Australian Government
Department of Health

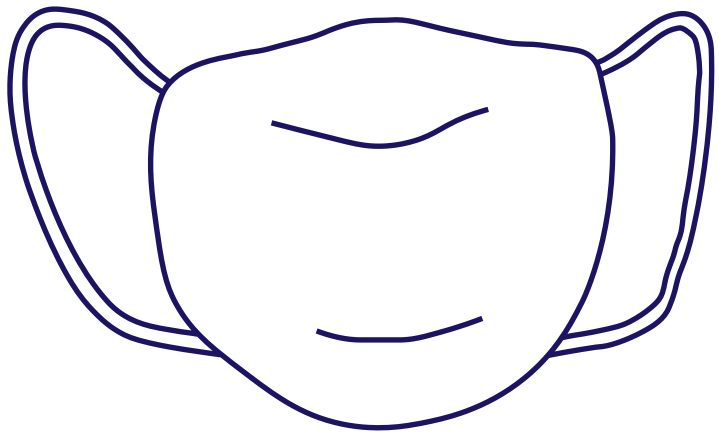
BE COVIDSAFE

முகக் கவசம் ஒன்றை நான் அணிய வேண்டுமா?

சமூக நோய்த்தொற்றுப் பரவல் உள்ள பகுதிகளில் COVID-19-இல் இருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கான ஒரு கூடுதல் முன்னெச்சரிக்கையே முகக் கவசங்கள். முகக் கவசங்களைப் பற்றிய சிபாரிசுகள் மற்றும் தேவைப்பாடுகளைப் பற்றிய உங்களுடைய மாநில அல்லது எல்லைப்-பிரதேச அரசுகளின் அறிவுரைகள் என்ன என்பதைப் பார்த்துத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள். பொதுப்-போக்குவரத்து போன்ற, உடல்ரீதி விலகலைக் கடைப்பிடிப்பது சிரமமாக இருக்கும் சூழல் ஒன்றில் நீங்கள் இருப்பீர்களேயானால், முகக் கவசம் ஒன்றை அணியும் தெரிவினை நீங்கள் மேற்கொள்ளலாம்.

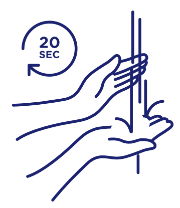
COVID தொற்று இல்லாமல் இருப்பதற்கு:

- உங்களுடைய கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள், அல்லது கைச் சுத்திகரிப்பான் ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்
- உடல்ரீதி விலகலைப் பின்பற்றுங்கள் (1.5 மீட்டர் இடைவெளி)
- உங்களுடைய COVID-19 தடுப்பூசியேற்றங்கள் நடப்பு-நாள் வரைக்கும் சரியானவையாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு சுகவீனம் என்றால் வீட்டிலேயே இருங்கள், அத்துடன் நோயறிவுச் சோதனையை மேற்கொள்ளுங்கள்.



முகக் கவசம் அணியும் தெரிவினை நீங்கள் மேற்கொண்டால்:

✓ முகக் கவசத்தினை அணிவதற்கு முன்பாக உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள்

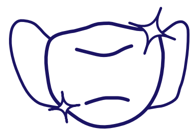


✓ உங்களுடைய நாசி மற்றும் வாயை உங்களுடைய முகக் கவசம் மறைப்பதையும், உங்களுடைய தாழ்வாய்க்குக் கீழாகவும், உங்களுடைய மூக்கின் மத்தியப் பகுதி மற்றும் உங்களுடைய முகத்தின் பக்கங்களின் மீதும் அது கச்சிதமாகப் பொருந்துவதையும் உறுதிப்படுத்துங்கள்.

✓ முகக் கவசத்தினை அணியும் பொழுது அல்லது அணிந்திருக்கும் பொழுது, அல்லது அதைக் கழற்றும் பொழுது அதன் முன் பக்கத்தினைத் தொடாதீர்கள். உங்களுடைய முகக் கவசத்தினை நீங்கள் தொடுவீர்களேயானால், உடனடியாக உங்களுடைய கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள், அல்லது கைச் சுத்திகரிப்பான் ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள். உங்களுடைய தாழ்வாய் அல்லது கழுத்தில் முகக் கவசத்தினைத் தொங்கவிடாதீர்கள்.

✓ முகக் கவசத்தைக் கழற்றிய பிறகு உங்களுடைய கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள், அல்லது கைச் சுத்திகரிப்பான் ஒன்றைப் பயன்படுத்துங்கள்.

✓ துணியால் ஆன முகக் கவசங்களை ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்திய பிறகும், அல்லது குறைந்தபட்சமாக ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது துவையுங்கள்.



***ஒரு-முறைப்-பயன்பாட்டிற்கான முகக் கவசங்களை மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடாது, மற்றும் பயன்படுத்திய பிறகு அதை அப்புறப்படுத்திவிட வேண்டும்.**

முக்கியம்: நீண்ட காலமாக இருக்கும், தீராத சுவாச நோய்-நிலைகள் உள்ளவர்கள், முகக் கவசங்களை பயன்படுத்துவதற்கு முன்பாக மருத்துவ அறிவுரையை நாடவேண்டும்.

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு **1800 020 080**-இல் the National Coronavirus Helpline-ஐ அழையுங்கள், மொழிபெயர்த்துரைப்பு சேவைகளுக்கு **தெரிவு 8**-ஐ மேற்கொள்ளுங்கள், அல்லது **www.health.gov.au** எனும் வலைத்தலத்திற்குச் செல்லுங்கள்.

0000185