



கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19) (Coronavirus (COVID-19))-இனால் ஏற்படும் ஆபத்துகளைக் குறைக்கவும்

சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பாவித்துக் குறைந்தபட்சம் 20 நொடி நேரத்திற்குக் கைகளைக் குழாய் நீரில் அடிக்கடிக் கழுவுங்கள். காகிதத் துடைப்பான் அல்லது 'கை உலர்த்தி'யைப் பாவித்துக் கைகளை உலர்த்துங்கள்.

உங்களுடைய கண்கள், மூக்கு அல்லது வாய் ஆகியவற்றைத் தொடாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது உங்களுடைய மூக்கு மற்றும் வாயைத் திசுத் தாள் ஒன்றைப் பாவித்து மூடிக்கொள்ளுங்கள். உங்களிடம் திசுத் தாள் இல்லையேல், உங்களுடைய மேல்கை அல்லது முழங்கை மடிப்பிற்குள்ளாக இருமுங்கள் அல்லது தும்முங்கள்.

சுகவீனமாக இருப்பது போல் இருந்தால், வீட்டிலேயே தங்கி இருங்கள். நீங்கள் மருந்து உட்கொண்டுவந்தால், உங்களிடம் போதுமான அளவு மருந்து இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களுக்கு மருத்துவக் கவனிப்பு தேவைப்பட்டால், உங்களுடைய மருத்துவரை அல்லது 1800 675 398-அவசரத் தொலைத் தொடர்பை அழையுங்கள். நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டுமென அவர்கள் உங்களுக்குச் சொல்வார்கள்.

ஆரோக்கியமான பழக்க-வழக்கங்களான உடற்பயிற்சி செய்தலை, தண்ணீர் அருந்துதலை, போதுமான அளவு உறக்கத்தை, தொடர்ந்து மேற்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் சுகமாக இருந்தால், முகக் கவசம் (face mask) ஒன்றை நீங்கள் அணிவது தேவையில்லை.

60% மேல் சாராய (alcohol) அளவு உள்ள சாராய அடிப்படையிலான கை பூசு கிருமி நாசினியை (hand sanitiser) வாங்குங்கள்



இதைப் பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள
www.coronavirus.vic.gov.au/tamil

உங்களுக்குக் கவலைகள் ஏதும் இருந்தால்,
1800 675 398-இல் (24 மணி நேர) 'கொரோனா வைரஸ் (coronavirus)
அவசர இணைப்பினை அழையுங்கள்

மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் ஒருவர் உங்களுக்குத் தேவைப்பட்டால், 'TIS நேஷனல்'
(TIS National)-ஐ 131 450-இல் அழையுங்கள்
இலக்கம் '000'-வை அவசரகாலங்களுக்கு மட்டுமென வைத்துக்கொள்ளுங்கள்

அடையக்கூடிய விதத்தில் இந்த வெளியீட்டினை
நீங்கள் பெற COVID-19@dhs.vic.gov.au -இற்கு
மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்

Authorised and published by the Victorian
Government, 1 Treasury Place, Melbourne.

© State of Victoria, March 2020. (2001628_v1)

Reduce your risk of coronavirus (COVID-19) - Tamil



Health
and Human
Services