



കോവിഡ് -19 ൽ നിന്ന് നിങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരെയും പരിരക്ഷിക്കുക:

- ഇടയ്ക്കിടെ കൈ കഴുകുക
- മുഖം മൂടി ധരിക്കുക.
- മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് സുരക്ഷിതമായ അകലം പാലിക്കൂ

കൊറോണ വൈറസിന്റെ പ്രധാന ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവയാണ്:

- ഉയർന്ന താപനില - നിങ്ങളുടെ നെഞ്ചിലോ പുറകിലോ സ്പർശിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്ക് ചൂട് അനുഭവപ്പെടുന്നു എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം
- തുടർച്ചയായ ഒരു പുതിയ ചുമ - ഒരു മണിക്കൂറിൽ കൂടുതലോ അല്ലെങ്കിൽ മൂന്നോ അതിലധികമോ തവണ 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ചുമക്കുക എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം.
- മണക്കാൻ അല്ലെങ്കിൽ രുചിക്കാനുള്ള നിങ്ങളുടെ കഴിവിൽ മാറ്റമുണ്ടാവുകയോ അല്ലെങ്കിൽ നഷ്ടപ്പെടുകയോ ചെയ്യാം.

നിങ്ങൾക്ക് ഈ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ദയവായി 111 ൽ NHS ൽ വിളിക്കുക.



കൈകൾ കഴുകുക



മുഖം മൂടുക



അകലം സൃഷ്ടിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക് ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ - പരിശോധിപ്പിക്കുക





നിങ്ങൾക്ക് ഭക്ഷണം, മരുന്ന് എന്നീ സഹായങ്ങൾക്കൊപ്പം അല്ലെങ്കിൽ വാക്സിൻ അപ്പോയിന്റ്‌മെന്റിനെ സമീപിക്കണോ?

തിങ്കൾ മുതൽ വെള്ളി വരെ രാവിലെ 9 മുതൽ വൈകുന്നേരം 5 വരെ ഹാംപ്ഷയർ കോറോണ വൈറസ് സപ്പോർട്ട് ആൻഡ് ഹെൽപ്പ് ലൈൻ ഉപദേശവും സഹായവും നൽകുന്നു.

നിങ്ങൾക്ക് 0333 370 4000 എന്ന ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറിൽ ബന്ധപ്പെടാം, ആരെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് ഉപദേശം നൽകുകയോ അതുമല്ലെങ്കിൽ പിന്തുണയ്ക്കായുള്ള നിങ്ങളുടെ അഭ്യർത്ഥന പ്രാദേശിക കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹബിലേക്ക് നിർദ്ദേശിക്കുകയോ ചെയ്യും.

ഭക്ഷണം കൈമാറുന്നത് പോലുള്ള മിക്ക അന്വേഷണങ്ങൾക്കും പ്രാദേശിക പിന്തുണ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഹബിൽ നിന്ന് ഏർപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ബേസിങ്സ് സ്റ്റോക്ക് വൊളണ്ടറി ആക്ഷൻ കൈമാറും.



കൈകൾ കഴുകുക സൂക്ഷിക്കുക



മുഖം മൂടുക



അകലം

നിങ്ങൾക്ക് ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ - പരിശോധിപ്പിക്കുക



hants.gov.uk/coronavirus