

## வாயையும் மூக்கையும் மூடி இருமவும்



1. வாயையும் மூக்கையும் மென்-தாளினால் மூடி இருமவும், தும்மவும்.



2. பயன்படுத்திய மென்தாளைக் கழிக்கவும்.



3. மென்-தாள் இல்லாவிட்டால், முன்னங்கையினால் மூடி இருமவும், தும்மவும். கையினால் மூடி இருமவோ தும்மவோ கூடாது.



4. சவர்க்காரம், நீர் கொண்டு கை கழுவவும் அல்லது (ஆகக்குறைந்தது 60% மதுசாரம் சேர்ந்த) கிருமிநீக்கியைப் பயன்படுத்தவும்.

### கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்கவும்

எல்லா வேளைகளிலும் வாயையும் மூக்கையும் மூடி இருமவும்

- வாயையும் மூக்கையும் மூடி இருமினால், கிருமிகள் பரவுவதைத் தடுக்க முடியும்.
- அதற்கொரு மென்தாள் கிடைக்காவிட்டால், உங்கள் சட்டைக் கையைப் பயன்படுத்தவும்.
- இருமுவோர், தும்முவோரை விட்டு (1 மீற்றர்/3 அடிக்கு அப்பால்) விலகி நிற்கவும்.