COVID-19 எப் படி பரவுகிறது?

எப்படி?

பாதிக்கப் பட்ட நபருடன் சுவாசிக்கும் போதும், பேசும போதும், இருமல் அல் லது தும் மல் போது நெருங் கிய த டர்பிலிருந்தால் பரவுகிறது.

என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

மற்றவர்களிடமிருந்து **6** அடி இடைவெளியை கடைப் பிடித்து **&** முகக் கவசத்தை அணியுங் கள் .

எப்படி?

நோய் வாய் ப் பட்டிருக்கும்பாதும் அறிகுறிகளைக் காண் பிப் பதற்கு **2** நாளுக்கு முன் பும், மக்கள் த ற்றும் தன்மையுடையவர்களாக உள்ளனர்.

என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

நீ ங் கள் நோய் வாய் ப் பட்டிருந்தால் வீட்டிலேயே இருங் கள் மற்றும் சுயமாக தனிமைப் படுத்திக் கொள் ளுங் கள் .

எப்படி?

சுவாச துளிகள் மேற்பரப் பில் நிலைநிற்கக்கூடும். வைரஸ் சில மணிநேரம் வாழக்கூடும், ஆனால் இந்த வழியில் எளிதில் பரவாது.

என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

மேற்பரப் புகளையும் கைகளையும் அடிக்கடி சுத்தம் செய் யுங் கள் .

எப்படி?

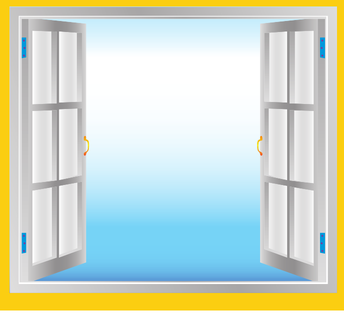
மோசமான காற்றாட்டத்துடன் , நீண்ட நேரத்திற்கு உட்புறத்தில் அதிகமான மக்கள் இருக்கும்பாது எளிதாக பரவுகிறது.

என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

கூட்டத்தைத் தவிர்க்கவும், பயணங் களை குறுகியதாக வைத்துக் கொள் ளுங் கள் **&** முகக் கவசத்தை அணியுங் கள் .

எப்படி?

ஏரோசோல் கள் எனப் படும் சிறிய சுவாச துளிகள் தரையில் விழுவதற்கு முன்பு காற்றில் பதுங் கக்கூடும்.



என்னால் என்ன செய்ய முடியும்?

ஜன் னல் களைத் திறக்கவும். காற்றாட்டம் மற்றும் காற்றுப் புழக்கத்தை அதிகரிக்கும்.

Source: Toronto Public Health
#SCHCKEEPSYOUSAFE

SCARBOROUGH CENTRE FOR HEALTHY COMMUNITIES