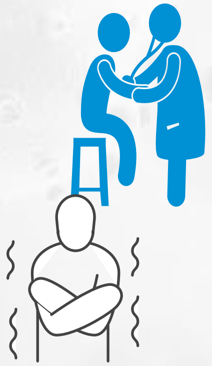
കൊറോണാ വൈറസ് രോഗം (കോവിഡ്–19)

നിങ്ങളെത്തന്നെയും മറ്റുള്ളവരെയും രോഗബാധയിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കണം

ഈ നല്ല ശീലങ്ങൾ പിൻപറ്റുക.

നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് ഇടയ്ക്കിടെയും നന്നായിട്ടും കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻറ് നേരമെങ്കിലും കഴുകുകയോ അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ലഭ്യമല്ലെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കാഴ്ചയിൽ വൃത്തിഹീനമല്ലെങ്കിലും കുറഞ്ഞത് 60% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആൽക്കഹോൾ–അടിസ്ഥാനമായുള്ള ഹാൻഡ് സാനിട്ടൈസർ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുക. കഴുകാത്ത കൈകൾ കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളും, മൂക്കും വായയും സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

നിങ്ങൾ ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വായയും മൂക്കും ഒരു ടിഷ്യൂ കൊണ്ട് മൂടുകയോ നിങ്ങളുടെ മടക്കിയ കൈമുട്ട് ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുക. ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യൂകൾ ഒരു പ്ലാസ്റ്റിക് കവർ കൊണ്ട് ലൈനിംഗ് ചെയ്തിട്ടുള്ള കുപ്പത്തൊട്ടിയിൽ എറിയുകയും ഉടനടി കൈകളുടെ ശുചിത്വം ആചരിക്കുകയും ചെയ്യുക.



ചൈനയിലേക്കോ ബാധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലേക്കോ യാത്ര ചെയ്തിട്ടുള്ളപക്ഷം, നിങ്ങൾക്ക് പനിയും ഒപ്പം ചുമയോ ശ്വസിക്കുന്നതിന് പ്രയാസമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ പരിപാലകനെ ബന്ധപ്പെടുക.

ഒഴിവാക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

രോഗം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും യാത്ര ചെയ്ത ആളുകളുമായോ ജലദോഷമോ പനിയോ പോലെയുള്ള രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നവരുമായോ ഉള്ള അടുത്ത സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.

പച്ച മാംസം, മുട്ടകൾ, പാൽ എന്നിവ ഉൾപ്പെടെയുള്ള പാകം ചെയ്യാത്ത മൃഗ ഉല്പന്നങ്ങൾ കഴിക്കുകയോ കുടിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

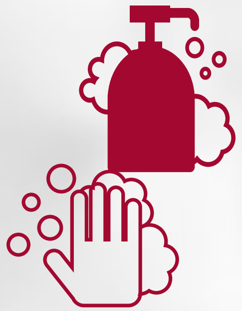
MINISTRY OF PUBLIC HEALTH – State of Qatar
مؤسسة حمد الطبية Hamad Medical Corporation – HEALTH · EDUCATION · RESEARCH
مؤسسة الرعاية الصحية الأولية PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION
الهلال الأحمر القطري Qatar Red Crescent

നോവൽ കൊറോണാ വൈറസ് (കോവിഡ്– 19) സംബന്ധിച്ച കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് **www.moph.gov.qa** സന്ദർശിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ **16000** എന്ന നമ്പറിലേക്ക് വിളിക്കുക

കൊറോണാ വൈറസ് രോഗം (കോവിഡ്–19)

ആരോഗ്യപരിചരണ ദാതാക്കൾക്ക് എങ്ങനെ സ്വയം സംരക്ഷിക്കാം

താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന നല്ല ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുക

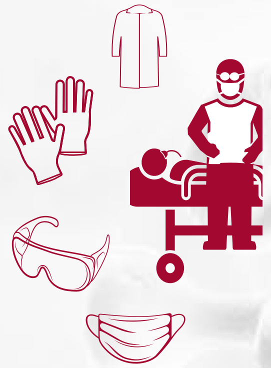


നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക അല്ലെങ്കിൽ കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് ഒരു ആൽക്കഹോൾ–ബേസ്ഡ് റബ് ഉപയോഗിക്കുക:

- ഒരു രോഗിയെ തൊടുന്നതിനു മുമ്പ്
- ക്ലീൻ/അസെപ്ടിക് നടപടിക്രമങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പ്
- ശരീര സ്രവങ്ങൾ ഏൽക്കുന്നതിനുള്ള അപകടസാദ്ധ്യതയ്ക്ക് ശേഷം
- രോഗികളെയും അവരുടെ ചുറ്റുപാടുകളെയും തൊട്ടതിനു ശേഷം
- ഏത് പേഴ്സണൽ പ്രൊട്ടക്ടീവ് എക്വിപ്മെൻറും ഇടുന്നതിനു മുമ്പും ഊരിമാറ്റിയതിനു ശേഷവും

ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു ടിഷ്യൂ അല്ലെങ്കിൽ മടക്കിയ കൈമുട്ടുകൊണ്ട് വായും മൂക്കും മൂടി, ആരോഗ്യപരിചരണ ഫെസിലിറ്റികളിൽ ചുമയ്ക്കുമ്പോൾ മര്യാദ പാലിക്കുകയും (കഫ് എതിഖെറ്റ്) പാലിക്കാൻ മറ്റുള്ളവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക

ശ്വസനസംബന്ധമായ രോഗ ലക്ഷണങ്ങളുള്ള രോഗികളെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ ഒരു സർജിക്കൽ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക



ഇൻറുബേറ്റിംഗ് പോലെയുള്ള ഒരു പ്രത്യേക നടപടിക്രമങ്ങൾ നിർവഹിക്കുമ്പോൾ, ഇവ ധരിക്കുക:

- നീളമുള്ള സ്ലീവോടു കൂടിയ ഗൗൺ
- കൈയ്യുറകൾ
- ഐ പ്രൊട്ടക്ഷൻ
- N95 മാസ്ക് പോലെയുള്ള പാർട്ടികുലേറ്റ് റെസ്പിറേറ്റർ

കൊറോണാവൈറസ് സംശയിക്കുന്ന ഒരു രോഗിക്ക് പരിചരണം നല്കിയ ശേഷം നിങ്ങൾ ചുമയ്ക്കാനോ, തുമ്മാനോ തുടങ്ങുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് പനി വരികയോ ആണെങ്കിൽ ബന്ധപ്പെട്ട അധികൃതരുടെ മുമ്പാകെ ഉടനടി തന്നെ നിങ്ങളുടെ അസുഖം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുക.

State of Qatar – Ministry of Public Health
مؤسسة حمد الطبية
Hamad Medical Corporation
HEALTH · EDUCATION · RESEARCH
صحة · تعليم · بحوث
مؤسسة الرعاية الصحية الأولية
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION
الهلال الأحمر القطري
Qatar Red Crescent

നോവൽ കൊറോണാ വൈറസ് (കോവിഡ്–19) സംബന്ധിച്ച കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് **www.moph.gov.qa** സന്ദർശിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ **16000** എന്ന നമ്പറിലേക്ക് വിളിക്കുക