சுயகாப்பு உபகரணங்களின் அறிவார்ந்த பாவனையும் கொவிட்-19 தொற்று நோய்த் தடுப்பும் கட்டுப்படுத்தலும்

இலங்கையில் குறைந்தபட்ச பரிந்துரைகள்

Sri Lanka College of Microbiologists
Epidemiology Unit, Ministry of Health and Indigenous Medical Services
World Health Organization, Sri Lanka

25 May 2020

கொவிட்-19 கடத்தப்படும் வழிமுறைகள்

- பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இருமும் போதும் தும்மும் போதும் பரப்பப்படும் திவலைகள் மூலம்.
- நபருடைய சுவாச சுரப்புகளுடன் அல்லது தொற்றுக்குள்ளான மேற்பரப்புகள் மற்றும் உபகரணங்களுடன் தொடர்புபடல்.
- மருத்துவரீதியாக தூண்டப்பட்ட தூசுகளை உற்பத்தி செய்யும் படிமுறைகளைத்தவிர காற்றில் பரவலடைவதற்கான வேறெந்த ஆதாரங்களும் இல்லை, ஆகவே அப்படிமுறைகளிற்கு மட்டும் காற்று வழி பரவலைக்கட்டுப்படுத்தும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் பரிந்துரை செய்யப்படும்.

World Health Organization
Sri Lanka

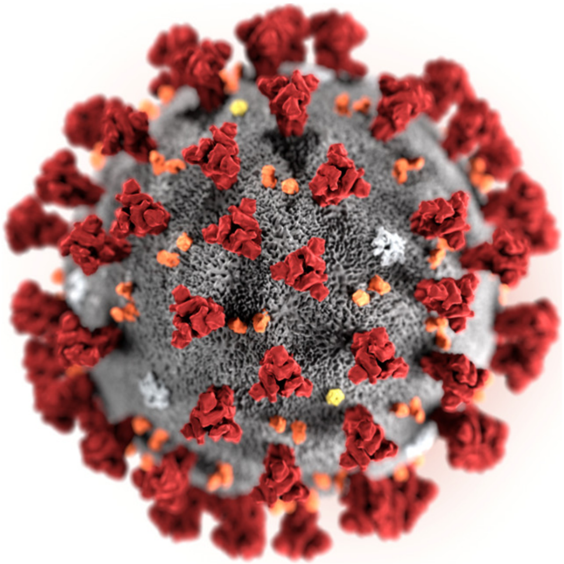
அறிமுகம்

- சாதாரண தடிமன் முதல் மிகக் கடுமையான பல நோய்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒரு பெரிய வைரஸ் குடும்பத்தைச் சார்ந்தவை கொரோனா வைரஸ்கள்.

  அதாவது மத்திய கிழக்கு சுவாச நோய் **(MERS),** தீவிரமானதும் சடுதியானதுமான சுவாச நோய் **(SARS)** போன்றவை.

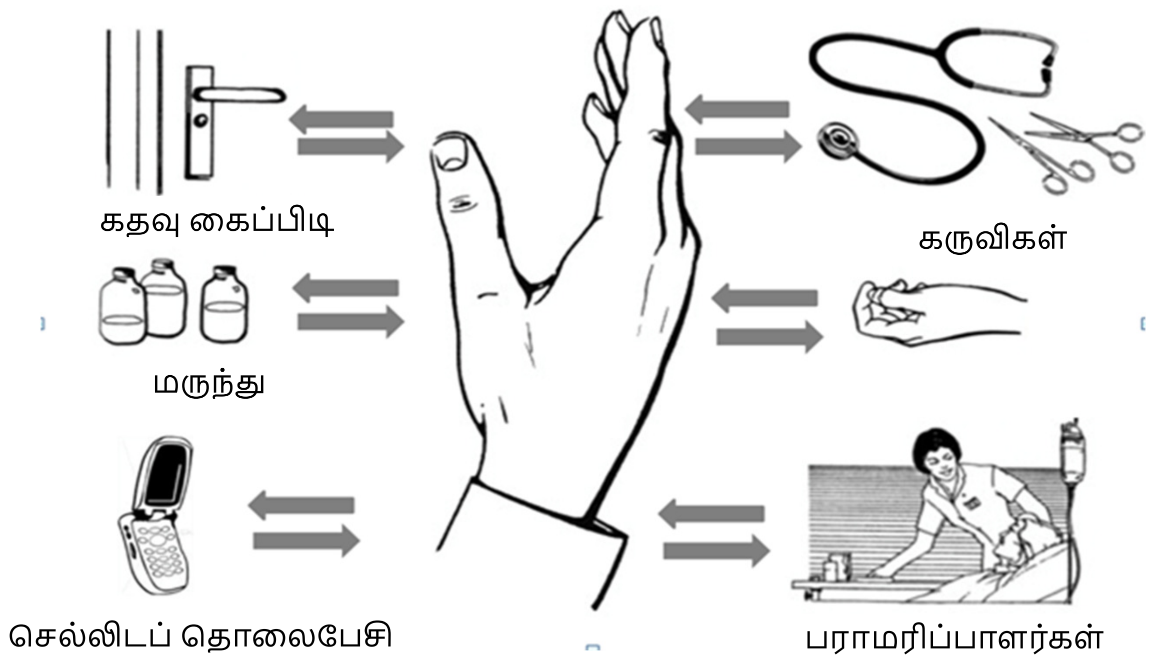
- நோவல் கொரோனா வைரஸானது **(nCoV)** முன்னர் மனிதரில் அடையாளப்படுத்தப்படாத ஒரு புதிய இனக்கூறாகும்.

- கோவிட்-19 நோய் அல்லது சார்ஸ் கொரோனா வைரஸ்-2 ஆனது சீனாவின் வூகானில் 2019ல் இனம் காணப்பட்டது.



கைச்சுத்தம் பேணல்

- *கொவிட்-19 வைரஸ் உள்ளடங்கலான நோய்க் கிருமிகளின் பரவலைக்* குறைக்கவும் கிருமித் தொற்றைத் தடுக்கவும் கைகளின் ***சுத்தம் பேணலே எளிமையானதும் வினைத்திறனானதுமான வழிமுறையாகும்.***
- சுகாதாரப் பணியாளர்களான எமக்கு எமது கைகளே வேலைக்கு முக்கியமான கருவிகளாகும் -அவையே தொற்று கடத்தப்படுதல் சங்கிலித்தொடரில் முக்கியமான இணைப்பாகும்.



கை சுத்தம் பேணல் - எவ்வாறு பேணுவது

- உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் 6 படிமுறைகளுக்கிணங்க மதுசாரம் கொண்ட கை சுத்திகரிக்கும் திரவத்தினை அல்லது சவர்க்காரம் கொண்டு கிரமமாகவும் நன்றாகவும் கைகளைக்கழுவுங்கள். உள்ளங்கைகளை, புறங்கைகளை, விரல்களுக்கிடையே, விரல்களை ஒன்றுடன் ஒன்று பிணைத்து, விரல்களை உள்ளங்கையில் குவித்து, பெருவிரல்களை, விரல்நுனிகளை நன்கு தேய்க்கவும்
- இந்த முறையான கைகளின் சுத்தம் பேணும்முறை கைகளினுடைய அனைத்துப்பகுதிகளையும் உள்ளடக்கி கைகளிலுள்ள கிருமிகளை வெளியேற்ற உதவுகின்றது.

1 Perform hand hygiene

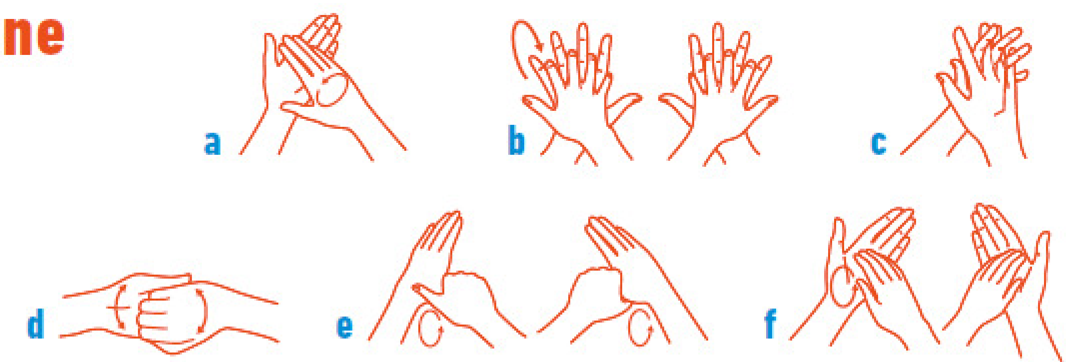
Alcohol based handrub

Rub hands for 20–30 seconds.

or

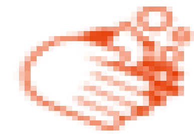
Water and soap

Wash hands for 40–60 seconds.



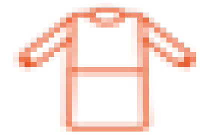
சுயகாப்பு உபகரணங்கள் - எவ்வாறு உபயோகிப்பது

1. கைகளின் சுத்தம் பேணுதல்

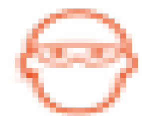


மதுசாரம்கொண்ட கைச்சுத்தம் செய்யும் திரவம்.
20-30 செக்கன்களுக்கு கைகளைத் தேயுங்கள்.
அல்லது
சவர்க்காரம் இட்டு நீரினால் 40-60 செக்கன்களுக்கு கை கழுவுங்கள்.

2. பாதுகாப்பு மேலங்கி அணிதல்

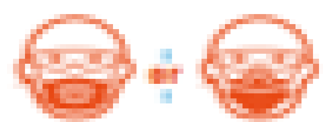


3. கண்களின் பாதுகாப்பு



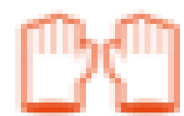
பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முகக்கவசம் அணிதல்.

4. மூக்கு வாய் கவசம் அணிதல்



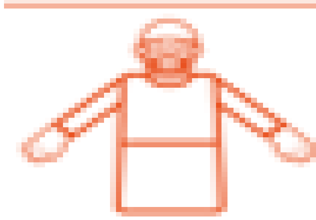
- மருத்துவ மூக்கு வாய் கவசம் அல்லது சுவாச மூக்கு வாய் கவசம் (N95, FFP2, FFP3 அல்லது சமமான)
- சுவாசத்தை இலகுபடுத்தும் செயன்முறைகளில் பங்குபற்றும்போது மாத்திரம் பயன்படுத்துங்கள்.

5. கையுறைகளை அணிதல்



பாதுகாப்பு அங்கியின் கைப்பகுதியை உறையிட்டு கையுறைகள் அணியப்படுவதை உறுதிப்படுத்துக.

முழுமையான சுயகாப்பு உபகரணங்கள்



கையுறைகள், பாதுகாப்பு மேலங்கிகள்,
மூக்கு, வாயக் கவசம் (மருத்துவ அல்லது N95), பாதுகாப்புக் கண்ணாடிகள்.

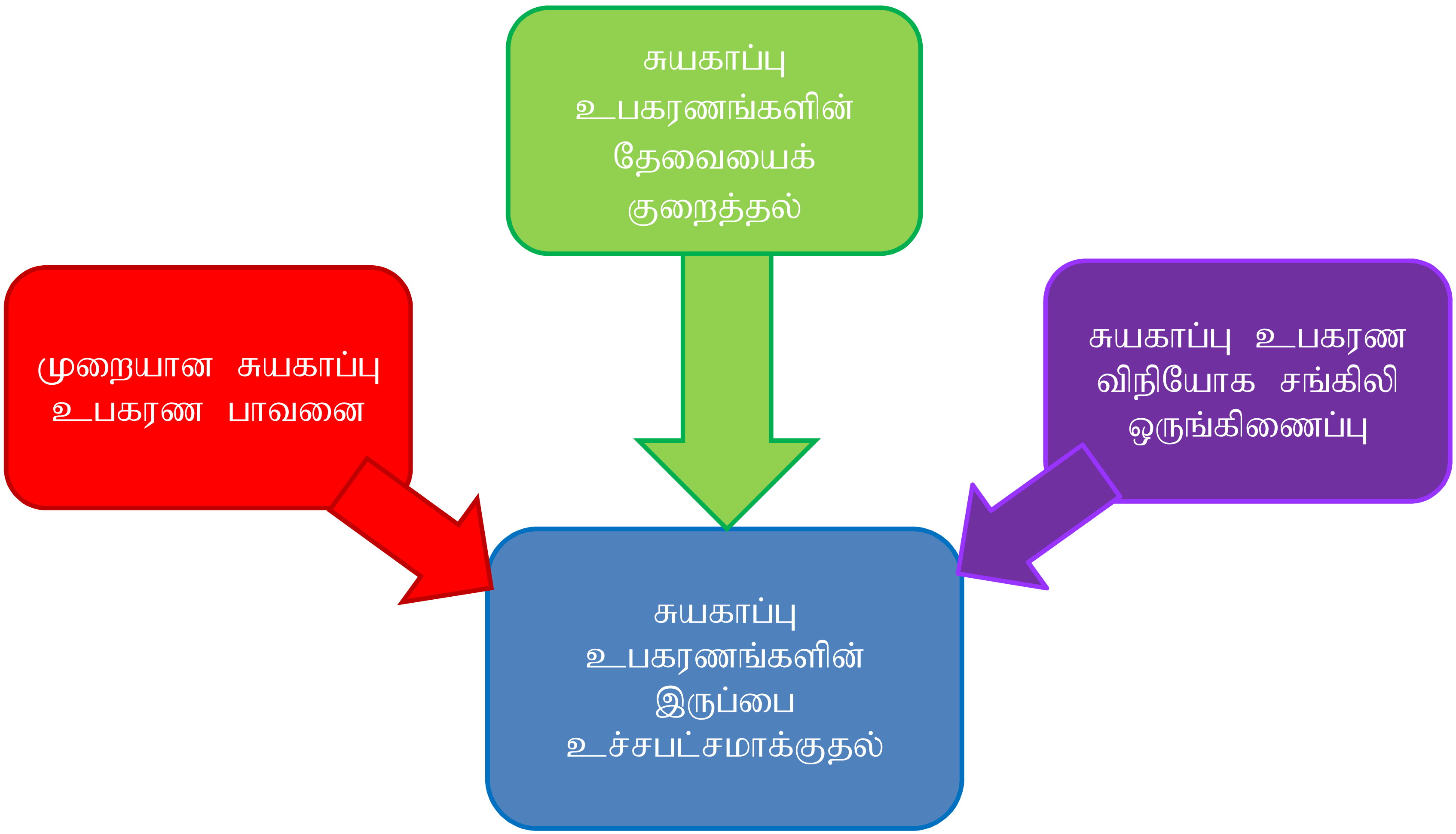
World Health Organization
Sri Lanka

சுயகாப்பு உபகரணங்களின் அறிவார்ந்த பயன்பாடு

- **சுயகாப்பு உபகரணங்களிற்கு உலகளாவியரீதியில் கடும் தட்டுப்பாடு நிலவுகின்றது.**
- சுயகாப்பு உபகரணங்களை மிகவும் அவசியமான போது மட்டுமே பயன்படுத்துங்கள்.
- உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் தொடுகை மூலம் மற்றும் துளிகளின் மூலம் பரவுதலைத் தடுப்பதற்கு மட்டுமே முற்காப்பு நடவடிக்கைகளை பரிந்துரை செய்திருக்கின்றது. வேறு எந்தவிதமான சுயகாப்பு உபகரணங்களையும் பொதுமக்களுக்கு பாவிப்பதற்கு பரிந்துரை செய்யவில்லை.
- இந்த அளிக்கையானது, இலங்கையின் பலதரப்பட்ட சூழலில்/நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கும் சுகாதார பராமரிப்பு சேவையாளர்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுயகாப்பு உபகரணங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

World Health Organization
Sri Lanka

சுயகாப்பு உபகரணங்களின் இருப்பை உச்சபட்சமாக்கும் பொறிமுறைகள்



World Health Organization
Sri Lanka

சுயகாப்பு உபகரணங்களின் தேவையைக் குறைத்தல்

- நோயாளியை முதலில் எதிர்கொள்ளும் இடங்களில் கொவிட்-19 வைரஸ் இன் பாதிப்பைக் குறைப்பதற்கு, **பௌதிகத்தடைகளை ஏற்படுத்துதல்** (கண்ணாடி/பிளாஸ்டிக் யன்னல்கள்): நோயாளிகளின் சிகிச்சை முன்னுரிமைப்படுத்தும் இடம், அனுமதிச் சீட்டு பதிவு செய்யுமிடம், மருந்தகத்தின் ஜன்னல்.

- கொவிட்-19 வைரஸ் தொற்றிற்குள்ளான **நோயாளியின் அறையினுள்** செல்லும் **சுகாதாரப் பணியாளர்களினதோ வேறு நபர்களினதோ எண்ணிக்கையை மட்டுப்படுத்துதல்**.

- பலமுறை உட்செல்லல், வெளிச்செல்லல் செயற்பாட்டை தவிர்ப்பதற்காக **செயற்பாடுகளை முற்கூட்டியே திட்டமிடல்**. பல நடவடிக்கைகளை ஒன்றாக செய்ய முயற்சிக்கவும் (உ+ம்:மருந்து வழங்கும்போது உடலின் உயிராதாரமான (vital) அறிகுறிகளை பரிசோதித்துக்கொள்ளல். சுகாதாரப்பணியாளர்கள் ஏனைய சேவைகளை வழங்கும்போது உணவையும் வழங்கல்).

  கொவிட்-19 நோயாளிகள் உள்ள தனிமைப்படுத்தப்பட்ட இடத்திற்கு பார்வையாளர்கள் செல்வதை அனுமதிக்காதீர்கள் அல்லது அவர்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் பார்வையிடும் நேரத்தை மட்டுப்படுத்துங்கள், அத்துடன் எவ்வாறு பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிவது, அல்லது கழற்றுவது என்பன பற்றி தெளிவான விளக்கம் வழங்குவதன் மூலம் அவர்கள் தாமாகவே தொற்றுக்குள்ளாவதை தவிர்த்துக்கொள்ளல்.

சுகாதார பராமரிப்பு சூழலில் கொவிட்-19 க்காக உபயோகிக்கப்படும் சுயகாப்பு உபகரணங்களுக்கான உதாரணங்கள்

பாதுகாப்பு மேலங்கி

உடம்பிற்கு

கையுறைகள்

கைகளிற்கு

மூக்குவாய் மூடி

மூக்கு + வாயிற்கு

N95 மூக்குவாய் மூடி

மூக்கு + வாயிற்கு

முகக் கவசம்

கண்+ மூக்கு + வாயிற்கு

பாதுகாப்புக் கண்ணாடி

கண்களுக்கு

World Health Organization
Sri Lanka

முறையான சுயகாப்பு உபகரணங்களின் பாவனை: ஆபத்து மதிப்பீடும் நியம முன்னெச்சரிக்கைகளும்

<u>ஆபத்து மதிப்பீடு:</u>

சுவாசத்தில் வெளியேற்றப்படும் திரவத் துளிகள், குருதி, உடல் திரவங்கள் மற்றும் தோல் காயங்கள் என்பவற்றுடன் தொடர்புபடுவதால் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தை மதிப்பீடு செய்தல்.

- இம் மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் எந்த சுயகாப்பு உபகரணத்தை அணிய வேண்டும் என தேர்வு செய்தல்.
- உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் “5 தருணங்கள்” குறிப்பின்படி கைச்சுத்தத்தைப் பேணுதல்.
- இது ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் ஒவ்வொரு தடவையும் செய்யப்பட வேண்டும்.

இதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்!

World Health Organization
Sri Lanka

சுயகாப்பு உபகரணங்களின் பாவனைக்கான பொதுவான வழிகாட்டல்கள்

- பொருத்தமான சுயகாப்பு உபகரணங்களின் பாவனைக்கு மேலாக, ஒழுங்கான கைகளின் சுத்தம் மற்றும் சுவாசம் தொடர்பான சுத்தம் எப்பொழுதும் பேணப்பட வேண்டும்.

- சுகாதாரபணியாளர்கள் சுயகாப்பு உபகரணங்களை பாவித்தபின் பொருத்தமான கழிவுக்கூடையினுள் (மஞ்சள் பையுடனான மூடிய கழிவுக்கூடை) இடுவதுடன் காப்பு உபகரணங்களை அணிய முன்னமும் கழற்றிய பின்பும் கைகளின் சுத்தத்தை பேணவும்.

- குறித்த செயன்முறை முடிந்த உடனேயே பாவித்த சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அகற்றப்பட வேண்டும். சிகிச்சைப் பகுதிக்கு அப்பால் குறித்த உபகரணங்களின் பாவனை ஏனைய இடங்களிலும் தொற்றை ஏற்படுத்தும்.

- பரிந்துரை செய்யப்பட்ட செயற்பாட்டிற்கு அப்பால் அதே மூக்கு வாய் அணியின் பாவனையானது தவறான கையாழுகைக்கான அதிக சந்தர்ப்பத்தை கொண்டிருப்பதுடன் கைகள், முகம் என்பவற்றையும் தொற்றிற்குள்ளாக்கும்.

World Health Organization
Sri Lanka

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (01)

சூழல்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சுகாதார பராமரிப்பு வசதிகள்			
நோயாளிகளின் சிகிச்சை முன்னுரிமைப் படுத்தும் இடம்	சுகாதார பராமரிப்புப்பணியாளர்கள்	நேரடித்தொடர்பு அற்ற முதனிலை பரிசோதனை	• குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளியை பேணல் • சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடி
	சுவாச அறிகுறிகளுடன் கூடிய நோயாளிகள்	ஏதாவது	• குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளியை பேணல் • மூக்கு வாய் மூடியை வழங்கவும்
	சுவாச அறிகுறிகளற்ற நோயாளிகள்	ஏதாவது	• குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளியை பேணல் • மூக்கு வாய் மூடி பாவிப்பதை ஊக்குவிக்கவும்

World Health Organization Sri Lanka

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (02)

சூழல்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சுகாதார பராமரிப்பு வசதிகள்			
அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு	சுகாதார பராமரிப்புப் பணியாளர்கள்	சுவாச அறிகுறியுடன் கூடிய நோயாளியை பராமரித்தல்- இடைவெளி 1 மீட்டர் இற்கு உட்பட்டு	• சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடி பாதுகாப்பு மேலணி • கையுறைகள் • முற்புற பாதுகாப்புஅங்கி • கண்களின் பாதுகாப்பு (பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முக கவசம்)
	சுகாதார பராமரிப்புப் பணியாளர்கள்	சுவாசப்பாதையினுள் குழாயிடுதல் போன்ற காற்றுத்துணிக்கைகள் உருவாக்கப்படக்கூடிய அவசர செயன்முறைகள்	• NIOSH ஆல் அனுமதிக்கப்பட்ட N-95 அல்லது FFP2 தரத்திலான அல்லது சமனான மூக்கு வாய் மூடி • உட்புகவிடும் தன்மையற்ற பாதுகாப்புமேலணி • கையுறைகள் • கண்களின் பாதுகாப்பு(பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முககவசம்) • சத்திரசிகிச்சை தலையங்கி அல்லது தொப்பி • மூடப்பட்டசப்பாத்து மற்றும் திரவம் உட்புகாத சப்பாத்து அல்லது மூடப்பட்ட பாதணி

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (03)

சூழல்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சுகாதார பராமரிப்பு வசதிகள்			
அவசர சிகிச்சைப் பிரிவு	துப்புரவு பணியாளர்கள்	காற்றுத்துணிக்கைகள் உருவாக்கப்படக்கூடிய செயன்முறைகளின் பின் சுத்திகரித்தல்	• சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடி • திரவம் உட்புகாத பாதுகாப்புமேலணி • பளுவான (Heavy duty) கையுறை • கண் பாதுகாப்பு (கரிமப் பதார்த்தங்கள் அல்லது இரசாயனங்கள் தெறிப்படையக்கூடிய அபாயம் இருப்பின்) • மூடிய பாதணி அல்லது மூடிய பளு வேலைக்குரியசப்பாத்து மற்றும் சப்பாத்து உறை • சத்திரசிகிச்சை தலையங்கி அல்லது தொப்பி (மூக்கு வாய்மூடி மற்றும் கண்களின் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகளின் அறைகளுக்கிடையே மட்டும் மாற்றாது பாவிக்கலாம். அல்லது சந்தேகத்திற்கு இடமான நோயாளிகளின் அறைகளுக்கிடையே மட்டும் மாற்றாது பாவிக்கலாம்)

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (04)

சூழல்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சுகாதார பராமரிப்பு வசதிகள்			
காத்திருக்கும் அறை	சுவாச அறிகுறிகளுடன் கூடிய நோயாளிகள்	ஏதாவது	• சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடியை வழங்கவும் • உடனடியாக நோயாளியை தனிப்படுத்தல் அறைக்கு அல்லது ஏனையோரில் இருந்து வேறுபடுத்திய இடத்திற்கு அனுப்புக.இது செயற்படுத்தமுடியாத நிலையிலிருப்பின் ஏனைய நோயாளிகளில் இருந்து குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளி பேணப்படுவதை உறுதிப்படுத்துக
	சுவாச அறிகுறிகளற்ற நோயாளிகள்	ஏதாவது	• மூக்கு வாய் மூடி பாவிப்பதை ஊக்குவிக்கவும • குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளி பேணப்படுதல்
நோயாளியின் இடம் மாற்றுகை (உதாரணம்:விடுதிக்கு அல்லது பகுதிகளுக்கிடையே.ஃவிடுதிகளுக் கிடையே)	சுகாதார பராமரிப்புபணியாளர்கள்	ஏதாவது	• சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடி • கையுறைகள்

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (05)

சூழல்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சுகாதார பராமரிப்பு வசதிகள்			
வாயில்கள்/நடைக்கூடம்/அனைத்து இடங்களும்	பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர்கள்	பாதுகாப்பு தொடர்பான சோதனைகளை மேற்கொள்ளும் போது	• குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளி பேணப்படுவதை உறுதிப்படுத்துக • குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளி பேணப்படுவதை உறுதிப்படுத்தமுடியாத போது சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடியை பாவிக்கவும் • உடற் சோதனை தேவைப் படும் போது கையுறை பாவிக்கவும் (தற்போதைய அவசர நிலையின்போது முடியுமானவரை உடற் சோதனையைத் தவிர்க்கவும்)

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (06)

இடங்கள்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சுகாதார பராமரிப்பு வசதிகள்			
உள்நோயாளர் வசதிகள்			
நோயாளியின் அறை / விடுதி (கொவிட்-19 நோயாளிகள்)	சுகாதார பராமரிப்புப்பணியாளர்கள்	கொவிட்-19 நோயாளிகளுக்கு நேரடியான பராமரிப்பை வழங்குதல்	• NIOSH ஆல்அனுமதிக்கப்பட்ட N-95 அல்லது FFP2 தரத்திலான அல்லது சமனான மூக்கு வாய்மூடி • உட்புகவிடும் தன்மையற்ற பாதுகாப்புமேலணி • கையுறைகள் • கண்களின் பாதுகாப்பு(பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முககவசம்) • சத்திரசிகிச்சை தலை அங்கி அல்லது தொப்பி • மூடப்பட்ட சப்பாத்து மற்றும் திரவம் உட்புகாத சப்பாத்து அல்லது மூடப்பட்ட பாதணி
		கொவிட்-19 நோயாளிகளில் மேற்கொள்ளப்படும் காற்றுத்துணிக்கைகளை உருவாக்கும் செயன்முறைகள்	• NIOSH ஆல்அனுமதிக்கப்பட்ட N-95 அல்லது FFP2 தரத்திலான அல்லது சமனான முகமூடி • புகவிடும் தன்மையற்ற பாதுகாப்புமேலணி • இறப்பர் கையுறைகள் • கண்களின் பாதுகாப்பு(பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முககவசம்) • முற்புற பாதுகாப்புஅங்கி • சத்திரசிகிச்சை தலையங்கி அல்லது தொப்பி • மூடப்பட்டசப்பாத்து மற்றும் திரவத்தடையுடைய சப்பாத்து அல்லது மூடப்பட்ட பாதணி
		ஆய்வுகூடத்திற்கு மாதிரிகளை கொண்டுசெல்லல்	• சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடி • கையுறை

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (07)

இடங்கள்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சுகாதார பராமரிப்பு வசதிகள்			
உள்நோயாளர் வசதிகள்			
நோயாளியின் அறை/விடுதி (கொவிட்-19 நோயாளிகள்)	துப்புரவு பணியாளர்கள்	கொவிட்-19 நோயாளியின் அறையினுள் நுழைதல்	• சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • திரவம் உட்புகாத பாதுகாப்புமேலணி • பளுவான (Heavy duty) கையுறை • கண்களின் பாதுகாப்பு • மூடிய பாதணி அல்லது மூடிய பளு வேலைக்குரியசப்பாத்து மற்றும் சப்பாத்து உறை • சத்திரசிகிச்சை தலையங்கி அல்லது தொப்பி (மூக்கு வாய்மூடி மற்றும் கண்களின் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகளின் அறைகளுக்கிடையே மட்டும் மாற்றாது பாவிக்கலாம். அல்லது சந்தேகத்திற்கு இடமான நோயாளிகளின் அறைகளுக்கிடையே மட்டும் மாற்றாது பாவிக்கலாம்)
	விருந்தினர்கள் (விருந்தினர் எண்ணிக்கையை கட்டுப்படுத்தல்)	கொவிட்-19 நோயாளியின் அறையினுள் நுழைதல்	• சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • பாதுகாப்புமேலணி • கையுறைகள்

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (08)

இடங்கள்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சுகாதார பராமரிப்பு வசதிகள்			
உள்நோயாளர் வசதிகள்			
நோயாளியின் அறை/விடுதி **காய்ச்சல் மற்றும் / அல்லது சுவாச அறிகுறிகள் உள்ள நோயாளிகள்.** (சந்தேகத்திற்கிடமல்லாத அல்லது உறுதிப்படுத்தப்படாத கொவிட்-19 நோயாளிகள்)	சுகாதார பராமரிப்புப் பணியாளர்கள்	• **ஒரு மீட்டர் தூரத்திற்கு அப்பால் கவனிப்பை வழங்குதல்**	• 1 மீட்டர் இற்கு மேற்பட்ட இடைவெளியை பேணுக • சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி
		• 1 மீட்டர் இற்கு உட்பட்ட இடைவெளியில் **கவனிப்பை வழங்குதல்**	• சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • பாதுகாப்பு மேலணி • கையுறைகள் • முற்புற பாதுகாப்பு அங்கி • கண்களின் பாதுகாப்பு (பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முககவசம்) கண் பாதுகாப்பு (கரிமப் பதார்த்தங்கள் அல்லது இரசாயனங்கள் தெறிப்படையக்கூடிய அபாயம் இருப்பின்)
அவசர நிலையில் நோய் வரலாறு (History) காணப்படாவிடினும்		• காற்றுத்துணிக்கைகள் உருவாக்கப்படும் செயன்முறைகள் செய்யப்படல் - **இடத்தில் கவனிப்பை வழங்குதல்**	• NIOSH ஆல்அனுமதிக்கப்பட்ட N-95 அல்லது FFP2 தரத்திலான அல்லது சமனான மூக்கு வாய்மூடி • புகவிடும் தன்மையற்ற பாதுகாப்பு மேலணி • கையுறைகள் • கண்களின் பாதுகாப்பு (பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முககவசம்) • சத்திரசிகிச்சை தலையங்கி அல்லது தொப்பி • மூடப்பட்டசப்பாத்து மற்றும் திரவத்தடையுடைய சப்பாத்து அல்லது மூடப்பட்ட பாதணி

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (09)

இடங்கள்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சுகாதார பராமரிப்பு வசதிகள்			
உள்நோயாளர் வசதிகள்			
நோயாளியின் அறை/விடுதி **காய்ச்சல் மற்றும்** / **அல்லது** சுவாச அறிகுறி காணப்படாத **நோயாளிகள்**.	சுகாதார பராமரிப்புப் பணியாளர்கள்	• 1 **மீட்டர் தூரத்திற்கு அப்பால் கவனிப்பை வழங்குதல்**	• 1 மீட்டர் இற்கு மேற்பட்ட இடைவெளியை பேணுக • சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி
		• 1 மீட்டர் இற்கு உட்பட்ட இடைவெளி	• சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி
		• காற்றுத்துணிக்கைகள் உருவாக்கப்படும் செயன்முறைகள் செய்யப்படல் - **இடத்தில் கவனிப்பை வழங்குதல்**	• சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • புகவிடும் தன்மையற்ற பாதுகாப்பு மேலணி • கையுறைகள் • ஏப்பிரன் (Apron) • கண்களின் பாதுகாப்பு(பாதுகாப்புக்கண்ணாடிஅல்லது முககவசம்)

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (10)

இடங்கள்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சுகாதார பராமரிப்பு வசதிகள்			
உள்நோயாளர் வசதிகள்			
ஆய்வுகூடம்	ஆய்வுகூட தொழில்நுட்பவியலாளர்	சுவாசப்பாதை தொடர்பான மாதிரிகளின் கையாளுகை (உயிரியல் பாதுகாப்பு அடைப்பகத்தினுள் (saftey cabinet) வேலை செய்யும் போது)	• சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • பாதுகாப்பு மேலணி • பலமான கையுறை • கண்களின் பாதுகாப்பு (விசிறப்படும் ஆபத்து காணப்படுமிடத்து)
	ஆய்வுகூட தொழில்நுட்பவியலாளர்	சுவாசப்பாதை தொடர்பில்லாத மாதிரிகளின் கையாளுகை	• வழமையான ஆய்வுகூட வழிகாட்டல்களை பின்பற்றுதல் • கோவிட் 19இற்குரிய பிரத்தியேக காப்பு முறைகள் தேவையில்லை
நிர்வாக வலயங்கள்	சுகாதார பராமரிப்புப்பணியாளர்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து ஊழியர்கள்	நோயாளிகளுடன் தொடர்பு அல்லாத நிர்வாகக்கடமைகள்	• 1 மீட்டர் இற்கு மேற்பட்ட இடைவெளியை பேணுக
ஏனைய பகுதிகள் (நுப: நடைக்கூடம் அல்லது தேனீர் அறை)	சுகாதார பராமரிப்புப்பணியாளர்கள் உள்ளிட்ட அனைத்து ஊழியர்கள்	சுவாச அறிகுறிகளுடைய நோயாளிகளுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தாத அனைத்துவிதமான செயற்பாடுகள்	• 1 மீட்டர் இற்கு மேற்பட்ட இடைவெளியை பேணுக

World Health Organization
Sri Lanka

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (11)

இடங்கள்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சத்திரைசிகிச்சை கூடம்			
சத்திரைசிகிச்சை கூடம்- கொவிட் 19 உறுதிப்படுத்தப்பட்ட அல்லது கொவிட் 19 சந்தேகத்திற்குரிய அல்லது அவசர சத்திரசிகிச்சைகளில் கொவிட் 19 இல்லை என உறுதிப்படுத்தமுடியாத நோயாளிகள்	உணர்வகற்றி மருத்துவர்	சுவாசப்பாதையினுள் குழாயிடுதல;/பொது மயக்க மருந்து கொடுத்தல்/ காற்றுத்துணிக்கைகள் உருவாக்கப்படக்கூடிய சத்திரசிகிச்சை செயன்முறைகள்	• NIOSH ஆல்அனுமதிக்கப்பட்ட N-95 அல்லது FFP2 தரத்திலான அல்லது சமனான மூக்கு வாய்மூடி • உட்புகவிடும் தன்மையற்ற பாதுகாப்புமேலணி • கையுறைகள் • கண்களின் பாதுகாப்பு(பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முககவசம்) • சத்திரசிகிச்சை தலை அங்கி அல்லது தொப்பி • மூடப்பட்ட சப்பாத்து மற்றும் திரவம் உட்புகாத சப்பாத்து அல்லது மூடப்பட்ட பாதணி
		பகுதியளவு மயக்க மருந்து அல்லது முள்ளந்தண்டினூடான மயக்க மருந்து கொடுக்கும் பொழுது/ காற்றுத்துணிக்கைகள் உருவாக்கப்படாத சத்திரசிகிச்சை செயன்முறைகள்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • உட்புகவிடும் தன்மையற்ற பாதுகாப்புமேலணி • கையுறைகள் • கண்களின் பாதுகாப்பு(பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முககவசம்) • சத்திரசிகிச்சை தலை அங்கி அல்லது தொப்பி • மூடப்பட்ட சப்பாத்து மற்றும் திரவம் உட்புகாத சப்பாத்து அல்லது மூடப்பட்ட பாதணி

World Health Organization
Sri Lanka

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (12)

இடங்கள்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சத்திரைசிகிச்சை கூடம்			
சத்திரைசிகிச்சை கூடம்- கொவிட் 19 உறுதிப்படுத்தப்பட்ட அல்லது கொவிட் 19 சந்தேகத்திற்குரிய அல்லது அவசர சத்திரசிகிச்சைகளில் கொவிட் 19 இல்லை என உறுதிப்படுத்தமுடியாத நோயாளிகள்	தூய்மை பேணும் அணி	சுகலவிதமான சிறப்புவகை சத்திரசிகிச்சைகளிலும் காற்றுத்துணிக்கைகள் உருவாக்கப்படாத சத்திரசிகிச்சை செயன்முறைகளாயின்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • பாதுகாப்புமேலணி • கையுறைகள் • கண்களின் பாதுகாப்பு(பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முககவசம்) • சத்திரசிகிச்சை தலை அங்கி அல்லது தொப்பி • மூடப்பட்ட சப்பாத்து மற்றும் திரவம் உட்புகாத சப்பாத்து அல்லது மூடப்பட்ட பாதணி
		காற்றுத்துணிக்கைகள் உருவாக்கப்படக்கூடிய சத்திரசிகிச்சை செயன்முறைகளாயின்	• NIOSH ஆல்அனுமதிக்கப்பட்ட N-95 அல்லது FFP2 தரத்திலான அல்லது சமனான மூக்கு வாய்மூடி • உட்புகவிடும் தன்மையற்ற பாதுகாப்புமேலணி • கையுறைகள் • கண்களின் பாதுகாப்பு(பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முககவசம்) • சத்திரசிகிச்சை தலை அங்கி அல்லது தொப்பி • மூடப்பட்ட சப்பாத்து மற்றும் திரவம் உட்புகாத சப்பாத்து அல்லது மூடப்பட்ட பாதணி

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (13)

இடங்கள்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சத்திரைசிகிச்சை கூடம்			
சத்திரைசிகிச்சை கூடம் - காய்ச்சல் மற்றும் / அல்லது சுவாச அறிகுறி காணப்படாத நோயாளிகள்.	உணர்வகற்றி மருத்துவர்	சுவாசப்பாதையினுள் குழாயிடுதல்/பொது மயக்க மருந்து கொடுத்தல்/ பகுதியளவு மயக்க மருந்து அல்லது முள்ளந்தண்டினூடான மயக்க மருந்து கொடுக்கும் பொழுது	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • உட்புகவிடும் தன்மையற்ற பாதுகாப்புமேலணி • கையுறைகள் • கண்களின் பாதுகாப்பு (பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முககவசம்) • சத்திரசிகிச்சை தலை அங்கி அல்லது தொப்பி • மூடப்பட்ட சப்பாத்து மற்றும் திரவம் உட்புகாத சப்பாத்து அல்லது மூடப்பட்ட பாதணி • வழக்கமான அறுவை சிகிச்சை உடை
	தூய்மை பேணும் அணி	எம்முறையிலேனும்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • உட்புகவிடும் தன்மையற்ற பாதுகாப்புமேலணி • கையுறைகள் • கண்களின் பாதுகாப்பு (பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முககவசம்) • சத்திரசிகிச்சை தலை அங்கி அல்லது தொப்பி • வழக்கமான அறுவை சிகிச்சை உடை • மூடப்பட்ட சப்பாத்து மற்றும் திரவம் உட்புகாத சப்பாத்து அல்லது மூடப்பட்ட பாதணி

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (14)

அமைப்பு	குறிப்பிட்ட ஒரு நபர் அல்லது நோயாளி	செயல்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சுகாதார சேவை நிலையங்கள்			
வெளிநோயாளர் பிரிவு			
ஆலோசனை பெறும் அறை	சுகாதார பராமரிப்புப்பணியாளர்கள்	சுவாச நோயறிகுறிகளோடுள்ள நோயாளியை உடல் சோதனை செய்தல்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • மேலங்கி • கையுறைகள் • கண் பாதுகாப்பு
		சுவாச நோயறிகுறிகளற்ற நோயாளியை உடல் சோதனை செயதல்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி வழங்கல்
	சுவாச நோயறிகுறிகளோடுள்ள நோயாளி	ஏதாவது	• மூக்கு வாய்மூடி பயன்படுத்த ஊக்குவித்தல் • மூக்கு வாய்மூடி வழங்கல்
	சுவாச நோயறிகுறிகளற்ற நோயாளி	ஏதாவது	• மூக்கு வாய்மூடி பயன்படுத்த ஊக்குவித்தல்
	துப்புரவு பணியாளர்கள்	சுவாச நோயறிகுறிகளோடுள்ள நோயாளி ஆலோசனை பெறும் போதும் பெற்ற பின்னரும்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடி • திரவம் உட்புகாத பாதுகாப்புமேலணி • நீடித்த பயன்பாடுள்ள கையுறைகள் • கண் பாதுகாப்பு (கரிமப் பதார்த்தங்கள் அல்லது இரசாயனங்கள் தெறிப்படையக்கூடிய அபாயம் இருப்பின்) • முற்றாக மூடிய வேலைத்தள காலணிகள்

World Health Organization
Sri Lanka

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (15)

அமைப்பு	குறிப்பிட்ட ஒரு நபர் அல்லது நோயாளி	செயல்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சுகாதார சேவை நிலையங்கள்			
வெளிநோயாளர் பிரிவு			
நிர்வாகப் பிரிவுகள்	அனைத்து பணியாளர்களும், சுகாதார பணியாளர்கள் உட்பட	நிர்வாக வேலைகள்	• 1 மீட்டர் இற்கு மேற்பட்ட இடைவெளியை பேணுக

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (16)

அமைப்பு	குறிப்பிட்ட ஒரு நபர் அல்லது நோயாளி	செயல்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
உட்செல்லும் வழிகள்/ சுகாதார பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கிடையே இடமாற்றுதல்			
நோயாளர் காவு வண்டி அல்லது தற்காலிக இடமாற்ற வண்டிகள்	சுகாதாரப் பணியாளர்கள்	கொவிட்-19 தொற்றிருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் நோயாளியை பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதார நிறுவனத்திற்கு நோயாளர் காவு வண்டியின் ஒரே பிரிவில் இருந்து கொண்டு செல்லல்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • திரவத் தடுப்புள்ள நீளமான மேலங்கி • கையுறைகள் • கண் பாதுகாப்பு
	சாரதி	கொவிட்-19 தொற்றிருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் நோயாளியை ஏற்றிச் செல்லல் அத்தோடு சாரதியின் பகுதி கொவிட்-19 நோயாளியிடமிருந்து வேறாக பிரிக்கப்பட்டிருத்தல்	• பாதுகாப்பான இடைவெளியாக குறைந்தது 1 மீற்றரைப் பேணுங்கள் • சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி
		கொவிட்-19 தொற்றிருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் நோயாளியை ஏற்றுவதற்கு அல்லது இறக்குவதற்கு உதவி செய்தல்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • ஊடுருவமுடியாத நீளமான மேலங்கி • கையுறைகள் • கண் பாதுகாப்பு

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (17)

அமைப்பு	குறிப்பிட்ட ஒரு நபர் அல்லது நோயாளி	செயல்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
உட்செல்லும் வழிகள்/ சுகாதார பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கிடையே இடமாற்றுதல்			
நோயாளர் காவு வண்டி அல்லது தற்காலிக இடமாற்ற வண்டிகள	கொவிட்-19 தொற்றிருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் நோயாளியுடன் பயணிப்பவர் உ.ம்: நோயாளிக் குழந்தையின் தாயார்	பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதார நிறுவனத்திற்கு இடமாற்றல்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடி
	சுத்திகரிப்பு பணியாளர்கள்	கொவிட்-19 தொற்றிருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் நோயாளியை பரிந்துரைக்கப்பட்ட சுகாதார நிறுவனத்திற்கு இடமாற்றும் பொழுதும் இடமாற்றிய பின்னரும் சுத்தம் செய்தல்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடி • திரவம் உட்புகாத பாதுகாப்புமேலணி • நீடித்த பயன்பாடுள்ள கையுறைகள் • கண் பாதுகாப்பு (கரிமப் பதார்த்தங்கள் அல்லது இரசாயனங்கள் தெறிப்படையக்கூடிய அபாயம் இருப்பின்) • முற்றாக மூடிய வேலைத்தள காலணிகள்

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (18)

அமைப்பு	குறிப்பிட்ட ஒரு நபர் அல்லது நோயாளி	செயல்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
தடுப்புமருந்தேற்றல் சிகிச்சை நிலையங்கள் /கர்பிணித்தாய்மாருக்கான சிகிச்சை நிலையங்கள் /சுகவனிதையர் சிகிச்சை நிலையங்கள்/ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முறைக்கான சிகிச்சை நிலையங்கள் போன்ற கள சிகிச்சை நிலையங்கள்			
காத்திருக்கும் அறை/சிகிச்சை நடைபெறும் இடம்	பெற்றோர்கள்/ வாடிக்கையாளர்கள்	ஏதாவது	• வாடிக்கையாளர்களிடமிருந்து பாதுகாப்பான இடைவெளியாக குறைந்தது 1 மீற்றரைப் பேணுதல் • மூக்கு வாய்மூடி உபயோத்தை ஊக்குவித்தல்
	சுகாதாரப் பணியாளர்கள்	உடற் பரிசோதனை செய்தல்/ மருத்துவ நடைமுறைகளை மேற்கொள்ளல்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடி

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (19)

அமைப்பு	குறிப்பிட்ட ஒரு நபர் அல்லது நோயாளி	செயல்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
குழந்தை பிரசவித்த தாய்மார்களின் வீட்டிற்கு களத்தரிப்பு மேற்கொள்ளல்			
நோயாளர்களின் வீடு	சுகாதாரப் பணியாளர்கள்	உடற் பரிசோதனைகள்/ மருத்துவ நடைமுறைகளை மேற்கொள்ளல்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • மேலங்கி

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (20)

அமைப்பு	குறிப்பிட்ட ஒரு நபர் அல்லது நோயாளி	செயல்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
சமூகம்			
பொது இடங்கள் (உ-ம்: பாடசாலைகள், பேரங்காடிகள், புகையிரத நிலையங்கள்)	தனிநபர்கள்	ஏதாவது	• பாதுகாப்பான இடைவெளியாக குறைந்தது 1 மீற்றரைப் பேணுங்கள் • மூக்கு வாய்மூடி பயன்படுத்த ஊக்குவித்தல்

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (21)

இடங்கள்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
பொதுச் சுகாதார ஆய்வுகளில் உதவிசெய்யும் விரைந்து செயலாற்றும் குழுக்களுக்கான விசேட பரிந்துரைகள			
சமூகம்			
எங்கும்	ஆய்வுகளில் விரைந்து செயலாற்றும் குழு	கொவிட்-19 தொற்றிருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் அல்லது நோயார்களை அவர்களோடு தொடர்புபட்டவர்களை நேர்காணல்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடி • பாதுகாப்பான இடைவெளியாக குறைந்தது 1 மீற்றரைப் பேணுங்கள் • நேர்காணலானது கட்டாயமாக வீட்டிற்கு வெளியே அல்லது வெளியிடங்களில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் அத்துடன் கொவிட்-19 தொற்றிருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் கட்டாயமாக சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடி அணிய வேண்டும்
	பொதுச்சுகாதார ஆய்வுக் குழு	வாய்வழித்தொண்டை அல்லது மூக்குவழித் தொண்டையிலிருந்து மாதிரிகளை பெறுதல்	• NIOSH ஆல்அனுமதிக்கப்பட்ட N-95 அல்லது FFP2 தரத்திலான அல்லது சமனான மூக்கு வாய்மூடி • புகவிடும் தன்மையற்ற பாதுகாப்பு மேலணி • கையுறைகள் • கண்களின் பாதுகாப்பு (பாதுகாப்புக்கண்ணாடி அல்லது முககவசம்) • சத்திரசிகிச்சை தலையங்கி அல்லது தொப்பி • மூடப்பட்டசப்பாத்து மற்றும் திரவத்தடையுடைய சப்பாத்து அல்லது மூடப்பட்ட பாதணி

Sri Lanka

வேறுபட்ட சூழல்களிற்காக பரிந்துரை செய்யப்பட்ட குறைந்தபட்ச சுயகாப்பு உபகரணங்கள் (22)

இடங்கள்	இலக்கிற்குரிய நபர்கள் அல்லது நோயாளிகள்	செயற்பாடு	சுயகாப்பு உபகரணங்கள் அல்லது செயன்முறை வகைகள்
பொதுவான கொவிட் தடுப்பு செயல்முறைகளுக்கு உதவிசெய்யும் குழுவினருக்கு உரிய சிறப்பான கவனிப்புகள் (சுகாதார மற்றும் சுகாதாரம் சாராதி)			
சமுதாயத்தில்			
எங்கும்	பொதுவான கொவிட் தடுப்பு செயல்முறைக்கு உதவிசெய்யும் குழுவினர் (சுகாதார மற்றும் சுகாதாரமற்ற) உ-ம்: பாதுகாப்பு தொடர்பான செயல்பாடுகள், பொது சுகாதார விசாரணைக் குழுக்களை ஆதரித்தல்	பொது நிகழ்ச்சிகள் சார்ந்த பாதுகாப்பு	• குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளியை பேணுக • குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளி பேணமுடியாத போது சத்திரசிகிச்சை மூக்கு வாய் மூடியை பாவிக்கவும் • உடற் சோதனை தேவைப்படும்போது கையுறையை பாவிக்கவும் (முடியுமானவரை தவிர்க்கவும்)
		ஒருவரை அல்லது பலரை பிடித்தல் போன்ற உடற் தொடுகை தேவைப்படுகின்ற பாதுகாப்பு சார்ந்த கடமைகள்	• சத்திர சிகிச்சை மூக்கு வாய்மூடி • மேலங்கி • கையுறைகள்

World Health Organization Sri Lanka

PUTTING on PPE

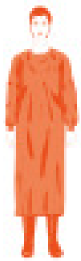
1 Perform hand hygiene

Alcohol based handrub
Rub hands for 20–30 seconds.

or

Water and soap
Wash hands for 40–60 seconds.

2 Put on the gown



3 Put on the mask

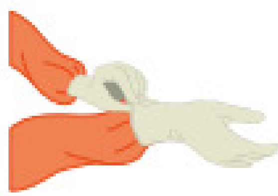
Medical mask.

4 Put on eye protection

Put on goggles or face shield.

5 Put on gloves

Ensure glove is placed over the cuff of the gown.

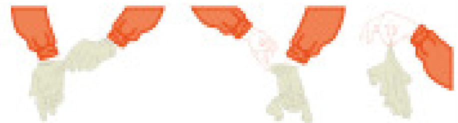


Full PPE

TAKING off PPE

Order is important

1 Remove gloves



2 Remove the gown

Ensure gown is taken off in a manner in which it does not spread anything off of the gown

3 Perform hand hygiene

Alcohol based handrub
Rub hands for 20–30 seconds.

or

Water and soap
Wash hands for 40–60 seconds.

4 Remove eye protection

Remove goggles or face shield.

5 Remove the mask

6 Perform hand hygiene

Alcohol based handrub
Rub hands for 20–30 seconds.

or

Water and soap
Wash hands for 40–60 seconds.

சுயகாப்பு சாதனங்களை அணிவதை எவ்வாறு வழிப்படுத்தல். தொடர்பு அல்லது துளித்தொற்று என்பவை தொடர்பான எச்சரிக்கை

1. கைகள் தொடர்பான சுத்தம் மதுசாரம் கொண்ட கலவையினால் கைகளை சுத்தம் செய்தல்20 - 30 வினாடிகளுக்கு கைகளை கழுவுதல் அல்லது சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் பாவித்து 40 - 60 வினாடிகளுக்கு கைகளை கழுவுதல்

2. மேலங்கியை அணிதல்

3. மூக்கு வாய் மூடி - மருத்துவ மூக்கு வாய் மூடி

4. கண்களை பாதுகாக்கும் சாதனங்களை அணிதல் - கண் பாதுகாப்பு கண்ணாடி அல்லது முக பாதுகாப்பு கவசம் அணிதல்

5. கையுறை அணிதல்-மேலங்கியின் மணிக்கட்டு முனையை கையுறைகள் மூடியிருப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்

6. இதுவே முழுமையான சுயகாப்பு சாதனமாகும்

சுயகாப்பு சாதனங்களை கழற்றுதலை எவ்வாறு வழிப்படுத்தல். தொடர்பு அல்லது துளித்தொற்று என்பவை தொடர்பான எச்சரிக்கை

1. கையுறைகளை கழற்றுங்கள்

2. மேலங்கியை கழற்றுங்கள்மேலங்கியில் இருந்து எந்தவிதத்திலும் எதுவும் பரவாததை உறுதிப்படுத்தும் வகையில் சிந்தித்து மேலங்கியை கழற்றுங்கள்

3. கைகள் தொடர்பான சுத்தம் மதுசாரம் கொண்ட கலவையினால் கைகளை சுத்தம் செய்தல் (20 - 30 வினாடிகளுக்கு) அல்லது சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் பாவித்து 40 - 60 வினாடிகளுக்கு கைகளை கழுவுதல்

4. கண்களை பாதுகாக்கும் சாதனங்களை கழற்றுதல் கண் பாதுகாப்பு கண்ணாடி அல்லது முக பாதுகாப்பு கவசம் என்பவற்றை கழற்றுங்கள்

5. மூக்கு வாய் மூடியை கழற்றுங்கள்

6. கைகள் தொடர்பான சுத்தம் மதுசாரம் கொண்ட கலவையினால் கைகளை சுத்தம் செய்தல் (20 - 30 வினாடிகளுக்கு) அல்லதுசவர்க்காரம் மற்றும் நீர் பாவித்து 40 - 60 வினாடிகளுக்கு கைகளை கழுவுதல்

World Health Organization
Sri Lanka

N95 மூக்கு வாய் மூடியை பொருத்துதல் அறையினுள் பிரவேசிக்கும் முன் பாதுகாப்பு ஒழுக்கு அடைப்பை பரிசோதித்தல்

5A. நேர்மறை பாதுகாப்பு ஒழுக்கு அடைப்பை பரிசோதித்தல்

- விரைவாகவும் பலமாகவும் சுவாசத்தை வெளிவிடும்போது N95 மூக்கு வாய் மூடியினுள் நேர் வளி அழுத்தம் உணர்தல் = அதாவது கசிவு அற்றதாக.
- கசிவு காணப்பட்டால் சரியாக நிலையில் வைத்து பட்டிகளால் இறக்கவும். மீண்டும் பாதுகாப்பு ஒழுக்கு அடைப்பை பரிசோதியுங்கள்.
- சுவாசக் கருவி சரியாக பாதுகாப்பு ஒழுக்கு அடைப்பை உறுதிப்படுத்தும் வரை இதனை மீண்டும் மீண்டும் செய்யுங்கள்.

5B. எதிர்மறை பாதுகாப்பு ஒழுக்கு அடைப்பை பரிசோதித்தல்

- ஆழமான உட்சுவாசத்தை செய்யுங்கள். கசிவு காணப்படாவிட்டால் = எதிர்வயமான அழுத்தமானது சுவாசக் கருவியை உங்கள் முகத்துடன் ஒட்டும் படி செய்யும்.
- கசிவு, எதிர்வயமான அழுத்தத்தினை சுவாசக் கருவி இழுப்பதையும் பாதுகாப்பு ஒழுக்கு அடைப்பில் உள்ள இடைவெளிகளுடாக காற்று உள்நுழைதலையும் குறிக்கும்.

World Health Organization
Sri Lanka

சுய பாதுகாப்பு சாதனங்களை வழங்கும் தொடர் நடவடிக்கைக்கான இணைப்பு முகாமைத்துவ பொறிமுறை

- நிறுவனங்களின் தலைமைகள் வேண்டப்படும் சுயகாப்பு சாதனங்களுக்கான தேவை பற்றிய எதிர்வுகூறல்கள் அறிவுசார் அளவறி மாதிரிகளின் அடிப்படையில் மேற்கொள்ளப்படுவதோடு சுய பாதுகாப்பு சாதனங்களுக்கான வேண்டுகோள் தொடர்பில் கண்காணித்தலும் கட்டுப்படுத்தலும்.

- ஒரு நிறுவனமயமாக்கப்பட்ட (குறிப்பாக கணனி முறை அடிப்படையில்) கோரிக்கை மேலாண்மை அணுகுமுறையானது விரயமாதல் அல்லது கையிருப்பு தீர்ந்துபோதலை தவிர்க்க ஆரம்பம் முதல் இறுதிவரையான விநியோக கண்காணிப்பு மற்றும் வைத்திய வசதிகளின் சேமிப்பிலிருந்தான நுகர்வின் கண்காணிப்பும் கட்டுப்படுத்தலும் உள்ளடங்கலான அவசியமான கையிருப்பு முகாமைத்துவ விதிகளுடன் கட்டாயமாக இணைந்திருத்தல் வேண்டும்.

World Health Organization
Sri Lanka

சுயகாப்பு உபகரணங்களின் நீடித்த மற்றும் மீள் பாவனை

சுய காப்பு உபகரணங்களின் உலகளாவிய தட்டுப்பாட்டை கவனத்தில் கொண்டு உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் சுய காப்பு உபகரணங்களின் நீடித்த மற்றும் மீள் பாவனை பற்றிய தற்காலிகமான நடைமுறைகளை பட்டியலிட்டுள்ளது

உசாத்துணை

கொரோனா வைரஸ் நோய்க்குரிய பாதுகாப்பு உபகரணங்களின் பொருத்தமான பயன்பாடு மற்றும் கடுமையான தட்டுப்பாட்டின் போது கவனிக்கவேண்டியவை.: உலக சுகபதார தாபன இடைக்கால வழிகாட்டி
https://www.who.int/publications-detail/rational-use-of-personal-protective-equipment-for-coronavirus-disease-(covid-19)-and-considerations-during-severe-shortages
மாசகற்றியின் வடிகட்டும் முகத்துண்டின் தொற்றுநீக்கமும் மீள் பாவனையும். நோய்க்கட்டுப்பாட்டு மற்றும் தடுப்புமையம்.
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/ppe-strategy/decontamination-reuse-respirators.html

சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கு அவர்களின் பணிகளுக்குரிய ஆபத்துக் காரணிகளை கவனத்தில் எடுப்பதன் அடிப்படையில் போதியளவு சுயகாப்பு உபகரணங்கள் வழங்கப்படுவதற்கு அனைத்து முயற்சிகளும் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

சுகாதாரப்பணியாளர்கள் பாதிப்புக்கு உள்ளாதலை குறைப்பதற்கு நோயாளிகளுக்கும் சுகாதாரப் பணியாளர்களுக்கும் இடையே கண்ணாடித் தடுப்பு காணப்படுதல் போன்ற பொறியியல் கட்டுப்பாடுகள் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும்.

N95 அல்லது FFP2 தரத்திலான அல்லது அதற்கு சமனான மூக்கு வாய் மூடியின் நீண்ட மற்றும் மீள் பாவனை

சுயகாப்பு உபகரணத்தின் வகை	செயற்பாடு	விளக்கம்
மூச்சுக்கருவி (FFP2,FFP3 /N95)	**நீடித்த பாவனை**	கொவிட்-19 நோயாளிகளை பராமரிக்கும் போது ஆறு மணித்தியாலங்கள் வரை அகற்றாத பாவனை.
	மீள் பாவனை விஞ்ஞானபூர்வமான ஆதாரத்திற்கு உலக சுகாதார தாபன இடைக்கால வழிகாட்டி - கொரோனா வைரஸ் நோய்க்குரிய பாதுகாப்பு உபகரணங்களின் பொருத்தமான பயன்பாடு மற்றும் கடுமையான தட்டுப்பாட்டின் போது கவனிக்கவேண்டியவை: இணைப்ப 1இனை பார்க்கவும் https://www.who.int/publications-detail/rational-use-of-personal-protective-equipment-for-coronavirus-disease-(covid-19)-and-considerations-during-severe-shortages	தொற்றுநீக்கியின் அல்லது கிருமியகற்றும் முறைமூலம் மூச்சுக்கருவியின் மாசுநீக்கம் செய்யும் செய்முறை. மூச்சுக்கருவியின் மீள்பாவனைக்குரிய செய்முறை (உறுதிசெய்யப்படாதது). • ஐதரசன்பரஒட்சைட் இன் ஆவி • எதைலீன் ஒட்சைட் • புற ஊதாக்கதிர் விளக்கு

மாசுநீக்கல் முறைகளின் தொகுப்பும் மூச்சுக்கருவிகளின் செயற்பாட்டில் அதன் தாக்கமும் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பின் வீரியமும்

முறைகள்	சிகிச்சை மட்டம்	மூச்சுக்கருவிகளின் வடிகட்டும் விளைத்திறன்	மூச்சுக்கருவிகளின் பொருந்தும் விளைத்திறன	பரிசோதிக்கப்பட்ட நுண்ணுயிர் / நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பின் வீரியம்	ஏனைய அவனிப்புக்கள
Vaporous hydrogen peroxide (VHP)	Battelle report: Bioquell Clarus C HPV generator: The HPV cycle included a 10 min conditioning phase, 20 min gassing phase at 2 g/min, 150 min dwell phase at 0.5 g/min, and 300 min of aeration.	Passed	FFR fit was shown to be unaffected for up to 20 VHP treatments cycles using a head form	*Geobacillus stearothermophilus spores T1, T7, and phi-6 bacteriophages - >99.999%*	Degradation of straps after 30 cycles (Battelle report)
	Bergman et. al.: Room Bio-Decontamination Service (RBDS™, BIOQUELL UK Ltd, Andover, UK), which utilizes four portable modules: the Clarus® R HPV generator (utilizing 30% H_2O_2), the Clarus R20 aeration unit, an instrumentation module and a control computer. Room concentration = 8 g/m³, 15 min dwell, 125 min total cycle time.				
Ultraviolet germicidal irradiation (UVGI)	0.5–950 J/cm²	Passed	90–100% passing rate after 3 cycles depending on model	Influenza , MERS-CoV, SARS-CoV MS2 bacteriophage 99.9% for all tested viruses at 0.5–1.8 J/cm2	

World Health Organization Sri Lanka

தொகுப்பு - சுயகாப்பு உபகரணங்களின் அறிவார்ந்த பாவனை

- எப்போதும் கைகளின் சுத்தத்தை கடைப்பிடியுங்கள்.
- எப்பொழுதும் மேல் குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல்களை சுகாதார பராமரிப்பு சூழல் மற்றும் செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்ப பின்பற்றவும்.
- உலகளாவிய ரீதியில் சுயகாப்பு உபகரணங்களுக்கு தட்டுப்பாடு உள்ளது. நியாயமான பாவனைக்கு பொறுப்புடன் செயற்படவும்.
- ஆபத்திற்குட்படும் அளவை அறிந்து உண்மையான தேவைகள், இருக்கும்போது மட்டுமே சுயகாப்பு உபகரணங்களை பாவியுங்கள்.

World Health Organization
Sri Lanka

மேலதிக உசாத்துணைகள் கொவிட்-19

WHO Coronavirus Homepage

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019

All coronavirus (COVID-19) technical guidance documents

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance

IPC documents

https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/infection-prevention-and-control

https://www.who.int/infection-prevention/publications/en/

Questions and Answers

https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses

World Health Organization
Sri Lanka