**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,கவுன்டர்கள் ஆகியவற்றை இயன்றவரை தவிர்க்கவும்.
* சாப்பிடுவதற்கு முதலில் வீட்டிலிருக்கும் பொருட்களை பயன்படுத்தவும்.உணவைதிட்டமிட்டு சமைக்கவும்.குடும்பத்தில் ஒருவர் மட்டும் வெளியில் சென்று பொருட்களை வாங்கவும்.அதுவும் கிழமையில் ஒருதடவை மாத்திரம்.மக்கள் கூட்டமாக இருக்கும் நேரத்தில் செல்ல வேண்டாம்.
* வயது முதிந்தவர்களுக்கும், நோயாளிகளுக்கும் அத்தியாவசிய பொருட்களை வாங்கி வீட்டிற்கு முன்வைக்கவும் அவர்களை பாதுகாப்பதற்கு
* வயதானவர்களையும் பலவீனமானவர்களையும் நேரில் பார்க்கவேண்டாம். 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 சமூகம்சம்பந்தமாக கைவினைபொருட்களை வைத்து சமையல் பயிற்சி.
* நீங்கள் உங்கள்
குழந்தைகளின் பராமரிப்பை உங்கள் குடும்பந்திற்குள் திட்டமிடுங்கள். தேவைப்பட்டால் உங்கள் உறவினருடனோ அயலவருடனே விடலாம்.வயது முதிர்ந்தவர்கள் பலவீனமானவருடன் விடவேண்டாம்.
* தற்போது வெளி செல்ல தடை இல்லாததால் ஒவ்வெரு 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.