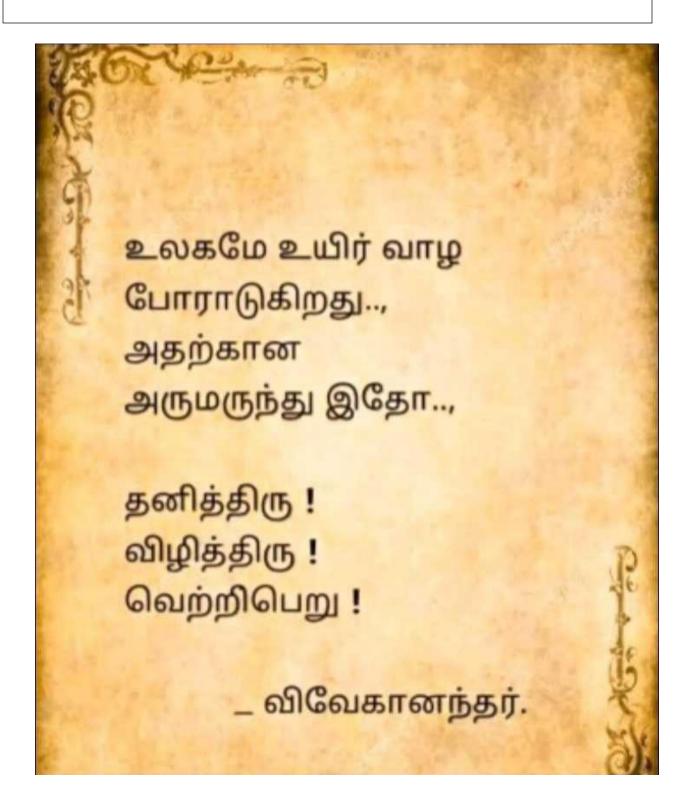
### **Corona Virus Prevention and Safety Measures (COVID 19)**



#### 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 அடிக்கம 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



#### சமூகத்தை கருத்தில் கொண்டு பொறுப்புணர்வுடன் நடந்து கொள்ளவும்



தொடுவதை தவிர்க்கவும்

உங்கள் வீட்டையும் சுற்றுப்புறத்தையும் சுத்தமாகவும் காற்றோட்டமாகவும் வைத்துக் கொள்ளவும்



உங்கள் உடல் வெப்பறிலையை தினமும் இரண்டு முறை கண்காணிக்கவும்

தடைக்காப்பு ஆணைகளையும் கட்டாய விடுப்பு களையும்

**CORONAVIRUS** All that you must know

# **PROTOCOLS**

# **ENTERING** YOUR HOME



### LEAVING YOUR HOME

When you come home try not to touch anything





Remove your footwear

Wash your pet's paws with a dilute solution of dettol after walking your pet outdoors

bag to be washed



--------



Remove your clothes and place them in a



Leave your bag, purse, wallet, keys, in a box at the entry of your home









Clean with suitable domestic disinfectant all the surfaces of whatever you brought from outside before storing it

Carefully remove and dispose of your gloves (if worn) and then wash your hands thoroughly





Remember it is not possible to carry out complete disinfection, the goal is to minimise the risk

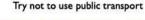


Wear long sleeves

Tie your hair, don't wear jewellery, make up or cream. You will touch your face less.



If you have a mask, put it on just before you leave.



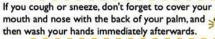


If you take your pet, try to avoid him/ her brushing against surfaces.

Avoid touching surfaces outside your house with your fingers (such as lift buttons). Use your knuckles or a tissue instead.

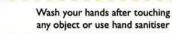


Crunch up your tissue, place it in a bag, close the bag then dispose of it.

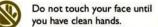




Try not to use cash, if you do, disinfect your hands.











**HEALTHCARE PORTFOLIO** 

Health Advisory | Release Date: 27 March, 2020



### **About Kabasura Kudineer**





# KABASURA KUDINEER

### கபசுர குடிநீர் சூரணம்

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

Each	10 gm Churnam contains: Qi	uality 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 llai	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 gt
15.	Koraikkizhangu	Cyperus rotundus	Tuber	SFI	0.67 gm
10.	Kordikkiznanga				

TURVED OF LEFTE

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 fill 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