



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



නව ජීවිත රටාවක් උදෙසා  
ආරක්ෂා සහතිකය ඉහළ නංවා ගනිමු  
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 முந்தடுப்பினை மேற்கொள்வதற்கான அறிவுறுத்தல்கள் (தமிழ்)

## 24. உடற்பயிற்சிக் கூடம்

பிரத்தியேக தகவல்கள்/வழிகாட்டல்கள்

உரிமையாளர்/ முகாமைத்துவத்திற்கு

- முகக்கவசங்கள், தொற்றுநீக்கிகள் போன்ற தேவையான வழங்கல்கள் கிடைப்பதை உறுதிப்படுத்துவதுடன் தேவைக்கேற்றபடி ஆகக் குறைந்தளவு பணியாளர்கள் கடமையிலிருக்குமாறும் திட்டமிடவும்.
- சகல உபகரணங்களும் ஆட்களுக்கிடையில் ஒரு மீற்றர் உடல் இடைவெளியினைப் பேணுவதற்கு ஏற்ற வகையில் இடப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்வதுடன் அருகருகே உள்ள உபகரணங்களைப் பாவிக்கும்போது கூட வாடிக்கையாளர்கள் ஒருவரை ஒருவர் நேர்கொள்ளாத வகையில் இடப்பட்டிருப்பதனையும் உறுதி செய்க.
- சகல பயிற்றுனர்கள் மற்றும் பணியாளர்களுக்கும் கோவிட்-19 முந்தடுப்பு முறைகள் தொடர்பில் அறிவூட்டுக- கைச் சுகாதாரத்தில் கவனம் செலுத்துதல் மற்றும் தும்மும் போதும் இருமும் போதும் வாயினையும் முகத்தினையும் மெல்லிழைத் தாளினால் (tissue) அல்லது முழங்கையினால் மூடிக்கொள்ளுதல், அத்துடன் மெல்லிழைத் தாளினை மூடி உள்ள குப்பைத் தொட்டியினுள் வீசி விடுதல், ஆள்களுக்கு இடையில் ஆகக் குறைந்தது ஒரு மீற்றர் இடைவெளியினைப் பேணுதல், முகக் கவசங்களை சரியான விதத்தில் பாவித்தல் ஆகியன.
- நுழைவாயிலுக்கு அருகில் கைகழுவுவதற்கான (சவர்க்காரத்துடன்) தொட்டி ஒன்றினை நிறுவுக.
- சகல பணியாளர்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர்களுக்கும் நுழைவாயிலில் வைத்து நோய் அறிகுறிகளைக் கண்டறிவதற்கான வாய்மொழிமூலமான முன்னாய்வு (காய்ச்சல் மற்றும் சுவாசநோய் அறிகுறிகளான இருமல் மற்றும் தொண்டை நோவு உள்ளதா எனக் கேட்டல்) மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.
- சகல வாடிக்கையாளர்கள் மற்றும் பணியாளர்களுக்கும் மதுசாரத்தை மூலமாகக் கொண்ட கையுய்மிப்பான் வழங்கப்படுதல்.
- சகல வாடிக்கையாளர்களும் அவர்களது முகவரி மற்றும் தொடர்பு எண் உள்ளிட்ட விபரங்களுடன் பதிவு செய்யப்பட வேண்டும்.
- மக்களது வருகையினைக் கட்டுப்படுத்திக் குறித்த தருணத்தில் உடற்பயிற்சிக் கூடத்தினைப் பயன்படுத்துபவர்களது எண்ணிக்கையை குறையுங்கள். வாடிக்கையாளர்களுக்கு நேரங்களைக் குறித்தொதுக்குவதுடன் சனநெருக்கடி ஏற்படாமல் தவிர்க்கும் பொருட்டு வாடிக்கையாளர்களை முற்பதிவு செய்யுமாறு கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு முற்பதிவினை மேற்கொள்ளும்போது வாடிக்கையாளர்களுக்கு காய்ச்சல் அல்லது இருமல் மற்றும் தொண்டை நோவு போன்ற சுவாச நோய் அறிகுறிகள் உள்ளனவா என முன்னாய்வு செய்க.
- அதிகபட்ச நேரத்தை ஒரு மணி நேரம் அல்லது ஒரு அமர்வுக்கு குறைவாக கட்டுப்படுத்துங்கள். ஏனெனில் இது வருவோரின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும், ஆனால் கூட்டம் அதிகமாக இருக்காது. வாரத்திற்கு அதிகபட்ச நாட்களாக வாரத்திற்கு இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களுக்கு பயிற்சியளிக்க கட்டுப்படுத்துங்கள், ஏனெனில் இது கூட்ட நெரிசலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.
- வளிச் சுற்றோட்டத்தினைக் கட்டுப்படுத்தி மேம்படுத்தல்: வளிப்பதனாக்கிகள் சாதாரணமாக இயங்குவதை உறுதிப்படுத்துவதுடன் சுத்தமான வளி ஓட்டத்தினை அதிகரிக்குக.
- அடிக்கடி தொடுகைக்குள்ளாகும் மேற்பரப்புகள் ( கதவுக் கைபிடிகள், நீர்வழங்கி உபகரணத்தின் நீர்ஆழிகள், தொடுதிரைகள் முதலானவை, உபகரணங்கள் மற்றும் கட்டமைப்புகளைச் சுத்திகரித்துத் தொற்று நீக்குக. கைபிடிச் சட்டங்கள் மற்றும் நிறைகள் (handlebars and weights) என்பவற்றை ஒவ்வொரு வாடிக்கையாளரும் பாவிப்பதற்கு முன்னர் அவை தொற்று நீக்கப்பட வேண்டும். .
- உடைமாற்றும் அறைகள் மற்றும் மலசலகூடங்கள் சுத்தமாக இருப்பதுடன் அடிக்கடி தொற்றுநீக்கப்பட வேண்டும் என்பதுடன் ஒரு சுத்தமாக்கல் நேர அட்டவணையானது பேணப்பட வேண்டும். இயலுமானால் வாடிக்கையாளர்களது உடைமாற்றும் அறைகள் மற்றும் மலசலகூடங்களில் இருந்து பணியாளர்களது உடைமாற்றும் அறைகள் மற்றும் மலசலகூடங்கள் வேறாக்கப்பட வேண்டும்..
- உடைகள் மற்றும் உடைமைகளை வைக்கும் கட்டமைப்புகள்: இப் பொருட்களை வெவ்வேறாக



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

வைப்பதற்குரியவாறு இருப்பதுடன் (நன்கு இடைவெளி விடப்பட்டு அமைக்கப்பட்ட சுவர்க் கொழுக்கிகள் அல்லது காப்புப் பெட்டகங்கள்) கிரமமாகத் தொற்று நீக்கப்பட வேண்டும்.

- வாடிக்கையாளர்களிடம் அவர்களது பாதணிகளை வாசலில் மாற்றச் சொல்லுங்கள். வெளியே பாவிக்கும் பாதணிகளை வைப்பதற்கென நுழைவாயிலில் பாதணி தாங்கி (allocated shoe stand) ஒன்றினைப் பேணவும்.
- தினமும் புகுறைந்ததுமூன்று முறையாவது ஒருபுகுமிநாசினியைக் கொண்டு உடற்பயிற்சி க்கூடத்தின் பதரையைத் துடைக்கவும்
- நீர்வழங்கியின் அருகில் பாவித்தபின் எறிந்துவிடும் கிண்ணங்களை / குடிகலங்களை ( disposable cups) வைக்கவும் அல்லது வாடிக்கையாளர்களிடம் அவர்களது சொந்தத் தண்ணீர்க் குப்பிகளைக் கொண்டு வருமாறு கூறவும்.
- வாடிக்கையாளர்கள் நிகழ்நிலைப் பணக் கொடுப்பனவினை மேற்கொள்வதற்குரிய தெரிவினை வழங்குக. சரியான தொகையினை வழங்குவதற்கு வாடிக்கையாளர்களை ஊக்குவிப்பதன் ஊடாக பணத்தினைக் கையாளும் சந்தர்ப்பத்தினைக் குறையுங்கள். .
- இந்திகாலகட்டத்தை ஆரோக்கியமாக இருக்கி வாடிக்கையாளர்களுக்கு தெரிவிக்கவும் பி ஆனால் உடலமைப்பு அல்லது பிரைவானி எடை இழப்பு வகையானி உடற்பயிற்சி அல் லு உடற்பயிற்சி கூடத்திலி வாடிக்கையாளர்கள் புகுறைந்தி அளவு நேரம் பி பயிற்சி பெறுவார்கள் பி என்று பி எதிர்பார்க்கப்படுகிறது பி
- வழங்கப்பட்ட உத்தரவாத படிவத்தை நீங்கள் நிரப்ப வேண்டும்: இது கொடுக்கப்பட்ட வழிமுறைகளுக்கு இணங்குவதைக் குறிக்கிறது. உத்தரவாத படிவத்தின் அசல் சுகாதார மருத்துவ உத்தியோகஸ்தரிடம் சமர்ப்பிக்கப்பட வேண்டும். அதன் நகலை அரசு 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 சுவாசநோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் பணிக்கு வர வேண்டாம்.
- வெளியே பாவிக்கும் பாதணிகள் மற்றும் ஆடைகளை மாற்றி உங்களது பணிக்குரிய ஆடைகளை அணிந்து கொள்ளுங்கள். தினமும் ஆடைகளை கழுவவும்/ துவைக்கவும்.
- வழங்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களுக்கு அமைய நடந்து கொள்ளவதன் மூலம் பிற பணியாளர்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர்களிடம் இருந்து போதுமான அளவு உடல் இடைவெளியினைப் (ஒரு மீற்றர்) பேணவும். .
- அடிக்கடி தொடுகைக்குள்ளாகும் மேற்பரப்புகள் மற்றும் உபகரணங்களைக் கையாளுவதைக் குறைத்தல்.
- வாடிக்கையாளருக்கு சேவை வழங்கி முடிந்ததும் கைகளை சவர்க்காரமும் நீரும் உபயோகித்துக் கழுவிய பின்னர் மற்றைய வாடிக்கையாளருக்குச் சேவை வழங்க ஆரம்பிக்கவும். ஒரு உபகரணத்தைத் தொட்டபின்னர் மறு உபகரணத்தைத் தொடுவதற்கு முன்னதாக கைதூய்மிப்பானை உபயோகித்துக் கைகளைத் தூய்மையாக்கவும்.
- தண்ணீர் கிண்ணங்கள் அல்லது உணவு அருந்தும் உபகரணங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

**பயனாளர் / வாடிக்கையாளருக்கு**

- உங்களுக்கு காய்ச்சல் மற்றும் / அல்லது இருமல் மற்றும் தொண்டை வலி போன்ற சுவாசநோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் உடற்பயிற்சிக் கூட த்துக்குச் செல்ல வேண்டாம்.
- உடற்பயிற்சிக் கூடத்திற்குச் செல்வதற்கு முன்னர் முற்பதிவினை மேற்கொள்வதுடன், உங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட நேரத்தினைக் கண்டிப்பாகப் பின்பற்றவும். உடற்பயிற்சிக் கூடத்திற்குள் பிரவேசிக்கும் போதும் அங்கிருந்து வெளியேறும் போதும் உங்களது கைகளைச் சவர்க்காரமும் நீரும் உபயோகித்து 20 வினாடிகளுக்கு நன்கு கழுவிக் கொள்ளவும்.

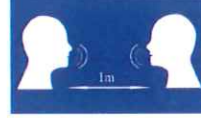


தெரிவு செய்யப்பட்ட பொதுச் செயற்பாடுகளின்போதும்/ பொது இடங்களிலும் கோவிட்-19 கட்டுப்பாடு மற்றும் முந்தடுப்பினை மேற்கொள்வதற்கான அறிவுறுத்தல்கள் (தமிழ்)

- கதவு கைப்பிடிக்கப் போன்ற அடிக்கடி தொடுகைக்குள்ளாகும் மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்
- நுழைவாயிலில் வெளியே பாவிக்கும் பாதணிகளை விட்டுவிட்டு, உடற்பயிற்சிக்கூடத்தில் பயன்படுத்துவதற்காகப் பிறிதொரு சோடி பாதணிகளைக் கொண்டு வாருங்கள்.
- உங்கள் சொந்த தண்ணீர் குப்பிகளை உடற்பயிற்சிக்கூடத்திற்குக் கொண்டு வாருங்கள். மீண்டும் தண்ணீர் நிரப்ப விரும்பினால், உங்கள் குப்பியின் வாய்ப்பகுதியானது நீர்வழங்கியின் நீர்ஆழியுடன் (dispenser tap) தொடுகையுறாமல் இருப்பதனை உறுதிப்படுத்துக.

#### அறிவுறுத்தும் முறைகள்

- உடற்பயிற்சிக்கூடத்தின் நுழைவாயிலில் சுவரொட்டிகள்.
- பொதுமக்களுக்குச் சமூக ஊடகங்கள் மற்றும் பொதுசனத் தொடர்பு ஊடகங்களின் வழியாகத் தெரியப்படுத்துதல்.
- பொதுச் சுகாதார அதிகாரிகளினால் இந்த வழிகாட்டல்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்படுவது குறித்த மேற்பார்வையும் கண்காணிப்பும் மேற்கொள்ளப்பட 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.