Scan to download OLLO APP
Listen to the **audio** in your preferred **language**

# കോവിഡ് 19 (കൊറോണ)

## വയോജനങ്ങൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുക

**കൊറോണ അണുബാധ ഉണ്ടായാൽ അത് കൂടുതൽ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാവുന്ന ഒരു വിഭാഗം 60 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവരെയാണ്. അതിനാൽ വയോജനങ്ങൾ സുരക്ഷയ്ക്കായി താഴെപ്പറയുന്ന മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കേണ്ടതാണ്.**

ദൂരയാത്രകൾ കഴിഞ്ഞുവരുന്നവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. പ്രത്യേകിച്ച് കൊറോണ അണുബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്ന് എത്തുന്നവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം.

പൊതുപരിപാടികൾ, കൂട്ടായ്മകൾ, സിനിമാശാലകൾ, ആഘോഷങ്ങൾ, ഉത്സവങ്ങൾ, വിവാഹങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് വിട്ട് നിൽക്കുക.

പനി, ചുമ, ജലദോഷം, ശ്വാസതടസ്സം, തൊണ്ടവേദന തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്താതിരിക്കുക.

കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റെങ്കിലും കഴുകുക.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതിയും നിലവിലുള്ള ചികിത്സാക്രമങ്ങളും തുടരുക

എന്തെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലുടൻ ഡോക്ടറെ കാണുക, സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക.

**നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം**

www.missions.kerala.gov.in/ardram

**കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും സംശയ നിവാരണത്തിനും വിളിക്കൂ**
**ദിശ 1056 | 0471 255 2056**

ArdramJanakeeyaCampaign | ArdramJanakeeyaCampaign | @ArdramCampaign

Malayalam – https://olz.page.link/KQkA
English – https://olz.page.link/n596
Hindi – https://olz.page.link/LyHv
Tamil – https://olz.page.link/yymU
Kannada – https://olz.page.link/ghzC
Bengali – https://olz.page.link/s3F4
Oriya – https://olz.page.link/v17U

To listen to audio either click of the links directly or scan the QR codes using the OLLO app