

கொவிட்-19 பரவலைக் குறைக்க உதவவும்

கொவிட்-19 சமூகங்களில் பல்வேறு நிலைகளில் தொடர்ந்து பரவி வருவதால், நீங்கள் செய்ய வேண்டிய அவசியமானவை:



உங்கள் கொவிட்-19 தடுப்பூசிகள் குறித்து புதுப்பித்த நிலையில் இருங்கள்



உங்கள் பகுதியில் உள்ள பொது சுகாதார எச்சரிக்கைகள் மற்றும் சமிக்ஞைகளுக்கு கவனம் செலுத்துங்கள்



அபாயங்கள் பற்றி சிந்தித்து தனிப்பட்ட பொது சுகாதார நடவடிக்கைகளைப் பயன்படுத்துவதில் தகவலறிந்த முடிவுகளை எடுங்கள்



பயணத்திற்கு முன் பயண ஆலோசனைகள், ஆலோசனைகள் மற்றும் சுகாதார அறிவிப்புகளை அணுகவும்

தனிப்பட்ட பொது சுகாதார நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது உங்களையும் மற்றவர்களையும் கொவிட்-19 இலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது.



நீங்கள் நோயுற்றிருக்கும் போதோ அல்லது கொவிட் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும் போதோ, குறைவாக இருந்தாலும் கூட வீட்டிலேயே இருங்கள்

உங்களுக்கு கொவிட்-19 இருந்தால் விரைவாகக் கண்டறிய விரைவான சோதனைகள் பயன்படுத்தப்படலாம், இதன் விளைவு நேர்மறையாக இருந்தால் தனிமைப்படுத்தலாம்.



தேவை இல்லாவிட்டாலும் கூட, பொது உட்புற அமைப்புகளில் நன்கு பொருத்தமான சுவாசக் கருவி அல்லது முக கவசத்தை அணியவும்.



உங்கள் வீட்டில் அல்லது கூட்டு வாழ்க்கை அமைப்பில் உட்புற காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்தவும்.

யன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளை தவறாமல் திறக்கவும், மூடிநதால் ஒரு நேரத்தில் சில நிமிடங்களாவது.

உங்கள் வெப்பமாக்கல் அல்லது காற்றோட்டம் மற்றும் வளிப்பதனாக்கி (HVAC) அமைப்பு முறையாக நிறுவப்பட்டு, பராமரிக்கப்பட்டு செயல்படுவதை உறுதி செய்ய நடவடிக்கை எடுக்கவும்.



நீங்கள் முக கவசம் அணியவில்லை என்றால், இருமல் மற்றும் தும்மலை ஒரு திசுவில் அல்லது உங்கள் கையின் வளைவில் (உங்கள் கை அல்ல) செய்யவும்.

பயன்படுத்திய திசுக்களை ஒரு பிளாஸ்டிக் வரிசையான கழிவுப் பாத்திரத்தில் எறிந்து விட்டு உடனே உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்யவும்.



உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவும், இப்படி:

சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரில் குறைந்தது 20 வினாடிகள் அல்லது

குறைந்தது 60% அல்ககோல் கொண்ட கை சுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்துதல்



அங்கீகரிக்கப்பட்ட தயாரிப்புகள் மூலம் உயர் தொடு மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யவும்.

கொவிட்-19 பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு, Canada.ca/coronavirus இல் நுழையவும் அல்லது 1-833-784-4397 ஐ அழைக்கவும்.

