முகமூடியை அணிவது எப்படி?

How to wear a face mask – Tamil

There are two types of face masks you can use: cloth masks and surgical masks. Cloth masks are made of washable fabric and can be re-used.

உங்கள் பாவனைக்குக் கிடைக்கக்கூடிய இரண்டு வகையான முகமூடிகள் உள்ளன: துணி முகமூடிகள் மற்றும் சத்திர சிகிச்சை முகமூடிகள். துணி முகமூடிகள் துவைக்கக்கூடிய துணியால் ஆனவை, அவற்றை மீண்டும் பாவிக்க முடியும்.

மேலதிகத் தகவல்களை இங்கே பாருங்கள்: DHHS.vic – இரவு 11.59 புதன்கிழமை 22 யூலை <https://www.dhhs.vic.gov.au/face-masks-covid-19>

முகமூடியை அணிவது கொரோனா வைரஸுக்கு (கொவிட்-19) மேலதிகமான ஒரு தடையை அளிப்பதன் மூலம் உங்களையும் உங்கள் சமூகத்தையும் பாதுகாக்கிறது).

முகமூடி இல்லாவிட்டால், ஸ்கார்ஃப் அல்லது பெரிய கைக்குட்டை போன்ற முகத்தை மூடும் பிற வடிவங்களைப் பாவிக்கலாம்.

முகமூடியை அணிவதற்கு முன்னர் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.

இது உங்களுடைய மூக்கையும் வாயையும் மூடுவதையும், உங்களுடைய கன்னத்தின் கீழாக, உங்கள் மூக்கின் மேலாக மற்றும் உங்களுடைய முகத்தின் பக்கவாட்டுகளில் பொருந்துவதையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

முகமூடியை அணியும்போது அதன் முன்பக்கத்தைத் தொடாதீர்கள்.

நீங்கள் முகமூடியைத் தொட்டால், உடனடியாக உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள் அல்லது சுத்தம் செய்யுங்கள்.

முகமூடியை உங்களுடைய கழுத்தில் தொங்கவிடாதீர்கள்.

முகமூடியைக் கழற்றுவதற்கு முன் முதலில் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள் அல்லது சுத்தம் செய்யுங்கள்.

காதில் மாட்டியுள்ள வளையங்களைப் பற்றியிழுத்து அல்லது முடிச்சுகளை அவிழ்த்து உங்களுடைய முகமூடியைக் கவனமாகக் கழற்றுங்கள். ஒரு சோடி முடிச்சுகளைக் கொண்ட முகமூடிகளுக்கு, முதலில் கீழேயுள்ள முடிச்சை அவிழ்த்த பிறகு மேலேயுள்ள முடிச்சை அவிழ்த்து விடுங்கள்.

உங்களுடைய முகமூடியில் வடிகட்டிகள் இருந்தால், அவற்றைக் கழற்றி தூர எறியுங்கள்.

முகமூடியை மடித்து, சலவைக்கு நேரடியாக அனுப்புங்கள் அல்லது சலவை செய்வதற்கு ஒரு அப்புறப்படுத்தக்கூடிய அல்லது துவைக்கக்கூடிய பையில் போடுங்கள். ஒற்றைப் பாவனைக்குரிய சத்திர சிகிச்சை முகமூடிகளைப் பொறுப்புடன் அகற்ற வேண்டும்.

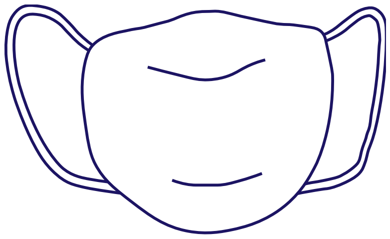
முகமூடியைக் கழற்றிய பின்னர் உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள் அல்லது சுத்தம் செய்யுங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் துணி முகக் கவசங்களை சூடான நீரில் (60°C) சவர்க்காரம் அல்லது சலவைத்தூள் கொண்டு துவையுங்கள்.

முகமூடியை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

நீங்கள் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டியது என்ன?

- உங்களுடைய கைகளை ஒழுங்குமுறையில் கழுவுங்கள்
- மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீற்றர் இடைவெளியைப் பேணுங்கள்
- உங்களுக்கு இலேசான அறிகுறிகள் இருந்தால் கூட, பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்
- உடல்நலமின்றி இருந்தால், வீட்டிலேயே இருங்கள்.



To receive this document in another format email Public Health branch <public.health@dhhs.vic.gov.au>.

Authorised and published by the Victorian Government, 1 Treasury Place, Melbourne.
© State of Victoria, Australia, Department of Health and Human Services, 2 July 2020. Available at DHHS.vic – Coronavirus (COVID-19) <https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus>

VICTORIA State Government | Health and Human Services