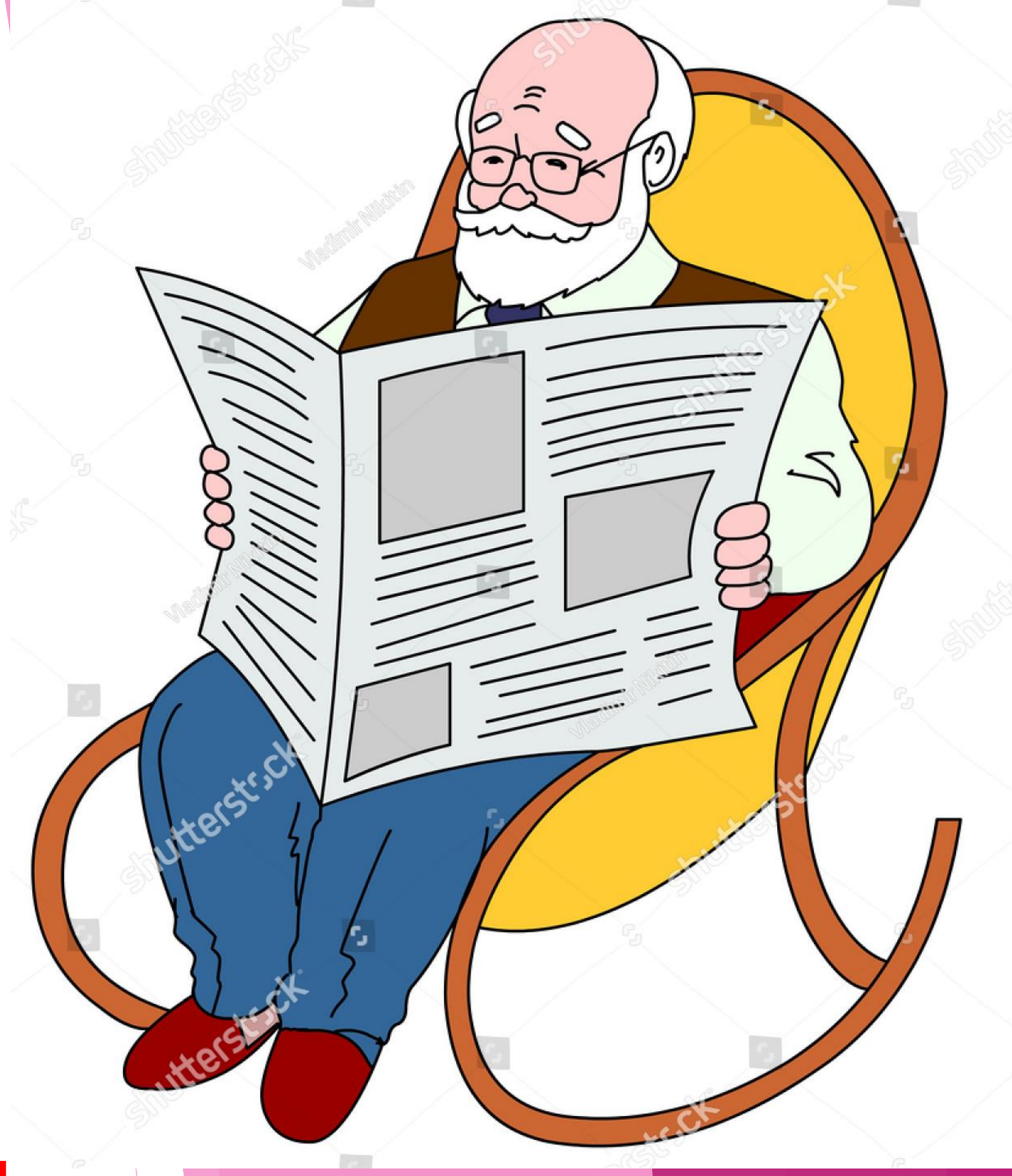


எங்கள் மூத்த குடிமக்களை COVID-19 நோய்த்தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்போம்



"பீதி அடைய வேண்டாம், தகவலை அறிந்து கொள்ளுங்கள், பாதுகாப்பாக இருங்கள் "

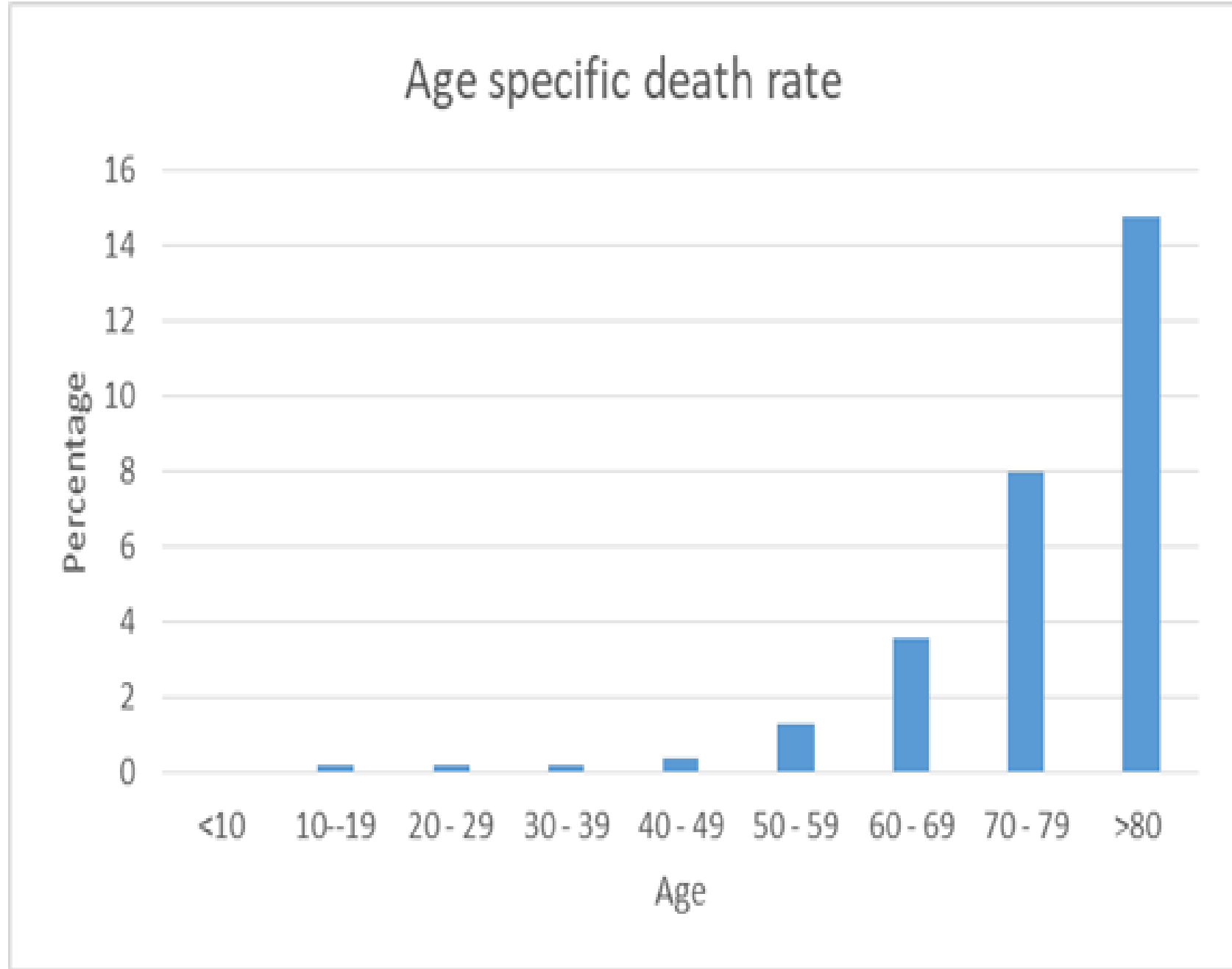


அன்புள்ள மூத்த குடிமக்களே!

வீட்டிலேயே இருங்கள். இந்த காலகட்டத்தில் வெளியே செல்ல வேண்டாம்

10 முக்கியமான தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

- ❖ நீங்கள் மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களாக இருப்பதால் மற்றவர்களிடமிருந்து உங்களைத் தனிமைப்படுத்த முயற்சி செய்யுங்கள்.
- ❖ வழக்கமான கிளினிக்குகளைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள், உங்கள் மருந்துகளை நெருங்கிய மருந்தகத்தில் இருந்து வாங்கவும், அவற்றைத் தவறாமல் பயன்படுத்தவும்.
- ❖ சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரில் 20 விநாடிகள் அடிக்கடி கைகளை கழுவ வேண்டும், குறிப்பாகப் பணத்தைத் தொட்ட பிறகு, வீட்டிற்கு வெளியே சென்ற பிறகு.
- ❖ மற்றொரு நபருடன் பேசும்போது குறைந்தது 3 அடி தூரத்தை வைத்திருங்கள்.
- ❖ உங்கள் குழந்தைகள் அல்லது பேரக்குழந்தைகளைத் தொடுவது, முத்தமிடுவது, கட்டிப்பிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும். மற்றவர்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ நீங்கள் இருமும்போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை திசுக்களால் மூடி வைக்கவும்.
- ❖ உங்கள் வீட்டிற்கு வருகை தர பிறரை ஊக்கப்படுத்த வேண்டாம், மற்றும் கூட்டங்களைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ தவிர்க்க முடியாத காரணத்திற்காக நீங்கள் வெளியே செல்ல வேண்டியிருந்தால், நெரிசலான இடங்களில் முகமூடியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ❖ வெதுவெதுப்பான நீரைக் குடித்து நீங்களே நீரிழிப்பைத் தவிர்க்கவும், குளிர் பானங்களைத் தவிர்க்கவும்.
- ❖ ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள், தியானம் செய்யுங்கள், புத்தகங்களைப் படியுங்கள், நன்றாக தூங்குங்கள், மனதிலும் உடலிலும் வலுவாக இருங்கள்.



வயதானவர்களிடையே அதிகமான இறப்புகள் பதிவாகியுள்ளன

இலங்கையில் வயதானவர்களிடையே ஆரோக்கியமான நடத்தை பின்பற்றப்படுவதை உறுதி செய்யுங்கள்



தகவல்களுக்கு அழையுங்கள்

1390

SRI LANKAN ASSOCIATION OF GERIATRIC MEDICINE
இலங்கை முதியோர் மருத்துவச் சங்கம்

