Corona Virus Prevention and Safety Measures (COVID 19)

செய்ய வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

பதனிடப் படாத மற்றும் முழுமையாக சமைக்கப்படாத இறைச்சி வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டாம்

கூட்டமான இடங்களுக்குச் செல்வதையும் உடல்நலம் குன்றியவர்கள் உடனான நெருங்கிய தொடர்பையும் தவிர்க்க வேண்டும்

எப்பொழுதுமே தனிப்பட்ட சுகாதார நலனில் அக்கறை செலுத்த வேண்டும்

கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரம் பயன்படுத்தி கழுவ வேண்டும்

உங்களுக்கு இருமல் அல்லது சளி இருந்தால் முக கவசம் அணிந்து கொள்ள வேண்டும்

இருமல் அல்லது தும்மலின்போது மெல்லிழை தாளைக் கொண்டு வாயை மூடிக்கொள்ளவும்

உடல்நலம் குன்றினால் மருத்துவரை உடனே செல்ல வேண்டும்

கைகளைக் கழுவுவதற்கான 8 படிநிலைகள்

உள்ளங்கையோடு உள்ளங்கை

விரல்களுக்கு இடையில்

கைகளுக்குப் பின்னால்

கட்டை விரல்களின் நுனிப் பாகம்

விரல்களுக்குப் பின்னால்

நகங்கள்

மணிக்கட்டுகள்

கழுவி துடைக்கவும்

சமூகத்தை கருத்தில் கொண்டு பொறுப்புணர்வுடன் நடந்து கொள்ளவும்

உங்கள் முகத்தை உங்கள் கைகளால் தொடுவதை தவிர்க்கவும்

உங்கள் வீட்டையும் சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாகவும் காற்றோட்டமாகவும் வைத்துக் கொள்ளவும்

உங்கள் உடல் வெப்பநிலையை தினமும் இரண்டு முறை கண்காணிக்கவும்

தடைக்காப்பு ஆணைகளையும் கட்டாய விடுப்பு களையும்

CORONAVIRUS
All that you must know

PROTOCOLS WHEN

ENTERING YOUR HOME

1. When you come home try not to touch anything
2. Remove your footwear
3. Wash your pet's paws with a dilute solution of dettol after walking your pet outdoors
4. Remove your clothes and place them in a bag to be washed
   Use bleach & a hot washing machine cycle (over 60˚)
5. Leave your bag, purse, wallet, keys, in a box at the entry of your home
6. Have a shower. If you can't, wash all exposed areas
   Hands, wrists arms, necks, nails etc,.
7. Wipe your mobile phone and glasses with a disinfectant
   Don't forget to use gloves wherever required
8. Clean with suitable domestic disinfectant all the surfaces of whatever you brought from outside before storing it
9. Carefully remove and dispose of your gloves (if worn) and then wash your hands thoroughly
10. Remember it is not possible to carry out complete disinfection, the goal is to minimise the risk

LEAVING YOUR HOME

1. Wear long sleeves
2. Tie your hair, don't wear jewellery, make up or cream. You will touch your face less.
   You will touch your face less
3. If you have a mask, put it on just before you leave.
4. Try not to use public transport
5. If you take your pet, try to avoid him/ her brushing against surfaces.
6. Avoid touching surfaces outside your house with your fingers (such as lift buttons). Use your knuckles or a tissue instead.
7. Crunch up your tissue, place it in a bag, close the bag then dispose of it.
8. If you cough or sneeze, don't forget to cover your mouth and nose with the back of your palm, and then wash your hands immediately afterwards.
9. Try not to use cash, if you do, disinfect your hands.
10. Wash your hands after touching any object or use hand sanitiser
11. Do not touch your face until you have clean hands.
12. Practice Social Distancing

HEALTHCARE PORTFOLIO

Health Advisory | Release Date: 27 March, 2020

MASK PROTECTION EFFICIENCY
N95
Strongest Protection
95% Virus
100% Bacteria
100% Dust
100% Pollen
FFP1 MASK
Medical Use
95% Virus
80% Bacteria
80% Dust
80% Pollen
SURGICAL MASK
Medical Use
95% Virus
80% Bacteria
80% Dust
80% Pollen
CLOTH MASK
Diy
0 % Virus
50% Bacteria
50% Dust
50% Pollen
SPONGE MASK
Fashion Use
0% Virus
05% Bacteria
05% Dust
05% Pollen
ACTIVATE CARBON
Stop Odor
10% Virus
50% Bacteria
50% Dust
50% Pollen

About Kabasura Kudineer

AVIS®

KABASURA KUDINEER

கபசுர குடிநீர் சூரணம்

CHOORANAM

KAPACHURAK KUDINEER (Ref: Siddha Forumulary of India Part1 Pg. 160)
Each 10 gm Churnam contains: Quality Standards as per SFI

1.	Chukku	Zingiber officinale	Rhizome	SFI	0.67 gm
2.	Thippili	Piper Longum	Fruit	SFI	0.67 gm
3.	Lavangam	Syzygium aromaticul	Flower bud	SFI	0.67 gm
4.	Sirkancori Ver	Tragia involucrata	Root	SFI	0.67 gm
5.	Akkirakaram	Anacyclus pyrethrum	Root	SFI	0.67 gm
6.	Mulli Ver	Hygrophylla auriculata	Root	SFI	0.67 gm
7.	Kadukkai	Terminalia chebula	Fruit	SFI	0.67 gm
8.	Adathodai ilai	Adhatoda vasica	Leaf	SFI	0.67 gm
9.	Karpuravailli Ilai	Coleus amboinicus	Leaf	SFI	0.67 gm
10.	Koshtam	Costus speciosus	Stem	SFI	0.67 gm
11.	Seenthil Thandu	Tinospora cordifolia	Stem	SFI	0.67 gr
12.	Siru Thekku	Clerodendrum serratum	Stem	SFI	0.67 g
13.	Nilavembu Samoolam	Andrographis paniculata	Whole Plant	SFI	0.67 g
14.	Vattathiruppi Ver	Sida acuta	Root	SFI	0.67 g
15.	Koraikkizhangu	Cyperus rotundus	Tuber	SFI	0.67 gm

AYURVEDIC 100% NO SIDE EFFECTS

Method of Preparation: Items 1-15 are cleaned, gently pounded and mixed as per the

Direction for use: Boil 10 gms (2 tsp approx) of Kabasura Chooranam in 200 ml of water till it is concentrated to about 1/3 take 50 ml of decoction twice a day in empty stomach. Can also be taken with Honey or palm sugar to improve the taste.

Benefits: Kabasura Chooranam has been used extensively as a traditional medicine to increase your Immune System and helps to Prevent and treat infection caused by virus and bacteria. This herb is also known for its anti-microbial, anti-protozoan, anti inflammatory, anti oxidant, immunestimulant, anti - diabetic, anti-infective, anti-anginogenic properties