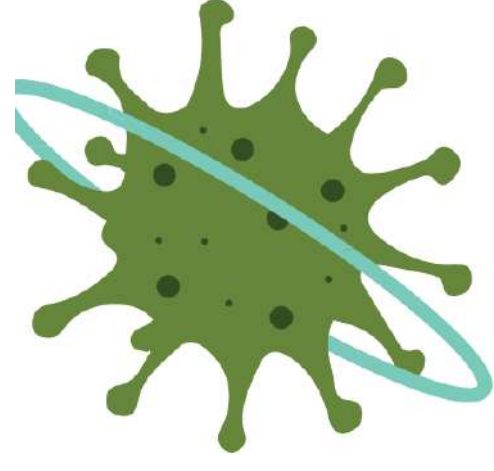


கொரோனா வைரஸ்/ கோவிட் 19

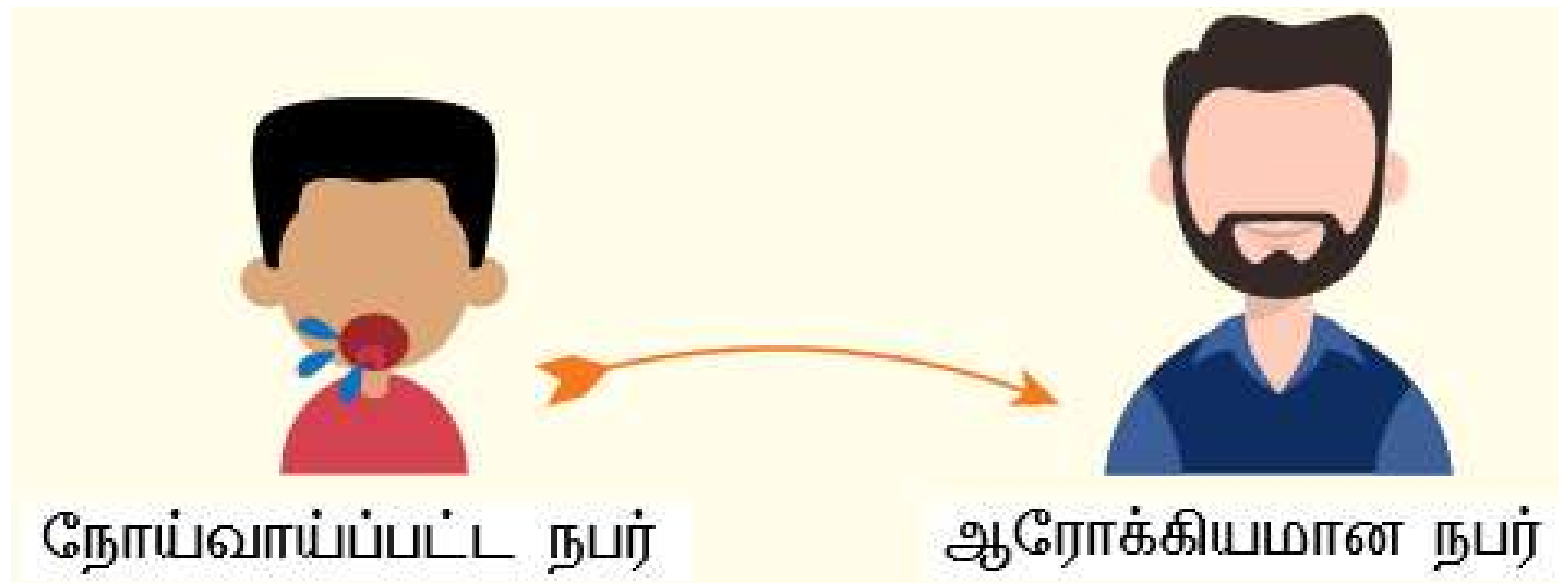


கொரோனா வைரஸ்கள் என்பது நோய்களை ஏற்படுத்தும் வைரஸ்களில் பெரிய குடும்பமாகும், இது சாதாரண ஜலதோஷம் முதல் கடுமையான நோய்களான மத்திய கிழக்கு சுவாச நோய் மற்றும் இதர கடுமையான சுவாச நோய்களை ஏற்படுத்தும்

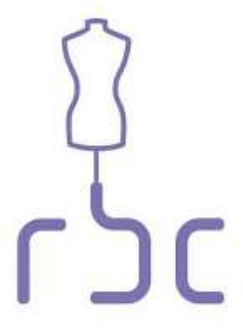
நோய் அறிகுறிகள்



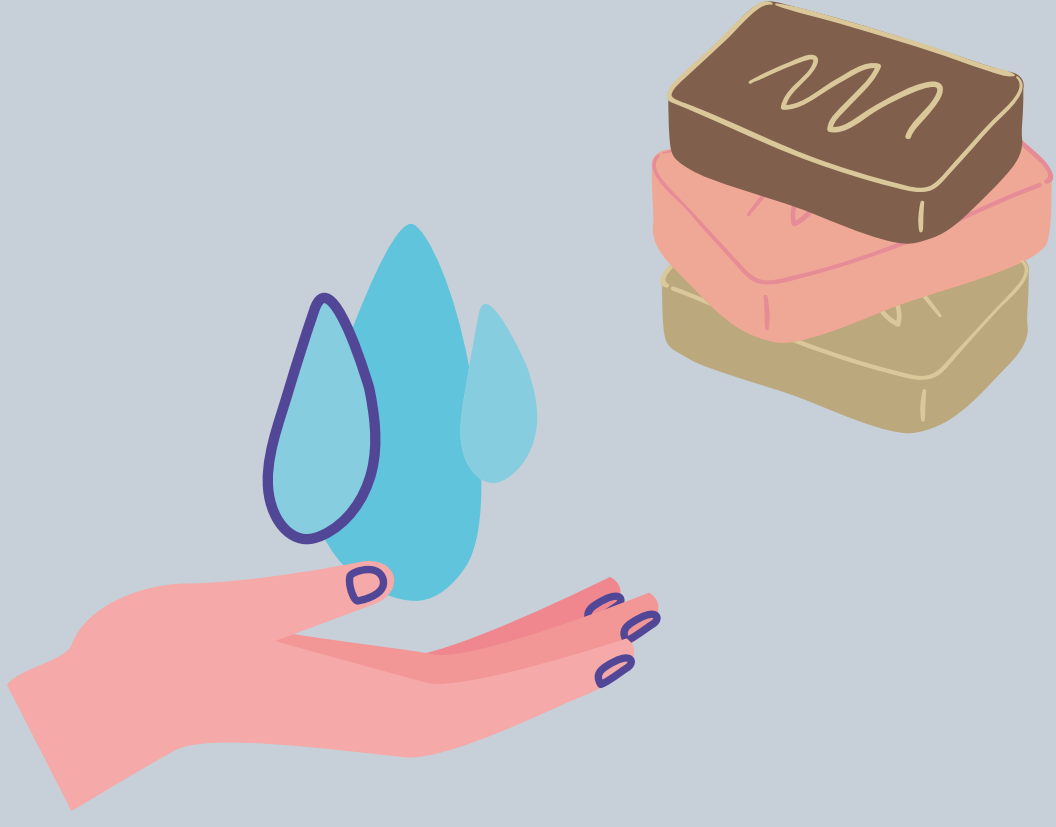
இது எவ்வாறு பரவுகிறது



- நோய்வாய்ப்பட்ட நபரின் இருமல் நீர்த்துளிகள் ஆரோக்கியமான நபருக்கு இடம் மாறுவதன் மூலம்
- கதவு நாப்புகள், லிஃப்ட் பட்டன்கள், ஹேண்ட் ரெஸ்டர்கள் போன்ற அசுத்தமான மேற்பரப்பை தொடுவதன் மூலம் அசுத்தமான மேற்பரப்புகளை தொட்ட பிறகு உங்கள் கண்கள் / மூக்கு/ காதுகளைப் தொடுவதன் மூலம்

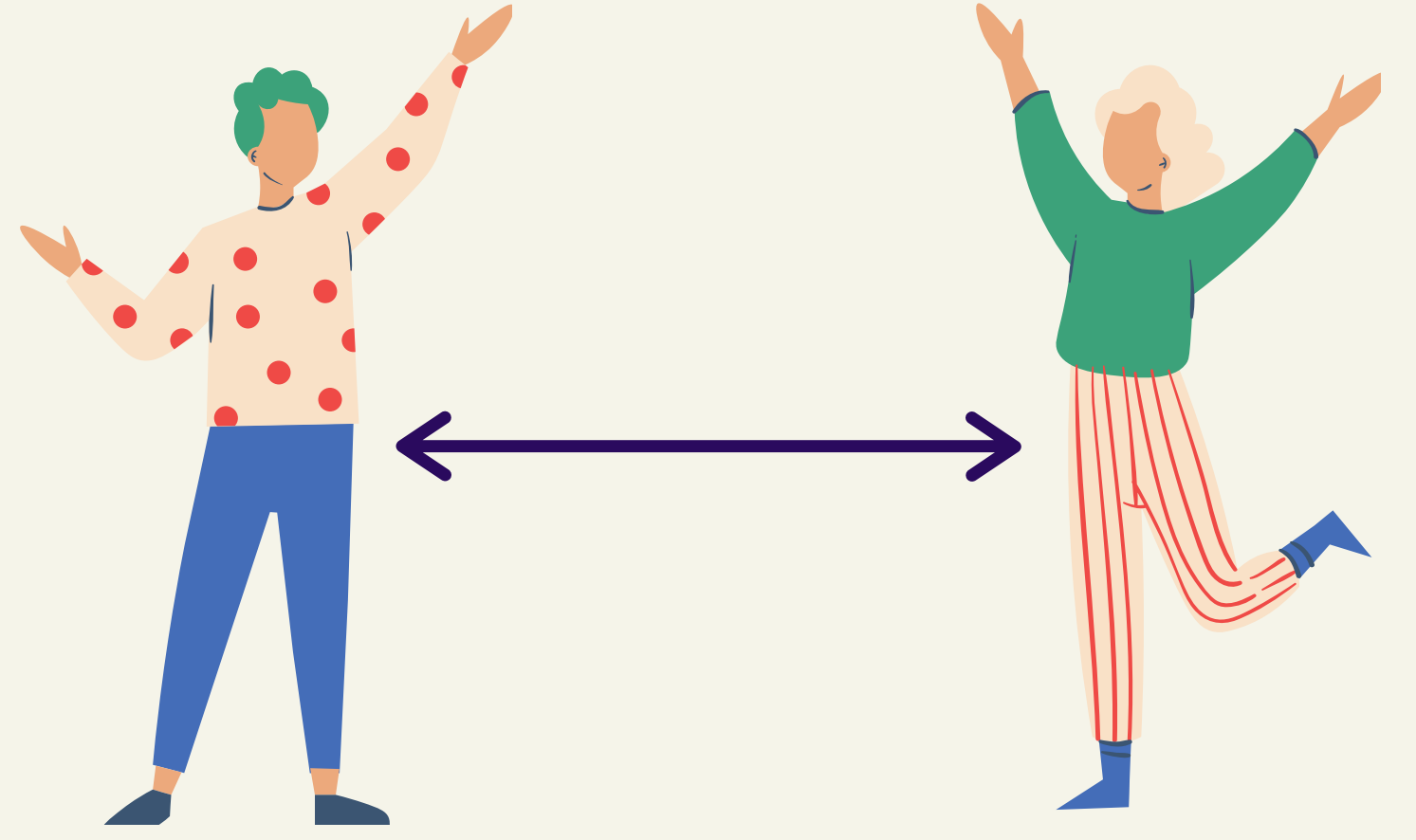


தனிப்பட்ட சுகாதாரம்



அடிக்கடி உங்கள் கைகளை கழுவவும்

குறைந்தது 20-30 விநாடிகள் சோப்பு மற்றும் ஆல்கஹால் சார்ந்த துடைப்பானை கொண்டு கழுவவும்



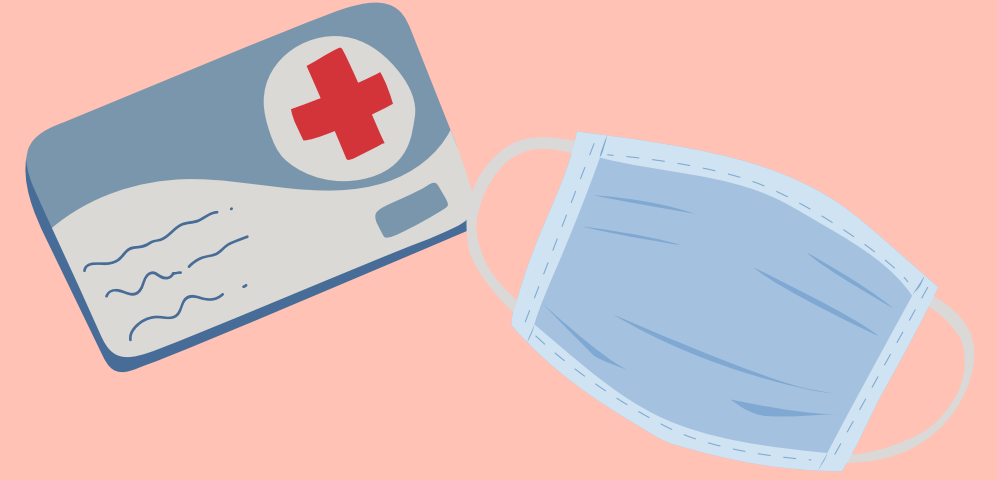
உடல் ரிதியான இடைவெளியை பின்பற்றுதல்

உங்களுக்கும் மற்றவருக்கும் இடையே குறைந்தது 1 மீட்டர் (3அடி) அளவு இடைவெளியை பின்பற்றுதல்



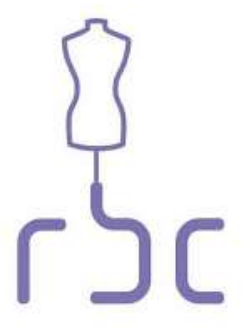
கண், மூக்கு மற்றும் வாய்களை தொடுவதை தவிர்க்கவும்

கைகள் பல மேற்பரப்புகளைத் தொடும் மற்றும் அங்கிருந்து வைரஸ்களை எடுக்க முடியும். கைகளால் எடுக்கப்பட்ட வைரஸ் கண், மூக்கு மற்றும் வாய்யிற்கு பரப்ப முடியும்.



உங்களுக்கு காய்சல், இரும்பல் மற்றும் மூச்சுத்திணறல இருந்தால் ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவரை அணுகுங்கள்

இந்த அறிகுறிகளை எதிர்கொள்பவர்கள் ஒரு அறுவை சிகிச்சை முககவசத்தை எப்பொழுதும் அணிய வேண்டும். இதனால் மற்றவர்களுக்கு தொற்று பரவுவதை தடுக்க முடியும்



தனிப்பட்ட சுகாதாரம்



உங்கள் முகத்தை மூடுங்கள்

இருமும் போது, உங்கள் முகத்தை முகக்கவசத்தை கொண்டு அல்லது Tissue Paper கொண்டு மறைத்து அதை உடனடியாக வேஸ்ட் பின்னில் போடவும்



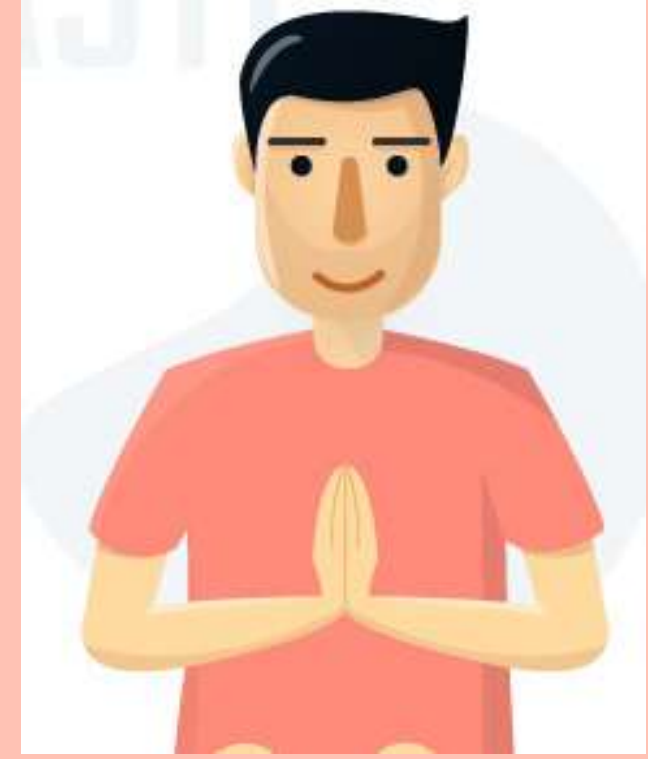
உங்கள் முகத்தை மூடுங்கள்

Tissue Paper இல்லாத போது, நீங்கள் உங்களுடைய முழங்கையை மடித்து இருப்பதாம்/ தும்பலாம்



உங்கள் சுற்றுச்சூழலை சுத்தம் செய்யுங்கள் நிங்கள் தொட்ட

பொருள்களை மற்றும் மேற்பரப்பை அடிக்கடி சுத்தம் செய்து கிருமிகளை நீக்கம் செய்யுங்கள்



யாரையும் தொடுவதை தவிர்க்கவும்

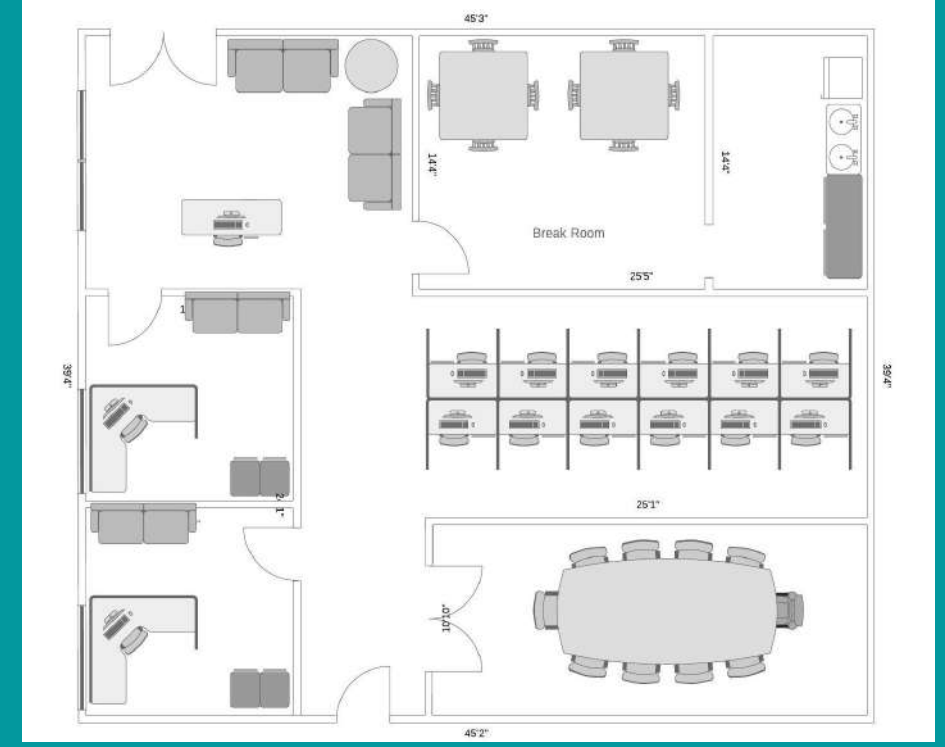
கட்டியணைப்பதையும் மற்றும் கைகொடுப்பதையும் தவிர்க்கவும். வரவேற்பிற்கான மிகவும் சுகாதாரமான வடிவம் வணக்கம் தெரிவிப்பது

உற்பத்தி தளத்திற்கான வழிமுறைகள்



தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு கவசம் (PPE)

முகக்கவசம் மற்றும் கையுறை போன்ற தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு கவசங்களை எல்லா நேரமும் அணியவும்



லேஅவுட்டை பின்பற்றவும்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட குறைந்தபட்ச இடைவெளியுடன் பணி நிலையங்கள் இருக்க வேண்டும் மற்றும் அதை பின்பற்ற வேண்டும்



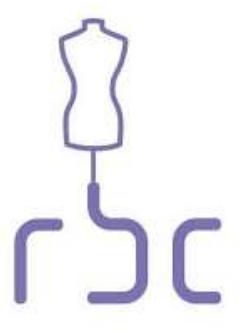
இடைவெளியை பின்பற்றவும்

குறைந்தது 1 மீட்டர் (3 அடி) அளவு இடைவெளியை உங்கள் உதவியாளர்களிடமும் மற்றும் சக பணியாளர்களிடமும் பின்பற்றவும். பெரிய கூட்டங்களை தவிர்க்கவும்



தலைமுடி

உங்கள் தலைமுடியை எப்பொழுதும் கோர்த்தே (குடுமி) வைத்திருங்கள். மோதிரங்கள்/ வளையல்கள்/ காப்புகள் அணிவதை தவிர்க்கும்



ஆபத்தான சூழ்நிலைகளில் தயவு செய்து கீழே குறிப்பிட்டுள்ள உதவி எண்களுக்கு தொடர்ப்பு கொள்ளவும்

கரோனா உதவி எண் : 011-23978046 OR 1075

தமிழ்நாடு: 044-29510500

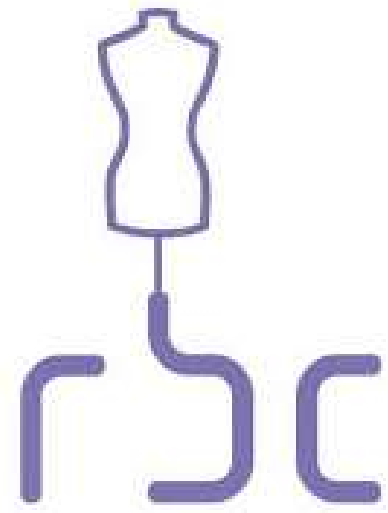
கேரளா: 0471-2552056

கர்நாடகா: 104, 080-46848600

ஆந்திரா: 0866-2410978

மும்பை: 022-22027990

டெல்லி: 011-22307145



RAJESH BHEDA CONSULTING

rbc@rajeshbheda.com