



உங்களையும் மற்றவர்களையும் பின்வருவன மூலம் கோவிட் - 19 இல் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்:

- உங்கள் கைகளை கிரமமாக கழுவிக் கொள்ளுங்கள்
- ஒரு முக மறைப்பை அணிவதன் மூலம்
- மற்றவர்கள் இடம் இருந்து ஒரு பாதுகாப்பான தூரத்தை பேணிக் கொள்தல்.

கொரோனா வைரஸ் உடைய பிரதான அறிகுறிகள் ஆவன:

- ஒரு உயர் உடல் வெப்ப நிலை – இதன் அர்த்தம் என்னவெனில் உங்கள் உடைய நெஞ்சுப் பகுதி அல்லது முதுகுப் பகுதியை தொட்டால் சூடும்.
- ஒரு புதிய தொடர்ச்சியான இருமல் - இதன் அர்த்தம் என்னவெனில் ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு மேலாக இருமல் அல்லது அதிக அளவில் 24 மணித்தியாலத்தில் இருமல் காணப் படல்
- உங்கள் உடைய மணம் அல்லது சுவை இழப்பு அல்லது ஒரு மாற்றம்.

உங்களுக்கு இதில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற் பட்ட அறிகுறிகள் காணப் பட்டால், தயவு செய்து **NHS** ஐ 111 இல் அழைக்கவும்.



கைகளை கழுவவும்



முகத்தை மறைக்கவும்



இடைவெளி விடவும்

உங்களையும்  
அறிகுறிகள்  
இருந்தால் -  
சோதனை செய்து  
கொள்ளவும்.



உங்களுக்கு உங்கள் உடைய சாப்பாடு அல்லது மருந்து அல்லது உங்கள உடைய தடுப்பு ஊசி முன்னேற்பாட்டு சந்திப்பு இற்கு செல்ல ஆதரவு தேவைப் படுகின்றதா?

ஹம்ஷயர் கொரோனா வைரஸ் ஆதரவு உதவி இணைப்பு ஆலோசனையையும் ஆதரவையும் முப 9 மணி தொடக்கம் பிப5 மணி வரை திங்கள் தொடக்கம் வெள்ளி வரை வழங்குகின்றது.

நீங்கள் உதவி இணைப்பை 0333370 4000 என்ற இலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளலாம். அத்துடன் யாராவது ஒருவர் உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க முடியும் அல்லது உள்ளூர் சமூக நிலையத்தில் நீங்கள் ஆதரவைப் பெற்றுக் கொள்ள சிபார்சு செய்ய முடியும்.

அநேகமான விசாரணைகள் உள்ளூர் சமூக நிலையத்தில் நீங்கள் ஆதரவைப் ஏற்பாடு செய்து கொள்ளும் முகமாக பேசிங்ஸ்ரோக் தன்னார்வ நடவடிக்கை நிலையத்திற்கு அனுப்பப் படும். உதாரணமாக உணவை வழங்கல்.



கைகளை கழுவவும்



முகத்தை மறைக்கவும்



இடைவெளி விடவும்

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால் - சோதனை செய்து கொள்ளவும்.