

# രോഗബാധയിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെത്തന്നെയും മറ്റുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കുക

നിങ്ങളെത്തന്നെയും മറ്റുള്ളവരെയും രോഗബാധയിൽ നിന്ന് എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കണം:

സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി കഴുകുകയോ ഒരു ഹാൻഡ് സാനിട്ടൈസർ ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുക.



ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന ആരുമായും അടുത്ത സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.



നിങ്ങളുടെ കൈകൾകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളും മൂക്കും വായയും സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.



നിങ്ങൾ തുമ്മുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വായയും മൂക്കും മൂടുകയും ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യൂകൾ ഉചിതമാം വണ്ണം ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.



നിങ്ങൾക്ക് ചുമയും, തുമ്മലും, പനിയും പോലെയുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നെങ്കിൽ, മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള നിങ്ങളുടെ സമ്പർക്കം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.



നോവൽ കൊറോണാ വൈറസ് (കോവിഡ്-19) സംബന്ധിച്ച കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് [www.moph.gov.qa](http://www.moph.gov.qa) സന്ദർശിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ 16000 എന്ന നമ്പറിലേക്ക് വിളിക്കുക