

# கொரோனாவைரஸ், சளி, ஃப்ளூ, பிற நோய்களைத் தடுப்பது எப்படி?

## குறிப்பு 1

கைகளை எப்போதும் தூய்மையாக வைத்திருங்கள். அதற்கு, கைகளை சோப், நீரால் குறைந்தது 20 விநாடி கழுவவேண்டும், (அ) ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை தூய்மைப்படுத்தி (Sanitizer) பயன்படுத்தலாம்.

## குறிப்பு 2

கைகளைத் தூய்மைப்படுத்தாமல் உங்கள் முகத்தைத் தொடாதீர்கள்.

## குறிப்பு 3

இருமல், தும்மல் வந்தால், காகித டிஷ்யூவைப் பயன்படுத்துங்கள், பின்னர் அதை உடனே தூர எறிந்துவிடுங்கள். டிஷ்யூ இல்லாவிட்டால், உங்கள் முழங்கையில் இருமுங்கள் அல்லது தும்முங்கள்.

## குறிப்பு 4

ஃப்ளூ வராமல் தடுக்க, ஃப்ளூ தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

## குறிப்பு 5

நீங்கள் வழக்கமாகப் பயன்படுத்துகிற, தொடுகிற பொருட்கள், பரப்புகளை, கிருமிநீக்கம் செய்யுங்கள், குறிப்பாக, உங்கள் செல்ஃபோனைத் தூய்மைப்படுத்துங்கள்.

[TranslationServices.com](http://TranslationServices.com) -ஆல் அனுமதியுடன் திரும்ப எழுதப்பட்டுத் தமிழில்

மொழிபெயர்க்கப்பட்டது,

அலிஃபார்னெ மையம் வெளியிட்ட ஒரு கையேட்டின் அடிப்படையில் அமைந்தது