நீங்கள் சுகாதார முகக்கவசத்தை சரியாக அணியும் முறை

சுவிஸ் நாட்டில் ஆயல 2020 இலிருந்து கடைகள், சந்தைகள், அருங்காட்சியகங்கள் மற்றும் பொதுப்பள்ளிக்கூடம் (பாலர்பாடசாலை, கீழ்ப்பிரிவு மற்றும் மேற்பிரிவு) திறக்கப்பட்டுள்ளன. துரநெ 2020 ஏனைய இடங்களும் திறக்கப்படும். ஆனாலும் எமது வாழ்க்கை முன் போல் இல்லை.

நாங்கள் எல்லோரும் புதிய நிலவரத்தில் வாழ்கின்றோம். ஊழசழயெ வைரஸ் மேலும் கடினமாக பரவக்கூடாது. அதனால் சுவிஸ் நாட்டில் வாழும் அனைத்து மக்களும் இந்த விதிமுறைகளை தொடர்ந்தும் கட்டாயம் பின்பற்ற வேண்டும்.

- சகலரும் மற்றவர்களிடமிருந்து இடைவெளி விட்டு நிற்பது கட்டாயம். 2 ஆநவநச க்கு மேல் இடைவெளி விட்டு நின்றால் நல்லது. இரண்டு நபர்கள் சேர்ந்தாலும் இதை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

சில நிலைகளில் நீங்கள் வாயையும் மூக்கையும் மூடும் முகக்கவசம் அணிவது நல்லது.

- 2 ஆநவநச இடைவெளி விட்டு நிற்க முடியாதுவிட்டால், உதாரணத்திற்கு பொது போக்குவரத்தில் (பேருந்து, வுசயஅ, புகைவண்டி).
- முகக்கவசம் அணிவது கட்டாயம் என்ற இடங்களில் நீங்கள் நின்றால் உதாரணத்திற்கு முடி வெட்டும் இடத்தில்.

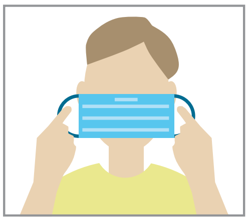
முகக்கவசம் குறித்து குறிப்புகள்

- முகக்கவசம் ஊழசழயெ வைரஸ் தொற்றுவதிலிருந்து பாதுகாக்காது.
- ஆனால் முகக்கவசம் அணிவதால் நோய் தொற்றியவரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு தொற்றுவதை தவிர்க்கும். (தொற்றிய பின்பு நோய் தீவிரமாக பரவும் வரை ஐந்திலிருந்து 14 நாட்கள் செல்லும். ஆரோக்கியமாக தெரியும் ஓர் நபர் அல்லது ஆரோக்கியமாக உணர்ந்தாலும் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கலாம்.)
- தாடி உள்ளவர்களும் முகக்கவசம் அணியலாம். மூக்கும் வாயும் மூடுவது முக்கியம்.
- கண்ணாடி அணியும் மக்களும் முகக்கவசம் அணியலாம். அப்போது முகக்கவசம் இறுக்கமாக மூக்கெலும்புக்கு மேல் இருக்கவேண்டும். கண்ணாடியை முகமூடிக்கு மேல் அணிய வேண்டும்.
- பிள்ளைகள் கட்டாயம் முகக்கவசம் அணிய தேவையில்லை.

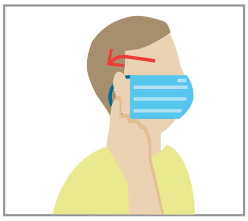
நீங்கள் முகக்கவசத்தை சரியாக பயன்படுத்துவது முக்கியம்.

1. முகக்கவசம் அணிவதற்கு முன்னும் பின்னும் கைகளை எப்போதும் நன்றாக கழுவ வேண்டும்.

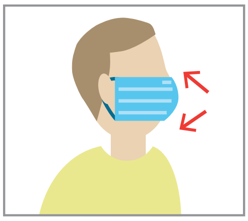
2. முகக்கவசத்தை பக்கங்களில் அல்லது எலாஸ்டிக் நூ லிலஅல்லது நாடாக்களில ˙பிடித்து வாய் மற்றும் மூக்கின் முன் பிடிக்கவும். முகக்கவசத்தின உள்பக்கம வெள்ளையாகவும் வெளிப்பக்கம் நிறமாகவும் இருக்கும் (உதாரணத்திற்கு பச்சை அல்லது நீலம்). ஒரு கடினமான மற்றும் நெகிழ்வான விளிம்பு போல் மூக்கு கௌவி இருந்தால் அது மேலே இருக்க வேண்டும்.



3. எலாஸ்டிக் நூலை காதுகளுக்கு பின் இழுக்கவும் அல்லது நாடாக்களை தலைக்கு பின் முடிச்சு போடவும். முகக்கவசம் முகத்துடன் இறுக்கமாக இருக்க வேண்டும்.

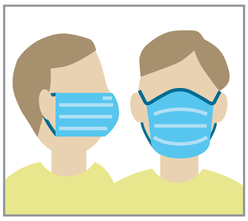


4. முகக்கவசத்தை மேலே மூக்கெலும்பு வரையும் கீழே நாடி வரையும் இழுக்கவும்.



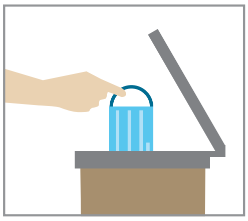
5. மூக்கு கௌவியை இறுக்கமாக மூக்கில் அமத்தி விடவும் (அது இருந்தால்).

6. இப்படித்தான் முகக்கவசம் சரியாக அணிவது. கண்ணாடி அணிபவர்களுக்கு முக்கியம்: முகக்கவசம் போட்ட பின்புதான் கண்ணாடி அணிய வேண்டும். நாடியில் தாடி அல்லது முழுத்தாடி இருந்தால் முகக்கவசத்தின் பயன்பாடு குறையலாம்.



7. அணிந்திருக்கும்போது வாய் மற்றும் மூக்கு மூடிய பகுதியை தொடவேண்டாம்.

8. ஐமுகக்கவசம் சுவாசக்காற்றால் நனைந்தால் அதனை மாற்றவும்.

9. முகக்கவசத்தை பாவித்த பின்பு கவனமாக அகற்றவும். எலாஸ்டிக் நூலை அல்லது நாடாவை மட்டும் தொடவும்.

10. முகக்கவசத்தை உடனே குப்பையில் போடவும். பாவித்த முகக்கவசங்கள் சுற்றாடலில் இருக்கக்கூடாது.