வாய் மற்றும் கண் இவற்றில் எதையாவது தொடும் போது.

அதிகம் மற்றும் எளிதாக தொற்று ஏற்பட்டு பாதிக்கப்படவோர்.



மாதியோர்



மூன்னதாகவே இதய, நுரமீரல், பாற்று மற்றும் சக்கரை நோயால் பாதிக்கப்பட்டோர்

கோவிட் - 19 அறிகுறிகள்



காய்ச்சல்



வறட்டு
இராமல்



சுவாசக்
கூறபாடும்

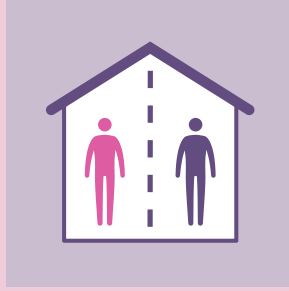


தொண்டை
எரிச்சல்

நோய்க்கான ஏதனும் அறிகுறிகள்
தென்பட்டாலோ அல்லது,
நோயுற்றவரோடும்
தொடர்பு ஏற்பட்டாலோ
என்ன செய்ய வேண்டும்.



மரத்துவரைச் சந்திக்கவா
ம் அல்லது வீட்டிலயே
தங்கி இருக்கவும்.



தன்னதானதே தனிமமைப்
படுத்தக்கொள்ளவும்.
யாரோடும் தொடர்பு
ஏற்படுத்த வேண்டாம்

தொற்று பாதிப்பை தொடங்கும்
காவதற்கு ஆகும் காலம்



தொற்று ஏற்பட்ட
நாளிலிருந்து
14 நாட்கள் மூடிய.

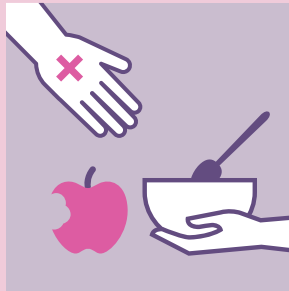


எச்சரிக்கை.

நோய்க்கான எந்த
அறிகுறிகளும்
இல்லாமலயே ஒருவர்
இந்த வரைசால்
பாதிக்கப்பட்டி கூ க்கலாம்.



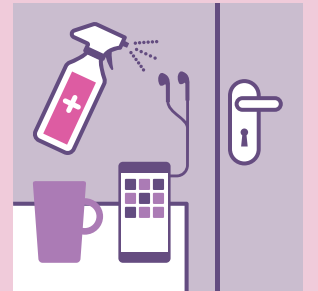
உடல் மாறுபாடுகளைக்
கண்காணித்து, உடலின்
வெப்பநிலையை தொடர்ந்து
சோதித்துப்பார்க்கவும்.



உணவாப்
பாத்திரங்களை
யாராடும்
பகிர வேண்டாம்.



அபிக்கபி களைகளைக்
கழுவவும். பாயன்படுத்திய
துடைப்பான்களை நேரடியாக
கூப்பதைத் தொட்பியில்
போடவும்.

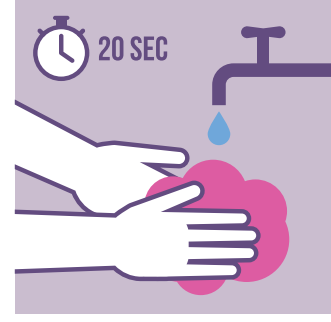


கிராமி நாசினி
கொண்டு
இடங்களையும், பொ
ருட்களையும் சூத்தம்
அவ்வப்போதுசெய்யவும்.

கோவிட்-19 தடுப்பது எப்படி?



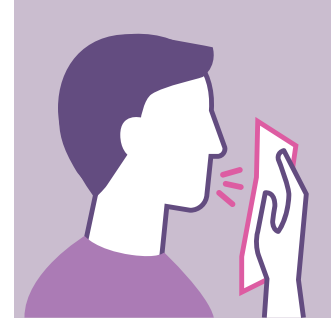
பிறருக்கு அருகாமையிலிருப்பதைத் தவிர்க்கவும்.



அடிக்கடி கைகளைக் கழுவவும்.



கண்களை, மூக்கை மற்றும் வாயை அடிக்கடி கைகளால் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்



இரும் போதும் தும்மும் போதும் மறத்தைக் கொண்டு தும்மவும்.



வளியே போகும் போது, முகமூடி அணிந்து கொண்டு போகவும்.



கூட்டமான பகுதிகளை தவிர்க்கவும்



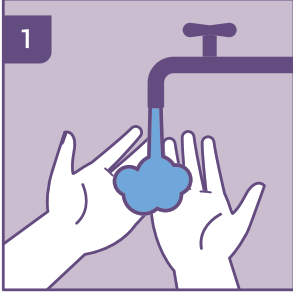
மூடிந்த அளவுக்கு வீட்டிலேயே தங்கவும். ஆவசியத் தேவைகளுக்கு மட்டும் வளியல் செல்லவும்.



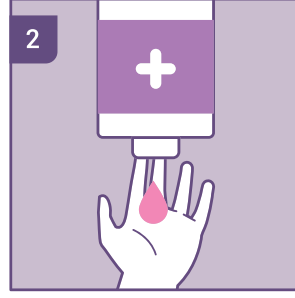
சுத்தம் செய்யவும் மற்றும் கிருமி நாசினி பயன்படுத்தவும்.

தகவல் மயம்: WHO, CDC, and Singapore's MOH
மலும் தகவல்களுக்கு இந்த மின்னலவைரிசயை அனுகவும்
Visit www.charis-singapore.org

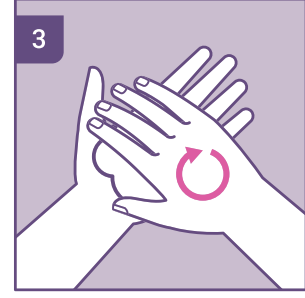
ககைகழுவாதல் ஁ப்பபபப?



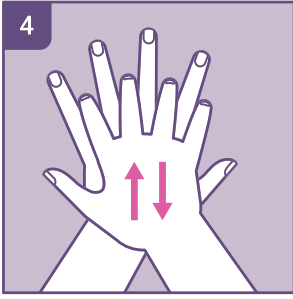
1 ககைகளை நன்கு நனகைக்கவாம்



2 சஃப்ப்பபபப் பயன்பபபுத்தவாம்



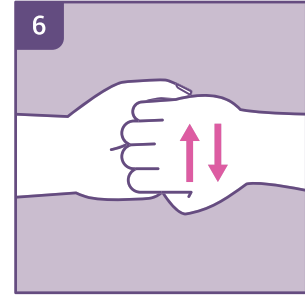
3 ஁ள்ளங்ககைகளை நன்கு தயேக்கவாம்



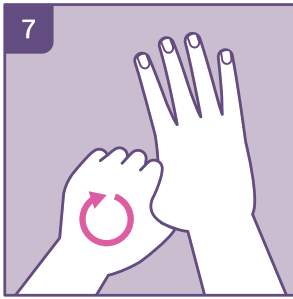
4 சஃப்ப்பு நுரகைகளை பபறங்ககைகளில் தயேக்கவாம்



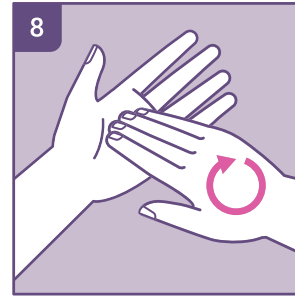
5 ககைவிரல்களபுக்கிடயையில் தயேக்கவாம்



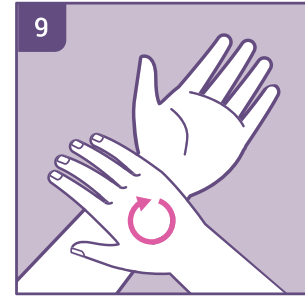
6 ஁திரதெதிர்பபறங்ககைகளை ஁திரதெதிர ஁ள்ளங்ககைகளை வதைதுத் தயேக்கவாம்



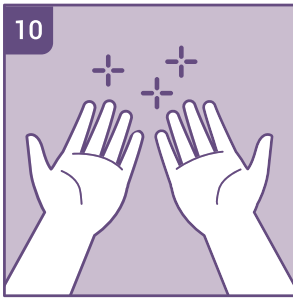
7 கட்டபை விரலசை சபற்றித் தயேக்கவாம்



8 விரலநுனிகளயையும், வரில் நகங்களயையும் நன்கு தயேக்கவாம்



9 ஡ுன்னங்ககைகளை சபற்றித் தயேக்கவாம்



10 நன்கு ககைகளைக் கழுவி பிறகபு நன்கு தபுடகைக்கவாம். ககைகள் சபுத்த஡டநைநதுவிட்டன.



ககைகளைக் கழுவாம் வசதி ஁ல்லாத நரேங்களில் ககைகளை தலிய஡பை சயெயபும் திரவத்தபைப் பயன்பபபுத்தவாம்