

எச்சரிக்கை:

புகலிடம் கோருவோர் வள மையத்தில் (ASRC)
நுழைவதற்கு முன் தயவுசெய்து படிக்கவும்

உங்களுக்குப் பின்வரும் அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருந்தால்:
காய்ச்சல்

இருமல்

தொண்டை வலி

மூச்சுத் திணறல்

மற்றும்

நோய்வாய்ப்படுவதற்கு முன், கடந்த 14 நாட்களில் ஈரான்,
சீனாவின் பிரதான நிலப்பரப்பு, இத்தாலி அல்லது தென்
கொரியாவுக்குப் பயணப்பட்டிருந்தால் (அதன் வழியாகச்
செல்வது உட்பட)

அல்லது

நோய்வாய்ப்படுவதற்கு முன், கடந்த 14 நாட்களில்
கொரோனா வைரஸ் இருப்பது கண்டறியப்பட்ட
அல்லது இருப்பதாக சந்தேகப்பட்ட ஒருவருடன்
நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்தால்

புகலிடம் கோருவோர் வள மையத்திற்குள் (ASRC)
நுழைய வேண்டாம்

தயவுசெய்து:

□ நேரடித் தொலைபேசி அழைப்பு: ஆலோசனைக்கு 1800
020 080 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்;

அல்லது

□ பின்வரும் காய்ச்சல் மருத்துவமனைகளில் ஒன்றுக்குச்
செல்லவும்:

உங்களிடம் மெடிகேர் அட்டை இல்லையென்றாலும் நீங்கள்

இந்த காய்ச்சல் மருத்துவமனைகளுக்கு செல்லமுடியும்

உங்களையும் உங்களுக்குடம்பத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் உங்கள் கைகளைத் தவறாமல் கழுவவும்

1. உங்கள் கைகளை நனைக்கவும்.
2. சோப்பை உங்கள் கைகளின் மேல் வைக்கவும்.
3. சோப்பை உங்கள் கைகளின் மேல் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் குறைந்தது 20 விநாடிகள் தேய்க்கவும்.
4. ஓடும் தண்ணீரின் கீழ் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.
5. பயன்படுத்தியபின் தூக்கி எறியக்கூடிய காகிதத் துண்டு அல்லது கை உலர்த்தி மூலம் உங்கள் கைகளை நன்கு உலரவைக்கவும்.

கிருமிகளின் தாக்கம் இல்லாமல்

ஆரோக்கியமாக இருக்கவும்

உங்களையும் உங்களுக்குடம்பத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் உங்கள் இருமல் மற்றும் தும்மலை மூடி மறைக்கவும்

1. நீங்கள் இருமும்போதோ, தும்மும்போதோ மெல்லிழைத்தாள் (tissue) கொண்டு உங்கள் வாயையும், மூக்கையும் **மூடிக்கொள்ளவும்**.
2. நீங்கள் பயன்படுத்திய மெல்லிழைத்தாளைக் குப்பைக் **கூடையில்** போடவும்
3. உங்களிடம் மெல்லிழைத்தாள் ஏதும் இல்லையென்றால், உங்கள் மேற்புறக் கையின் மீதோ அல்லது முழங்கையின் மீதோ இருமவோ, தும்மவோ செய்யவேண்டும்; **உங்கள் கைகளின் மீது வேண்டாம்**.
4. உங்கள் கைகளை சோப் மற்றும் ஓடும் தண்ணீரில் **கழுவவும்**. பயன்படுத்தியபின் தூக்கி எறியக்கூடிய காகிதத் துண்டு அல்லது கை உலர்த்தி மூலம் உங்கள் கைகளை நன்கு உலரவைக்கவும்.

கிருமிகளின் தாக்கம் இல்லாமல்

ஆரோக்கியமாக இருக்கவும்