

செயின்ட் ஹெலன்ஸை பாதுகாப்பாக வைத்துக்கொள்வதற்கான 5 படிகள்

1.கட்டிடங்களுக்குள் நுழையும்போது அல்லது அங்கிருந்து வெளியேறும்போது, வாகனங்களில் ஏறும்போதும் அல்லது இறங்கும்போதும் மற்றும் நாள் முழுவதும் அடிக்கடி குறைந்தபட்சம் 20 வினாடிகளுக்கு உங்கள் கைகளைக் கழுவவும் (அல்லது ஹேண்ட் சானிடைசர் பயன்படுத்தவும்).

2.மற்றவர்களிடமிருந்து பாதுகாப்பான இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்கவும், 2 மீட்டர் இடைவெளி இருப்பது விரும்பத்தக்கது. வாகனத்தில் செல்லும்போது முடிந்தவரை மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி அமர முயற்சிக்கவும், சன்னல்களைத் திறந்து வைக்கவும் மற்றும் ஒருவருக்கொருவர் நேரடியாகப் பார்க்காத வண்ணம் அமரவும்.

3.உள்ளரங்குகளிலும் வாகனங்களிலும் உள்ள கடினமான பரப்புகளை அடிக்கடி துடைக்கவும், ஏனெனில் கடினமான பரப்புகளில் வைரஸ் 72 மணிநேரம் வரை உயிர்வாழ முடியும்.

4. சுற்றி அடைக்கப்பட்டிருக்கும் இடங்களில் இருக்கும்போது (உ.ம். கடைகள், கார்கள், பேருந்துகள்) முகக் கவசம் அணியவும்

5. மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்வதை சாத்தியப்படும் சமயங்களில் குறைத்துக்கொள்ளவும், ஒரே குழுவைச் சேர்ந்தவர்களை மட்டுமே பார்க்க முயற்சிக்கவும். இரண்டு குடும்பங்களைச் சேர்ந்தவர்களை வீட்டிற்குள் மட்டுமே சந்திக்கவும், வெவ்வேறு வீடுகளில் இருந்து வந்தவர்களை வெளியிடத்தில் நீங்கள் சந்திக்க நேர்ந்தால் ஒரே நேரத்தில் ஆறு பேருக்கு மேல் சந்திக்க வேண்டாம். நீங்கள் தனியாக வசிப்பவராக இருந்தால் உங்கள் 'குடும்பம்' என்பது உங்கள் நெருங்கிய நண்பர்களும் குடும்பத்தினரும் ஆவர்.

கோவிட்-19 / கொரோனா வைரஸ் அறிகுறிகள் மற்றும் பரிசோதனைகள் உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால் அல்லது கோவிட்-19 தொற்றினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் நீங்கள் தொடர்புகொண்டிருந்தால், நீங்கள் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும், உங்களுக்கு இலேசான அறிகுறிகள் இருந்தால் கூட பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். முன்பு இல்லாத வகையில் தொடர்ச்சியான இருமல், மற்றும் / அல்லது உடல் வெப்பநிலை உயர்வு, மற்றும் / அல்லது சுவை மற்றும் / அல்லது நுகர் திறன் இழப்பு ஆகியவை இத்தகைய அறிகுறிகள் ஆகும்.பரிசோதனை செய்துகொள்ள முன்பதிவு செய்வதற்கான சிறந்த வழி [இணையத்தின் மூலம் www.nhs.uk/coronavirus](http://www.nhs.uk/coronavirus) என்ற வலைத்தளத்தில்

பதிவு செய்வதாகும், உங்களுக்கு இணையதள வசதி இல்லை என்றால் ,  
119 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

செயின்ட் ஹெலன்ஸில் உள்ளூர் தொடர்பு எண்  
கூடுதல் உதவியும் ஆலோசனையும் பெற அழைக்கவும்:01744 676767  
அல்லது [contactcares@sthelens.gov.uk](mailto:contactcares@sthelens.gov.uk) என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பி  
செயின்ட் ஹெலன்ஸ் டெஸ்ட் அண்ட் டிரேஸ் குழுவிடம் உதவி கேட்கவும்.