

மதுசார அடிப்படையிலான கை உரசி அல்லது சவர்க்காரமும் பயன்படுத்தி கைகளை அடிக்கடி கழுவவும்.

இருமும்போதும் தும்மும்போதும் முழங்கையை மடித்து அல்லது திசு பேப்பரை பயன்படுத்தி வாயையும் மூக்கையும் மூடவும். பயன்படுத்திய திசுவை உடனடியாக வீசிவிட்டுக் கைகளைக் கழுவவும்.

காய்ச்சல் மற்றும் இருமல் உள்ள எவருடனும் நெருக்கமாகப் தொடர்புகொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.

உங்களுக்குக் காய்ச்சல், இருமல் ஏற்பட்டால் மற்றும் சுவாசிக்கச் சிரமமாக இருந்தால் விரைவாக வைத்திய உதவியை நாடவும். உங்கள் முன்னைய பயண விபரங்களை உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநருக்குத் தெரிவியுங்கள்.

தற்சமயம் நொவல் கொரோனாவைரஸ் பிரச்சினை நிலவும் இடங்களிலுள்ள சந்தைகளுக்குச் செல்லும்போது விலங்குகளுடனும் விலங்குகள் புழங்கிய மேற்பரப்புகளுடனும் பாதுகாப்பற்ற நேரடித் தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்.

பச்சையான அல்லது நன்கு சமைக்கப்படாத விலங்குமூல உணவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். பச்சைப் பால், பால் அல்லது விலங்குப் பாகங்கள் சமைக்கப்படாத உணவுகளினால் அசுத்தம் செய்யப்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக, சிறந்த உணவுப் பாதுகாப்பு நடைமுறைகளுக்கு அமைவாக, அவதானமாகக் கையாளப்பட வேண்டும்.

ஈரமான சந்தைகளுக்குச் செல்கிறீர்களா?

உடல்நலத்தைப் பேணுங்கள்!

விலங்குகள் மற்றும் விலங்கு உற்பத்திப் பொருள்களைத் தொட்ட பின், கைகளைச் சவர்க்காரமும் நீரும் பாவித்துக் கழுவவும்.

கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

நோயுற்ற விலங்குகள் மற்றும் பழுதடைந்த மாமிசத்தைத் தொட வேண்டாம். animals and spoiled meat

கட்டாக்காலி விலங்குகள், கழிவுப் பொருள்கள் மற்றும் சந்தையிலுள்ள திரவங்களுடன் தொடர்புபடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

ஈரமான சந்தைகளில் வேலை செய்கிறீர்களா?

உடல்நலத்தைப் பேணுங்கள்!

விலங்குகள் மற்றும் விலங்கு உற்பத்திப் பொருள்களைத் தொட்ட பின், கைகளைச் சவர்க்காரமும் நீரும் பாவித்து அடிக்கடி கழுவவும். உபகரணங்களையும் வேலைசெய்யும் இடத்தையும் குறைந்தபட்சம் ஒரு நாளுக்கு ஒரு தடவையாவது தொற்றுநீக்கி பயன்படுத்திச் சுத்தம் செய்யவும்.

பயணம் செய்யும்போது உடல்நலத்தைப் பேணுங்கள்!

காய்ச்சல் மற்றும் இருமல் இருந்தால் பணயம் செய்வதைத் தவிருங்கள்.

உங்களுக்குக் காய்ச்சல், இருமல் ஏற்பட்டால் மற்றும் சுவாசிக்கச் சிரமமாக இருந்தால் விரைவாக வைத்திய உதவியை நாடவும். உங்கள் முன்னைய பயண விபரங்களை உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநருக்குத் தெரிவியுங்கள்.

நன்கு சமைத்த உணவுகளை மட்டுமே உட்கொள்ளுங்கள்.

பொது இடங்களில் தூப்ப வேண்டாம்.

நோயுற்ற விலங்குகளுக்கு நெருக்கமாக இருப்பதையும் அவற்றுடன் பயணம் செய்வதையும் தவிருங்கள்.