



SOCIAL JUSTICE DEPARTMENT

care, protection & empowerment

കേരള സർക്കാർ സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പ്



കൈവിടാതിരിക്കാം... കൈ കഴുകൂ



കേരള സർക്കാർ ആരോഗ്യ കുടുംബ ക്ഷേമ വകുപ്പ്

# തുടരാം ഈ ജാഗ്രത... നേരിടാം കൊറോണയെ

പനി, തുമ്മൽ, ജലദോഷം, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ നിർബന്ധമായും യാത്രകളിൽ നിന്നും ആഘോഷങ്ങൾ, പൊതുപരിപാടികൾ എന്നിവയിൽ നിന്നും സ്വയം ഒഴിഞ്ഞ് നിൽക്കുക.

- കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുവാല ഉപയോഗിച്ച് മൂക്കും വായും പൊതുക്ക.
- യാത്രകളിൽ നിന്നും പൊതുപരിപാടികളിൽ നിന്നും പരമാവധി വിട്ടുനിൽക്കുക.
- രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ സ്വയം ചികിത്സിക്കാതെ ഡോക്ടറെ കാണുക.

## കൊറോണ ബാധിത പ്രദേശത്തു നിന്നും എത്തുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- ◆ ലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നും ഇല്ലെങ്കിൽ പോലും 14 ദിവസം നിർബന്ധമായും വീടിനുള്ളിൽ വായു സഞ്ചാരവും ബാത്ത്റൂം സൗകര്യവുമുള്ള മുറിയിൽ കഴിയുക. മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത് ആവശ്യമാണ്.
- ◆ വീട്ടിലുള്ളവരുമായി നേരിട്ട് സമ്പർക്കം പുലർത്താതിരിക്കുക. സന്ദർശകരെ നിർബന്ധമായും ഒഴിവാക്കുക.
- ◆ പൊതുപരിപാടികൾ, പൊതുവാഹനങ്ങൾ എന്നിവ കർശനമായി ഒഴിവാക്കുക.
- ◆ നിരീക്ഷണത്തിലുള്ള വ്യക്തി ഉപയോഗിക്കുന്ന മൊബൈൽ ഫോൺ, പാത്രങ്ങൾ, വസ്തുക്കൾ തുടങ്ങിയവ മറ്റൊരുവുമായും പങ്കുവയ്ക്കാതിരിക്കുക.
- ◆ നന്നായി വിശ്രമിക്കുക, ധാരാളം ചൂട് പാനീയങ്ങൾ കുടിക്കുക, പോഷകസമൃദ്ധമായ ആഹാരം, പഴവർഗ്ഗങ്ങൾ എന്നിവ കഴിക്കുക.

## "ശാരീരിക അകലം..... സാമൂഹിക ഒരമ്പ"



രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ബന്ധപ്പെടുക : ദിശ 0471-2552056 / ടോൾ ഫ്രീ നമ്പർ 1056