தெரிவு செய்யப்பட்ட பொதுச் செயற்பாடுகளின்போதும்/ பொது இடங்களிலும் கோவிட்-19 கட்டுப்பாடு மற்றும் முற்தடுப்பினை மேற்கொள்வதற்கான அறிவுறுத்தல்கள் (தமிழ்)

வேறுபட்ட பொதுக் கருமங்கள் மற்றும் வேலைத் தளங்களுக்கான அறிவுறுத்தல் குறிப்புகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் சுற்றுலாத்துறை, பேரங்காடிகள், நிகழ்ச்சிகள் முகாமைத்துவம் போன்றவற்றிற்கு பல அறிவுறுத்தல்கள் அவசியப்படும்.

இவ்வறிவுறுத்தல்கள் அனைத்தும் சுகாதார அமைச்சின் அனுமதியை பெற்ற பின்னரே மீண்டும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியும். (முழுமையாக/தெரிவு செய்யப்பட்ட)

ஒவ்வொரு அறிவுறுத்தல்களும் சுகாதார அமைச்சின், சுகாதார பணிப்பாளர் நாயகத்தினால் வெளியிடப்படும். மற்றும் இவை அனைத்து ஸ்தாபனங்கள்/உரிமையாளர்கள்/பொறுப்பதிகாரிகளினால் COVID 19 பரவலை தடுப்பதற்காக பின்பற்றப்படல் வேண்டும்.

தொழில்சார் வேலைத்தளங்கள் சம்பந்தமான மேலதிக தகவல்களுக்கு பின்வரும் இணையதளத்தை அணுகவும்.

http://eohfs.health.gov.lk/occupational/index.php?option=com_content&view=article&id=61&Itemid=208&lang=en

නව ජීවන රටාවක් උදෙසා
புதிய வாழ்க்கை முறையை நோக்கி
TOWARDS A NEW NORMAL

MINISTRY OF HEALTH AND INDIGENOUS MEDICAL SERVICES

World Health Organization Sri Lanka

GOVERNMENT MEDICAL OFFICERS ASSOCIATION

SRI JAYAWARDENEPURA KOTTE MUNICIPAL COUNCIL

10. நிழற்படப்பிடிப்பாளர்கள் / ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள்

இவ்வறிவுறுத்தல்கள் தொழில்சார் நிழற்படக் கலைஞர்களுக்கும் ஒளிப்படப் பிடிப்பாளர்களுக்கும் (நிகழ்வுகள், சந்தைப்படுத்தல் சார்ந்த மற்றும் தொலைக்காட்சிக் காணொளிகள்) நிழற்படம் எடுத்தலை பொழுதுபோக்காக மேற்கொள்பவர்களையும் நோக்காகக் கொண்டனவாகும்.

பிரத்தியேக தகவல்கள்/ வழிகாட்டல்கள்

நிழற்படப்பிடிப்பாளர்கள்/ஒளிப்படப்பிடிப்பாளர்கள் மற்றும் சார்ந்த குழுவினர்

- தங்கள் வாடிக்கையாளர்கள் அல்லது விழாவிற்கு வருகை தருபவர்கள் எவரேனும் காய்ச்சல் அல்லது இருமல், தொண்டை நோவு போன்ற சுவாசநோய் அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளனரா என்பது தொடர்பாக எச்சரிக்கையாக இருக்கவும்.
- நிழற்படம் எடுக்கும் வேளைகளில் தேவையான நபர்கள் மட்டுமே இருக்கத்தக்கதாக வருகை தரும் நபர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவும்.
- உங்கள் பிரதேச சுகாதார திணைக்களத்தினரால் அபாயவலயமாக அடையாளப்படுத்தப்பட்ட இடங்களில் நிழற்படமெடுத்தலைத் தவிர்க்கவும்.
- சனநெருக்கடி மிகுந்த மற்றும் பொது இடங்களில் நிழற்படம் அல்லது ஒளிப்பட அமர்வுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- நிழற்படம் அல்லது ஒளிப்பட அமர்வொன்றிற்கான திட்டமிடுதலின் போது தேவையான முகக்கவசங்கள் , தொற்றுநீக்கிகள் போன்றவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருத்தலை உறுதி செய்வதுடன் தேவைக்கேற்ப உதவிக் குழுவினரின் எண்ணிக்கையையும் குறைத்துக் கொள்ளவும்.
- வாடிக்கையாளருக்கு படமெடுப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படும் அனைத்து கருவிகளும் தொற்று நீக்கம் செய்யப்பட்டிருப்பதனை உறுதிசெய்தல்.
- படக் குழுவினருக்கான போக்குவரதது வசதிகளை ஒழுங்கு செய்யும்போது போதுமானளவு காற்றோட்டமும் உடல் இடைவெளியைப் பேணத்தக்கதாக இருப்பதனையும் உறுதி செய்தல்.(சாளரங்கள் திறக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் அல்லது வளிப்பதனாக்கிகள் காற்று மீள்சுழற்சி செய்யாத வகையிலும் காணப்படுதல்)
- பட அமர்வுகளை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னரும் அதனை நிறைவு செய்த பின்னரும் ஆகக் குறைந்தது 20 வினாடிகளுக்கு கைகளை நன்கு கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.
- தும்மும்போதும் வாயினையும் மூக்கையும் கைக்குட்டை அல்லது முழங்கையினால் மூடிக்கொள்ளுதல் மற்றும் உபயோகித்த கைக்குட்டைகளையும் முகக்கவசங்களையும் மூடப்பட்ட குப்பைத் தொட்டி மூலம் பாதுகாப்பாக அகற்றுதல் போன்ற நற்பழக்கங்ககளை கைக்கொள்ளுதல்.
- மூக்கு , வாய் மற்றும் கண்களைத் தொடுதலை தவிர்த்தல்.
- எவ்வேளையிலும் ஒவ்வொருவரும் ஆகக்குறைந்தது ஒரு மீற்றர் உடல் இடைவெளியைப் பேணுதல். இடங்களை ஒழுங்குபடுத்தும் வேளைகளில் வாடிக்கையாளருடன் மிகக்குறைந்தளவு தொடர்பினையே பேணுதல்.
- குழுவாக நெருக்கமாக நின்று எடுக்கும் குழுப்படங்களைத் தவிர்க்கவும். தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும் குறைந்தளவு நபர்களுடன், ஆகக் குறைந்த உடல் இடைவெளி பேணியபடி ஆகக் குறைந்தளவு நேரத்தில் அப்படங்களை எடுக்கலாம்.
- உங்களுக்கு காய்ச்சல் அல்லது சுவாச அறிகுறிகள் இருந்தால் வீட்டிலேயே இருங்கள்
- நெரிசலான குழு புகைப்படங்களைத் தவிர்க்கவும், அவசியமானால், இவை குறைந்த பங்கேற்பாளர்கள், குறைந்த பட்ச உடல் தொடர்பு மற்றும் குறைந்த நேரத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டும்.
- அடிக்கடி தொடுகையுறும் மேற்பரப்புக்களைத் தொடுவதனைத் தவிர்த்தலும் தொடுகையுறாத முறைகளைக் கையாளுதலும். (உ-ம்: முழங்கை அல்லது உடற்பாகங்களின் மூலம் கதவுகளைத் திறத்தல்)
- ஆகக்குறைந்தளவு உபகரணங்கள், உதிரிகள் மற்றும் உடைமைகளையே தாங்கள் வைத்திருப்பதுடன் படமெடுக்கும் வேளைகளில் இயன்றவரையில் ஆபரணங்கள், கைக்கடிகாரங்கள் , சூரியவொளித்தடுப்புக் கண்ணாடிகள் போன்றவற்றை அணிவதைத் தவிர்த்தலும்.

- படமெடுக்கும் இடங்களில் உணவுண்ண முன்னர் கைகளைக் கழுவுதல். கண்ணாடியாலான பாத்திரங்கள் மற்றும் உணவு உண்ணப் பயன்படும் கரண்டி, கத்தி போன்றன முறையாகக் கழுவப்பட்டுள்ளதை உறுதி செய்த பின்னரே பயன்படுத்தலும் அவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தவிர்த்தலும்.
- வாடிக்கையாளர்களுக்கு ஒப்பனை உபகரணங்களை வழங்க வேண்டாம் மற்றும் அவர்களின் சொந்த உபகரணங்களை கொண்டு வர ஊக்குவிக்கவும்
- வழங்கப்பட்ட உத்தரவாத படிவத்தை நீங்கள் நிரப்ப வேண்டும்: இது கொடுக்கப்பட்ட வழிமுறைகளுக்கு இணங்குவதைக் குறிக்கிறது. உத்தரவாத படிவத்தின் அசல் சுகாதார மருத்துவ உத்தியோகஸ்தரிடம் சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டும். அதன் நகலை அரச உள்ளூர் அதிகார சபைக்கு (நகராட்சி மன்றம் / நகர சபை / பிரதேசிய சபை) அனுப்ப வேண்டும் மற்றும் மற்றைய நகலை நீங்கள் வைத்திருக்க வேண்டும். மேலே உள்ள வழிகாட்டுதல்கள் கண்டிப்பாக கடைபிடிக்கப்படுகின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்துவது உரிமையாளரின் / வேலை வழங்குனரின் பொறுப்பு ஆகும்.

வாடிக்கையாளர்கள்/விளம்பர நடிகர்கள் மற்றும் நடிகர்களுக்கானது

- படமெடுப்பதற்குத் தேவைப்பாடான நபர்கள் மட்டுமே இருக்கத்தக்கதாக வருகைதருவோர் எண்ணிக்கையினைக் குறைத்தல்.
- சனநெருக்கடி மிகுந்த இடங்களிலும் பொது இடங்களிலும் படமெடுப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- குழுவாக நெருக்கமாக நின்று எடுக்கும் குழுப்படங்களைத் தவிர்க்கவும். தேவைப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும் குறைந்தளவு நபர்களுடன், ஆகக் குறைந்த உடல் இடைவெளி பேணியபடி ஆகக் குறைந்தளவு நேரத்தில் அப்படங்களை எடுக்கலாம்.
- குழுவாக தன்படங்கள் (Selfie) எடுப்பதனைத் தவிர்க்கவும்.
- ஆகக்குறைந்தளவு கருவிகளையும் உடைமைகளையும் வைத்திருப்பதுடன் படமெடுக்கும் வேளைகளில் ஆபரணங்கள், கைக்கடிகாரங்கள், சூரியவொளித்தடுப்புக் கண்ணாடிகள் போன்றவற்றை அணிவதை இயன்றவரையில் தவிர்த்தலும்.
- தனியொருவரினால் பயன்படுத்தப்படும் கருவிகள் அல்லாதவிடத்து அவற்றை உபயோகிப்பதற்கு முன்னர் முறையாகத் தொற்றுநீக்கம் செய்யபட்டிருப்பதனை உறுதி செய்தல். மீள்பயன்படுத்தப்படத்தக்க கருவிகளை உபயோகிக்கும் போது மூக்கு வாய் மற்றும் கண்களைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தலும் அவற்றை உபயோகிப்பதற்கு முன்னரும் பின்னரும் கைகளை நன்றாகக் கழுவுதலும்.
- பட அமர்வுகளை ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னரும் அதனை நிறைவு செய்த பின்னரும் ஆகக் குறைந்தது 20 வினாடிகளுக்கு கைகளை நன்கு கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.
- தும்மும்போதும் வாயினையும் மூக்கையும் கைக்குட்டை அல்லது முழங்கையினால் மூடிக்கொள்ளுதல் மற்றும் உபயோகித்த கைக்குட்டைகளையும் முகக்கவசங்களையும் மூடப்பட்ட குப்பைத் தொட்டி மூலம் பாதுகாப்பாக அகற்றுதல் போன்ற நற்பழக்கங்ககளை கைக்கொள்ளுதல்.
- மூக்கு, வாய் மற்றும் கண்களைத் தொடுதலை தவிர்த்தல்.
- நபர்களுக்கிடையே ஆகக்குறைந்தது ஒரு மீற்றர் இடைவெளியைப் பேணுதல். இடங்களை ஒழுங்குபடுத்தும் வேளைகளில் மிகக்குறைந்தளவு தொடர்பினையே பேணுதல்.
- காய்ச்சல் அல்லது ஏதேனும் சுவாச அறிகுறிகள் தென்படுமிடத்து வீட்டிலேயே இருத்தல்.
- அடிக்கடி தொடுகையுறும் மேற்பரப்புக்களைத் தொடுவதனைத் தவிர்த்தலும் தொடுகையுறாத முறைகளைக் கையாளுதலும் (உ-ம் : முழங்கை அல்லது உடற்பாகங்களின் மூலம் கதவுகளைத் திறத்தல்).
- புகைப்படமெடுக்கும் இடங்களில் உணவுண்ண முன்னர் கைகளைக் கழுவுதல். கண்ணாடியாலான பாத்திரங்கள் மற்றும் உணவுண்ணும் உபகரணங்கள் என்பன முறையாகக் கழுவப்பட்டுள்ளதை உறுதி செய்த பின்னரே பயன்படுத்தலும் அவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தவிர்த்தலும்.

அறிவுறுத்தும் முறைகள்

பொதுசனத் தொடர்பு சாதனங்கள் மற்றும் சமூக ஊடகங்கள்

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

Dr. Anil Jasinghe
Director General of Health Services
Ministry of Health & Indigenous Medicine Services
"Suwasiripaya"
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10.

28.06.2020