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

16. தடுப்புகள் (சிறைச்சாலைகள்)

சிறைச்சாலையானது தொற்றுநோய் அபாயமுள்ள நபர்கள் தொடர்ச்சியாக வந்து செல்லும் ஒரு இடமாகும். இங்கு வருவதும் போவதும் அதிக அளவில் இடம்பெறுவதால் இவ்வாறானவர்கள் (நோயுடன்) மீண்டும் சென்று பொதுமக்களுடன் கலந்து விடலாம்.

சிறைத்துறையினருக்கான அறிவுறுத்தல்

- வளாங்களினுள் விழிப்புணர்வு மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். பணியாளர்களுக்கு இந்த நோய் தொடர்பிலான புத்தறிவு *(orientation)* வழங்கப்படுவதுடன் முற்தடுப்பிற்கு எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள் தொடர்பிலான பயிற்சிகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- சிறைவாசிகளுக்கு தொடர்ச்சியான குரல்வழி விழிப்புணர்வுச் செய்திகள் ஒலிபரப்பப்பட வேண்டும். அறிவித்தல் பலகைகளிலும் பிற பொருத்தமான இடங்களிலும் சிறைச்சாலையில் கோவிட்-19 தடுப்புத் தொடர்பாக ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள நடைமுறைகளைக் காட்சிப்படுத்துவதுடன் அனைத்துச் சிறை வாசிகளையும் அதன்படி நடந்து கொள்ளுமாறு கேட்டுக்கொள்க.
- சுவாசநோய் அறிகுறிகள் மற்றும் காய்ச்சலுடன் காணப்படுபவர்களை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிய நடவடிக்கை எடுத்தல். சிறைவாசிகளிடம் தினமும் மூன்று பிரதான அறிகுறிகளான காய்ச்சல், இருமல், சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஆகியன உள்ளனவா என விசாரித்து அறிக. இவை இருப்பின் 1390 ற்கு அழைப்பினை ஏற்படுத்தவும் அல்லது சிறைச்சாலைச் சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கவும். கோவிட் ற்கான பீ.சீ.ஆர் (P.C.R) எதிர்மறையாக வந்தால், கசநோய்க்குரிய பரிசோதனையை மேற்கொள்க.
- புதியதாக எவரேனும் சிறைச்சாலைக்குக் கொண்டுவரப்பட்டால் அவர்களை உள்ளே பிறருடன் கலப்பதற்கு அனுமதிப்பதற்கு முன்பாக கோவிட் -19 உள்ளவர்கள் எவருடனாவது தொடர்பு இருந்ததா என்றும் அந்த நோய் அறிகுகள் உள்ளனவா என்றும் விரைவாக முன்னாய்வு *(Screening)* செய்யவும்.
- எவராவது காய்ச்சலுடன் கண்டறியப்பட்டால் அவருக்கு மருத்துவ உதவி கிடைப்பதற்கு முன்பாகவே தற்காலிக தனிமைப்படுத்தல் வசதிகளை வழங்கவும்.
- சனநெருக்கடியினைக் குறைப்பதற்கான சகல சாத்தியமான வழிமுறைகளையும் கையாள்வதுடன் சிறைவாசிகளுக்குப் போதுமானளவு வதிவிட வசதிகளை ஏற்படுத்துக.
- எப்போதும் ஒரு மீற்றர் உடல் இடைவெளியினைப் பேணுமாறு ஆலோசனை வழங்கவும்.
- அனைத்து சிறைவாசிகளுக்கும் ஒரே நேரத்தில் உணவு வழங்குவதைத் தவிர்க்கவும். சிறைவாசிகள் ஒருவருடன் ஒருவர் கலப்பதையும் சனநெருக்கடியினையும் தவிர்ப்பதற்காக வெவ்வேறு பிரிவினருக்கும் உணவு வழங்கும் நேரங்களை வெவ்வேறாகக் குறித்து ஒதுக்கவும்.
- சிறைவாசிகள் மத்தியிலும் பணியாளர்கள் மத்தியிலும் குவளைகள் மற்றும் சாப்பாட்டுத் தட்டுகள் போன்ற உடமைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- சகல மலசலகூடங்களும் சுகாதாரமுறைப்படி பேணப்பட வேண்டும்
- மலசலகூடங்களைப் பாவித்த பின்னர் கைகளைக் கழுவுவதற்கு வசதியாக, அவற்றிற்கு வெளியே சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் ஆகியவற்றுடனான கைகழுவும் வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும். தினமும் குளிப்பதனை ஊக்குவிக்கவும்.
- விருந்தினர்களது வருகை தடைசெய்யப்பட வேண்டும்.
- சிறைச்சாலை வெளிவாசலில் அனைவரது உடல் வெப்பநிலையும் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டும். எவராவது 98.4 பாகை பரனைட் அல்லது 37 பாகை செல்சியஸ் ஐ விட அதிகமான உடல் வெப்பநிலையுடன் இருந்தால் அவர்களை உள்ளே அனுமதித்தல் ஆகாது.
- அனைத்து பார்வையாளர்களும் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்.
- வளாகத்தினுள் நுழையும் பார்வையாளர்கள் கை கழுவுவதற்கான வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- போதைப்பொருட்கள் இல்லாத இடமாக சிறைச்சாலை இருப்பதனை உறுதிப்படுத்துக (புகையிலை மற்றும் பிற போதைப்பொருட்கள்).

- 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 நிறுவனத் தலைவரின் பொறுப்பு ஆகும்.

பணியாளர்களது பாதுகாப்பு

- கடமையில் ஈடுபடும்போது அனைத்துப் பணியாளர்களும் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிந்திருத்தல் வேண்டும் (முகக் கவசங்கள், ஊடுபுகமுடியாத துசாடைகள், கையுறைகள் முதலானவை).
- சிறைவாசிகளுடன் தொடர்புபடும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்தின் பின்னரும் கைகளைக் கழுவவோ அல்லது தூய்மைப்படுத்தவோ வேண்டும்.
- அனைவரும் எப்போதும் ஒரு மீற்றர் உடல் இடைவெளியினைப் பேணிக் கொள்வதுடன் நிர்வாகம் இது குறித்துக் கண்காணிக்க வேண்டும்.
- அனைத்துப் பணியாளர்களது உடல் வெப்பநிலையும் அளவிடப்பட வேண்டும். வெப்பநிலையானது 37. பாகை செல்சியசை விட அல்லது 98.4 பாகை பரனைட்டை விட அதிகமாயின் அதனை உறுதிசெய்க.

சமையலறையும் உணவு வழங்கலும்

- அனைத்து சமையலாளர்களும் பிற உதவிப் பணியாளர்களும் உணவுகளைக் கையாள்வதற்கு முன்பாக கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- சமைப்பதற்கு முன்பாக சகல பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை நன்கு கழுவவும்.

அறிவுறுத்தும் முறைகள்

- அனைத்துச் சிறைச்சாலைகளுக்கும் வழிகாட்டற் குறிப்புகளை அனுப்புதல்
- அனைத்துச் சிறைச்சாலைகளுக்கும் பொதுவான குரல் வழிச் செய்திகள் (Standard audio messaging) கிடைக்கச் செய்ய வேண்டும்.
- காட்சிப்படுத்தும் பதாகைகள் மற்றும் தட்டிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

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