

Dawai Bhi Kadai Bhi (yes to medicine and yes to caution)

- ✚ Always cover mouth with a mask
- ✚ Wash hands frequently and thoroughly with soap & water or use alcohol-based hand sanitizer
- ✚ Do not touch eyes, nose and mouth
- ✚ Maintain Social Distancing
- ✚ Avoid Large Gatherings
- ✚ Anybody with signs & symptoms (cough, fever or difficulty in breathing) should call national Toll-Free Helpline 1075 or State Helpline numbers

How to Wear a Mask



Locate the metallic strip and place it on the nose bridge



Secure the strings behind your head or over your ears



Cover mouth and nose fully making sure there are no gaps



Press the metallic strip to fit the shape of the nose



**AVOID
LARGE
GATHERINGS**



**WASH YOUR
HANDS
OFTEN**



**WEAR
A MASK**



**PRACTICE
SOCIAL
DISTANCING**



WASH YOUR HANDS



1
WATER AND SOAP



2
PALM TO PALM



3
BETWEEN FINGERS



4
FOCUS ON THUMBS



5
BACK OF HANDS



6
FOCUS ON WHISTS

KEY TIMES to Practice Social Distancing

 **Inside your home** when someone has, or thinks they have, COVID-19
If possible, stay at least 6 feet away.



 **Outside your home**
Stay at least 6 feet away from people outside of your household in indoor / outdoor spaces.
Stay out of crowded places if possible.





Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

Help us to
help you



DPH
H

NOVEL CORONAVIRUS

கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19)

நீங்கள் உங்கள் கைகளை நன்றாக கழுவுகிறீர்களா?

அழுக்கையும் கிருமிகளையும் நீக்கிட சோப்பும் தண்ணீருமே சிறந்தது!

உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கழுவுங்கள்



இருமல் மற்றும்
துமலுக்கு பின்பு



நோயாளிகள் அல்லது
வெட்டு காயங்கள், புண்
போன்றவற்றை தொடும்
முன்பும் பின்பும்



கழிவறையை
பயன்படுத்திய பின்



குப்பைகளை தொட்ட
பின்



சமைப்பதற்கும்
உண்பதற்கும் முன்பும்
பின்பும்



உங்கள் கைகள்
அழுக்குடன் அல்லது
கறையுடன் தென்பட்டால்

கைகளை அடிக்கடி குறைந்தது 30 வினாடிகள் நன்கு கழுவ வேண்டும்!

நாம் அவைவரும் ஒன்று சேர்ந்து கொரோனா வைரஸ் நோயை எதிர்ப்போம்!

கிருமி நாசினி (Hand Sanitizer)

பயன்படுத்த வேண்டிய நேரங்கள்



சோப்பு மற்றும் தண்ணீர்
இல்லாத சூழ்நிலைகளில்



மருத்துவமனை அல்லது
சுகாதார மையத்திற்கு
செல்வதற்கு முன்பும்
சென்ற பின்பும்

104

மருத்துவ உதவி

தகவல், ஆலோசனை, புகார்

மேலும் விவரங்களுக்கு: 24 மணி நேர மாநில கட்டுப்பாட்டு அறையை அழைக்கவும்.

கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண்: 1077

தொலைபேசி எண்கள்: 0452-2546160, 044-29510400, 044-29510500, 044-46284446

அலைபேசி எண்கள்: 9597176061

DO YOUR PART

Help Prevent the Spread of COVID-19 (Coronavirus)



20
seconds

Wash your hands
often with soap
and water for at
least 20 seconds



Avoid touching
your eyes,
nose and
mouth



Cover your mouth
with a tissue
when coughing
or sneezing



Disinfect
surfaces
at home and
at work



Stay home
when sick



Avoid contact
with people
who are sick



Practice
"Social Distancing"
staying at least 6 feet
away from people



Avoid large
gatherings
of more than
75 people



Help us to help you

CORONAVIRUS (COVID-19)



தனித்து இரு !

விழித்து இரு !

வீட்டிலே இரு !

!!!!!!

உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்கவும்

!!!!!!

செய்ய வேண்டியவை (Do's)



உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சுழுவிக் கத்தமாக வைத்துக்கொள்ளவும்



தும்மும்போது, இருமும்போது உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை முகக்கவசம் , கைக்குட்டை அல்லது திகவால் மூடி கொள்ளவும்.



பயன்படுத்தப்பட்ட திகக்களை மூடிய தொட்டிகளில் போடவும்



உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் மருத்துவரைக் காணுங்கள் (காய்ச்சல், கவாசிப்பதில் சிரமம் மற்றும் இருமல்)



உங்களிடம் இந்த அறிகுறிகள் இருந்தால், மாவட்ட கட்டுப்பாட்டு அறை எண்ணை அழைக்கவும்



சமூக பரவலைத் தடுக்க மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளி தள்ளியிருக்கவும்

செய்யக்கூடாதவை(Don'ts)



அவசியமின்றி வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டாம்



கைகளால் கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயினைத் தொடுவதை இயன்றவரை தவிர்க்கவும்



பொது இடங்களில் எச்சில் துப்பவேண்டாம்

கொரோனா வைரஸ் அவசர உதவிக்கு : மாவட்ட கட்டுப்பாட்டு அறை , மாவட்ட ஆட்சியர் அலுவலகம் தஞ்சாவூர் .

24 மணி நேர உதவி எண்கள் : 1077, 04362-271695 .