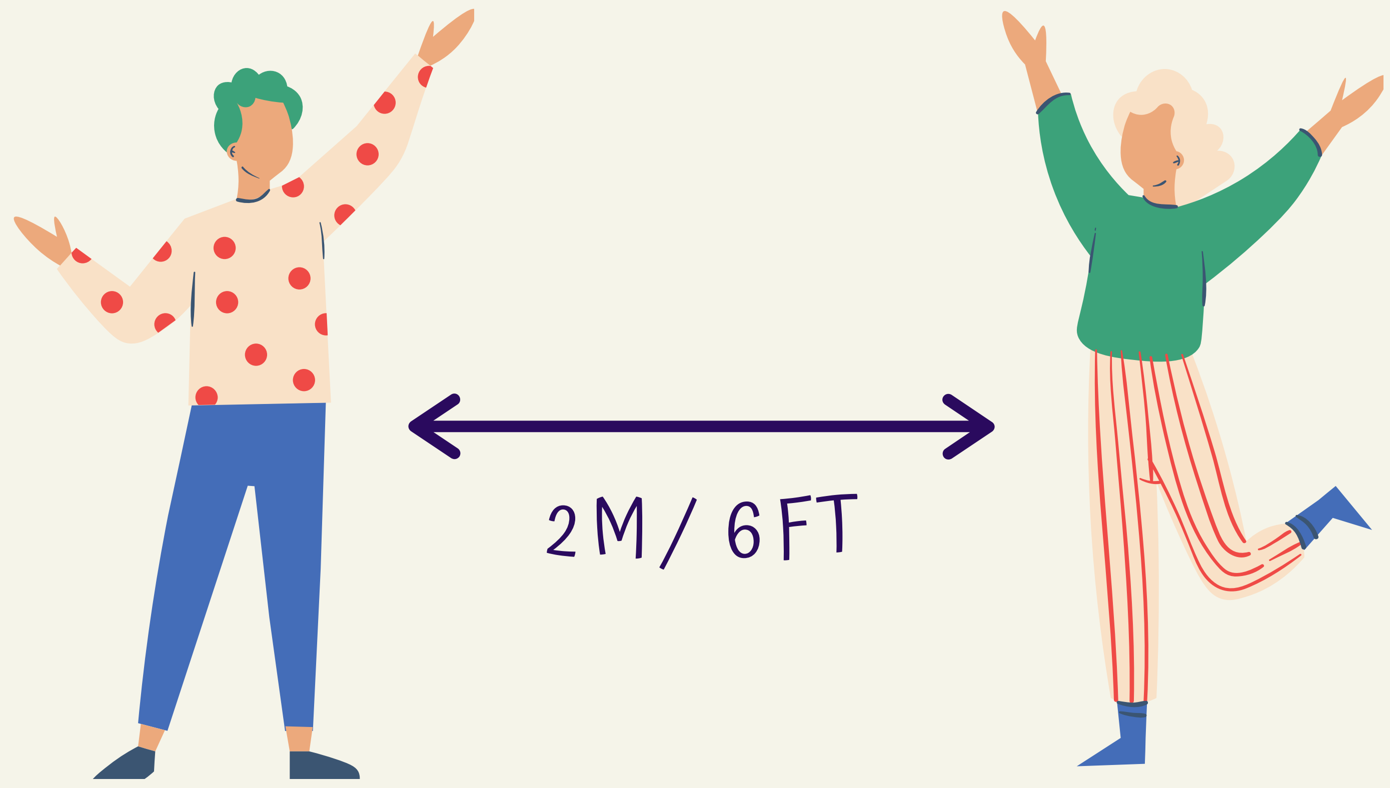
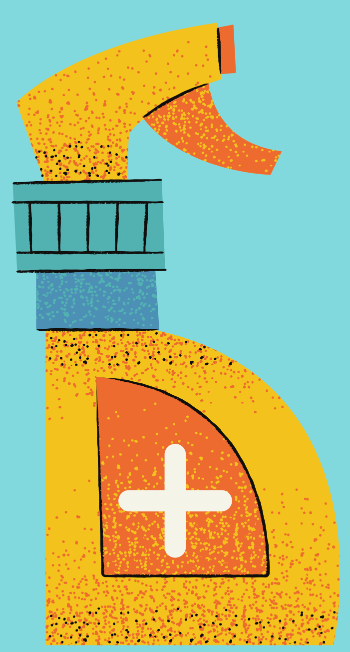
CoVID - 19 தொற்று வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்தும் வழிமுறைகள் (தொற்று இருப்பவர்கள்/ இருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப் படுபவர்களுக்காக)

SWI+CH
switchindia.org

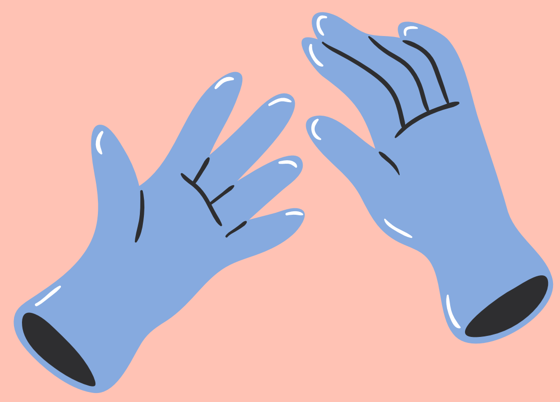
- அடிக்கடி சோப் போட்டு கையைக் கழுவவும்
- பொருட்களை மற்றவர்களுடன் பறிமாறிக்கொள்வதை தவிர்க்கவும்.
- எப்போதும் முகக் கவசம் அணிந்திருக்கவும்.



- நல்ல காற்றோட்ட வசதி உள்ள தனி அறையில் தங்கவும்.
- அறைக்குள்ளேயே பாத்ரூம் இருந்தால் மிகவும் நல்லது.
- வயதில் முத்தவர்கள், கர்ப்பிணிப் பெண்கள் மற்றும் ஏதாவது நோய் உள்ளவர்களிடமிருந்து ஒதுங்கி இருக்கவும்.



- அடிக்கடி தொடும் தளங்களை தினமும் 1% சோடியம் ஹைபோகுளோரைடு கரைசல் கொண்டு சுத்தம் செய்யவும்.
- டாய்லட் தளத்தை தினமும் ப்ளீச் / பீனாலிக் கரைசல் கொண்டு சுத்தம் செய்யவும் தனிமைப் படுத்துதலில் உள்ளவரின் ஆடைகளை தனியே டிடர்ஜண்ட் கொண்டு துவைக்கவும்.



வீட்டில் தனிமை படுத்தி கொள்ளும் வழிகாட்டுதல்:

- ஒரே ஒரு குடும்ப நபர் மட்டுமே தனிமைப் படுத்துதல் உள்ளவரை கவனிக்கவும்.
- தளத்தை சுத்தப்படுத்தும் போது கையுறை அணியவும், பிறகு கை கழுவவும்.
- வீட்டிற்குள் மற்றவர்கள் யாரையும் அனுமதிக்க வேண்டாம்.

உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோய் தொடர்பு கொண்டு 14 நாட்கள் வீட்டு தனிமைப்படுத்தலின் காலம்.

As per Guidelines issued by Ministry of Health and Family Welfare, India

Source: https://www.mohfw.gov.in

வீட்டு தனிமைப்படுத்துதலுக்கான வழிகாட்டுதல்கள்

SWI+CH
switchindia.org

மிகவும் லேசான / முன்-அறிகுறி / அறிகுறியற்ற COVID-19 நிகழ்வுகளுக்கு

வீட்டு தனிமைக்கு தகுதியான நோயாளிகள்

- மிக லேசானது முதல் முன் அறிகறி அல்லது அறிகுறி தென்படாதவர்கள்வரை (மருத்துவ சிகிச்சையில் இருப்பவர்கள்)
- குடும்ப நபர்கள் தனிமைபடுத்துவதற்கும் தனியாக ஒதுங்கி இருக்கவும். (விட்டிலேயே வசதி இருப்பவர்கள்).
- பொபைலில் Arogya Setu App பதிவிறக்கம் செய்து எப்போதும் தயாராக இருப்பவர்கள்.
- உடல்நலத்தை கண்காணித்து முறையாக வட்டார கண்காணிப்பு அலுவலரிடம் தெறிவிக்கவும்.
- சுய தனிமைப்படுத்தி இருக்கும் விபரத்தை தகுந்த விண்ணபத்தில் சமர்ப்பிக்கவும்.

நோயாளிகளுக்கான வழிமுறைகள்

- 3 அடுக்கு மருத்துவ முகாகவசத்தை 8 மணி நேரம் மட்டும் பயன்படுத்தவும்.
- உங்களுக்கென்று ஒதுக்கிய இடத்தில் இருக்கவும், மற்ற குடும்ப நபர்களிடமிருந்து தள்ளி இருக்கவும்.
- ஓய்வெடுக்கவும், நிறைய நீர் பருகவும்.
- குறைந்தது 40 வினாடிகள் சோப்பு நீரில் கையை கழுவவும்.
- தொடும் இடங்களை 1% சோடியம் ஹைபோகுளோரைட் கரைசல் கொண்டு சுத்தம் செய்யவும்.
- உடல் நலத்தை கண்காணித்து ஏதாவது அறிகுறியில் மாற்றம் தெரிந்தால் அலுவலரிடம் தெறிவிக்கவும்.

பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்கான வழிமுறைகள்

- நோயாளிகளை போலவே 3 அடுக்கு மருத்துவ முகக்கவசம் அணியவும் நோயாளியுடனும் அவர் சார்ந்த இடத்திலும் நீங்கள் தொடுவதற்கு முன் உங்கள் கைகளை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.
- நோயாளியின் உடலிலிருந்து வரும் திரவம், சுவாசம் மற்றும் வாய் பகுதிகளை நேரடியாக தொடுவதை தவிர்க்கவும்.
- ஒருமுறை பயன்படுத்தும் கையுறையை பயன்படுத்தவும், அணியும் முன்பும் / பின்பும் கையை நன்றாக கழுவவும்
- நோயாளிக்கு உணவை அவர் அறையிலேயே கோடுக்கவும், கையுறை அணிந்துக்கொண்டு பறகு நோயாளி பயன்படுத்திய சாமான்களை கழுவவும்.
- தேவையற்றவைகளை (குப்பை) CPCB வழிகாட்டுதலின்படி அப்புறப்படுத்தவும்.
- நோயாளி அவருக்கு கொடுக்கப்பட்ட சிகிச்சை முறைகளைப் பின்பற்றுகிறாரா என்று கண்காணித்து உறுதி செய்யவும்.

As per Guidelines issued by Ministry of Health and Family Welfare, India
Source: https://www.mohfw.gov.in

COVID உறுதிசெய்யப்பட்டவர்களிடமிருந்து வரும் ஆபத்து குறித்த விவரங்கள் :-

SWI+CH
switchindia.org

அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்னர் (நேர்மறையான வழக்கில்) மற்றும் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட தேதிக்கு (அல்லது வழக்கில் அறிகுறி தோன்றிய 14 நாட்களுக்குப் பிறகு அதிகபட்சம் 14 நாட்களுக்கு இடையில்) எப்போது வேண்டுமானாலும் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வழக்கை வெளிப்படுத்திய நபர்கள் தொடர்புகள்.

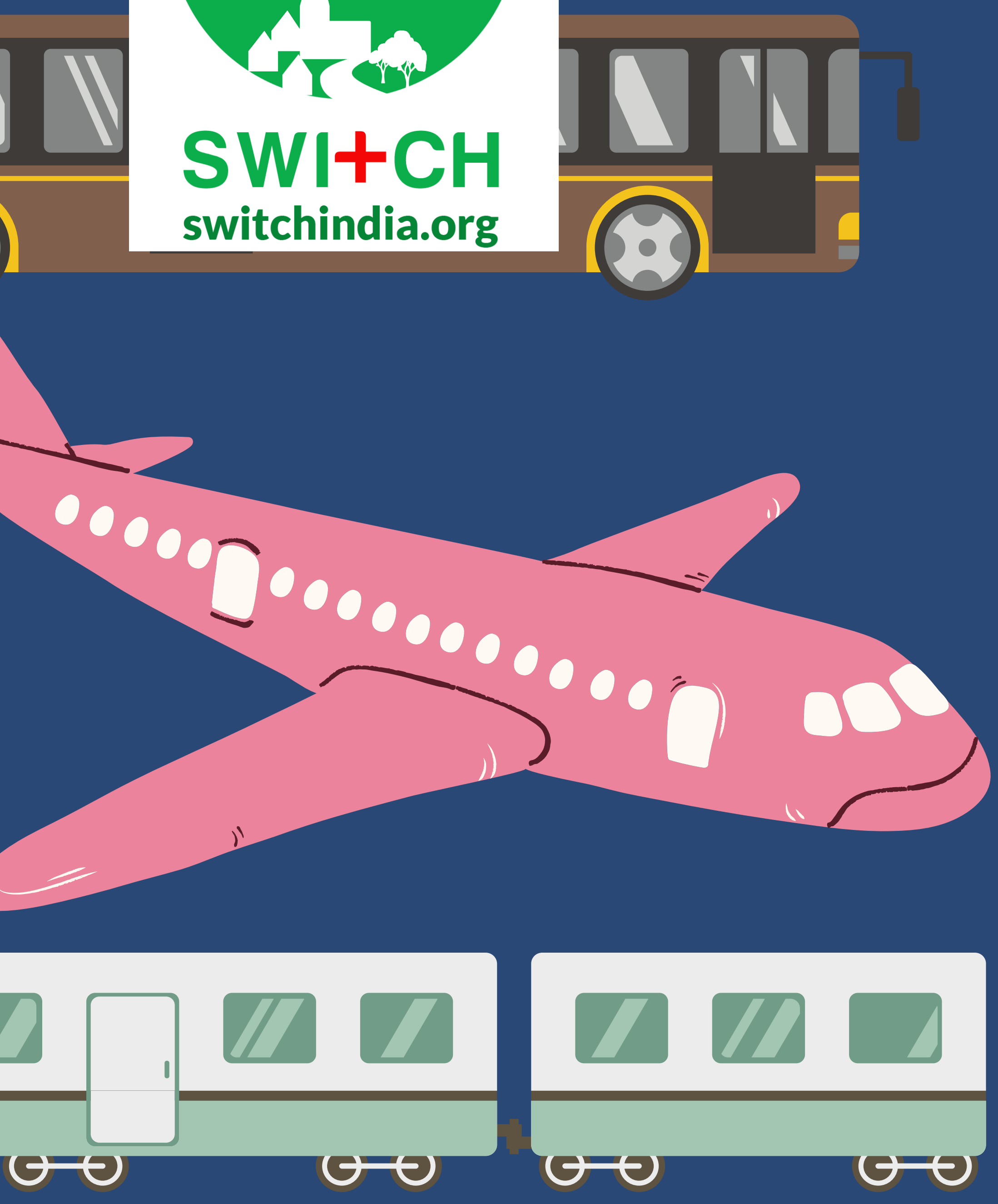
குறைந்த ஆபத்து தொடர்பு கொண்ட நபர்கள்

- ஒரே இடத்தைப் பகிர்ந்து கொண்டது (ஒரே அறையில் / ஒத்ததாக வேலை செய்தது) ஆனால் COVID-19 இன் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வழக்கில் அதிக ஆபத்து இல்லாதது.
- ஒரே சூழலில் (பஸ் / ரயில் / விமானம் / எந்தவொரு போக்குவரத்து முறையும்) பயணிக்கிறது, ஆனால் அதிக ஆபத்து இல்லாத வெளிப்பாடு இல்லை.

ஆபத்து மிகுதி உள்ள தொடர்பு கொண்ட நபர்கள்

- நோயாளியின் உடலில் உள்ள திரவத்தைத் தொட்டவர்கள் (சுவாசத்திலிருந்து வருபவை, இரத்தம், சிறுநீர், மலம், வாந்தி, அவர் இரும்பும் போது அருகிலிருத்தல், அவர் பயன்படுத்திய tissue வைக் கையுறையின்றி நேராகத் தொட்டவர்)
- நேரடியாக அவரின் உடலைத் தொட்டவர்,
- PPE இல்லாது பரிசோதித்தவர்
- அவர் பயன்படுத்திய ஆடைகள் அல்லது சாப்பாட்டு சாமான்களை நேரடியாகத் தொட்டவர்
- நோயாளி இருக்கும் அதே வீட்டில் வாழ்ந்து வருபவர்
- 1 மீட்டர் இடைவெளிக்குள் அவரிடம் நெருக்கமாக இருந்தவர்கள் மற்றும் எந்த முன்னெச்சரிக்கையும் இல்லாது இருந்தவர்கள்
- மற்ற பயணிகள் அவரிடம் 1 மீட்டர் இடைவெளிக்குள் பயணித்தவர்கள் . பிறகு தான் அவருக்கு 6 மணிக்கு மேல் COVID தொற்று உறுதிசெய்யப்பட்டது.

As per Guidelines issued by Ministry of Health and Family Welfare, India
Source: https://www.mohfw.gov.in



உள்நாட்டு பயண விதிமுறைகள்

01

Arogya setu app-ஐ தங்கள் தொலைபேசியில் எல்லா பயணிகளும் தரவிரக்கம் செய்ய வேண்டும் என அறிவுறுத்தபடுகிறார்கள்.

02

எல்லா பயணிகளும் வெப்ப பரிசோதனைக்குட்படுத்தபட வேண்டும் மற்றும் அறிகுறியற்றவர்கள் மட்டுமே பயணிக்க அனுமதிக்கப்பட வேண்ட்டும்.

03

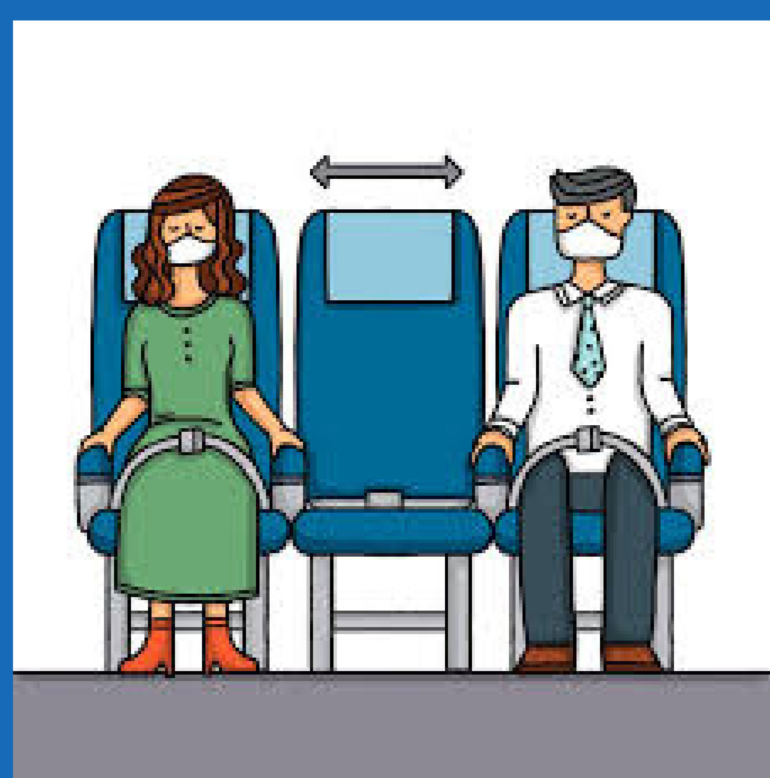
எல்லா பயணிகளும் பயணத்துக்காக உள்ளே நுழையும் போதும், பயணிக்கும்போதும் முகக் கவசம் அணிந்திருக்க வேண்டும், தூய்மையை கடைபிடிக்க வேண்டும்.

04

விமான / ரயில் / பஸ் நிலையங்களில் சமூக இடைவெளியைக் கடைபிடிக்க வேண்டும். மேலும் நிலையங்களை சுத்தமாக வைத்திருப்பது அவசியம்.

05

அறிகுறியற்ற பயணிகள், பயணத்திற்குப் பின் 14 நாட்கள் தாங்களாக சுய தனிமை படுத்துதலில் வைத்து கண்காணித்துக்கொள்ள வேண்டும்.



Source:
Ministry of Health and Family Welfare:
https://www.mohfw.gov.in

உணவகங்கள் கடைபிடிக்கவேண்டிய Covid-19 தொற்று வரும் முன் தடுக்கும் வழிமுறைகள் :

COVID-19

SWITCH
switchindia.org

01 Covid19-க்காக வரையறுத்த நில பரப்பளவு எல்லைக்குள், (Red Zone) உள்ள அனைத்து உணவகங்களும் மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும், இந்த எல்லைக்கு அப்பால் உள்ள உணவகங்கள் திறந்திருக்களாம்.

02 உணவகத்திற்குள் உண்பதைவிட, உணவை வெளியே எடுத்துச்செல்வது சாலச் சிறந்த

03 உணவக உரிமையாளர்கள், உணவு விநியோகிப்பவர்களை உடல் வெப்ப பரிசோதனைக்குட்படுத்திய பிறகே விநியோகிக்க அனுமதிக்க வேண்டும்.(வீட்டிற்கு சென்று விநியோகிப்பதும் இதில் அடங்கும்).

04 உணவக வாயிலில், கையை சுத்தப்படுத்தும் திரவமும் வெப்ப பரிசோதனைக் கருவியும் வைத்திருக்க வேண்டும்.

05 உணவகத்திற்குள்ளே சமூக இடைவெளியை குறிக்கும் அடையாளம் இருக்க வேண்டும், இதன்படி வாடிக்கையாளர்கள் வரிசையை பின்பற்ற வேண்டும்.

06 உணவகத்திற்குள் எக்காரணம் கொண்டும் 50% இருக்கைகளை மட்டுமே வாடிக்கையாளர்கள் அமர அனுமதிக்கப்பட வேண்டும்.

07 உணவகத்ஹ்டிற்குள்ளேயும், நுழைவு வாயிலிலும் ஒருவர் மற்றொருவருக்கான இடைவெளி 6அடி ஆக இருக்க வேண்டும்.

08 விற்கப்படும் எல்லா உணவு வகைகளும், உணவை உண்ட பிறகு அதன் கொள்களனை உடனே குப்பைத்தொட்டியில் போடும்படி வைத்திருக்க வேண்டும். கொள்களனை மேலும் பயன்பாட்டிற்குப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

09 உணவகத்திற்குள் போதுமான அளவிற்கு பணியாளர்களை வைத்திருக்க வேண்டும்.

10 மிகவும் பயனுள்ள மற்றும் முறையான வகையில் உணவகத்தை அடிக்கடி சுத்தம் செய்து பராமரிக்க வேண்டும்

SOURCE: MINISTRY OF HEALTH AND FAMILY WELFARE
HTTPS://WWW.MOHFW.GOV.IN

Switch India Against Corona

Website: www.switchindia.org
Email: contact@switchindia.org
Instagram: @switchindiaorg
Facebook: https://www.facebook.com/switchindiaorg

DISCLAIMER: The information in the above infographics is from official websites and is merely presented in an attractive fashion here. Switch India is not involved whatsoever in the making of these guidelines, but recommends the general public to follow these official guidelines from trusted sources.