COVID-19

முகக்கவசம் அணிவது கோவிட்-19 பரவுவதைத் தடுக்க உதவும்

பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் முகக்கவசம் அணியவும்:

- மற்றவர்களிடமிருந்து நீங்கள் 1.5 மீட்டர் விலகியிருக்க முடியாவிட்டால்
- உங்களுக்கு நோயறிகுறிகள் இருந்து, பரிசோதனை செய்யப் போக வேண்டியிருந்தால்
- மற்றொரு நபரோடு ஒரே அறையில் நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருந்தால்.

இதுபோலத்தான் நீங்கள் உங்கள் முகக்கவசத்தை அணியவேண்டும்.

படிநிலை ஒன்று

உங்கள் முகக்கவசத்தை அணியுமுன் 20 வினாடிகள் சோப்பு அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த கை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்திக் கைகளைக் கழுவவும். கைகளைக் கழுவுவதன் மூலம் உங்கள் கைகளிலிருந்து உங்கள் முகக்கவசம் மற்றும் முகத்துக்குக் கிருமிகள் செல்வது தடுக்கப்படுகிறது.

படிநிலை இரண்டு

உங்கள் முகக்கவசம் சரியான பக்கம் மேலுள்ளதா மற்றும் உங்கள் மூக்கு, வாய் மற்றும் தாடையை மூடியுள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். உங்கள் முகக்கவசத்தை நீங்கள் அணியும்போது அதைத் தொடவேண்டாம்.

இந்த எளிய வழிமுறைகள் மூலம் வீட்டிலேயே உங்களுக்குரிய முகக்கவசத்தை நீங்கள் உருவாக்கமுடியும்:

www.health.nsw.gov.au/Infectious/factsheets/Pages/how-to-make-a-cloth-mask.aspx

படிநிலை மூன்று

உங்கள் முகக்கவசத்தை அணிந்தபிறகு மீண்டும் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.

NSW GOVERNMENT

முகக்கவசம் அணிவது கோவிட்-19 பரவுவதைத் தடுக்க உதவும்

படிநிலை நான்கு

முகக்கவசத்தைக் கழற்றும்போது அதன் முன்புறத்தைத் தொட முயற்சிக்க வேண்டாம்.

அதை உடனடியாகக் குப்பைத் தொட்டியில் போடவும்.

அது ஒரு துணியாலான முகக்கவசம் என்றால், அதை உடனடியாக ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் போட்டு திரும்ப அணிவதற்குமுன் அதைத் துவைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

நீங்கள் வெளியே செல்லும்போது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட முகக்கவசங்களை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்வது நல்ல யோசனையாகும். உங்கள் உபரி முகக்கவசத்தை ஒரு பிளாஸ்டிக் பையில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

படிநிலை ஐந்து

உங்கள் முகக்கவசத்தைக் கழற்றியபின் குறைந்தபட்சம் 20 வினாடிகள் சோப்பு அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த கை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்தி மீண்டும் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.

முகக்கவசத்தை அதாவது முகக்கவசத்தை மட்டும் பயன்படுத்துவது கோவிட்-19 நோய்த்தொற்றைத் தடுக்காது என்பதை நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும். மற்றவர்களிடமிருந்து 1.5 மீட்டர் விலகியிருத்தல் மற்றும் உங்கள் கைகளைத் தவறாமல் கழுவுதல் போன்றவைதாம் இன்னும் உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான மிகச்சிறந்த வழியாக இருக்கும்.

© NSW Health August 2020. SHPN (HP NSW) 200503