

பாதுகாப்பு நிலையங்களில் தங்கியிருப்பவர்களுக்கான வழிகாட்டி

செய்யக்கூடிய மற்றும் செய்யக்கூடாத அடிப்படைப் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்.



முகக்கவசம் ஒன்றை அணிதல்

இல்லாவிடின், முகாமின் முகாமைத்துவ குழுவிடம் வேண்டுகோளை விடுக்கவும். நீங்கள் அதனை எவ்வாறு வீசவேண்டும் அல்லது என்ன செய்வதென அறிந்து கொள்ளவும். ஏனென்றால், ஒருவர் இருமும் பொழுது அல்லது தும்மும் பொழுது அவருடைய முக்கு மற்றும் வாயிலிருந்து சிறிய நீர்த்துளிகள் வெளியேறுகின்றன. உங்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமாக உள்ள நபருக்கு நோய் இருக்குமாயின், கோவிட்-19 வைரஸ் உள்ள துளிகள் முச்சுடன் உங்களுக்கு உட்செல்லும். ஆகவே முகக்கவசமானது அதனைத் தடுக்க உதவும்.



முகக்கவசத்தின் முன்பகுதியை தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்

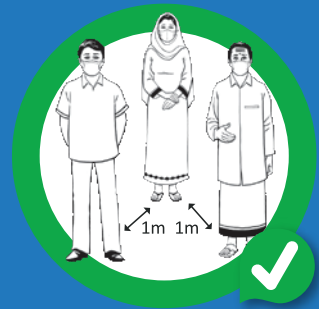
காரணமென்ன?

முகக்கவசத்தின் மேற்புறத்தில் காணப்படக்கூடிய வைரஸ் உங்களுடைய கைகளில் பதியக் கூடும். ஆகவே நோய் பரவக்கூடிய சாத்தியக்கூறு உள்ளது.



கண், மூக்கு மற்றும் வாய் போன்றவற்றை தொடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்!

காரணமென்ன? உங்களுடைய கைகள் அடிக்கடி வைரஸ் காணப்படக்கூடிய இடங்களைத் தொடக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் இருப்பதினால், தாய்மையற்ற கைகளினால் உங்கள் கண், மூக்கு மற்றும் வாயை தொடும்பொழுது அது உட்சென்று தொற்று பரவக்கூடும்.



எப்பொழுதும் சரீர் இடைவெளியை பேணவும்.

நீங்கள் மற்றும் ஏனையோர் உடனும் குறைந்த பட்சமாக ஒருமீற்றர் (3 அடி) இடைவெளி தூரத்தை பேணவும். காரணமென்ன? நோய் அறிகுறிகள் இருக்கும் ஒருவருக்கு இருமல் அல்லது தும்மல் ஏற்படும் போது அவருடைய முக்கு அல்லது வாயிலிருந்து வெளியேறும் சிறிய நீர்த்துளிகளுடாக உங்களுக்கும் பரவக்கூடும்.



உங்களுடைய கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரம் மற்றும் நீரினால் கழுவவும்.

சவர்க்காரத் தண்ணீரினால் குறைந்தது 20 செக்கன்களாவது கைகளைக் கழுவவும். காரணமென்ன? நீங்கள் கைகளை கழுவும் பட்சத்தில் கைகளில் படிந்திருக்கும் வைரஸ்கள் அழிந்துவிடுகின்றன. (குறிப்பாகச் சாப்பாட்டிற்கு முன் மற்றும் பின், உணவு சற்றிய பொருளினை அகற்றும் போது, இருமல் அல்லது தும்மலின் பின்பு, கழிப்பறைகளை பாவித்த பின்பு, குப்பைகளை அகற்றிய பின்பு அல்லது ஏதாவது பொருட்களைத் தொட்டவுடன் கழுவவும்)



சுவாச செயற்பாட்டிற்கு சுகாதார முறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.

இதில் குறிப்பிடப்படுவது என்னவெனில், உங்களுக்குத் தும்மல் வரும்பொழுது உங்கள் முழங்கையின் உட்பகுதியை அல்லது வீசக்கூடிய டிசுத்தாள் ஒன்றைப் பயன்படுத்தி உங்களுடைய வாயையும் முக்கையும் மூடிக்கொள்ள வேண்டும். பின்பு உடனடியாக அந்த டிசுத்தாளை மூடியுள்ள குப்பைக்கூடையொன்றில் போட்டவுடன் உங்கள் கைகளை நன்கு சவர்க்காரம் இட்டுக் கழுவவும். நீங்கள் மற்றும் உங்களை சுற்றியிருப்பவர்கள் ஆரோக்கியமான சுவாசம்சார் நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுகின்றார்கள் என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். காரணமென்ன? உங்களுக்கு நோய் அறிகுறிகள் இருக்குமாயின், இச்சுகாதார நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் ஊடாக வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்கமுடியும்.



ஏனையவர்களுக்கு வாழ்த்துக்களையும் அன்பினையும் பரிமாறும் சந்தர்ப்பங்களில் குறைந்தபட்ச தூரத்தினைப் பேணவும்.



உங்களுக்குக் காய்ச்சல், தடிமல், சுவாசிக்க சிரமப்படல், மூச்சுத்திணறல் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்படுமானால் உடனடியாக முகாமிலுள்ள முகாமையாளருக்கு தெரிவிப்பதுடன் ஏனையோருடன் விலகி இருக்கவும்.

நீங்கள் மற்றும் உங்களோடு முகாம்களில் இருப்பவர்கள் நிலைய முகாமைத்துவத்திற்கு எவ்வாறு ஒத்துழைப்பு வழங்க முடியும்

அனர்த்த முன் ஆயத்தத்திற்கான நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக கிராம அதிகாரி அல்லது அனர்த்த முகாமைத்துவக் குழுவின்ருடன் கலந்துரையாடி அதுபற்றி அறிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

பாதுகாப்பு நிலையங்களில் சரீர் இடைவெளியை பேணுவதற்காக, முன் பழக்கப்பட்ட சில பழக்கவழகங்களைக் கைவிடல் வேண்டும்.

பாதுகாப்பு நிலையங்களில் இடைவெளியினை பேணுவது அவசியம் என்பதால் உங்களுக்கு வழங்கப்பட்ட பாதுகாப்பு நிலையங்களுக்கு மட்டும் சென்றடையவும்.



- முன்கூட்டியே அபாய எச்சரிக்கை விடப்பட்டிருந்தாலும், உடைமைகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும் போன்ற பல காரணங்களினால் கடைசிறுணம் வரையில் சிலர் வீடுகளைவிட்டுச் செல்லத்தயக்கம் காட்டுகின்றனர். அவ்வாறு நடப்பது தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- பாதைகள் நீரினால் மூழ்கடிக்கப்படுமாயின் குறித்த பாதுகாப்பு நிலையங்களுக்குச் செல்வதற்கு சிரமங்கள் ஏற்படுவதனால் அருகில் உள்ள பாதுகாப்பு நிலையங்களை நோக்கிச் செல்ல நேரிடுகின்றது. அதனால் அப் பாதுகாப்பு நிலையங்களில் அதிக நெரிசல் ஏற்படக்கூடும். அவ்வாறு நடப்பதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

