

# கிருமிப்பரவலைத் தடுப்போம்



COVID-19 ஐ ஏற்படுத்தும் வைரஸானது, ஒருவருக்கொருவர் நெருங்கிய தொடர்பில் இருக்கும்போதும், தொற்றுக்குள்ளான நபர் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது வெளியேறும் சிறுதுளிகளின் ஊடாகவும் பரவுவதாக கருதப்படுகிறது.

நல்ல சுகாதார பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றினால், நோய் பரவுவதையும் நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும் ஆபத்தையும் குறைக்கலாம்..

பின்வருவனவற்றை தவறாமல் செய்யுங்கள்:



உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் பயன்படுத்தி அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த hand sanitiser பயன்படுத்தி 20 முதல் 30 வினாடிகள் வரை சுத்திகரியுங்கள்



உங்களது இருமல் மற்றும் தும்மலை tissue அல்லது முழங்கையின் உட்புறத்தை பயன்படுத்தி மூடிக்கொள்ளுங்கள், பின்னர் கைகளை நன்கு கழுவுங்கள்



பயன்படுத்திய tissues-ஐ உடனடியாக ஒரு குப்பைத்தொட்டியில் வீசுங்கள்



நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்



உங்களது கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்



உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் வீட்டில் தங்கியிருப்பதுடன் சமூக நடவடிக்கைகளில் அல்லது பொதுமக்கள் ஒன்றுகூடல்களில் கலந்துகொள்வதைத் தவிருங்கள்

ACT-இல் COVID-19 பற்றிய கூடுதல் தகவலுக்கு, [health.act.gov.au/novelcoronavirus](https://health.act.gov.au/novelcoronavirus)



ACT Health

[health.act.gov.au](https://health.act.gov.au)