

How Precautions Against Swine Flu	பன்றிக் காய்ச்சலுக்கு எதிரான முன் எச்சரிக்கை மேற்கொள்வது எப்படி?
Cough Etiquette	இருமலின்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழி முறைகள்
How does influenza spread?	சளிக் காய்ச்சல் எவ்வாறு பரவுகிறது?
Influenza is mainly passed from person to person through droplet transmission. This occurs when a sick person coughs or sneezes contaminated droplets into the air, and a healthy person either inhales them or gets them on their hands and then later transfers them to their mouth, nose or eyes.	சளிச் சுரம் அநேகமாக ஒரு நபர் சிந்துகிற திரவத்தின் மூலம் மற்றவருக்குப் பரவுகிறது. நோயாளி ஒருவர் கிருமிகளால் மாசுற்ற சளித்துளிகளை இருமல் அல்லது தும்மலின் வழியே காற்றில் கலக்கும்போது இது நேர்கிறது. ஆரோக்கியமான நபர் ஒருவர் அதைச் சுவாசிக்கிறார், அல்லது அதைத் தன் கைகளால் ஸ்பரிசித்த பிறகு தனது வாய், முக்கு அல்லது கண்களுக்குக் கொண்டு செல்கிறார்.
Good respiratory hygiene can help prevent illness from spreading. Everyone should practice good respiratory hygiene, even if they do not appear sick, since people can pass on the flu before they even show symptoms.	சுகாதாரமான முறையில் சுவாசிப்பது நோய் பரவாமல் தடுக்க உதவும். நோயாளி போல காட்சி அளிக்கவில்லை என்றாலும், ஒவ்வொருவரும் சுகாதாரமாக சுவாசிக்கும் முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஏனெனில், நோய்க்கான அறிகுறிகளை வெளிக் கொணரும் முன்னரே அவர்கள் சளிக் காய்ச்சலை மற்றவர்களுக்குப் பரப்பி விடக் கூடும்.

<p>How can I help prevent germs from spreading?</p> <p>Use a tissue to cover the nose and mouth when coughing or sneezing. If a tissue is not available, it is preferable to cover the nose and mouth with the upper sleeve. Do NOT use your hands, since you can easily pass on an infection by touching shared objects (doorknobs, copy machines, microwaves, etc.).</p>	<p>கிருமிகள் பரவாமல் தடுக்க நான் எவ்வாறு உதவ இயலும்?</p> <p>இருமும்போதோ அல்லது தும்மும்போதோ, நாசியையும், வாயையும் முடிக் கொள்ள ஒரு சவ்வுக் காகிதத் துண்டை உபயோகிக்கவும். அவ்வாறு காகிதத் துண்டு கிடைக்காவிட்டால், உடையின் மேற்புறத்தால் நாசியையும், வாயையும் முடிக் கொள்வது விரும்பத் தக்கது. கைகளை உபயோகிக்காதீர்கள். ஏனெனில், பலரால் பகிர்ந்து கொள்ளப்படும் பொருட்களை (கதவுக் கைப்பிடி, நகல் இயந்திரம், நுண்ணலைகள் முதலியவை) தொடுவதன் மூலம் நீங்கள் தொற்று நோயை மிக எளிதில் பரப்பி விடக் கூடும்.</p>
<p>Dispose of used tissues in the nearest waste receptacle.</p>	<p>உபயோகித்த சவ்வுக் காகிதத் துண்டுகளை அருகிலிருக்கும் குப்பைத் தொட்டியில் எறிந்து அப்புறப்படுத்தி விடவும்.</p>
<p>Wash your hands after covering a cough or sneeze.</p>	<p>இருமல் அல்லது தும்மலை மறைத்துக் கொண்ட பிறகு கைகளை சுத்தமாகக் கழுவிக் கொள்ளவும்.</p>
<p>In common areas, try to sit at least 1 meter (3 feet) away from coughing individuals.</p>	<p>பொது இடங்களில் இருமிக் கொண்டிருக்கும் நபர்களிடமிருந்து குறைந்த பட்சம் ஒரு மீட்டர் (3 அடி) தொலைவில் அமர முயலுங்கள்.</p>
<p>If you are sick, and must be in public, advise people not to get too close to you. Don't shake hands.</p>	<p>நீங்கள் நோயுற்றிருக்கையில் வெளியே செல்ல நேர்ந்தால், உங்களுக்கு மிக அருகில் வர வேண்டாம் என்று மற்றவர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள். கை குலுக்க வேண்டாம்.</p>

<p>Place posters about respiratory hygiene around the workplace, and frequently remind employees about their responsibility to practice good hygiene. Communicate your expectations to your employees repeatedly and in a variety of ways (at meetings, through HR documents, in mass e-mails, etc.).</p>	<p>வேலை செய்யும் இடத்தில், சுகாதாரமாக சுவாசிக்கும் முறைகளைப் பற்றிய சுவரொட்டிகளை வைக்கவும். சுகாதாரத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பொறுப்பை உங்கள் பணியாட்களுக்கு அடிக்கடி நினைவுறுத்தவும். உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை உங்கள் பணியாளர்களிடம் பல் வேறு வகைகளில் (சந்திப்புகள், ஊழியர்களுக்கான ஆவணங்கள், மற்றும் பரவலான மின் அஞ்சல்) மீண்டும் மீண்டும் தெரியப்படுத்துங்கள்.</p>
---	--