24/7 உதவிகளுக்கு அழைக்கவும் 117

COVID-19

பதட்டமடைவதால் தடுக்க முடியாது, மதிநுட்பமாக கையாளப்பட வேண்டும்

COVID – 19 எவ்வாறு பரவுகின்றது

COVID – 19 தொற்றுடைய நபர் ஒருவர் இருமினால் அல்லது தொற்றுடைய திரவத்தை உடலிலிருந்து வெளியிட்ட-ால் அதன் மூலமாக ஏனையவர்களுக்கு பரவுகின்றது. பெருமளவான சந்தர்ப்பங்களில் அவை அருகிலுள்ள மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களின் மீது விழுவதால், அதனை தொட்டு, தமது கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயை தொடுவதன் மூலமாக பரவுகின்றது. COVID-19 தொற்றுடைய நபரிலிருந்து ஒரு மீற்றர் தூரத்தில் நபர் ஒருவர் காணப்பட்டால், சுவாசத்தினால் திரவத்தை உள்ளெடுப்பதனால் தொற்றக்கூடும்.

- உங்கள் பணியிடம் தூய்மையாகவும் துப்புரவாகவும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்கள் தொற்றுநீக்கி கொண்டு அடிக்கடி கழுவ வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு 1 மணிநேரத்துக்கு ஒரு தடவை சவர்க்கார நீர் கொணடு ஆகக்குறைந்தது 20 செக்கன்கள் வரை கைகளை நன்கு கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக கழிவறை பயன்பாட்டின் பின்னர், உணவுட்கொ-ள்ளும் முன்னர் மற்றும் மூக்கை சீறுவது, இருமல் மற்றும் தும்மு ம் முன்னர் மற்றும் அதனைத் தொடர்ந்து.
- முகத்தை குறிப்பாக, வாய் அல்லது மூக்கை மற்றும் கண்களை கைகளை கழுவாமல் தொட வேண்டாம்.
- அடிக்கடி நடமாடும் பகுதிகளில் கைகளை தூய்மையாக்கும் சனிடைசர்களை வைக்கவும். அவை அடிக்கடி மீள நிரப்பப்படுவதை உறுதி செய்யவும்.
- கதவு பிடிகள், மின் சுவிட்ச்கள், கைப்பிடிகள், கணனிகள், தொலைபேசிகள், கட்டிலுக்கு அருகிலுள்ள மேசைகள், குளியலறை சிங்க்கள், கழிவறைகள், விளையாட்டு பொருட்கள் மற்றும் அடிக்கடி தொடுகை ஏற்படுத்தப்படும் மேற்பரப்புகள் தொடர்பில் அவதானமாக இருக்கவும்.
- தும்மல் அல்லது இரும நேரிட்டால், உங்கள் மூக்கையும், வாயையும் டிஷு கொண்டு மூடிக் கொள்ளவும், பயன்படுத்திய பின்னர் அவற்றை முறையாக கழிவகற்றவும். டிஷு காணப்படாவிடின், உங்கள் முழங்கையை மடித்து அதனுள் தும்மவும் அல்லது இருமவும். கைகளை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும்.
- பணியிடத்தில் இருமல் அல்லது மூக்கினால் திரவம் வழியும் நிலையை எய்தினால் கடதாசி டிஷு மற்றும்:. அல்லது முகமூடிகளை பயன்படுத்துவதை உறுதி செய்யவும், பயன்படுத்திய பின்னர் அவற்றை மூடிய கழிவுத் தொட்டியினுள் இடவும். சுகயீனமுற்றால் பணிக்கு சமூகமளி-க்க வேண்டாம்.
- குறைந்தளவு இருமல் அல்லது குறைந்தளவு காய்ச்சல் (37.3°ஊ அல்லது அதிகம்) கொண்டிருந்தால், வீட்டினுள் இருக்க வேண்டும். பரசிடமோல் போன்ற அடிப்படை மருந்துகளை எடுக்க நேரிட்டாலும், அவர்கள் வீட்டில் இருக்க வேண்டும். இதனூடாக தொற்று ஏற்படுவதை தவிர்த்துக் கொள்ள முடியும்.
- அதிகளவு சனநெரிசலான, ஒன்றுகூடும் பகுதிகளை தவிர்த்துக் கொளள்வும்.
- பதமடைவது மற்றும் உறுதி செய்யப்படாத போலித் தகவல்களை பரப்புவதை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

ஆரம்ப அறிகுறிகள் - COVID-19 என்பது மூக்கிலிருந்து திரவம் வடிதல் அல்லது குளிர் காய்ச்சலுடன் கூடிய இருமலை ஏற்படுத்தாது என்பதுடன், வரண்ட மற்றும் காரமான இருமலை ஏற்படுத்தும்.

Love SRI LANKA

SRI LANKA TOURISM ALLIANCE