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

27. அலுவலகங்கள்- (அரசு மற்றும் தனியார்)

விளக்கம் – கோவிட் -19ற்கு எதிர்வினையாற்றும் தற்போதைய சூழ்நிலை காரணமாக ஆட்களுக்கு இடையிலான உடல் இடைவெளியினைப் பேணும் பொருட்டு அலுவலக உறுப்பினர்கள் மற்றும் விருந்தினர்களது எண்ணிக்கையானது குறைந்தளவில் இருக்க வேண்டும்.

பிரத்தியேக தகவல்கள்/ வழிகாட்டல்கள்
அலுவலக நிர்வாகத்திற்கு

- நிறுவனத்தில் கோவிட் -19ற்கு எதிர்கொள்வதற்கான திட்டத்தை உருவாக்க ஒரு பொறுப்பான அதிகாரியை நியமிக்கவும் மற்றும் பணியாளர்களுக்கான பயிற்சியை மேம்படுத்தவும்.
- நுழைவாயிலில் கை கழுவுவதற்கு சோப்புடன் கால்களால் இயக்கப்படும் / உணரி (sensor) ஊடாக இயக்கப்படும் நீர்த்தொட்டிகளை வழங்கவும்.
- அலுவலக நுழைவாயிலில் வெப்பநிலை கண்காணிப்புக் கட்டமைப்பினை அமைத்து, சாதாரண உடல் வெப்பநிலை உள்ளவர்களை மட்டுமே வளாகத்திற்குள் நுழைய அனுமதிக்கவும்.
- பணியாளர்களுக்கான மருத்துவக் கண்காணிப்புப் பொறிமுறையினை நிறுவி, நாளாந்தம் அவர்களது ஆரோக்கிய நிலைவரத்தினைப் பதிவு செய்வதுடன் உடல்நிலை நன்றாக இல்லை என உணரும் பணியாளர்கள் உரிய நேரத்தில் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற வழி காட்டவேண்டும்.
- முகக்கவசத்தை சரியாக அணியுமாறு ஊழியர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- ஊழியர்கள் வசிக்கும் இடம் மற்றும் தொடர்பு விவரங்களை சரிபார்ப்பதற்கான பொறிமுறை ஒன்று இருத்தல் வேண்டும்.
- அலுவலக வளாகத்திற்குள் குறுக்கு காற்றோட்டத்தை வலுப்படுத்த கதவுகள், ஜன்னல்கள் மற்றும் விசிறி விளக்குகள் முடிந்தவரை திறந்து வைக்கவும்.
- காற்றுப்போக்கிகளை (exhaust blower) எல்லா நேரத்திலும் அணைத்து விடுங்கள்.
- வளிப்பதனாக்கிகளின் வடிகட்டிகளை வாரத்திற்கு ஒரு முறை கழுவவும் / சுத்தம் செய்யவும்
- இரண்டு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை கூரை விசிறி தகடுகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- **வளிப்பதனாக்கி** / கூரை விசிறிகளை மிதமான வேகத்தில் இயக்கவும்
- வளிப்பதனாக்கிகளின் மின்தேக்கி நீரை வடிகால் அமைப்புக்கு பாதுகாப்பாக வெளியேற்றவும்.
- அடிக்கடி தொடுகைக்கு உள்ளாகும் மேற்பரப்புகளான கதவுகளின் கைப்பிடிகள், பொதுப் பாவனையில் உள்ள தொலைபேசிகள், ஒளிப்பிரதி இயந்திரங்கள், கைரேகை உணரிகள் (fingerprint sensors) மற்றும் மின் உயர்த்திகளது ஆழிகள், போன்றவற்றைச் சுத்தம் செய்து தொற்றுநீக்குக.
- பொதுமக்களுக்கான பகுதி மற்றும் அலுவலகப் பகுதி ஆகியவற்றினை பகுதியை சுத்தமாகவும் நேர்த்தியாகவும் வைத்திருங்கள் அத்துடன் முறையான கழிவகற்றல் பொறிமுறை கிரமமாகச் செய்யப்படுவதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.
- ஊழியர்களுக்கு இடையிலான உடல் இடைவெளியினை உறுதிசெய்க. உதாரணம்; சாத்தியமான எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் வீட்டிலிருந்து வேலை செய்யும் விருப்புத் தெரிவை வழங்குதல், கூட்டங்களைத் தொலைத்தொடர்பு வலையமைப்புகள் ஊடாக நடத்துதல் அல்லது கூட்டங்களில் கலந்துகொள்பவர்களது எண்ணிக்கையினை மட்டுப்படுத்துதல். உதாரணமாக காணொளி மாநாடு (Video conference), நிகழ்நிலைக் கூட்டங்கள் (online meetings)- கூட்டங்கள் தொடர்பான அறிவுறுத்தல்களையும் பார்க்கவும்.
- உங்களது பிரதேசம் உள்ள அபாயநிலை வகைப்படுத்தல் நிலையின் அடிப்படையில், ஒரு தடவையில் 50 வீதம் அல்லது அதற்கும் குறைவான எண்ணிக்கையான பணியாளர்களுடன், கடமைச் சுற்றொழுங்கின்படி (Roster) பணிகளை மேற்கொள்க.
- ஊழியர்களது இருக்கைகளை ஆட்களுக்கு இடையிலான ஒரு மீற்றர் உடல் இடைவெளியினைப் பேணும் வகையில் ஒழுங்கமைக்கவும்.
- மின்தூக்கி ஒன்று இருந்தால், பாதுகாப்பான தூரத்தை பராமரிக்க ஒரு நேரத்தில் பயணிக்கும் பயணிகளின் எண்ணிக்கையை குறைக்க தரையில் உள்ள இடங்களைக் குறிக்கவும்

- 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.

ஊழியர்களுக்கு

- அலுவலகத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்பும் / அலுவலகத்திலிருந்து புறப்படுவதற்கும முன்பும் கைகளை சவர்க்காரமும் நீரும் உபயோகித்து ஆகக் குறைந்தது 20 வினாடிகளுக்குக் கழுவ வேண்டும். பணியில் ஈடுபட்டிருக்கும் வேளையிலும் அடிக்கடி கைகளை மேற்சொன்னவாறு கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.
- தனிநபர் சுகாதாரப் பழக்கங்களைக் கடைப்பிடிக்கவும் : தும்மும் போதும் இருமும் போதும் வாயினையும் முகத்தினையும் மெல்லிழைத் தாளினால் *(tissue)* அல்லது முழங்கையினால் மூடிக்கொள்ளுதல், அத்துடன் மெல்லிழைத் தாளினை மூடியோடு உள்ள குப்பைத் தொட்டியினுள் வீசி விடுதல்.
- வாய், மூக்கு மற்றும் கண்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- உங்கள் முகக்கவசத்தினைச் சரியாக அணியுங்கள்.
- எப்போதும் ஆகக் குறைந்தது ஒரு மீற்றர் உடல் இடைவெளியினைப் பராமரிக்கவும்.
- எவ்விதமான ஒன்றுகூடல்களையும் ஒழுங்கமைக்கவோ அல்லது பங்கேற்கவோ வேண்டாம்.
- அடிக்கடி தொடுகைக்குள்ளாகும் மேற்பரப்புகளை அவசியமின்றித் தொடாதிருப்பதுடன், அவ்வாறான மேற்பரப்புகளை உபயோகிக்க நேரிடும் போது கைகளால் தொடாத நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தவும். உதாரணம். கதவுகளைத் திறக்க முழங்கையால் / உடலால் தள்ளித் திறத்தல்.
- உங்களுக்கு மெலிதான சுவாச நோய்அறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலே வீட்டில் இருங்கள்.
- உங்களது தனிப்பட்ட பாவனைக்கு அவசியம் தேவைப்படுவனவற்றை மட்டுமே எடுத்துச் செல்லுங்கள். அலுவலகத்திற்குச் செல்கையில் நகைகள், கைக்கடிகாரங்கள், வெயில்காப்புக் கண்ணாடிகள் போன்றவற்றை அணிந்து செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

அறிவுறுத்தும் முறைகள்

- உள்ளக ஒலிபெருக்கிகள், சுவரொட்டிகள், அறிவித்தல்கள் மற்றும் மின்னணுத் திரைகளில் காணொளிகளைத் திரையிடுதல் ஆகிய முறைகள் ஊடாக சுகாதாரத் தகவல்கள் வழங்கப்படலாம்.

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