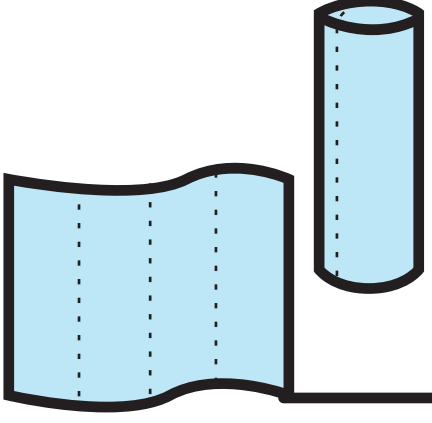
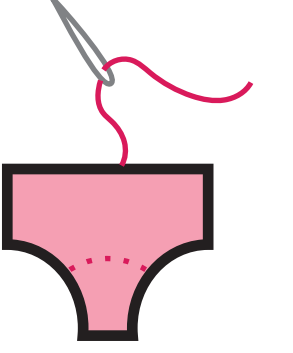


கோவிட்-19 பேரிடர் போன்ற அவசர காலங்களில் துவைத்து மீண்டும் உபயோக படுத்தக் கூடிய சேனிட்டரி பேட் செய்முறை

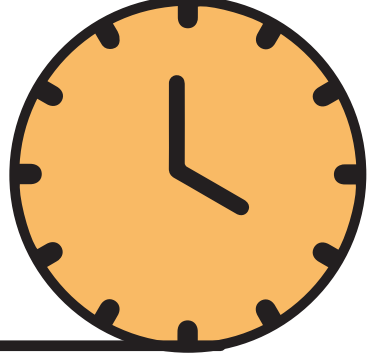


நன்கு துவைத்த சுத்தமான கைக்குட்டை அளவு பருத்தி துணியை எடுத்துக் கொள்ளவும் அதை மூன்று, நான்காக மடித்து கொள்ளவும்.

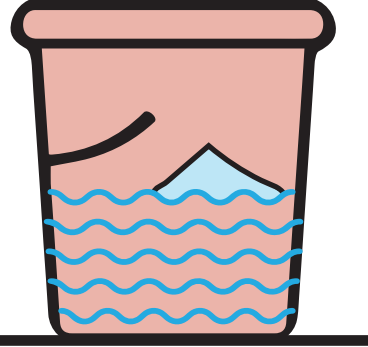
சற்று இறுக்கமான உள்ளாடை (ஜட்டி) அணிந்து அதற்குள் இந்த மடித்த துணி பொருந்துமாறு நகராதவாறு வைத்து கொள்ளவும் அல்லது உள்ளாடைகள் (ஜட்டிக்குள்) இந்த துணியை வைத்து நூலின் நூனியை இழழுத்தாலே எளிதில் பிரித்து வரக்கூடிய வகையில் தைத்து கொள்ளவும்.



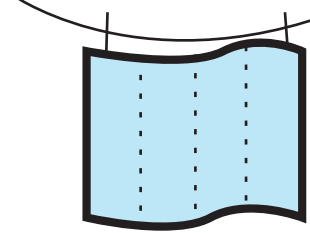
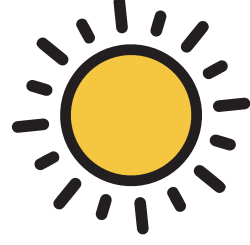
உள்ளாடைக்குள் (ஜட்டிக்குள்) வைத்து உபகோகித்த துணியை 2-4 மணி நேரத்திக்கு ஒரு முறைமாற்றவும்.



உபயோகித்த துணியை ஒரு பிளஸ்டிக் பையில் போட்டு அது மூழ்கும் அளவிற்கு தண்ணீர் ஊற்றி ஊற வைக்கவும்.

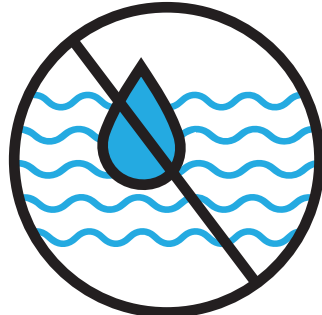


பின்னர் அந்த துணியை நன்கு சோப்பு போட்டு துவைத்து அலசவும்.



அலசிய துணியை சூரிய ஒளியில் காய வைக்கவும்.

ஒரு போதும் காயாத ஈரமான துணியை உபயோகிக்க கூடாது.



உபயோகித்த துணியை துவைத்த பின் உங்கள் கைகளை சோப்பு போட்டு கழுவ மறக்க வேண்டாம்.



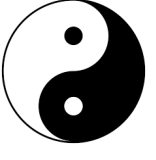
SRHR-Sexual Reproductive Health Rights are Human Rights
Let's Together make it a Reality



Centre for Women & Development and Research - CWDR

Email: cwdrindia@gmail.com

Important Phone Numbers: Women helpline - 1091, Child Line - 1098



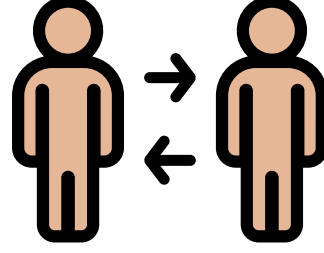
பெண்கள் முன்னேற்றம் மற்றும் ஆராய்ச்சி மையம்

விழித்திரு, விலகியிரு, வீட்டில் இரு கொரோனா வைரஸ் பரவலை தடுத்திடு



வீட்டில் இரு

Stay home



பாதுகாப்பான
இடைவெளி
விட்டு விலகியிரு

Keep a safe distance



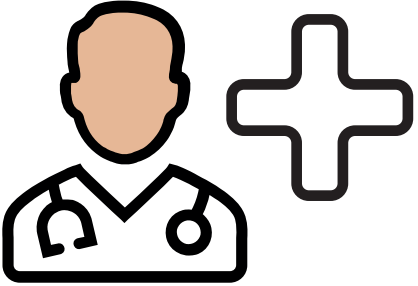
கைகளை அடிக்கடி
சோப்பு போட்டு கழுவவும்

Wash Hands often



வெளியில் செல்லும்போது
முகக் கவசம் அணியவும்,
இருமலின் போது
கைக்குட்டையால் வாயை
மூடவும்

Cover your Cough



கொரோனா அறிகுறிகள் இருந்தால் மருத்துவ மனை அல்லது
உதவி தொலை பேசி எண்ணை தொடர்பு கொள்வும்.

Incase of Corona symptoms, visit the doctor or use helplines.

மத்திய அரசு இலவச உதவி தொலைபேசி எண்: 1075, +91-11-23978043

மாநில அரசு உதவி தொலைபேசி எண்: 044-29510500

கொரோனா உதவி எண்: 044-29510500, 25615025, 28414513

ஆம்புலன்ஸ்: 102 அல்லது 108

சென்னை மாநகராட்சி டெலி மெடிசன் செயலி(App): GCC Vidmed

சமூக இடைவெளி கடைபிடிப்போம், மனதால் ஒன்றுபட்டு பெண்கள் உரிமைகள் அடைவோம்.