



தெரிவு செய்யப்பட்ட பொதுச் செயற்பாடுகளின்போதும்/ பொது இடங்களிலும் கோவிட்-19 கட்டுப்பாடு மற்றும் முந்தடுப்பினை 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



ஓவ் சீலவ ரொவீ டுலேவ
புதிய லாபு கலை ருறையை தோக்கி
TOWARDS A NEW NORMAL



MINISTRY OF HEALTH
AND INDIGENOUS
MEDICAL SERVICES



GOVERNMENT MEDICAL
OFFICERS ASSOCIATION



SRI JAYAWARDENEPURA
KOTTE MUNICIPAL
COUNCIL



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

21. குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடம் செல்லுதல்

இலங்கையர்களாகிய நாம் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் நெருங்கிய பிணைப்பினைக் கொண்டிருக்கிறோம். சம்பந்தப்பட்டவர்கள் தமது சுயபாதுகாப்பினைக் கருத்தில் கொள்ளும்படித்து இடைவெளியுடனான சமூகப் பிணைப்பு சாத்தியமானதாகிறது. தற்போதுள்ள சூழ்நிலையில் நாம் பார்வையிடச் செல்வதால் ஏற்படும் நன்மைகள் மற்றும் ஆபத்துகள் என்பவற்றைச் சீர்தூக்கிப் பார்த்து அனாவசியமான பயணங்களைத் தயவு செய்து பிற்போடவும்.

பிரத்தியேக தகவல்கள் / வழிகாட்டல்கள்

- தொலைபேசி அழைப்புகள், குறுஞ்செய்திகள் மற்றும் காணொலிக் கலந்துரையாடல்கள் ஆகிய முறைகளின் ஊடாக உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்புகளைப் பேணுங்கள். இவ்வாறு செய்யும்போது உங்களது தனிநபர் அந்தரங்கத்தைப் பேணுவது குறித்தும் தனிப்பட்ட இணையவெளி ஆபத்துகளைக் குறைப்பது தொடர்பாகவும் அவதானத்துடன் செயற்படுங்கள்.
- உங்களது வீட்டிலிருந்து அனாவசியமாக வெளியே பயணம் செல்லுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். தற்போதைக்கு உறவினர் மற்றும் நண்பர்களிடம் செல்வதனைப் பிற்போடுங்கள்.
- நாட்பட்ட நோய்களுடன் வாழ்பவர்கள், மூத்த குடிமக்கள் (65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள்), கர்ப்பவதிகள் ஆகிய பாதிப்புக்குள்ளாகும் சந்தர்ப்பம் அதிகம் உள்ளவர்களது வீடுகளுக்குச் செல்வதனைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பயணம் மேற்கொள்வதற்கு முன்னர் அவதானமாக விசாரியுங்கள். அத்துடன் எந்த வீடுகளிலாவது நோயுற்றவர்கள் இருப்பார்களானால் அல்லது காய்ச்சல், இருமல், தொண்டை அரிப்பு முதலான அறிகுறிகள் அவ்வீட்டில் உள்ள எவருக்காவது இருக்குமானால் அங்கு செல்ல வேண்டாம்.
- தொற்றுத்தடைக்காப்பின் கீழ் உள்ள (quarantined) வீடுகளுக்கோ அல்லது சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளாகியுள்ள எவரேனும் வதியும் வீடுகளுக்கோ அந்தத் தொற்றுத்தடைக்காப்பு/சுயதனிமைப்படுத்தல் காலப்பகுதிக்குள் செல்ல வேண்டாம். ஆனால் அவசியம் எனில் தொற்றுத்தடைக்காப்பு/சுயதனிமைப்படுத்தல் காலம் முடிவடைந்ததும் நீங்கள் செல்ல முடியும்.
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் அல்லது காய்ச்சல், இருமல், தொண்டை அரிப்பு முதலான அறிகுறிகள் உங்களில் தென்பட்டால் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லாதீர்கள். தேவை ஏற்படின் மருத்துவ உதவியை நாடவும்.
- நீங்கள் செல்வது அவசியமானால் பின்வருவன கைக்கொள்ளப்பட வேண்டும்:
 - அவ்வீட்டில் உள்ள எவருக்காவது இருக்குமானால் அங்கு செல்ல வேண்டாம்.
 - ஆகக் குறைந்தளவு நேரத்தைச் செலவிடுங்கள்
 - ஒருவருக்கு ஒருவர் மத்தியில் ஒரு மீற்றர் உடல் இடைவெளியினைப் பேணுங்கள்
 - சுவாச நற்பழக்கங்கள் மற்றும் கைச் சுகாதாரம் ஆகியவற்றினைக் கடைப்பிடிக்கவும்
 - கைகுலுக்கியோ, கட்டி அணைத்தோ, முத்தமிட்டோ அல்லது வேறு எவ்விதமான உடல் தொடர்புகள் மூலமாகவோ வரவேற்க வேண்டாம்.
 - அடிக்கடி தொடுகைக்கு உள்ளாகும் மேற்பரப்புகளான கதவுக் கைபிடிகள் முதலானவற்றைத் தொடாதீர்கள்.
 - உணவுகள்/பானங்களைக் கொடுத்தல்/பெற்றுக்கொள்ளலை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உணவு/பானத்தினை வழங்குவதாயின் அவ்வாறு வழங்குவதற்கு முன்னரும் பின்னரும் பாத்திரங்கள்/குவளைகள் ஆகியனவற்றை சவர்க்காரமும் நீரும் இட்டு நன்கு கழுவுவதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
 - கதவுகள் மற்றும் சாளரங்களைத் திறந்து வைப்பதன் மூலம் நல்ல காற்றோட்டத்தினை உறுதிப்படுத்துங்கள். இயலுமாயின் வீடுகளின் உள்ளே செலவு செய்யும் நேரத்தினை மட்டுப்படுத்தி வெளிப்புறத்தைப் (தோட்டங்கள், விறாந்தைகள்) பயன்படுத்தவும்.
 - உடல் இடைவெளி உறுதிப்படுத்தப்பட முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் அல்லது மற்றையவர்களது உடல் நிலை தெரியாத சந்தர்ப்பங்களில் முகக்கவசங்கள் அணியப்படலாம்.



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

அறிவுறுத்தும் முறைகள்

- பொதுசனத்தொடர்பு ஊடகங்கள், 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