ഈ ഏഴ് ഘട്ടങ്ങൾ നിർബന്ധിതമായും പാലിക്കുക COVID-19 പകർച്ചയ്ക്കെതിരെ

ഈഷിലിലെ ഹുമാലെ വഴി വരുന്ന രോഗം, വാ മൂക്ക്, കൈകൾ തീർച്ചയായും മടക്കിയ കൈമുട്ടുകൾക്കുള്ളിൽ ആണ് ഈ രീതിയിൽ തുമ്മുകയോ ചുമയ്ക്കുകയോ ചെയ്യുക ॥

ഈ ഏഴ് പദ്ധതികൾ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നമുക്ക് കൊറോണ വൈറസിനെ തടയാൻ കഴിയും ॥

ഈ ഏഴ് പടികൾ കൈകൾ കഴുകുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. 70% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ alcohol സാനിറ്റൈസറുകൾ കൈകൾ-ക്കുള്ളിലെ അണുക്കളെ നശിപ്പിക്കുന്നു ॥

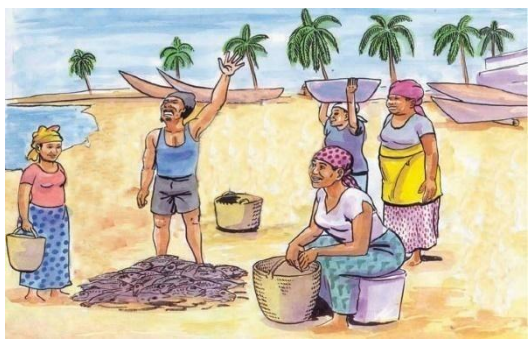
ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ആൾക്കൂട്ടം ഒഴിവാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ / മാസ്ക് ധരിക്കുക ഏതെങ്കിലും പൊതുസ്ഥലത്ത് ആൾക്കൂട്ടം ഒഴിവാക്കുക ॥

കൈ-കൾ കൊണ്ട് വായ, കണ്ണ് എന്നിവ തുടയ്ക്കരുത് ॥

മാസ്ക് ധരിക്കുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം. മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾ-ക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും രോഗം പകരുന്നതിൽ നിന്ന് രക്ഷിക്കുന്നു ॥

ലിയാഫിയ കുമിൾ ബാധിച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ഭക്ഷണ വിഷബാധ ഉണ്ടാകുന്നു ॥

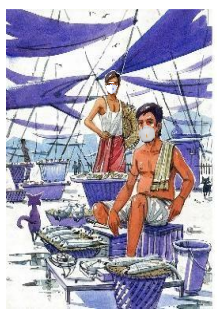
ഈ കൊറോണ, ഡെങ്കി, ചിക്കുൻഗുനിയ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ കൊതുകുകൾ പരത്തുന്നു ॥



ഈ രോഗങ്ങൾ തുടക്കത്തിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ചികിത്സ നൽകുക ॥

കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പുപയോഗിച്ച് കഴുകുക ॥

കടലിൽ ഇറങ്ങുന്ന ആളുകൾ ലൈഫ് ജാക്കറ്റ് ധരിക്കുക ॥



ഈ രോഗങ്ങൾ പകരുന്നതിൽ നിന്ന് രക്ഷിക്കുന്നതിനായി മത്സ്യ-ത്തൊഴിലാളികൾ sanitiser കൈകൾ കഴുകുക എന്നതാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനം ॥