

CORONAVIRUS - Jura



- இயன்றவரை வீட்டிலே இருக்கும்படியும் வெளி சமூக தொடர்பையும் தவிர்க்கும்படியும் கேட்டுக்கொள்கின்றார்கள்.
- வைரஸ் பரவலை தடுக்க அதிகாரிகள் அதிகாரிகளின் விதிகளை மதிக்கவும் விதிகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் வைரஸ் பரவலை குறைக்கலாம் அத்துடன். வைத்தியசாலையில் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கலாம் விதிகளை மதிப்பதன் மூலம் உங்களையும் உங்கள் உறவினர்களையும் வைரஸ்சில் இருந்து பாதுகாக்கலாம் .
- நீங்கள் நோயாளியாக இருந்தால் வீட்டிலேயே இருங்கள் ஏனையோரும் தொடர்பை தவிர்க்கவும் .
- உங்களுக்கு இருமல் மற்றும் காய்ச்சல் இருந்தால் தொலைபேசி மூலம் வைத்தியரை அழைக்கவும். வைத்தியரின் ஆலோசனைகளை பின்பற்றவும்.
- உங்கள் நிலமை மோசமாக இருந்தால் உதாரணம் சரியாக சுவாசிக்க முடியாமை உடனடியாக வைத்தியரை தொடர்பு கொண்டு அவரின் ஆலோசனைகளை பின்பற்றவும்.
- உங்களுக்கு நோய்க்கான அறிகுறி இருந்தால் எல்லா சுகாதார கேழ்விகளும் கேட்கலாம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய இலக்கம் 032 420 51 71
- அதிகாரிகள் உங்களை வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டாம் என்றும் அவசிய தேவைகளுக்கு மட்டும் வெளியேறும்படியும் கேட்டுக்கொள்கிறார்கள்.
- நீங்கள் வீட்டைவிட்டு வெளியே சென்றால் மக்களுக்கு அருகில் நிற்க வேண்டாம்.மற்றும் கூட்டமாக இருக்கும் இடத்தையும் தவிர்க்கவும்.
- மற்றவர்களிடமிருந்து 2 மீற்றர் விலகி நிக்க வேண்டும் அத்துடன் ஒவ்வொரு மணிநேரமும் கைகழுவுதல் வேண்டும் அத்துடன் வீடு சென்றவுடனும் கடைப்பிடிக்கவேண்டும்.
- அத்தியாவசிய பொருட்களை வாங்குவதற்கு மட்டும் வெளியே செல்லவும்.

- பொது போக்குவரத்து, போக்குவரத்து நிலையங்கள், கவுண்டர்கள் ஆகியவற்றை இயன்றவரை தவிர்க்கவும்.
- சாப்பிடுவதற்கு முதலில் வீட்டிலிருக்கும் பொருட்களை பயன்படுத்தவும். உணவை திட்டமிட்டு சமைக்கவும். குடும்பத்தில் ஒருவர் மட்டும் வெளியில் சென்று பொருட்களை வாங்கவும். அதுவும் கிழமையில் ஒரு தடவை மாத்திரம். மக்கள் கூட்டமாக இருக்கும் நேரத்தில் செல்ல வேண்டாம்.
- வயது முதிந்தவர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் அத்தியாவசிய பொருட்களை வாங்கி வீட்டிற்கு முன்வைக்கவும் அவர்களை பாதுகாப்பதற்கு
- வயதானவர்களையும் பலவீனமானவர்களையும் நேரில் பார்க்க வேண்டாம். தொலைபேசி மூலம் தொடர்புகொள்ளவும்.
- அனைத்து குழு, சமூக நடவடிக்கைகள் உதாரணம் பாடசாலைகள், உணவகங்கள், விளையாட்டு, கலாச்சாரம் இடைநிறுத்தப்பட்டுள்ளது.
- எந்தவெரு கொண்டாட்டங்கள் நடத்துவதையும் கொண்டாட்டங்களுக்கு செல்வதை தவிர்க்கவும் உதாரணம் பிறந்த நாள், புத்தாண்டு.
- இயன்றவரை உங்கள் வீட்டில் குடும்பத்துடன் மட்டும் கழிக்கவும்.
- குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை பாடசாலைகளின் வழிகாட்டல்களை பின்பற்றவும்.
- உங்கள் குழந்தைகளுக்கான விளையாட்டுக்களை திட்டமிட்டு உதாரணம் சமூகம் சம்பந்தமாக கைவினை பொருட்களை வைத்து சமையல் பயிற்சி.
- நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளின் பராமரிப்பை உங்கள் குடும்பத்திற்குள் திட்டமிடுங்கள். தேவைப்பட்டால் உங்கள் உறவினருடனோ அயலவருடனோ விடலாம். வயது முதிர்ந்தவர்கள் பலவீனமானவருடன் விட வேண்டாம்.
- தற்போது வெளி செல்ல தடை இல்லாததால் ஒவ்வொரு நபராக வெளியில் சென்று காற்றை சுவாசிக்கலாம் உதாரணம் நீங்கள் காட்டில் நடைப்பயிற்சி செய்யலாம்.
- நீங்கள் பூங்காக்கள், பிற குடும்பங்களுடனான தொடர்புகள் மற்றும் குழந்தைகள் கூடுமிடம் போன்றவற்றை தவிர்க்கவும்.

- உங்களை காப்பாற்ற விதிகளை கடைப்பிடித்தமைக்கு.
உங்களையும் உங்களின் குடும்பத்தினரையும் பிற மக்களையும்
காப்பாற்றியமைக்கு நன்றி.