Epidemiology Unit
Ministry of Health & Indigenous Medical Services
231, De Saram Place, Colombo 10, Sri Lanka
Tele: (+94 11) 2695112, 2681548, 4740490, 4740491, 4740492 Fax: (+94 11) 2696583 E-mail: chepid@sltnet.lk, epidunit@sltnet.lk Web: www.epid.gov.lk

வேலைத்தலங்கள் கோவிட் -19 (COVID 19) ஐ எதிர்கொள்ளத் தயார்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டி

சீனாவின் ஹூபே மாகாணத்திலிருந்து கடந்த ஆண்டு மார்கழி மாதம் ஆரம்பித்த கோவிட்-19 (COVID 19), எனப்படும் புதிய கொரோனா நச்சுயிரி (வைரசு)த் தொற்றானது தற்போது உலக சுகாதார நிறுவனத்தினால் உலகளாவிய தொற்றுப் பரம்பலாக (pandemic) பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. எனவே எமது சமூகத்தின் சகல பிரிவினரும் இந்த நச்சுயிரியின் (வைரசு) பரவலை முற்தடுப்பதிலும் கட்டுப்படுத்துவதிலும் பொதுச் சுகாதார அதிகாரிகளுடன் இணைந்து செயற்படவேண்டும்.

அண்மையில் இலங்கையிலும் இனங்காணப்பட்டு வரும் கோவிட்-19 நோயாளிகள் காரணமாக நாம் அனைவரும் மிக அவதானமாக இருப்பது அவசியமாகும். இந்தத் தொற்று நோய் பரவுதலை தடுப்பதற்கு நாம் விரும்பினால், அனேகர் அடிக்கடி வந்து போகும் இடங்களான வேலைத்தலங்களை நாம் பாதுகாப்பானவையாக வைத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். எனவே நிறுவனங்கள் குறிப்பாக தொழில் வழங்குனர்கள் இது தொடர்பில் பாரிய பங்களிப்பினை வழங்க வேண்டி உள்ளது.

இந்த ஆவணமானது வேலைத்தலங்களில் நச்சுயிரி (வைரசு) பரம்பலைத் தடுப்பதற்கு எடுக்கவேண்டிய பிரதான படிகளைக் கோடிட்டுக் காட்டுகிறது. வேலைத்தலங்களைப் பாதுகாப்பானவையாக மாற்றி அவற்றில் நச்சுயிரி (வைரசு)ப் பரவலைத் தடுப்பதற்காக இந்தப் படிமுறைகளை தொழில் வழங்குனர்கள் இப்போதே நடைமுறைப்படுத்துவது அவசியமாகும். இதனால் நோய் காரணமாக வேலைநாட்களை இழத்தலைக் குறைப்பதுடன், கோவிட்-19 பரவுதலை நிறுத்தவோ அல்லது தாமதப்படுத்தவோ முடியும். தொற்றுப் பரவலினைக் குறைப்பதற்காக கீழ்காணும் எளிமையான நடவடிக்கைகளை வேலைத்தளங்களில் இலகுவில் உள்வாங்கிக் கொள்வதன் மூலம் தொற்றுப் பரவலினை எம்மால் குறைக்க முடியும்.

கோவிட்-19 எவ்வாறு பரவுகிறது என அறிந்திருங்கள்

இந்த நச்சுயிரி (வைரசு) மனிதரில் இருந்து மனிதருக்குப் பரவுகிறது (அவர்கள் ஒரு மீற்றருக்கு குறைவான தூரத்தில் இருக்கும் போது). நச்சுயிரி தொற்றிய நபர் ஒருவரது வெளிச் சுவாசத்தின்போது அல்லது இருமும் போது வெளிப்படும் திவலைகள் (திரவத் துளிகள்) ஊடாக அதனைச் சுவாசிக்கும் மற்றையவர்களுக்கு இது பரவுகிறது. மேலும் தொற்றுக்கு உள்ளாகிய நபர் இருமும் போது அல்லது வெளிச் சுவாசத்தின் போது தொற்றுடன் கூடிய திரவத் துளிகள் அருகாமையில் உள்ள மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களான மேசைகள், கதிரைகள் அல்லது தொலைபேசிகள் ஆகியவற்றின் மீது பட்டு அவற்றை மாசுபடுத்தக்கூடும். சுகதேகியான ஒருவர் இந்த மேற்பரப்புகளை தொட்டுவிட்டுப் பின்பு தனது கண்கள், மூக்கு அல்லது வாய் ஆகியவற்றைத் தொட்டால் அந்த நச்சுயிரி (வைரசு) சுகதேகியின் உடலினுள் புகுந்து கொள்ளக்கூடும்.

யார் அதிக ஆபத்துக்கு ஆளாகலாம் எனத் தெரிந்திருங்கள்

இந்த நச்சுயிரித் தொற்றுக்கு ஆளாகிய அனேகர் சிறிய அறிகுறிகளுடன் எவ்வித பாதிப்புகளும் இன்றிக் குணமடைந்து விடுவார்கள். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ளவர்களும் நீரிழிவு (சலரோகம்), இதய நோய்கள், ஈரல் மற்றும் நுரையீரல் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுக்குமே ஆபத்து அதிகம். மேலும் அபாயமானது வயது கூடியவர்களுக்கு அதிகமாக இருப்பதுடன் 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் இந்த நோயால் பாதிக்கப்படும் தன்மை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

பணியாளர்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர் மத்தியில் கைச் சுகாதாரத்தினை ஊக்குவித்தல்

கைச் சுகாதாரம் எனப்படுவது கைகளைச் சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு அல்லது மதுசாரம் கலந்த கை தேய்ப்பான் (alcohol-based hand rub) கொண்டு கைகளைச் சுத்தப்படுத்துவதை உள்ளடக்கும்.

- வேலைத்தலத்தினுள் நுழைவதற்கு முன்னர் பணியாளர்களும் வாடிக்கையாளர்களும் கை கழுவுவதைக் கட்டாயம் ஆக்குக.
- பிரதான நுழைவாயிலிலும் வேறு பொருத்தமான இடங்களிலும் கை கழுவுவதற்கான வசதிகளை அல்லது கை தேய்த்துத் தூய்மையாக்கும் திரவ வழங்கிகளை (sanitizing hand rub dispensers) **பணியாளர்களுக்கும் வாடிக்கையாளர்களுக்கும்** ஏற்படுத்திக் கொடுக்கவும்.
- கை தேய்த்துத் தூய்மையாக்கும் திரவ வழங்கிகள் கிரமமாக மீள் நிரப்பப்படுவதனையும் சவர்க்காரமும் நீரும் எப்போதும் கிடைப்பதையும் உறுதிப்படுத்தவும்.
- சுவரொட்டிகள், துண்டுப்பிரசுரங்கள், LCD திரைகள் ஊடாகவும் மற்றும் கூட்டங்களின்போதும் சரியாக கைகழுவும் உத்திகள் செய்து காண்பிக்கப்படலாம்.

ஏன்? ஏனெனில் கைகளைச் சவர்க்காரமும் நீரும் கொண்டு அல்லது மதுசாரம் கலந்த கை தேய்ப்பான் கொண்டு சுத்தப்படுத்துவதானது நச்சுயிரியை (வைரசினை) கொல்கிறது. இதனால் கோவிட்-19 பரவுதலானது தடுக்கப்படும்.

வேலைத்தலத்தில் சுத்தம் மற்றும் சுகாதாரத்தினை உறுதிப்படுத்துதல்

- ஒரு நாளில் கிரமமாகப் பல தடவைகள் பொருத்தமான தொற்றுநீக்கியைப் பயன்படுத்தி மேற்பரப்புகள் (உதாரணமாக மேசைகள் கதிரைகள்) மற்றும் பொருட்கள் (உதாரணமாகப் பொதுப் பயன்பாட்டில் உள்ள தொலைபேசிகள், கணனி (தட்டச்சு) விசைப் பலகைகள், தன்னியக்க பணப்பரிமாற்ற இயந்திரங்கள், கதவுக் கைபிடிகள் மற்றும் படிக் கைபிடிகள்) ஆகியவற்றினைத் தொற்று நீக்கம் செய்யவும்.
- கூடுமானவரையில் கதவுகளைத் திறந்தே வைத்துக் கொள்ளவும் (உதாரணமாக வளிப்பதனாக்கம் செய்யப்படாத பகுதிகள்). – இது கதவுக் கைப்பிடிகளைத் தொடுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களைக் குறைக்கும்.
- வளிப்பதனாக்கம் செய்யப்பட்ட பகுதிகளில் (In air-conditioned areas) – உங்கள் உடலைப் பயன்படுத்தி கதவைத் தள்ளுவதன் மூலம் கதவைத் திறவுங்கள் (இது கதவுக் கைபிடிகளைத் தொடும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறைக்கும்). கதவைத் திறப்பதற்கு அதனை இழுக்க வேண்டிய தருணங்களில் ஒரு தடவை பாவித்து எறியக்கூடிய மெல்லிழைத் தாளினைப் (disposable tissue) பயன்படுத்தி கைப்பிடியை மூடிய பின்னர் இழுக்கவும். பின்னர் உடனடியாக மெல்லிழைத் தாளினை உரிய வகையில் குப்பைக் கூடையினுள் வீசிவிடவும்.
- வேலைத்தலத்தினுள் வாடிக்கையாளர்களால் ஏற்படும் (பல்பொருள் அங்காடிகள், கடைகள், வைப்பகங்கள் /வங்கிகள், அரச அலுவலகங்கள்) சன நெருக்கடியினைக் குறைத்துக் கொள்ளவும். உள்நுழையும் வாடிக்கையாளர்களைப் பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர்களது உதவியுடன் பிரதான நுழைவாயிலில் வைத்துக் கட்டுப்படுத்தவும். பணியாளர்களால் கையாளப்படக்கூடிய எண்ணிக்கையில் வாடிக்கையாளர்களை உள்நுழைய அனுமதிக்கவும். தமது முறை வரும் வரை வாடிக்கையாளர்கள் காத்திருப்பதற்கு அலுவலகத்திற்கு வெளியில் பொருத்தமான இடத்தினை ஒழுங்கமைக்குக.
- வாடிக்கையாளர்களுக்கும் வாடிக்கையாளர்களுடன் நேரடியாகத் தொடர்புபடும் அலுவலர்களுக்கும் இடையில் ஆகக் குறைந்தது ஒரு மீற்றர் இடைவெளியினைப் பேண முயற்சிக்கவும். இது சாத்தியப்படாத சந்தர்ப்பங்களில் அவ்வாறான அலுவலர்கள் கடமையின் போது முகக் கவசம் அணிந்திருப்பதும், ஏனையவர்களை விடத் தமது கைகளை அடிக்கடி கழுவிக் கொள்வதும், கழுவப்படாத கரங்களால் தமது முகத்தினைத் தொடாமல் இருப்பதும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

ஏன்? ஏனெனில் தொற்றுக்கு உள்ளான பதார்த்தங்களால் மாசடைந்துள்ள மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதானது கோவிட்-19 பரவும் பிரதான வழிகளில் ஒன்றாகும். இந்த வழிகாட்டுதல்கள் அதிகமான வாடிக்கையாளர்கள் கூடும் வேலைத்தளங்களுக்கு மிக முக்கியமானவையாகும். உதாரணமாக வைப்பகங்கள், வைத்தியசாலைகள், வணிக வளாகங்கள், சமயத்தலங்கள் முதலானவை…

வேலைத்தலங்களில் நல்ல சுவாச சுகாதாரத்தினை (respiratory hygiene) ஊக்குவித்தல்

- வேலைத்தலத்தில் இருக்கும் போது தடிமல், மூக்கால் நீர் வழிதல் அல்லது இருமல் ஏற்படுபவர்கள் பாவிப்பதற்காகச் சத்திரசிகிச்சை முகக் கவசங்கள் (surgical masks) மற்றும் / அல்லது முகம் துடைக்கும் மெல்லிழைத் தாள்கள் ஆகியவற்றைப் பேணுவதுடன், அவற்றைச் சுகாதார முறையில் அகற்றுவதற்கு ஏற்ற வகையிலான மூடிய குப்பைத் தொட்டிகளையும் (closed bins) பேணிக் கொள்ளவும்.

ஏன்? ஏனெனில் இருமும் போதோ அல்லது தும்மும்போதோ முகம் துடைக்கும் மெல்லிழைத் தாளினால் அல்லது முழங்கையினால் முகத்தினை மூடுவது உள்ளிட்ட நல்ல சுவாச சுகாதார நடைமுறைகள் கோவிட்-19 பரவுவதை தடுக்கும்.

தகவல்களைப் பெறமுடிவதை உறுதிப்படுத்தல் (Ensure access to Information)

சுவாச சுகாதாரத்தினையும் கைச் சுகாதாரத்தினையும் ஊக்குவிக்கும் சுவரொட்டிகளைக் காட்சிப்படுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகளை தொழில் வழங்குனர்கள் முன்னெடுக்கலாம். அத்துடன், தகவல்கள் உள்ளக இணைய இணைப்பின் (intranet) ஊடாக அல்லது கூட்டங்களின் போது பரிமாறப்படலாம். மேலும் அவ்வாறு பகிரப்படுவதற்குத் தேவையான தகவல்களைச் சுகாதார அமைச்சினது இணையத்தளங்களில் இருந்து பெற்றுக் கொள்ளலாம் (www.epid.gov.lk).

மெல்லிய காய்ச்சல் (37.3 செல்சியஸ் அல்லது அதற்கு அதிகமாக) அல்லது மெல்லிய இருமல் இருக்கும் எவராவது வீடுகளிலேயே தங்குமாறு பணியாளர்களுக்கு தெரிவிப்பது உசிதமானது. கோவிட்-19 ற்குரிய மெல்லிய அறிகுறிகள் தென்பட்டால் வீடுகளில் தங்கியிருக்கும்படி மக்களைக் கோரும் தகவலானது தொடர்ச்சியாகத் தெரிவிக்கப்பட்டு ஊக்குவிக்கப்படவேண்டும்.

வெளிநாட்டுப் பயணங்கள்

நீங்களோ அல்லது உங்களது நிறுவனத்தில் எவரேனுமோ வெளிநாடு செல்ல விரும்பினால் அவ்வேளையில் எங்கெங்கே கோவிட்-19 பரவுகிறது என்பது குறித்து அறிந்து கொள்ளுங்கள். இந்த விபரமானது பின்வரும் இணையத்தள இணைப்பினூடாக பெற்றுக்கொள்ளப்பட முடியும். https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports/. இதிலுள்ள பிந்திய நிலவரத்தின் அடிப்படையில் வெளிநாட்டுப் பயணம் தொடர்பில் உள்ள அனுகூலங்கள் மற்றும் பாதகங்களைச் சீர்தூக்கிப் பார்க்கவும்.

பாரதூரமான நோய்கள் (நீரிழிவு, இதய மற்றும் நுரையீரல் நோய்கள்) உடைய மற்றும் வயது முதிர்ந்த பணியாளர்கள் கோவிட்-19 இனால் அதிக ஆபத்துக்கு உள்ளாகக் கூடும் என்பதால் அவ்வாறானவர்கள் அந்நோய் பரவும் பகுதிகளுக்கு வெளிநாட்டுப் பயணம் செல்வதனை தவிர்க்க வேண்டும்.

கோவிட்-19 பரவல் உடைய பகுதிகளுக்கு சென்று திரும்பிய பணியாளர்கள் திரும்பிய தினத்திலிருந்து 14 நாட்களுக்கு அந்த நோய்க்கான அறிகுறிகளைத் தமக்குத்தாமே கண்காணிப்பதுடன் ஒரு நாளில் இரு தடவைகள் தமது உடல் வெப்பநிலையினையும் அளவிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இவர்களுக்கு மெல்லியதான இருமலோ அல்லது சிறிய அளவில் காய்ச்சலோ (37.3 செல்சியஸ் அல்லது அதற்கு அதிகமாக) ஏற்பட்டால் அருகில் உள்ள அரச வைத்தியசாலைக்கு உடனடியாகச் சென்று உதவிகளைப் பெறுமாறு பணிக்கவும்.

'உங்களது வேலைத்தலங்களை கோவிட்-19ற்கு தயார்படுத்திக் கொள்ளல்' என்ற ஆவணத்தினைத் தழுவித் தயாரிக்கப்பட்டது. https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6

கூட்டங்களையும் நிகழ்வுகளையும் ஒழுங்குபடுத்தும் போது கோவிட்-19 அபாயத்தினை எவ்வாறு கையாள்வது?

கூட்டம் அல்லது நிகழ்விற்கு முன்பாக,

ஒருவரை ஒருவர் முகத்திற்கு முகம் (நேருக்கு நேர்) சந்திக்கும் கூட்டம் அல்லது நிகழ்வு அவசியமா என்பதைக் கருத்தில் எடுக்கவும். தொலைத்தொடர்புக் கருத்தரங்கு அல்லது நிகழ்நிலை (Teleconference or online) நிகழ்வு மூலம் இதனை மாற்றீடு செய்ய முடியுமா?

கூட்டம் அவசியமாக நடத்தப்படவேண்டும் எனில்,

- பங்குபற்றுபவர்களது எண்ணிக்கையை குறைவாகப் பேணவும்.
- பங்குபற்றுபவர்களுடன் கைகுலுக்க வேண்டாம். அதற்குப் பதிலாக கைகூப்பி 'வணக்கம்' சொல்லவும்.
- மெல்லிழைத் தாள்கள் மற்றும் கை தூய்மிப்பான் (tissues and hand sanitizer) உட்பட போதுமானளவு வழங்கல்களை /பொருட்களை முன்னதாகவே வாங்கி வைக்கவும். எவருக்காவது சுவாச நோய் அறிகுறிகள் தோன்றினால் வழங்குவதற்குத் தயாராக சத்திர சிகிச்சை முகக் கவசங்களையும் வைத்திருக்கவும்.
- பங்குபற்றுபவர்களுக்கு இடையில் ஒரு மீற்றர் இடைவெளியினைப் பேணவும்.
- மேற்குறித்த சகல சுகாதார நடைமுறைகளையும் பின்பற்றவும்.