

# நல்ல சுகாதாரம்



சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது கை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்தி அடிக்கடி **கைகளைக் கழுவவும்**



ஒரு மெல்லிழைத் தாள் (டிஷ்யூ) அல்லது உள் முழங்கையை வைத்து **மூடி இருமவும்** மற்றும் தும்மவும்



இலேசான ஜலதோஷம் அல்லது குளிர் காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகளுடன் **நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலும் வீட்டிலேயே இருக்கவும்**



**உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்,** குறிப்பாக உங்கள் கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாய்