දුරකථන ) 011 2669192 , 011 2675011
தொலைபேசி ) 011 2698507 , 011 2694033
Telephone ) 011 2675449 , 011 2675280

ෆැක්ස් ) 011 2693866
பெக்ஸ் ) 011 2693869
Fax ) 011 2692913

විද්‍යුත් තැපෑල, )postmaster@health.gov.lk
மின்னஞ்சல் முகவரி )
e-mail )

වෙබ් අඩවිය ) www.health.gov.lk
இணையத்தளம் )


මගේ අංකය )
எனது இல )
My No. ) **FHB/AYH/COVID-19/Let/2020**

ඔබේ අංකය )
உமது இல )
Your No. : )

දිනය ) 19/ 05 /2020
jpfjp )
Date )


සුවසිරිපාය
சுவசிரிபாய
SUWASIRIPAYA

සෞඛ්‍ය සහ දේශීය වෛද්‍ය සේවා අමාත්‍යාංශය
**சுகாதார மற்றும் சுதேச வைத்திய சேவைகள் அமைச்சு**
**Ministry of Health and Indigenous Medical Services**


---

செயலாளர் / திறன்விருத்தி, வேலைவாய்ப்பு மற்றும் தொழில் தொடர்புகள் அமைச்சு
செயலாளர் / விளையாட்டு மற்றும் இளைஞர் விவகார அமைச்சு
செயலாளர் / உயர்கல்வி, தொழிநுட்ப மற்றும் புத்தாக்க அமைச்சு
தலைவர் / பல்கலைக்கழக மானியங்கள் ஆணைக்குழு

**தொழில் / இளைஞர் பயிற்சி நிலையங்களிலும் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களிலும் கோவிட் 19 நோய்க்காக தயார்படுத்துவதற்கும் முகங்கொடுப்பதற்குமான வழிகாட்டல் (2020 வைகாசி 12)**

இந்த இடைக்கால வழிகாட்டியானது பாடசாலைகள், இளைஞர் பயிற்சி நிறுவனங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்களை மூடப்பட்டதனைத் தொடர்ந்து நாட்டில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட முடக்கு நிலையைத் தொடர்ந்து, தற்போது முடக்கு நிலையைத் தளர்த்தி நாட்டில் மீண்டும் இயல்புநிலையை கொண்டுவருவதற்கு கவனம் செலுத்தும் இந்த தருணத்தில் இந்த இடைக்கால வழிகாட்டல் வெளியிடப்படுகின்றது. இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பரிந்துரைகள் தற்போது காணப்படுகின்ற கோவிட் 19 இனைத் தடுத்தல் மற்றும் பரவலைக் கட்டுப்படுத்துதல் தொடர்பான விஞ்ஞான பூர்வ ஆதாரங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

கோவிட் 19 வைரஸானது பாதிப்புக்குள்ளான நபர் இருமும் போதும் தும்மும் போதும் உருவாக்கப்படுகின்றன சுவாச திரவத்துணிக்கைகள் நேரடியாக தொடுகையுறும் போதும் வைரசினால் மாசுபட்ட மேற்பரப்புகளை தொட்ட பின்னர் முகத்தினை தொடுவதன் (மூக்கு, வாய் மற்றும் கண்) மூலமும் பரவலடைகின்றது.

உடல்ரீதியான இடைவெளியினைப் பேணுவதனையும் மற்றும் கை கழுவுதல், தூய்மைப் பேணுதல், சிறந்த சுவாசப் பழக்கவழக்கங்கள் போன்ற சுகாதார நடைமுறைகளும் இந்த நோயின் பரவலைத் தடுப்பதற்கான பிரதான வழிகளாக சுகாதார அமைச்சு உறுதியாக பரிந்துரைக்கின்றது. தற்போது அதிக சன நடமாட்டம் மற்றும் மக்களின் கலப்பு என்பன மட்டுப்படுத்தப்படல் வேண்டும். தற்போது காணப்படுகின்ற இந்நோயின் உலகலாவிய பரம்பல் நிலைமையானது எந்தவொரு இளைஞர் பயிற்சி நிலையங்களையும் மீள ஆரம்பிப்பதற்கு கூடியதான நிலையில் இல்லை. மீள ஆரம்பிக்கும் திகதியானது தொற்றுநோயின் நிலைமையையும் கல்வி நிறுவனங்களில் ஆபத்தைக் குறைப்பதற்காக மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ள முன்னேற்பாடுகளையும் கவனத்தில் கொண்டு சுகாதார திணைக்களத்தினால் அனுமதி வழங்கப்பட்ட பின்னரே தீர்மானிக்கப்படல் வேண்டும். தனிமைப்படுத்தல் நடவடிக்கைகளுக்கு பயன்படுத்தப்பட்ட கல்வி நிறுவனங்களை மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்பட உள்ளதாயின் அவற்றை கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்டு ஆகக்குறைந்தது மூன்று நாட்களுக்கு மூடப்பட்ட பின்ரே இளைஞர்களுக்காக திறக்க முடியும்.

இளைஞர்களுக்கு பயிற்சியளிக்கும் அனைத்து அமைச்சுக்களும் கோவிட் 19 நோயினைத் தடுப்பதற்கு தேவையான வசதிகளை ஏற்படுத்தப்பட்டு வழிகாட்டலில் கூறப்பட்டுள்ளவாறு முன்னேற்பாடுகளை முன்கூட்டியே நடைமுறைப்படுத்துமாறு அறிவுறுத்துகின்றது.

## A. திட்டமிடல்

மாவட்டத்திலுள்ள கல்வி நிறுவனங்களை மீண்டும் திறப்பதற்கான பிராந்திய மட்ட தீர்மானங்களை சம்பந்தப்பட்ட அமைச்சுக்களினதும் நிறுவனங்களினதும் மாவட்ட தலைவர்கள், பிராந்திய சுகாதாரப் பணிப்பாளர், மாவட்ட செயலாளர் மற்றும் தொடர்புடைய அதிகாரிகள் போன்றோரைக் கொண்ட குழுவினால் தீர்மானிக்க முடியும். இந்த தீர்மானங்கள் சம்பந்தப்பட்ட அமைச்சின் தேசிய மட்ட தீர்மானங்களுடன் ஒத்திருக்க வேண்டும். இந்த தீர்மானமானது சுகாதார, உயர்கல்வி, பொலிஸ், முப்படையினர், சமுக சேவைகள் மற்றும் போக்குவரத்து துறையினர் போன்றோர் இணைந்து மேற்கொள்ளப்பட்ட கவனமான மதிப்பீட்டை தொடர்ந்து தீர்மானம் எடுக்கவேண்டும்.

**பின்வருவன பற்றி தீர்மானிக்கப்படல் வேண்டும்**

- எந்த கல்வி நிறுவனங்களை / பல்கலைக்கழகத்தை திறப்பது
- எப்போது கல்வி நிறுவனத்தை / பீடத்தை ஆரம்பிப்பது
- நபர்களுக்கிடையில் 1 மீட்டர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இடைவெளியைப் பேணக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகளின் அடிப்படையில் எந்தக் கற்கைநெறியை / எந்த ஆண்டு மாணவர்களுக்கு ஆரம்பிப்பது
- செய்முறைப் பயிற்சிகள் போன்ற மாணவர்கள் நெருங்கியிருந்து செய்யப்படுகின்ற கற்றல் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்கு எவ்வாறான நடைமுறைகளை கையாள்வது தொடர்பாக
- தங்கியிருந்து கற்கும் (வதிவிட) பாடநெறிகளை எப்போது ஆரம்பிப்பது மற்றும் 1 மீட்டர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட இடைவெளியைப் விடுதிகளில் பேணக்கூடிய வகையில் எத்தனை மாணவர்களை ஒரே நேரத்தில் விடுதிகளுக்கு அனுமதிப்பது
- இளைஞர் பயிற்சி நிறுவனத்தை மூடவேண்டி ஏற்பட்டால் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள் (நோய்ப்பரவல் அதிகரித்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில்)

➢ ஒவ்வொரு நிறுவனத்திற்குமான தீர்மானங்கள் மேலே குறிப்பிடப்பட்ட குழுவினாலோ அல்லது கல்வி நிறுவனத்தின் தலைவர் சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, பிரதேச செயலாளர் மற்றும் சம்பந்தப்பட்ட பங்குதாரர்களை உள்ளடக்கிய நிறுவன மட்டத்திலான குழுவினால் எடுக்க முடியும்.

**நிறுவன மட்டத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டிய தீர்மானங்கள்**

- வகுப்பறையில் அல்லது விரிவுரை மண்டபத்தில் அனுமதிக்கக்கூடிய மாணவர்களின் எண்ணிக்கை
- ஒரு மீற்றர் அல்லது அதற்கு அதிகமான உடல் ரீதியான இடைவெளியைப் பேணுதல்
- ஒவ்வொரு ஆண்டு / பிரிவு மாணவர்களுக்குமான நிறைவடையும் நேரம் - நுளைவாயில்களில் நெரிசலை குறைப்பதற்காக
- இளைஞர் பயிற்சி நிறுவனங்களை வாரத்தில் எத்தனை நாட்கள் மற்றும எந்த நாட்களில் திறத்தல்
- வதிவிட பயிற்சிகளை எப்போது ஆரம்பித்தில் மற்றும் எத்தனை மாணவர்களை அனுமதிப்பது.
- ஒரு மீற்றர் அல்லது அதற்கு அதிகமான உடல் ரீதியான இடைவெளியைப் விடுதிகளில் பேணும் போது அனுமதிக்ககூடியவர்களின் எண்ணிக்கை
- கல்வி நிறுவனத்தை மூடவேண்டி ஏற்பட்டால் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறை (தொற்றுநோய்ப்பரம்பல் அதிகரித்தால்)

➢ ஆரம்பத்தில் குறைந்த அபாயமுள்ள பிரதேசத்திலுள்ள நிர்வகிக்கக்கூடியதான குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையான கல்வி நிறுவனங்களை அல்லது சில பீடங்களை ஆரம்பிப்பதற்கு திட்டமிடவும். போதுமான கை கழுவும் வசதிகள், மாணவர்களுக்கிடையில் 1 மீட்டர் தூரத்தினைப் பேணக்கூடியதான இடவசதியுடைய மற்றும் போதுமான கண்காணிப்பு போன்றவற்றுக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படல் வேண்டும். (தொற்றுநோயியல் விஞ்ஞான பிரிவின் வலைத்தளத்தில் இறுதியாக வெளியிடப்பட்ட கோவிட் 19 ஆபத்து மட்டங்களைக் காட்டும் நாட்டின் வரைபடம் மற்றும் சு.வை.அ பிரதேசங்களில் கோவிட் பரம்பல் என்பனவற்றைப் பார்க்கவும். http://www.epid.gov.lk/web/)

➢ கல்வி நிறுவனங்களினால் திறக்கப்படும் நாட்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் ஒவ்வொரு நாட்களும் ஒரு மீற்றர் இடைவெளியினைப் நபர்களுக்கிடையில் பேணக்கூடியதாக அனுமதிக்ககூடிய மாணவர்களின் எண்ணிக்கை என்பனவற்றைத் தீர்மானிக்கவும்.

- ஆரம்ப வாரத்தில் தினமும், பின்னர் ஒரு மாதத்திற்கு வாராந்தமும் நிறுவனத்தினால் / பல்கலைக்கழகத்தினால் நியமிக்கப்பட்ட அதிகாரிகளினால் நிறுவனத்தின்/ பல்கலைக்கழகத்தின் நிலைமையினை தரப்பட்டுள்ள சரிபார்க்கும் அட்டவணையினை (checklist) உபயோகித்து மதிப்பீடு செய்யப்படல் வேண்டும். பின்னர் கண்காணிப்புக்களின் தடவைகள் நாட்டின் கோவிட் 19 இன் நிலைமையை பொறுத்து தீர்மானிக்கப்படல் வேண்டும்.
- கல்வி நிறுவனமானது சுகாதார வைத்திய அதிகாரியுடன் நிறுவனத்தில் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்ற திட்டங்கள் மற்றும் நோயைக் தடுப்பதற்கான மற்றும் கட்டுப்படுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகளின் முன்னேற்றம் / பிரச்சனைகள் தொடர்பாக கலந்துரையாடவும்.
- அவசர நிலைமை அல்லது நிச்சயமற்ற நிலைமை ஏற்படும் போது அதற்கான திட்டங்களை மேம்படுத்துதல் / உருவாக்குதல்.
- மறு அறிவித்தல் வரை நிறுவனத்தில்/ பல்கலைக்கழகத்தில் நடைபெறும் அனைத்து நிகழ்வுகள், கூட்டங்கள், கண்காட்சிகள், விளையாட்டு நிகழ்வுகள் என்பனவற்றை இரத்துச் செய்யவும்.
- கோவிட் 19 என சந்தேகிக்கப்படும் அறிகுறிகளுடன் மாணவன் / ஊழியர் இனங்காணப்படுமிடத்து அவரை வீட்டிற்கு அல்லது சுகாதார நிலையத்திற்கு அனுப்பும் வரை வைத்திருப்பதற்கு ஒரு தனியான இடம் அல்லது அறையானது இனங்கானப்படல் வேண்டும்.
- கல்வி நிறுவனத்திற்கு வரமுடியாமை, சுகவீன விடுமுறையில் இருத்தல் மற்றும் தற்காலிகமாக நிறுவனத்தை மூடுதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் பொருத்தமான தொழிநுட்பத்தை உபயோகித்து மாணவர்கள் கல்வியினை பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்
- தங்களது பாடத்திட்டத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வெளிக்களப் பயிற்சிகள் போன்றவற்றில் மாணவர்களின் நிறுவனத்திற்கு வெளியேயான நடமாட்டத்தை மட்டுப்படுத்துதல்
- செய்முறைப்பயிற்சிகள் போன்ற நெருங்கியிருந்து செய்கின்ற செயற்பாடுகளை தொலைக்கல்வி முறைகளை உபயோகித்து பிரதியீடு செய்தல் அல்லது மாணவர்களின் எண்ணிக்கையை மட்டுப்படுத்துதல்.
- உங்களது நிறுவனத்திற்கு/ பல்கலைக்கழகத்திற்கு விசேட சூழ்நிலைக்கு தேவையான வழிகாட்டல்களை இதில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள கொள்கைகளை பின்பற்றித் தயாரிக்க முடியும்.

## B. பாதுகாப்பான நிறுவனச் செயற்பாடுகளும் தொற்று நோய்த் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள்

### 2.1 இளைஞர் நிறுவனங்களுக்கு சமூகமளிப்பதற்கு தகுதியானவர்கள் பற்றிய விசேட கவனம்

- கோவிட் அறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும் (காய்ச்சல், இருமல், சுவாசிப்தில் கடினம் மற்றும் மூக்கினால் நீர் வடிதல்) யாராவது இளைஞன் / ஊழியர் / கல்விசாரா ஊழியர் நிறுவனத்திற்கு சமூகம் தரக் கூடாது
- நோய் எதிர்ப்பு குறைவடையும் நோய்களுள்ள (immune-compromised diseases) மற்றும் நோய் எதிர்ப்பைக் குறைக்கும் மருந்துகள் பாவிக்கும் மாணவர்களை மறு அறிவித்தல் வரை அனுமதிக்க வேண்டாம்.

### 2.2 நிறுவன வளாகத்தினுள் உட்பிரவேசிக்கும் போது மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்:

- நுழைவாயிலுக்கு அருகில் மாணவர்கள் கூடுவதனைத் தவிர்க்கவும். ஒரு மீற்றர் அல்லது அதற்கு அதிகமான இடைவெளியைப் பேணுவதனை உறுதி செய்யவும். வருகை தருகின்ற மாணவர்களையும் ஊழியர்களையும் சுகநிலைமையை வினவுவதற்கு நிறுவன வாசலில் ஒருவர் நியமிக்கப்படல் வேண்டும். (உ+ம்: சம்பந்தப்பட்ட நோய் அறிகுறிகள் காணப்படுகின்றனவா என வினவுவதற்கு) அல்லது வருகைதருகின்ற அனைவரினதும் உடல் வெப்பநிலையை அளப்பதற்கு. அவ்வாறான அறிகுறிகள் காணப்படுமாயின் அல்லது உடல்

வெப்பநிலை 98.4$^{0}$ F or 37$^{0}$ C விட அதிகமாக காணப்படுமாயின் அவர்களை வீட்டுக்கு அனுப்பும் வரை அவர்களை மற்றவரகளிடமிருந்து தனிமைப்படுத்தி வைத்திருக்கவும்

- நிறுவனங்களின் நுழைவாயிலுக்கு அருகில் கைகழுவும் வசதிகள் நெரிசலைத் தடுக்ககூடிய எண்ணிக்கையில் செய்யப்படல் வேண்டும். உள்நுழையும் ஒவ்வொருவரும் கைகளை நீரினாலும் சவர்காரத்தினாலும் கழுவ வேண்டும் அல்லது கைகளைக் கிருமி நீக்கும் திரவத்தினைப் பாவிக்க வேண்டும்.
- மனிதர்கள் மீது கிருமி நீக்கிகளை விசுறுவதனையும் கிருமி நீக்கும் கூடாங்கயும் சிபார்சு செய்யப்பட வில்லை.
- கல்வி நிறுவனத்தினுள் அனைத்து மாணவர்கள், ஊழியர்கள் மற்றும் வருகை தருபவர்களும் முகவுறை அணிய வேண்டும். இருமல் மற்றும் மூக்கினால் நீர்வடியும் நபர்கள் இருப்பாராயின் அவர்களுக்காக முகவுறைகள் மற்றும் கடதாசி திசுக்கள என்பன இருப்பதுடன் பாவித்த முகவுறைகள் மற்றும் கடதாசிகளை உரிய முறையில் அகற்றுவதற்கு மூடியுடன் கூடிய குப்பைத் தொட்டிகள் இருக்க வேண்டும்.

## 2.3 நிறுவனத்தினுள் எடுக்கப்பட வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளும் சமூக இடைவெளியைப் பேணவதற்கான பொது நடைமுறைகளும்

- கை கழுவும் வசதிகளை விரிவுரை மண்டபங்கள், செய்முறை கூடங்கள், மலசலகூடங்கள் என்பனவற்றுக்கு அருகில் அமைத்தல். நிறுவன கட்டடங்கள், விரிவுரை மண்டபங்கள்/தரை போன்றவற்றை தினமும் ஒரு தடவையாவது ஆரம்பிப்பதற்கு முன்னதாக சுத்தம் செய்யப்பட்டு கிருமி நீக்கம் செய்யப்படல் வேண்டும்.
- ஒழுங்குமுறையான தூய்மைப்படுத்தும் பழக்கத்தினை மேற்கொள்ளவும். பலரினால் அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்பானது தினமும் இரு தடவைகள் கிருமி நீக்கம் செய்யப்படல் வேண்டும் - பாடசாலை ஆரம்பித்தற்கு முன்னரும் பாடசாலை ஆரம்பித்து 3 மணித்தியாலங்களுக்கு பின்னரும்.(சாப்பாட்டு மேசை, விளையாட்டு உபகரணங்கள், கதவு, கதவுக் கைபிடி, கற்றல் உபகரணங்கள், மலசலகூடம்) (இணைப்பு II).
- பாடசாலையிலுள்ள அனைவரினதும் தொடர்பு விபரங்கள் அடங்கிய தகவல்திரட்டினை (database) பேணுங்கள். (விரிவுரையாளர்கள், மாணவர்கள் ஏனைய ஊழியர்கள்).
- தனிப்பட்ட பாதுகாப்பிற்கு தேவையான அனைத்து பொருட்களைகளினதும் இருப்பை உறுதி செய்யவும். (உ+ம்: சவர்க்காரம், முகவுறை – போதிய கையிருப்பு உள்ளதை உறுதிசெய்யுங்கள்)
- மாணவர்கள் இருதிசைகளில் நடந்து செல்வதனால் ஏற்படும் உடல் ரீதியான தொடுகையினை குறைப்பதற்கு ஒருவழி நடைமுறையை அறிமுகப்படுத்தி நடக்க வேண்டிய திசைகளை காட்சிப்படுத்தவும்.(நடைபாதை மற்றும் மாடிப்படி போன்றவற்றில் நடக்க வேண்டிய திசையை காண்பித்தல்)
- தொடுவதனைக் குறைப்பதற்காக பொதுவான கதவுகளை திறந்து வைத்திருங்கள் (உ+ம்: வகுப்பறைக்கதவு, மலசலகூடத்திற்கான பிரதான கதவு)
- மாணவர்களுக்கிடையில், கல்வி மற்றும் கல்வி சாரா ஊழியர்களுக்குமிடையில் ஒரு மீற்றர் இடைவெளியை எல்லா நேரங்களிலும் எல்லா இடங்களிலும் பேணுதல் (விரிவுரை மண்டபம், செய்முறைப்பயிற்சி, வகுப்பீடு, பரீட்சைகள், வாய்மொழி மூலப் பரீட்சை, சிற்றுண்டிச்சாலை போன்றவற்றில்)
- அருகிலிருந்து செய்ய வேண்டிய கற்றல், கற்பித்தல் மற்றும் குழுச் செயற்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும். உபகரணங்களை பரிமாற்றும் செயற்பாடுகள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- பாடசாலை ஆரம்பிக்கும் போது சுகாதார விழிப்பூட்டும் செய்திகளை பாடசாலை ஒலிபெருக்கி கட்டமைப்பினுடாக வழங்கப்பட வேண்டும். (நேர்மறையான எளிதான செய்திகள் - கோவிட்-19 தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நல்ல நடைமுறைகள், எவ்வாறு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மேற்கொள்வது விசேடமாக உளச்சமூக ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தல் - யோகா, மனஒருமுகநிலை- mindfulness)
- கோவிட்-19 தடுப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நல்ல நடைமுறைகள், எவ்வாறு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை மேற்கொள்வது விசேடமாக உளச்சமூக ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தல் (யோகா, மனஒருமுகநிலை- mindfulness) போன்றவற்றை மாணவர்களுக்கும் ஊழியர்களுக்கும் அறியப்படுத்தவும். சுகாதார விழிப்பூட்டும் செய்திகளைக் காட்சிப்படுத்துங்கள். இந்த சுகாதார செய்திகளை அறிவித்தல்களாக தினமும் ஆரம்பிக்கும் போது அல்லது குறிப்பிட்ட நேரத்தில் வழங்கவும். இவ்வாறான செய்திகளை வழங்குவதற்காக மாணவர்களை ஒன்றுகூட்ட வேண்டாம
- கற்றல் உபகரணங்கள், புத்தகங்கள், சாப்பாடு மற்றும் பானம் போன்றனவற்றை இளைஞர்களும் ஊழியர்களுக்கு இடையில் பரிமாற்றுவதனை தவிர்க்கவும்.

- இளைஞர்களை நிறுவனத்திற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் ஒன்றுகூடுவதனைத் தவிர்க்குமாறு அறிவுறுத்தவும். வழமையான தொடங்கும் போதும் நிறைவடையும் போதும் இடம்பெறும் ஒன்றுகூடல்கள் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

- உபகரணங்களைப் பகிர்ந்து விளையாடும் விளையாட்டுகள், நெருங்கி விளையாடும் மற்றும் உடல் ரீதியான விலகலை மேற்கொள்ள முடியாத வியைாட்டுக்களைத் தவிர்க்கவும்.
- ஒரு மீட்டர் இடைவெளியினைப் பேணிச் செய்யக்கூடிய உடற்பயிற்சிகள் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.
- அனைத்து மாணவர்களுக்கும் ஒரே நேரத்தில் மதிய உணவிற்கான இடைவேளை வழங்கப்படுவதனை தவிர்க்கவும். இதன் மூலமாக சிற்றுண்டிச்சாலையில் அல்லது சாப்பாட்டு அறையில் அதிகமானவர்கள் ஒன்று சேர்வதனைத் தவிர்க்க முடியும்.
- அனைத்து மாணவர்களும் ஊழியர்களும் சாப்பிட முன்னர் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவ வேண்டும். வேறான நீர்ப்போத்தல்கள், கோப்பைகள், உணவுகள் மற்றும் பானங்களை உபயோகிக்க வேண்டும். மாணவர்கள் தங்களுக்கு தேவையான உணவையும் மற்றும் நீரையும் வீட்டிலிருந்தே கொண்டுவர வேண்டும். நீர்க்குழாயில் நீரைப் நேரடியாக பருகுவதனைத் தவிர்க்கவும். (தங்களது போத்தல்களை நிரப்பிக் கொள்ள முடியும்).
- கழிவுகளை அகற்றுதல் - தொற்றுள்ள கழிவுகளைப் போடுவதற்கு மூடியுள்ள குப்பைத் தொட்டியில் காணப்பட வேண்டும். (இவ்வாறான கழிவுகள் பிரத்தியேகமான இடத்தில் எரிக்கப்படல் வேண்டும்).
- தேவையற்ற உத்தியோகத்தர்களின் ஒன்றுகூடல் / கூட்டம் / பயிற்சிநெறிகளைத் தவிர்க்கவும்.
- இளைஞர்களை பிரயாணம் செய்யும் போது, நிறுவனத்தில் உள்ள போது மற்றும் வீட்டில் உள்ள போது நோய்களை தடுத்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்துதல் தொடர்பாக விழிப்பூட்டுதல்.
- அனைத்து இளைஞர்களும் வீட்டிலிருந்து நிறுவனத்திற்கு பயணம் செய்யும் போது சுகாதார அமைச்சின் வழிகாட்டல்களைப் பின்பற்றவும் (இணைப்பு III).
- கல்வி நிறுவனத்தலிருந்து வீடு சென்றதும் வீட்டினுள் செல்வதற்கு முன்னர் முறையாக கைகளை சவர்காரமிட்டு கழுவவும் பாதணிகளை வீட்டிற்கு வெளியே வைக்கவும் அவற்றை மீண்டும் அணிவதற்கு முன்னர் கழுவவும். புத்தகப்பையை பிரத்தியேகமான இடத்தில் வைக்கவும், முடியுமானால் பையின் வெளிப்பகுதியினை சவர்கார நீரில் நனைத்த துணியினால் துடைக்கவும் (இதனை மண்டபத்தினுள் அல்லது கட்டிலில் வைத்து செய்ய வேண்டாம்). கைத்தொலைபேசி, கண்ணாடி மற்றும் கைக்கடிகாரம் போன்றவற்றை அல்கஹோல் கிருமிநீக்கியை உபயோகித்து கிருமி நீக்கம் செய்யவும். ஆடைகளை கழுவவும், முடியுமானால், வீட்டினுள் செல்வதற்கு முன்னர் அல்லது சென்ற உடனடியாக குளிக்கவும்.

## 3. கல்வி நிறுவனத்தில் மாணவன் / ஊழியர் சுகவீனமடைந்தால்

- கல்வி நிறுவனத்தில் மாணவன் / ஊழியர் சுகவீனமடைந்தால் நோய்ப்பரவலைத் தடுப்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படல் வேண்டும். (இணைப்பு IV)

## 4. நிறுவனத்திலுள்ள விடுதிகளுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

பாடசாலை அதிபர் சு.வை.அதிகாரி / பொ.சு.பரிசோதகருடன் இணைந்து பாடசாலை விடுதிகளை ஆரம்பிப்பதற்கான திட்டமிட வேண்டும். அனைத்து கோவிட் 19 தடுப்பு நடவடிக்கைகள் நடைமுறைப்படுத்தப்படல் வேண்டும் (மேலதிக விபரங்களுக்கு இணைப்பு V இனைப் பார்க்கவும்).

## 5. நிறுவனத்திலுள்ள சிற்றுண்டிச்சாலைகளுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

வீட்டிலிருந்து வரும் இளைஞர்கள் வீட்டிலிருந்தே உணவை எடுத்துவருமாறு அறிவுறுத்தப்படல் வேண்டும். சிற்றுண்டிச்சாலையின் பயன்பாட்டை இயலுமான வரை குறைக்க வேண்டும்.

சிற்றுண்டிச்சாலைகளை ஆரம்பிக்கும் போது நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகள் பின்பற்றப்படல் வேண்டும் (மேலதிக விபரங்களுக்கு இணைப்பு V இனைப் பார்க்வும்).

## 6. உள சமூக ஆதரவுத் தேவைகள்

தற்போதைய நெருக்கடியான சூழ்நிலையின் காரணமாகவே இம்மாற்றங்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளல் வேண்டும். வேறு விதமாக உணருவது சாதாரணமே. வாழ்க்கையில் மேடு பள்ளங்கள் உண்டென்பதைப் பிள்ளைகள் உணரச் செய்யுங்கள். இப்போது நாம் உளநிலையானது தாழ்ச்சியடைந்து காணப்பட்டாலும் விரைவில் பழைய நிலைக்குத் திரும்ப முடியும்.

- ஒரு மாணவனின் குடும்ப அங்கத்தினர் கொரோனாவினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அவனைக் கேலி பண்ணவோ ஒதுக்கி வைக்கவோ வேண்டாம். இளைஞர்கள் தங்களுக்கு இருக்கும் கேள்விகள் மற்றும் அக்கறைகளை ஆலோசனை சேவையின் மூலமாக கலந்துரையாட ஊக்குவித்தல்
- இக்காலத்தில் வித்தியாசமான எதிர்வினைகளை உணருவது சகஜம் என்பதையும் அவர்கள் தங்கள் கேள்விகளையும் கவலைகளையும் குறித்து விரிவுரையாளர் / ஆலோசணையாளர் / நிறுவனத்தினால் நியமிக்கப்பட்டர் போன்றோரிடம் பேசுவதையும் ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- சக மாணவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்குவது பற்றியும் ஒதுக்கி வைத்தல் கேலி செய்தல் போன்றவற்றைத் தடுத்தல் பற்றியும் மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டுதல்.
- விரிவுரையாளர்கள் தமது சொந்த ஆரோக்கியத்தையும் நன்நிலையையும் பேணுவதை ஊக்குவித்தல்.
- உள நெருக்கீட்டின் அறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும் மாணவர்கள் ஊழியர்களை இனம்கண்டு ஆதரவு வழங்க, சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, சுகாதார அணியினர் மற்றும் விரிவுரையாளர்களுடன் இணைந்து வேலை செய்தல்.
- உதவிக்கான தொலைத்தொடர்பு இலக்கங்களை குறுஞ்செய்தி / அறிவித்தல் தாள் / அறிவித்தல் பலகை மூலம் மக்களுக்குப் பரப்புதல்; உள நல உதவித் தொடர்பு இலக்கம்-1926 / சுகாதார மேம்பாட்டுப் பணியகம்- 1999.
- சுகாதார மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகள் ஒழுங்காக ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும். உடற்பயிற்சிகள் யோகா உணர்வுடனான தியானம் உடல்ரீதியான இடைவெளியைப் பேணியவண்ணம் மகிழ்வூட்டும் நடவடிக்கைகளில ஈடுபடல் ஓவியம் வரைதல் நடனமாடுதல் பாடுதல் போன்றவை.
- இளைஞர்கள் தமது அனுபவங்களை ஏனையோருடன் பகிர்ந்து கொள்ள இடமளிக்கப்பட வேண்டும்.
- எவரேனும் நெருக்கீட்டின் / மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகளைக் காண்பித்தால் அவரை சுகாதார வைத்திய அதிகாரி உள மருத்துவ அதிகாரியிடம் சிகிச்சைக்காக பரிந்துரைக்கவும். (மன நெருக்கீட்டின் / மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகளைகள் இணைப்பு VI)
- இளைஞர் பாதுகாப்பு உறுதிப்படுத்தப்படல் வேண்டும். (உதவி இலக்கம் 1929)

## 7. இளைஞர்களின் கடமைகள்

இளைஞர்கள் பின்வருபன பற்றி கவனம் செலுத்துவதற்கு வளப்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

- கோவிட் 19 இன் அறிகுறிகளை இனஙகாணுதல் (இருமல், காய்ச்சல், சுவாச பிரச்சனைகள்) மற்றும் எவ்வாறு மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்வது – முதலாவதாக உங்களது வைத்தியசாலை தொடர்புகொள்ளல் /1390 என்ற இலக்கத்துடன் தொடர்பு கொண்டு வழங்கப்பட்ட ஆலோசணையைப் பின்பற்றுதல்.
- கோவிட் 19 இற்கான அறிகுறிகளான இருமல், காய்ச்சல் போன்றன ஏனைய சாதாரண தடுமல், காய்ச்சல் போன்ற நோய்களினால் ஏற்படும் நோய்யறிகுறிகளைப் போன்றே காணப்படுகின்றது. நோய் ஏற்பட்டால் நிறுவனத்திற்கு வருவதனைத் தவிர்க வேண்டும். தான் வராமை மற்றும் தனது நோய் அறிகுறிகள் பற்றி நிறுவனத்திற்கு அறிவிற்க வேண்டும்.
- கைகழுவும் முறை மற்றும் சுவாசம் தொடர்பான சுத்தமான பழக்கவழக்கங்களை கற்று பின்பற்றுதல்
    - அடிக்கடி கைகழுவுதல்

- இருமும் போதும் தும்மும் போதும் மடித்த முளங்கையால் அல்லது கடதாசியினால் மூடவும். பின்னர் அந்தக் கடதாசியினை மூடியை உடைய குப்பைத் தொட்டியினுள் போட்டு கைகளைக் கழுவவும்.

➢ ஒழுங்காக முகவுறை அணிதல் மற்றும் முகவுறை, வாய், கண், மற்றும் மூக்கு போன்றவற்றை தொடுவதனை தவிர்த்தல்.

➢ ஒரு மீற்றர் அல்லது அதற்கு அதிகமான சமூக இடைவெளியினைப் பேணல்

➢ வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவை உண்ணல்

➢ தனிப்பட்ட பொருட்களை பகிர்வதனைத் தவிர்த்தல்

➢ சுகாதார மற்றும் கல்வி நிறுவனங்களினால் வழங்கப்படுகின்ற நோயைத் தடுக்கும் நடவடிக்கை ஆலோசனைகளை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

➢ இந்த தற்காலிக நிலைமையானது உலகம் பூராகவும் முகங்கொடுக்கப்படுகின்றது. மேலும் நீங்கள் உள ரீதியாக சோர்வடைந்து காணப்பட்டாலும் உங்களால் மீண்டும் விரைவில் பழைய நிலைக்கு வர முடியும்.

➢ நோய்க்கு உள்ளவரை அல்லது சந்தேகப்படுபவரை கிண்டல் செய்யவோ அல்லது களங்கப்படுத்தவோ வேண்டாம்.

இந்த வழிகாட்டியின் உள்ளடக்கங்களை உரிய அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்கப்படல் வேண்டும். கோவிட் 19 தடுத்தல் முன் ஆயத்தத்தின் போது அனைத்து கல்வி நிறுவனங்களும் உரிய பொதுச் சுகாதார அதிகாரிகளுடன் இணைந்து செயற்பட வேண்டும்.

Dr. Anil Jasinghe
Director General of Health Services
Ministry of Health & Indigenous Medicine Services
"Suwasiripaya"
385, Rev. Baddegama Wimalawansa Thero Mawatha,
Colombo 10.

.................................

Dr. அனில் ஜாசிங்க

சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்

**பிரதிகள்:**

செயலாளர், சுகாதார மற்றும் சுதேச மருத்துவ சேவைகள் அமைச்சு
மேலதிக செயலாளர் (பொதுச் சுகாதார சேவைகள்), சுகாதார அமைச்சு
மேலதிக செயலாளர் (மருத்துவ சேவைகள்), சுகாதார அமைச்சு
மேலதிக செயலாளர், உயர்கல்வி அமைச்சு (கல்வித் தர மேம்பாடு)
மேலதிக செயலாளர், திறன்விருத்தி, வேலைவாய்ப்பு மற்றும் தொழில் தொடர்புகள் அமைச்சு
மேலதிக செயலாளர், விளையாட்டு மற்றும் இளைஞர் விவகார அமைச்சு
தலைவர் / பணிப்பாளர் நாயகம், தேசிய இளைஞர் சேவைகள் கவுன்சில்
தலைவர் / பணிப்பாளர் தேசிய இளைஞர் படையணி
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம், பொதுச் சுகாதாரம் I
பிரதிப் பணிப்பாளர் நாயகம், பொதுச் சுகாதாரம் II
பிரதான தொற்றுநோயில் மருத்துவர்
பணிப்பாளர், தாய் சேய் சுகாதாரம்
பணிப்பாளர், சுகாதார மேம்பாட்டு பணிமனை

## Annex 1

**கல்வி நிறுவன நிர்வாகிகள் மற்றும் ஊழியர்களுக்கான சரிபார்ப்பு பட்டியல் (Checklist)**

| | | சரிபார்ப்பு |
|---|---|---|
| 1. | நிறுவனங்களைத் திறப்பதற்கு முன்னர் பின்வருவன காணப்படுகின்றதை சரிபார்த்தல்<br>a) இளைஞர்கள், உத்தியோகத்தர்களுக்கு மற்றும் ஏனைய ஊழியர்களுக்கும் (பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர்கள் போன்றவர்கள்) கை கழுவுவதற்கு ஓடும் நீர் மற்றும் சவர்காரம் என்பன காணப்படுதல் - 50 மாணவர்களுக்கு ஆகக்குறைந்தது ஒரு நீர்க்குழாய் காணப்படல் வேண்டும்.<br>b) கழுவும் இடங்கள் காணப்படல்<br>c) போதுமான எண்ணிக்கையான மூடியைக் கொண்ட குப்பைத் தொட்டிகள் (காலினால் அழுத்தி திறக்கக்கூடியவை) – பாவித்த திசு காகிதங்களைப் போடுவதற்கு ஒரு வகுப்பிற்கு ஒன்று அடிப்படையில்<br>d) இளைஞர்கள் / ஊழியர்களை விழிப்பூட்ட சுவரொட்டிகள் / அறிவித்தல்கள் காட்சிப்படுத்தப்பட்டிருத்தல் - சுவாச நடைமுறைகள் (தும்மும் இருமும் முறைகள்), கை கழுவுதல் மற்றும் பௌதீக இடைவெளியினைப் பேணல<br>e) இளைஞர்கள் / உத்தியோகத்தர் பாடசாலை நேரத்தில் நோய்வாய்ப்படும் போது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதற்கான முன்னேற்பாடுகள்<br>f) நோய்வாய்ப்பட்ட இளைஞரை / உத்தியோகத்தரை அனுப்பும் வரை தனியாக வைத்திருக்க தனிமைப்படுத்தல் அறை (குளியலறையுடன் இணைந்த அறை விரும்பத்தக்கது) காணப்படல்<br>g) அவசர நிலைமையின் போது பாவிப்பதற்கு தேவையான அளவு முகவுறைகள் காணப்படல்<br>h) துப்பரவு செய்யும் ஊழியர்களுக்கு போதுமான முகவுறைகள், கையுறைகள் இருத்தல்<br>i) மலசலகூடம், வகுப்பறைகள், அடிக்கடி பாவிக்கும் இடங்கள் / மேற்பரப்புகள் போன்ற இடங்களை கிருமி நீக்க போதுமானவளவு கிருமி நீக்கிகள் / வெளிற்றிகள் (bleach) காணப்படுதல் | |
| 2. | கிரமமான கைகழுவுதல் மற்றும் நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களை மேற்கொள்வதல் என்பனவற்றை செய்துகாட்டுதல், ஊக்குவித்தல் மற்றும் அவரகள் பின்பற்றுவதனைக் கண்காணித்தல்.<br>a) சுத்தமான மற்றும் ஆண்கள் பெண்களுக்கென வேறு வேறான மலசலகூடங்கள்<br>b) வயதிற்கேற்றவாறான கைகழுவும் இடங்களில் சவர்காரமும் பாதுகாப்பான நீரும் காணப்படல்<br>c) அடிக்கடி மற்றும் சரியான கை கழுவுதல் | |
| 3. | நிறுவனங்களின் கட்டிடங்கள், விரிவுரை மண்டபங்கள் என்பனவற்றை சுத்தப்படுத்தி கிருமி நீக்கம் செய்தல் விசேடமாக நீர் மற்றும் மலசலகூடங்களை தினமும் இருதடவைகள்<br>a) பலரால் தொடப்படும் மேற்பரப்புகளை (கைபிடிகள், சாப்பாட்டு மேசை, விளையாட்டு உபகரணங்கள், கதவுகள், யன்னல் கைபிடிகள், கற்பித்தல் உபகரணங்கள்) குறைந்தது இரு தடவைகள்<br>b) மேற்பரப்புகளை கிருமி நீக்க சோடியம் கைபோகுளோரைட் 0.5% (equivalent 5000ppm) & சிறிய பொருட்களை கிருமி நீக்க 70% எதைல் அல்கேோல்<br>c) துப்பரவுசெய்யும் ஊழியருக்கு தேவையான உபகரணங்கள் காணப்படல் | |
| 4. | காலநிலை ஏற்புடையதாக இருக்கும் போது காற்றோட்டத்தை அதிகரித்தல் (யன்னல்களை திறக்கவும், மின்விசிறியை இயக்கி காற்றினை ஒரு திசையில் ஓடவிடுதல். | |

| | | |
|---|---|---|
| 5. | கை, சுவாச சுகாதாரப் பழக்கங்கள், உடல் ரீதியான இடைவெளியினைப் பேணல் போன்றனவற்றை ஊக்குவிக்க அறிவித்தல்களை காட்சிப்படுத்துதல் | |
| 6. | குப்பைகள் தினமும் அகற்றப்பட்டு பாதுகாப்பான முறையில் அழிக்கப்படல் / அகற்றப்படல் | |
| 7. | அவசியமான செய்திகளை அறிவிப்பதற்கு தனிப்பட்ட கலந்துரையாடல்களை குறைத்து பாடசாலையில் காணப்படும் ஒலிபெருக்கி கட்டமைப்பை அல்லது எழுதப்பட்ட அறிவித்தல்களைப் பாவிக்கவும். | |

## இணைப்பு II

**அடிக்கடி தொடுவதனால் மாசுபடும் மேற்பரப்புகளை சுத்தப்படுத்துதலும் கிருமி நீக்குதலும்**

பலரினால் அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்பானது தினமும் இரு தடவைகள் கிருமி நீக்கம் செய்யப்படல் வேண்டும் - பாடசாலை ஆரம்பித்தற்கு முன்னரும் பாடசாலை ஆரம்பித்து 3 மணித்தியாலங்களுக்கு பின்னரும்.(சாப்பாட்டு மேசை, விளையாட்டு உபகரணங்கள், கதவு, கதவுக் கைபிடி, கற்றல் உபகரணங்கள், போன்றன)

**1. நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கான / தனிமைப்படுத்துவதற்கான அறைகளில் மேற்பரப்புகளை சுத்தப்படுத்துதல்**

- கதவுகளின் மற்றும் ஜன்னல்களின் கைபிடிகள் - – 70% எதைல் அல்கஹோலினால் (Ethyl alcohol) துடைக்கவும்
- ஏனைய உலேகா மேற்பரப்புக்கள் - 70% எதைல் அல்கஹோலினால் துடைக்கவும்
- உலோகமற்ற மேற்பரப்புக்கள் - 0.1% கைபோ குளோரைட் (Hypochlorite ) (equivalent 1000ppm)

**2. அடிக்கடி தொடப்படும் மேற்பரப்புக்கள்**

- படிக்கட்டுக்களின் பிடித்துச்செல்லும் பகுதி (Railings) /சாப்பாட்டு மேசை – 70% எதைல் அல்கஹோல்
- கற்றல் மற்றும் கற்பிக்கும் உபகரணங்கள் - 70% எதைல் அல்கஹோல்

**3. மீண்டும் பாவிக்கக்கூடிய உபகரணங்கள் (eg: வெப்பமானி)**

- 70% எதைல் அல்கஹோல்

**4. மலசல கூடங்கள்**

- கைபோ குளோரைட் 0.5%

**5. துப்பரவு செய்யும் உபகரணங்கள் (mops/dust pan)**

- கைபோ குளோரைட் 0.5%

**6. தொற்றுள்ள கழிவுகள்**

பிரத்தியேகமான இடத்தில் எரிக்கப்படல் வேண்டும்

## இணைப்பு III

**பயணம் செய்யும் போது பின்பற்ற வேண்டியவற்றுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்**

1. போக்குவரத்து வசததிகளை உபயோகிக்கும் போது உடல்ரீதியான இடைவெளியினைப் பேணல் மற்றும் வாகனங்களின் மேற்பரப்பை தொடுவதனை மட்டுப்படுத்துகின்ற நடைமுறைகள் பின்பற்றப்படல் வேண்டும்.
2. மாணவர்கள் / விரிவுரையாளர்கள் முகவுறை அணிவதுடன் சரியான கை கழுவும் பழக்கத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
3. அனைத்து வேன் / பேருந்து சாரதிகள் அவரகளுக்கு சுவாச நோய்கள் தொடர்பான அறிகுறிகள் காணப்படுமாயின் வீட்டிலே இருக்கவேண்டும் மற்றும் அதனை உரிய கல்வி நிறுவனத்திற்கு அறிவிக்கவும்.
4. வேன் / பேருந்து மாணவர்களையும் விரிவுரையாளர்களையும் ஏற்றுவதற்கு முன்னர் கிருமி நீக்கம் செய்யப்படல் வேண்டும்.

## இணைப்பு IV

## கல்வி நிறுவனத்தில் இளைஞர் / ஊழியர் சுகவீனமடைந்தால்

1. இளைஞர் / உத்தியோகத்தர் கோவிட் 19 இற்கான அறிகுறிகளுடன் இனங்காணப்படுவாராயின் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகளை தயாரியுங்கள் - சுகாதார வைத்திய அதிகாரிக்கு, பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகருக்கு, குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அறிவித்தல்.
2. திட்டங்கள் தொடர்பாக சம்பந்தப்பட்ட சுகாதார தரப்பினருடன் கலந்துரையாடவும். (சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்)
3. அவசர அழைப்பு இலக்கத்தை அனைவருக்கும் காட்சிப்படுத்தவும்.
4. நோய்வாய்ப்பட்ட இளைஞர் / உத்தியோகத்தரை மற்ற ஆரோக்கியமானவர்களிடமிருந்து வேறுபடுத்தும் நடைமுறையினை உறுதி செய்யவும். இதனை அவர்களுக்கு களங்கம் ஏற்படாதவாறு புரிந்துணர்வுடன் அன்போடு மேற்கொள்ளவும்.
5. நோய்வாய்ப்பட்டவர் காய்ச்சல், தொண்டை நோ, சுவாசிப்பதில் கடினம் மற்றும் ஏனைய கோவிட் உடன் தொடர்பான அறிகுறிகளைக் காண்டுவாராயின் அவர் ஏற்கனவே முகவுறையினை அணியாமல் இருப்பாராயின் உடனடியாக முகவுறையை அணிவிக்கவும்.
6. அவசர நிலைமையாயின், வைத்தியசாலைக்கு அனுப்புவதற்கு அம்புலன்ஸ் வண்டிக்கு / சுவசாரிய 1990 க்கு அழைப்பெடுக்கவும். நிலைமையை கருத்திற்கொண்டு இளைஞரை / உத்தயோகத்தரை வைத்தியசாலைக்கு அனுப்ப முடியும் அல்லது வீட்டிற்கு அனுப்ப முடியும்.

## இணைப்பு V

### கல்வி நிறுவனங்களிலுள்ள விடுதிகளுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

1. இந்த தங்குமிடங்களில் அதிக நெரிசலினைத் தவிர்ப்பதற்கான அனைத்து நடவடிக்கைகளும் எடுக்கப்படல் வேண்டும். (படுக்கையறை, மண்டபம் போன்ற அனைத்து இடங்களிலும் சமூக விலகலினை பேணக்கூடியதாக அனுமதிக்கக்கூடிய இளைஞர்களின் எண்ணிக்கையை சுகாதார அதிகாரிகளின் ஆலோசனையுடன் கல்வி நிறுவன குழுவினால் தீர்மானிக்கப்படல் வேண்டும்).
2. தனிப்பட்ட பாதுகாப்பிற்கு தேவையான அனைத்து பொருட்களினதும் இருப்பை உறுதிசெய்யவும். (உ+ம்: சவர்க்காரம், முகவுறை – போதிய கையிருப்பு உள்ளதை உறுதிசெய்யுங்கள்)
3. மாணவர்கள் இருதிசைகளில் நடந்து செல்வதனால் ஏற்படும் உடல் ரீதியான தொடுகையினை குறைப்பதற்கு ஒருவழி நடைமுறையை அறிமுகப்படுத்தி நடக்க வேண்டிய திசைகளை காட்சிப்படுத்தவும். (நடைபாதை மற்றும் மாடிப்படி போன்றவற்றில் நடக்க வேண்டிய திசையை காண்பித்தல்)
4. தொடுவதனைக் குறைப்பதற்காக பொதுவான கதவுகளை திறந்து வைத்திருங்கள் (உ+ம்: வகுப்பறைக்கதவு, மலசலகூடத்திற்கான பிரதான கதவு)
5. கிருமி நீக்கம் தினமும் இருதடவைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.
6. விடுதியினுள் உள்வரும் அனைவரும் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு நீரினால் கழுவ வேண்டும் அல்லது கைகளை கிருமி நீக்கும் திரவத்தினால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பாதணிகள் நுளைவாயிலுக்கு வெளியில் அல்லது ஆகக்குறைந்தது அறைக்கு வெளியே வைக்கப்படல் வேண்டும்.
7. சாப்பாட்டு அறையில் அல்லது சிற்றுண்டிச்சாலையில் அதிகமானவர்கள் கூடுவதனைத் தவிர்ப்பதற்கு வெவ்வேறு பிரிவினர்களுக்கு வெவ்வேறு சாப்பாட்டு நேரம் ஒதுக்கப்படல் வேண்டும்.
8. உணவு வு்.பே (buffet) முறையில் வழங்கப்பட்டு வந்திருந்தால், உணவைப் பகிர்வதற்கென பிரத்தியேகமானவரை நியமிக்கப்படல் வேண்டும். இந்த நபர் நோய் தடுப்பு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். முகவுறை மற்றும் கையுறைகள் போன்றவை அணிய வேண்டும்.
9. சாப்பாட்டு அறை உள்ளடங்களாக அனைத்து இடங்களிலும் நபர்களுக்கிடையிலான இடைவெளியினை ஒரு மீற்றரையாவது உறுதிப்படுத்தவும்.
10. சாப்பிடும் போது நீர்க்குவளைகள், சாப்பாட்டுத் தட்டு மற்றும் சமையல் உபகரணங்களைப் பரிமாறுவதனைத் தவிர்க்கவும்.
11. பின்பற்றுகின்ற கோவிட் 19 தடுப்பு நடவடிக்கைகளை அறிவுறுத்தல் பலகை மற்றும் ஏனைய இடங்களில் காட்சிப்படுததுவதுடன் அனைவரையும் அதனைப் பின்பற்றுமாறு வேண்டப்படல் வேண்டும். வெளிநபர்கள் உட்பிரவேசிப்பது மட்டுப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.
12. யாராவது சுவாச அறிகுறிகளுடன் அல்லது இல்லாமல் காச்சல் ஏற்படுமாயின் அவர்களை தனிமைப்படுத்தி வைப்பதற்கென அறையை இனங்கானப்படல் வேண்டும்.
13. இளைஞர் / உத்தியோகத்தர் கோவிட் 19 இற்கான அறிகுறிகளுடன் இனங்காணப்படுவாராயின் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகளை தயாரியுங்கள் - சுகாதார வைத்திய அதிகாரிக்கு, பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகருக்கு, குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அறிவித்தல்.
14. திட்டங்கள் தொடர்பாக சம்பந்தப்பட்ட சுகாதார தரப்பினருடன் கலந்துரையாடவும். (சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, பொதுச் சுகாதாரப் பரிசோதகர்)
15. யாராவது சுவாச அறிகுறிகளுடன் அல்லது இல்லாமல் காச்சலுடன் இனங்காணப்படுவாராயின் தகுந்த நடவடிக்கைகளை எடுக்கவும். விடுதியில் சந்தேகிக்கப்படும் நபர் இனங்காணப்படுவாராயின் 1390 என்ற இலக்கத்தை அழைத்து உதவிகளைப் பெற முடியும். அதில் வழங்கப்படும் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும் அல்லது அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு அம்புலன்ஸ் வண்டியில் எடுத்துச் செல்லவும். சுவசாரிய அம்புலன்ஸ் சேவையை 1990 இலக்கத்தை அழைப்பதன் மூலம் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். சந்தேகிக்கப்படும் நோயாளி முகவுறை அணிந்திருப்பதுடன் வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லும் வரை தனிமைப்படுத்தி வைப்பதுடன் மற்றவர்களுக்கு பரவாமல் இருப்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படல் வேண்டும். கோவிட் பரிசோதனையில் குறித்த நபருக்கு இருப்பதாக உறுதி செய்யப்பட்டால் சுகாதார துறையினர் விடுதிக்கு வருகை தந்து மேலதிக தடுப்பு நடைவடிக்கைகள் பற்று அறிவுறுத்துவர்.

## இணைப்பு VI
## சிற்றுண்டிச்சாலைகளுக்கான அறிவுறுத்தல்கள்

1. மதிய உணவு மற்றும் தேனீர் இடைவெளிகளை வகுப்புக்களின் படி வழங்கபடுவதன் மூலம் சிற்றுண்டிச்சாலையில் நெரிசலினைத் தடுக்க முடியும்.
2. சிற்றுண்டிச்சாலையில் நபர்களுக்கிடையில் ஆகக்குறைந்தது ஒரு மீற்றர் இடைவெளியினைப் பேணுவதுடன் இதனை ஊக்குவிக்கும் விதமாக தளபாடங்கள் ஒழுங்குபடுத்தப்படல் வேண்டும்.
3. சாப்பிடும் போது நீர்க்குவளைகள், சாப்பாட்டுத் தட்டு மற்றும் சமையல் உபகரணங்களைப் பரிமாறுவதனைத் தவிர்க்கவும்.
4. உணவு வு்.பே (buffet) முறையில் வழங்கப்பட்டு வந்திருந்தால், உணவைப் பகிர்வதற்கென பிரத்தியேகமானவரை நியமிக்கப்படல் வேண்டும். இந்த நபர் நோய் தடுப்பு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். முகவுறை மற்றும் கையுறைகள் போன்றவை அணிய வேண்டும். நோய் நபர்களுக்கிடையில் பரவுவதனைத் தடுப்பதற்காக மாணவர்களும் உத்தியோகத்தர்களும் தாங்களாக உணவுகளை பகிர்ந்து எடுப்பதனை தவிர்க்க வேண்டும்.

## Annex VII

**மனவழுத்தத்தின் / மனநெருக்கடியின் அறிகுறிகள்**

மாணவர்களில் மனவழுத்தத்தை / நெருக்கடியினை எவ்வாறு இனங்காண்பது

- அவர்கள் விரும்பிச் செய்பனவற்றில் விருப்பமில்லாது இருத்தல்
- தூக்கமின்மை / அதிக தூக்கம்
- நடத்தைப் பிரச்சனைகள் / முரட்டுத்தனம் மற்றும் வன்முறைகள்
- குறைவான சுய மரியாதையினைக் கொண்டிருத்தல்
- ஞாபகக் குறைவு
- கவனத்தை குவிக்க முடியாதிருத்தல்
- உடல் அறிகுறிகள் - பசியின்மை, தலையிடி
- எரிச்சலடைதல்
- குழந்தைகள் போன்று நடந்து கொள்ளல்
- எதிர்த்தல் மற்றும் கீழ்ப்படியாமை

# மேலதிக வாசிப்புகளுக்கு


1. பாடசாலைகளில் கோவிட் 19 தடுப்பதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்குமான பிரதான செய்திகள் மற்றும் செயற்பாடுகள். உலக சுகாதார ஸ்தாபனம், மார்ச் 2020
2. நோய் பற்றிய தகவல்கள், தொற்றுநோயியல் விஞ்ஞானப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
3. கோவிட் 19 இன் போது சுற்றாடலை சுத்தம் செய்வதற்கான வழிகாட்டல்கள், தொற்றுநோயியல் விஞ்ஞானப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு -15/3/2020
4. கோவிட் 19 இற்காக வேலைத்தளங்களின் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள், தொற்றுநோயியல் விஞ்ஞானப் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு
5. கோவிட் 19 இற்காக வேலைத்தளங்களின் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் - தயார்படுத்துதல், முகங்கொடுத்தல் செயற்பாட்டு வழிகாட்டி, சுற்றாடல், தொழில் சுகாதார மற்றும் உணவுப்பாதுகாப்பு பணிமனை, சுகாதார அமைச்சு -17.4.2020