

# 'கோவிட்-19'

காரணமாக உங்களுக்கும்  
மற்றவர்களுக்கும் ஏற்படும்  
ஆபத்துக்கூறுகளை  
மட்டுப்படுத்துவதற்கான  
எளிய வழிகள்



the  
power of  
humanity



குறைந்தபட்சமாக 20 நொடி நேரத்திற்கு **உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள்**, அல்லது 'ஆல்கொஹால்' (சாராயம்) கலந்த கை-யில் பூசிக்கொள்வதற்கான நோய்த்தொற்று நாசினியைப் பாவியுங்கள்.



உங்களுடைய முழங்கை மடிப்பில் அல்லது அல்லது ஒரு திசுத்-தாளில் **தும்முங்கள் அல்லது இருமுங்கள்**. அந்தத் திசுத்-தாளைக் குப்பைத் தொட்டி ஒன்றில் போட்டுவிட்டு உடனே உங்களுடைய கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.



சுரம் அல்லது இருமல் இருக்கும் எவருடனும் **நெருக்கமாக இருப்பதைத் தவிருங்கள்**.



உங்களால் **இயன்ற வரைக்கும் வீட்டிலேயே இருங்கள்**. சுரம், இருமல், தொண்டை நோவு அல்லது மூச்சு வாங்கல் இருந்தால் அறிவுரைக்காக உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவரை அழையுங்கள் அல்லது 1800 020 080 - ஐ அழைத்து அறிவுரை நாடுங்கள். உங்களுக்குச் சுகவீனமாகவோ, சுவாசிப்பதில் சிரமமாகவோ இருந்தால் '000'-வை அழையுங்கள்.



**நீங்கள் சுகமாக இருந்தால்**, முகக் கவசம் (mask) ஒன்றை நீங்கள் அணிய வேண்டியதில்லை.



வீட்டில் 2 வார காலதிற்குத் தனிப்படுத்தப்பட வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், அதற்கென **உங்கள் குடும்பத்திற்கான திட்டம் ஒன்றினை வைத்திருங்கள்**. [redcross.org.au/prepare](http://redcross.org.au/prepare) எனும் வலைத்தளப் பக்கத்திலுள்ள எமது எளிய வழிமுறைகளில் ஒன்றைப் பயன்படுத்தித் திட்டம் ஒன்றை உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள்.



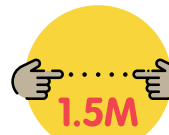
**அமைதியாக இருங்கள்**. 'கொரோனா வைரஸ்' தொற்று உள்ள பெரும்பாலானோருக்கு மிதமான சுகவீனமே ஏற்படும்.



**வயதானவர்கள்** மற்றும் தற்போது சுகவீனம் உள்ளவர்களுக்கு ஆபத்து அதிகம்.



உங்களை **நீங்கள் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்று உங்களுக்குச் சொல்லப்பட்டிருந்தால்**, உங்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்பட்டாலன்றி, நீங்கள் அவ்வாறு கட்டாயம் செய்தாக வேண்டும்.



உங்களுடைய வீட்டிற்கு வெளியில் இருக்கும்போது உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் **இடையே உடல்-ரீதியான விலகல் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்**.

ஏதும் கேள்விகள் உள்ளனவா? 'கொரோனா வைரஸ் நோய்த் தகவல் இணைப்'(Coronavirus Health Information Line)பினை' 1800 020 080 -இல் அழையுங்கள். உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் வேண்டுமென நீங்கள் கேட்கலாம்.