

கொவிட்-19 முக கவச பயன்பாடு: முக கவசத்தை எவ்வாறு தெரிவு செய்வது, பயன்படுத்துவது மற்றும் பராமரிப்பது

TAMIL / TAMIL

செய்யக் கூடியவை



பொது பயன்பாட்டிற்கு கிடைக்கக் கூடிய பலவேறு வகையான முக கவசங்களை கருத்தில் கொள்ளவும்:

- மருத்துவமற்ற முக கவசங்கள்
- மருத்துவ முக கவசங்கள்
- சுவாச கருவிகள்



உங்கள் முக கவசத்தின் பொருத்தத்தை மேம்படுத்தவும்.

- நெகிழ்வான மூக்குப் பகுதியை சரி செய்தல்
- காது சுழல்கள், பட்டிகள் அல்லது பட்டைகளை சரி செய்து, அதனால் உங்கள் முகத்தில் நன்றாகப் பொருத்துதல்.



உங்கள் முக கவசத்தை மீண்டும் அணிய நினைத்தால் சுத்தமான காகிதம் அல்லது துணி பையில் இடவும்.



சுத்தமான, உலர்ந்த மற்றும் சேதமில்லாத முக கவசத்தை தெரிவு செய்யவும்.



மருத்துவமற்ற முக கவசத்தை அணிந்திருந்தால், சவாசிக்கக்கூடிய பல அடுக்குகளால் செய்யப்பட்ட ஒன்றை தெரிவு செய்யவும், இது உட்பட;

- குறைந்தது 2 அடுக்குகள் இறுக்கமாக நெய்யப்பட்ட துணி மற்றும்
- மூன்றாவது நடுத்தர வடிக்கட்டி அடுக்கு



உங்கள் முக கவசம் அழுக்காகவோ, ஈரமாகவோ அல்லது சேதமாகவோ இருக்கும் போது அதை மாற்றவும், மற்றவர்கள் அதை தொடாதபடி தூரமாக வைக்கவும்.

- அழுக்கடைந்த மறு பயன்பாட்டு மருத்துவமற்ற முக கவசங்களை ஒரு நீர் புகாத பை அல்லது கொள்கலனில் சுத்தம் செய்யும் வரை சேமிக்கவும்.



நன்கு பொருந்தக்கூடிய மற்றும் உங்கள் மூக்கு, வாய் மற்றும் கன்னம் ஆகியவற்றை முழுமையாக மறைக்கும் முக கவசத்தை தெரிவு செய்யவும்.



உங்கள் முக கவசத்தை அணியுங்கள், இது தவிர:

- உணவருந்தல் அல்லது குடித்தல்
- காது கேளாத அல்லது உதடுகளை படிக்கும் ஒருவருடன் தொடர்பு கொள்ளும் போது



மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய மருத்துவமற்ற முக கவசங்களை (சலவை இயந்திரத்தில் அல்லது கையால்) சூடான சவர்க்கார நீரில் கழுவி மீண்டும் அணிவதற்கு முன் முழுமையாக உலர வைக்கவும்.



முக கவசத்தை தொடுவதற்கு முன்பும் பின்பும் அல்லது அகற்றிய பின்னரும் உங்கள் கைகளை கழுவவும் அல்லது கை சுத்திகரிப்பானை பாவிக்கவும்.



உங்கள் முக கவசத்தை அகற்ற வேண்டின்;

- விரைவில் அதை மீண்டும் அணியவும்
- பிற நடவடிக்கைகள் நடைமுறையில் உள்ளன என்பதை உறுதிப்படுத்தவும், இது மாதிரி:
 - சரீர இடைவெளி
 - தொடர்பு கொள்வதற்கு நன்கு காற்றோட்டமான அல்லது வெளிப்புற இடத்தை தேர்ந்தெடுப்பது



அழுக்கு, ஈரமான அல்லது சேதமடைந்த வீசக்கூடிய முக கவசங்கள் மற்றும் பயன்படுத்திய வடிக்கட்டிகளை குப்பையில் எறியுங்கள் அல்லது ஒரு முக கவச மறு சுழற்சி திட்டம் ஒன்று இருந்தால், அதை பயன்படுத்தவும்.



உங்கள் முக கவசத்தை அணிவதற்கும் அகற்றுவதற்கும் பட்டிகள், பட்டைகள் அல்லது காது சுழல்களை பயன்படுத்தவும்.

செய்யக்கூடாதவை



முக கவசம் அணியக்கூடாது, அவர்கள்:

- 2 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் ஆயின்
- ஒருவர் முக கவசம் அணியும் போது மூச்செடுப்பதில் சிரமப்பட்டால்
- ஒருவருக்கு அதை அகற்ற வேறொருவர் தேவைப்பட்டால்



பாவிக்க வேண்டாம் அது:

- சுவாச தடுக்கிதழ்கள் அல்லது காற்றோட்டம் உள்ள முக கவசம்
- உத்திரியம், பந்தனா, கழுத்து நடை அல்லது முக கவசத்துடன் கூடிய முக மூடி



முக கவசத்தை உங்கள் கழுத்து அல்லது காதுகளில் தொங்க விடாதீர்கள் அல்லது உங்கள் கன்னங்களின் கீழ் வைக்காதீர்கள்.



முக கவசங்களை பகிர வேண்டாம்.



உங்கள் முக கவசத்தின் முன்பக்கத்தை தொடாதீர்கள்



அழுக்கு, ஈரமான அல்லது சேதமடைந்த வீசக்கூடிய முக கவசத்தை மீண்டும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

உங்களையும் மற்றவரையும் பாதுகாருங்கள்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட பிற பொது சுகாதார நடவடிக்கைகளுடன் அடுக்கப்படும் போது, நன்கு கட்டமைக்கப்பட்ட, நன்கு பொருந்தக்கூடிய மற்றும் ஒழுங்காக அணிந்திருக்கும் முக கவசம் கொவிட்-19 பரவலை தடுக்க உதவும்.

முக கவசம் அணிவதை உங்கள் வழக்கமான ஒரு பகுதியாக்கவும்.

நீங்கள் எப்போது முக கவசம் அணிய வேண்டும் என்பது குறித்த உள்ளூர் பொது சுகாதார ஆலோசனைகளை பின்பற்றவும். பொது அமைப்புகளில் முக கவசங்கள் பரிந்துரைக்கப்படலாம் அல்லது தேவைப்படலாம் இது போன்ற:

- கடைகள்
- பாடசாலைகள்
- வணிக நிலையங்கள்
- பணியிடங்கள்
- பொது போக்குவரத்து

முக கவசங்கள் தேவையில்லை என்றாலும், முக கவசம் அணிவது கூடுதல் பாதுகாப்பாகும். நீங்கள் தடுப்பூசி போட்டிருந்தாலும், இல்லாவிட்டாலும்,

உங்கள் உடனடி வீட்டிற்கு வெளியே உள்ளவர்களுடன் பகிரப்பட்ட இடத்தில் ஒன்றை அணிவதைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். தனிப்பட்ட அல்லது பொது அமைப்புகளில் இது குறிப்பாக உட்புறங்களில் முக்கியமானது.

தடுப்பூசி தேவைகள் உள்ள அமைப்புகள் உட்பட எந்த நெரிசலான அமைப்பிலும் முக கவசங்கள் கடுமையாக பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.

உங்கள் தடுப்பூசி நிலையைப் பொருட்படுத்தாமல், பின்வருபவை உட்பட தனிப்பட்ட பொது சுகாதார நடவடிக்கைகளை தொடரவும்;

- சுகமின்மையின்போது வீட்டில் இருப்பது
- உட்புற காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்தல்
- உங்கள் உடனடி வீட்டிற்கு வெளியே உள்ளவர்களுடன் நீங்கள் இருக்கும் போது உங்கள் சரீர இடைவெளியை அதிகப்படுத்தல்.
- உங்கள் இருமல் மற்றும் தும்மல்களை மறைப்பது
- உங்கள் கைகளை தவறாமல் கழுவுதல் அல்லது சுத்தப்படுத்தல்
- அடிக்கடி தொடும் மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களை சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல்

இந்த அறிவுரை பொது மக்களுக்கானது மற்றும் சுகாதார பராமரிப்பு அமைப்புகள் உட்பட தொழில்சார் சுகாதார நோக்கங்களுக்காக அல்ல.



Gouvernement du Canada

Government of Canada

Canada