

உங்களுக்குச் சளிக்காய்ச்சலுக்கான மிதமான அறிகுறிகள் இருந்தால்



இருமல்



சளி



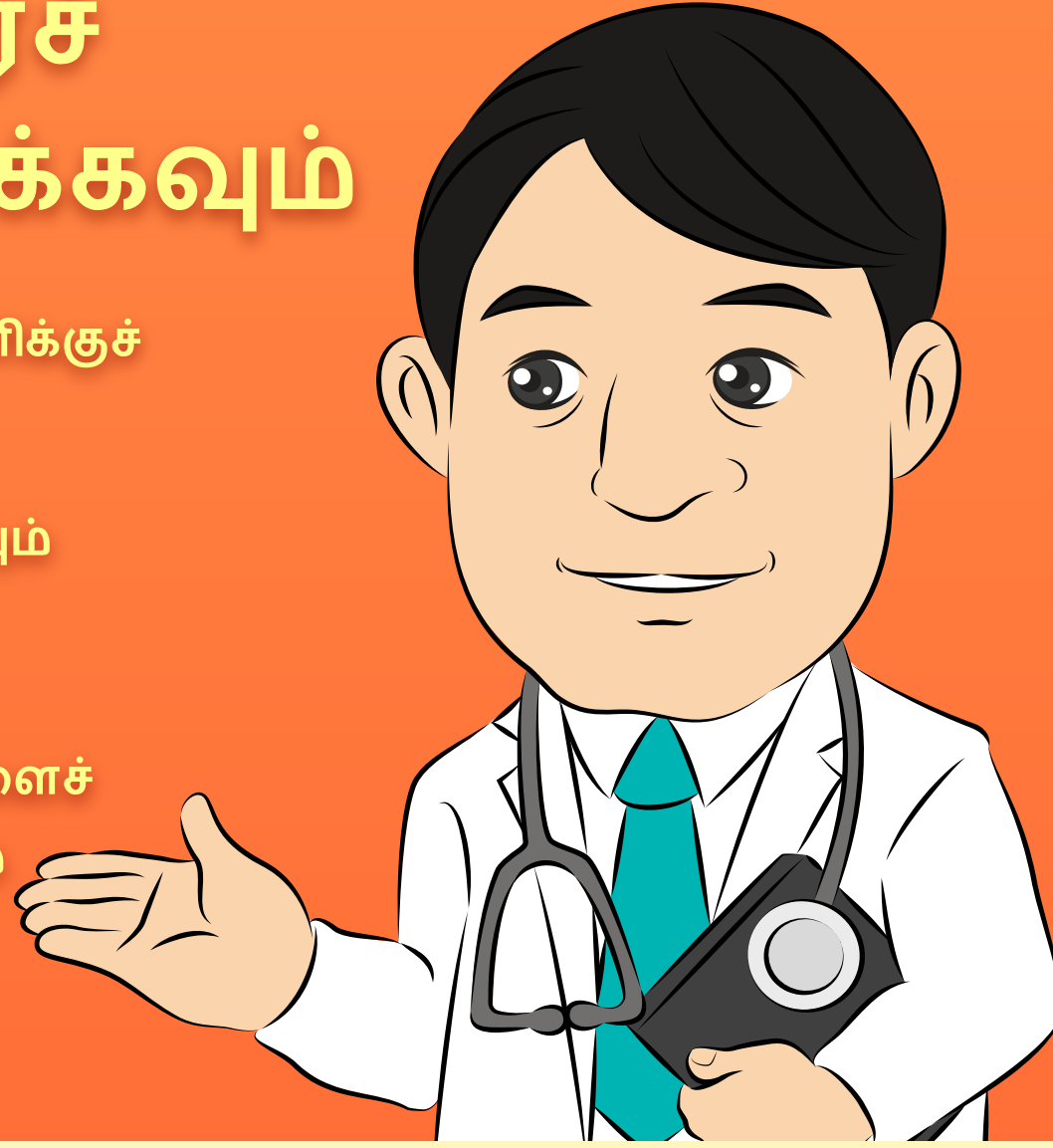
தொண்டை வலி



காய்ச்சல்

மருத்துவரைச் சென்று பார்க்கவும்

- வேலைக்கு அல்லது பள்ளிக்குச் செல்லவேண்டாம்
- கூட்டங்களைத் தவிர்க்கவும்
- வீட்டில் இருக்கவும்
- வெவ்வேறு மருத்துவர்களைச் சென்று பார்க்கவேண்டாம்



நீங்கள் பொது சுகாதார ஆயத்தநிலை மருந்தகங்களுக்கும், பலதுறை மருந்தகங்களுக்கும் செல்லலாம். சிங்கப்பூரர்களும் நிரந்தரவாசிகளும் சலுகைக் கட்டணத்தில் சிகிச்சை பெறுவார்கள்.

www.phpc.gov.sg என்ற

இணையத்தளத்தைப் பார்க்கவும்



நாம் அனைவரும் நமது பங்கை ஆற்றலாம்

சிங்கப்பூரைச் சுத்தமாக வைத்திருக்க, பொது சுகாதாரத்துக்கான 7 நல்ல பழக்கவழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கவும்



உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரம் பயன்படுத்திக் கழுவவும்



நாளுக்கு இருமுறை உடல் வெப்பநிலையைக் கண்காணிக்கவும்



தும்மும்போது அல்லது இருமும்போது மெல்லிழைத் தாளைப் பயன்படுத்தவும்



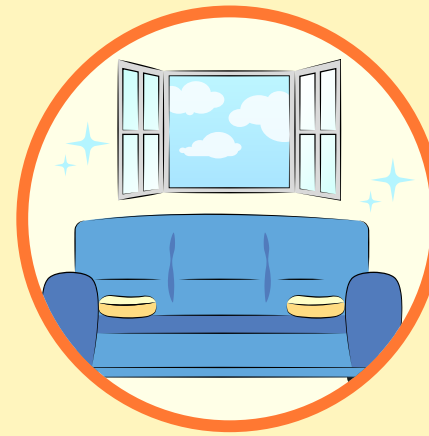
குப்பையையும் பயன்படுத்திய மெல்லிழைத் தாளையும் அப்புறப்படுத்தவும்



உங்கள் உணவுத் தட்டுகளைத் திரும்பக் கொடுக்கவும்; மேசைகளைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்



கழிவறைகளைச் சுத்தமாகவும் ஈரமின்றியும் வைத்துக்கொள்ளவும்



உங்கள் சுற்றுப்புறத்தைச் சுத்தமாகவும் காற்றோட்டமாகவும், பூச்சிகள் இன்றியும் வைத்துக்கொள்ளவும்

வீட்டுத் தடைக்காப்பு ஆணைகளுக்கும், வீட்டிலேயே இருப்பதற்கான உத்தரவுகளுக்கும் கட்டுப்பட்டு, உங்களுக்காக நிர்ணயிக்கப்பட்ட இடங்களிலேயே இருக்கவும்



வதந்திகளைப் பரப்பவேண்டாம்.

கொவிட்-19 கிருமித்தொற்று குறித்த ஆக அண்மைத் தகவல்களுக்கு www.go.gov.sg/whatsapp என்ற Gov.sg வாட்ஸ்ஆப் சேவைக்குப் பதிந்துகொள்ளுங்கள் அல்லது, www.moh.gov.sg என்ற சுகாதார அமைச்சின் இணையத்தளத்தை நாடுங்கள்.