

'COVID-19' காரணமாக உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் ஏற்படும் ஆபத்துக்கூறுகளை மட்டுப்படுத்துவதற்கான எளிய வழிகள்



the
power of
humanity



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



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



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



அமைதியாக இருங்கள். 'COVID-19' தொற்று உள்ள பெரும்பாலானோருக்கு மிதமான சுகவீனமே ஏற்படும்.



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



வயதானவர்கள் மற்றும் தற்போது சுகவீனம் உள்ளவர்களுக்கு ஆபத்து அதிகம்.



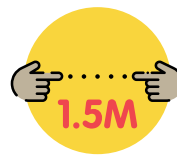
முடிந்த அளவிற்கு வீட்டிலேயே இருங்கள். சுரம், இருமல், தொண்டை நோவு அல்லது மூச்சு வாங்கல் இருந்தால் அறிவுரைக்காக உங்களுடைய உள்ளூர் மருத்துவரை அழையுங்கள் அல்லது 1800 020 080 -ஐ அழைத்து அறிவுரை நாடுங்கள். உங்களுக்குச் சுகவீனமாகவோ, சுவாசிப்பதில் சிரமமாகவோ இருந்தால் '000'-வை அழையுங்கள்.



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



நீங்கள் வசிக்கும் மாநில அரசாங்கத்தினால் சொல்லப்பட்டால், **முகக் கவசம் ஒன்றை அணியுங்கள்.**



உங்களுடைய வீட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட மற்றவர்களுக்கும் உங்களுக்கும் இடையே **உடல்நீதியான விலகல் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.** ஒருவரை ஒருவர் தொடாதீர்கள்.

ஏதும் கேள்விகள் உள்ளனவா?

'கொரோனா வைரஸ் நோய்த் தகவல் இணைப்பி' (Coronavirus Health Information Line) பிணை' 1800 020 080 -இல் அழையுங்கள். உங்கள் மொழியில் மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் வேண்டுமென நீங்கள் கேட்கலாம்.