

కరోనా వైరస్, జలుబు, ప్లూ మరియు ఇతర అనారోగ్యాల వ్యాప్తిని ఎలా నివారించాలి

చిట్కా 1

సబ్బు మరియు నీటితో కనీసం 20 సెకన్ల పాటు కడగడం ద్వారా మీ చేతులను ఎల్లప్పుడూ శుభ్రంగా ఉంచుకోండి లేదా ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్ వాడండి.

చిట్కా 2

మీ చేతులను శుభ్రం చేసుకోకుండా మీ ముఖాన్ని తాకవద్దు.

చిట్కా 3

మీకు దగ్గు లేదా తుమ్ము వచ్చినప్పుడు ఒక టిష్యూను వాడి వెంటనే దాన్ని జాగ్రత్తగా విసిరేయండి. టిష్యూ అందుబాటులో లేకపోతే, మీ మోచేయిలోకి తుమ్మండి లేదా దగ్గండి.

చిట్కా 4

ప్లూ బారిన పడకుండా మిమ్మల్ని రక్షించుకోవడానికి ప్లూ టీకాను వేయించుకోండి.

చిట్కా 5

మీరు తరచుగా ఉపయోగించే లేదా తాకే వస్తువులపై మరియు ఉపరితలాలపై రోగ కారక జీవులు చేరకుండా వాటిని శుభ్రంగా ఉంచండి, మరియు ముఖ్యంగా మీ సెల్ ఫోన్ ను.