

விவேகமான கொரோனாவிதிகள்

1. அதிகாரிகளின் அறிவுரைகளை எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் பின்பற்றுங்கள்
அறிவுரைகள் குறுகியகால அவகாசத்தில் மாற்றப்படலாம் என்பதையும்
நினைவிற் கொள்க. வைரசு மற்றும் நோய் பற்றிய செய்தியறிய நிச்சயமான
ஆதாரங்களை பயன்படுத்துங்கள் பார்க்க helsenorge.no.

2. எமது நடைமுறை உயிரைக் காப்பாற்றலாம் தொற்றுபரவுவதைத் தவிர்க்க
பொறுப்புணர்வுடன் நடந்து கொள்க. கைகளின் சுகாதாரம் குறித்து கூடிய
அக்கறையுடன் இருப்பதோடு மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் ஒரு மீற்றர்
இடைவெளியைப் பேணுங்கள். தொற்றுவிவகல் விதிகளுக்கு மதிப்பளிக்கவும்.

3. உங்களதும் மற்றும் பிறரது உணர்வுகளையும் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்
மனஅழுத்தமான சூழ்நிலைகளில் நாம் வெவ்வேறு முறைகளில் செயற்படுவோம்.
ஒரு நெருக்கடியின் போது துக்கம், சலிப்பு, குழப்பம், கவலை அல்லது கோபம்
ஏற்படுவது இயல்பு.

4. ஒரு நெருக்கடியான சூழ்நிலையை சமாளிக்க மதுபானம் அல்லது வேறு
போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம் உங்களுடைய உணர்வுகளை
ஒரு ஆரோக்கியமான முறையில் கையாளவும்

5. நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்பை வைத்திருங்கள்
நேரடியாக சந்திக்க முடியாவிட்டால் தொலைபேசி, மின்னஞ்சல் அல்லது சமூக
வலைதளங்கள் மூலம் தொடர்பை வைத்திருங்கள்.

6. ஆதரவாக இருங்கள் தனிமையில் இருப்பார் என நீங்கள் நினைக்கும்
ஒருவரோடு குறிப்பாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள். தொற்றுவிவகலில் இருப்பவர்
அல்லது தனிமைப்படுத்தலில் இருப்பவரை சென்று பார்க்க வேண்டாம்.

7. வைரசின் தாக்கத்திற்கு எல்லோருமே உள்ளாகலாம் வைரசு பற்றிய
அச்சத்தினால் தனிநபர் அல்லது குழுக்கள் மீது அவமதிப்பு ஏற்பட நீங்கள் உதவ
வேண்டாம்.

8. உங்களை நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளுங்கள் நீங்கள் வீட்டிலிருந்து வேலை
செய்தால் அல்லது தொற்றுவிவகலில் இருந்தாலும் ஆரோக்கியம் தரும் உணவை
அருந்துங்கள், சுறுசுறுப்பாக இருங்கள் அத்தோடு போதியளவு தூக்கத்தை
பெறுங்கள். திரைப்படம், புத்தகங்கள் அல்லது வேறு விதத்தில் ஓய்வாக இருக்க
நேரம் எடுங்கள். நோய் பற்றிய செய்திகளைக் கவனிப்பதற்கு முழுநேரத்தையும்
செலவிட வேண்டாம்.

9. உங்கள் சொந்த வீட்டிற்கு வெளியே உங்களுக்கோ அல்லது
மற்றவர்களுக்கோ சுகாதார- அல்லது அவசரகால வளங்களின் உதவி
தேவைப்படும் சூழ்நிலைகளை ஏற்படுத்த வேண்டாம். ஓய்வுகாலவீடுகளுக்கோ
அல்லது வேறு எந்தப் பயணங்களையும் மேற்கொள்ள வேண்டாம். இது
தொற்றை பரப்புவதோடு உள்ளூர் அவசரகால ஏற்பாடு மற்றும் சுகாதார
ஏற்பாடுகளுக்கு சுமையாக அமையலாம்.