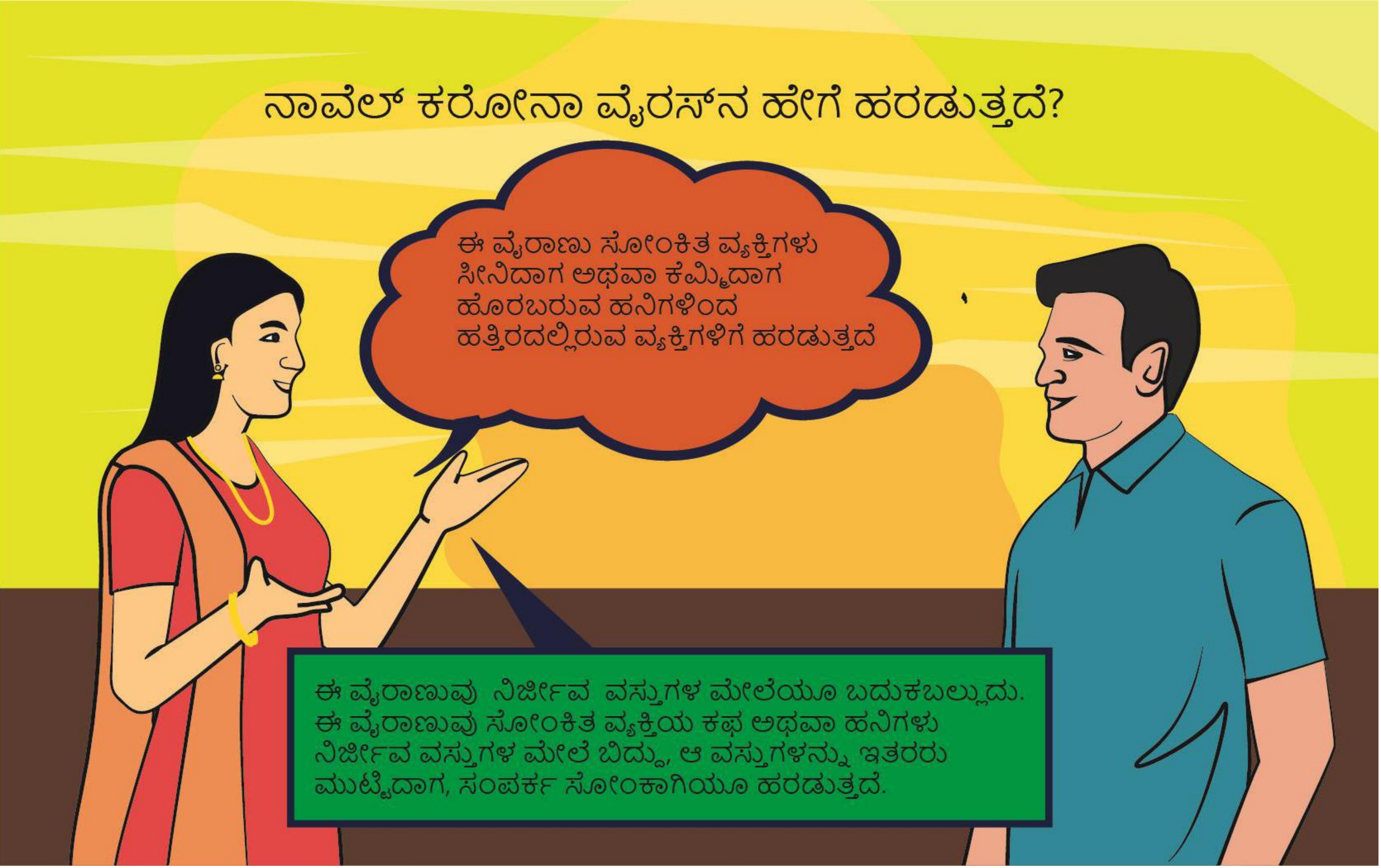

ನಾವೆಲ್ ಕರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?
ಈ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹೊರಬರುವ ಹನಿಗಳಿಂದ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ
ಈ ವೈರಾಣುವು ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಬದುಕಬಲ್ಲುದು. ಈ ವೈರಾಣುವು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಫ ಅಥವಾ ಹನಿಗಳು ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು, ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇತರರು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಸಂಪರ್ಕ ಸೋಂಕಾಗಿಯೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ:

•ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜ಼ರ್ ನಿಂದ, ಅಥವಾ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೇವಲ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ.

•ಪದೇ ಪದೇ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು, ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

• ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟಿಶ್ಯೂ ಅಥವಾ ಮಡಚಿದ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೆಮ್ಮಿ, ಹಾಗೂ ಟಿಶ್ಯೂವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.

•ನಿಮಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

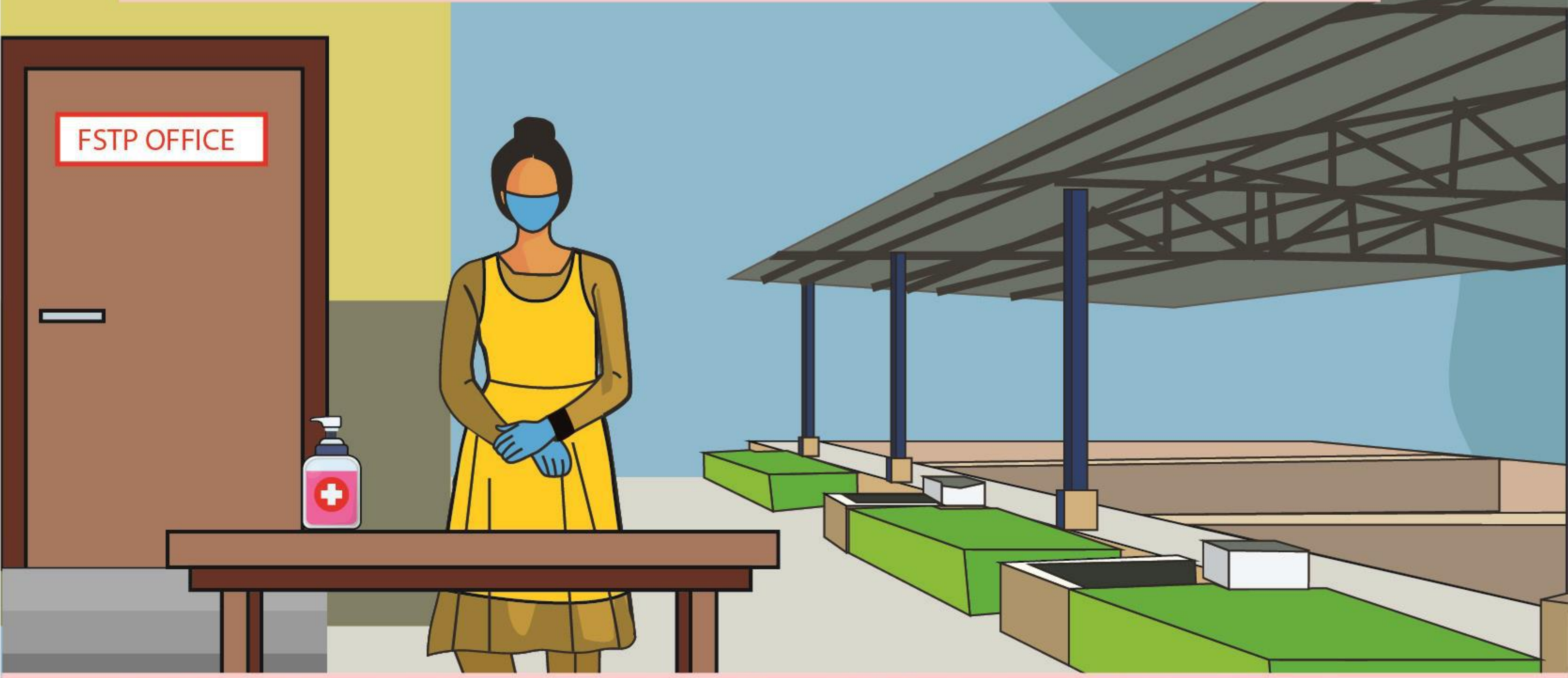
•ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 4 ಅಡಿ ದೂರವಿರಿ.

•ಅನವಶ್ಯಕ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಹಾಗೂ ಜನರ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.

•ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಎನಿಸಿದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ.

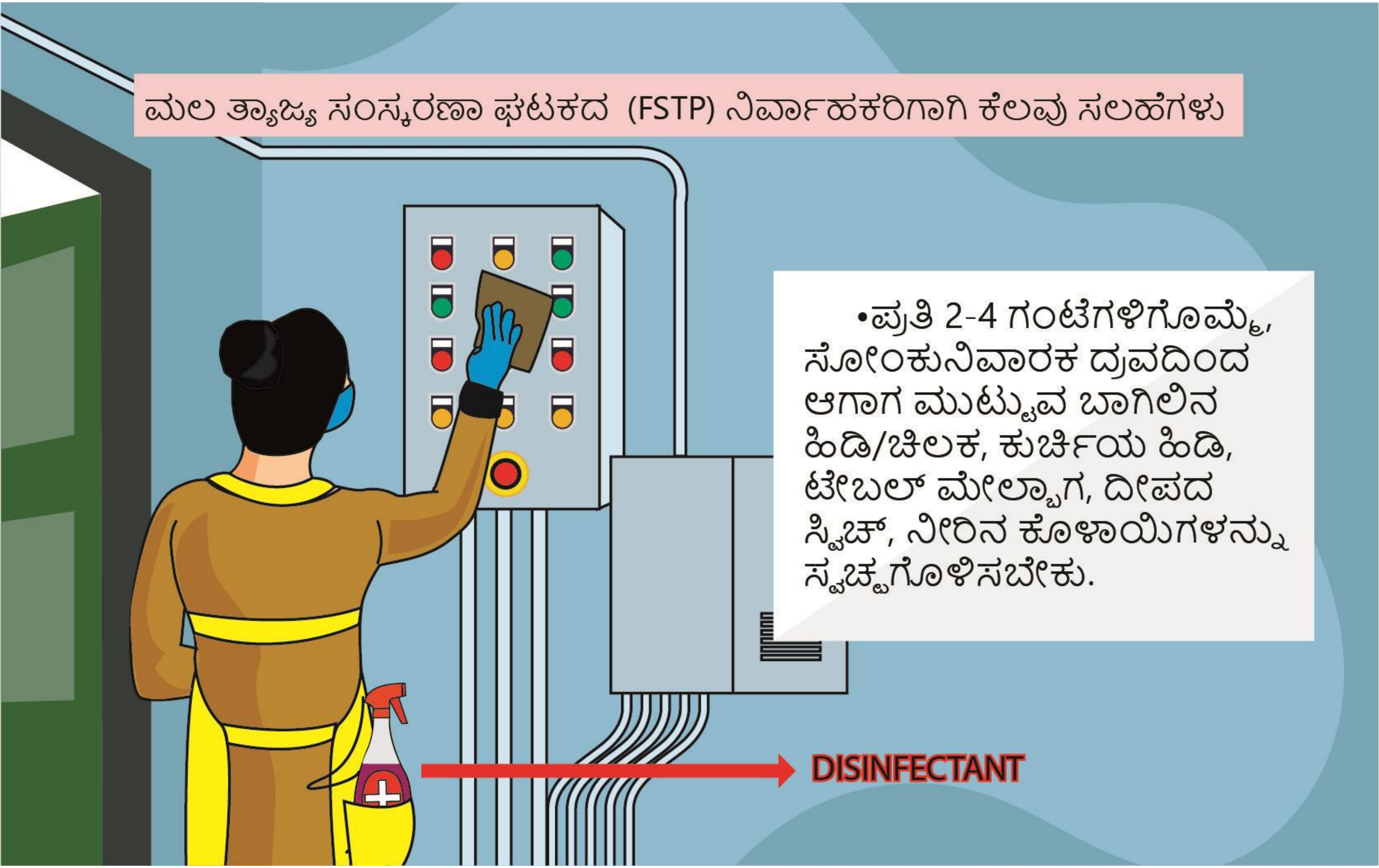
•ಮೊಬೈಲ್ ಫ಼ೋನ್ ಬಳಸುವಾಗ, ಹೆಡ್ ಫ಼ೋನ್/ಸ್ಪೀಕರ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಮಲ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕದ (FSTP) ನಿರ್ವಾಹಕರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು



•ದಿನದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಸ್ಕ್, ಗ್ಲೋವ್ಸ್, ಪಾದರಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು (ಉದ್ದ ತೋಳಿನ ಶರ್ಟ್, ಉದ್ದನೆಯ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಕೋಟು) ಧರಿಸಿ.

•ಮಲ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕದ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನುಗಳು ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.


ಮಲ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕದ (FSTP) ನಿರ್ವಾಹಕರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು
•ಪ್ರತಿ 2-4 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಸೋಂಕುನಿವಾರಕ ದ್ರವದಿಂದ ಆಗಾಗ ಮುಟ್ಟುವ ಬಾಗಿಲಿನ ಹಿಡಿ/ಚಿಲಕ, ಕುರ್ಚಿಯ ಹಿಡಿ, ಟೇಬಲ್ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ದೀಪದ ಸ್ವಿಚ್, ನೀರಿನ ಕೊಳಾಯಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
DISINFECTANT

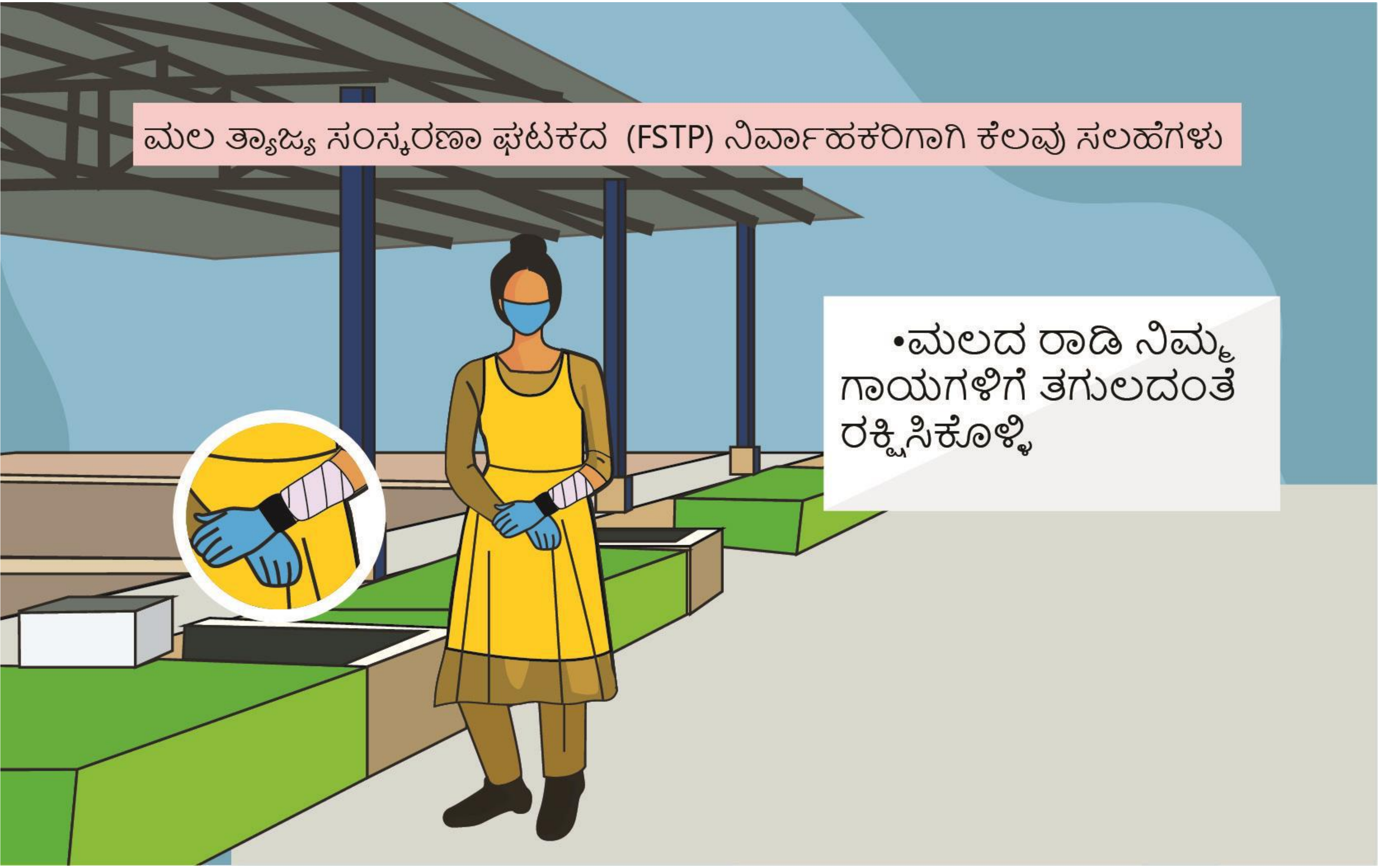
ಮಲ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕದ (FSTP) ನಿರ್ವಾಹಕರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

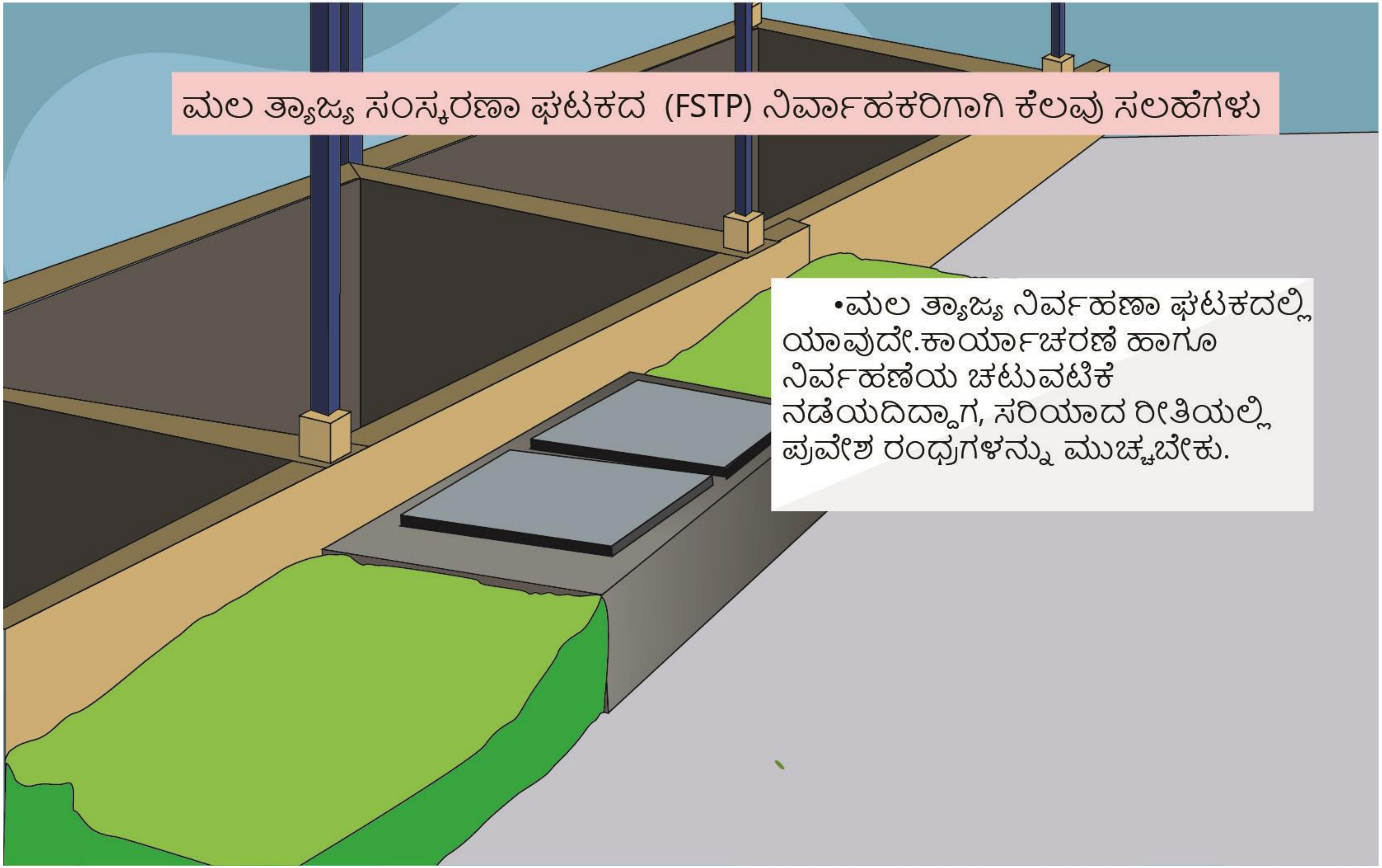
•ಮಲದ ರಾಡಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ, ಅತ್ಯಂತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ತಗುಲಿದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ/ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಅದು ಬಂದರೆ, ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

•ಮಲದ ರಾಡಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಮಲ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕದ (FSTP) ನಿರ್ವಾಹಕರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

- ಮಲದ ರಾಡಿಯು ಚೆಲ್ಲಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಚೆಲ್ಲಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ದ್ರವದಿಂದ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

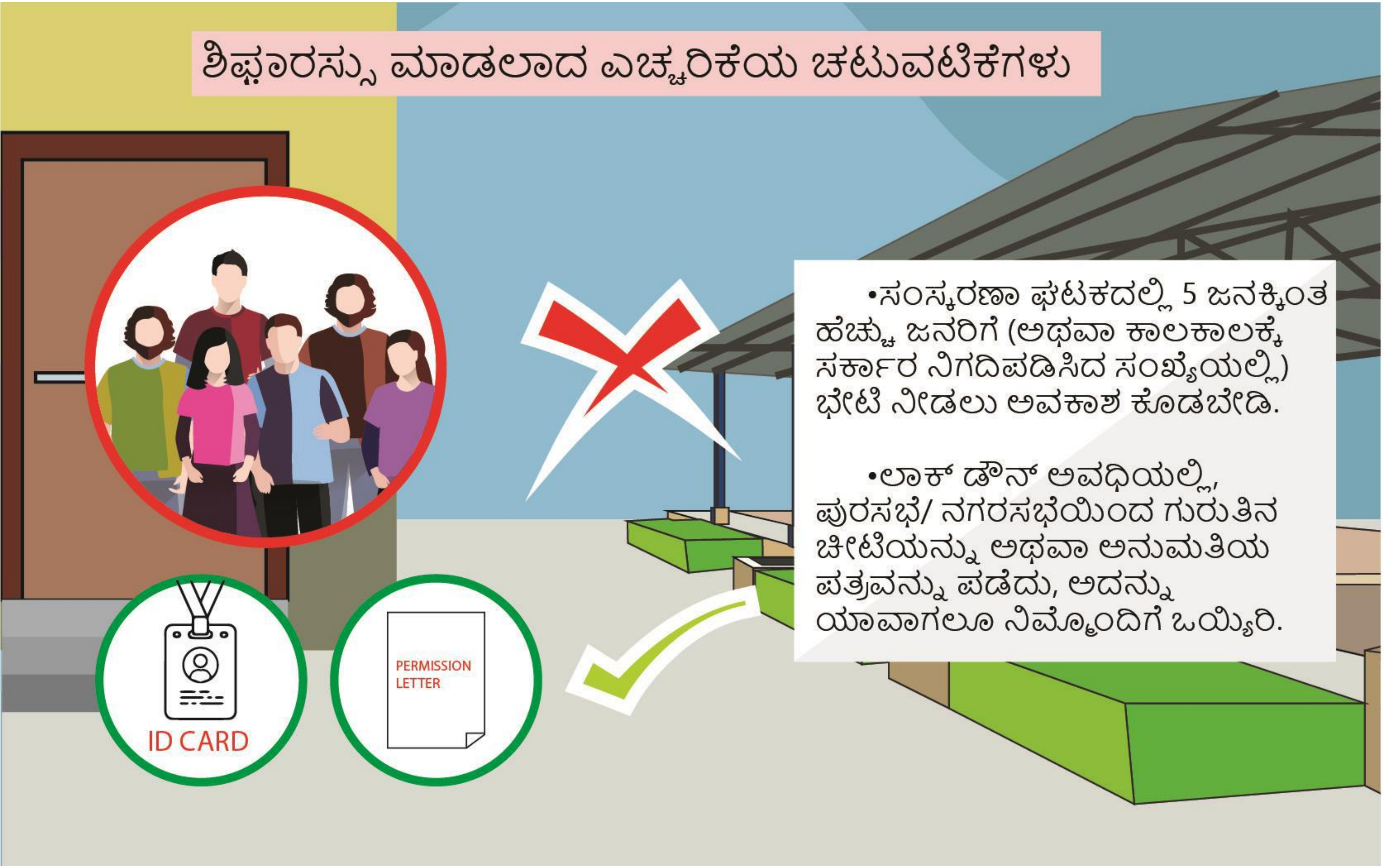

ಮಲ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕದ (FSTP) ನಿರ್ವಾಹಕರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು
•ಮಲದ ರಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ತಗುಲದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ


ಮಲ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕದ (FSTP) ನಿರ್ವಾಹಕರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು
•ಮಲ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ.ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆ ನಡೆಯದಿದ್ದಾಗ, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

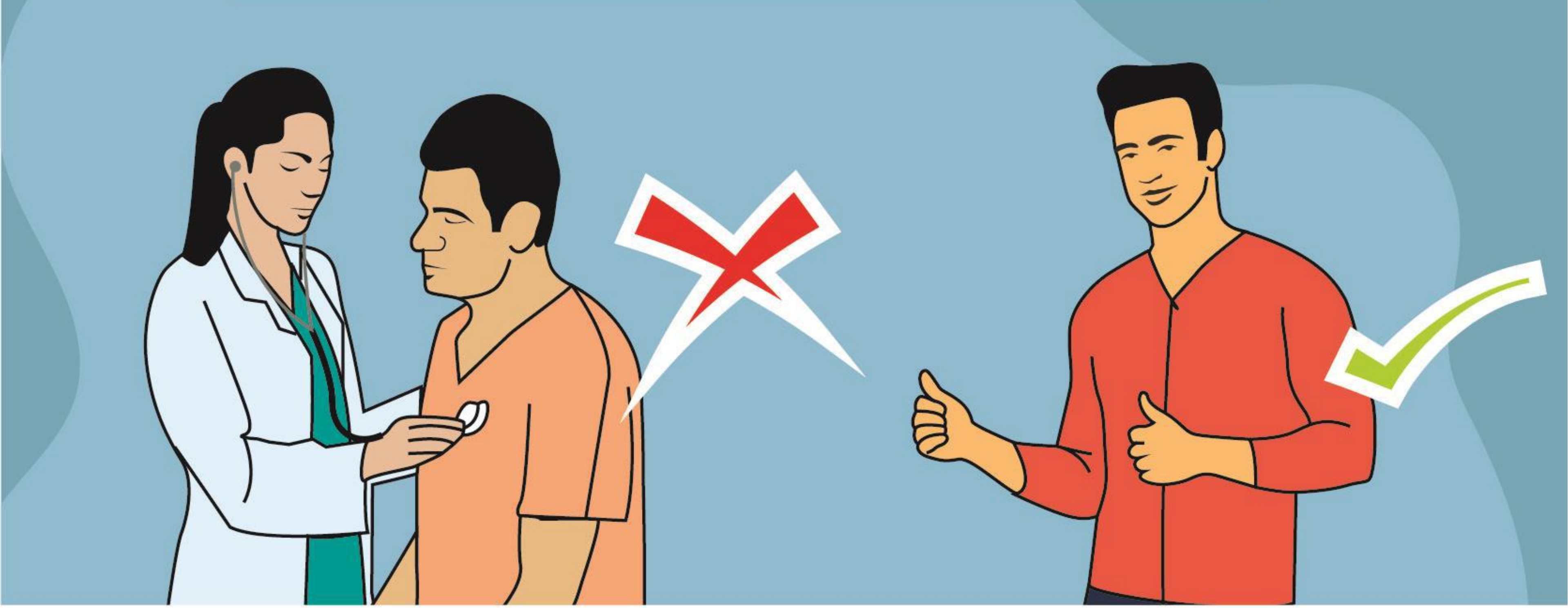
ಮಲ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕದ (FSTP) ನಿರ್ವಾಹಕರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

- ಕೆಲಸದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ದ್ರವ ಸೇರಿಸಲಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು, ಬಟ್ಟೆ ಬದಲಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.


ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು
•ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ 5 ಜನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ (ಅಥವಾ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ) ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ.
•ಲಾಕ್ ಡೌನ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಪುರಸಭೆ/ ನಗರಸಭೆಯಿಂದ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯನ್ನು ಅಥವಾ ಅನುಮತಿಯ ಪತ್ರವನ್ನು ಪಡೆದು, ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಒಯ್ಯಿರಿ.
ID CARD
PERMISSION LETTER

ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು



- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹಾಗೂ ಕೋವಿಡ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾರಲ್ಲಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಪುರಸಭೆ/ ನಗರಸಭೆಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ. ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಯಾವುದೇ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ದೊರೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

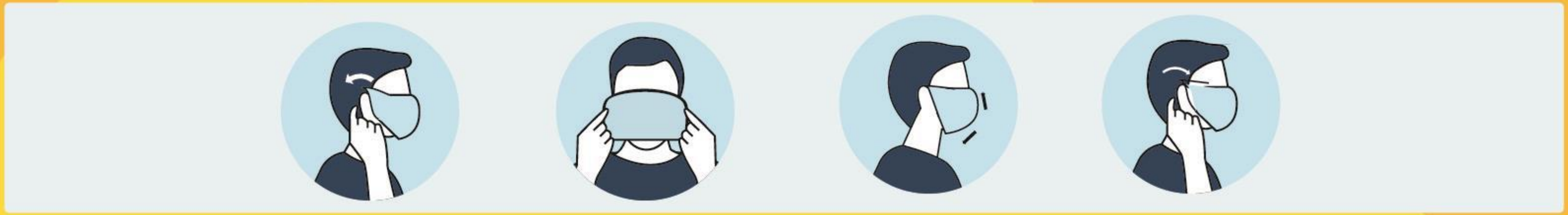
- ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿ.

ಮಲ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕದ (FSTP) ನಿರ್ವಾಹಕರಿಗಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳ ಆಯ್ಕೆ

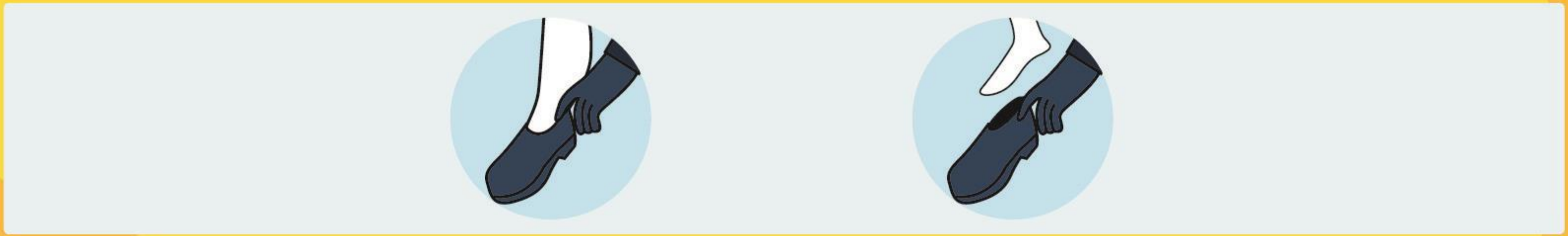
- ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್
- ಗ್ಲೌಸ್
- ತಲೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಕೈಪಟ್ಟಿ/ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಪಟ್ಟಿ
- ಇಡೀ ಪಾದವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಪಾದರಕ್ಷ / ಗಮ್ ಬೂಟ್ಸ್

ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನುಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ತೆಗೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?



- ಮಾಸ್ಕ್ ನಿಂದ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಹಿಂದೆ ಅದನ್ನು ದಾರ/ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ: ಮಾಸ್ಕ್ ನ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುತ್ತದೆ – ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ! ಕೆಳಗಿನ ದಾರಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.

- ಗ್ಲೌಸ್‌ನ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುತ್ತದೆ, ಗ್ಲೌವ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ಲೌವ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಗ್ಲೌವ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.



- ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಗ್ಲೌಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಕೈಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.

http://tnussp.co.in/

ಐ.ಐ.ಎಚ್.ಎಸ್

- ಭಾರತೀಯ ಮಾನವ ವಸಾಹತುಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯು (ಐ.ಐ.ಎಚ್.ಎಸ್.) ಭಾರತೀಯ ವಸಾಹತುಗಳ ಸಮಾನ, ಸುಸ್ಥಿರ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಥ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಬದ್ಧವಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಐಐಎಚ್ಎಸ್ ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವು ನಗರಗಳ ವಸತಿ, ನೆಲ, ಜಲ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ವಲಯಗಳಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ.

- ಐಐಎಚ್ಎಸ್ 150 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೃತ್ತಿಪರರ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಗಣನೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಐಐಎಚ್ಎಸ್ ತನ್ನ ಕಛೇರಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಂಬೈಯಿ, ಚೆನ್ನೈ, ದೆಹಲಿ ಹಾಗೂ ತಿರುಚಿರಾಪಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ.

- **ಟಿ.ಎನ್.ಯು.ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಿ**

- ಐಐಎಚ್ಎಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಒಕ್ಕೂಟವು ತಮಿಳುನಾಡು ನಗರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನೆರವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು (ಟಿ.ಎನ್.ಯು.ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಿ) ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಒಕ್ಕೂಟವು, ಮಲದ ರಾಡಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಿಂದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಲೇವಾರಿಯವರೆಗಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ 663 ನಗರಗಳು ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣಗಳಾದ್ಯಂತ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ತರುವಲ್ಲಿ ತಮಿಳುನಾಡು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನೆರವು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

- ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಇವರ ಆರೋಗ್ಯ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಲು, ಟಿ.ಎನ್.ಯು.ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆಯ್ದ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.