கிருமிகள் பரவுவதை நிறுத்துங்கள்

பாதுகாப்புப் படலங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

1



உங்கள் கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்

2



இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது மூடிக்கொள்ளுங்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள்

3



நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், வீட்டிலேயே தங்கியிருங்கள்

4



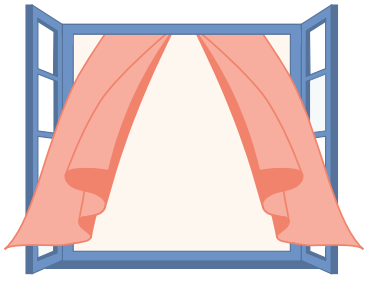
முகக்கவசம் அணிவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

5



மேற்பரப்புகளைச் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யவும்

6



நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

கிருமிகள் பரவுவதை நிறுத்துங்கள்

பாதுகாப்புப் படலங்களைப் பயன்படுத்துங்கள்

உங்கள் கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்

- கைகள் கிருமிகளைச் சுமந்து பரப்பக்கூடியவை.
- கைகளில் இருமுவதும் தும்முவதும் கிருமிகளைப் பரப்பக்கூடும்.
- அசுத்தமான கைகளால் உங்கள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயைத் தொட்டால் கிருமிகள் உங்கள் உடலுக்குள் செல்லக்கூடும்.
- உங்கள் கைகளைச் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீராலோ அல்லது அல்கஹோல் அடிப்படையிலான ஹேண்ட் சனிட்டைஸர்களாலோ (குறைந்தது 70-90%) சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- சுத்தமான கைகள் கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்க உதவுகின்றன.

இருமல் அல்லது தும்மலின்போது முகத்தை மூடிக்கொள்ளுங்கள் மற்றும் மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள்

- இருமும்போதும், தும்மும்போதும், அல்லது மூக்கைச் சிந்தும்போதும் உங்கள் வாயையும் மூக்கையும் ஒரு திசுத்தாள் கொண்டு மூடிக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களிடம் திசுத்தாள் இல்லையென்றால், இருமும்போதோ தும்மும்போதோ உங்கள் கைகளால் அல்லாமல், மேல் சட்டையிலோ அல்லது முழங்கையிலோ தும்முங்கள்.
- உங்கள் கைகளைச் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீராலோ அல்லது அல்கஹோல் அடிப்படையிலான ஹேண்ட் சனிட்டைஸர்களாலோ (குறைந்தது 70-90%) சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- பயன்படுத்திய திசுத்தாள்களைக் குப்பையில் போடுங்கள்.
- இருமல் அல்லது தும்மல் வந்தால், மக்களிடமிருந்து 2 மீற்றர் / 6 அடிக்கு மேல் தள்ளி இருங்கள்.

நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், வீட்டிலேயே தங்கியிருங்கள்

- கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்க, உடல்நிலை சரியில்லாதபோது வீட்டிலேயே இருங்கள்.
- உடல்நிலை தேறி, காய்ச்சல் முற்றிலும் நீங்கியதும் வேலைக்கோ அல்லது பள்ளிக்குத் திரும்பவும்.

முகக்கவசம் அணிவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

- உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றாலோ அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாத ஒருவருடன் இருந்தாலோ முகக்கவசம் அணியுங்கள்.
- தங்களுக்கென சொந்த முகக்கவச விதிகளைக் கொண்டு மருத்துவமனைகள், முதியோர் இல்லங்கள், பணியிடங்கள் அல்லது வணிக நிறுவனங்கள் போன்ற அவசியமான இடங்களில் முகக்கவசம் அணியுங்கள்.
- காற்றோட்டம் குறைவாக உள்ள, மக்கள் கூட்டம் நிறைந்த உட்புற இடங்களில் முகக்கவசம் அணிவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடங்களைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்

- மக்கள் நெரிசலான உட்புற இடங்களில் இருக்கும்போது கிருமிகள் எளிதாகப் பரவுகின்றன.
- மின்விசிறிகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும், ஜன்னல்களைத் திறப்பதன் மூலமும் வீட்டினுள் காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்துங்கள், மேலும் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.

அடிக்கடி தொடும் பரப்புகளைச் சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்

- கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்க உதவுவதற்காக கதவுக் கைப்பிடிகள், தொலைபேசிகள், ரிமோட் கண்ட்ரோல்கள் மற்றும் விளக்கு சுவிட்சுகள் போன்ற நீங்கள் அடிக்கடி தொடும் பொருட்களைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

மேலதிக தகவல்களை நான் எங்கே பெறலாம்?

டொராண்டோ ஹெல்த் கனெக்ஷனை அழைக்கவும்: 416-338-7600; TTY: 416-392-0658;
அல்லது எங்கள் இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும் **www.toronto.ca/health**