கடைசியாக புதுப்பிக்கப்பட்டது: 10/4/2020

நான் உன்னைக் காக்கிறேன். நீ என்னைக் காப்பாற்று.

உங்கள் எண்ணப்போக்கை மாற்றுங்கள்.

“கோவிட்-19 இலிருந்து எவ்வாறு என்னைப் பாதுகாப்பது” என்பதிலிருந்து “கோவிட்-19ஐ பரவாமல் எவ்வாறுதடுப்பது”

இவ்வாறு வைத்துக்கொள்வோம்: அறிகுறிகள் இல்லாமல் என்னை கோவிட்-19 தொற்று தாக்கியுள்ளது

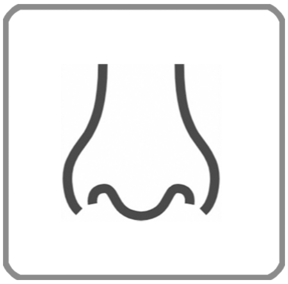
இலக்கு: கோவிட்-19ஐ பரப்ப மாட்டேன்

நல்ல உணவு, நல்ல உறக்கம், மகிழ்ச்சியான மனம்.

போதுமான முகக்கவசங்கள் இல்லையா? முகக்கவசங்களை மீண்டும் உபயோகிக்கலாம். சலவை செய்யுங்கள் அல்லது கிருமிநாசினி தெளியுங்கள்.

வைரஸ் தகவல்

இருமல், உமிழ்நீர் மற்றும் வெளிமூச்சால் வைரஸ்கள் பரவுகின்றன.
உமிழ்நீர் மற்றும் இருமல் அருகிலுள்ளோரை பாதிக்கும்.
முகக்கவசம் அணிந்தால் இதைப் பெருமளவு குறைக்கலாம்.
வெளிமூச்சால் மட்டுமே வைரஸ்கள் பரவாது.



வசிக்கும் அறை காற்றோட்டமாக இருக்க ஜன்னலைத் திறந்து வைக்கவும்.

வாயினால் சுவாசிப்பதைத் தவிர்க்கவும். வாயினால் சுவாசித்தால் வைரஸ்கள் நுரையீரலை சென்றடையும் அபாயம் உள்ளது.

வெளியில் இருக்கும் சமயங்களில் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்....!

கவனம்! உங்கள் கைகளில் அதிகளவில் வைரஸ்கள் படிந்திருக்கின்றன. கைகளால் முகத்தைத் தொடுவதால் வைரஸ்கள் எளிதாக கண், மூக்கு மற்றும் வாயினுள் செல்லும் அபாயம் அதிகம். கை விரல்களால் மூக்கை சுத்தம் செய்யாதீர்.

வெளியில் இருக்கும் சமயங்களில் முகத்தைத் தொட நேர்ந்தால்.........

கைகளை நன்கு கழுவியபிறகே தொடவும். இதற்கு வசதியில்லை என்றால் கிருமிநாசினி தெளிப்பான், ஈரக் காகிதம் அல்லது ஈரக்கைக் குட்டையால் தவறாமல் கைகளை சுத்தப்படுத்தவும்.

வெளியிலிருந்து வீட்டிற்குள் நழைந்தவுடன்........

முதலில் கைகளை நன்கு கழுவவும்.கிருமி நாசினி தெளிப்பான் கொண்டு வீட்டுக் கதவுகளின் கைப்பிடிகளை சுத்தம் செய்யவும். உடனே குளிக்கவும்.

சகமனிதர்களை சந்திக்க நேர்ந்தால்........

சகமனிதருடன் பேசும் போது தவறாமல் முகக்கவசம் அணியவும். சகமனிதருடன் உணவு உண்ண நேர்ந்தால், உங்கள் உணவை ரசித்து உண்ணுங்கள். உண்ணும்போது பேசாதீர்கள். உண்டபிறகு முகக்கவசம் அணிந்த பிறகே பேசவும்.

குறிப்பு: http://twitter.com/takavet1 (கடைசியாக புதுப்பிக்கப்பட்டது 7/4/2020)

தகாயுகி மியாசாவா, இன்ஸ்டிடியூட் ஃபார் ஃபிரண்டியர் லைஃப் அண்ட் மெடிக்கல் சயின்ஸ்,
கியோட்டோ பல்கலைக்கழகம்

* இந்த அறிவிப்பு மாறுதல்கள் இல்லாமல் விநியோகிக்கப்படலாம் (விநியோகிக்கப்படவேண்டும்)! /
இந்த அறிவிப்பு PDF வடிவில் இங்கே பதிவேற்றப்பட்டுள்ளது: https://o202n006.wixsite.com/fiyer *

வடிவமைத்து நிர்வகிப்பவர்: ஹிரோகோ ஓகாடா / மொழிபெயர்ப்பு: பகவதி சுந்தரி & ராஜ்யஸ்ரீ சுந்தரம்