

COVID19 - நாம் அறிந்து கொள்ள - தொற்றுத் தடைக் காலத்தில் களப்பணியாற்றும் பணியாளர்கள் செய்யக் கூடியவை / கூடாதவை.

உலகையே முடக்கி வைத்திருக்கும் இந்த கொரோனா வைரலை..

- தினமும் நாம் வீடு சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்தும் லைசால். ஃபீனால் போன்ற கிருமி நாசினி திரவங்கள் மூலமே செயல் இழக்கச் செய்ய முடியும்.

- 20 நொடிகள் சோப்பால் கழுவுவதன் மூலம் செயல் இழக்கச் செய்ய முடியும்.

- ஆல்கஹால் கொண்ட சுத்திகரிப்பான்கள் (Alcohol based Sanitizers) பயன்படுத்துவதன் மூலமும் இக்கிருமியை செயல் இழக்கச் செய்யலாம்.

- இந்த வைரஸ் உலோகம் மற்றும் பிளாஸ்டிக் பொருட்களில் 3 நாட்கள் வரையிலும், செம்புப் பொருட்களில் 4 ,ல் 5 மணிநேரங்கள் வரையிலும் வாழும் தன்மை கொண்டது.

மேற்கண்டவற்றின் அடிப்படையில் நாம் செய்யக் கூடியவை / செய்யக் கூடாதவை

1.காலையில் கண் விழித்ததும் முதலில் கைகளை சோப்பால் கழுவிய பிறகு முகம் கழுவிப் பல் துலக்குங்கள்.

2. உலோகப் பொருட்களில் இந்தக் கிருமி 3 நாட்கள் வரை இருக்கும் தன்மை கொண்டதால் கைக்கடிகாரம் அணிவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

3. நாம் அணியும் நகைகளில் செம்பு கலந்திருக்கும். செம்புப் பொருட்களில் கொரோனா வைரஸ் 5 மணி நேரம் வரையிலும் நீடித்திருக்கும் தன்மை கொண்டது, எனவே, ஒவ்வொரு முறை குளிக்கும் போதும், முகம் மற்றும் கைகளைக் கழுவும் போதும் சங்கிலி, வளையல், மோதிரம் போன்றவற்றையும் சோப்பால் கழுவுங்கள்.

4. எல்லா இடங்களிலும் சோப் மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்க வாய்ப்பில்லை என்பதால் சுத்திகரிப்பான்களை (Sanitizers) கையில் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.

5. வீட்டில் இருந்து வெளியிலோ அல்லது வெளியில் இருந்து வீட்டிற்குள்ளோ யாரேனும் வந்தால்/சென்றால் உடனடியாக கதவு கைப்பிடி போன்ற பகுதிகளை நூரில் கலந்த கிருமி நாசினி திரவங்கள் (லைசால்+தண்ணீர்) கொண்டு துடைத்து விடுங்கள்.

6. மறக்காமல் முகக்கவசம் அணிந்து கொள்ளுங்கள். முகத்தை அடிக்கடி சுத்தமான துணியால் துடைத்துக் கொள்ளுங்கள். (கோடைக்கால சரும பாதுகாப்புக்கும் உதவும்). தும்பும் போதோ இருமும் போதோ ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவர்க்குப் பரவாமல் தடுக்க முகக்கவசம் இன்றியமையாததாகும்.

7. பணியிடம் (மேஜை, நாற்காலி) மற்றும் பணிக்குத் தேவையான கருவிகளை (கம்ப்யூட்டர், சூப்போர்டு, கால்குலேட்டர், மொபைல் ஃபோன்) கிருமி நாசினி திரவம் (லைசால்) பயன்படுத்தித் துடையுங்கள்.

8. இந்திய கலாசார மரபின்படி கைகூப்பி வணங்குதலை பழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். மேற்கத்திய கலாசாரமாக கைகுலுக்கி வரவேற்கும் முறையைத் தவிர்த்திடுங்கள்.

9. வீட்டினுள் நுழைவதற்கு முன்னர் காலணிகளை கிருமிநாசினி திரவத்தால் துடைத்து விடுங்கள்.

10. பணியிடங்களிலும், பயணங்களிலும் சமூக இடைவெளியைக் கடைபிடியுங்கள்.

11. வீட்டிலும் சமூக இடைவெளியைக் கடைபிடிப்பது அவசியமாகும். பணியிலிருந்து திரும்பியவுடன் வீட்டில் இருக்கும் குடும்ப உறுப்பினர்கள், குழந்தைகள் ஆகியோரிடம் இருந்தும் விலகி தனித்திருங்கள்.

12. வானங்களில் ஏறி விளையாடும் குழந்தைகளுக்குத் தொற்று பரவாமல் தடுக்க, பணியிலிருந்து திரும்பியதும் வாகனங்களின் சூட்கள், கைப்பிடிகள், கதவுகள் போன்றவற்றையும் கிருமி நாசினி திரவத்தால் துடையுங்கள்.

13. வெளியில் அணிந்து செல்லும் ஆடைகள், கையுறைகள், முகக்கவசம் போன்றவற்றை வீட்டுக்குத் திரும்பியதும் சோப்பு நீரில் ஊற வைத்துத் துவைக்கவும். துணிகளைத் துவைத்த பின் மூண்டும் சோப்பால் மேல் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.

14. வேலை நேரத்தில் பயன்படுத்தும் கையுறைகள், கைக்குட்டைகள் போன்றவற்றை மத்திய ஓய்வு நேரத்தில் ஒருமுறை சோப் நீரில் அலசிக் கொள்வது நல்லது. வீட்டிற்கு வந்த பின் மற்ற துணிகளோடு மூண்டும் அவற்றைத் துவைத்துக் கொள்ளலாம்.

15. வீட்டில் பொருட்கள் வைக்கப் பயன்படுத்தும் பிளாஸ்டிக் மற்றும் உலோக பாத்திரங்களையும் லைசால் கலந்த நீரினால் சுத்தம் செய்வது அவசியமாகும். காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை 20 நொடிகள் சோப் நீரில் கழுவிப் பின்னர் நீரில் ஒருமுறை கழுவி வைத்துக் கொண்டு பயன்படுத்துங்கள்.

16. குறைந்தது 3 நாட்களுக்குப் பயன்பாட்டிற்குத் தேவை இல்லை என்னும் பொருட்களைத் தனியாக சுத்தமான ஓர் இடத்தில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். 3 நாட்களுக்கு மேல் கொரோனா வைரஸ் அழிந்து விடும் என்பதால் பின்னர் அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

17. கிருமிநாசினி திரவத்தில் முக்கி எடுக்கப்பட்ட துணியை வைத்து பாக்கெட்டுகள், பைகள் போன்றவற்றையும் துடையுங்கள்.

18. குளிர்சாதனப் பெட்டியை (ஃ பிரிட்ஜ்) வாரத்திற்கு ஒரு முறை சுத்தம் செய்யுங்கள். அதனுள்ளே இருக்கும் அனைத்துப் பொருட்களையும் வெளியில் எடுத்து வைத்து விட்டு, குளிர்சாதப்பெட்டியின் உள் மற்றும் வெளிப் பக்கங்களைக் கிருமிநாசினி திரவம் கொண்டு துடைத்துக் காய வையுங்கள். காய்கறி மற்றும் பழங்களை சோப் நூரிலும், சாதாரண நூரிலும் ஒரு முறை கழுவிக் காய வைத்துவிட்டு உள்ளே வையுங்கள்.