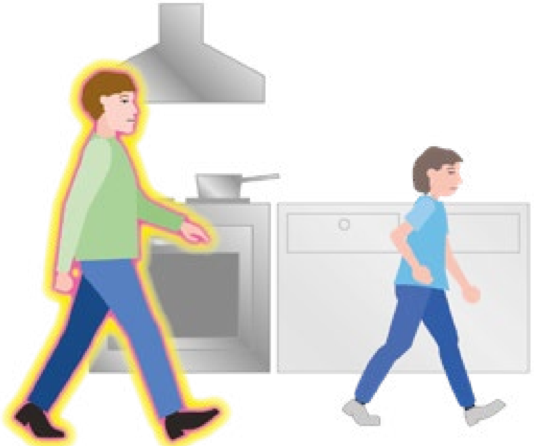
UK Health Security Agency

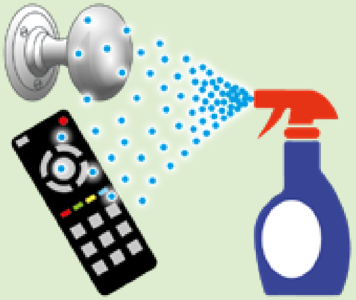
உங்களுக்கு கொவிட்-19(COVID-19) இருந்தால், உங்களுடன் வசிக்கும் மக்களுடன் தொற்று பரவுவதை எவ்வாறு குறைப்பது.

உங்களுக்குக் கோவிட்-19 இருந்தால், உங்கள் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு உங்களிடமிருந்து தொற்றும் அபாயம் அதிகம். உங்கள் வீட்டில் தொற்றுநோய் பரவுவதைக் குறைக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய பல விஷயங்கள் உள்ளன

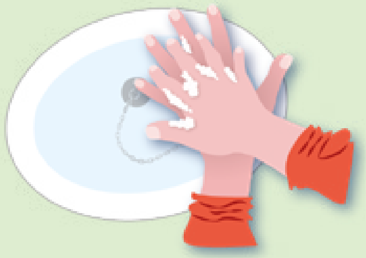
1. மற்றவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். பொது உபயோகத்துக்குரிய பகுதிகளில் முடிந்தவரை குறைந்த நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்.



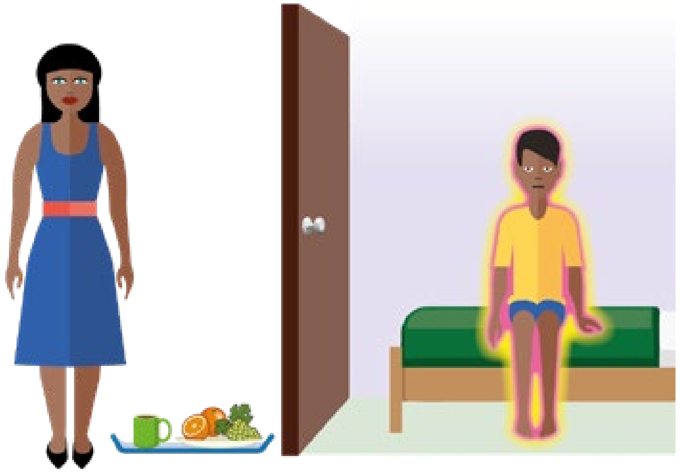
2. அடிக்கடி நீங்கள் தொடும் மேற்பரப்புகள், சமையலறைகள், குளியலறைகள் போன்ற மற்றவர்களுடன் பகிரப்படும் அறைகளை தவறாமல் சுத்தம் செய்யவும்



3. சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி, குறிப்பாக இருமலுக்குப் பிறகு தும்மலுக்குப் பிறகு உங்கள் கைகளைத் தவறாமல் கழுவவும்.



4. உங்களோடு வசிப்பவர்களிடமிருந்து முடிந்தவரை உதவியைப் பெறுங்கள். தேவையற்ற தொடர்பைத் தவிர்க்க, சுத்தம் செய்வதற்கும் உணவைப் பாதுகாப்பாகக் கொண்டு வருவதற்கும் உதவி கேட்கவும்



5. மற்றவர்கள் கூடப் பகிரப்பட்ட இடங்களில் நேரத்தைச் செலவிட வேண்டுமானால், முகக் கவசத்தைப் பயன்படுத்தவும்

6. அறைகளை நன்கு காற்றோட்டமாக வைத்திருங்கள்.

7. இருமல் மற்றும் தும்மல் போன்றவற்றை ஒருமுறை பயன்படுத்தக்கூடிய மெல்லிய கடுதாசித் தாளில் (tissues) பிடித்து நேராகத் குப்பைத் தொட்டியில் போடவும்.

© Crown copyright 2021