

நோய்ப்பரவல் நிலவரம் இப்போது **ஆரஞ்சாக** இருந்தாலும்

# நீங்கள் 5வழிகளில் பாதுகாப்பாக இருக்கலாம்

5 வழிகளையும் பின்பற்றி நடந்து, “கொவிட்-19 (கொரோனா கிருமி நோய் 2019)”, பரவலைக் கட்டுப்படுத்த உங்கள் பங்கைச் செய்யுங்கள்.



36.9°C

## 1. என் உடல்நலனைக் கவனித்துக்கொள்வேன்

என் உடலில் அறிகுறிகள் தென்படுகிறதா என்பதைக் கூர்ந்து கண்காணிப்பேன்.



## 2. என் கைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருப்பேன்

சவர்க்காரமும் தண்ணீரும் பயன்படுத்தி கைகளை அடிக்கடி கழுவி சுய சுகாதாரத்தைக் கட்டிக்காப்பேன்.



## 3. தொடர்பைக் குறைத்துக்கொள்வேன்

உடல்நலம் இல்லாதவர்களை விட்டு விலகி இருப்பேன்.



## 4. உடல்நலம் இல்லாதபோது முகக் கவசம் அணிவேன்

உடனே மருத்துவரைச் சென்று பார்ப்பேன்.



## 5. செய்திகளைத் தெரிந்துகொள்வேன்

இதற்கு [moh.gov.sg](http://moh.gov.sg) இணையத்தளத்தையும் [gov.sg](http://gov.sg) வாட்ஸ்ஆப் சேவையையும் பயன்படுத்துவேன்.

ஆரஞ்சு நிற நோய்ப்பரவல் நிலவரம், நோய் கடுமையாக இருப்பதையும் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு எளிதில் பரவுவதையும் குறிக்கிறது. அதோடு, சிங்கப்பூரில் நோய் வெகுவாகப் பரவாமல் கட்டுப்பாட்டில் இருப்பதையும் குறிக்கிறது. சமூகத்தைக் கருத்தில் கொண்டு பொறுப்புணர்வுடன் நடந்துகொள்ளுங்கள். நல்ல சுய சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடியுங்கள். சுகாதார ஆலோசனைகளைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள். கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளுக்கு உட்படுங்கள்.



நல்ல தனிநபர் சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்

சுகாதார அமைச்சு பொதுச் சுகாதாரத்தைப் பாதுகாக்க கூடுதல் நடவடிக்கைகளை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது.

அண்மைத் தகவல்களுக்கு [www.moh.gov.sg](http://www.moh.gov.sg) பார்க்கவும்.



MINISTRY OF HEALTH  
SINGAPORE