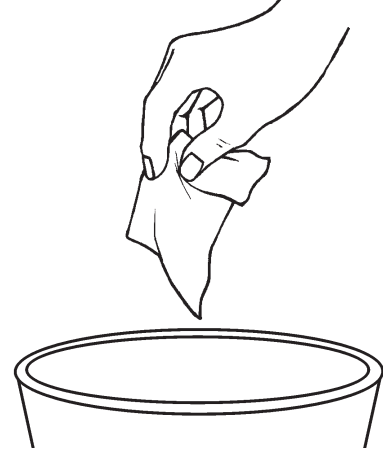


# வாயையும் மூக்கையும் மூடி இருமவும்



1. வாயையும் மூக்கையும் மென்-தாளினால் மூடி இருமவும், தும்மவும்.



2. பயன்படுத்திய மென்தாளைக் கழிக்கவும்.



3. மென்-தாள் இல்லாவிட்டால், முன்னங்கையினால் மூடி இருமவும், தும்மவும். கையினால் மூடி இருமவோ தும்மவோ கூடாது.



4. சவர்க்காரம், நீர் கொண்டு கை கழுவவும் அல்லது (ஆகக்குறைந்தது 60% மதுசாரம் சேர்ந்த) கிருமிநீக்கியைப் பயன்படுத்தவும்.

## கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்கவும்

எல்லா வேளைகளிலும் வாயையும் மூக்கையும் மூடி இருமவும்

- வாயையும் மூக்கையும் மூடி இருமினால், கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும்.
- அதற்கொரு மென்தாள் கிடைக்காவிட்டால், உங்கள் சட்டைக் கையைப் பயன்படுத்தவும்.
- இருமுவோர், தும்முவோரை விட்டு (1 மீற்றர்/3 அடிக்கு அப்பால்) விலகி நிற்கவும்.

**fuUkpfS; guTti jj; j LffTK; vgnghOJk; %fi fAK; thi aAk; %b , UKTk;**

ehd; thi aAk; %fi fAK; nkd;j hspdhY; %b , UKTk; JkkTK; Ntz ba fhuz k; vdp?

rspffharry> j bkd> FffY; fuUkpfS; , UKkngHOJk; JkKkngHOJk; guTgi t. ebqfs; i fapdhY; %b , UKkngHOJ myyJ JkKkngHOJ mfffuUkpfis c qfs; i f nfhz LnrdW gugGfwJ. mjj i fa i fapdhY; ebqfs; , dndhUti u myyJ xU fj Tg; gb> Ruqfj; nj hl UeJf; fkgk> nj hi yNgrp fz pdp Mspj j l Nghdw xU nghUi sj; nj hLkngHOJ> fuUkpfS; guTfpdwd. i fapy; fuUkp gbej xUtu; i f fOthJ j dJ fz i z Nah %fi fNah thi aNah nj hl i hy> Neha;thaggl f;\$Lk;

**ehd; Neha;thaggl i hy> fuUkpfS; guTti jj; j LggJ vggb?**

fuUkpfS; guTti jj; j Lggj wF:

- thi aAk; %fi fAK; nkd;j hspdhY; %b , UKTk> JkkTK;
- gadgLj j pa nkdj hi sf; fopffTK; rtuffhuk> , snteel; myyJ kJrhuk; Nruej fuUkpeff; i f fOtk;
- nkd;j hs; , yyhtpl i hy> Kddqi fapdhY; %b , UKTk> JkkTK; i fapdhY; %b , UKNth JkkNth \$i hJ.
- kwwtufi s tpl l (xU kwwu; / %dW mb) tpyfp epwffTK;
- Neha;thaggl i hy> tll Ni hL , UffTK;
- cz T c lnfhSSk; (fjz z qfs> c wpQRFOhafS; Nghdw) nghUs; ti ffs> gy; tpsffp Jtha; ti ffi sg; gfpuf;\$i hJ.

**ehd; c l yeyk; NgZ tJ vggb?**

- rtuffhuk> , sORLeL; nfhz l i f fOtk; i fapy; mOfFggll J Gyggll htpl i hy> Mff; Fi wej J 60% kJrhuk;Nruej fuUkpeff; i ag; gadgLj j Tk;
- c qfs; fz i z Nah> %fi fNah> thi aNah nj hl Ntz i hk; ebqfs; fuUkp gbej xdi wj; nj hl Ltpl l> c qfs; fz i z Nah> %fi fNah> thi aNah nj hLkngHOJ fuUkpfS; guTtJ mj pfk;
- , UKNthi u myyJ JkKNthi u tpl l (xU kwwu; / %dW mbfF Nky) tpyfp epwffTK;
- Mz lNj hWk; rspffharry; j LgG kUeJ VwwTk;
- c l yeyj JfF c fej toi kfi sf; i ffnfhSSTk; - ey; Yz T c lnfhSSy> xOqfhf c l wgawrp nraj y> Nghj pa Xa;T ngwy;

**ehd; Nkyj pf tiguqfi s vqNf ngWtJ?**

nuhwcdNuh eytho;T , i z gGl d; nj hl uGnfhSSTk; 416-338-7600, nj hi yj j l nl Oj ; Jg; nghwp 416-392-0658, myyJ vkJ , i z aj; j sj i j ehl Tk; [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health).