நோவெல் கொரோனா வைரஸ் எவ்வாறு பரவுகிறது?
இந்த வைரஸ் கிருமி பெரும்பாலும் நெருக்கமாக உள்ள ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு மூச்சுக்குழாயிலிருந்து வெளியேறும் சிறு துளிகள் மூலம் பரவுகிறது
இந்த வைரஸ் கிருமி தொற்றுக்கு ஆளான நபரின் மூச்சுக்குழாயிலிருந்து வெளியே சிதறிய சளி மற்றும் துளிகள் பட்ட பொருட்கள் மற்றும் இடங்களிலும் உயிர்வாழ்ந்து அவற்றை தொடுவதால் பிறருக்கு பரவலாம்.

எவ்வாறு பாதுகாத்துக்கொள்வது?

பொதுவான தடுப்பு மற்றும் ஆபத்தை குறைக்கும் நடவடிக்கைகள

சமூகத்தில் பரவாமல் தடுப்பதற்கான மிகச்சிறந்த வழிமுறைகள் கீழ்க்கண்டவாறு:

- ஆல்கஹால் சேர்ந்த கை சுத்திகரிப்பானை அடிக்கடி உங்கள் கைகளில் தேய்த்-துக்கொள்ளவும் அல்லது சோப் மற்றும் தூய்மையான தண்ணீர் மூலம் கைகளை கழுவவும். உங்கள் கைகள் அழுக்காக இருந்தால் சோப்பு போட்டு நீரால் கழுவுவதை மட்டுமே செய்யவும்.
- கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாய் இவற்றை தொடுவதை தவிர்க்கவும
- தும்மல் அல்லது இருமல் வரும்போது வாயை மூடிக்கொள்ளவும். தும்மும் போதும் இருமும் போதும் கைகுட்டை மூலம் வாயையும் மூக்கையும் மறைத்துக்கொள்ளவும். அல்லது முழங்கை மூலம் வாயையும் மூக்கையும் மறைத்துக்கொள்ளவும். பயன்படு-த்திய கைக்குட்டையை சுத்தமாக துவைத்து வெயிலில் உலர்த்தவும்
- உங்களுக்கு சளி, இருமல் மூச்சுவிட சிரமம் ஆகிய மூச்சுக்குழாய் தொடர்பான தொந்தரவுகள் இருந்தால் மருத்துவ முகக்கவசம் அணிந்துகொள ்ளவும். முகக்கவச த்தை அப்புறப்படுத்திய உடன் கைகளை சோப் மூலம் கழுவவும்.
- மூச்சுக்குழாய் தொடர்பான அறிகுறிகள் (தும்மல், இருமல்) உள்ளவர்களிடமிருந்து (குறைந்தபட்சம் ஒரு மீட்டர்) இடைவெளி விட்டு நிற்கவும்.
- காரணமின்றி வெளியே செல்வதையும் அதிக மக்கள் கூடும் இடங்களையும் தவிர்க கவும்
- நீங்கள் உடல் நலமின்றி இருந்தால் வீட்டிலேயே இருங்கள்
- உங்கள் மொபைல்போன் முகத்தில் படாமலிருக்க ஹெட்∴போன் ∴ ஒலிபெருக்கி பயன்படுத்தவும்

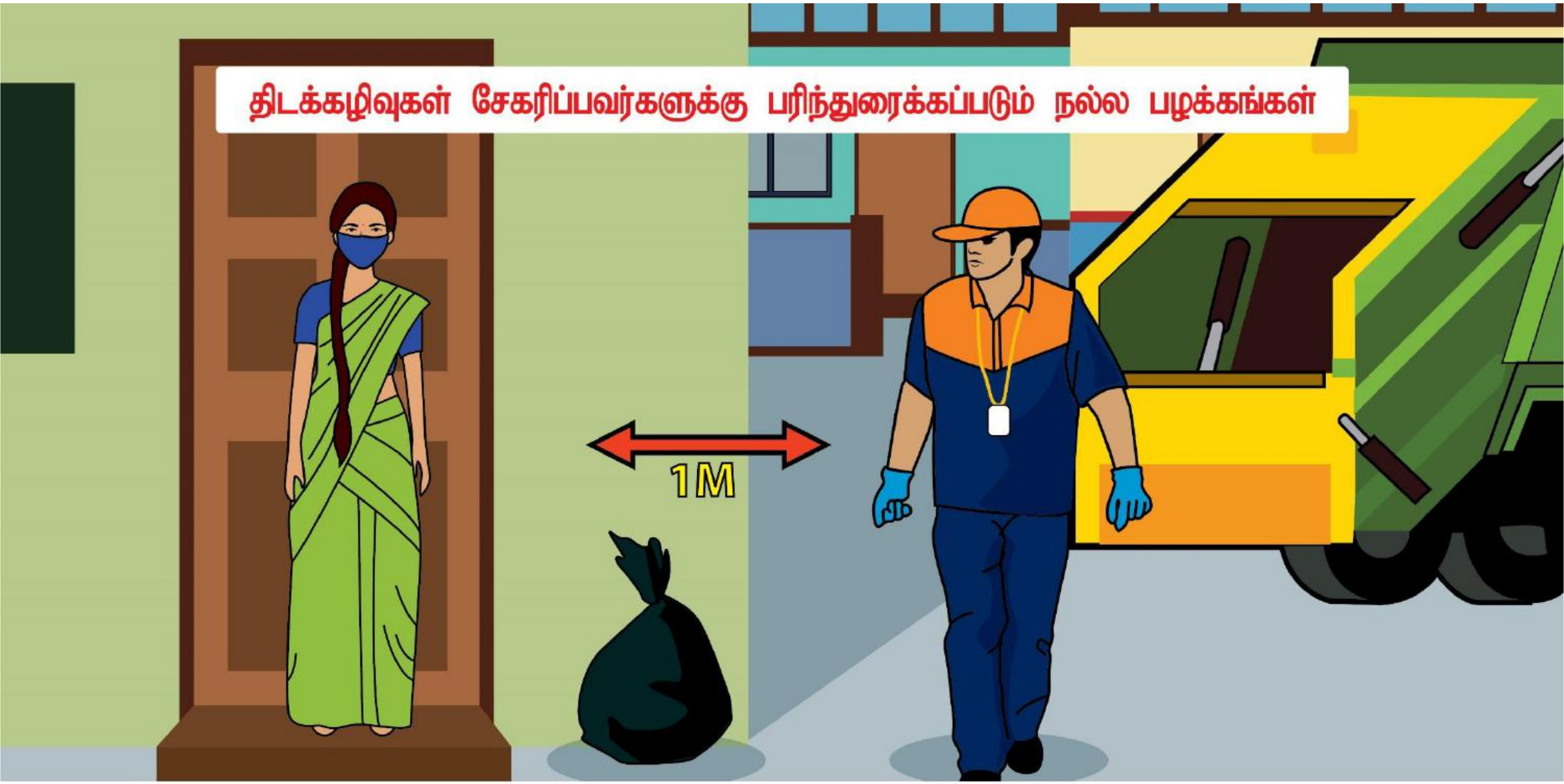
- ஊரடங்கு உத்தரவு அமலில் இருக்கும் காலத்தில் நகர உள்ளாட்சி அமைப்புகளிடம் அடையாள அட்டையோ அல்லது அனுமதிக்கடிதமோ பெற்று அவற்றை எப்போதும் பயணத்தில் வைத்திருக்கவும்.
- பணி உடைகளை அந்தந்த நாளின் பணிகளை ஆரம்பிக்கும் முன் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். எப்போதும் பணியை ஆரம்பிக்கும் முன் முடிந்த அளவு உடல் மற்றும் முடியை மறைக்கும் வகையில் முகக்கவசம், கையுறைகள், காலணிகள் மற்றும் முறையான ஆடைகள் (முழுக்கை சட்டை, பேண்ட், தொப்பி) அணிந்து பணியைத்துவங்க வேண்டும்.

- திடக்கழிவு சேகரிக்கும் வாகனத்தில் கைகளுக்கு பயன்படுத்தும் கை சுத்திகரிப்பான், மற்றும் சோப் எப்போதும் இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

திடக்கழிவுகள் சேகரிப்பவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்

- பணியாளர்கள் ஒருவர் மற்றவரிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் ஒரு மீட்டர் இடைவெளி விட்டு விலகியே இருக்க வேண்டும். பணியாளர்கள் குழுக்களாக இருந்தால் சிறு சிறு குழுக்களாக பிரித்து அவர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் அந்தந்த குழுவிலேயே இருக்கச்செய்யுங்கள். அப்போதுதான் யாருக்காவது கோவிட் 19 கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டால் அவர்களை உடனடியாகக் கண்டறிந்து தொற்று ஏற்பட்டிருக்கும் வாய்ப்புள்ள மற்றவர்களை தனிமைப்படுத்த உதவியாக இருக்கும்.

திடக்கழிவுகள் சேகரிப்பவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்



- வீடுகளிலிருந்து கழிவுகளை சேகரிக்கும்போது வீடுகளில் உள்ளவர்களிடமிருந்து (குறைந்தபட்சம் ஒரு மீட்டர் இடைவெளி விட்டு) விலகியே இருங்கள். அவ்வப்போது கை சுத்திகரிப்பான் கொண்டு கைகளை சுத்தப்படுத்துங்கள்.

திடக்கழிவுகள் சேகரிப்பவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்

- திடக்கழிவுகளில் வைரஸ் நோய்க்கிருமிகள் கலந்திருக்கலாம். கொரோனா வைரஸ் அது பட்ட இடங்களில் நீண்ட நேரம் வாழும் தன்மை கொண்டது. எனவே கழிவுகளை வெறும் கைகளால் தொடாதீர்கள்.
- கைகள் மற்றும் கழிவு பட்ட உடல் பகுதிகளை சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும்.

திடக்கழிவுகள் சேகரிப்பவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்

- கழிவுப்பொருட்களை வேறிடத்திற்கு மாற்றும்போதோ அல்லது அழுத்தி வைக்கும்போதோ அவற்றிலிலிருந்து வெளியேறும் தூசி உங்கள் மீது படாமல் கவனமாக இருங்கள்.

திடக்கழிவுகள் சேகரிப்பவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்

- உங்கள் கையுறைகளை உங்கள் பாக்கெட்டில் வைக்காதீர்கள் (கையுறைகளை அவற்றிற்கான பிளாஸ்டிக் பைகளில் பாதுகாப்பாக வைக்கவும்)

திடக்கழிவுகள் சேகரிப்பவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்

- கழிவுகளை சேகரிக்கச் செல்லும் முன்னும் சேகரித்த பின்னும் எப்போதெல்லாம் உங்கள் கையுறைகளை கழட்டுகிறீர்களோ அப்போதெல்லாம் கைகளை சோப் மற்றும் நீர் மூலம் கழுவுங்கள் கைகள் மற்றும் கழிவு பட்ட உடல் பகுதிகளை சோப்பு போட்டு கழுவ வேண்டும்.

- கோவிட் தொடர்பாக தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள நபர்களின் வீடுகளில் சேகரமாகும் உயிரி-மருத்துவக் கழிவுகளை நகர உள்ளாட்சி அமைப்புகளால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட உயிரி-மருத்துவக் கழிவு சேகரிப்பாளர்கள் மட்டுமே சேகரிக்க வேண்டும்

திடக்கழிவுகள் சேகரிப்பவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்

- பணி முடிந்தவுடன் பணியில் அணியும் உடைகள் மற்றும் மறு பயன்பாட்டுக்கு உகந்த தனிநபர் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை கிருமி நாசினி கலந்த நீரில் நன்கு சுத்தப்படுத்த வேண்டும்

திடக்கழிவுகள் சேகரிப்பவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்

- அன்றைய பணி முடிந்தவுடன் சோப்பு போட்டு நன்கு குளிக்கவும்
- பணி முடிந்து வீட்டிற்கு செல்லும் முன் உடை மாற்றும் பகுதிக்குச் சென்று தங்கள் சொந்த உடைகளை அணிந்து கொள்ள வேண்டும்

திடக்கழிவுகள் சேகரிப்பவர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படும் நல்ல பழக்கங்கள்

தனிநபர் பாதுகாப்பு உபகரணங்களைத் தேர்வு செய்தல்

- துணியாலான முகக்கவசம்
- கையுறைகள்
- தலைப்பட்டை மற்றும் மணிக்கட்டு பட்டை
- பாதம் முழுவதையும் மறைக்கும் ஷூக்கள் மற்றும் பூட்சுகள்

தனிநபர் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிதல் மற்றும் அகற்றுதல்

மூக்கு 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

- பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிவதற்கு முன்னும், களைந்த பின்னும், கையுறைகளை மாற்றும் போதும்
- கழிவறைகளை சுத்தப்படுத்திய பின் மற்றும் பராமரிப்பு பணிகளைச் செய்தபின்
- சுவாச உறுப்புகளிலிருந்து வெளியேறும் திரவங்களை தொட்டபின் (மூக்கு சீந்தியபின்)
- உணவு உட்கொள்ளும் முன்
- கழிவறை பயன்படுத்தியபின்

இந்தியன் இன்ஸ்டிட்யூட் ஃபார் ஹுயூமன் சேட்டில்மெண்ட்ஸ் (ஐஐஹச்ஸ்)

- **ஐஐஹச்ஸ்**, இந்திய குடியமர்வுகள் சமமான, நிலைத்து நீடித்த மற்றும் திறன்மிக்க உருமாற்றம் அடைவதை குறிக்கோளாகக்கொண்ட ஒரு தேசிய கல்வி நிறுவனம் ஆகும். **ஐஐஹச்ஸ்**யின் பணி நகர்ப்புற வீடுகள், நீர், சுகாதாரம், பொருளாதார மேம்பாடு மற்றும் பருவநிலை மாற்றம் ஆகிய துறைகள் அனைத்தையும் உள்ளடக்கியது
- **ஐஐஹச்ஸ்** 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, **ஐஐஹச்ஸ்**ஸால் 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.