

சுவாச வைரசுக்களைக் குறைக்க உதவுங்கள்

இலையுதிர் காலத்திலும் குளிர் காலத்திலும் சுவாச வைரசுக்கள் கூடுகின்றன. இவ்வாண்டு பின்வருவன உட்படப் பல சுவாச வைரசுக்கள் ஒரே நேரத்தில் உலவுகின்றன:

- ▶ COVID-19
- ▶ சளிக்காய்ச்சல்
- ▶ சுவாச இணைக்கல வைரசு (RSV)

பரவலைத் தடுத்தல்

சுவாச வைரசுகள் பல வழிகளில் பரவுகின்றன. அதனாலேயே உமக்கு வைரசுகள் தொற்றிப் பரவும் இடர்ப்பாட்டைக் குறைக்க உதவ ஆகவும் பயனுள்ள வழி பல்லடுக்குப் பாதுகாப்பைப் பயன்படுத்துவதாகும். முக்கியமானவை:



உமது வருடாந்தச் சளிக்காய்ச்சல் தடுப்பூசியைப் பெறுதல்



உமது கோவிட்-19 தடுப்பூசிகளில் இற்றையாகியிருத்தல்



நோயுற்ற போது வீட்டில் தங்கியிருத்தல்



பொதுமக்களுக்கான உட்பகுதி அமைப்புகளில் ஒரு முகமூடியை அணிதல்



உமது கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல்



முடியுமானவிடத்து ஒரு சாளரத்தையோ கதவையோ திறந்து விட்டு உட்பகுதிக்காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்துதல்



துப்புரவற்ற கைகளால் உமது முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல்



ஒரு திசுவினால் அல்லது உமது கையை வளைத்து உமது இருமல்களையும் தும்மல்களையும் மூடுதல்



பெரிதும் தொடப்படும் மேற்பரப்புகளையும் பொருட்களையும் அடிக்கடி துப்புரவாக்கவும் தொற்று நீக்கவும் செய்யு



உமது சமூகத்தில் பொதுமக்களுக்கான சுகாதார எச்சரிக்கைகளிலும் ஆலோசனையிலும் கவனஞ் செலுத்துதல்

மேலதிகத் தகவல்களுக்காக: Canada.ca/respiratory-viruses



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada

Canada