

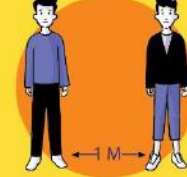
நோவெல் கொரோனா வைரஸ் எவ்வாறு பரவுகிறது?

இந்த வைரஸ் கிருமி பெரும்பாலும் நெருக்கமாக உள்ள ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு முச்சுக்குழாயிலிருந்து வெளியேறும் சிறு துளிகள் மூலம் பரவுகிறது

இந்த வைரஸ் கிருமி தொற்றுக்கு ஆளான நபரின் முச்சுக்குழாயிலிருந்து வெளியே சிதறிய சளி மற்றும் துளிகள் பட்ட பொருட்கள் மற்றும் இடங்களிலும் உயிர்வாழ்ந்து அவற்றை தொடுவதால் பிறருக்கு பரவலாம்.

எவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்வது?

பொதுவான தடுப்பு மற்றும் ஆபத்தை குறைக்கும் நடவடிக்கைகள்



சமூகத்தில் பரவாமல் தடுப்பதற்கான மிகச்சிறந்த வழிமுறைகள் கீழ்க்கண்டவாறு:

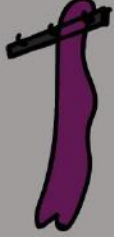
- ஆல்கஹால் சேர்ந்த கை சுத்திகரிப்பானை அடிக்கடி உங்கள் கைகளில் தேய்த்துக்கொள்ளவும் அல்லது சோப் மற்றும் தூய்மையான தண்ணீர் மூலம் கைகளை கழுவவும். உங்கள் கைகள் அழுக்காக இருந்தால் சோப்பு போட்டு நீரால் கழுவுவதை மட்டுமே செய்யவும்.
- கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாய் இவற்றை தொடுவதை தவிர்க்கவும்
- தும்மல் அல்லது இருமல் வரும்போது வாயை மூடிக்கொள்ளவும். தும்மும் போதும் இருமும் போதும் கைகுட்டை மூலம் வாயையும் மூக்கையும் மறைத்துக்கொள்ளவும். அல்லது முழங்கை மூலம் வாயையும் மூக்கையும் மறைத்துக்கொள்ளவும். பயன்படுத்திய கைக்குட்டையை சுத்தமாக துவைத்து வெயிலில் உலர்த்தவும்

- உங்களுக்கு சளி, இருமல் முச்சுவிட சிரமம் ஆகிய முச்சுக்குழாய் தொடர்பான தொந்தரவுகள் இருந்தால் மருத்துவ முகக்கவசம் அணிந்துகொள் ளவும். முகக்கவசத்தை அப்புறப்படுத்திய உடன் கைகளை சோப் மூலம் கழுவவும்.
- முச்சுக்குழாய் தொடர்பான அறிகுறிகள் (தும்மல், இருமல்) உள்ளவர்களிடமிருந்து (குறைந்தபட்சம் ஒரு மீட்டர்) இடைவெளி விட்டு நிற்கவும்.
- காரணமின்றி வெளியே செல்வதையும் அதிக மக்கள் கூடும் இடங்களையும் தவிர்க்கவும்
- நீங்கள் உடல் நலமின்றி இருந்தால் வீட்டிலேயே இருங்கள்
- உங்கள் மொபைல்போன் முகத்தில் படாமலிருக்க ஹெட்-போன் ி. ஒலிபெருக்கி பயன்படுத்தவும்

சமுதாய கழிவறை மற்றும் பொதுக்கழிவறைகளில் பணிபுரியும் தூய்மைப்பணியாளர்களுக்கான சிறப்பு வழிமுறைகள்

நவீன பொது கழிப்பிடம்

CHANGE ROOM



LADIES



உடை மாற்றும் பகுதியில் அந்தந்த நாளின் பணிகளை ஆரம்பிக்கும் முன் பணி உடைகளை அணிந்து கொள்ள வேண்டும். சமுதாயக் கழிவறை மற்றும் பொதுக்கழிவறைகளில் இருக்கும் போது எப்போதும் முகக்கவசம், கையுறைகள், காலணிகள் மற்றும் முறையான ஆடைகள் (முழுக்கை சட்டை, பேண்ட் மற்றும் மேலங்கி) அணிந்திருக்க வேண்டும்.

சமுதாய கழிவறை மற்றும் பொதுக்கழிவறைகளில் பணிபுரியும் தூய்மைப்பணியாளர்களுக்கான சிறப்பு வழிமுறைகள்

நவீன பொது கழிப்பிடம்



GENTS



கழிவறைகளில் கைகளுக்கு பயன்படுத்தும் கை சுத்திகரிப்பான், அல்லது சோப் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். கழிவறை பயன்படுத்துபவர்கள் அவற்றை உபயோகிக்க ஊக்குவிக்கவும்

கட்டணத்தை காசுகளாக கொடுக்க ஊக்கப்படுத்தவும். வசூலிக்கப்பட்ட காசுகளை கிருமி நாசினி மூலம் கழுவி பயன்படுத்தலாம்.



LADIES



சமுதாய கழிவறை மற்றும் பொதுக்கழிவறைகளில் பணிபுரியும் தூய்மைப்பணியாளர்களுக்கான சிறப்பு வழிமுறைகள்

நவீன பொது கழிப்பிடம்



கழிவறை பயன்படுத்துபவர்கள் கட்டணம் வசூலிக்கும் இடங்களில் தடுப்புகளை அமைத்து குறைந்தது ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் அவர்களை நிற்குமாறு செய்யவேண்டும்.

கழிவறை பயன்படுத்துவோரும் ஒருவருக்கொருவர் இடைவெளியை (1 மீட்டர்) கையாள வேண்டும். மேலும் கழிவறை இருக்கைகளை பயன்படுத்தியபின் நன்கு சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

1M



LADIES



சமுதாய கழிவறை மற்றும் பொதுக்கழிவறைகளில் பணிபுரியும் தூய்மைப்பணியாளர்களுக்கான சிறப்பு வழிமுறைகள்



அடிக்கடி தொடக்கூடிய பகுதிகள் அல்லது பொருட்களை (வால்வுகள், உபகரணங்கள், குழாய்கள், கம்புகள், கதவு கைப்பிடிக்கிகள், கைதாங்கிகள், மேசையின் மேற்புறம், மின்ஸ்விட்ச்கள் மற்றும் நீர் குழாய்கள்) 2 அல்லது 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை கிருமி நாசினி மூலம் சுத்தம் செய்யவும்.

சமுதாய கழிவறை மற்றும் பொதுக்கழிவறைகளில் பணிபுரியும் தூய்மைப்பணியாளர்களுக்கான சிறப்பு வழிமுறைகள்

கழிவறை இருக்கையை ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது இரண்டு அல்லது மூன்று முறை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பயன்பாட்டிற்கு ஏற்ப அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவேண்டும்.



சமுதாயக் கழிவறை மற்றும் பொதுக் கழிவறைகள் மற்றும் கழிவறை கோப்பைகளை சுத்தம் செய்யபரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்



கையுறைகளை அணிந்து கொள்ளவும், கழிவறைகளில் உள்ள கதவு கைப்பிடிகள், குழாய்கள், ஷவர், முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிகள், சோப்பு வைக்கும் தாங்கிகள் ஆகியவற்றை ஈரத்துணி மற்றும் கிருமி நாசினி மூலம் கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள் சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்திய துணியை சலவைப் பையில் போடவும்.

சமுதாயக் கழிவறை மற்றும் பொதுக் கழிவறைகள் மற்றும் கழிவறை கோப்பைகளை சுத்தம் செய்யபரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்



- கழிவறை கோப்பைகளை சுத்தம் செய்யும் போது பாதுகாப்பு கையுறைகளை அணிந்து கொள்ளவும்.
- கழிவறை இருக்கையின் மூடியின் இருபுறமும் (மேற்கத்திய கழிப்பறையில்) கால் வைக்கும் இடத்திலும் (இந்திய கழிப்பறையில்) சோப்பு திரவத்தை ஊற்றவும். நீரை ஊற்றவும்.
- கழிவறை கோப்பையில் சுத்தம் செய்யும் திரவத்தை ஊற்றவும். அதிலுள்ள கறைகளை கவனமாக சுத்தம் செய்யவும். பிரஷ் மூலம் நன்கு சுத்தம் செய்யவும்
 - நீரை ஊற்றும்போது பிரஷ்ஷையும் சேர்த்து கழுவவும்
- கையுறைகளை கிருமி நீக்கம் செய்து அதற்காக வைக்கப்பட்டுள்ள பெட்டியில் வைக்கவும்

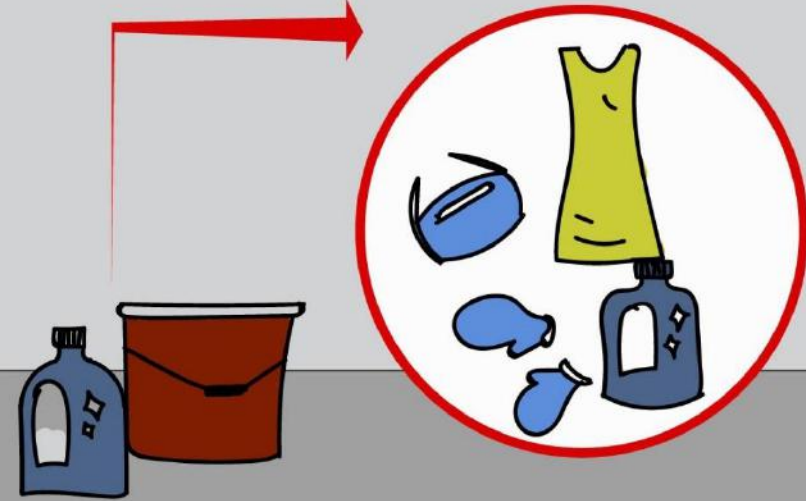
சமுதாயக் கழிவறை மற்றும் பொதுக் கழிவறைகள் மற்றும் கழிவறை கோப்பைகளை சுத்தம் செய்யபரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்

தரையை சுத்தம் செய்யும் கருவி மற்றும் பல்நோக்கு சுத்திகரிப்பான் மூலம் தரையை சுத்தம் செய்யவும்

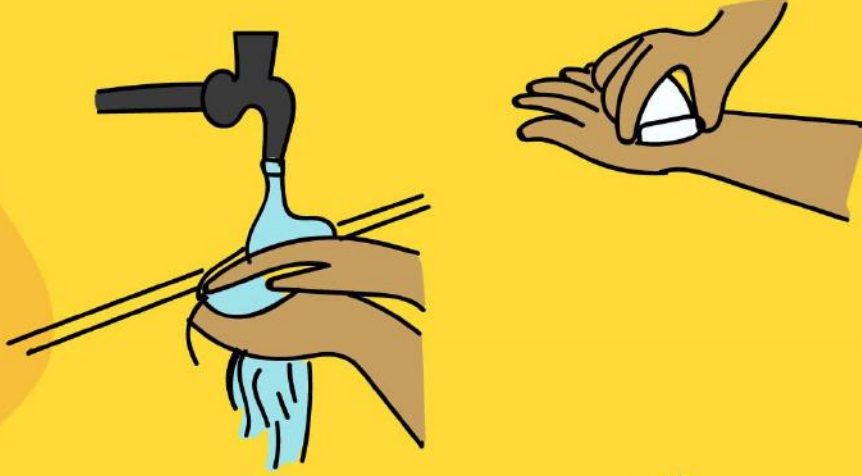


உபகரணங்கள், கையுறைகள் மற்றும் அவற்றின் உறைகளை கிருமி நாசினி கலந்த சுத்திகரிப்பான் மற்றும் நீர் ஊற்றி நன்கு கழுவி சுத்தப்படுத்தவும். தரையை சுத்தம் செய்யும் கருவி மற்றும் கருவியை வைக்கும் பெட்டியின் மேற்புறத்தையும் கிருமி நாசினி மூலம் சுத்தம் செய்யவும்.

பின்னர் நீங்கள் அணிந்திருக்கும் கையுறைகளை கிருமி நாசினி மூலம் சுத்தப்படுத்துங்கள். உங்கள் கைகளின் முழங்கை வரை சோப்பு போட்டு நன்கு கழுவுங்கள்.



சமுதாயக் கழிவறை மற்றும் பொதுக் கழிவறைகள் மற்றும் கழிவறை கோப்பைகளை சுத்தம் செய்யபரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்



பின்னர் நீங்கள் அணிந்திருக்கும் கையுறைகளை கிருமி நாசினி மூலம் சுத்தப்படுத்துங்கள். உங்கள் கைகளின் முழங்கை வரை சோப்பு போட்டு நன்கு கழுவுங்கள்.



சமுதாயக் கழிவறை மற்றும் பொதுக் கழிவறைகள் மற்றும் கழிவறை கோப்பைகளை சுத்தம் செய்யபரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்

பணியிடத்தில் பயன்படுத்திய உடைகளை பணியிடத்திலேயே கிருமி நாசினி மூலம் துவைக்க வேண்டும்.



CHANGE ROOM

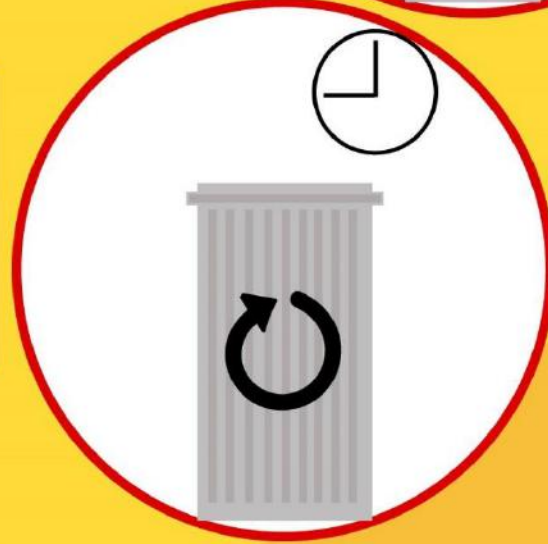
பணி முடிந்து வெளியேறும் முன் உடை மாற்றும் பகுதிக்குச் சென்றுதங்கள் சொந்த உடைகளை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்



சமுதாயக் கழிவறை மற்றும் பொதுக் கழிவறைகள் மற்றும் கழிவறை கோப்பைகளை சுத்தம் செய்யபரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்

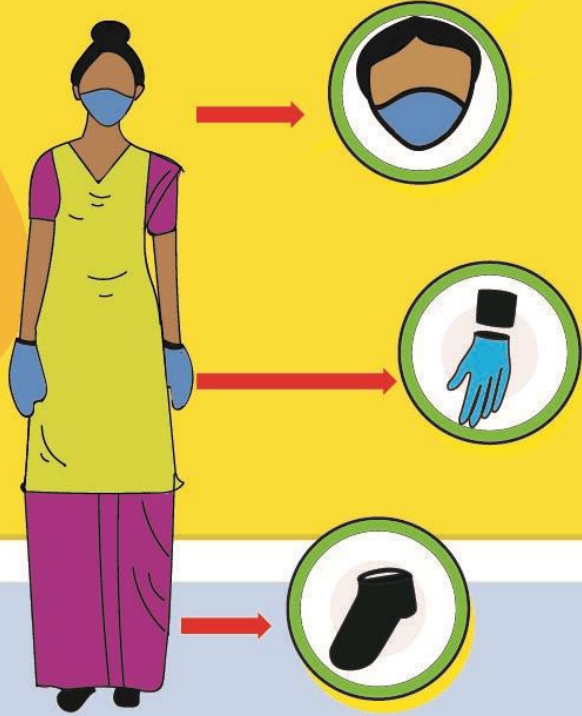


கசிவடையாத எளிதில் அப்புறப்படுத்தக்கூடிய பைகளையே குப்பை கூடைகளில் பயன்படுத்த வேண்டும். குப்பை கூடைகளை நன்கு கண்காணித்து அவை முக்கால் பாகத்திற்கு மேல் நிரம்பாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.



தினமும் குப்பை கூடைகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். அவற்றிலிருந்து அப்புறப்படுத்தப்பட்ட பைகளை அழுத்தமாக மூடி நகர உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் பரிந்துரைக்கு ஏற்ப அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.

சமுதாய கழிவறை மற்றும் பொதுக்கழிவறைகளில் பணிபுரியும்
தூய்மைப்பணியாளர்களுக்கான சிறப்பு வழிமுறைகள்



தனிநபர் பாதுகாப்பு உபகரணங்களைத்
தேர்வு செய்தல்

1. துணியாலான முகக்கவசம்
2. கையுறைகள்
3. தலைப்பட்டை மற்றும் மணிக்கட்டு பட்டை
4. பாதம் முழுவதையும் மறைக்கும் ஷூக்கள்
மற்றும் பூட்சுகள்

தனிநபர் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிதல் மற்றும் அகற்றுதல்

முக்கு மற்றும் வாயை முகக்கவசம் மூலம் மூடி கயிறு .எலாஸ்டிக் கொண்டு தலை மற்றும் கழுத்தின் பின்புறம் நன்கு கட்டவும். அகற்றும்போது: முகக்கவசவத்தின் முன்பக்கம்



கையுறைகளை அணியவும் கையுறையின் வெளிப்புறம் கிருமித்தொற்று உள்ளது. கையுறை அணிந்த ஒரு கை மூலம்

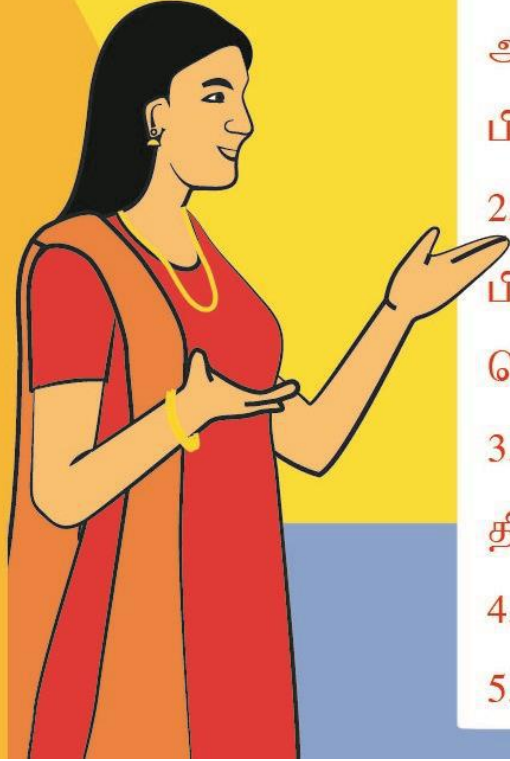


பூட்ஸ்கள். கால்களை மறைக்க பூட்ஸ் அணியவும். பூட்ஸ்களை கையுறை அணிந்த கைகள் மூலம் அகற்றவும்.



கைகளை கழுவுதல் கீழ்க்கண்ட
ஐந்து தருணங்களிலும் கடைபிடிக்கப்பட
வேண்டும்

1. பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிவதற்கு முன்னும், களைந்த பின்னும், கையுறைகளை மாற்றும்போதும்
2. கழிவறைகளை சுத்தப்படுத்திய பின் மற்றும் பராமரிப்பு பணிகளைச் செய்தபின்
3. சுவாச உறுப்புகளிலிருந்து வெளியேறும் திரவங்களை தொட்டபின் (மூக்கு சீந்தியபின்)
4. உணவு உட்கொள்ளும் முன்
5. கழிவறை பயன்படுத்தியபின்



இந்தியன் இன்ஸ்டிடியூட் .:பார் ஹூயூமன் சேட்டில்மெண்ட்ஸ் (ஐஐஹ்சீஸ்)

- ஐஐஹ்சீஸ், இந்திய குடியமர்வுகள் சமமான, நிலைத்து நீடித்த மற்றும் திறன்மிக்க உருமாற்றம் அடைவதை குறிக்கோளாகக்கொண்ட ஒரு தேசிய கல்வி நிறுவனம் ஆகும். ஐஐஹ்சீஸ்யின் பணி நகர்ப்புற வீடுகள், நீர், சுகாதாரம், பொருளாதார மேம்பாடு மற்றும் பருவநிலை மாற்றம் ஆகிய துறைகள் அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது
- ஐஐஹ்சீஸ் தற்போது 150க்கும் மேற்பட்ட திறன்மிகு வல்லுநர்களுடன் ஆராய்ச்சி, களப்பணி மற்றும் செயல்பாட்டுக்கல்வி ஆகிய துறைகளில் பெங்களூரு, மும்பை, சென்னை, டில்லி மற்றும் திருச்சிராப்பள்ளி ஆகிய நகரங்களில் பணியாற்றி வருகிறது.

தமிழ்நாடு நகர்ப்புற சுகாதாரப் பணிகள் உறுதுணைத் திட்டம்

- தமிழ்நாடு நகர்ப்புற சுகாதாரப் பணிகள் உறுதுணைத் திட்டம், ஐஐஹ்சீஸ்ஸால் இயக்கப்படும் பல நிறுவனங்களின் கூட்டிணைப்பு ஆகும். இத்திட்டம் தமிழகத்தில் உள்ள 663 நகரங்கள் மற்றும் மாநகரங்களில் நகர சுகாதாரச்சங்கிலி குறிப்பாக கசடு கழிவு மேலாண்மை மேம்பாடு அடைவதற்காக தமிழ்நாடு அரசுக்கு உறுதுணையாக இருக்கிறது.
- தூய்மைப்பணியாளர்கள் இந்த திட்டத்தின் மிக முக்கிய அங்கமாக உள்ளார்கள். தமிழ்நாடு நகர்ப்புற சுகாதாரப் பணிகள் உறுதுணைத் திட்டம் ஒருசில நகரங்களில் இவர்களுடன் இணைந்து இவர்களின் ஆரோக்கியம், பணி பாதுகாப்பு, பணியாளர் நலம் மற்றும் வாழ்வாதாரம் ஆகியவற்றின் மேம்பாட்டுக்காக பணியாற்றி வருகிறது.