

# சுகாதாரத்தை பேணும் முறைகள்

வாயை  
மூடிக்கொண்டு  
**இருமும்**  
முறையை  
கடைப்பிடிக்கவும்.



சுத்தமான நீரில்  
சோப்பைக் கொண்டு  
கைகளைக் கழுவவும்.



கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகளுக்குப்  
பிறகு கைகளைக் கழுவவும்:

- இருமல் அல்லது தும்மலுக்கு பிறகு
- கீழ்கண்டவற்றை தொடர்பு பிறகு
  - கிருமிகளால் பாதிக்கப்பட்ட இடங்கள்
  - சமைக்கப்படாத உணவுகள்
  - மூகம், மூக்கு, காது, வாய்
  - மற்ற உடல் உறுப்புகள்



கீழ்க்காணும் சூழல்களிலும் கைகளை  
சுத்தமாக்கக் கழுவவும்.

- கழிவறையை உபயோகப்படுத்திய பின்
- உணவு உட்கொள்ளும் முன்
- சமையலுக்கு முன்பும் சமைக்கும்  
வேளையிலும்
- உங்கள் கைகள் அழுக்காக இருக்கும்  
வேளையில்



உங்களுக்கும் பிறருக்கும்  
வியாத்களைக் கொண்டு  
வரக்கூடிய கிருமிகளை  
நீறுத்தவும்.



Tel : 03-8881 0200 / 8881 0300  
Laman Web : <http://www.dph.gov.my/survelans/>  
<http://www.infosihat.gov.my>

## ஏன் இருமல் அல்லது தும்மல் வரும்போது வாயை மூடிக் கொள்ள வேண்டும்

தும்மல் மற்றும் இருமல் வரும் வேளைகளில் வாய் மற்றும் மூக்கு வழியாக வெளிவரும் எச்சல் துளிகள் கீழ்க்கண்ட அபாயகரமான நோய்களைக் கொண்டு வரும்: -

- இன்புளுவன்சா
- கக்குவான் இருமல்
- சார்ஸ்
- காசநோய்

இந்நோய்கள் மக்கள் நெரிசல் உள்ள இடங்களில் எளிதாக பரவும்.



● முகமூடியை அணியவும்



● பிறர்மீதும் உணவுப் பண்டங்கள் மீதும் இரும்புவதையும், தும்புவதையும் தவிர்க்கவும்.



● இருமல் அல்லது தும்மல் வரும் வேளைகளில் கைக்குட்டை அல்லது தீசு காசீதம் இவைகளைக் கொண்டு வாய், மூக்குகளை மூடிக் கொள்ள வேண்டும்.

தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைகளில் அணிந்திருக்கும் சட்டையில் பகுதி அல்லது ஸ்கார்ப் ஆகியவைகளை பயன்படுத்தலாம். இருப்பினும் ஆடைகளை மாற்றும் முன் மற்றவர்களை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.

## நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் வேளையில் கிருமிகள் பரவுவதை தடுப்பது எப்படி?

● மக்கள் நெரிசல் உள்ள இடங்களைத் தவிர்க்கவும்.



● கைக்குட்டை மற்றும் துண்டுகளை பகிர்ந்து உபயோகிக்காதீர்கள்.

● உபயோகப்படுத்திய தீசு காசீதத்தை குப்பைத் தொட்டியில் வீசவும்.



● முகம், மூக்கு மற்றும் வாய் இவைகளைத் தொடுவதை தவிர்க்கவும்.

