

WHO COVID-19 Guidance | The Spinal Foundation | Tamil Version

கொரோனா 2019 நோய் தற்போது 115 க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் பரவியுள்ளது . 1,25,000 நபர்கள் பாதிக்கப்பட்டு ,5000 க்கும் மேற்பட்டவர்கள் இறந்துள்ளனர் .

உலக சுகாதார நிறுவனத்தினால் சொல்லப்பட்டுள்ள எளிய முன்னெச்சரிக்கை களை பின்பற்றுவதன் மூலம் உங்களை நோய் தொற்றுவது, அல்லது கோவில் 19 ஐ பரப்புவதற்கான வாய்ப்புகளை குறைக்க முடியும் .

1 . உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும்

உங்கள் கைகளை ஆல்கஹால் கொண்ட கை கழுவும் திரவம் அல்லது சோப் மற்றும் தண்ணீருடன் தொடர்ந்து அடிக்கடி கழுவ வேண்டும் .

2 பிறரிடம் இருந்து ஒதுங்கி இருங்கள்

இருமல் அல்லது தும்மல் உள்ளவர்களிடம் இருந்து குறைந்த பட்சம் 3 அடிகள் தொலைவில் நீங்கள் இருக்க வேண்டும் .

ஏன் ?

ஒருவர் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது அவர்கள் மூக்கு மற்றும் வாயில் இருந்து சிறிய அளவில் திரவங்கள் வெளி வரக்கூடும் .

இவற்றில் வைரஸ் கிருமி இருக்கக் கூடும் .

நீங்கள் அவர்களுக்கு மிக அருகில் இருந்தால் அவற்றையும் , அவர்களுக்கு நோய் இருந்தால் கோவிட் 19 வைரஸையும் சுவாசிக்க நேரலாம் .

3.கண்கள் , மூக்கு,வாய் இவற்றை தொடுவதைத் தவிர்க்கவும் .

உங்கள் கண்கள், மூக்கு,வாய் இவற்றை உங்கள் கைகளின் எந்தப் பகுதியாலும் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும் .

ஏன் ?

கைகள் பல இடங்களைத் தொடுவதால் வைரஸ் தொற்று ஏற்படலாம் .

தொற்று ஏற்பட்ட பின்னர் கைகளிலிருந்து வைரஸ் உங்கள் கண்கள் ,மூக்கு அல்லது வாய் பகுதிகளுக்கு செல்லும் . அங்கிருந்து உங்கள் உடலின் உள்ளே வைரஸ் செல்ல முடியும் . நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட நேரலாம் .

4.சுவாசிப்பதில் தூய்மையை கடைபிடித்தல்

நீங்களும் உங்கள் அருகில் உள்ளவர்களும் சுவாசிப்பதில் தூய்மையாக இருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள் .

நீங்கள் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது உங்கள் முழங்கைகளால் அல்லது மெல்லிய துணி இவற்றால் மூடிக் கொள்ள வேண்டும் .அந்த துணியை உடனே தூக்கி எறிய வேண்டும் .

ஏன் ?

திரவத்துளிகள் வைரலை பரப்புகின்றன .

சரியான சுவாசத் தூய்மை பழக்கங்களை பின்பற்றுவதன் மூலமாக உங்கள் அருகில் உள்ளவர்களுக்கு சளி, காய்ச்சல்,கோவிட் 19 போன்ற கிருமிகளிடமிருந்து பாதுகாக்கலாம் .

5.உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல், மூச்சு விடுவதில் சிரமம் இருந்தால் உடனே மருத்துவ உதவியை பெறவும் .

உடல் நலக்குறைவு இருந்தால் வீட்டிற்குள்ளேயே இருங்கள் .

உங்களுக்கு காய்ச்சல்,இருமல்,மூச்சு விடுவதில் சிரமம் இவை இருந்தால் மருத்துவ ஆலோசனைகளை உடனே பெற வேண்டும் .

உங்கள் பகுதி அரசு மருத்துவ அதிகாரிகளின் ஆலோசனைகளை பின்பற்ற வேண்டும் .

ஏன் ?

தேசிய அல்லது உள்ளூர் மருத்துவ அதிகாரிகளிடம் உங்கள் பகுதியின் நிலைமை பற்றிய தகவல்கள் இருக்கும்

அவர்களை முன் கூட்டியே தொடர்பு கொள்வதன் மூலம் அவர்கள் உங்களை சரியான மருத்துவமனைக்கு அனுப்ப முடியும் .

மேலும் இது உங்களை பாதுகாக்க , மற்றும் வைரஸ் அல்லது மற்ற கிருமிகள் பரவாமல் தடுக்க உதவும் .

6.சரியான தகவல்களை தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள் .

உங்கள் உடல்நல காப்பாளர் தரும் ஆலோசனைகளை பின்பற்றுங்கள் .

7.வீட்டிற்குள்ளேயே இருங்கள்.

உங்களுக்கு சிறிய அளவில் தலைவலி, குறைந்த அளவிலான காய்ச்சல் - இது 37.3 செல்சியஸ் அல்லது அதற்கு அதிகமான அளவு , மிதமான மூக்கு சளி ஒழுக்குதல் இவை இருந்தால் வீட்டில் தனிமையில் இருக்க வேண்டும் .

தேவை என்றால் உங்களுக்கு தேவையான உணவு மற்ற பொருட்களை வெளியில் சென்று வாங்கி வர மற்றவர்கள் உதவியை பெறலாம் .

மேலும் நோய் தொற்று மற்றவர்களுக்கு பரவாமல் இருக்க முகமூடி அணிய வேண்டும் .

7.ஏன் ?

மற்றவர்களுடன் தொடர்பு அல்லது மருத்துவமனைகளுக்கு செல்வதை தவிர்ப்பதால் உங்களை பாதுகாத்துக் கொள்வதுடன் மற்றவர்களுக்கு கோவிட் 19 அல்லது மற்ற வைரஸ்கள் பரவாமல் தடுக்கலாம் .

குறிப்பு

உலக சுகாதார நிறுவனம் ஆங்கிலத்தில் வெளியிட்டுள்ள இந்த உடல் நல வழிகாட்டி குறிப்புகள் தண்டுவட பாதிப்பாளர்களுக்கான அனைத்து இந்திய ஸ்பைனல் ஃபவுண்டேஷன் சுய உதவிக் குழு மூலமாக உங்கள் மொழியில் வழங்கப்படுகிறது.

கொரோனா வைரஸ் தொற்று 2019 பற்றிய வழிகாட்டுதல் பெற

தி ஸ்பைனல் ஃபவுண்டேஷனின் தன்னார்வவர்களை 95030 70230

97909 36844

என்ற எண்களில் தொடர்பு கொள்ளலாம்