

நீங்கள் வெளியே செல்லும் போது பின்வரும் படிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள் கோவிட்-19 அல்லது நொவல் கொரோனா நோய் இன்னும் சில காலம் நம் சமூகத்திற்குள் இருக்கும். சமூகத்தில் இந்நோய் காணப்படும்போதும், எமக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்படாமல் இருப்பதற்கு, எமது அன்றாட வாழ்வில் ஆரோக்கியமான பழக்கங்களை கடைப்பிடிக்க வேண்டியிருக்கலாம்.

உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு படிப்படியாக திரும்புவதற்கு, சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகத்துடன் இணைந்து உங்கள் பகுதி சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் அலுவலகம் கொண்டு வந்த இந்த வழிமுறைகளைப் பின்பற்றவும்.

இந்த நோய் வெற்றுக் கண்ணுக்கு தெரியாத ஒரு வைரஸினால் ஏற்படுகின்றது. நோய்தொற்றுக்குட்பட்ட ஒருவரின் உமிழ்நீர், மூக்கினால் வடியும் திரவம், சுவாசத் தொகுதியில் இருந்து வெளியேறும் திரவங்கள் என்பவற்றில் இந்த வைரஸ் காணப்படுகின்றது. இது மூக்கு, வாய் அல்லது கண் வழியாக வைரஸை கொண்ட நீர்த்துளிகள் வழியாக அல்லது வைரஸை கொண்ட நீர்த்துளிகளால் மாசுபடுத்தப்பட்ட மேற்பரப்புடன் தொடர்பு கொண்டதைத் தொடர்ந்து முகம், மூக்கு, வாய் மற்றும் கண்களைத் தொடுவதன் மூலம் ஆரோக்கியமான நபருக்குள் நுழைய முடியும்.

நீங்கள் வெளியே செல்லும் போது பின்வரும் படிமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்

1. முக்கியமான தேவைகளுக்காக மாத்திரம் வெளியே செல்வதுடன், ஏனைய நேரங்களில் வீடுகளில் தங்கி இருக்கவும். வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் குடும்ப உறுப்பினர்களின் எண்ணிக்கையை குறைக்கவும்.
2. காய்ச்சல், தலைவலி, தடிமன் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் அவை இலேசானவையானாலும் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டாம். வீட்டில் தங்குவதுடன் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு அவசரமருத்துவ ஆலோசனைக்காண தொடர்பு எண்களை அழைக்கவும்.
3. வெளியே செல்லும் போது குறைந்தபட்ச பொருட்களை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள். அடையாள அட்டை மற்றும் பிற அத்தியாவசிய பொருட்களை எடுத்துச் செல்ல கழுவி பயன்படுத்தக்கூடிய பையைப் பயன்படுத்தவும்.
4. கிருமிகளை வெளியே கொண்டு செல்வதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்க,வீட்டிலிருந்து புறப்படுவதற்கு முன் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரில் குளிப்பதன் மூலம் உங்களைச் சுத்தம் செய்து கொள்ளுங்கள்.
5. சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை 20 விநாடிகளுக்கு மேல் கழுவ வேண்டும். நீங்கள் ஒரு ஆல்கஹால் அடங்கிய தொற்றுனீக்கித்திரவத்தினை பயன்படுத்தலாம்.
6. வீட்டை விட்டு வெளியேறுவதற்கு முன்பு புதிய முகமூடியைப் அணியுங்கள். அது மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடியதாக ஒன்றாக இருந்தால், தூய்மையான இடத்தில் சேமிக்கப்பட்ட சுத்தம் செய்யப்பட்ட முகமூடியைப் பயன்படுத்தவும். பட்டிகளை மட்டும் தொட்டு அணிவதுடன், அது உங்கள் முகத்தில் நன்கு பொருத்தப்பட்டிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். முகம் மற்றும் முகமூடிக்கு இடையில் இடைவெளியை உருவாக்கும் வகையில் முகமூடியின் பட்டிகளை ஒன்றோடொன்று பின்னியவாறு அணியவேண்டாம் வேண்டாம். அணிந்த பிறகு முகமூடியின் முன் மேற்பரப்பைத் தொடவேண்டாம். அந்த மேற்பரப்பில் சேகரிக்கப்பட்ட கிருமிகள் விரல் நுனிக்கு மாற்றப்பட்டு ஆபத்தான விளைவை ஏற்படுத்தும். முகத்தையும் கண்களையும் ஒருபோதும் தொடவேண்டாம்.
7. ஒருவருக்கொருவர் ஒரு மீட்டருக்கு மேல் தூரத்தை பேணிக்கொள்ள வேண்டும்.
8. பொதுப் போக்குவரத்து வாகனங்களில் ஏறி இறங்கும் போது மற்றவர்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
9. சனநெரிசலான பொதுப் போக்குவரத்து வாகனங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

10. எந்தவொரு நிறுவனத்திற்கு நுழைவதற்கும் வெளியேறுவதற்கும் முன்பு கைகளை கழுவும் வசதியை பயன்படுத்தி உங்கள் கைகளை நன்றாகக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.
11. பேனா, ரிகக்கள், கண்ணாடி, கையடக்கத்தொலைபேசி போன்ற உங்கள் தனிப்பட்ட உபகரணங்களை மற்றவர்களுடன் பரிமாறிக் கொள்ள வேண்டாம்.
12. பணத்தை கையாண்ட பிறகு உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்.
13. சேவைகளைப் பெறுவதற்காகப் இன்னொருவருடன் பேசும்போது கூட முகமூடியை கழட்ட வேண்டாம். முகமூடியை கழுத்து அல்லது நெற்றியில் வைப்பதன் மூலம் அல்லது அதை மேலே மற்றும் கீழ்நோக்கி இழுப்பதன் மூலம் முகமெங்கும் கிருமிகள் பரவி அதிக ஆபத்து நிலைக்கு வழிவகுக்கும். மிகக் குறுகிய காலத்தில் முகமூடி அணிவதனால் ஏற்படும் அசௌகரியங்கள் நீங்கி அதற்குப் பழக்கப்பட்டு விடுவீர்கள்.
14. உங்கள் பணியை முடித்தவுடன் விரைவாக வீடுகளுக்குத் திரும்பி விடுங்கள்.
15. உங்கள் பைகள் மற்றும் உபகரணங்களை வைத்திருக்க ஒரு தனியான இடத்தை வீட்டுக்கு வெளியே அல்லது நுழைவாயிலில் ஒதுக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
16. உங்கள் காலணிகளை வெளியே அகற்றி, நன்றாக சூரிய ஒளியில் வைக்கவும்.
17. வெளியிலிருந்து எடுத்துவரும் பொலிதீன் பைகள் போன்ற அனைத்து நீக்கக்கூடிய பொருட்களையும் ஒரு மூடியுடன் கூடிய ஒரு குப்பைத்தொட்டியில் இடவும்.
18. முகமூடியில் உள்ள பட்டிகளை தொடுவதன் மூலம் மட்டுமே அதனை அகற்றி, ஒரு மூடியுடன் கூடிய ஒரு குப்பைத்தொட்டியில் இடவும்.
19. உடை மாற்றிய உடனேயே சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு உங்கள் துணிகளைக் கழுவி, நன்றான சூரிய ஒளியில் உலர வைக்கவும்.
20. ஆல்கஹால் அடங்கிய தொற்றுனீக்கித்திரவத்தினை பயன்படுத்தி உங்கள் பேனாவையும் கையடக்கத் தொலைபேசியும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
21. சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி உங்கள் கண்ணாடிகளை சுத்தம் செய்யவும்.
22. இயலுமாயின், வீட்டிற்குள் நுழைவதற்கு முன்பு கிணறு அல்லது வெளிப்புற குளியலறையைப் பயன்படுத்தி, குளித்து உங்களை சுத்தம் செய்து கொள்வது நல்லது.
23. வீட்டு வேலைகளைத் தொடங்குவதற்கு முன் 20 விநாடிகளுக்கு மேல் கைகளை சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும்.

இந்த அனைத்து தகவல்களையும் நீங்கள் ஒழுங்காக பின்பற்றுவீர்களென்றால், நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் நொவல் கொரோனா தொற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவதற்கு உங்களுக்கு எல்லா பலமும் கிடைக்க வேண்டுமென்று விரும்புகிறோம்.

இச்செய்தியினை உங்களுக்கு வழங்குவது சுகாதார அமைச்சின் சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம் மற்றும் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி