

நோய்த்தொற்றுப் பரவுதலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு நீங்களும் உதவலாம்!

கொறோனா நோய்த்தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர், தான் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டதனை உணர்வதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்பதாகவே வேறு ஒருவருக்கு நோய் தொற்றுவதற்குக் காரணமாக இருக்கலாம். ஆகவே நாம் எல்லோரும் நலமாக இருப்பதாக உணர்கின்ற போதிலும் எம்மால் மற்றவர்களுக்கு நோயைப் பரப்பவோ அல்லது மற்றவர்களால் நாம் நோயாளராகவோ முடியும்.

சில எளிமையான வழிமுறைகளைக் கையாள்வதன் மூலம் நோய்த்தொற்றினைக் குறைப்பதற்கு நீங்களும் உதவமுடியும்.

1) உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவங்கள்.

2) நாளாந்தம் உங்களுடன் வசிப்பவர்கள் தவிர்ந்த ஏனையவர்களை சந்திக்கும் வேளைகளில் குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளியைப் பேணவும். அவ்வாறு இடைவெளியைப் பேண இயலாத சந்தர்ப்பங்களில் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும். இந்த நடைமுறை உதாரணமாக பேருந்து, கடைகள் மற்றும் சிற்றுண்டிச்சாலை போன்றவற்றிற்குப் பொருந்தும். இலகுவாக நோய்வாய்ப்படக்கூடிய ஆபத்து உள்ளவர்களிடத்து 2 மீட்டர் இடைவெளியைப் பேணவேண்டும்.

3) இயன்றளவு வீட்டில் இருப்பதோடு சமூகத்தொடர்புகளைக் குறைக்கவும். உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர் தவிர்ந்த ஐவர் உங்கள் வீட்டில் ஒன்றுகூடலாமெனத் தேசிய வழிகாட்டல் கூறுகின்றது. இங்கு Lillestrøm நகராட்சியின் வழிகாட்டல் சற்று மாறுதலானது. நோர்வேஜிய மொழியில் அமைந்த இந்த வழிகாட்டலினை Lillestrøm நகராட்சியின் இணையத்தளத்தில் நீங்கள் பார்வையிடலாம்.

4) உங்களுக்குத் தடிமன் அல்லது உங்களின் உடல்நிலை அசௌகரிகமாக இருப்பின் வீட்டில் இருக்கவும். உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்தினருக்கோ Covid-19 தொற்று இருப்பின் மற்றவர்களுக்கு அதனை பரப்பாதிருப்பதற்காக நீங்கள் தனிமைப்படுத்தல் காப்பு நடவடிக்கைகளை முக்கியமாகக் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.

நிறைவாக,

நாம் எமது கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவதல், நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் வீட்டில் இருத்தல் போன்றவற்றைக் கடைப்பிடித்து இந்நோய்த்தொற்றுக்கு எதிராகப் போராடுவோம்.