

(C

(C

(L

யாலை?

(WH



வீட்டில் செய்ய வேண்டியவை (What to do at home)

- வீட்டில், CPO தொற்று உட்பட தொற்று பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு இந்த எளிய நடைமுறைகளைப் பயன்படுத்தலாம்:
- தொற்றுகள் பரவுவதை நிறுத்துவதற்கு கை கழுவுவதே மிகச்சிறந்த வழியாகும். சோப்பும் தண்ணீரும் கொண்டு உங்கள் கைகளை ஒழுங்குமுறையாகக் கழுவுங்கள்.
- தனிப்பட்ட பொருட்களை (எ.கா. துண்டுகள், ஆடை, பார் சோப், சவரக் கத்திகள் அல்லது விளையாட்டு உபகரணம்) மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளாதீர்கள்.
- உங்களது வீட்டை, குறிப்பாகச் சமையலறையையும் குளியலறையையும் ஒழுங்குமுறையாகச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- ஒழுங்குமுறையான கழுவும் சுழற்சியில் வழக்கமான சலவை சோப்பை உபயோகித்து ஆடைகளைக் கழுவுங்கள்.
- பகிர்ந்த பொருட்களை (எ.கா. விளையாட்டு உபகரணம் அல்லது கல்லாக்கள் போன்ற மேற்பரப்புகள்) வீட்டிற்குரிய தொற்றுநீக்கியைக் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- தொற்று இருப்பதற்கான அறிகுறி ஏதும் உள்ளதா எனக் கண்டறிய மருத்துவரைப் பார்க்கவும்.
- வடிந்துகொண்டிருக்கும் காயங்களைச் சுத்தமான, உலர்ந்த துணியால் மூடிவிடுங்கள்.
- நீங்கள் சாதாரணமாக வேலைக்குச் செல்லலாம். நீங்கள் உணவுசார் தொழில்துறையில் வேலை செய்தால், நோய்க்கிருமி கலப்பதைத் தடுக்க, பாதுகாப்பான உணவு கையாளும் செயல்முறைகளை நீங்கள் பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- உங்களுக்கு CPO இருந்தால் அல்லது கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு இருந்திருந்தால், உங்கள் உடல்நலக் கவனிப்புப் பணியாளரிடம் கூறுங்கள்.

24/7 நேரமும் செவிலியர் ஆலோசனை மற்றும் பொதுவான உடல்நலத் தகவல்களைப் பெற, 811 என்ற எண்ணில் ஹெல்த் லிங்கை (Health Link) அழையுங்கள்.

கடைசியாக மதிப்பாய்வு செய்யப்பட்டது: ஆகஸ்ட்
4, 2020

எழுதியவர்: தொறத் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு (Infection Prevention and Control), அலேபர்டா உடல்நலச் சேவைகள் (Alberta Health Services)

This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use.