

உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்

உங்களுக்கு இருமல் தும்மல் வரும்பொழுது வாயையும் மூக்கையும் மூடிக்கொள்ளுங்கள்



நீங்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது உங்களுடைய வாய் மற்றும் மூக்கை காகிதத் திசுவைக் கொண்டு மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

பயன்படுத்திய காகிதத் திசுவை குப்பைத் தொட்டியில் போடுங்கள்.

2



உங்களிடம் காகிதத் திசு இல்லாவிட்டால், உங்களுடைய சட்டைக் கையின் மேல் பகுதி அல்லது முழங்கை மடிப்பிற்குள்ளாக இருமுங்கள் அல்லது தும்முங்கள், உங்களுடைய கைகளில் அல்ல.

சோப்பு மற்றும் குழாய் நீரைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள். ஒரு முறை மட்டுமே பாவிக்கப்படும் காகிதத் திசு அல்லது கை-உலர்த்தியைக் கொண்டு உங்கள் கைகளை முற்றிலுமாகத் துடையுங்கள்.

4



கிருமிகள் இல்லாமலும் ஆரோக்கியமாகவும் இருங்கள்.