சுகாதார மற்றும் சுதேச வைத்திய சேவைகள் அமைச்சு

இலங்கை சனநாயக சோசலிசக் குடியரசின் பாராளுமன்றத்திற்கான கொவிட் 19 தொற்றிற்கான தயார்நிலை மற்றும் பதிற்செயற்பாடு பற்றிய செயற்பாட்டு வழிகாட்டல்கள்

ஜூலை 2020

சுகாதார மற்றும் சுதேச வைத்திய சேவைகள் அமைச்சு

இலங்கை சனநாயக சோசலிசக் குடியரசின் பாராளுமன்றத்திற்கான கொவிட் 19 தொற்றிற்கான தயார்நிலை மற்றும் பதிற்செயற்பாடு பற்றிய செயற்பாட்டு வழிகாட்டல்கள்

ஜுலை 2020

ஆசிரியர் குழாம்

பிரதம ஆசிரியர்

வைத்தியர் அனில் ஜயசிங்ஹ - சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

ஆசிரியர்கள்

வைத்தியர் எல். டி. கம்லத் - பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம், (சூழல் மற்றும் தொழில் சுகாதாரம் மற்றும் உணவுப் பாதுகாப்பு), சுகாதார மற்றும் சுதேச வைத்திய சேவைகள் அமைச்சு

வைத்தியர் வி. டி. எஸ். கே. சிறிவர்தன - பணிப்பாளர் நாயகம், (சூழல் மற்றும் தொழில் சுகாதாரம் மற்றும் உணவுப் பாதுகாப்பு), சுகாதார மற்றும் சுதேச வைத்திய சேவைகள் அமைச்சு

வைத்தியர் இனோகா சுரவீர - சமுதாய மருத்துவ ஆலோசகர், சூழல் மற்றும் தொழில் சுகாதாரப் பணியகம், சுகாதார மற்றும் சுதேச வைத்திய சேவைகள் அமைச்சு

திரு தம்மிக தசநாயக்க - பாராளுமன்றச் செயலாளர் நாயகம்

திரு. நீல் இத்தவல - பணியாளர் பிரதானி மற்றும் பாராளுமன்றப் பிரதிச் செயலாளர் நாயகம்

வைத்தியர் குமுது வீரகோன் - பதிவாளர், சூழல் மற்றும் தொழில் சுகாதாரப் பணியகம், சுகாதார மற்றும் சுதேச வைத்திய சேவைகள் அமைச்சு

உள்ளடக்கம்

இலக்கம்	தலைப்பு	பக்கம்
	பொதுவான வழிகாட்டி	04
01	கொவிட் - 19 பரவல்	04
02	கடமைக்குச் சமூகமளிக்கப் பொருத்தமற்ற நபர்களின் வகைகள்	04
03	முகாமைத்துவ நடவடிக்கைகள்	04
04	மேற்பரப்புக்களைச் சுத்தம் செய்தலும் தொற்று நீக்கலும்	04
05	பணியாளர்களின் போக்குவரத்து	05
06	தொற்றுள்ளவர் எனச் சந்தேகிக்கப்படும் நபர் ஒருவர் கண்டுபிடிக்கப்படும் பட்சத்திலான விசேட மதியுரை	05
07	துப்பரவுப் பணியாளர்களுக்கான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்	05
08	பாதுகாப்புப் பணியாளர்களுக்கான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்	05
09	தகவல் கல்வி தொடர்பாடல்	05
	தனிவகை அமைப்புக்களுக்கான பரிந்துரைகள்	
10	பாராளுமன்ற சபாகூடம்	06
11	உரைபெயர்ப்பாளர் அறைகள்	06
12	பார்வையாளர் பகுதிகள்	06
13	வரவேற்புக் கூடம்	06
14	உணவகம் / தனிப்பட்ட உணவறைகள்	07
15	சமையலறை	07
16	நூலகம்	07
17	மின்னுயர்த்தி	07
18	அலுவலகம்	08
19	கழிப்பறைகள்	08
20	வீடு திரும்பியதும் என்ன செய்யவேண்டும்	09
21	மாற்றங்களுக்கான ஆலோசனைகள்	09
	மேலதிக விசாரணைகளுக்காக	

<u>பொதுவான வழிகாட்டி</u>

1. **கொவிட் - 19 பரவல்**
    - தொற்றுள்ள நபருடன் நேரடித் தொடர்பினை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் ஒருவரிலிருந்து மற்றவருக்குப் பரவல். (உதாரணம்: அணைத்தல், கைகுலுக்கல்). மூக்கு, வாய் அல்லது கண்கள் மூலம் வைரஸ் உடலினுள் செல்கின்றது.
    - தொற்றுள்ள நபர் ஒருவர் இருமுகையில், தும்முகையில் அல்லது மூச்சினை வெளிவிடுகையில் புதிய கொரனா வைரசினைக் கொண்ட எச்சிற் சிறுதுளிகள் மேற்பரப்புக்களிலும் பொருட்களிலும் படிவதால் அவை வைரசினைக் கொண்டவையாக மாறுகின்றன. தொற்றற்ற நபர் ஒருவர் அவ்வாறான மேற்பரப்புக்களைத் தொடுகையில் அந்த நபரின் கைகளில் புதிய கொரனா வைரஸ் தொற்றிக்கொள்ளும். வைரசைக் கொண்டுள்ள அக்கைகளைக் கொண்டு அவர் தன் முகத்தையோ மூக்கையோ வாயினையோ அல்லது கண்களையோ தொடுகையில் புதிய கொரனா வைரஸ் உடலினுள் நுழைந்து அந்த நபரிற்குத் தொற்றினை ஏற்படுத்தலாம்.

2. **பின்வரும் நபர்கள் கடமைக்குச் சமூகமளிக்கக் கூடாது**
    - காய்ச்சலுடன் இருமல், மூக்கொழுகல், தொண்டை நோ ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது காய்ச்சலும் சுவாசிப்பதில் சிரமமும் மட்டும் உள்ளவர்கள்
    - கொவிட் - 19 இற்காக தடுப்புக்காப்பில் இருப்பவர்கள்

3. **முகாமைத்துவ நடவடிக்கைகள்**
    - தொற்றுக்கு உட்படக்கூடிய மட்டத்தினைக் கருத்திற்கொண்டும் தனிப்பட்ட அபாயநேர்வுக் காரணிகளைக் கருத்திற்கொண்டும் இந்த வழிகாட்டியில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஏனைய சிறந்த நடைமுறைகளைக் கருத்திற்கொண்டும் பாராளுமன்றத்திற்காக கொவிட் - 19 தயார்நிலைத் திட்டம் ஒன்று உருவாக்கப்படவேண்டும் எனப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

- இந்த வழிகாட்டலின் கீழ் மேற்கொள்ளப்பட எதிர்பார்க்கப்படும் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளைக் கண்காணிப்பதற்குப் பொருத்தமான நடுநாயகரான (மனிதவள முகாமையாளர் அல்லது வேறு யாராவது பொருத்தமான அதிகாரி) ஒருவரை அடையாளம் காணல்
- கொவிட் - 19 தொற்றுள்ளதாகச் சந்தேகிக்கப்படும் நபர் ஒருவர் கண்டுபிடிக்கப்படும் பட்சத்தில் தனிமைப்படுத்தல் அறையாகப் பயன்படுத்தப்படக்கூடிய கழிப்பறையுடன் கூடிய ஓர் அறையினை அடையாளம் காணல்
- பாராளுமன்ற உறுப்பினர்களுக்கான நுழைவாயில் உள்ளடங்கலாக அனைத்து நுழைவாயில்களிலும் உடல் வெப்பநிலையினைப் பரிசோதிப்பதற்கான வசதிகளை ஏற்பாடு செய்தல். தொடுகையற்றதும் மருத்துவத் தரம் கொண்டதுமான வெப்பநிலை ஸ்கேனர் பரிந்துரை செய்யப்படுகின்றது. 98.4 F அல்லது 37 C இற்கு மேற்பட்ட உடல் வெப்பநிலையினைக் காட்டும் எந்தவொரு நபரும் 10 - 15 நிமிட ஓய்வின் பின்னர் மீண்டும் பரிசோதிக்கப்படவேண்டும். இரண்டாம் தடவை பரிசீலிக்கையிலும் வெப்பநிலை உயர்வாகவே காணப்பட்டால் அவரை மருத்துவ ஆலோசனை பெறுமாறு திரும்ப அனுப்பிவைக்கவும். அவ்வாறான நபர்களின் நாளாந்தப் பதிவினைப் பேணி வரல்.
- நுழைவாயிலில் கால்களினால் இயக்கி நீர் பெறும் வசதியுடன் கைகளைக் கழுவுவதற்காக சவர்க்காரமும் நீரும் கிடைக்க ஏற்பாடு செய்தல். மாற்று ஏற்பாடாக நியம அல்கஹோல் செறிவுடைய கைகைளைத் துப்பரவாக்கும் திரவமும் வழங்கப்படல்.
- பாராளுமன்ற வளாகத்தில் நுழையும் அனைவரும் முகக்கவசம் அணிந்துள்ளனர் என்பதை உறுதிப்படுத்தல்
- சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் பணியாளர்கள் ஒருவர் மற்றவரில் இருந்து குறைந்தது 1 மீற்றர் பௌதிக இடைவெளியினைப் பேணுகின்றனர் என்பதை உறுதிப்படுத்தல்.
- பாராளுமன்ற வளாகத்திற்குள் விஜயம் செய்யும் அனைவரினதும் (பணியாளர்கள், பாதுகாப்புப் படையினர், விருந்தினர்கள், சேவை வழங்குனர்கள் மற்றும் இன்னும் பிறர்கள்) தொடர்பு விபரங்கள்

பதிவுசெய்யப்படுகின்றன என்பதை முகாமைத்துவம் கட்டாயம் உறுதிப்படுத்தல்

- ஆகக்கூடுதலான தூய வளி உள்வாங்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்த குளிரூட்டலின் அளவு நிர்ணயம் சீராக்கப்படல்

4. **மேற்பரப்புக்களைச் சுத்தம் செய்தலும் தொற்றுநீக்கலும்**

- வழமைபோன்று நிலத்தைப் பெருக்குதல், தூசி உறிஞ்சியினைப் பயன்படுத்தல், தரைகளைத் துடைத்தல் போன்ற கிரமமான வீடுபேணல் நடைமுறைகளைப் பேணுதல்
- கதிரைக் கைத்தாங்கி, தொலைபேசிச் செவிக்குழல், கைப்பிடிகள், மற்றும் தொடுகைப் படிகத்தட்டு போன்ற அடிக்கடி தொடுகையுறும் மேற்பரப்புக்கள் தொடர்பில் பின்வரும் தொற்று நீக்கல் செயன்முறைகளைக் கட்டாயம் பின்பற்றவும்.
  - சகல உலோக மேற்பரப்புக்களையும் குறைந்த பட்சம் 70% v/v மதுசாரக் கலவையாலும் சகல உலோகமற்ற மேற்பரப்புக்களையும் 0.1% சோடியம் கைபோகுளோறைட் கரைசலாலும் தொற்று நீக்கம் செய்க.
  - தொற்று நீக்கும் கூடங்கள் மற்றும் பாதக்குளியல்கள் சிபார்சு செய்யப்படவில்லை.

5. **பணியாளர்களின் போக்குவரத்து**

- பயணம் செய்வோரின் எண்ணிக்கைக்கு அமைவாகப் பொருத்தமான இருக்கை வசதிகளுடன் வாகனங்களை ஒழுங்குசெய்க.
- பயணிகள் வாகனங்களில் ஏற அனுமதிக்கப்பட முன்னர் வாகனத்தினைச் (இருக்கைகள், கைப்பிடிகள், கைப்பிடிச் சட்டங்கள்) சுத்தம் செய்து தொற்று நீக்குக.
- வாகனத்தில் பயணிக்கும் சகலரும் பயணிக்கையில் கட்டாயம் முகக்கவசம் அணியவேண்டும்.

6. **தொற்றுள்ளவர் எனச் சந்தேகிக்கப்படும் நபர் ஒருவர் கண்டுபிடிக்கப்படும் பட்சத்திலான விசேட மதியுரை**

- அவ்வாறானவரைத் தொடர்ந்தும் முகக்கவசம் அணியச்செய்து, அவரின் உடைமைகளுடன் தனிமைப்படுத்தல் அறைக்கு அனுப்பவேண்டும்.
- அவரின் பயத்தினைப் போக்கி தேவையேற்படின் அருந்துவதற்கு நீர் வழங்கவும்.
- பாராளுமன்றத்தின் மருத்துவ நிலையத்திற்கு அறிவித்துப் பிரதம மருத்துவ அதிகாரியின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும்.
- பிரதம வைத்திய அதிகாரி சுகாதார அமைச்சின் தொற்றுநோயியல் அலகினை 0112695112 எனும் இலக்கத்தில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
- 1990 க்கு அழைப்பதன் மூலம் "சுவசறிய" பிணியாளர் காவுவண்டிச் சேவையைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

7. **துப்பரவுப் பணியாளர்களுக்கான பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள்**

- பொருத்தமான தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் (முகக்கவசம், ஊடுருவ இடம்தராத மேலங்கிகள் மற்றும் கையுறைகள் இன்னும் பல) வழங்கப்பட வேண்டும் என்பதுடன் அவர்கள் கடமையில் இருக்கும்பொழுது அவற்றினை அணியவேண்டும்.
- ஒவ்வொரு சுத்தப் பணியின் பிற்பாடும் அவர்கள் தம் கைகளை நன்கு கழுவவேண்டும் அல்லது தொற்று நீக்கம் செய்ய வேண்டும், சுத்தம் செய்யும் பாத்திரங்களும் துணிகளும் நன்றாகக் கழுவப்பட்டு தொற்று நீக்கப்படவேண்டும்.
- சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் அவர்கள் ஒருவர் மற்றவருக்கிடையில் குறைந்தது ஒரு மீற்றர் பௌதிக இடைவெளியினைப் பேணவேண்டும் என்பதுடன் ஓய்வறையில் நெரிசலைத் தவிர்ப்பதற்காக முகாமைத்துவம் அவர்களுக்குப் போதிய இடவசதியுடன் பொருத்தமான ஓய்வெடுக்கும் இடங்களை வழங்கவேண்டும்.
- சுத்தம் செய்யும் பணியாளர்களுக்குக் கழுவுவதற்கான மற்றும் குளிப்பதற்கான வசதிகள் வழங்கப்படவேண்டும்.

- தமது பாதுகாப்பிற்காக கொவிட் 19 வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் மரபொழுங்குகளைப் பற்றிப்பிடிப்பதன் முக்கியம் பற்றிக் கிரமமாக அறிவூட்டப்பட்டு இற்றைப்படுத்தவேண்டும்.

8.**பாதுகாப்புப் பணியாளர்களுக்கான பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள்**

- எல்லா நேரத்திலும் ஒருவர் மற்றவருக்கிடையில் குறைந்தது ஒரு மீற்றர் இடைவெளி பேணப்பட வேண்டும்.
- எல்லா நேரத்திலும் அவர்கள் முகக்கவசம் அணியவேண்டும்.
- அவர்களது உடல்நலத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்காக கொவிட் 19 தடுப்புத் தொடர்பில் புதிய வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் மரபொழுங்குகள் பற்றி அவர்கள் கிரமமாக அறிவூட்டப்பட்டு இற்றைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- நெரிசலைத் தடுப்பதற்காகப் பொருத்தமான ஓய்வெடுக்கும் இடம் அவர்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டும்.

9. **தகவல் கல்வி தொடர்பாடல்**

- பாராளுமன்ற வளாகத்திற்குள் வரும் பணியாளர்களினதும் விருந்தினர்களினதும் உச்சபட்ச இயைபுறலைப் பெறுவதற்காக அவர்களை அறிவூட்டுவதற்கு, பாராளுமன்ற வளாகத்தினுள் எடுக்கப்பட்டுள்ள விசேட சுகாதார ஏற்பாடுகள் தொடர்பில் ஒலி, ஒளி மற்றும் பொருத்தமான IEC தொழில்நுட்பங்கள் காட்சிப்படுத்தப்பட வேண்டும் / தொடர்பாடல் செய்யப்பட வேண்டும்.
- பொருத்தமான வழியில் இந்த ஏற்பாடுகளைக் காட்சிப்படுத்துவதற்கு / தொடர்பாடல் செய்வதற்குப் பாராளுமன்ற வளாகத்திலுள்ள மிக முக்கியமான இடங்களை முகாமைத்துவம் தீர்மானிக்கலாம்.

தனிவகை அமைப்புக்களுக்கான பரிந்துரைகள்

10 பாராளுமன்ற சபாபீடம்

- ஒவ்வொரு அமர்வும் தொடங்குவதற்கு முன்பதாக பிரிவு 4 இல் விபரிக்கப்பட்டவாறாக பொதுவில் தொடர்புறக்கூடிய எல்லா மேற்பரப்புக்களையும் சுத்தம் செய்து தொற்றுநீக்குக.
- சபாபீடத்தின் எல்லா நுழைவாயில்களிலும் தொற்று நீக்கும் திரவத்தினைப் பொருத்தி சபாபீடத்தில் நுழையும் அனைவரும் அவற்றைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- அமர்வு ஆரம்பிக்க முன் பின்வரும் அடிப்படை ஒழுங்குவிதிகளை அறிவித்து சபாபீடத்தில் உள்ள அனைவரும் அவற்றுக்கு இயைபுறுவதை உறுதிப்படுத்தவும்.
    - சபாபீடத்திலுள்ள அனைவரும் எல்லா வேளைகளிலும் முகக்கவசம் அணிந்திருக்கவேண்டும். உறுப்பினர்கள் பாராளுமன்றத்தில் உரையாற்றுகையில் தமது முகக்கவசங்களை அகற்றவோ அல்லது கீழே தாழ்த்தவோ கூடாது.
    - உறுப்பினர்கள் தமக்கென ஒதுக்கப்பட்ட இருக்கைகளில் மாத்திரம் எப்பொழுதும் அமர்ந்திருப்பதை உறுதி செய்யவேண்டும்
    - உறுப்பினர்கள் தமது இருக்கையில் அமர்ந்திருக்காத போது சபாபீடத்தில் எல்லா வேளையிலும் ஒருவர் மற்றவருக்கிடையே 1 மீற்றர் இடைவெளியைப் பேணவேண்டும்.
    - சபாபீடத்திற்குள் கடந்து திரியும் நடமாட்டங்களைக் குறைக்கவும்
    - உறுப்பினர்கள் கை குலுக்குதல் / கட்டியணைத்தல் போன்றவற்றைச் செய்வதை ஊக்குவிக்காது வாழ்த்துவதற்காக ஏனைய தொடுகையற்ற முறைகளைப் பின்பற்றவும்.
    - செல்லிடத் தொலைபேசிகள், காதுக்கருவிகள், பேனாக்கள் போன்ற தனிப்பட்ட பாவனைப் பொருட்களைப் பகிர்வதைத் தவிர்க்கவும்

11. **உரைபெயர்ப்பாளர் அறைகள்**

- இரண்டு உரைபெயர்ப்பாளர்களுக்கிடையில் 1 மீற்றர் இடைவெளியினைப் பேணும் வகையில் நிலையத்தினை மீள்கட்டமைக்கவும் அல்லது ஒரு தடுப்பினை இடவும்
- ஒரு குறித்த உரைபெயர்ப்பாளருக்கு அவரின் எல்லா கடமை அமர்வுகளுக்கும் அதே இருக்கை / அதே நிலையம் வழங்கப்படுவதை உறுதிப்படுத்துக
- குறுக்குத் தொற்று ஏற்படுவதைத் தடுப்பதற்காக ஒலிவாங்கிகளுக்கு உறைகளைப் பயன்படுத்துக அல்லது ஒவ்வொரு உரை பெயர்ப்பாளருக்குமெனத் தனித்தனி உறைகளைப் பயன்படுத்துக
- உரைபெயர்ப்பாளர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்தனியே காதுக்கருவி மற்றும் எழுதுகருவிகள் போன்றவற்றை வழங்குக

12. **பார்வையாளர் பகுதிகள்**

- ஆட்களுக்கிடையில் ஆகக் குறைந்தது 1 மீற்றர் இடைவெளியைப் பேணக்கூடிய வகையில் இருக்கை ஏற்பாடுகளை மீள் கட்டமைக்குக
- ஒவ்வொரு அமர்வும் ஆரம்பமாவதற்கு முன் சகல பொதுவான தொடர்புறும் மேற்பரப்புக்களையும் சுத்தம் செய்து தொற்று நீக்குக.
- காதுக்கருவிகள் வழங்கப்பட்டிருப்பின், ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கும் பிற்பாடு அவற்றைத் தொற்று நீக்குக.
- காதுக்கருவிகைளப் பகிரவேண்டாமென விருந்தினர்களுக்கு அறிவுரை வழங்குக.

13 **வரவேற்புக் கூடம்**

- ஆட்களுக்கிடையில் 1 மீற்றர் இடைவெளியைப் பேணக்கூடிய வகையில் இருக்கை ஏற்பாடுகளை மீள் கட்டமைக்குக.
- பொதுவான தொலைபேசி, கணினிகள், தொலைநகல் இயந்திரம் போன்ற பொது உபகரணங்களின் பாவனையைக் குறைக்குக.
- ஒவ்வொரு மேசைக் கணினிக்கெனவும் கைகளைத் துப்பரவுசெய்வதற்கான தொற்றுநீக்கும் திரவத்தினை வைப்பதுடன் கணினிப் பாவனைக்கு முன்னரும் பின்னரும் அவற்றினைப்

பயன்படுத்துவதற்கான அறிவுறுத்தல்களைக் காட்சிப்படுத்துக (இந்த அறிவுறுத்தல்களைக் கணினியின் ஸ்கீரீன் சேவர் மூலம் காட்சிப்படுத்தலாம்)

- முடியுமாக இருக்கும் பொழுதெல்லாம் உள்நுழையும் வெளிச்செல்லும் கதவுகளையும் பிரிவுகளுக்கிடையிலான கதவுகளையும் திறந்து வைக்கவும். இல்லையெனின் உள்நுழைவதற்கான மற்றும் வெளிச்செல்வதற்கான கதவுகளை மூடித் திறக்க ஒருவரை நியமிக்கவும்.
- ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் முன்னர் கதவுக் குமிழ்கள் மற்றும் கைப்பிடிகளைச் சுத்தம் செய்து தொற்று நீக்குக.
- ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் முன் பொதுவாகத் தொடர்புறும் மேற்பரப்புக்கள் அனைத்தையும் தொற்று நீக்குக
- பொருத்தமான ஊடகங்களைப் பயன்படுத்தி கொவிட் 19 தடுப்பு மற்றும் சுகாதாரக் கல்விச் செய்திகளையும் அறிவுறுத்தல்களையும் காட்சிப்படுத்துக.

14 உணவகம் / தனிப்பட்ட உணவறைகள்

- உணவகம் / தனிப்பட்ட உணவறைகளில் ஆட்களின் நெரிசலைத் தடுப்பதற்காகத் தொகுதிவாரியான முறையில் மதிய உணவு இடைவேளை மற்றும் தேநீர் இடைவேளை வழங்கப்பட வேண்டும்.
- எல்லா நுழைவாயில்களிலும் தொற்று நீக்கிகளை வைத்து உணவகத்திற்குள் நுழையும் அனைவரும் தொற்று நீக்கிகளைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்தவும்
- உணவகம் / தனிப்பட்ட உணவறைகளிலுள்ள ஆட்களிடையே குறைந்தபட்சம் 1 மீற்றர் இடைவெளி பேணப்படவேண்டும். இந்த இடைவெளியை உறுதிசெய்யும் வகையில் தளபாடங்கள் மீள் ஒழுங்கு செய்யப்பட வேண்டும்.
- சகல பணியாட் தொகுதியினரும் கடமையில் இருக்கும்பொழுது முகக்கவசம் அணியவேண்டும்.
- கைகழுவும் இடங்களில் காலால் செயற்படுத்தப்படும் அல்லது முழங்கையால் செயற்படுத்தப்படும் நீர்க் குழாய்களை ஏற்பாடு செய்யவும்

- தண்ணீர் குவளையால் செயற்படுத்தப்படும் குழாயுடன் கூடிய ஒரு குடிநீர் வழங்கியை ஒழுங்கு செய்க.
- உணவு, குடிபானங்கள், நீர்க்குவளைகள், உணவுத்தட்டுகள் மற்றும் ஏனைய பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றைப் பகிர்ந்து பாவிப்பதை ஊக்குவிக்கவேண்டாம்.
- சுயசேவைப் பாணியில் பரிமாறப்படும் உணவு, குடிபானங்கள் என்பன அவற்றிற்கென ஒதுக்கப்பட்டவர்களினால் பரிமாறப்பட வேண்டும்.
- உணவகத்தில் இருக்கும் நேரத்தை இயலுமான அளவு குறைத்துக்கொள்ளவும். இந்த ஏற்பாட்டின் முக்கியத்துவத்தைத் தெரியப்படுத்தும் ஒலி / ஒளிச் செய்திகளைப் பயன்படுத்துக
- ஒவ்வொரு உணவு நேர இடைவேளையின் பின்னரும் அடிக்கடி தொடுகையுறும் எல்லா மேற்பரப்புக்களையும் தொற்றுநீக்குக.

15 குழு அறைகள்

- ஒவ்வொரு அமர்வும் ஆரம்பிக்க முன்னர் பொதுவாகத் தொடுகையுறும் அனைத்து மேற்பரப்புக்களையும் ஒலிவாங்கிகளையும் பிரிவு 4 இல் விபரிக்கப்பட்டவாறு துப்பரவுசெய்து தொற்று நீக்கவும்
- குழு அறையின் சகல நுழைவாயில்களிலும் தொற்று நீக்கும் திரவத்தினை வைத்து குழு அறைக்குள் நுழையும் சகலரும் அதனைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்தவும்
- குழு அறைகளில் இருக்கும் சகலரும் சகல சந்தரப்பங்களிலும் முகக்கவசம் அணிந்திருக்கவேண்டும். உரையாற்றுகையில் அவர்கள் முகக்கவசத்தினை அகற்றக்கூடாது அல்லது கீழே தாழ்த்தக்கூடாது
- அமர்ந்திருக்கையில் ஒருவர் மற்றவருக்கிடையில் 1 மீற்றர் இடைவெளியினைப் பேணவும்
- குழு அறைகளினுள் கடந்துசெல்லும் நடமாட்டங்களைக் குறைத்துக்கொள்ளவும்

- செல்லிடத் தொலைபேசி, காதுக் கருவிகள், பேனாக்கள் போன்ற தனிப்பட்ட பாவனைப் பொருட்களை ஏனையோருடன் பகிர்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும்

16. **சமையலறை**

- சகல நுழைவாயில்களிலும் தொற்று நீக்கும் திரவத்தினை வைத்து சமையலறைக்குள் நுழையும் ஒவ்வொருவரும் அதனைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்துக.
- எல்லா பிரதம சமையற்காரர்களும் ஏனைய உதவிப் பணியாளர்களும் உணவுகளைக் கையாளுவதற்கு முன்பதாக தமது கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- சாப்பிடத் தயாரான உணவுகளைக் கையாளும்பொழுது கையுறைகளையோ அல்லது உணவிடுக்கிகளையோ பயன்படுத்துக.
- எல்லாப் பணியாட்தொகுதியினரும் கடமையில் உள்ளபொழுது முகக்கவசம் அணிந்திருக்க வேண்டும்.
- தயார்செய்ய முன் சகல பழங்களையும் பச்சைக் காய்கறிகளையும் நன்றாகக் கழுவவும்.
- உணவு தயாரிப்பு மேசைகள், உபகரணங்கள் போன்ற உணவுடன் நேரடியாகத் தொடர்புறும் சகல மேற்பரப்புக்களையும் சவர்க்காரத்தினாலும் நீரினாலும் ஒவ்வொரு சமையல் செயற்பாட்டுக்கு முன்பும் பின்பும் கழுவவும்
- வெட்டும் பலகைகள், கத்திகள், உணவிடுக்கிகள் போன்றவற்றை ஒவ்வொரு பயன்பாட்டிற்கு முன்பும் பின்பும் சவர்க்காரத்தினாலும் நீரினாலும் கழுவவும்

17 **நூலகம்**

- நுழைவாயிலில் தொற்று நீக்கும் திரவத்தினை வைத்து நூலகத்தினுள் வரும் அனைவரும் அதனைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்துக.

- ஆட்களுக்கிடையில் குறைந்தபட்சம் 1 மீற்றர் இடைவெளியைப் பேணும் வகையில் இருக்கை ஏற்பாடுகளை மீளமைக்கவும்.
- அச்சடித்த பத்திரிகைகளைப் பயன்படுத்திய பின்னர் கைகளைத் தொற்றுநீக்குவதற்கு வசதிகளை வழங்கவும். டிஜிட்டல் செய்திப் பத்திரிகைகளை பயன்படுத்துவதை ஊக்குவிக்கவும்.
- இயலுமான சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் நுழைவாயில் கதவுகளையும் வெளியேறும் கதவுகளையும் பிரிவுகளுக்கிடையிலான கதவுகளையும் திறந்து வைத்திருக்கவும். இல்லையெனின் கதவுகளைத் திறந்து மூட ஒருவரை நியமிக்கவும்.
- டிஜிட்டல் காட்சிப்படுத்தல்கள், கதிரைக் கைத்தாங்கிகள் மற்றும் கதவுக் கைப்பிடிகள் போன்ற அடிக்கடி தொடுகையுறும் அனைத்து மேற்பரப்புக்களையும் நாளொன்றிற்குக் குறைந்தபட்சம் மூன்று தடவைகள் தொற்று நீக்கவும்.

18 **மின் உயர்த்திகள்**

- பணியாட் தொகுதியினரை / உறுப்பினர்களை கூடுமான அளவுக்குப் படிக்கட்டுக்களைப் பயன்படுத்துமாறு அறிவுறுத்துக
- மின்உயர்த்திகளில் ஆகக்கூடுதலாக நான்கு பேரை மாத்திரம் அனுமதிக்கவும்
- மின் உயர்த்திகளின் தொடுகைத் தகடுகளைப் பயன்படுத்திய பிற்பாடு கைகளைத் தொற்று நீக்கும் வசதிகளை வழங்கவும் அல்லது மின் உயர்த்தியை இயக்குவதற்கென ஒருவரை நியமிக்கவும்

19 **அலுவலகங்கள்**

- அலுவலகத்தின் நுழைவாயிலில் தொற்று நீக்கும் திரவத்தினை வைத்து அலுவலகத்திற்குள் நுழையும் அனைவரும் அதனைப் பயன்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்தவும்

- பணியாளர்களுக்கிடையில் 1 மீற்றர் இடைவெளி இருக்கும்வகையில் வேலை நிலையங்கள் ஒழுங்கு செய்யப்பட வேண்டும்.
- அனைத்துப் பணியாட் தொகுதியினரும் வேலை நேரத்தில் முகக்கவசம் அணிந்திருப்பர்
- செல்லிடத் தொலைபேசிகள், காகிதாதிகள் போன்ற தனிப்பட்ட பாவனைப் பொருட்களை ஏனையோருடன் பகிர்வதைத் தவிர்க்கவும்
- பொதுத் தொலைபேசி, தொலைநகல் இயந்திரம், புகைப்படப் பிரதி இயந்திரம், அச்செடுக்கும் கருவி போன்ற பொதுவான உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதைக் குறைக்கவும் அல்லது அவற்றின் ஒவ்வொரு பாவனையின் பிற்பாடும் கைகளைத் தொற்று நீக்கவும்.
- அதிக அளவில் ஆட்கள் கூடுவதைக் குறைக்கவும். கூடுமான வரைக்கும் நேரடிச் சந்திப்புக்களைத் தவிர்க்கவும். நேரடிச் சந்திப்பு அவசியமாயின் பங்குபற்றுவர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவும். சகல பங்குபற்றுனர்களுக்குமென மெல்லிழைத்தாள்கள், கைத் தொற்று நீக்கிகள் உள்ளிட்ட போதிய விநியோகத்தினையும் பொருட்களையும் முன்பே வழங்குமாறு பணிக்கவும்

20 **கழிப்பறைகள்**

- போதியளவிலான சவர்க்காரம், நீர், அல்லது கைத் தொற்று நீக்கிகள் ஆகியவற்றுடன் கழிப்பறை வசதிகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புக்களைக் குறைந்தபட்சம் நாளொன்றிற்கு நான்கு தடவைகள் சுத்தம் செய்து தொற்று நீக்குக.

21 வீடு திரும்பியதும் என்ன செய்யவேண்டும்

வீடு திரும்பியதும், வீட்டினுள் நுழைய முன்னர்

- சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரினால் உங்களது கைகளை நன்கு கழுவுங்கள்
- உடை, சப்பாத்துக்கள் / செருப்புக்களை அகற்றி அவற்றை வெளியே வைக்கவும்

- உங்களது உடைமைகள் அனைத்தையும் வெளியே வைக்கவும். ஏதாவது பொருள் வீட்டுக்குள்ளே எடுத்துச் செல்லப்பட்டால் அதனை சவர்க்காரத்தினாலும் நீரினாலும் கழுவவும் அல்லது மதுசாரத் தொற்று நீக்கியினால் தொற்று நீக்கவும். (இது உங்களது செல்லிடத் தொலைபேசிகள், கண்ணாடிகள், கைக்கடிகாரங்கள் ஆகியவற்றுக்குப் பிரயோகிக்கப்படவேண்டும்)
- குளித்த பின் வீட்டினுள் நுழையுங்கள்

22 **மாற்றங்களுக்கான ஆலோசனைகள்**

- கைகழுவும் இடங்களிலுள்ள எல்லாக் குழாய்களையும் முழங்கையால் செயற்படுத்தப்படும் குழாய் முறைக்கு மாற்றுதல்
- உணவகம் மற்றும் ஏனைய தொடர்புடைய இடங்களில் நிலத்தில் 1 மீற்றர் கோடுகளை வரையவும்
- பாதக் குளியல்கள் சிபார்சு செய்யப்படவில்லை

இந்த வழிகாட்டல் தொடர்பான மேலதிக விசாரணைகளுக்குத் தயவுசெய்து தொடர்புகொள்ளவும்:

வைத்தியர் லக்ஷ்மன் கம்லத், பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம் (E&OH&FS) 071-7723232 **அல்லது** ltgamlath@gmail.com

வைத்தியர் V.T.S.K **சிறிவர்தன, பணிப்பாளர்** (E&OH) 0714499222 / 0773530330 **அல்லது** dircohfs@health.gov.lk

வைத்தியர் இனோக சுரவீர, சமூக மருத்துவ ஆலோசகர் (E&OH) 071480945 **அல்லது** isuraweera@yahoo.com