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

23. உள்ளக விளையாட்டு அரங்குகள் மற்றும் விளையாட்டு வகுப்புகள்

போதுமான முன்னெச்சரிக்கைகளுக்கு உட்பட்ட இந்த காலகட்டத்தில் யோகா போன்ற விளையாட்டு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது உங்கள் உடல் மற்றும் ஆன்மீக நல்வாழ்வை உயர்த்த ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. மற்ற வகுப்புகளான ஜூம்பா, ஏரோபிக்ஸ், பைலேட்ஸ், தனிநபர் நடனம் போன்றவையும் மற்றும் பெரிய விளையாட்டு அரங்குகளில் விளையாடப்படும் பூப்பந்தாட்டம், கூடைப்பந்து, ஸ்குவாஷ் போன்றவையும் நடத்தப்படலாம். மேலதிக அறிவிப்பு வரும் வரை வாடிக்கையாளர்களின் எண்ணிக்கையின் வரம்புகளை அரசாங்கம் அறிவிக்க வேண்டும்.

பிரத்தியேக தகவல்கள் / வழிகாட்டல்கள்
உரிமையாளருக்கு / முகாமைத்துவத்துக்கு

- கோவிட் -19 க்கான தடுப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்து அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் கல்வி கற்பித்தல் - கை சுகாதாரம் குறித்து கவனம் செலுத்துதல், மற்றும் தும்மும்போது / இருமும்போது திசு அல்லது முழங்கையால் வாய் மற்றும் மூக்கை மூடுதல் வேண்டும். மூடிய தொட்டிக்குள் திசுக்களை அப்புறப்படுத்துதல் வேண்டும். குறைந்தது 1 மீட்டர் தூரத்தை உடல் இடைவெளியைப் பேணுதல் வேண்டும். உரிய முகக்கவசங்களைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.
- நுழைவாயிலுக்கு அருகில் கைகளை கழுவுவதற்கு (சோப்புடன்) ஒரு நீர்த்தொட்டியை நிறுவவும். கை தூய்மிப்பான் போத்தல்களை பயிற்சி மண்டபத்தின் பல இடங்களில் வைக்கலாம்.
- வாய்வழி நோய் கண்டறிதல் முறை (காய்ச்சல் மற்றும் இருமல் மற்றும் தொண்டை வலி போன்ற சுவாச அறிகுறிகளைக் கேளுங்கள்) நுழைவாயிலில் அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் வாடிக்கையாளர்களுக்கும் செய்யப்பட வேண்டும்.
- வாடிக்கையாளர்களின் முகவரி மற்றும் தொடர்பு எண் போன்ற விவரங்களுடன் அனைத்து வாடிக்கையாளர்களும் பதிவு செய்யப்பட வேண்டும்
- ஒரு நேரத்தில் மக்களின் வரும் மற்றும் வாடிக்கையாளர்களின் எண்ணிக்கையை குறைக்கவும். கூட்ட நெரிசலைத் தடுக்க முற்பதிவுகளைச் செய்ய வாடிக்கையாளர்களைக் கேட்டு அவர்களுக்கு நேர இடங்களை ஒதுக்குங்கள். முற்பதிவை எடுக்கும்போது வாடிக்கையாளர்களுக்கு காய்ச்சல் மற்றும் இருமல் மற்றும் தொண்டை வலி போன்ற சுவாச அறிகுறிகள் உள்ளனவா என முன்னாய்வு (screening) செய்யவும். பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கையில் உள்ள கட்டுப்பாடு குறித்து வாடிக்கையாளருக்கு சுட்டிக்காட்ட வேண்டும் மற்றும் அமர்வுகளுக்கு முன்பதிவு செய்யும் நேரத்தில் தற்போதைய விதிகளுடன் ஒரு அறிவுறுத்தல் தாள் வாடிக்கையாளருக்கு வழங்கப்பட வேண்டும்.
- காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்துதல்: வெளியில் இருந்து புதிய காற்றை போதுமான அளவு உட்கொள்வதை உறுதி செய்து வளிப்பதனாக்கியின் இயல்பான செயல்பாட்டை உறுதிசெய்கவாரத்திற்கு ஒரு முறை அதன் வாரத்திற்கு ஒரு முறை அதன் வடிகட்டிகளைச் சுத்தம் செய்யவும் / கழுவவும்.
- அடிக்கடி தொடுகையுறும் மேற்பரப்புக்களைத் தொடுவதனைத் தவிர்த்தலும் தொடுகையுறாத முறைகளைக் கையாளுதலும். (உ-ம்: முழங்கை அல்லது உடற்பாகங்களின் மூலம் கதவுகளைத் திறத்தல்)
- அடிக்கடி தொடுகையுறும் மேற்பரப்புக்களைத் (கதவு கைப்பிடிகள், நீர் விநியோகிப்பான் குழாய்கள் தொடுதிரைகள்) உபகரணங்களைச் சுத்தம் செய்து மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல்.
- உடை மாற்றும் அறைகள் மற்றும் ஒப்பனை அறைகள் அடிக்கடி சுத்தம் செய்யப்பட்டு கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட வேண்டும் மற்றும் சுத்தம் செய்யப்பட்டதற்கான படிவம் பராமரிக்கப்பட வேண்டும். முடியுமானால், ஊழியர்களுக்கான, உடை மாற்றும் அறைகள் மற்றும் ஒப்பனை அறைகளை வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து தனித்தனியாக இருக்க வேண்டும்.
- உடைகள் மற்றும் உடமைகளை சேமிப்பதற்கான வசதிகள் இவை தனித்தனியாக இருத்தல் வேண்டும் (சுவர்களில் அல்லது லாக்கர்களில் நன்கு இடைவெளி கொண்ட கொக்கிகள் கொண்டதாக) மற்றும் தொடர்ந்து கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட வேண்டும்.
- வாடிக்கையாளர்களை தங்கள் காலணிகளை வாசலில் மாற்றும்படி கேளுங்கள் மற்றும் வெளிப்புற காலணிகளை நுழைவாயிலில் வைத்திருக்க காலணி அடுக்கை வைத்திருங்கள் அல்லது காலணி அடிகளை சுத்தப்படுத்த பாதம் கழுவும் வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுங்கள்.

- நீர் வழங்கி அருகே ஒரு முறை பாவிக்கக்கூடியக் குவளைகளை வழங்கவும் அல்லது வாடிக்கையாளர்களிடம் தங்கள் சொந்த தண்ணீர் போத்தல்களைக் கொண்டு வரச் சொல்லுங்கள்
- முடிந்தவரை இணையதளம் ஊடாக வகுப்புகளை வழங்குங்கள். வாடிக்கையாளர்களுக்கான நிகழ்நிலை பணப்பரிமாற்றத்திற்கான (online payment) விருப்பத்தை வழங்கவும். சரியான தொகையை செலுத்த வாடிக்கையாளர்களை ஊக்குவிப்பதன் மூலம் பணத்தைக் கையாளுவதைக் குறையுங்கள்.
- செயற்பாடுகளின் போது பங்கேற்பாளர்களிடையே போதுமான உடல் இடைவெளி பராமரிக்கப்படுவதை உறுதிசெய்க.
- 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 அமைப்பு அல்லது வளாக உரிமையாளரின் / வேலை வழங்குனரின் / மேலாளரின் பொறுப்பு ஆகும்.

ஊழியர்கள் / பயிற்றுநர்களுக்கு

- உங்களுக்கு காய்ச்சல் மற்றும் / அல்லது இருமல் மற்றும் தொண்டை வலி போன்ற சுவாச அறிகுறிகள் இருந்தால் வேலைக்கு வர வேண்டாம்
- அமர்வுகள் முழுவதும் மற்ற ஊழியர்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து போதுமான சமூக இடைவெளியை (ஒரு மீட்டர்) பராமரிக்க கொடுக்கப்பட்ட வழிமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.
- வாடிக்கையாளர்களிடையே செயற்படும் போது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளைக் கழுவவும், கருவிகளை இயக்கம் போது கருவிகளுக்கு இடையில் கை தூய்மிப்பானைப் பயன்படுத்தவும்
- தண்ணீர் குவளை கள் அல்லது முள் கரண்டிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்

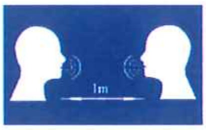
பங்கேற்பாளர்களுக்கு

- உங்களுக்கு காய்ச்சல் மற்றும் / அல்லது இருமல் மற்றும் தொண்டை வலி போன்ற சுவாச அறிகுறிகள் இருந்தால் விளையாட்டு மண்டபத்திற்கு செல்ல வேண்டாம்
- அரங்குக்குச் செல்வதற்கு முன் ஒரு முற்பதிவைச் செய்து, உங்கள் உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நேர அட்டவணைக்கு சமூகமளியுங்கள்
- அரங்குக்குள் நுழையும் போதும் அரங்கிலிருந்து வெளியேறும் போதும் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை 20 விநாடிகள் நன்கு கழுவுங்கள்.
- கதவு கைப்பிடிகள் போன்ற அடிக்கடி தொடுகையுறும் மேற்பரப்புக்களைத் தொடுவதனைத் தவிர்க்கவும்
- மட்டைகள், ஆடை போன்ற எந்த உபகரணங்களையும் பிற குழுக்கள் அல்லது தனிநபர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.
- எந்த நேரத்திலும் உங்கள் முகம், வாய் அல்லது கண்களைத் தொடாதீர்கள்.
- கை குலுக்கல் மற்றும் பிறருடன் கைத் தட்டுதல் போன்ற மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளும் நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்கவும்.
- வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றி உங்கள் முகத்தைத் தொடாதீர்கள் (பூப்பந்தாட்ட அல்லது கூடைப்பந்தாட்டம், மட்டைகள் போன்றவற்றைக் கையாண்ட பிறகு).
- விளையாட்டுகளுக்கு இடையில் கை தூய்மிப்பானைப் பயன்படுத்துவதைப் பரிசீலியுங்கள்.
- உங்கள் சொந்த தண்ணீர் போத்தலை அரங்குக்குக் கொண்டு வாருங்கள், மறு நிரப்புதல் போது உங்கள் போத்தல் வாய் நீர் வழங்கியை தொடவில்லை என்பதை உறுதிசெய்க.
- அரங்கை விட்டு முடிந்த அளவு சீக்கிரமாக வெளியேறுங்கள்

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

அறிவுறுத்தும் முறைகள்

- அனைத்து மையங்களும் முன்பதிவு செய்யும் நேரத்தில் வாடிக்கையாளர்களுக்கு வழிமுறைகளை வழங்குதல்
- அனைத்து மையங்களும் மேல் அறிவித்தல் வரை புதிய விதிகளைக் காட்சிப்படுத்தல்
- விளம்பரப் பதாகைகளை நுழை வாயிலில் வைத்தல்
- சமூக ஊடகம் மற்றும் பொதுத் தகவல் சாதனங்கள் ஊடாக பொது மக்களுக்கு தெளிவு படுத்துதல்



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