



അകലം അതിജീവനത്തിന്



**കൊറോണ
വൈറസ്**

**Break the
chain**
രക്തവിഷാദത്തിനോടും രക്ത ക്ഷതത്തിനും

കോവിഡ്-19

- * കൊറോണ വൈറസ് അടുത്തുണ്ട് അപകടകാരിയാണ്.
- * അശ്രദ്ധ അമൂല്യമായ ജീവൻ അപകടത്തിലാക്കും.
- * കുട്ടികളും വയോജനങ്ങളും പൊതുയാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക.
- * അതീവ ജാഗ്രതവേണം.

പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങൾ

സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക

- മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് എപ്പോഴും ഒരുമീറ്ററിൽ കുറയാത്ത അകലം പാലിക്കണം.
- കണ്ണിലും മൂക്കിലും ചുണ്ടിലും കൈകൊണ്ട് സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക.
- മിതമായി മാത്രം സംസാരിക്കുക.
- മറ്റുള്ളവരുമായി ശാരീരിക സ്പർശനം ഒഴിവാക്കുക.
- ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും ടവൽ കൊണ്ട് മുമ്പം മറയ്ക്കുക.



മാസ്ക് ധരിക്കുക

- മൂക്കും വായും പൂർണ്ണമായും മറയ്ക്കുന്നവിധം മാസ്ക് ധരിക്കുക
- സംസാരിക്കുമ്പോൾ മാസ്ക് ഒഴിവാക്കരുത്
- ദിവസേന മാസ്ക് അണുമുക്തമാക്കി ഉപയോഗിക്കുക



വ്യക്തിശുചിത്വവും പരിസരശുചിത്വവും പാലിക്കുക

- ചെറിയ ഇടവേളകളിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകഴുകുക
- അത്യാവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക.
- യാത്രാനന്തരം കുളിക്കുക/ദേഹശുദ്ധിവരുത്തുക
- വസ്ത്രങ്ങൾ സോപ്പുവെള്ളത്തിൽ കഴുകി അണുമുക്തമാക്കുക
- പരിസരങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക.
- വ്യക്തിപരമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ പങ്കുവയ്ക്കാതിരിക്കുക.



പരിസ്ഥിതിസംരക്ഷണവും ഭക്ഷ്യസുരക്ഷയും ഉറപ്പാക്കുക

- കൃഷി ജീവിതശൈലിയാക്കാം
- ഭക്ഷ്യവിളകളും ഫലവൃക്ഷങ്ങളും നട്ടുസംരക്ഷിക്കാം
- മാലിന്യം സംസ്കരിച്ച് വളമാക്കാം
- സുരക്ഷിത ഭക്ഷണം സ്വന്തമാക്കാം
- പ്രതിരോധശേഷി ഉറപ്പാക്കാം.



‘ദൂരങ്ങൾപോകാം, കോവിഡ് 19 തടയാം’

ചങ്ങനാശ്ശേരി സോഷ്യൽ സർവ്വീസ് സൊസൈറ്റി (ചാസ്)

പി.ബി. നം. 20, ആർച്ചുബിഷപ്പ്സ് ഹൗസ്, ചങ്ങനാശ്ശേരി-686 101

Tel.: 0481-2402345, 2402735

E-mail: chass1966@gmail.com, chass1966@rediffmail.com, web:www.chasschry.org