

# நீங்கள் என்ன செய்ய முடியும்? COVID-19 இலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க வீட்டில் தங்கியிருங்கள்



## #StayHome

- 01.** வீட்டிலேயே இருங்கள். அடிப்படை தேவைகளுக்காக மட்டுமே வெளியே செல்லுங்கள் அல்லது மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருக்கும்போது நடந்து செல்லுங்கள்.
- 02.** நண்பர்களை வீட்டிக்கு அழைக்கவேண்டாம்.
- 03.** உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும்
- 04.** முழங்கைக்குள் அல்லது திசுக்களில் இருமல் மற்றும் தும்மல் மூடிய குப்பைத் தொட்டியில் திசுவை எறியுங்கள்.
- 05.** பொருள்கள் மற்றும் மேற்பரப்புகளை அடிக்கடி சுத்தம் / கிருமி நீக்கம் செய்தல் (கவுண்டர்கள், கதவுகள், தொலைபேசி போன்றவை).
- 06.** உங்கள் காலணிகளை வெளியே விட்டு விடுங்கள்.
- 07.** உங்களுக்கு இருமல் அல்லது காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், அல்லது உங்கள் உடல்நலம், வீட்டு பிரச்சினைகள், வேலை இழப்பு அல்லது கோவிட் -19 தொடர்பான பிற சிக்கல்கள் தொடர்பான கேள்விகள் இருந்தால், அழைக்கவும் **1 877 644-4545**.

சமூக விலகல் மற்றும் கை கழுவுதல் ஆகியவை வைரஸைத் தடுப்பதற்கும் மற்றவர்களைப் பாதுகாப்பதற்கும் மிக முக்கியமான 2 செயல்களாகும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் இந்த அத்தியாவசிய வழிமுறைகளை மதித்து பங்களிக்கவேண்டும்.