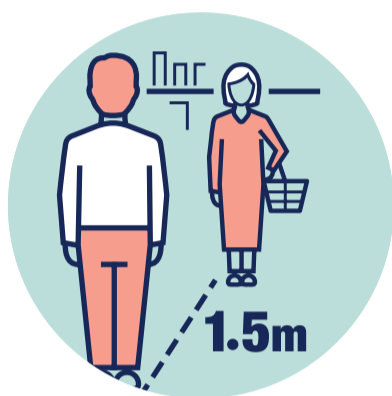


அனைவரையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்: உடல் சார்ந்த இடைவெளி

மக்களிடையே COVID-19 பரவுவதை நிறுத்த உதவுகிறது



மற்றவர்களிடமிருந்து
1.5 மீட்டர் அல்லது 2
நீண்ட காலடியளவு
தூரம் விலகி இருக்கவும்.



(தனிப்பட்ட அல்லது
வணிகம் சார்ந்த)
கூட்டங்களுக்கு
நியூ சவுத் வேல்ஸ்
விதிமுறைகளைப்
பின்பற்றவும்.



குடும்பத்தினரையோ,
நண்பர்களையோ பார்க்கச்
செல்வதைக் கட்டுப்படுத்திக்
கொள்ளவும். அதற்குப்
பதிலாக அவர்களுடன்
தொலைபேசியிலோ
அல்லது இணையவழியோ
பேசவும்.



வெளிப்புறத்தில்
உடற்பயிற்சி செய்வது
சரிதான், ஆனால்
மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5
மீட்டர் விலகி இருக்கவும்.



மற்றவர்களுடன்
கைகுலுக்கவோ,
கட்டிப்பிடிக்கவோ
அல்லது அவர்களை
முத்தமிடவோ வேண்டாம்.



உங்களுக்கு ஏதேனும்
அறிகுறிகள் இருந்தால்
பரிசோதனை செய்து
கொள்ளவும். உங்கள்
சோதனை முடிவுகள்
வரும்வரை சுயமாகத்
தனிமைப்படுத்திக்
கொள்ளவும்.

பாதுகாப்பாக இருக்கவும்



உங்கள் கைகளைக்
குறைந்தபட்சம் 20
வினாடிகளுக்கு
சோப்பு போட்டுக்
கழுவவும் அல்லது கை
சுத்திகரிப்பானைப் (hand
sanitiser) பயன்படுத்தவும்.



உங்கள் முழங்கையில்
அல்லது மெல்லிழைத்
தாளில் (tissue) இருமவோ,
தும்மவோ செய்யவும்.
மெல்லிழைத்
தாளை உடனடியாக
எறிந்துவிடவும்.

கோவிட்-19 அறிகுறிகள்



காய்ச்சல்



இருமல்



தொண்டைப்
புண்



மூச்சுத்
திணறல்

மேலதிக விவரங்களுக்கு

தேசிய கொரோனா வைரஸ் சுகாதார தகவல் இணைப்பை 1800 020 080 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும்.

இலவச தொலைபேசி மொழிபெயர்த்துரைப்பாளருக்கு 131 450 என்ற எண்ணில் அழைத்து,
உங்களுக்குத் தேவையான மொழியைத் தெரிவிக்கவும். கொரோனா வைரஸ் சுகாதார தகவல் இணைப்புடன்
நீங்கள் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுமென மொழிபெயர்த்துரைப்பாளரிடம் கேட்கவும்.