



# ‘கொரோனா வைரஸ்’ (coronavirus)-இன் பரவலைக் குறைத்தல்

நீங்கள் வீட்டிற்குள்ளாக இருக்கவேண்டியது கட்டாயம். இது உயிர்களைப் பாதுகாக்கும்.

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 **முடிக்கொள்ளுங்கள்**. உங்களிடம் திசுத் தாள் இல்லையேல், உங்களுடைய மேல்கை அல்லது முழங்கை மடிப்பிற்குள்ளாக இருமுங்கள் அல்லது தும்முங்கள்.

**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**.

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](http://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@doh.vic.gov.au](mailto:COVID-19@doh.vic.gov.au) -இற்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்

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

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

Slowing the spread of coronavirus (COVID-19) - Tamil



Health and Human Services