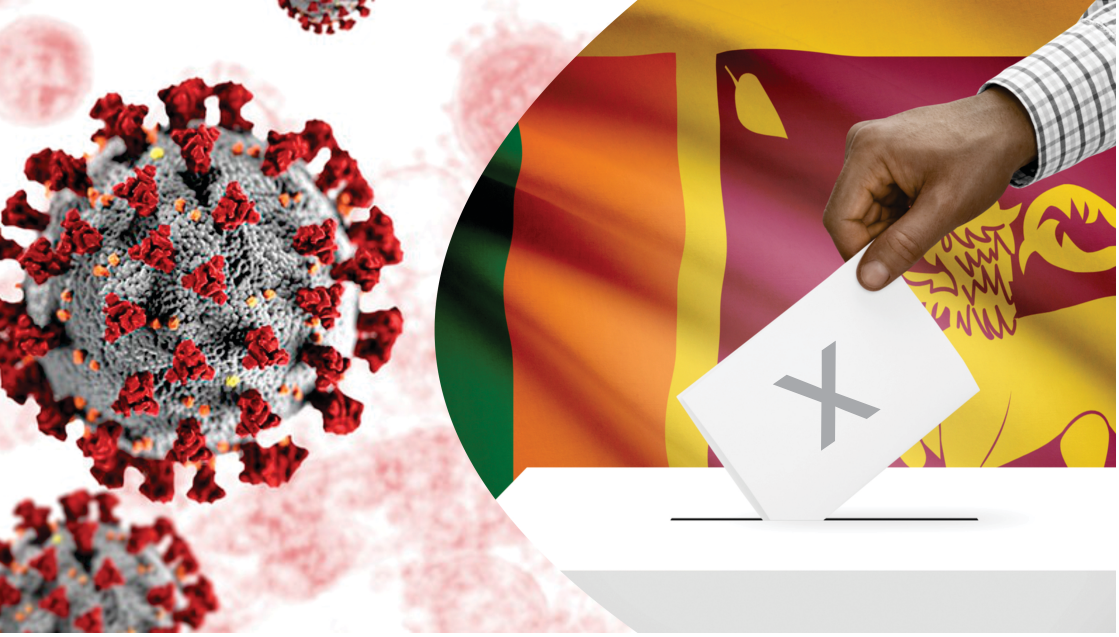
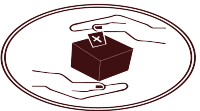


கோவிட்டை முறியடிப்போம் - ஜனநாயகத்தை வெற்றி கொள்வோம்

தேர்தல் அவதானிப்பாளர்களுக்கான கோவிட் - 19 சுகாதார வழிகாட்டல்



சமூக மருத்துவ நிபுணர் வின்யா ஆரியரத்ன
சமூக மருத்துவ நிபுணர் சுமுது அவன்தி ஹேவகே

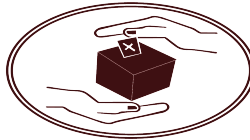


ப.:வ்ரல்

கோவிட்டை முறியடிப்போம் - ஜனநாயகத்தை வெற்றி கொள்வோம்

தேர்தல் அவதானிப்பாளர்களுக்கான கோவிட் -19 சுகாதார வழிகாட்டல்

சமூக மருத்துவ நிபுணர் வின்யா ஆரியர்த்ன
சமூக மருத்துவ நிபுணர் சுமுது அவன்தி ஹேவகே

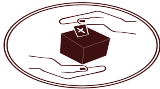


ப.:வ்ரல்

ப.:வ்ரல் வெளியீடு
ஜூலை 2020

சமூக மருத்துவ நிபுணர் வினயா ஆரியரத்ன
சமூக மருத்துவ நிபுணர் சுமுது அவன்தி ஹேவகே

ISBN 978-624-96298-0-6



ப.ஃவ்ரல்

ப.ஃவ்ரல் வெளியீடு
ஜூலை 2020

பதிப்பு -

டெக்னோ கிரப்பிக்ஸ்
இல.77, டி சொய்சா வீதி
ராவத்தாவத்தை
மொறட்டுவ
077 6000 600

இலங்கைத் தேர்தல் வரலாற்றிற்குள் மோசமான சுகாதாரச் சவாலுக்கு நாம் முகங்கொடுத்துள்ளோம். ஆனாலும், கோவிட்-19ஐ தோல்வியடையச் செய்து மக்களின் வாழும் உரிமை மற்றும் ஜனநாயக ஆட்சியாளர்களைத் தெரிவு செய்வதற்கு வாக்குரிமை போன்றவற்றை காப்பதற்கு நாம் அரசியலமைப்பிற்கு, இல்லையெனில் 9வது பாராளுமன்றத்திற்கு மக்கள் பிரதிநிதிகளை தெரிவு செய்வதில் தேர்தலை எதிர்நோக்கியுள்ளோம்.

இலங்கையில் தேர்தலை சுதந்திரமாகவும், நியாயமாகவும் நடத்துவதற்கு மூன்று தசாப்தங்களுக்கும் அதிக காலம் பெரும் முன்னெடுப்பு செய்த பஃவ்ரல் அமைப்பு, இந்த சவால் மிக்கச் சூழலில் எமது பொறுப்பினை, அவ்வாறே நிறைவு செய்வதற்கு நாம் தீர்மானித்துள்ளோம். ஆனாலும், அந்தச் செயற்பாட்டுக்கு நம்முடன் இணையும் அனைத்து சமூகச் செயற்பாட்டாளர்களுக்கும் கோவிட்-19இலிருந்து பாதுகாப்புடன், அவர்களின் பாதுகாப்பினை உறுதி செய்து, அந்த சமூகச் செயற்பாட்டிற்காக இணைத்துக் கொள்வது எமது பொறுப்பாகும். அதனால், தேர்தல் கண்காணிப்புச் செயற்பாட்டுக்கு பங்களிக்கும் அனைத்து குடிமக்களுக்கும் ஆரோக்கியத்துடன் தமது சமூக கடமையை நிறைவேற்றுவதற்கு இந்த சுகாதார வழிகாட்டி துணையாக இருக்கும் என நாம் நம்புகின்றோம்.

பஃவ்ரல் அமைப்பின் கோரிக்கைக்கு அமைய, இந்த நூலை உருவாக்குவதற்கு முன் வந்த சமூக வைத்திய நிபுணர் வின்யா ஆரியர்தன அவர்களுக்கும், சமூக வைத்திய நிபுணர் சுமுது அவந்தி ஹேவகே அவர்களுக்கும் பஃவ்ரல் அமைப்பின் நன்றியைத் தெரிவிக்கின்றோம். தேர்தல் செயற்பாடுகளில் இணையும் அனைத்து சமூகச் செயற்பாட்டாளர்களும் இந்த

வழிகாட்டலுக்கு அமைய செயற்படுவார்கள் என நாம் எதிர்பார்ப்பதுடன், இந்த வழிகாட்டலை பின்பற்றுவதன் மூலம் உங்களுடைய சுகாதார பாதுகாப்பை வழங்குவதுடன், வெளிநபர்களின் சுகாதார பாதுகாப்புக்காகவும், நீங்கள் வழங்கும் ஒத்துழைப்பாக இருக்கும். இந்த கையேட்டில் உள்ளடங்கியுள்ள விடயங்கள் சமூக சுகாதார நிபுணர்களின் கருத்து என்பதனை கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

ரோஹண ஹெட்டியார்ச்சி
நிறைவேற்றுப் பணிப்பாளர்

உள்ளடக்கம்

1. COVID-19 பற்றிய அடிப்படை அறிமுகம் 10-34
 - 1.1 COVID - 19
 - 1.2 COVID-19 எவ்வாறு ஏற்படுகிறது ?
 - 1.3 COVID - 19 எந்தளவு பாரதாரமானது ?
 - 1.4 COVID - 19 பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு
பின்பற்றப்படவேண்டிய அடிப்படை ஆலோசனைகள்
 - 1.5 COVID - 19 பற்றிய தவறான கருத்துக்கள்
2. தேர்தல் அவதானிப்பு செயற்பாட்டில் பின்பற்றப்பட வேண்டிய
சுகாதார நடைமுறைகள் 35-38
 - 2.1 அடிப்படைக் காரணிகள்
3. அலுவலகப் பணிகள் 39-43
4. கூட்டங்கள், செயலமர்வுகளை நடாத்துதல் மற்றும்
பயிற்சியளித்தல் 44-49
5. நீண்ட கால அவதானிப்பு 50-51
6. தபால்மூல வாக்களிப்பின் அவதானிப்பு 52
7. வாக்களிப்பு நிலைய அவதானிப்பு 53
8. நடமாடும் அவதானிப்பு 54
9. வாக்கெண்ணும் நிலைய அவதானிப்பு 55
10. முறைப்பாட்டு அலகு 56-57
11. உணவு பானங்களை அருந்துதல் 58
12. போக்குவரத்து 59-67
13. பிற்சேர்க்கை 01 - பூர்த்திப் படிவம் 68-76
14. பிற்சேர்க்கை 02
2020 இலங்கை பாராளுமன்றத் தேர்தல்கள் தேர்தல்
அவதானிப்பாளர்களுக்கான கோவிட் - 19 நடத்தைக்
கோவை வரைபறிக்கை 77-79
15. குறிப்பு 80

உலகளவில் மனிதகுலம் அண்மைய வரலாற்றுக் காலப்பகுதியில் எதிர்கொண்ட மிகப் பாரதூரமான சவாலாக கருதப்படக்கூடிய கோவிட்-19 தொற்றுநோய் நிலைமைக்கு ஒட்டுமொத்த சமூகமாகவும் பல்வேறு அம்சங்களுடாகவும் 2020 ஆம் ஆண்டின் இரண்டாவது காலாண்டில் நாம் முகம் கொடுத்தோம். இலங்கை அரசாங்கம், இலவச சுகாதார சேவை, பாதுகாப்பு படைகள், நிர்வாக சேவை மற்றும் இலங்கைப் பிரசைசுகளின் அர்ப்பணிப்பு மற்றும் முயற்சியால் தற்போது இந்த தொற்றுநோய் நம் நாட்டில் வெற்றிகரமாக கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரப்பட்டுள்ளது. ஆயினும் உலக சுகாதார நிறுவனம் சுட்டிக்காட்டுகின்ற வகையில் இத்தொற்றுநோயின் தன்மையைக் கருத்திற் கொள்கின்ற போது அதன் அச்சுறுத்தல் முற்றிலுமாக அகற்றப்பட்டதா என்பதை தீர்மானிப்பது கடினமான ஒரு காரியமாகும். எனவே, அதன் அபாயகரமான நிலைக்கு ஆளாவதனை குறைக்கும் வகையில் மேற்படி சவாலுடன் சாதாரண வாழ்க்கை முறையை நாடாத்திச் செல்லும் நிலை எம் அனைவருக்கும் ஏற்பட்டுள்ளது.

மேலே குறிப்பிடப்பட்டதன் படி, 2020 ஆம் ஆண்டின் இரண்டாவது காலாண்டில் உச்சநிலையை அடைந்த இந்த தொற்றுநோயானது வெறும் மனித சுகாதார பிரச்சினைக்கு அப்பாற்சென்று எமது நாட்டின் ஜனநாயக ஆட்சி முறைக் கட்டமைப்பினைத் தாபிக்கின்ற படிமுறையின் அடிப்படை அம்சமாகிய இறையாண்மை அதிகாரத்தினை பரீட்சித்துப் பார்க்கும் திருப்புமுனையாக விளங்கும் தேர்தல் செயற்பாட்டுக்கும் தடையாக அமைந்துள்ளது. எவ்வாறாயினும், நம் நாட்டில் சமூகப்பரவல் நிலைமை (community transmission) ஏற்படுவதனை வெற்றிகரமாக கட்டுப்படுத்தியுள்ள தொற்றுநோய் நிலைமையினுள் “கோவிட்டை

முறியடிப்போம் – ஜனநாயகத்தை வெற்றி கொள்வோம்” எனும் கருப்பொருளுடன் தேர்தல் நடவடிக்கைகளை முன்னெடுத்துச் செல்வது ஜனநாயகத்தின் உண்மையான பாதுகாவலர்களாகிய குடிமக்கள் எமது கடமையாகும். மறுபுறம் அதற்கு இணையாக சுகாதாரப் பாதுகாப்பு நடைமுறைகள் மற்றும் தனிமைப்படுத்தல் விதிமுறைகளுக்கு இணங்க மேற்படி தேர்தல் நடவடிக்கைகளை முன்னெடுப்பது அனைத்து அதிகாரிகள் மற்றும் குடிமக்களது பொறுப்பாகும். அத்துடன் ஆசியாவின் மிகப் பழமையான ஜனநாயக அரசாக விளங்கும் நமது நாட்டின் ஜனநாயக விழுமியங்களை அழியாது தக்கவைத்துக்கொள்வதற்கான தொடர் போராட்டத்தின் முன்னோடிப் பங்காளர்களாக விளங்கும் சிவில் சமூகத்தால் எந்தவொரு நெருக்கடி நிலையிலும் தமது மத்தியஸ்தத்தினை கைவிட முடியாது. ஏனெனில் நெருக்கடியான சூழ்நிலையில் முதலில் பாதிப்படைவது ஜனநாயகமாகும்.

ஆனால் இந்த தடவை ஒட்டுமொத்த தேர்தல் நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டியிருப்பதோ முன்னெப்போதும் காணப்படாத வகையிலான பொது சுகாதார நெருக்கடிகள் மிக்கதான சூழலை முகாமைத்துவம் செய்வதன் மூலமும் தேர்தல் பணிகளில் ஈடுபடுகின்ற அதிகாரிகள் மற்றும் பிரஜைகள் உள்ளிட்ட யாவரும் சுகாதார ரீதியாக பாதிப்படைவதனை உச்ச அளவில் குறைப்பதற்கான முன்னாயத்த உத்திகளைக் கையாள்வதன் மூலமும் ஆகும்.

இதன்போது சிவில் சமூகத்தை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தி ஜனநாயகத்தின் நீடித்த நிலைத்தலை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் தேர்தல்கள் சுதந்திரமாக, அமைதியான மற்றும் நியாயமான வகையில் நடைபெறுவதனை உறுதி செய்வதற்கு தன்னார்வ தேர்தல் அவதானிப்பாளர்களின் பணிகளும் புதிதாக உருவாக்கப்பட்டுள்ள சூழலுடன் உணர்வுரீதியாக இசைவாக்கப்படுதல் வேண்டும். இந்த தடவை வாக்களிப்பு நிலையம், வாக்கெண்ணும் நிலையம் மற்றும் அதனுடன்

தொடர்புடைய அனைத்து கண்காணிப்பு மையங்களிலும் ஜனநாயகம் மற்றும் பொதுமக்கள் சுகாதாரத்தின் பாதுகாப்பு என்பவை தொடர்பிலும் அர்ப்பணிப்புடன் பாராட்டத்தக்க பணியில் ஈடுபடும் மேற்படி அவதானிப்பாளர்களால் கவனிக்கப்படல் வேண்டும்.

மேற்கூறிய அனைத்து விடயங்களையும் கவனத்திற் கொண்டு, "தேர்தல் அவதானிப்பாளர்களுக்கான கோவிட் -19 சுகாதார வழிகாட்டி" தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. ஜனநாயகத்தைப் பாதுகாப்பதில் முக்கிய பங்குதாரராக விளங்கும் அவதானிப்பாளர்கள் தங்கள் பணியை ஆற்றுகின்ற போது பின்பற்ற வேண்டிய சுகாதாரப் பாதுகாப்பு முறைகள் குறித்த அடிப்படைத் தெளிவு இதன் மூலமாக வழங்கப்படுகிறது. அத்துடன் இந்த வழிகாட்டல்கள் ஒரு தேர்தலுடன் மட்டுமன்றி எதிர்வரும் காலங்களில் பல்வேறான பொது சுகாதார சவால்களுக்கு மத்தியில் நடைபெறக்கூடிய தேர்தல்களை கண்காணிப்பதற்கான அடிப்படையாகவும் பயன்படுத்த முடியும் என்பதையும் சுட்டிக்காட்ட முடியும்.

கோவிட் -19 புதிய ஒரு வைரஸ் காரணமாக ஏற்பட்ட நோயாகும் என்ற காரணத்தால், வைரஸின் செயற்பாடு, நோயின் தன்மை மற்றும் நோய்க்கட்டுப்பாடு தொடர்பாக விசேட வைத்திய நிபுணர்களால் தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளப்படுகின்ற மருத்துவ அனுபவங்கள் மற்றும் அதை பற்றிய ஆராய்ச்சிகளிலிருந்தும் புதிய தகவல்களைக் கண்டுபிடித்து வருகின்றனர். ஆகவே, சுகாதார அதிகாரிகளால் அவ்வப்போது வழங்கப்படுகின்ற வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் அறிவிப்புகள் தொடர்பில் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டிய அதேவேளை அவற்றுக்கு இசைவாக செயற்படுதலும் வேண்டும்.

ஒரு நாட்டில் ஜனநாயகத்தின் அடிப்படை அம்சமாக கருதப்படுகின்ற பாராளுமன்றத் தேர்தல் சுதந்திரமாகவும் நீதியானதாகவும் சுகாதாரப் பாதுகாப்புடனும் நடைபெறுவதை

உறுதிசெய்ய அர்ப்பணிப்புடன் பணியாற்றும் உங்களுக்கு எமது வாழ்த்துக்களை தெரிவிக்கின்றோம்.

சமூக மருத்துவ நிபுணர் வின்யா ஆரியர்த்ன
(MD, MPH, MSc Com. Med., MD Com. Med.)

சமூக மருத்துவ நிபுணர் சுமுது அவன்தி ஹேவகே
MBBS, MSc Com. Med., MD. Com. Med.)

2020 ஜூலை 01 ஆம் திகதி
கொழும்பு.

1. COVID-19 பற்றிய அடிப்படை அறிமுகம்

1.1 COVID-19

COVID-19 என்பது Corona virus disease-2019 என்ற நோயை சுருக்கமாக அழைப்பதற்கு பயன்படுத்தப்படும் சொல்லாகும். இந்நோய் சுவாசத் தொகுதியுடன் தொடர்புடைய ஒரு நோயாக இருப்பதோடு, இது முதன்முதலாக 2019 டிசம்பர் மாதம் சீனாவின் வுஹான் நகரில் அடையாளம் காணப்பட்டது. இந்த நோய் உலகெங்கிலும் பல நாடுகளுக்கு தீவிரமாக பரவியதால் உலக சுகாதார அமைப்பு 2020 மார்ச் 11ஆம் திகதி இந்த நிலையை உலகளாவிய தொற்றுநோயாக (pandemic) அறிவித்தது. 2020 ஜூன் மாத நடுப்பகுதியில் உலகெங்கிலும் உள்ள 188 நாடுகளில் சுமார் ஒன்பது மில்லியன் மக்கள் COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த அதேவேளை அந்நோயாளர்களுள் சுமார் நான்கு இலட்சம் பேர் மரணமடைந்துள்ளனர். அனைத்து நாடுகளும் இத்தொற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு பல்வேறான உத்திகளைச் செயல்படுத்தியிருந்தாலும், சில நாடுகளில் இத்தொற்றுநோய் தொடர்பான கவனமின்மை காரணமாக உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதில் காணப்பட்ட தாமத நிலையால் அந்நாடுகளில் நோய்த்தாக்கம் தீவிரமடைந்த அதேவேளை மரணித்தவர்களது எண்ணிக்கையும் அதிகரித்துச் சென்றது. ஆரம்பத்தில் இருந்தே இந்நோய் தொடர்பில் சரியான கவனத்தினைச் செலுத்தி முறையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்ட நாடுகளில் COVID-19 நோய் பரவ்வதைக் கட்டுப்படுத்த முடிந்தது.

ஆரம்ப சந்தர்ப்பத்தில் தொற்றுநோயினை தடுக்கும் வகையில் உலக நாடுகள் கையாண்ட மிகச் சிறந்த வழிமுறைகளுள்,

1. தாக்கத்திற்குள்ளான நபர்களுடாக வைரஸ் நாட்டிற்குள்

பரவுவதை தடுப்பதற்கு நாட்டிற்கான நுழைவு வழிகளை (விமான/நெடுஞ் சாலைகள் /கடல் மார்க்கங்கள்) மூடிவிட்டமை.

2. மக்கள் பாரிய அளவில் ஓரிடத்தில் ஒன்று சேர்வதை தடுத்தமை.
3. சவர்க்காரம் அல்லது கிருமி நீக்கிகளைக் கொண்டு அடிக்கடி கைகளைக் கழுவும் வகையில் மக்களை பழக்கப்படுத்தியமை.
4. நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்ட நபர்களை உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறுவதற்கு ஈடுபடுத்தியமை.
5. வீட்டை விட்டு வெளியேறும் சந்தர்ப்பங்களில் முகக் கவசம் அணிதலை ஊக்கப்படுத்தியமை
6. முகம், மூக்கு, கண்கள், வாய் போன்ற உறுப்புகளை தொடாதிருக்க தும்மல் வருகின்ற போது பின்பற்றப்பட வேண்டிய சரியான வழிமுறைகள் போன்ற சிறந்த சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை பின்பற்றுதற்கு மக்களை ஆர்வமூட்டியமை பிரதானமானவை ஆகும்.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட உத்திகளை வெற்றிகரமாக செயல்படுத்தியதன் மூலமாக இலங்கை உள்ளிட்ட சில நாடுகளால் தற்போது நோயை வெற்றிகரமாக கட்டுப்படுத்த முடிந்துள்ள போதிலும் அதற்கென செய்யப்பட்ட அர்ப்பணிப்புகள் மிக மிக அதிகம். குறிப்பாக, மக்கள் ஒன்று கூடுவதைத் தடுப்பதற்காக தொழிற்சாலைகள் மற்றும் பணியிடங்கள் மூடப்பட்டமை காரணமாகவும் வெளிநாட்டவர்கள் நாட்டிற்குள் நுழைவதைத் தடைசெய்ததால் சுற்றுலாத் துறையின் மூலமாக கிடைத்த பாரிய வருமானம் கிடைக்காத காரணத்தினால் நம் நாடு பொருளாதார ரீதியாக கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டது. இந்த

கூழ்நிலையைத் தணிக்கும் வகையில், COVID-19 தொற்றுநோய் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரப்பட்ட பிறகு மேலே தெரிவிக்கப்பட்ட உத்திகளைத் தளர்வு செய்து மீண்டும் நாட்டை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வருவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டது. இதன் போது சுகாதாரத் துறையின் தொற்றுநோயியல் நிபுணர்கள் உள்ளிட்ட விசேட நிபுணர்களின் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலமாக COVID-19 தொற்றுநோய் நிலைமை ஏற்படுவதனை குறைப்பதற்கும் தொற்றுநோய் நிலைமை ஏற்படின் அதனை சிறப்பாக கட்டுப்படுத்தவும் நம் அனைவருக்கும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்.

கோவிட்-19 தொற்றுநோய் 4 கட்டங்களில் பரவுவதாக உலக சுகாதாரத் தாபனம் தெரிவிக்கின்றது.

1. முதலாவது கட்டம் – நோயாளர்கள் இல்லாத சந்தர்ப்பம் (No cases)
2. இரண்டாவது கட்டம் – இடைக்கிடை/ஏதேச்சையாக நோயாளர்கள் அடையாளம் காணப்படல் (Sporadic cases)
3. மூன்றாவது கட்டம்-கூட்டாக/ கொத்தணி நோயாளர்கள் அடையாளம் காணப்படல் (Cluster transmission)
அவ்வாறு அடையாளம் காணப்படும் நோயாளர்கள் இருவகைப்படுவர்.
3a) வீடுகளில் கூட்டாக/ கொத்தணி (Home clusters)
3b) சிறு குழுக்கள் கூட்டாக/ கொத்தணி (Group clusters)
4. நான்காவது கட்டம் – சமூகமயப்பட்ட/ சமூக ரீதியான பரவல் (Community transmission)

எமது நாடு தற்போது மூன்றாவது கட்டத்தில் அதாவது கூட்டு/ கொத்து பரவல் (Cluster transmission) கட்டத்தில் (3b) இருக்கின்றது. இது மிகவும் சாதகமான சூழ்நிலையாகும். சமூகமயப்பட்ட/சமூக ரீதியான பரவல் கட்டத்திற்கு செல்லாமல்

தொற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்துவது நம் அனைவரின் பொறுப்பாகும்.

கோவிட் -19 தொற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு அனைவரையும் உள்ளடக்கியதான முழு சமூக அணுகுமுறையை (Whole of Society Approach) உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரைக்கின்றது. அதன்போது சமூகமட்ட மற்றும் சிவில் சமூக அமைப்புகள், தனியார் துறையினர், மதத் தலைவர்கள், தொழில் வல்லுநர்கள் போன்ற சகல துறையினரும் அரசாங்கத்துடன் கூட்டுப் பங்களிப்பைக்கட்டியெழுப்ப வேண்டும். இந்த வழிகாட்டல் கோவையானது தேர்தல் அவதானிப்பாளர்களை இலக்காகக் கொண்டு வடிவமைக்கப்பட்டிருந்தாலும், பொதுச் சேவைகளின் போது சகல தரப்பினருக்கும் இது பயனுள்ளதாக அமையுமென நாங்கள் நம்புகிறோம்.

தேர்தல் அவதானிப்பு செயற்பாட்டின் போது பின்பற்றப்பட வேண்டிய சுகாதார நடைமுறைகள் உலக சுகாதார அமைப்பு மற்றும் சுகாதார அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்ட தகவல்கள், வழிகாட்டல் கோவைகள் மற்றும் அங்கீகாரம் பெற்ற மருத்துவ ஆராய்ச்சி வெளியீடுகளின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டவையாகும்.

பிரதான ஆதாரங்கள்

1. <http://health.gov.lk/>
2. <http://www.epid.gov.lk/>
3. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
4. <https://hpb.health.gov.lk/covid19-dashboard/>
5. “TOWARDS A NEW NORMAL” ADVOCACY BRIEF: RESUMPTION OF PUBLIC ACTIVITIES DURING GRADUAL EXIT FROM EXISTING RESTRICTIONS FOR COVID-19 IN SRI LANKA, Ministry of Health and Indigenous Medical Services, World Health Organization, Government Medical Officers Association, Sri Jayawardenepura Kotte Municipal Council, June 2020.
6. “வைத்திய பிரஜை” முகப்புத்தகம்
சமூக வைத்திய நிபுணர் ஜானகி விதானபத்திரண

விசேட குறிப்பு

1. எதிர்வரும் பாராளுமன்றத் தேர்தலில் சாதாரண மக்கள், தேர்தல் செயற்குழு மற்றும் தேர்தல் சம்பந்தப்பட்ட ஏனைய நபர்களை கோவிட்-19 நோயில் இருந்து பாதுகாப்பதற்கு பின்பற்ற வேண்டிய விசேட சுகாதார நடைமுறைகள் உள்ளடங்கிய உத்தியோகப்பூர்வ ஆலோசனைக் கோவையான “கோவிட்-19 தொற்றுப் பரவல் சூழலில் தேர்தல் நடத்துவது தொடர்பான வழிகாட்டிகள் (Health guidelines for conducting the Elections amidst the COVID-19 outbreak)” என்ற பெயரில் சுகாதார சேவை பணிப்பாளர் நாயகத்தினால் 2020 ஜூன் 1ஆம் திகதி வெளியிடப்பட்டுள்ளது.

(<http://www.newswire.lk/2020/06/08/health-guidelines-for-conducting-the-election-amidst-the-covid19-outbreak/>).

2. தனிமைப்படுத்தல் நிலையத்தில் வாக்களிப்பு நிலையத்தை அமைத்தால், அந்த இடத்தில் தேர்தல் கண்காணிப்பு நடவடிக்கைகள் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டியது, சுகாதார அதிகாரிகளினால் மிகவும் உயர்ந்த மட்டத்தில் சுகாதார பாதுகாப்பு வழிமுறைகளையன்றி, அந்த செயற்பாடுகள் சார்ந்த பரிந்துரைகள் இந்த வழிகாட்டியில் உள்ளடக்கப்படவில்லை.





1.2. COVID-19 எவ்வாறு ஏற்படுகிறது ?

COVID-19 நோயானது வைரஸ் தொற்று காரணமாக (உடலினுள் செல்வதால்) ஏற்படுகிறது. இந்நோய்க்காவி வைரஸ் Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV-2) வைரஸ் என்று விஞ்ஞானிகளால் பெயரிடப்பட்டுள்ளது. இந்த வைரஸ் ஒரு நோயாளியின் உடலில் இருக்கும்போது அல்லது தும்மும்போது அல்லது சத்தமாக பேசும்போது அவரது வாய் அல்லது மூக்கிலிருந்து வெளியேறும் சிறிய உமிழ்நீர்த் துளிகளில் இந்த வைரஸ் இருக்கலாம். இந்த SARS-CoV-2 வைரஸ் கொண்ட சிறு உமிழ்நீர்த்துளிகள் அந்நபருக்கு மிக நெருக்கமாக இருக்கும் நபர்களின் மூக்கு அல்லது கண்ணில் படிவதால் இந்த வைரஸ் எமது உடலில் உள் நுழைகிறது.



இதற்கு மேலதிகமாக, SARS-CoV-2 நோய்க்காவி வைரஸ் உள்ள நபரொருவர் தும்மும்போது வெளியேறும் உமிழ்நீர்த் துளிகள் சுற்றியுள்ள மேற்பரப்புகளில் விழுகின்றது. அவ்வாறே SARS-CoV-2 நோய்க்காவி வைரஸ் உள்ள ஒருவர் தமது கைகளால் அடிக்கடி மூக்கைத் தொடுகின்ற சந்தர்ப்பங்களிலும் தும்மும்போதும் முறையான சுகாதார படிமுறைகளை பின்பற்றாது தமது கைகளால் வாயை மூடிக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களிலும் வைரஸ் அடங்கிய உமிழ்நீர்த் துளிகள் அவரது கைகளில் தேங்கி நிற்கக் கூடும். பின்னர் அவர் கைகளைக் கழுவாமல் கதவுப் பிடிிகள், நீர் குழாய்கள் போன்ற பொருட்களை அல்லது பிற மேற்பரப்புகளை தொடுவதனுடாக வைரஸ் பல்வேறு பொருட்களில் படிகின்றது. பின்னர் வைரஸ் தாக்கம் கொண்ட மேற்பரப்புகளைத் தொடும் ஆரோக்கியமான நபரின் கைகளுக்கு அந்த வைரஸ் பரவுகின்றது. அதன் பின்னர் வைரஸ் கொண்ட கைகளால் தமது முகத்தைத் தொடும் நபரின் மூக்கு மற்றும் கண் வழியாக வைரஸ் உள்ளே நுழைகின்றது.

COVID-19 வைரஸ்

 <p>எந்தவொரு நபருக்கும்</p>	<p>வறிய, செல்வந்த, இனம், மதம், அரசியல், தொழிலாளர் என</p>
 <p>எந்தவொரு குழுவிலும்</p>	<p>வீடு, அலுவலகம், மதத் தலங்கள், பொது இடம், உணவு விடுதி, மலசலகூடம், பொதுப் போக்குவரத்து, வாகனங்கள் என</p>
 <p>எந்தவொரு பொழுதிலும்</p>	<p>காலை, மாலை, இரவு, குளிர், வெப்பம் என</p>
 <p>எந்தவொரு பொருளின் மீதும்</p>	<p>பிளாஸ்டிக், பொல்கீதன், இரும்பு, கண்ணாடி, துணி, பலகை, கட்தாசி என</p>

...கிருக்கக் கூடும்.

அதனால், உங்கள் நடத்தை குறித்து கவனம் செலுத்துங்கள்.

அச்சம் வேண்டாம். ஆனால், எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

எப்போதும் சவர்க்காரமிட்டு கை கழுவுங்கள். ஒரு மீற்றர் தூரத்தில் இருங்கள்.



நபர் ஒருவர் ஒரு
மணித்தியாலத்தில்

20-25

தடவைகள் முகத்தை
தொடுவார் என
உங்களுக்குத் தெரியுமா?

கோவிட்-19 வைரஸ் தொற்று பரவும் கிந்த காலத்தில்
நீங்கள் உங்கள் முகத்தை தொடும் ஒவ்வொரு முறையும்
வைரஸ் உங்கள் உடலில் சேர்வதற்கான சந்தர்ப்பம்
அதிகரிக்கும்

**எப்போதும் சவர்க்காரமிட்டு
ஓடும் நீரில் கைகளை கழுவுங்கள்**

உலக நாடுகள் அனைத்திலும் COVID-19 பரவுவதால், பல நாடுகள் நோய்ப்பரவல் உள்ளிட்ட நோயின் அறிகுறிகளைப் பற்றி ஆய்வு செய்கின்ற அதேவேளை இந்த ஆய்வுகளின் முடிவுகள் COVID-19 நோயின் பரவலைக் கட்டுப்படுத்த மிகவும் உதவியாக அமைந்துள்ளது. அவ்வாறு மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் மூலமாக வைரஸ் உடலில் இருப்பவர்களுள் 40-50% நபர்களுக்கு நோய் அறிகுறிகள் காட்டவில்லை என்பதும், அந்த நோய் அறிகுறிகள் இல்லாத நோய்த்தாக்கமுடைய நபர்களுடாகவும் ஏனைய நபர்களுக்கு நோய்க்காவி வைரஸ் பரவக்கூடும் என்பதும் வெளிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

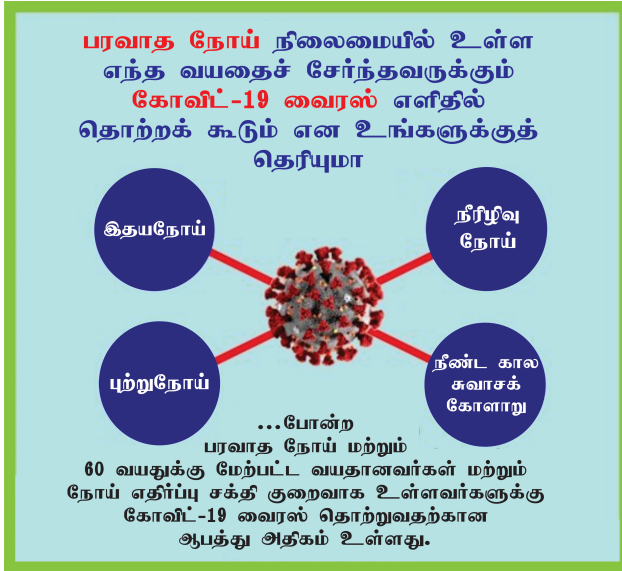
1.3. COVID-19 எந்தளவு பாரதூரமானது ?

SARS-CoV-2 நோய்க்காவி வைரஸ் தொற்றுக்கு ஆளான பிறகு நோய் அறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும் நோயாளிகளில் சுமார் 75% வரையான தரப்பினருக்கு 4-5 நாட்களுக்குள் நோய் அறிகுறிகள் காண்பிக்கப்படுவதாக ஆராய்ச்சிகள் மூலமாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மேலும், அவர்களுள் 99% தரப்பினருக்கு வைரஸ் உடலுள் சென்று 14 நாட்களுக்குள் அறிகுறிகளைக் காட்டுகின்ற அதேவேளை 1% க்கும் குறைவான நபர்களுக்கு நோய் அறிகுறிகளை காண்பிப்பதற்கு 14 நாட்களுக்கு மேல் ஆகலாம்.

COVID-19 நோய் அறிகுறிகளாக காய்ச்சல், வறட்டு இருமல், தொண்டையில் எரிச்சல் / தொண்டை வலி, உடல்வலி, தலைவலி மற்றும் மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இந்த அறிகுறிகளின் பரவலானது நாட்டுக்கு நாடு வேறுபடுகின்ற அதேவேளை தற்போது இலங்கையில் காணக்கூடிய பொதுவான அறிகுறிகளாக காய்ச்சல், வறட்டு இருமல் மற்றும் தொண்டை வலி என்பன உள்ளன. இதற்கு மேலதிகமாக முக்கிலிருந்து நீர் வடிதல், மலச்சிக்கல், வயிற்று வலி, மணங்களை (வாசனை) வேறுபடுத்தி உணர் முடியாமை மற்றும் உணவுகளின் சுவையை உணர் முடியாமை போன்ற அறிகுறிகள் அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன.

COVID-19 தாக்கப்பட்ட நோயாளர்களுள் சுமார் 80-85% நோயாளர்கள் முழுமையாக குணமடைகின்ற அதேவேளை மீதமானவர்களுள் 10-15% பேர் தீவிரமாக நோய்வாய்ப்படலாம். இவ்வாறு கடுமையாக பாதிக்கப்படுகின்ற நோயாளர்களுக்கு பெரும்பாலும் சுவாசத்திற்கான உதவிகள் மற்றும் தீவிர சிகிச்சை பிரிவுகளில் சிகிச்சைகள் தேவைப்படுகிறது. ஆயினும் முறையான மருத்துவ சிகிச்சையின் காரணமாக இந்த நோயாளர்கள் குணமடைகின்றனர். எஞ்சிய 5% நோயாளர்கள் சுவாசக் கோளாறு,

உடல் முழுவதும் தொற்று பரவுதல் மற்றும் பிற உறுப்புகளின் செயற்பாடுகள் குறைவடைவதன் காரணமாக மரணத்தை தழுவுகின்றனர். இவ்வாறு மரணத்தை தழுவுகின்ற தரப்பினர்களாக வயதான நோயாளிகள், நீரிழிவு நோய், இருதய நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், நாட்பட்ட நோய்களான புற்றுநோய் போன்றவற்றால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள், நுரையீரல் தொடர்பான நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் புகைப்பிடிப்பவர்கள் என அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளது.



COVID-19 ஐத் தடுப்பதற்கு இதுவரையில் தடுப்பூசி அல்லது மருந்து எதுவும் கண்டுபிடிக்கப்படாத சூழ்நிலையில் அதற்கென மேற்கத்தேய நாடுகளில் பரிசோதனை நடவடிக்கைகள் இடம்பெற்று வருகின்றன. அத்துடன் இந்நோய் தாக்கப்பட்ட பின்னர் அதனை கட்டுப்படுத்துவதற்கு வெற்றிகரமான சிகிச்சை முறைகள் இதுவரையில் கண்டுபிடிக்கப்படாமையின் காரணமாக நோய்த் தொற்று ஏற்படுவதனைத் தடுப்பதும் மிக முக்கியமாக கருதப்படுகின்றது.

1.4 COVID-19 பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு

பின்பற்றப்படவேண்டிய அடிப்படை ஆலோசனைகள்

COVID-19 நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு இந்நோய் எவ்வாறு பரவுகிறது என்பது தொடர்பில் சரியான தெளிவினை பெற்றிருப்பது அவசியமானதாகும். மேலே விபரிக்கப்பட்டதன் படி, இந்த நோயானது வைரஸ் அடங்கியுள்ள நுண்ணீர்த்துளிகள் மற்றும் மேற்பரப்புகள் வழியாக பரவுகிறது. எனவே, கீழே குறிப்பிடப்படுகின்ற சுகாதார பாதுகாப்பு நடைமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் உங்களுக்கு நோய்த் தொற்று ஏற்படுவதற்கான அவதான நிலைமைகளை குறைத்துக் கொள்ள முடியும்.

- மக்கள் நடமாடும் இடங்களுக்கு செல்வதனை முடிந்தளவு குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.



- ☀ அவ்வாறு ஏனைய தரப்பினருடன் தொடர்புபட வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களில் இரு நபர்களுக்கிடையில் ஒரு மீட்டர் இடைவெளியை பேணுங்கள்.



**வீட்டிற்கு வெளியே ஒரு மீற்றர்
கூரத்தில் அல்லது
வீட்டில் இருக்கச் சொல்வது ஏன்?**

சமூக விலகியிருத்தல்	30 நாட்களுக்குள் ஒரு நபரிடமிருந்து கொவிட்-19 வைரஸ் பரவக் கூடிய நபர்களின் எண்ணிக்கை
80%	2-5 இடையில்
50%	15
0%	500

அதனால் ஊரடங்குச் சட்டம் அமுல்படுத்தப்பட்ட
அல்லது இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் கியலுமான
வரையில் வீட்டில் இருங்கள். சமூக விலகியிருத்தலை
எப்போதும் 1 மீற்றருக்கு அல்லது அதிகளவில்
பேணுங்கள்.

☀ அடிக்கடி தமது கைகளை சவர்க்காரமிட்டு ஓடும் நீரில் ஆகக் குறைந்தது 20 விநாடிகளேனும் நன்றாக கழுவுங்கள்.

எவ்வாறு கை கழுவுவது

சமரீ 20-40 விநாடிகள் 2 ங்கள் கைகளை கழுவு வேண்டும்



01 2 ங்கள் கைகளை நீரில் நனைக்கவும்



02 2 ங்கள் கைகள் முழுவதும் பும்படியாக போத்யஅளவு சவர்க்காரம் இடுங்கள்



03 2 ங்ளங்கை இரண்டையும் ஒன்றோடொன்று தேய்த்து கழுவுங்கள்



04 ஒரு கையில் 2 ங்ளங்கையினையு கையில் பின்பும் வைத்து தேய்த்துக் கழுவுங்கள்



05 விரல்களுக்கிடையில் தேயுங்கள்



06 விரல்களின் பின்புறத்தை மற்றைய கையில் 2 ங்ளங்கையில் தேயுங்கள் (ஒரு கையில் விரல்கள் மற்றபுறத்தின் விரல்கள் வழியாக செல்லும் வகையில்)



07 வலது கையை இடது கை பெருவிரலைச் சுற்றிப்பிடித்து சுழற்சி முறையில் சுத்தப் படுத்துங்கள்



08 2 ங்கள் விரல் நகங்கள் மற்றும் விரல் நுனிகளை சுத்தப்படுத்துங்கள்



09 எவ்வா சவர்க்காரமும் அகற்றப்படும் வரை 2 ங்கள் கைகளை நன்றாகக் கழுவுங்கள்



10 2 ங்கள் கைகளை முற்றாக 2 வர்த்துங்கள்



11 குழாயை பூடுவதற்கு துடைக்கும் துணியைப் பயன்படுத்துங்கள்



12 2 ங்கள் கைகள் சுத்தமாக 2 ங்ளள

☀ சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் கிருமித்தொற்று திரவங்களை பயன்படுத்துங்கள். இந்த திரவங்களில் ஆகக் குறைந்தது 70% மதுசாரம் (அல்கஹோல்) அடங்கியிருத்தல் வேண்டும்.

கை சுத்திகரிப்பானை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது?

ஆகக்குறைந்தது 70% மதுசாரம் கொண்ட கைசுத்திகரிப்பானை பாவித்து 20-30 செக்கன்கள் வரை தேய்க்கவும்



01
உங்கள் கீழ் கைகளையும் முழுமையாக உள்எடக்கும் வகையில் போதியளவு கை சுத்திகரிப்பானை கீட்டு தேய்க்கவும்



02
உள்ளங்கை கிரண்டையும் ஒன்றோடொன்று தேய்க்கவும்



03
ஒரு கையின் உள்ளங்கையினையே மறு கையின் பின்புறம் வைத்து தேய்க்கவும்



04
விரல்களுக்கிடையில் தேயுங்கள்



05
விரல்களின் பின்புறத்தை மற்றைய கையின் உள்ளங்கையில் தேயுங்கள் (ஒரு கையின் விரல்கள் மறுபுறத்தில் விரல்கள் வழியாக செல்லும் வகையில்)



06
வலது கையை கீட்டு கை பெருவிரலைச் சுற்றிப்பிடித்து சுழற்சி முறையில் சுத்தப்படுத்துங்கள்



07
உங்கள் விரல் நகங்கள் மற்றும் விரல் நுடிகளை சுத்தப்படுத்துங்கள்



08
உங்கள் கைகள் சுத்தமாக உள்ளன





- எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உங்களது கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாய் ஆகிய உறுப்புகளைத் தொடுவதைத் தவிருங்கள்.

**வேலைக்குச் செல்லும் நீங்கள் கோவிட்-19
ஆபத்தினை கொண்டு வராதீருக்க
அணிய வேண்டியவை எவை?**

வெளிச் சூழல் மற்றும் கைகளால் அடிக்கடி தொடும் ஆபரணங்களை அணிய வேண்டாம்.

உங்கள் கைகளைக் கழுவினாலும், வைரல் ஆபரணங்களில் நீண்ட நேரம் ஒளிந்திருக்கக் கூடும்.

வெளிப் பகுதிகளில் படாத மற்றும் உங்கள் கைகளால் அடிக்கடி தொடாத ஆடைகளை அணியுங்கள்

வெளியிடங்களில் வைரல் இருக்கலாம். ஆடைகளை எப்போதும் கைகளில் தொடுவது ஆபத்தை அதிகரிக்கும்.

முகத்தில் மற்றும் நேரடியாக தொடும் எந்தவொரு அலங்கார பொருட்களையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

வைரல் உடலிற்குள் சேரும் உங்களுடைய முகத்தில் மூக்கு, வாய், கண் ஊடாக ஆபத்து அதிகரிக்கும்.

☀ வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்கின்ற அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் முகக் கவசம் அணியுங்கள். முகக் கவசம் அணியும் போது பின்வரும் படிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்.

முகக் கவசத்தை

எவ்வாறு அணிவது மற்றும் பாவிப்பது



முகக் கவசங்களை அணிய முன்னர் கைகளை அற்ககோல் கொண்டு திரவத்தினால் சுத்தம் செய்யுங்கள் அல்லது சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவுங்கள்



வாயையும் மூக்கையும் முகக் கவசத்தால் மூடுவதுடன் முகத்திற்கும் முகக்கவசத்திற்குமிடையில் இடைவெளியில்லை என்பதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்



முகக் கவசத்தை பாவிக்கும்போது அதைத் தொடுவதைத் தவிருங்கள் அவ்வாறு தொடர்ந்தால் கைகளை அற்ககோல் கொண்டு கைத்துடைப்பானால் அல்லது சவர்க்காரம் கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்

முகக் கவசத்தை

எவ்வாறு கழற்றுவது



ஒற்றை பயன்பாட்டு முகக் கவசத்தை உபயோகப்படுத்தினால், முகக்கவசம் சுயமானபுடன் புதியதொன்றை முடிந்தளவு விரைவாக மாற்றங்கள், பயன்படுத்திய முகக் கவசத்தை மீண்டும் பயன்படுத்த வேண்டாம்



முகக் கவசத்தை பின்புறத்தால் அகற்றங்கள் (முகக் கவசத்தின் முன்புறத்தை தொட வேண்டாம்)



ஒற்றை பயன்பாட்டு முகக் கவசங்களைப் பயன்படுத்தினால், உடனடியாக அதை முடிபுடன் கூடிய குப்பைத் தொட்டியினுள் வீசியகற்றங்கள் கைகளை சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவுங்கள் அல்லது அற்ககோல் கொண்டு கைத்துடைக்கும் திரவத்தைப் பாவிப்புகள்



துணி முகக் கவசத்தைப் பயன்படுத்தினால், ஒவ்வொரு நாளும் சவர்க்காரம் கொண்டு தனிக் கழுவங்கள், காற்றில் உலர விடுங்கள் அத்தோடு இயலாமலின் மின்னழுத்தியால் அயன் செய்யுங்கள்

முகக்கவசம் மட்டும் அணிவது உட்களை கொவிட்-19 யிலிருந்து பாதுகாக்காது.

முகக் கவசம் அணிந்திருந்தாலும் கூட குறைந்தது 1 மீற்றர் பாதுகாப்பு இடைவெளியை ஏனையவரிடமிருந்து பேணுங்கள். அத்தோடு கைகளை முழுமையாக சவர்க்காரம் கொண்டு அடிக்கடி கழுவுங்கள்



☎ @hpbsrilanka
www.hpb.health.gov.lk



World Health Organization
Sri Lanka

☎ @WHOSriLanka
www.who.int/SriLanka

- ☀ தும்மல், இருமல், காய்ச்சல், தொண்டை வலி போன்ற நோய் அறிகுறிகள் காணப்படின் வீட்டை விட்டு வெளியேறாமல் வழங்கப்பட்டுள்ள தொலைபேசி இலக்கத்திற்கு அழைப்பெடுத்து உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றீடுங்கள்.
- ☀ இருமலின் போதோ அல்லது தும்முகின்ற போது திசு கடதாசியினால் அல்லது முழங்கையின் உட்புறமாக உங்களது மூக்கு மற்றும் வாயை மறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு பயன்படுத்திய திசு கடதாசியை குப்பைத்தொட்டியில் போட்டு விடவும்.



- ☀ உங்களது வேலைத்தளத்திற்கோ அல்லது வேறு கடமைகளுக்கென நிறுவனங்களுக்கு செல்கின்ற வேளையில் அங்கு உள்நுழைவதற்கு முன்னதாக வெளியில் கைகளைக் கழுவுவதற்கான பொருட்கள் வைக்கப்பட்டிருப்பின் சவர்க்காரமிட்டு நன்றாக உங்களது கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.
- ☀ உங்களது பணியிடத்தில் திறக்கக் கூடிய யன்னல்கள் இருப்பின், அலுவலகத்திற்குள் சூரிய ஒளி மற்றும் காற்றோட்டம் நன்றாக படக்கூடிய வகையில் பகல் வேளைகளில் யன்னல்களை திறந்து வைக்கவும். ஒரே காற்றோட்டம் அறையினுள் இருப்பதால் நோய்க்கிருமி பரவுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாக உள்ளது.

☀ நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியில் சென்று மீண்டும் வீடு திரும்புகின்ற சந்தர்ப்பங்களில் கீழ்வரும் படிமுறைகளை பின்பற்றவும்.

- ◆ நுழைவாயில் அல்லது வீட்டின் கதவுளை திறக்க வேண்டியிருப்பின் நீங்களாக அதனை செய்யாது அதற்கு முடிந்தளவு வீட்டினுள் இருக்கும் நபர்களது ஒத்துழைப்பினை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு செய்வதற்கான வாய்ப்பு இல்லாத சந்தர்ப்பங்களில் திசு கடதாசியைக் கொண்டு நுழைவாயில் அல்லது கதவைத் திறந்தவுடன் திசு கடதாசியை குப்பைத்தொட்டியில் போட்டு விடவும்.
- ◆ உங்களது சப்பாத்துக்கள், பாதணிகளை வீட்டுக்கு வெளியில் கழற்றி வைக்கவும்.
- ◆ நீங்கள் வெளியில் கொண்டு சென்ற வாகனத்தின் சாவி, பணப்பை, குள்ளாய் ஆகிய பொருட்களை வீட்டுக்குள் நுழையும் இடத்தில் பெட்டியொன்றில் வைப்பதற்கு பழகிக் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ நீங்கள் துப்பரவு ஆகுவதற்கு முன்னர் வீட்டில் வேறெந்த இடத்திலோ வேறு யாரையுமோ தொடுவதைத் தவிருங்கள்.
- ◆ வீட்டுக்குள் நுழைவதற்கு முன்னர் குளிப்பதற்கான வசதிகள் வெளியில் இருப்பின், முதலில் நன்றாக குளிக்கவும். அவ்வாறு குளிப்பதற்கான வசதிகள் இல்லையெனில் வீட்டுக்குள் வேறெந்த செயலையும் செய்யுமுன்னர் குளியலறைக்கு சென்று குளித்துக் கொள்ளவும். வீட்டில் குளியலறைகள் ஒன்றுக்கு அதிகமாக இருப்பின் வெளியில் சென்று வருபவர்களுக்காக புறம்பாக குளியலறை-யொன்றையும் வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு வேறு

குளியலறையொன்றையும் பயன்படுத்துங்கள். அவ்வாறில்லையெனில் நீங்கள் குளித்த பிறகு கிருமிநீக்கிகளைக் கொண்டு நன்றாக சுத்தம் செய்யவும். விசேடமாக குளியலறை குழாய்கள், கதவின் பிடி போன்றவற்றை துப்பரவு செய்யுங்கள். குளித்த பிறகு வீட்டிலுள்ள ஒருவரைக் கொண்டு துடைக்கும் துவாயை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

- ◆ நீங்கள் வெளியில் செல்வதற்கென உடுத்திய உடையை உடைகளைத் துவைக்கும் சலவைத் தூள் கொண்டு ஊற வைத்து கழுவி விடவும். இல்லையெனில் சவர்க்காரமிட்டு நன்றாக கழுவவும். வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்பவர்களது உடைகளை சேர்த்து வைத்து கழுவுவதற்கு முயற்சிக்க வேண்டாம். கையால் அல்லது சலவை இயந்திரம் கொண்டு அன்றைய தினமே ஆடைகளை கழுவி விடுங்கள்.
- ◆ உங்களது மூக்குக் கண்ணாடி மற்றும் கையடக்கத் தொலைபேசி என்பவற்றை கிருமிநீக்கத் திரவம் கொண்டு நன்றாக துப்பரவு செய்யவும்.
- ◆ நீங்கள் வீட்டுக்கு வெளியில் இருந்து கொண்டுவந்த பொருட்களில் உள்ள பொலித்தீன் மற்றும் பிளாஸ்டிக் உறைகளைக் கொண்ட பொருட்களை களஞ்சியப்படுத்த முன்னர் கிருமிநீக்க திரவங்களைக் கொண்டு துப்பரவு செய்யுங்கள். மரக்கறி எனில் நன்றாக கழுவி விடவும். ஆடைகள் எனில் பயன்பாட்டுக்கு முன்னதாக கழுவி விடவும். அப்பொருட்களை துப்பரவு செய்த பின்னரும் நன்றாக கைகளை சவர்க்காரமிட்டு மீண்டும் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.

1.5 COVID-19 பற்றிய தவறான கருத்துக்கள்

COVID-19 தொற்று நோய் உலகம் முழுவதும் மிக வேகமாக பரவி வருவதால் அது தொடர்பில் பல தவறான கருத்துக்கள் மக்கள் மத்தியில் பரவத் தொடங்கியது. COVID-19 தொற்றுநோயை வெற்றிகரமாக ஒழிப்பதற்கு இது ஒரு பெரிய தடையாகும் என்ற காரணத்தினால் உலக சுகாதார நிறுவனம் உட்பட சர்வதேச சுகாதார நிறுவனங்களால் இத்தவறான கருத்துக்களை இல்லாது செய்வதற்கு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படுகின்றன. ஒரு நாட்டின் குடிமக்கள் நோயைப் பற்றிய துல்லியமான அறிவைக் கொண்டிருப்பது அந்நாட்டினுள் COVID-19 தொற்றுநோயை வெற்றிகரமாக கட்டுப்படுத்துவதற்கான முக்கிய காரணியாக அமையும். எனவே, மேற்கூறிய விடயங்களுக்கு மேலதிகமாக COVID-19 நோய் தொடர்பாக சமூகத்தில் பரவிய தவறான கருத்துக்கள் மற்றும் அவற்றின் உண்மை/பொய் தன்மைகளை கீழ்வரும் வகையில் அறியத்தருகின்றோம்.



1. அதிக வெப்பமான காலநிலை நிலவும் சூழலில் COVID-19 நோய் பரவாது என்பது,

பொய்யாகும். COVID-19 நோய் எந்தவொரு காலநிலையிலும் பரவக்கூடியது. வெளிச்சூழலில் வெப்பநிலை எந்த மட்டத்தில் காணப்பட்டாலும் மனித உடலில் சராசரி வெப்பநிலை 36.5-37.0 °C பாகைக்கு இடையில் காணப்படும். வெளிப்புற சூழலின் வெப்பநிலை எந்தளவு அதிகமாக காணப்பட்டாலும், சூரிய ஒளி எவ்வளவு தீவிரமாக இருந்தாலும், உங்களுக்குள் COVID-19 நோய்க்கிருமி வைரஸ் நுழையக்கூடும். அதைத் தவிர்ப்பதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்று எப்போதும் உங்கள் கைகளை சவர்க்காரமிட்டு கழுவுவதும், உங்கள் வாய், மூக்கு மற்றும் கண் ஆகியவற்றை தொடாதிருப்பதாகும்.

2. முகக்கவசம் அணிவதன் மூலமாக நீங்கள் 100% COVID-19 நோயிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுவீர்கள். என்பது

பொய்யாகும். முகக் கவசம் அணிந்திருந்தாலும் நீங்கள் அடிக்கடி கைகளைக் கழுவி துப்பரவாக இருத்தல், மூக்கு, கண்கள் மற்றும் வாயை கைகளால் தொடாதிருத்தல், சனநெருக்கம் நிறைந்த இடங்களுக்கு செல்லாதிருத்தல் மற்றும் ஒவ்வொருவருக்கிடையில் ஆகக் குறைந்தது ஒரு மீட்டர் இடைவெளியை கடைப்பிடித்தல் போன்றன நோயிலிருந்து தப்பிப்பதற்கென பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதார பழக்க வழக்கங்கள் ஆகும். உரிய முறையில் இவற்றை பின்பற்றவில்லையெனின், முகக் கவசம் அணிந்திருந்த போதும் உங்களை COVID-19 நோய்த்தாக்குவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகமாக காணப்படும்.

3. மதுசாரம் (அல்கஹோல்) அருந்துவதால் COVID-19 நோய் தொற்றாமல் பாதுகாப்பு பெறலாம். என்பது

பொய்யாகும். COVID-19 நோய் பரவுவதனை தடுப்பதற்கென பயன்படுத்தப்படும் அல்கஹோல் என்பது கிருமிநீக்க திரவத்தில்

உள்ளடங்கியுள்ள அல்கஹோல் என்பதுடன் அதனை கைகளில் தடவுவதனால் கையில் இருக்கக் கூடிய வைரஸை அகற்றிக் கொள்ள முடியுமென பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. அது எந்தவகையிலும் அருந்தக் கூடிய மதுசாரமல்லாத (அல்கஹோல்) அதேவேளை மதுசார பயன்பாட்டினூடாக உங்களது நோயெதிர்ப்புக் கட்டமைப்புக்கள் பலவீனமடைவதால் உங்களை நோய்த்தாக்கக் கூடிய அவதான நிலைமை அதிகரிக்கக் கூடும்.

4. 10 விநாடிகள் மூச்சை பிடித்து இருக்க முடிந்தால் உங்களை COVID-19 நோய் தாக்காது. என்பது

பொய்யாகும். COVID-19 நோய் தாக்கியுள்ளதாவென உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளக் கூடிய ஒரே பரிசோதனை முறை RT-PCR எனப்படும் பரிசோதனை மாத்திரமே. இப்பரிசோதனையில் மூலம் நபரொருவரது நாசியிலிருந்தும் தொண்டையிலிருந்தும் பெற்றுக்கொள்ளும் சளிச் சவ்வு மாதிரிகளில் வைரஸ் உள்ளதாவென பரிசோதனை செய்யப்படும். இதற்கு மேலதிகமாக 10 விநாடிகள் மூச்சை பிடித்து இருத்தலோ அல்லது வேறு பரிசோதனைகளுடாகவோ யாதேனும் நபருக்கு COVID-19 நோய் தொற்றியுள்ளதாவென உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள முடியாது.

5. கிருமித் தொற்று அடங்கிய பாணங்களை அருந்துவதால் COVID-19 நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறலாம். என்பது

பொய்யாகும். கிருமிநீக்கிகளைக் கொண்ட திரவ வகைகளினூடாக தோலின் மேற்புரத்தில் காணப்படும் வைரஸை அழிக்கும் செயற்பாடே இடம்பெறுகின்றது. யாதேனும் சந்தர்ப்பத்தில் வைரஸ் நபரொருவரது உடலுக்குள் சென்றிருப்பின் கிருமிநீக்கி திரவ வகைகளை அருந்துவதன் மூலமாக அதனை அழிக்க முடியாது. கிருமிநீக்கி திரவங்கள் எந்தவகையிலும் அருந்துவதற்கென தயாரிக்கப்படாத காரணத்தினால் அவற்றை அருந்துவதனால் உங்களது உடற்சுகாதாரம் பாரதூரமான தாக்கத்தினை அடையக்கூடும்.

6. சூடான நீர் அல்லது சூடான பானங்களை அருந்துவதன் மூலம் COVID-19 நோய்த்தொற்றை தடுக்கலாம். என்பது

பொய்யாகும். சூடான நீர் அல்லது சூடான பானங்களை அருந்துவதன் மூலம் COVID-19 நோய்க்காவி வைரலை அழிக்க முடியாதென விஞ்ஞான ரீதியான ஆதாரங்கள் இல்லை.

7. நாசித் துவாரங்களை சேலைன் நீர் கொண்டு கழுவுவதன் மூலம் COVID-19 நோய்த்தொற்றை தடுக்கலாம். என்பது

பொய்யாகும். நாசித் துவாரங்களை சேலைன் நீர் கொண்டு கழுவுவதன் மூலம் COVID-19 நோய்த்தொற்றை அல்லது வேறு சுவாச நோய்த் தாக்கங்கள் ஏற்படுவதை தடுக்க முடியுமென பரிசோதனைகளுடாக கண்டறியப்படவில்லை.

8. உப்பு கலந்த நீரால் (தொண்டை) கழுவுவதன் மூலம் (salt water gargling) COVID-19 நோய்த்தொற்றைத் தடுக்கலாம். என்பது

பொய்யாகும். உப்பு கலந்த நீரால் வாயை (தொண்டை) கழுவுவதன் மூலம் (salt water gargling) COVID-19 நோய்த்தொற்று வைரலை அழிக்க முடியுமென விஞ்ஞானபூர்வமாக உறுதிப்படுத்திய சாட்சிகள் இல்லை

09. சூரியனின் கதிர்கள்/ புற ஊதாக் கதிர்கள் உடலில் படுமாறு செய்வதால் நோய்த்தொற்றை தடுக்கலாம். என்பது

பொய்யாகும். கதிர்கள்/ புற ஊதாக் கதிர்கள் மூலமாக உங்களது தோல் மற்றும் கண்களுக்கு பாதிப்புகள் ஏற்படக்கூடும் என்ற காரணத்தினால் உங்களது கைகளையோ அல்லது தோலின் பிரதான இடங்களையோ தூய்மைப்படுத்தும் நோக்கில் இந்த கதிர்கள் அடங்கிய விளக்குகளை பயன்படுத்துவதனை தவிர்க்கவும். நன்றாக சவர்க்காரமிட்டு இருபது விநாடிகள் கைகளை கழுவுவதே நோய்க்கிருமிகளை அழிப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழிமுறையாகும்.

10. வெள்ளைப்பூடு (உள்ளி) உணவில் சேர்ப்பதால் மற்றும் அவித்து அருந்துவதால் COVID-19 நோய்த்தொற்றை தடுக்கலாம். என்பது

பொய்யாகும். வெள்ளைப்பூடு என்பது போசாக்கான உணவாகும். அதில் ஒருவிதமான கிருமிநீக்க தன்மைகள் அடங்கியிருக்கக்கூடும். ஆயினும் வெள்ளைப்பூண்டை உணவில் சேர்ப்பதாலும் அவித்து அருந்துவதாலும் COVID-19 நோய் தாக்குவதனை தடுக்க முடியுமென எதுவிதமான சாட்சிகளும் இதுவரையில் கண்டறியப்படவில்லை

11. நோய் நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதால் COVID-19 நோய்த்தொற்றை தடுக்கலாம். என்பது

பொய்யாகும். நோய் நுண்ணுயிர் கொல்லி மருந்துகள் பக்ஷரியாக்களுக்கு எதிராக மாத்திரமே செயற்படும். COVID-19 நோய் ஏற்படுவது பக்ஷரியாக்கள் மூலமாகவன்றி வைரஸ் மூலமாகவேயாகும். எனவே இம்மருந்துகளைப்பாவிப்பதன் மூலமாக COVID-19 நோய் ஏற்படுவதனை தடுக்க முடியாது.

12. நெற்றியில் வைத்து வெப்பநிலை பரிசோதிக்கப்படும் கருவி மற்றும் விமான நிலையத்தில் உள்ள வெப்பநிலை அளவீட்டு இயந்திரத்தின் (thermal scan) மூலம் COVID-19 நோய் தொற்றாகியுள்ளதாவென உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். என்பது

பொய்யாகும். வெப்பநிலை மற்றும் வெப்பநிலையை அளவிடும் ஸ்கேன் இயந்திரங்கள் மூலமாக அளவிடப்படுவது நபர்களினது உடல் வெப்பநிலை மாத்திரமே. இதனூடாக காய்ச்சல் பீடித்துள்ள நபர்களை இலகுவாக இனங்காண முடியுமென்தால் தொற்றுநோய் காலப்பகுதியில் இந்த இயந்திரங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அதன் மூலமாக COVID-19 தொற்றியுள்ளதாவென அறிந்து கொள்ள முடியாது.

13. ஈக்கள் அல்லது நுளம்புகளால் COVID-19 நோய் பரவலாம். என்பது

பொய்யாகும். இதுவரையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட பரிசோதனைகளில் COVID-19 நோய்க்காவி வைரஸ் ஈக்கள் அல்லது நுளம்புகளால் பரவுவதாக சாட்சியங்கள் கண்டறியப்படவில்லை. இந்த நோய்க்காவி வைரஸ் சுவாசத் தொகுதியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் வைரஸ் என்பதுடன், அது நோயாளரின் நுண்ணீர்த்துளிகளால் அல்லது இருமல்/தும்மலின் போது வெளியாகும் நுண்ணீர்த்துளிகள் மூலமாகவே பரவுகின்றது.

14. வயதான நபர்கள் கூடுதலாக இந்நோய்க்கு ஆளாகலாம். என்பது

பொய்யாகும். எந்தவொரு வயதுப்பிரிவைச் சார்ந்த நபரும் COVID-19 நோய்க்கு ஆளாகக் கூடும். ஆயினும் புகைத்தல் பழக்கமுடைய நபர்கள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைவாகவுள்ள நபர்களை இந்நோய் இலகுவாக தாக்கக் கூடும். இதற்கு மேலதிகமாக வயதான நபர்கள் மற்றும் வேறு நீண்டகாலமாக நிலவும் நோய்களுக்கு (நீரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய் போன்ற) சிகிச்சை பெறும் நபர்களை நோய் தாக்கிய பிறகு அவர்களது நிலைமை மோசமடையக் கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகமாகும்.

2. தேர்தல் அவதானிப்பு செயற்பாட்டில் பின்பற்றப்பட வேண்டிய சுகாதார நடைமுறைகள்

2.1 அடிப்படைக் காரணிகள்

- ☀ தேர்தல் அவதானிப்பு செயற்பாட்டில் நீங்கள் பங்குபற்ற முடிவது நீங்கள் முழுமையாக ஆரோக்கியமான நிலையில் இருப்பீர்களாயின் மாத்திரமே
- ☀ நீங்கள் ஓர் கர்ப்பிணிப் பெண்ணாக அல்லது 65 வயதைத் தாண்டிய நபராக, இருதய நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், சுவாசம் தொடர்பான நோய்கள், புற்றுநோய், நீரிழிவு போன்ற காலம் கடந்த நோய்களுக்கு சிகிச்சை பெறுகின்ற நபரெனில், தேர்தல் கண்காணிப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவது பொருத்தமானதாக அமையாது. காரணம் ஏதேனும் வகையில் கர்ப்பிணிப் பெண்ணிற்கோ அவ்வகையில் சிகிச்சை பெறுகின்ற நபருக்கோ COVID-19 நோய்த்தாக்கம் ஏற்படின் அது தீவிரமடைவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகமாக இருப்பதேயாகும்.
- ☀ தற்போது நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்ற சுகாதார ஏற்பாடுகளையும் தனிமைப்படுத்தல் விதிகளையும் பின்பற்றுவதாக நீங்கள் உறுதியளிப்பதற்கு கட்டுப்பட்டுள்ளீர்கள்.
- ☀ நீங்கள் புகை பிடிப்பவரெனில் அவதானிப்பு நடவடிக்கைகளில் இருந்து விலகியிருப்பது அவசியம். காரணம் புகை பிடிப்பவர்களுக்கு COVID-19 நோய் தொற்றல் மற்றும் நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டால் அது தீவிரமடைவதற்கான அவதான நிலைமை புகை பிடிக்காத ஒருவருடன் ஒப்பிடுகின்ற போது அதிகமாகவே உள்ளது.

- ☀ நீங்கள் கொரோனா தொற்றிருந்த ஒருவரோடு நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்தவரெனின் (close contact) தேர்தல் அவதானிப்பு நடவடிக்கைகளில் இணைந்து கொள்ள வேண்டாம்.

கோவிட்-19
தொற்றாளருடன் நெருக்கமாக இருத்தல்
(Close Contact) என்றால் என்ன?

<p>நோயாளி ஒருவருடன் 15 நிமிடங்களுக்கு அதிகமாக, 2 மீற்றருக்கு குறைந்த தூரத்தில் முகத்திற்கு, முகம் கிருந்த தொடர்பு</p> 	<p>நோயாளி ஒருவருடன் 15 நிமிடங்களுக்கு அதிகமாக, முடப்பட்ட சூழலில் இருக்கின்றமை. உ-ம்: வீடு, அறை</p> 
<p>நோயாளியுடன் நெருக்கமான உடல் தொடர்பு வைத்திருத்தல். உ-ம்: தொடர்பு</p> 	<p>நோயாளியுடன் முடப்பட்ட வாகனத்தில் இரு ஆசனங்களில், அருகருகே அல்லது நோய் அறிகுறி காட்டிய நோயாளியுடன் வாகனம் ஒன்றில் அனைவரும்</p> 
<p>நோயாளியிடமிருந்து வெளிவரும் தும்மலுக்கு பாதுகாப்பின்றி முகங்கொடுத்துத்தல். உ-ம்: உங்கள் முன்னால் இருமுதல்</p> 	<p>முறையான பாதுகாப்பு முறையின்றி நோய் சிகிச்சை அளித்தவர்கள் மற்றும் பரிசோதனை செய்தவர்களுடன்</p> 

COVID-19 நோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு பின்பற்றப்பட வேண்டியவை;

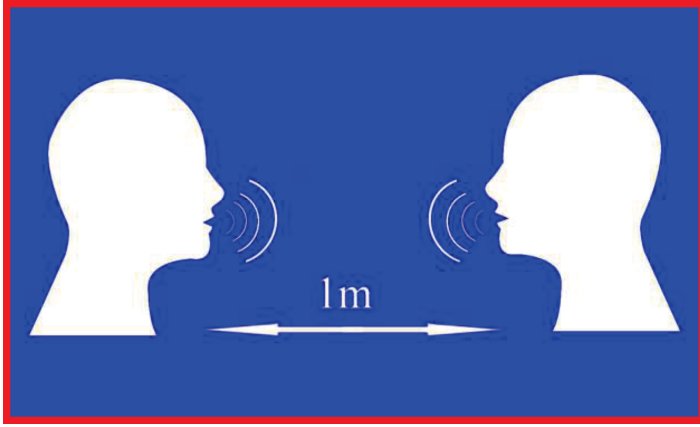
- ◆ சவர்க்காரமிட்டு ஓடுகின்ற நீரில் கைகளைக் கழுவுதல்



- ◆ முகம், மூக்கு, கண்கள் மற்றும் வாய் ஆகிய உறுப்புகளை தொடாதிருத்தல்
- ◆ முகக் கவசம் அணிதல்



- ◆ மக்கள் ஒன்று கூடுவதை வரையறுத்தல்
- ◆ நபர்களை சந்திப்பதை முடிந்தளவு குறைத்தல்
- ◆ ஏனைய நபர்களுடனான கொடுக்கல் வாங்கலின் போது அவர்களை தொடாதிருத்தல் மற்றும் ஒரு மீட்டர் இடைவெளியைப் பேணல் இருமல்/தும்மலின் போது (முகக் கவசம் இல்லாத வேளைகளில்) உங்களது முகத்தை ரிசுக் கடதாசியினால் அல்லது முழங்கையின் உட்புறத்தால் மறைத்துக் கொள்ளல் ஆகிய நல்ல பழக்கங்கள் தொடர்பில் தெளிவுடன் இருத்தல் வேண்டும்.



அவதானிப்பு நடவடிக்கைகளுக்குரியதான ஏற்பாட்டு நடவடிக்கைகளை இயலுமான வகையில் தொலைபேசி, ஸ்கைப், வட்ஸ்அப், வைபர், சூம் போன்ற தொடர்பாடல் ஊடகங்கள் வாயிலாக மேற்கொள்ளல். நேருக்கு நேர் சந்திப்புக்களை இயலுமான வரையில் குறைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

3. அலுவலகப் பணிகள்

சகல அலுவலகங்களிலும் முறையான சுகாதார ஏற்பாடுகள் மற்றும் தனிமைப்படுத்தல் ஒழுங்குவிதிகளை பின்பற்றுவதற்கான நிறுவன ரீதியான வேலைத்திட்டமொன்று தயாரிக்கப்பட வேண்டியதுடன் அதற்கென பொறுப்புடைய சிரேஸ்ட அலுவலர் ஒருவர் நியமிக்கப்படுதல் வேண்டும்.



1. உரிய பணியாளர்கள் பணிகளை ஆரம்பிக்கின்ற போது முறையான சுகாதார பழக்க வழக்கங்களை பின்பற்றுவது தொடர்பான சிறந்த பயிற்சியை பெற்றுக் கொடுத்தல்.

2. பணியாளர்களுக்கு வேலை முறைப் பட்டியல் (Roster) அடிப்படையில் பணிகளை ஆற்றுவதற்கு சந்தர்ப்பத்தை பெற்றுக் கொடுத்தல். ஒரு அமர்வு நிலையில் மொத்த பணியாளர்களுள் 50% அல்லது அதற்கு குறைவான எண்ணிக்கைக்கு வரையறை செய்க. அலுவலக பணியாளர்களுக்கு வீட்டிலிருந்தவாறு பணிகளை ஆற்றக் கூடிய அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் அதற்கான அனுமதியை வழங்குங்கள்.
3. தனிநபர் இடைவெளியை பேணுக்கூடிய வகையில் அலுவலகத்தில் ஆசன ஒதுக்கீடுகளை மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.
4. வழங்கப்படுகின்ற பொது வழிகாட்டல்களின் அடிப்படையில் பணியாளர் குழாத்தின் பெயர்ப்பட்டியல் ஒன்றினைத் தயார் செய்து ஒவ்வொரு நாளும் வருகை தரவேண்டியவர்கள் தொடர்பில் தெளிவுபடுத்துங்கள்.
5. அனைவரினதும் வதிவிட விலாசம் மற்றும் தொலைபேசி இலக்கங்கள் இரண்டு என்ற வகையில் பதிவு செய்து தகவல்களை பேணுதல் வேண்டும்.
6. அலுவலக உறுப்பினர்கள் மற்றும் விருந்தினர்களின் வருகை எண்ணிக்கையை வரையறை செய்தல் வேண்டும்.
7. அலுவலகத்தின் பிரவேச நுழைவாயிலில் கைகளை கழுவுவதற்கு பாதத்தினால் இயக்கும் அல்லது உணர்வினுடாக இயங்கும் நீர்க்குழாயுடன் கூடிய தொட்டி வசதிகளை ஏற்படுத்துதல் மற்றும் அவ்விடத்தில் சவர்க்காரம் அல்லது கைகளைக் கழுவும் திரவங்களை வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
8. ஏற்கனவே தயாரிக் கப்பட்ட பெயர்ப்பட்டியலின் அடிப்படையில் அனைத்து நாட்களிலும் அலுவலகத்திற்கு

வருகை தருகின்ற தரப்பினரது வெப்பநிலையை குறித்துக் கொள்ளல் உட்பட சுகாதார நிலைமைகள், சுகவீனங்கள் தொடர்பான குறிப்புகளை பேணுதல். சுகவீனமற்றவர்கள் தொடர்பிலான விடயங்களை தீர்மானிப்பதற்கு உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெறல், அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய தொலைபேசி இலக்கங்கள் தொடர்பில் உயரதிகாரிகள் அறிந்து வைத்திருத்தல் வேண்டும். மேலும் அவ்விலக்கங்கள் பொதுவான இடத்தில் பார்வைக்கு எழுதி வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

9. அலுவலக வளாகத்தினுள்ளும் வெளியிலும் சமூக இடைவெளியை பேணுவதற்கு அவசியமான குறியீடுகளை குறிப்பிடவும்.
10. அவசியமாகும் சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர குழுக் கலந்துரையாடல்களை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். கலந்துரையாடல்களுக்கு Zoom, Microsoft teams போன்ற தொழில் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தி தொடர்பு கொள்ளுங்கள். ஓரிடத்தில் ஒன்று கூடுவதாயின் சமூக இடைவெளியை கடைப்பிடியுங்கள்.
11. அல்கஹோல் கலந்த கிருமிநீக்கிகளைப் பயன்படுத்தி அலுவலகத்தின் கதவுக் கைப்பிடிகள், மேசைகள், மின்னுவார்த்தி, ஆழிகள் (சுவிட்ச்) ஆகியவற்றை ஒரு நாளைக்கு பல தடவைகள் கிருமிநீக்கம் செய்வதோடு அலுவலக வளாகத்தினை COVID-19 வைரஸ் அற்ற வலயமாக மாற்றிக் கொள்வதற்கு அன்றாட வேலைத்திட்டமொன்றினை தயாரித்து நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.
12. அலுவலகத்திற்குள் காற்று வரக்கூடிய வகையில் யன்னல்களை திறந்து வைத்திருத்தல், வாரத்திற்கொரு

தடவை வளிச்சீராக்கியின் வடிதட்டுகளை துப்பரவு செய்தல்.

13. வளிச்சீராக்கி, மின்விசிறிகள் பயன்படுத்தப்படுவதாயின் மத்திய அளவிலான வேகத்தினை பயன்படுத்துங்கள்.
14. அலுவலகத்தின் கழிவகற்றல் செயற்பாட்டினை முறையாக மேற்கொள்ளல் மற்றும் பொதுப் பயன்பாட்டு பண்டங்களை அடிக்கடி துப்பரவு செய்தல்.
15. ஊழியர்கள் மற்றும் விருந்தினர்கள் பயன்படுத்தும் திசு கடதாசிகளை இடுவதற்கு பாதத்தால் செயற்படுத்தக் கூடிய குப்பைத்தொட்டிகளை பயன்படுத்துதல்.



**அலுவலகம், வேலையிடம்
என்பவற்றிற்குள் நீங்களும் மற்றும்
ஏனையோரும், பொதுவாக
பயன்படுத்தும் பொருட்களை
தொற்று நீக்கிகளை பயன்படுத்தி
20 வீநாடிகள் வைத்து, துடைத்து,
எப்போதும் சுத்தம் செய்யுங்கள்**



மேசை,
நாற்கால்,
நாற்கால் கைப்பிடி,
இழுப்பறைகள், கணனி



கதவுப் பிடி,
இலத்திரனியல்
பொத்தான்கள்,
மின்விளக்கு
பொத்தான்கள்,
கைப்பிடிக்கள்,
ரமோட் கொன்ரோல



கோப்புகள்,
பேனை, பென்சில்,
கணிப்பான்,
கத்திரிகோல்,
அச்சுப்பிரதி இயந்திரம்



குழாய் பிடி,
கழுவு தொட்டி,
கோப்பை, தட்டு,
மலசலகூட அழுத்தி,
மலசலகூட
இருக்கை

**...போன்றவற்றை உங்கள் அலுவலகங்களில், வேலையிடத்தில்
மனிதர்கள் அடிக்கடி தமது கைகளால் தொடும்
எந்தவொரு பொருளையும், இடத்தையும்...**

சகல ஊழியர்களும்,

1. அலுவலகத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்னதாகவும் வேலை செய்கின்ற சந்தர்ப்பங்களிலும் ஆகக் குறைந்தது மணித்தியாலத்திற்கு இரு தடவையேனும் 20 விநாடிகள் கைகளைக் கழுவுதல் வேண்டும்.
2. சுவாச ஒழுக்க நெறிகளை எப்போதும் பின்பற்றுங்கள். இருமல், தும்மலின் போது கையால் மறைத்துக் கொள்ளல், அடிக்கடி முகத்தை கண்களை தொடாதிருத்தல் ஆகிய விடயங்களை பின்பற்றுதல் வேண்டும்.
3. அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் முகக் கவசத்தினை உரிய முறையில் அணிந்திருங்கள்.

**வேறுபட்ட பொருட்களின் மேற்பரப்புகளில்
(வெப்பநிலை மற்றும் சூழல் நிலைக்கு ஏற்ப)
கோவிட்-19 வைரஸ் இருக்கக் கூடிய காலம்**

 இரும்பு 5 நாட்கள்	 புலகை 4 நாட்கள்	 பிளாஸ்டிக் 2-3 நாட்கள்	 துருப்பிடிக்காத பாத்திரம் 2-3 நாட்கள்
 காட்போட் 24 மணித்தியாலம்	 செம்பு 4 மணித்தியாலம்	 அலுமினியம் 2-8 மணித்தியாலம்	 கண்ணாடி குவளை 5 நாட்கள் வரை
 பீங்கான் 5 நாட்கள்	 கடதாசி சீல நமிடங்கள் முதல் 5 நாட்கள் வரை		

4. கூட்டங்கள், செயலமர்வுகளை நடாத்துதல் மற்றும் பயிற்சியளித்தல்

தற்போதைய நிலைமையின் கீழ் கூட்டங்கள், செயலமர்வுகள், மாநாடுகள் மற்றும் பயிற்சி அமர்வுகள் ஆகியவற்றை நடாத்துவதை இயன்றளவில் குறைத்தல் வேண்டும். நபர்களை சந்தித்தல் அத்தியாவசிய சந்தர்ப்பங்களில் மாத்திரம் கீழ்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளப்படல் வேண்டும்.

- ❁ கண்டிப்பாக பங்குபற்ற வேண்டிய ஆகக் குறைந்த எண்ணிக்கையிலான தரப்பினரை பங்குகொள்ளச் செய்தல்.
- ❁ குறைந்த காலப்பகுதியில் நிகழ்ச்சியை நடாத்தி முடிக்க நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- ❁ சுகாதார பின்பற்றுதல்கள் மற்றும் கூட்டம்/ பயிற்சி அமர்வு தொடர்பில் திட்டமிடப்பட்ட ஏற்பாடுகள் தொடர்பான விபரங்களை சகல பங்குபற்றுநர்களுக்கும் கூட்டத்திற்கு/ பயிற்சிக்கு முன்னதாக பகிர்ந்தளித்தல்.
- ❁ கூட்டத்தின் ஆரம்பத்தில் மற்றும் இடைவேளைகளில் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு நடைமுறைகள் தொடர்பில் தெளிவுபடுத்தல்.
- ❁ இருமல், தடிமல் அல்லது தொண்டை வலி போன்ற சுவாச நோய் அறிகுறிகள் இருக்கும் எந்தவொரு நபருக்கும் வீட்டிலிருந்தவாறு இயங்கலை அல்லது தொலைபேசி மூலமாக இணைந்து கொள்ளுமாறு நேரகாலத்துடன் ஆலோசனை வழங்குதல்.
- ❁ கூட்டத்திற்கு, பயிற்சிக்கு வருகை தருவதற்கென பொதுப் போக்குவரத்தினை பயன்படுத்தாதிருப்பதற்கோ அல்லது

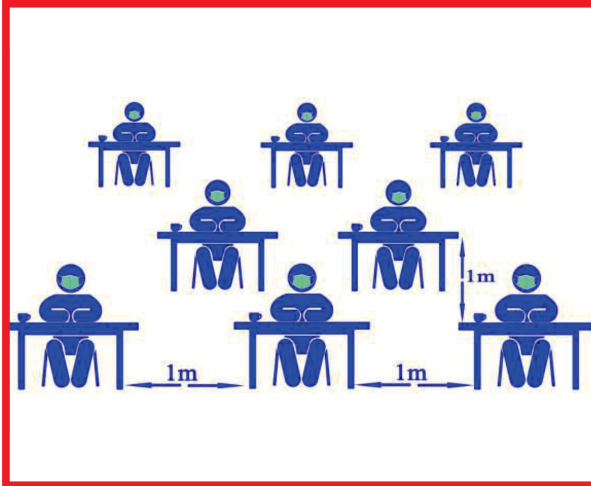
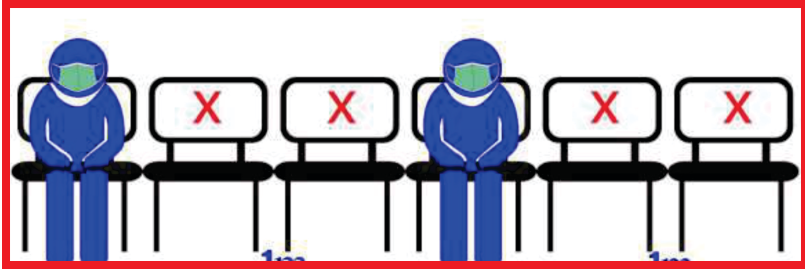
குறைப்பதற்கோ பங்குபற்றுனர்ருக்கு ஆலோசனை வழங்குதல்.

- சகல பங்குபற்றுனர்ருகளதும் உடல் வெப்பநிலையை அகசிவப்புநிறக்கதிர் வெப்பநிலை மானியினூடாக (Infrared Thermometer) பரிசோதனை செய்து குறித்துக் கொள்ளுதல் வேண்டுமென்பதுடன் பங்குபற்றுனர்ருகள் தொடர்பான தகவல்களை பட்டியலிட்டு பராமரித்தல்.



- சகல பங்குபற்றுனர்ருக்கும் சவர்க்காரமிட்டு கைகளைக் கழுவுவதற்கான வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல். (பாதத்தினால் இயக்கக் கூடிய அல்லது சுயமாக இயங்கக் கூடிய நீர்க்குழாய்கள் பொருந்தும்) அல்லது அல்கஹோல் அடங்கிய கிருமிநீக்கி திரவங்களை வழங்குதல். கூட்ட மண்டபத்திற்கோ அல்லது இடத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்னதாகவும் கூட்டத்திற்கு பிறகு புறப்படுவதற்கு முன்னதாகவும் கைகளை தூய்மையாக்கிக் கொள்ளுமாறு பங்குபற்றுனர்ருகளை தெளிவுபடுத்தல்.
- இயலுமான அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் கூட்டங்களை பயிற்சிகளை வெளிச் சூழலில் நடாத்துதல்.

- ☀ கூட்டங்கள் மற்றும் பயிற்சிகள் நடைபெறும் இடங்களில் சிறந்த காற்றோட்டம் கிடைக்குமாறு வழி செய்தல்.
- ☀ வளிச்சீராக்கி பயன்பாட்டை குறைத்தல்.
- ☀ பங்குபற்றினர்கள் கதவுப்பிடிகளில் கைகளை வைப்பதைத் தவிர்க்கும் வகையில் இயலுமான அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் வளாகத்தின் கதவுகளை திறந்து வைத்திருங்கள்.
- ☀ யாவரும் “மீட்டர் விதியை” (1 meter rule) பின்பற்றி ஒழுகும் வகையில் கூட்ட அறையில் கதிரைகளை ஏற்பாடு செய்தலும் முகத்திற்கு முகம் பார்த்து அமர்வதை தவிர்த்தலும் வேண்டும்.



- ☀ பங்குபற்றும் யாவரும் கை கொடுப்பதைப் போன்ற ஏனையவர்களை தொடுகை செய்யக் கூடிய விடயங்களை தவிர்த்தல் வேண்டுமென்பதுடன், கூட்டம் பயிற்சி அமர்வுகளில் ஒருவருக்கொருவர் மீட்டர் இடைவெளியில் இருத்தல் வேண்டும்.
- ☀ ஆவணங்கள் அல்லது பொருட்களை கைக்கு கை மாற்றுவதைத் தவிர்க்கவும். பங்குபற்றுனர் கையொப்பம் பெறுவதாயின் பங்குபற்றுனர்களுக்கு தமது பேனையை பயன்படுத்த அறிவுறுத்துதல்.
- ☀ எவ்.எம். மைக், வைட் போட் பேனைகள் போன்றவற்றை கைக்கு கை மாற்றுவதை கூட்டாக மேற்கொள்வதை தவிர்க்கவும்.

உணவு பானங்கள் வழங்குதல்

- ☀ கூட்டத்தில் உணவு பானங்கள் வழங்கப்படுவதாயின், உணவு கையாளும்/ பரிமாறும் நபர்கள் உரிய வகையில் சவர்க்காரமிட்டு கைகளைக் கழுவுதல் அவசியமானது.
- ☀ தேநீர் பரிமாறுவதாயின் அதற்கென ஒரு முறை மட்டும் பாவிக்கக் கூடிய கோப்பைகளை பயன்படுத்துங்கள்.
- ☀ சுயமாக பரிமாறும் வகையில் (Buffet) உணவு வழங்க ஏற்பாடு செய்யப்படின உணவினை பரிமாறுவதற்கு ஊழியர்களை ஈடுபடுத்துங்கள்.
- ☀ உணவு மேசையைச் சுற்றி நபர்கள் ஒன்று கூடாதிருப்பதற்கு கவனம் செலுத்தவும். மேலும் அவர்கள் தேநீர் அருந்துகையில் உரையாடுவதனை தவிர்ப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல். இன்னுமொருவருக்கு உணவு பரிமாறலாம்.
- ☀ பயன்படுத்திய கைத்துடைப்பான்கள், கடதாசிகள்,

சேவியட் மற்றும் ஏனைய அகற்றும் கழிவுகளை இடுவதற்கென மூடியவாறான தொட்டியொன்றை வைத்தல் வேண்டும்.

- ☀ அகற்றப்பட்ட திசு மற்றும் அகற்றும் பொருட்களை இடுவதற்கென மூடப்பட்டவாறான பாதங்களால் இயக்கக் கூடிய குப்பை தொட்டியொன்றை வைத்தல் வேண்டும்.

பங்குபற்றினர்கள்

- ☀ உங்களுக்கு சுவாச நோய்கள் தொடர்பான அறிகுறிகள் இருப்பின் கூட்டங்களில்/ பயிற்சிகளில் பங்குபற்ற வேண்டாம்.
- ☀ கூட்ட மண்டபத்திற்கு/ வளாகத்திற்கு நுழைவதற்கு முன்னரும் அங்கிருந்து வெளியேறும் முன்னரும் சவர்க்காரமிட்டு கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளுங்கள். அல்லது கிருமிநீக்கி திரவங்களைக் கொண்டு கைகளை கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.
- ☀ வருகை தந்திருக்கும் ஏனையவர்களுடன் கைக்கொடுப்பது உட்பட உடல் ரீதியான தொடுகைகளை தவிருங்கள்.
- ☀ கூட்டங்களில்/ பயிற்சிகளில் 1 மீட்டர் இடைவெளியைப் பேணுங்கள் (பதிவு, அமர்தல், தேநீர் இடைவேளை போன்ற சந்தர்ப்பங்களில்)
- ☀ பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அனைவராலும் தொடப்படுகின்ற பொருட்களை (கதவுப் பிடிகள் போன்றவற்றை) தொடுவதனை இயலுமான வரை தவிருங்கள்.
- ☀ உங்களது தனிப்பட்ட பாவனைக்கு தனிப்பட்ட பேனை, புத்தகம், தண்ணீர் போத்தல்களை பயன்படுத்துங்கள்.

பரிந்துரைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான ஆலோசனைகள்

- ☀ கூட்டங்களுக்கு/ பயிற்சிகளுக்கு முன்னதாக ஆலோசனைகளை மின்னஞ்சல் மூலமாக பரிமாறிக் கொள்ளல்.
- ☀ கூட்டங்கள்/ பயிற்சிகளின் ஆரம்பத்தின் போதும் தேநீர், உணவு இடைவேளைகளிலும் ஆலோசனைகளை மீள அறிவித்தல்.
- ☀ கூட்டங்கள்/ பயிற்சிகளை நடாத்துவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் இடங்களிலும் விதிகளை காட்சிப்படுத்துதல். அதற்கென அறிவித்தல் பலகையொன்றினை பயன்படுத்த முடியும்.

5. நீண்ட கால அவதானிப்பு

1. ஜனநாயகத்தையும் பாதுகாத்தவாறு தேர்தலை நடத்த வேண்டுமாயின் வாக்காளர்களைப் போலவே தேர்தலுடன் தொடர்புபடுகின்ற சகல தரப்பினரும் COVID-19 தொற்று நோய் நிலையிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருப்பதனை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். இதன் காரணமாக நீங்கள் தேர்தல் அவதானிப்பில் ஈடுபடுகின்ற இடத்தில் பிரதேசத்தின் தேர்தலில் ஈடுபடுகின்ற தரப்பினர் முறையாக சுகாதார பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளை பின்பற்றுகின்றனரா என்பதனை உறுதி செய்து கொள்ளல் வேண்டும்.
2. முறையான சுகாதார ஏற்பாடுகள் தேர்தல் செயற்பாட்டினுள் இடம்பெறவில்லையெனில் அவற்றை சாட்சியங்களுடாக அறிக்கையிட்டு அவற்றை நிவர்த்தி செய்வதற்கு உரிய தரப்பினரை ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.
3. விசேடமாக தேர்தல் வன்முறைகள், சட்ட மீறல்கள் ஆகிய சம்பவங்கள் இடம்பெறுமாயின் அத்துடனான COVID-19 தொற்று நிலைமையில் இருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு அது தடையாக அமையும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் உடனடியாக பஃவ்ரல் அமைப்பிற்கு அறிக்கையிட்டு உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கு துரிதமாக செயற்படுதல் வேண்டும்.
4. COVID-19 தொடர்பாக முழுமையான தெளிவுடன் செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்க வேண்டும்.
5. தேர்தலுக்கு முன்னரான செயற்பாடுகள், தபால் மூல வாக்களிப்பு நடவடிக்கைகள், தேர்தல் நடைபெறும் தினத்திலான நடவடிக்கைகள் மற்றும் தேர்தலுக்கு

பின்னரான நடவடிக்கைகள் தொடர்பில் களத்திற்கு செல்கின்ற போது இங்கு குறிப்பிடப்படுகின்ற சுகாதார பாதுகாப்பு ஆலோசனைகளை அதேவகையில் பின்பற்றுவதற்கு நீங்கள் கட்டுப்பட்டுள்ளீர்கள்.

6. களத்தில் பணியாற்றுகின்ற போது அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் ஏனையவர்களிடமிருந்து ஒரு மீட்டர் இடைவெளியைப் பேணுதல் அவசியமானது. விசேடமாக வன்முறைச் சம்பவங்கள், அரசு சொத்துக்களின் துஸ்பிரயோகம் போன்ற அவதானிப்பு நடவடிக்கைகளின் போது இந்த நிலைமையினை பேணுவது தொடர்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.
7. யாதாயினும் தவிர்க்க முடியாத காரணத்தினால் களத்தில் ஒருவரை தொடக்கூடிய நிலைமைக்கு ஆளாகினால், அந்நபரின் பெயர்/ விலாசம்/ தொலைபேசி இலக்கம் உள்ளிட்ட தகவல்களை பெற்றுக் கொண்டு அவ்விடயத்தினை பஃவ்ரல் அமைப்பிற்கு அறிக்கையிடுதல் வேண்டும். அவ்வாறான சம்பவங்களை குறித்து வைப்பதற்கென ஆவணக் கோப்பொன்றினை பஃவ்ரல் அமைப்பில் பேணுதல் வேண்டும்.

6. தபால்மூல வாக்களிப்பின் அவதானிப்பு

1. தபால் மூல வாக்களிப்பு அவதானிப்பிற்கென பங்குபற்றுகின்ற போது அலுவலகத்தினுள் “புதிய சாதாரண நிலைமை”யின் கீழ் COVID-19 தொற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கு உரிய சுகாதார பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்.
2. அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் அவதானிப்பு நடவடிக்கையில் ஈடுபடுகின்ற போது மக்களிடமிருந்து விலகி ஆகக் குறைந்தது ஒருமீட்டர் இடைவெளியை பேணுங்கள்.
3. விசேடமாக நிலையத்திற்குள் இருக்கின்ற வேளையில் சிறந்த காற்றோட்டமான இடத்தில் நின்றவாறு கடமைகளை ஆற்றவும். அவ்வாறில்லாத வேளைகளில் அவதானிப்பு நடவடிக்கைகளுக்கென ஒதுக்கப்பட்டுள்ள பகுதியில் இருப்பதற்கு அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் முயற்சி செய்யுங்கள்.
4. நிலையத்தின் வெளிப்பிரதேசத்தில் அவதானிப்பு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்ற போது உங்களுக்கு இலகுவான விதத்தில் வாக்காளர்களிடமும் உரிய தரப்பினரிடமும் விலகியிருந்து சிறப்பாக பணிகளை ஆற்றக் கூடிய இடமொன்றை தெரிவு செய்து கொள்ளுங்கள்.

7. வாக்களிப்பு நிலைய அவதானிப்பு

1. வாக்களிப்பு நிலையம், தபால்மூல வாக்களிப்பு நிலையம் அத்துடன் வாக்கெண்ணும் நிலையங்களின் அவதானிப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் நீங்கள் ஊழாஜ்ஜனு-19 “புதிய சாதாரண நிலைமை”யின் கீழ் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது தொடர்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.
2. உங்களைப் போன்றே ஏனைய தரப்பினரும் உரிய சுகாதார பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளை பின்பற்றுவதற்கு அவசியமான சூழல் மற்றும் சேவை நிலையத்தில் இருப்பதனை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
3. எப்போதும் முகக் கவசத்தினை உரிய முறையில் அணியுங்கள். நாள் முழுவதும் பணிகளில் ஈடுபடுவதாயின் மதிய உணவுக்கு பிறகு புதிய முகக் கவசம் ஒன்றினை அணியுங்கள்.
4. கையடக்க தொலைபேசி மற்றும் அறிக்கையிடுவதற்கான ஆவணங்கள், கருவிகளை மேற்பரப்பு பொருட்களின் மீது வைப்பதனை தவிருங்கள். மணித்தியாலத்திற்கொரு தடவையேனும் உபகரணங்களை கிருமிநீக்கி திரவத்தினால் (செனிடைஸர்) துடைத்து விடுங்கள்.
5. தேர்தல் நீதியானதும் சுதந்திரமானதுமாக நடைபெறுவதற்கு தடையாக அமையும் சுகாதார பாதுகாப்பு நிலைமைகள் காணப்படின் அவற்றை அறிக்கையிடுங்கள்.
6. முறையீடுகள்/கவலைக்கிடமானசெய்திகள் பெற்றுக்கொள்ளும் போதும் அவற்றை குறித்துக்கொள்ளும் போதும் எப்போதும் முடிந்த வரை திறந்தவெளியில் ஒரு மீட்டர் தூரத்திலிருந்து சந்தியுங்கள். அப்படியில்லா விடின், மீட்டர் இடைவெளியை விட்டு அடிப்படை சுகாதார பாதுகாப்பு விதிமுறைகளான (மீட்டர் இடைவெளி, கிருமி நீக்கம், முகக்கவசம் அணிதல்) போன்றவற்றை கடைப்பிடித்து ஓர் அறையினுள் சந்தியுங்கள்.

8. நடமாடும் அவதானிப்பு

1. நடமாடும் அவதானிப்பின் போது அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் முகக் கவசத்தினை உரிய வகையில் அணிந்திருங்கள்.
2. அத்துடன் ஓரிடத்திலிருந்து மற்றுமோர் இடத்திற்கு செல்கின்ற போது அவசியமான இடத்திற்கோ அல்லது சம்பவம் இடம்பெற்ற இடத்திற்கோ அல்லது மக்கள் இருக்கும் இடத்திற்கோ செல்வதற்கு முன்னதாக நன்றாக சவர்க்காரமிட்டு கைகளை கழுவுங்கள்.
3. அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் ஏனையவர்களிடமிருந்து ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் இருப்பதற்கு கவனம் செலுத்துங்கள்.
4. நடமாடும் அவதானிப்பின் போது நீங்கள் உரிய சுகாதார பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளை பின்பற்றி செயற்படுவதால் அது ஏனைய தரப்பினருக்கு முன்மாதிரியாக அமைவதால் தொடர்ச்சியாக சுகாதார வழிகாட்டல்களை பின்பற்றுங்கள். போக்குவரத்து, வாகனப் பயன்பாடு ஆகியன தொடர்பில் பின்வரும் ஆலோசனைகளை முறையாக பின்பற்றுங்கள்
5. போக்குவரத்து மற்றும் வாகனங்கள் பாவனை சம்பந்தமாக (12வது அத்தியாயத்தில்) குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விதிமுறைகளை உரிய முறையில் பின்பற்றவும்.

9. வாக்கெண்ணும் நிலைய அவதானிப்பு

1. வாக்கெண்ணும் நிலையம் என்பது தேர்தல் பணியாளர்கள் பெருமளவில் நடமாடும் இடமாக அமைவதோடு அது மிகவும் கூறுணர்வு மிக்க இடமாகவும் காணப்படும். அவ்வாறானதொரு இடத்தில் COVID-19 சுகாதார வழிகாட்டல்களை பின்பற்றுவது தொடர்பில் கவனத்திற் கொள்ளாத நிலைமை காணப்படலாம். ஆயினும் அவதானிப்பாளர் என்ற வகையில் நீங்கள் பணிகளில் ஈடுபடுகின்ற காரணத்தினால் சிறந்த சுகாதார பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் பின்பற்றப்படுவதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
2. எப்போதும் முகக் கவசத்தினை உரிய வகையில் அணிந்திருங்கள். பல மணித்தியாலங்களுக்கொரு தடவை முகக் கவசத்தினை மாற்றுங்கள்.
3. இரண்டு மணித்தியாலங்களுக்கொரு தடவை சவர்க்காரமிட்டு கைகளை கழுவுங்கள். அந்த வசதிகள் இல்லையெனில் அல்கஹால் கலந்த கிருமிநீக்கி திரவத்தினால் கைகளை கிருமிநீக்கம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

10. முறைப்பாட்டு அலகு

1. முறைப்பாட்டு அலகில் பணிபுரிபவர்கள் அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் ஒரு மீட்டர் இடைவெளியை கடைப்பிடிப்பது அவசியம்.
2. குறிப்புகளை வைத்துக் கொள்ளும் கருவிகள், கணணி மற்றும் ஏனைய உபகரணங்களை மதுசாரம் கலந்த திரவத்தினால் பல மணித்தியலாலங்களுக்கொரு தடவை கிருமி நீக்கம் செய்து கொள்ளுங்கள்.
3. ஒருவர் பயன்படுத்திய கருவிகளை எக்காரணம் கொண்டும் மற்றுமொருவர் பயன்படுத்துவதற்கு வாய்ப்பளிக்க வேண்டாம். யாதேனும் வகையில் பொதுவாக பயன்படுத்த வேண்டிய கருவிகள் இருப்பின் அவற்றை பயன்படுத்தியதன் பின்னர் மதுசாரம் கலந்த திரவத்தினால் கைகளை கிருமி நீக்கம் செய்து கொள்ளுங்கள்.
4. முறைப்பாட்டு நிலையம் “கோவிட் புதிய நிலைமை”யின் கீழ் கடமைகளை ஆற்றக் கூடிய வகையில் மேலே குறிப்பிடப்பட்ட கை கழுவுவதற்கான பொருட்கள் உட்பட சுகாதார பாதுகாப்பு உள்ளீடுகள் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றதாவென்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
5. முறைப்பாடுகளை பெற்றுக் கொள்வது தொடக்கம் உரிய பிரிவுகளுக்கு அறிக்கையிட்டு துரித மத்தியஸ்தம் கிடைக்கும் வரையில் செயற்பாட்டுக்குரியதான ஆவணங்களை வெவ்வேறாக தயாரித்து புதிய குழுக்களுக்கும் முறைப்பாட்டுக்குரியதாக உரிய பின்னாய்வினை மேற்கொள்ளக் கூடிய வகையில்

அறிக்கையிடுங்கள். COVID-19 நிலைமையின் கீழ் பணிமாற்றம் (Roster) செய்யக் கூடிய வகையில் வசதிகள் செய்யப்பட்டுள்ளன.

6. COVID-19 தொற்று நோய் பரவுவதனை தடுப்பதற்காக பொது சுகாதார பாதுகாப்பு முறைகளை அதே வகையில் பின்பற்றுதல் வேண்டும்.

11. உணவு பாணங்களை அருந்துதல்

- எப்போதும் வீட்டில் தயாரித்த உணவை உண்பதற்கு கவனம் செலுத்துங்கள்
- வெளியிலிருந்து உணவைப் பெறுவதாயின் முறையான சுகாதார படிமுறைகள் பின்பற்றப்பட்டதனை உறுதிப்படுத்தி உணவுகளை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்
- உணவு வழங்கும் நபர்கள் அலுவலகத்திற்கோ அல்லது சேவை நிலையத்திற்கோ வருகை தருகின்ற போது உரிய சுகாதார படிமுறைகள் பின்பற்றப்படுவதனை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- உணவு உண்பதற்கு முன்னதாக 20 விநாடிகள் சவர்க்காரமிட்டு கைகளை கழுவுங்கள்.
- முடியுமான அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் வீட்டுக்கு வெளியிலான இடங்களில் உணவுண்பதற்கு கரண்டியைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் மீட்டர் இடைவெளியை பேணுங்கள்.
- உணவருந்தும் இடத்தில் நபர்களின் எண்ணிக்கை அதிகமெனில் ஒரே நேரத்தில் உணவு உண்பதைத் தவிர்த்து குழுக்களாக பிரிந்து நேரங்களைப் பகிர்ந்து உணவு உண்ணுங்கள்.

12. போக்குவரத்து

தேர்தல் அவதானிப்பின் போது போக்குவரத்து மிக முக்கியமான விடயமாக கருதப்படுவதுடன் அது தொடர்பில் கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது அவசியமானதாகும். பெரும்பாலும் போக்குவரத்து, உடனடி பயணங்களை மேற்கொள்ள வேண்டி வரும். எனவே போக்குவரத்தின் போது போக்குவரத்து ஊடகம் தொடர்பில் கீழ்வரும் விடயங்களை கவனத்திற் கொள்வது முக்கியமானதாக அமையும்.

பொது விடயங்கள்

- ☀ முடிந்தளவில் பொதுப் போக்குவரத்து சேவையினை பயன்படுத்தாது தமது தனிப்பட்ட வாகனத்தினையோ அல்லது சுகாதாரப் பாதுகாப்பு முறைகளுக்கமைவாக போக்குவரத்து சேவையினை வழங்குவதனை உறுதிப்படுத்திய வாடகை வாகனங்களை பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.
- ☀ கடமை அல்லது சேவை நடவடிக்கைகள் தவிரந்த அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் பயணங்களை மேற்கொள்வதனை தவிர்த்து முடிந்தளவில் தொடர்பாடல் சாதனங்களுடான (தொலைபேசி போன்ற) பயன்பாட்டின் மூலமாக அவசியமான கடமை நடவடிக்கைகளை நிறைவேற்றிக் கொள்ளல்.

01. மதி வண்டி மற்றும் மோட்டார் சைக்கிள் பாவனை

- ☀ அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் கைப்பிடி மற்றும் தொடுகின்ற பகுதிகளை கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.
- ☀ துவிச்சக்கரவண்டி அல்லது உந்துருளியில் செலுத்துபவர்

மட்டுமே பயணிக்க வேண்டும்.

- ☀ புறப்படுவதற்கு முன் சவர்காரமிட்டு கைகளை கழுவ வேண்டும். பயணத்தின் போது முகத்தைத் தொட வேண்டாம்.
- ☀ எப்போதும் முகக் கவசமொன்றினை அணிந்திருங்கள்.
- ☀ வாடகை வாகனமொன்றில் அல்லது சொந்த வாகனத்தில் பயணம் செய்ததன் பின்னர் பணியிடத்திற்கோ அல்லது வீட்டிற்குள்ளோ நுழைவதற்கு முன்னதாக 20 விநாடிகள் சவர்க்காரமிட்டு கைகளை நன்றாக கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.

02. வாடகை வாகனப் பயன்பாடு

- ☀ உங்கள் வாகனத்தில் எப்போதும் அல்கஹால் கிருமி நீக்கி திரவங்களை வைத்திருங்கள். வாகனத்தில் ஏறும் போதும் இறங்கும் போதும் எப்போதும் உங்கள் கைகளை கிருமி நீக்கி திரவத்தால் கழுவ வேண்டும்.
- ☀ ஒரு வாடகை வண்டியில் அதிகபட்சமாக பயணிக்கக் கூடிய பயணிகளின் எண்ணிக்கை இரண்டு என்பது உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- ☀ வாடகை வண்டியெனில் பயணிகள் முன் இருக்கையில் பயணிக்கக்கூடாது
- ☀ ஓட்டுநர் மற்றும் பயணிகள் இருக்கைகளுக்கு இடையில் வெளிப்படையான திரையொன்றைக் கொண்ட வாடகை வாகனங்களை மட்டும் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
- ☀ பணத்தின் பயன்பாட்டைக் குறைக்க, கட்டணத்திற்கான சரியான தொகையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் அல்லது ஆன்லைனில் பணம் செலுத்துங்கள். இது தொடர்பில்

ஊழியர்கள் / பயணிகளை தெளிவுபடுத்தவும்.

- ☀ அல்கஹால் அடங்கிய கிருமி நீக்கி திரவங்களை எப்போதும் உங்கள் வசம் வைத்திருங்கள்.
- ☀ முடிந்தால் சக ஊழியர்களுக்கும் அல்கஹால் அடங்கிய கைகழுவும் பொருட்களை வழங்கவும்.
- ☀ உங்களது பொருட்கள் கருவிகள் போன்றவற்றை நீங்களே கையாளவும். மற்றவர்கள் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ☀ மோட்டார் வண்டியினுள் காற்றோட்டத்திற்கு மறுசுழற்சி செய்யப்பட்ட காற்று பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும். புதிய காற்றினை உள்ளே பெறுவதற்கு / அல்லது வாகன யன்னல்களைக் திறந்து காரின் காற்றோட்டத்தைப் பயன்படுத்தவும்.
- ☀ வாகனத்தின் அடிக்கடி தொடுகின்ற மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யப்படுவதை உறுதிசெய்க.
- ☀ அனைத்து பயணிகளும் முகமுடி அணிந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- ☀ வாடகை வாகன பயணயத்தின் போது உங்கள் கையடக்கத் தொலைபேசிகளை தொட வேண்டாம்.
- ☀ கதவுகள் மற்றும் கதவுகள் போன்ற தேவையற்ற மேற்பரப்புகளைத் தொடாதீர்கள்
- ☀ பயணத்தின் போது முகத்தைத் தொட வேண்டாம்.
- ☀ வாடகை வண்டியில் பயணம் செய்தபின், குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு சவர்க்காரமிட்டு தண்ணீரில் கைகளை கழுவ வேண்டும்.



02. முச்சக்கரவண்டி பயன்பாடு

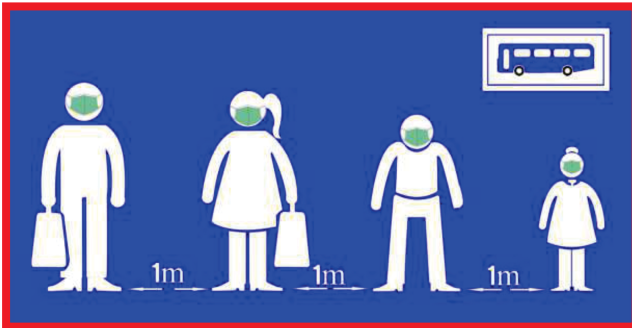
- பயணிகளின் எண்ணிக்கை அதிகபட்சம் இரண்டு என வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்
- ஓட்டுநர் மற்றும் பயணிகள் இருக்கைகளுக்கு இடையில் வெளிப்படையான திரை பொறுத்தப்பட்டுள்ளதா என பார்க்கவும்.
- பணத்தின் பயன்பாட்டைக் குறைக்க கட்டணங்களுக்கான சரியான தொகையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதற்காக ஊழியர்களை / பயணிகளை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- அல்கஹால் அடங்கிய சுத்திகரிப்பு திரவங்களை எப்போதும் உங்களுடன் வைத்திருங்கள்
- முடிந்தால் பயணிகளுக்கு அல்கஹால் கொண்ட கை கழுவதல் திரவங்களை பயன்படுத்துங்கள்

- ☀ வாகனத்தின் மேற்பரப்புகள் அடிக்கடி சுத்தம் செய்யப்பட்டு கிருமி நீக்கம் செய்யப்படுவதை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- ☀ அனைத்து பயணிகளும் முகமூடி அணிந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- ☀ வாகனத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்பு அனைத்து பயணிகளும் கைகளை அல்கஹால் மற்றும் சுத்தமான கைகளால் கழுவ வேண்டும்.
- ☀ முறையாக முகக் கவசம் அணிதல் வேண்டும்
- ☀ முச்சக்கர வண்டிகளை ஓட்டும்போது தொலைபேசியைத் தொடக்கூடாது
- ☀ அடிக்கடி மேற்பரப்புகளைத் தொட வேண்டாம்.
- ☀ பயணத்தின் போது முகத்தைத் தொட வேண்டாம்.
- ☀ வாடகை வண்டியில் பயணம் செய்தபின், குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை கழுவ வேண்டும்.



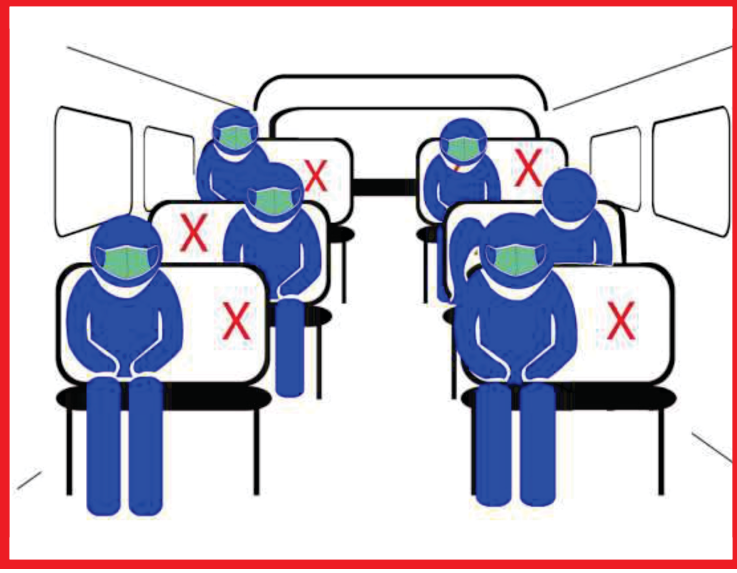
03. பொதுப் போக்குவரத்து பயன்பாடு

- ☀ பஸ் வண்டிகளைப் பயன்படுத்துவதனை கூடுதலான அளவு குறைப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- ☀ எந்தவொரு பயணியும் பஸ்வண்டியினுள் நின்று கொண்டு பயணித்தல் ஆகாது.
- ☀ பஸ் வண்டியினுள் சகல கண்ணாடிகளும் திறந்திருத்தல் வேண்டும்.
- ☀ சகல பயணிகளும் முகக் கவசம் அணிந்து பிரயாணம் செய்வது உறுதிப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.
- ☀ அனைத்து நாட்களிலும் இரவு வேளையில் பஸ்வண்டிகள் துப்பரவு செய்யப்பட்டமையை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இதற்கென சாதாரண துப்பரவு கலவைகள் சவர்க்கார வகைகளை பயன்படுத்த முடியும். பஸ் வண்டியினுள் ஏறுகின்ற, பயணம் செய்கின்ற சந்தர்ப்பங்களில் கைப்பிடிக்களை தொடாதவாறு இருப்பதற்கும் பஸ் வண்டியில் ஏறுவதற்கு மற்றும் இறங்குவதற்கு போதுமான காலத்தினை பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- ☀ ஒவ்வொருவரும் 01 மீற்றர் இடைவெளியைப் பேணியவாறு பஸ்தரிப்பு நிலையங்களில் வரிசையாக இருப்பதனை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.



- ☀ முகக் கவசத்தினை முறையாக அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.
- ☀ வசதிகள் இருப்பின் சவர்க்காரம் மற்றும் நீரால் கைகளைக் கழுவுதல் அல்லது பஸ்வண்டியினுள் நுழைவதற்கு முன்னதாக அல்கஹோல் அடங்கிய கைகளைக் கழுவும் திரவங்களைக் கொண்டு கிருமி நீக்கம் செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ☀ ஆசனங்களில் நெருக்கமாக அமராமல் பஸ் வண்டியினுள் மீற்றர் இடைவெளியை பேணியதாக பயணம் செய்வதனை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.
- ☀ உங்களது பாதுகாப்பினைக் கவனத்திற் கொண்டு அனுமதியளிக்கப்பட்ட கொள்ளளவு அளவினை விஞ்சி பயணம் செய்யும் பஸ் வண்டிகளில் ஏறாதிருப்பதற்கு கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ☀ எடுத்துச் செல்லும் பயணப் பொதிகளின் அளவினை மற்றும் பொருட்களின் அளவினை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ☀ பஸ் வண்டியில் பயணம் செய்கின்ற போது கையடக்கத் தொலைபேசி பயன்பாட்டினை மேற்கொள்ளாதிருக்க கவனம் செலுத்துங்கள்.
- ☀ உரிய கட்டணத்தை செலுத்துவதனுடாக பணம் பரிமாறப்படுவதனை குறைப்பதற்கு முயற்சிகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- ☀ அடிக்கடி தொடுகின்ற உடற் பாகங்களை அவசியமின்றி தொடுவதனை தவிர்க்கவும்.
- ☀ பஸ் வண்டி பயணத்தின் பின்னர் ஆகக் குறைந்தது 20 விநாடிகளேனும் சவர்க்காரம், நீர் கொண்டு கைகளைக் கழுவுங்கள்.

- ☀ உங்களுக்கு சுவாசம் சம்மந்தமான நோய் அறிகுறிகள் இருப்பின் பஸ் வண்டி போக்குவரத்துப் பயன்பாட்டினைத் தவிர்க்கவும்.



04. புகையிரத பயன்பாடு

- ☀ புகையிரதத்தை பயன்படுத்துவதற்குப் பதிலாக முடிந்தவரை மாற்று போக்குவரத்து முறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ☀ ஒவ்வொரு நபரும் 1 மீட்டர் இடைவெளியில் புகையிரத நிலையத்தில் வரிசையில் நிற்பதை உறுதிபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்,
- ☀ புகையிரதத்தில் ஏறிய பிறகு, மற்றவர்களிடமிருந்து முடிந்தவரை ஒதுங்கி நில்லுங்கள்.
- ☀ எப்போதும் முகக் கவசம் அணிந்து பயணம் செய்யுங்கள்.
- ☀ புகையிரதத்தின் ஜன்னல்கள் அனைத்தும் திறந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- ☀ புகையிரதத்தில் நுழைவதற்கு முன் சவர்க்காரமிட்டு கைகளை கழுவ வேண்டும். முடிந்தால், அல்கஹால் கலந்த கிருமி நீக்கி மூலம் கைகளை கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.
- ☀ கையில் கொண்டு செல்லும் பொருட்களின், பொதிகளின் அளவினைக் குறைத்தல்.
- ☀ முடிந்தவரை புகையிரதத்தில் கையடக்கத் தொலைபேசியை பயன்படுத்தாமல் இருங்கள்.
- ☀ சரியான தொகையை செலுத்துவதன் மூலம் பணப்புழக்கத்தை குறைக்க முயற்சிக்கவும்.
- ☀ அடிக்கடி மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதைத் தவிருங்கள்.
- ☀ புகையிரதத்தில் பயணம் செய்தபின் குறைந்தது 20 விநாடிகள் சவர்க்காரமிட்டு கைகளை கழுவ வேண்டும்.
- ☀ உங்களுக்கு சிறியளவிலேனும் சுவாச நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் புகையிரதத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

பிற்சேர்க்கை - பூர்த்திப் படிவம்

பிற்சேர்க்கை 1

பாராளுமன்றத் தேர்தல் 2020 - ப.வ்ரல் தேர்தல் அவதானிப்பு
செயற்பாட்டில் கோவிட்-19 தொற்று நிலையில் இருந்து
பாதுகாப்பிற்கு ஒருங்கிணைப்பாளர்களால் கவனம் செலுத்த
வேண்டிய படிவம்

அடிப்படை விடயங்கள்

இல	தேர்தல் அவதானிப்பில் கோவிட்-19 "புதிய கியல்பு" கீழ் வழங்கக் கூடிய சுகாதார நடைமுறை	வழங் கப்பட்ட டுள்ளது	வழங் கப்பட வில்லை	விசேட குறிப்பு
01	தேர்தல் கண்காணிப்பில் பங்குபற்றும் அனைவரையும் தொடர்புபடுத்தும் போது முழுமையாக சிறந்த உடல்நிலையில் இருத்தல்			
02	கர்ப்பிணிப் பெண்கள், 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், இதயநோய், அதிக இரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய், நீரிழிவுநோய் போன்ற நோய் நிலைக்கு சிகிச்சைப் பெறுபவர்கள் அவதானிப்புச் செயற்பாட்டில் பங்குபற்றவில்லை.			
03	புகைப்பவர்கள் அவதானிப்பு செயற்பாட்டில் பங்குபற்றவில்லை.			
04	கோவிட்-19 தொற்றாளருடன் நெருக்கமாக இருந்தவர்கள் அவதானிப்பு செயற்பாட்டில் பங்குபற்றவில்லை.			
05	தேர்தல் அவதானிப்பில் பங்குபற்றும் அனைவருக்கும் கோவிட்-19 பாதுகாப்பு குறித்த அடிப்படை புரிந்துணர்வு உள்ளது. சுய மதிப்பிட்டு அறிக்கை உள்ளது.			
06	விலகியிருத்தலை பேணி தேர்தல் அவதானிப்பில் கூருணர்வுடன் செய்து கொண்டு செல்வதற்கு தேவையான டிஜிட்டல் - தொலைத்தொடர்பு உபகரணங்கள் அவதானிப்பாளரிடம் உள்ளது.			

**பாராளுமன்றத் தேர்தல் 2020 - ப.வ்ரல் தேர்தல் அவதானிப்பு
செயற்பாட்டில் கோவிட்-19 தொற்று நிலையில் இருந்து
பாதுகாப்பிற்கு ஒருங்கிணைப்பாளர்களால் கவனம் செலுத்த
வேண்டிய படிவம்**

அலுவலக சேவை

இல	தேர்தல் அவதானிப்பில் கோவிட்-19 "புதிய இயல்பு" கீழ் வழங்கக் கூடிய சுகாதார நடைமுறை	வழங் கப்பட்ட டுள்ளது	வழங் கப்பட வில்லை	விசேட குறிப்பு
01	செயற்குழுவுக்கு பயிற்சி அளித்தல்			
02	சேவை சுழற்சி (Roster) செயற்படுத்தல்			
03	தனிநபர் விலகியிருத்தலை பேணும் வகையில் அலுவலகத்தை தயாரித்தல்			
04	அனைவரினதும் பெயர், தொலைபேசி இலக்கம், முகவரி மற்றும் அடிப்படை விபரங்கள் உள்ளடங்கிய தகவல் படிவத்தை தயாரித்தல்			
05	மேற்குறிப்பிட்ட பெயர் பட்டியல் அடிப்படையில் ஒவ்வொரு நாளும் அலுவலக ஊழியர்களின் வெப்பநிலையை பதிவு செய்தல் உள்ளடங்கலாக உடல்நிலை, சுகவீனமுற்றவர்கள் குறித்து பதிவு வைத்துக் கொள்ளும் முறையை செயற்படுத்தல்.			
06	தொலைவில் உள்ளவர்கள் டிஜிட்டல் தொழிநுட்பம் ஊடாக தொடர்பு கொள்வதற்கு கூட்ட முறைமை, டிஜிட்டல் திரை கொண்ட டிஜிட்டல் கூட்ட அறை அல்லது அதற்கான மாற்று வழியை வழங்கல்.			
07	அலுவலகத்திற்குள் பிரவேசிக்கும் அல்லது அலுவலகத்திற்குள் கைகழுவுவதற்கு வழியுள்ள, தொடர்பு முறை ஊடாக செயற்படும் நீர் வசதி வழங்கல். அதற்கு அருகில் சவர்க்காரம் அல்லது கை கழுவும் சுத்திகரிப்பான் வைத்தல்.			
08	அல்கஹோல் கொண்ட தொற்றுநீக்கி பயன்படுத்தி அலுவலக கதவுப் பிடி, மேசை விளக்கு பொத்தான், போன்ற அடிக்கடி பிடிக்கும் பொருட்களை நாளொன்றுக்கு பல தடவைகள்			
09	அலுவலகத்திற்குள் காற்று வரக் கூடிய அளவிற்கு கதவு, யன்னல்களை திறந்து வைத்தல்			
10	அலுவலகத்தில் கழிவுகளை அகற்றுவதனை முறைப்படுத்தல் மற்றும் பொது பயன்பாட்டு மேற்பரப்புக்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளல்.			

**பாராளுமன்றத் தேர்தல் 2020 - ப.வ்ரல் தேர்தல் அவதானிப்பு
செயற்பாட்டில் கோவிட்-19 தொற்று நிலையில் இருந்து
பாதுகாப்பிற்கு ஒருங்கிணைப்பாளர்களால் கவனம் செலுத்த
வேண்டிய படிவம்**

கூட்ட செயலமர்வு நடைபெறல் மற்றும் பயிற்சி வழங்கல்

இல	தேர்தல் அவதானிப்பில் கோவிட்-19 "புதிய இயல்பு" கீழ் வழங்கக் கூடிய சுகாதார நடைமுறை	வழங் கப்பட் டுள்ளது	வழங் கப்பட வில்லை	விசேட குறிப்பு
01	கூட்டம் மற்றும் பயிற்சி போன்றன கோவிட்-19 புதிய இயல்பு நிலையின் கீழ் நடத்த ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளது			
02	கூட்டம் மற்றும் பயிற்சி போன்றன நடைபெறும் இடங்களுக்குள் பிரவேசிப்பதற்கு முன்னர் மற்றும் இடத்திலிருந்து வெளியேறுவதற்கு முன்னர் முறையாக சவர்க்காரம் இட்ட கை கழுவுவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல்			
03	கூட்டம் அல்லது செயலமர்விற்கு வெப்பநிலை அளவிடும் அறிக்கைப்படுத்துவதற்கான உபகரணங்களை எளிதாக வழங்கல்			
04	கூட்டத்திற்குள் வருபவர்கள் கைப்பிடிகளில் கை படாத வகையில் பிரவேசிப்பதற்கு சூழல் கதவுகளை திறந்து வைப்புகள்			
05	கூட்டம் அல்லது பயிற்சிக்காக பங்குபற்றுபவர்களுக்கு கைகளை கழுவுவதற்கு வசதியிருத்தல்			
06	மீற்றர் இடைவெளியை பேணும் வகையில் பங்குபற்றுனர்கள் இருத்தல் வேண்டும்.			
07	கூட்டம் அல்லது பயிற்சி நடைபெறும் இடங்களில் சிறந்த சூழல் கொண்ட பகுதியாக வைத்திருத்தல்.			
08	ஆவணங்கள், பொருட்களை உதவியாளர்களைப் பயன்படுத்தி பகிரல்			
09	எப்.எம் மைக்ரோபோன் மற்றும் வைப்போட் மார்க்கர் போன்ற கருவிகளை ஒருவருக்கு ஒருவர் மாற்றி மாற்றி பயன்படுத்துவதாயின், தொற்றுநீக்குவது எளிதாக இருக்கும்.			
10	கூட்டத்திற்கு பங்குபற்றுபவர்களுக்கு சுகாதாரமான போக்குவரத்து வசதிகளை வழங்கல்.			
11	கூட்டத்திற்கு, பயிற்சி அமர்விற்கு பங்குபற்றுபவர்களுக்கு உணவு வழங்குவதற்கு, மற்றும் உணவு அருந்தல் விலகியிருத்தலுக்கு அமைய ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளது.			
12	பயன்படுத்தும் பொருட்களை முறையாக அகற்றுவதற்கு ஒழுங்குமுறை உள்ளது			

**பாராளுமன்றத் தேர்தல் 2020 - ப.வ்ரல் தேர்தல் அவதானிப்பு
செயற்பாட்டில் கோவிட்-19 தொற்று நிலையில் இருந்து
பாதுகாப்பிற்கு ஒருங்கிணைப்பாளர்களால் கவனம் செலுத்த
வேண்டிய படிவம்**

கட்டமைக்கப்பட்ட தேர்தல் அவதானிப்பு

இல	தேர்தல் அவதானிப்பில் கோவிட்-19 "புதிய உயல்பு" கீழ் வழங்கக் கூடிய சுகாதார நடவடிக்கை	வழங் கப்பட் டுள்ளது	வழங் கப்பட வில்லை	விசேட குறிப்பு
01	தாம் பணியாற்றும் இடத்தில் ஒரு மீற்றர் இடைவெளியை பின்பற்றி வேலை செய்யுங்கள்.			
02	இடத்திற்கு பிரவேசிப்பதற்கு முன்னர், வெளியேறுவதற்கு முன்னர் முறையான வகையில் சவர்க்காரம் இட்டு கைகளை கழுவுவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல்.			
03	வேலை செய்யும் இடத்திற்கு நல்ல காற்று வரும் வகையில் இருப்பதனை உறுதி செய்தல்			
04	ஏதாவது வகையில் கோவிட்-19 ஆபத்து நிலைக்கு முகங்கொடுத்தால் ப.வ்ரல் அமைப்பிற்கு தெரிவிப்பதற்கான முறை ஒழுங்கு செய்யப்பட்டுள்ளது			
05	அவதானிப்பாளர்கள் சரியான வகையில் முகக்கவசம் அணிந்திருத்தல்			
06	அல்கஹோல் கலந்த தொற்றுநீக்கியை போத்தல் ஒன்றில் எப்போதும், அவதானிப்பாளரின் பையில் அல்லது கைப்பையில் வைத்திருத்தல்			
07	கைபேசி மற்றும் வேறு கருவிகளை தொற்றுநீக்குவதன் மூலம் செனிடைசர் (தொற்று நீக்கி திரவம்), பஞ்சு போன்றன இருத்தல்.			

**பாராளுமன்றத் தேர்தல் 2020 - ப.ஃவரல் தேர்தல் அவதானிப்பு
செயற்பாட்டில் கோவிட்-19 தொற்று நிலையில் இருந்து
பாதுகாப்பிற்கு ஒருங்கிணைப்பாளர்களால் கவனம் செலுத்த
வேண்டிய படிவம்**

நடமாடும் அவதானிப்பு

இல	தேர்தல் அவதானிப்பில் கோவிட்-19 "புதிய இயல்பு" கீழ் வழங்கக் கூடிய சுகாதார நடைமுறை	வழங் கப்பட் டுள்ளது	வழங் கப்பட வில்லை	விசேட குறிப்பு
01	எப்போதும் முகக் கவசம் அணிதல் மற்றும் போதியளவு முகக்கவசம் இருத்தல்.			
02	அலகவேறால் கொண்ட தொற்றுநீக்கி சிறு போத்தலில் எப்போதும் அவதானிப்பாளரின் பையில், கைப் பையில் வைத்திருத்தல்			
03	கைபேசி மற்றும் கண்காணிப்பு உபகரணங்கள் தொற்றுநீக்கம் செய்வதற்கு செனிடைசர் மற்றும் பஞ்சு போன்றன வைத்திருத்தல்			
04	ஏதாவது வகையில் கோவிட்-19 ஆபத்து நிலைக்கு முகங்கொடுத்தால், ப.ஃவரல் அமைப்பிற்கு அறிக்கைப்படுத்துவதற்கு ஒழுங்கு செய்திருத்தல்.			
05	வெளியே சென்று மீண்டும் வீட்டுக்கு வரும் போது, ஆடை மற்றும் பயன்படுத்திய பொருட்கள் சுத்தம் செய்வதற்கு, அவதானிப்பாளர் தன்னை நன்கு சுத்தம் செய்து கொள்வதற்கும் வசதி இருத்தல்			

**பாராளுமன்றத் தேர்தல் 2020 - ப.வ்ரல் தேர்தல் அவதானிப்பு
செயற்பாட்டில் கோவிட்-19 தொற்று நிலையில் இருந்து
பாதுகாப்பிற்கு ஒருங்கிணைப்பாளர்களால் கவனம் செலுத்த
வேண்டிய படிவம்**

முறைப்பாட்டுப் பிரிவு

இல	தேர்தல் அவதானிப்பில் கோவிட்-19 "புதிய இயல்பு" கீழ் வழங்கக் கூடிய சுகாதார நடைமுறை	வழங் கப்பட் டுள்ளது	வழங் கப்பட வில்லை	விசேட குறிப்பு
01	செயற்குழுவுக்கு பயிற்சி அளித்தல்			
02	சேவை சுழற்சி (Roster) செயற்படுத்தல்			
03	தனிநபர் விலகியிருத்தலை பேணும் வகையில் அலுவலகத்தை தயாரித்தல்			
04	அனைவரினதும் பெயர், தொலைபேசி இலக்கம், முகவரி மற்றும் அடிப்படை விபரங்கள் உள்ளடங்கிய தகவல் படிவத்தை தயாரித்தல்			
05	மேற்குறிப்பிட்ட பெயர் பட்டியல் அடிப்படையில் ஒவ்வொரு நாளும் அலுவலக ஊழியர்களின் வெப்பநிலையை பதிவு செய்தல் உள்ளடங்கலாக உடல்நிலை, சுகவீனமுற்றவர்கள் குறித்து பதிவு வைத்துக் கொள்ளும் முறையை செயற்படுத்தல்.			
06	தொலைவில் உள்ளவர்கள் டிஜிட்டல் தொழினுட்பம் ஊடாக தொடர்பு கொள்வதற்கு கூட்ட முறைமை, டிஜிட்டல் திரை கொண்ட டிஜிட்டல் கூட்ட அறை அல்லது அதற்கான மாற்று வழியை வழங்கல்.			
07	அலுவலகத்திற்குள் பிரவேசிக்கும் அல்லது அலுவலகத்திற்குள் கைகழுவுவதற்கு வழியுள்ள, தொடர்பு முறை ஊடாக செயற்படும் நீர் வசதி வழங்கல். அதற்கு அருகில் சவர்க்காரம் அல்லது கை கழுவும் சுத்திகரிப்பான் வைத்தல்.			
08	அல்கஹோல் கொண்ட தொற்றுநீக்கி பயன்படுத்தி அலுவலக கதவுப் பிடி, மேசை விளக்கு பொத்தான், போன்ற அடிக்கடி பிடிக்கும் பொருட்களை நாளொன்றுக்கு பல தடவைகள்			
09	அலுவலகத்திற்குள் காற்று வரக் கூடிய அளவிற்கு கதவு, யன்னல்களை திறந்து வைத்தல்			
10	அலுவலகத்தில் கழிவுகளை அகற்றுவதனை முறைப்படுத்தல் மற்றும் பொது பயன்பாட்டு மேற்பரப்புக்களை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளல்.			

**பாராளுமன்றத் தேர்தல் 2020 - ப.-வர்லத் தேர்தல் அவதானிப்பு
செயற்பாட்டில் கோவிட்-19 தொற்று நிலையில் இருந்து
பாதுகாப்பிற்கு ஒருங்கிணைப்பாளர்களால் கவனம் செலுத்த
வேண்டிய படிவம்**

உணவு அருந்தல் மற்றும் பானம் பருகல்

இல	தேர்தல் அவதானிப்பில் கோவிட்-19 "புதிய இயல்பு" கீழ் வழங்கக் கூடிய சுகாதார நடைமுறை	வழங் கப்பட்டுள்ளது	வழங் கப்படவில்லை	விசேட குறிப்பு
01	அனைத்து அலுவலகத்திற்கும் உணவு வழங்குபவர்களை பதிவு செய்தல்			
02	உணவு விநியோகிப்போர் கோவிட்-19 "புதிய இயல்பு" நிலையின் கீழ் சுகாதார நடைமுறைகளை பின்பற்றலை உறுதி செய்தல்			
03	வீட்டிலிருந்து உணவு பொருட்களை கொண்டு வருவதற்கு அனைத்து அவதானிப்பாளர்களையும் ஊக்குவித்தல்			
04	உணவு உட்கொள்ளும் இடத்தை முறையான வகையில் சுத்தம் செய்து வைத்திருத்தல்			
05	உணவு உட்கொள்ளும் இடத்தில் ஒருவருக்கு ஒருவர் ஒரு மீற்றர் இடைவெளியில் உணவு உட்கொள்ள ஒழுங்கு செய்தல்			
06	செயற்குழு மற்றும் உணவு உட்கொள்ளும் இடத்தில் உள்ளவர்கள் பாரியளவில் இருப்பின், பல படிநிலைகளில் உணவு உட்கொள்வதற்கு நேரத்தை ஒதுக்கல்.			
07	அகற்றும் உணவு கழிவுகளை முறையான வகையில் ஒதுக்குவதற்கு, கட்டமைப்பு இருத்தல்.			

**பாராளுமன்றத் தேர்தல் 2020 - ப.வ்ரல் தேர்தல் அவதானிப்பு
செயற்பாட்டில் கோவிட்-19 தொற்று நிலையில் இருந்து
பாதுகாப்பிற்கு ஒருங்கிணைப்பாளர்களால் கவனம் செலுத்த
வேண்டிய படிவம்**

போக்குவரத்து

இல	தேர்தல் அவதானிப்பில் கோவிட்-19 "புதிய இயல்பு" கீழ் வழங்கக் கூடிய சுகாதார நடைமுறை	வழங் கப்பட் டுள்ளது	வழங் கப்பட வில்லை	விசேட குறிப்பு
01	அவதானிப்பாளர்கள் பயன்படுத்தும் போக்குவரத்து வழியை தயாரித்து வைத்தல் (மாவட்ட மட்ட மற்றும் அலுவலக மட்ட)			
02	மாவட்ட மட்டத்தில், பிரதேச மட்டத்தில் மற்றும் அலுவலக மட்டத்தில் போக்குவரத்து திட்டம் தயாரித்திருத்தல்			
03	அவதானிப்பாளர்கள் கோவிட்-19 புதிய இயல்பின் கீழ் போக்குவரத்து முன்னெடுக்க வேண்டிய விதம் குறித்து கையேடு உள்ள வழிகாட்டல் நடைமுறைகளுக்கு ஒழுங்கு செய்தல்			
04	அல்கஹோல் கொண்ட தொற்றுநீக்கி சுத்திகரிப்பானை கையில் வைத்திருத்தல்			
05	பொது போக்குவரத்தை பயன்படுத்துவதாயின், முகக்கவசம் தொற்று நீக்கி திரவத்தை வழங்குதல்			
06	பயணம் செய்யும் வாகனத்திற்குள் நல்ல காற்றோட்டம் வருவதற்கு யன்னலை திறந்து வைத்தல்			
07	எப்போதும் போக்குவரத்தின் போது முகக் கவசம் அணிதல்			
08	பயணத்தின் நிறைவில் நன்கு சவர்க்காரம் இட்டு கைகளை கழுவுவதற்கு வசதி இருத்தல்			
09	தேர்தல் காலத்தில் போக்குவரத்திற்கு கோவிட்-19 புதிய இயல்பின் கீழ் திட்டம் மற்றும் நடைமுறை தயாரிக்கப்பட்டு இருத்தல்			

**பாராளுமன்றத் தேர்தல் 2020 - ப.:வ்ரல் தேர்தல்
அவதானிப்பு செயற்பாட்டில் கோவிட்-19 தொற்று
நிலையில் இருந்து பாதுகாப்பிற்கு ஒருங்கிணைப்பாளர்களால்
கவனம் செலுத்த வேண்டிய படிவம்**

**தேர்தல் அவதானிப்பாளர்களினால் நாளாந்தம் முன்னெடுக்கப்பட
வேண்டிய சுய மதிப்பீட்டு அறிக்கை**

நாள்:

இல	தேர்தல் அவதானிப்பில் கோவிட்-19 "புதிய இயல்பு" கீழ் வழங்கக் கூடிய சுகாதார நடைமுறை	சரியாக பின்பற்றக் கூடியதாக இருந்தது	சரியாக பின்பற்ற முடியவில்லை	அடுத்த நாள் பின்பற்றக் கூடிய முறை
01	சரியாக சவர்க்காரமிட்டு ஓடும் நீரில் இரு மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு முறை கைகளை கழுவுதல்			
02	முகம்-மூக்கு-வாய்-கண் போன்றவற்றை தொடுவதனை கையை தொற்று நீக்கியதன் பின்னர் அல்லது சரியாக கழுவியதன் பின்னர் செய்தல்			
03	வெளியே செல்லும் ஒவ்வொரு முறையும் சரியான வகையில் முகக் கவசம் அணிதல்			
04	ஏனைய நபர்களுடன் செயற்படும் போது அவர்களை தொடாமல்			
05	ஏனைய நபர்களுடன் குறைந்தது ஒரு மீற்றர் தூரத்தை பின்பற்றல்			
06	கைபேசி மற்றும் தனிப்பட்ட அடிப்படையில் பயன்படுத்தும் கருவிகளை தொற்றுநீக்கி பயன்படுத்தல்			
07	வெளியே சென்று மீண்டும் வீட்டிற்கு வரும் போது ஆடைகளை கழுவுவதற்கு வைத்திருக்கும் பொருட்களை தொற்றுநீக்கம் செய்தல்.			
08	தேர்தல் அவதானிப்பாளர் வெளியே சென்று வந்தவுடன், வீட்டில் உள்ளவற்றை தொடுவதற்கு முன்னர் நன்றாக சுத்தம் செய்தல்			
09	தேர்தல் வன்முறைச் சம்பவம் அவதானிப்பில் கோவிட்-19 புதிய இயல்பு நிலையின் கீழ் செயற்படக் கூடியதாக இருத்தல்			
10	கோவிட்-19 தொற்று நிலையின் காரணமாக ஏற்படும் நிலைமையில் இருந்து சுதந்திரமான, நியாயமான தேர்தல் நடைபெறுவதற்கு தடை ஏற்படும் சந்தர்ப்பத்தை அவதானித்து அறிக்கைப்படுத்தல்			

பிற்சேர்க்கை 2



2020 இலங்கை பாராளுமன்றத் தேர்தல்கள் தேர்தல் அவதானிப்பாளர்களுக்கான கோவிட் - 19 நடத்தைக் கோவை வரைபடக்கை

2020 பாராளுமன்றத் தேர்தல்களைக் கண்காணிப்பதற்குத் திட்டமிடும் தேர்தல் கண்காணிப்பு அமைப்புகளாகிய, நாங்கள், கோவிட் - 19 இன் நோய்த் தொற்றுப் பரவலின் தீவிரம் மற்றும் நோயின் பரவுதலைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு உதவுவதற்கான எங்களது கட்டப்பாட்டினையும் உணர்கின்றோம்.

ஒரு ஜனநாயக ரீதியிலானதும் வெளிப்படையானதுமான தேர்தல் செயல்முறையில் தேர்தல் அவதானிப்பாளர்கள் ஒரு முக்கியமான அம்சமாக உள்ளனர் என்பதுடன், தற்போது நாங்கள் முகங்கொடுக்கும் முன்னொருபோதும் இல்லாத நிலைமையில், இது உண்மையானதாகவும் உள்ளது. எங்களது அவதானிப்பு பணிக்காக சர்வதேச மற்றும் பிராந்திய தராதரங்களினால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட உயர்ந்தபட்ச தர நியமங்களுக்கு நாங்கள் பற்றுறுதியுள்ளவர்களாக இருக்கின்றோம்.

எனினும், தேர்தல் அவதானிப்பு இயலுமானவிற்கு பாதுகாப்பான வகையில் மேற்கொள்ளப்படுவதையும் மற்றும் அது வாக்காளர்கள், தேர்தல் பணியாளர்கள், அல்லது ஏனைய தேர்தல் சம்பந்தப்பட்டவர்களை எதிர்மறையான வகையில் பாதிக்காதிருப்பதையும் உறுதிப்படுத்துவதற்கு, நாங்கள் விரும்புகிறோம். அதனால், சம்பந்தப்பட்ட எங்களது தேர்தல் அவதானிப்பு நடவடிக்கைகள் முழுவதிலுமாக நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதற்கு, நாங்கள் பின்வரும் வழிகாட்டல்களைக் கூட்டாக இணைந்து தயார் செய்துள்ளோம்:

1. சுகாதார அதிகாரிகள், இலங்கை தேர்தல் ஆணைக்குழு, மற்றும் ஏனைய அரசாங்க முகவரமைப்புகளினால் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் கோவிட் - 19 தொடர்பான கொள்கைகளை கடைப்பிடிப்பதற்கு எங்களது அமைப்புகள் பற்றுறுதி கொண்டுள்ளன. எங்களது பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் அவற்றுக்கு அமைவாக நடப்பதையும், மற்றும் அவற்றை ஒழுங்கான வகையில் இற்றைப்படுத்திக் கொள்வதையும் நாங்கள் உறுதி செய்வோம்.
2. நேரடிச் சந்திப்புகளின் தேவைகளை இயலுமான வகையில் மட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்கு, தொடர்பு (ஒன்லைன்) வடிவத் தொடர்பாடல்களை நாங்கள் முன்னுரிமைப்படுத்துவோம்.
3. அனைத்துச் சந்தர்ப்பங்களிலும் குறைந்தது ஒரு மீற்றர் சமூக இடைவெளியினைப் பேணுவதற்கு எங்களது அனைத்துப் பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் அறிவுறுத்தப்படுவார்கள். பெளதீக ரீதியான தொடர்புதலை இயன்றளவு சாத்தியமான வகையில் தவிர்ப்பதற்கு அவசியமான ஏற்பாடுகளையும் நாங்கள் மேற்கொள்வோம்.
4. எங்களது பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் தங்களது கைகளை கிரமமான வகையில் சவர்க்காரம் கொண்டு அல்லது கைத் தொற்றுநீக்கி கொண்டு நன்கு கழுவிக் கொள்வதற்கு அறிவுறுத்தப்படுவார்கள்.

5. எங்களது பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் பொதுமக்கள் மத்தியில் முகக் கவசங்களை அணிவதற்கு தேவைப்படுத்தப்படுவதுடன் ஒருவர் அதனை சரியான வகையில் எப்படி அணிந்து கொள்வது என்பதற்கு வழிகாட்டல்களும் வழங்கப்படுவர்.
6. பொதுப் போக்குவரத்தினை தங்களது தேவைக்குப் பயன்படுத்துவதை இயன்றளவிற்கு சாத்தியமான வரை மட்டுப்படுத்துவதற்கு எங்களது பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களை நாங்கள் அறிவுறுத்துவோம். தனியார் வாகனங்கள் இதற்கென பயன்படுத்தப்படுமென்பதுடன் உபயோகத்தின் முன்னரும் பின்னரும் அவை தொற்று நீக்கப்படும்.
7. அவசியமானவிடத்து, தொடர்பு கொண்டவர்கள் பற்றிய தகவல்களை சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு வழங்கும் பொருட்டு, தாங்கள் விஜயம் செய்த இடங்கள் மற்றும் சந்தித்த ஆட்கள் உட்பட, தங்களது நடவடிக்கைகளுக்கான குறிப்புகளுக்காக ஒரு நாளாந்த குறிப்புப் புத்தகத்தைப் பேணுவதற்கு எங்களது பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள் கட்டாயப்படுத்தப்படுவர்.
8. எங்களது பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களுக்கு போதுமான சுகாதாரக் காப்புறுதி வழங்குவதற்கு நாங்கள் ஏற்பாடுகள் செய்வோம். சுகாதாரத் தொழில்முறை சார்ந்தவர்களின் உதவியுடன் அவர்களது உடல் ஆரோக்கிய நிலைமைகளும் கிரமமான வகையில் கண்காணிக்கப்படுவதுடன், கோவிட் - 19 இன் நோய் அறிகுறிகளை அணுபவிக்கும் எந்தவொரு நபரும் தனிமைப்படுத்திக் கொள்வதற்குத் தேவைப் படுத்தப்படுவர்.

ஏற்று உடன்படுபவர்கள்:

- ◆ சுதந்திரமான தேர்தல்களுக்கான ஆசிய வலையமைப்பு Asian Network for Free Elections (ANFREL)
- ◆ நீதியானதும் சுதந்திரமானதுமான தேர்தல்களுக்கான மக்கள் இயக்கம் Campaign for Free & Fair Elections (CaFFE)
- ◆ தேர்தல் வன்முறைகளைக் கண்காணிப்பதற்கான நிலையம் Center for Monitoring Election Violence (CMEV)
- ◆ இலங்கையின் அன்னையரும் புதல்வியரும் Mothers & Daughters of Lanka (MDL)
- ◆ சுதந்திரமானதும் நீதியுமான தேர்தல்களுக்கான இயக்கம் Movement for Free and Fair Elections (MFFE)
- ◆ தேசியத் தேர்தல்களுக்கான கண்காணிப்பு நிலையம் National Polls Observation Centre (NPOC)
- ◆ சுதந்திரமானதும் நீதியானதுமான தேர்தல்களுக்கான மக்கள் செயற்பாடு People's Action for Free and Fair Elections (PAFFREL)

கோவிட்-19 தொடர்பாக தேர்தல் அவதானிப்பாளர்களுக்கான உறுதிமொழியின் வரையு

1. சுகாதார அதிகாரிகள், தேர்தல் ஆணைக்குழு மற்றும் அரசாங்கத்தின் ஏனைய முகவரமைப்புகளினால் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் கோவிட்-19 கொள்கைகளை நான் கடைப்பிடிப்பேன்.
2. எனது நிறுவனத்தால் வழங்கப்படும் கோவிட்-19 தொடர்பான வழிகாட்டல்களை நான் கடைப்பிடிப்பேன்.

3. அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் குறைந்தபட்சம் ஒரு மீற்றர் சமூக இடைவெளியைப் பேணுதல் வேண்டுமென்பதை நான் புரிந்து கொண்டுள்ளேன். கூடுதல் சாத்தியமான வரைக்கும் பௌதீக ரீதியான தொடர்பு கொள்ளுதலை நான் தவிர்த்துக் கொள்வேன்.
4. சவர்க்காரம் அல்லது தொற்றுநீக்கி கொண்டு எனது கைகளை கிரமமான முறையில் முழுமையாகக் கழுவிக் கொள்வேன்.
5. பொதுவிடங்களில் முகக் கவசமொன்றை நான் அணிந்து கொள்வதுடன் ஒருவர் அதனை எப்படி அணிந்து கொள்ள வேண்டுமென்பது தொடர்பில் நான் அறிவுறுத்தல் பெற்றுள்ளேன். தேவைப்படுத்தப்பட்ட பாதுகாப்பு கவசத்தை நான் அணிந்திராதிருப்பீன், வாக்களிப்பு நிலையங்கள், வாக்கெண்ணும் நிலையங்கள், அல்லது ஏனைய சம்பந்தப்பட்ட இடங்களிற்கு எனது அனுமதி மறுக்கப்படுமென்பதை நான் புரிந்து கொண்டுள்ளேன்.
6. இயன்றவிற்கு சாத்தியமான வரையில் பொதுப் போக்குவரத்தை உபயோகிப்பதை நான் மட்டுப்படுத்திக் கொள்வேன்.
7. எனது உடலாசிரமக்கிய நிலைமை பற்றி எனது நிறுவனத்திற்கு நான் கிரமமாக இற்றைப்படுத்திக் கொள்வேன். கோவிட் - 19 நோய் அறிகுறிகளை நான் உணரின், என்னை சுயமாகத் தனிமைப்படுத்தக் கொள்ளுதலின் தேவையை நான் புரிந்து கொண்டுள்ளேன்.
8. நான் விஜயம் செய்த இடங்கள் மற்றும் சந்தித்த ஆட்கள் உட்பட, எனது நடவடிக்கைகள் பற்றிய நாளாந்தக் குறிப்புகள் உள்ள ஒரு புத்தகத்தைப் பேணுவேன். அவசியமானவிடத்து, தொடர்பு கொண்ட ஆட்களைக் கண்டறியும் தேவைக்காக சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு இந்தத் தகவல்கள் வழங்கப்படல் வேண்டுமென்பதை நான் விளங்கிக் கொண்டுள்ளேன். எவ்வாறாயினும், ஒரு தேர்தல் அவதானிப்பாளராக, எனது நேர்காணல்களின் உள்ளடக்கங்களை நான் வெளியிட மாட்டேன்.
9. எனது நிறுவனத்தால் வழங்கப்பட்ட அடையாள ஆவணத்தை நான் துவ்பிரயோகிக்க மாட்டேன்.

தேர்தல் அவதானிப்பாளர்களுக்கான கோவிட் - 19 தொடர்பான நடத்தைக் கோவையை இத்தால் நான் ஏற்றுக்கொண்டு மற்றும் எனது நிறுவனத்தால் அவை அவசியமானதாகக் கருதப்படும் வரைக்கும் அவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதையும் ஏற்றுக் கொள்கிறேன்.

பெயர்:

திகதி:

கையொப்பம்:

குறிப்பு: தேர்தல் அவதானிப்பாளர்களுக்கான கோவிட் - 19 தொடர்பான நடத்தைக் கோவையுடன் தங்களது பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வர்கள் இணங்கிக் கொள்வதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு அவர்கள் பொருத்தமாகக் காணும் வகையில் மேற்குறிப்பிட்ட வரைபின் மாதிரியை நிறுவனங்கள் உபயோகிப்பதற்கு முடியும்.



சமூக மருத்துவ நிபுணர் வினயா ஆரியர்தன் தற்போது சர்வோதய சிரமதான சங்கத்தின் தலைவராகச் செயலாற்றுகின்றார். அவர் 1989ஆம் ஆண்டு பிலிப்பீன் De La Salle பல்கலைக்கழகத்தில் MD மருத்துவ பட்டத்தைப் பெற்று 1990ஆம் ஆண்டு அமெரிக்க ஐக்கிய குடியரசில் John Hopkins பல்கலைக்கழகத்தில் பொதுசுகாதார MPH பட்டத்தையும் 1997ஆம் ஆண்டு கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்தில் பட்டப்பின்படிப்பு மருத்துவ விஞ்ஞான நிறுவனத்தில் சமூக மருத்துவ விஞ்ஞானம் தொடர்பான MSc பட்டத்தையும் 2003ஆம் ஆண்டு சமூக விஞ்ஞானம் தொடர்பான MD பட்டத்தையும் பெற்றுக்கொண்டார். 1990ஆம் ஆண்டு அரசாங்கத்தின் கட்டுறையில்வு மருத்துவராக பொலன்னறுவை ஆதார வைத்தியசாலையில் தனது தொழில் வாழ்க்கையை ஆரம்பித்த டாக்டர் வினயா ஆரியர்தன், 1995 முதல் 2000ஆம் ஆண்டு வரை ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவ பீடத்தில் விரிவுரையாளராக சேவையாற்றியுள்ளார். சமூக சுகாதார ஊக்குவிப்பு தொடர்பாக 30 வருட அனுபவமுள்ள, இலங்கை சமூக மருத்துவ நிபுணர்களின் சங்கத்தின் தலைவர் பதவியையும் வகித்துள்ள டாக்டர் ஆரியர்தன், உலக சுகாதார நிறுவனம் உள்ளிட்ட சர்வதேச அமைப்புகள் பலவற்றில் ஆலோசகராக செயலாற்றுகிறார். டாக்டர் வினயா ஆரியர்தன் இலங்கை மருத்துவ சங்கத்தின் (SLMA) ஒழுக்கநெறிக் குழுவில் (Ethics Committee) உறுப்பினராகவும் இருக்கிறார்.



சமூக மருத்துவ நிபுணர் சுமுது அவன்தி ஹேவகே சுகாதார மற்றும் சுதேச மருத்துவ சேவை அமைச்சுக்கு இடைச்சேர்க்கப்பட்டு செயலாற்றுகிறார். அவர் தனது ஆரம்ப MBBS மருத்துவ பட்டத்தை ஸ்ரீ ஜயவர்தனபுர பல்கலைக்கழகத்தில் 2008ஆம் ஆண்டு பெற்றுக்கொண்டதோடு கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைந்த பட்டப்பின்படிப்பு மருத்துவ விஞ்ஞான நிறுவனத்தில் 2015ஆம் ஆண்டு சமூக மருத்துவ விஞ்ஞானம் தொடர்பான MSc பட்டத்தையும் 2018ஆம் ஆண்டு சமூக மருத்துவ விஞ்ஞானம் தொடர்பான MD பட்டத்தையும் கற்று நிறைவுசெய்தார். அந்த இரண்டு பரீட்சைகளிலும் முதலாவதாக தேறிய அவர் 2015ஆம் ஆண்டுக்கான பட்டப்பின்படிப்பு மருத்துவ

விஞ்ஞான நிறுவனத்தினால் வழங்கப்பட்ட மாஸ்டர் மற்றும் டிப்ளோமா பட்டங்களுக்கான தங்கப்பதக்கத்திற்கும் முன்மொழியப்பட்டார். சமூக மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் முக்கியமான அம்சமான மருத்துவவியல் ஆய்வுக்காகவும் (Medical research) விருப்பத்துடன் இருக்கின்ற அவர் தற்பொழுது இலங்கை முழுவதிலும் பல்வேறு மட்டத்திலான ஆய்வுகளுக்கு தனது பங்களிப்பை வழங்கியுள்ளார். அத்துடன் அவர் சர்வதேச மருத்துவவியல் சஞ்சிகையில் வெளியிடுவதற்காக சமர்ப்பிக்கப்படுகின்ற ஆய்வு கட்டுரைகளுக்கு விமர்சகராகவும் செயலாற்றுகிறார். இலங்கையில் COVID - 19 தொற்று நோய் பரவிய ஆரம்பத்திலிருந்தே டாக்டர் சுமுது ஹேவகே செயலாக்கத்துடன் அந்நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு பல்வேறுவிதத்தில் தனது அறிவையும் தொழிற்புட்ப சிறப்பறிவையும் வழங்கினார். இலங்கையில் COVID - 19 நோய் தொடர்பாக சுகாதார அமைச்சினால் அமைக்கப்பட்ட ஆராய்ச்சி குழுவில் அவர் அங்கத்தவராக இருப்பதோடு COVID - 19 நோய் தொடர்பாக உள்ளூர் ரீதியில் தொற்று நிலை மற்றும் சிகிச்சை நிலை மற்றும் சாட்சியங்களைத் தேடும் ஆய்வு நடவடிக்கைகளுக்காக செயலாக்கத்துடன் செயலாற்றுகிறார். அத்துடன், இலங்கை முழுவதிலும் மருத்துவவியல் நிபுணர்களின் சங்கத்தின் உறுப்பினர் என்ற வகையில் அந்த சங்கத்தினால் இந்த தொற்று நோய் நிலையைக் கட்டுப்படுத்தும் பொருட்டு அரசுக்கு வழங்கிய “Position paper on COVID - 19 outbreak control strategies College of Community Physicians in Sri Lanka” மற்றும் “5 ways to augment post- COVID growth in Sri Lanka” போன்ற தொழிற்புட்ப கட்டுரைகளுக்கு அவருடைய அறிவை வழங்கியுள்ளார்.

ISBN 978-624-96298-0-6

