

கோவிட் 19ற்கான தடுப்பு முறைகள்; வெளி களத்திற்கு செல்லும்
மாணவர்களுக்கான பொதுவான வழிகாட்டுதல்கள்

- எல்லா நேரத்திலும் முக கவசத்தை அணிந்திருத்தல்
 - முகக் கவசமானது மூக்கின் மேல் பகுதியிலிருந்து நாடி வரையான முகத்தின் பகுதியை மூடியிருப்பதனை உறுதிப்படுத்தவும்.
 - முகக் கவசத்தை அணிந்தபின் அதனை தொட வேண்டாம்.
 - அடிக்கடி முகக் கவசத்தை சரி செய்வதை தவிர்க்கவும்.
 - ஒருதடவை அணிந்து கழற்றிய முக கவசத்தை மீண்டும் அணியவேண்டாம்.
 - எட்டு மணித்தியாலத்திற்கு மேலதிகமாக ஒரே தடவையில் அதேமுகக் கவசத்தை அணியவேண்டாம்.
 - எப்போதும் மேலதிகமாக ஒரு முகக்கவசத்தை வைத்திருக்கவும்.
- எல்லா நேரத்திலும் மற்றவர்களுக்கிடையில் ஒரு மீட்டர் இடைவெளியை பேணவும்.
 - கைகுலுக்கல், கட்டியணைத்தல் போன்றவற்றிலிருந்து விலகி இருக்கவும்.
 - சன நெருக்கடியான இடங்களிற்கு செல்வதை தவிர்க்கவும்.
 - குடும்பத்தை சந்திக்க செல்லும் போது தேவையில்லாமல் குடும்பத்துடனான நெருங்கிய தொடர்புகளை குறைக்கவும்.
- கை சுகாதாரத்தை அடிக்கடி பயிற்சி செய்யவும்.
 - கையை சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரால் கழுவவும் அல்லது மதுசார கை சுத்திகரிப்பானால் குறைந்தது இருபது வினாடிகளுக்கு கையை சுத்தம் செய்யவும்.
 - கை கழுவுதல் மற்றும் சுத்திகரித்தல் தொடர்பான சரியான முறைகளை பின்பற்றவும்.
 - நிறுவனத்திற்குள் நுழைய முன், அதிகளவு தொடுகைக்கு உள்ளான மேற்பரப்புகளை தொடுவதற்கு முன் மற்றும் பின், உணவருந்துவதற்கு முன் மற்றும் பின் கை கழுவுவதை அல்லது மதுசாரம் கலந்த கை சுத்திகரிப்பானை அடிக்கடி பயன்படுத்துவதை பயிற்சி செய்யவும்.

- போக்குவரத்தின் போது சமூக இடைவெளியை பேணவும்.
 - பல்கலைக்கழக போக்குவரத்தை பயன்படுத்தும் போது ஒரு பேருந்தில் பயணிக்கும் மாணவர்களின் எண்ணிக்கையை பேருந்தில் காணப்படும் இருக்கைகளின் எண்ணிக்கைக்கு ஏற்ப மட்டுப்படுத்தவும்.
 - தனியார் போக்குவரத்தை பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கவும்.
 - பொதுப் போக்குவரத்தை பயன்படுத்த முன் மற்றும் பயன்படுத்திய பின் கைச் சுகாதாரத்தை பின்பற்றவும்.
- அதிகளவு தொடுகைக்கு உள்ளான மேற்பரப்புக்களுடனான தொடர்பை குறைக்கவும்.
 - மேற்பரப்புகளின் மேல் சாயவோ(உ+ம்; சுவர், கதவுகள் போன்றன.) அல்லது மேசை, படிக்கட்டுப் படிகள் போன்றவற்றின் மீது உட்காரவோ வேண்டாம்.
 - மற்றவர்களுடைய கைத்தொலைபேசி, பேனா போன்றவற்றை பயன்படுத்தவேண்டாம்.
 - கண்ணாடிக் குவளைகள், தட்டுகள், வேறு பாத்திரங்கள் மற்றும் உணவுப் பொதிகளை மற்றவர்களுடன் பரிமாறிக்கொள்வதை தவிர்க்கவும்.
 - மின் உயர்த்தியை பயன்படுத்துவதை தவிர்க்கவும். எப்போதும் படிக்கட்டுகளை பயன்படுத்த முயற்சிக்கவும். படிக்கட்டுகளை பயன்படுத்தும்போது கைப்பிடிகளை தொடுவதனை தவிர்க்க முயற்சிக்கவும்.
- சுவாசத் தொகுதியின் சுகாதாரத்தை பேணவும்.
 - மடிக்கப்பட்ட முடிங்கையின் உட்பகுதியினால் மறைத்து இருமவும் மற்றும் தும்மவும். இவ்வாறு செய்யமுடியாத சந்தர்ப்பத்தில் மூக்கை அல்லது வாயை மறைப்பதற்கு காகித கைக்குட்டை பயன்படுத்தவும், பயன்படுத்தப்பட்ட காகிதத்துண்டு மூடப்பட்ட குப்பைத்தொட்டியினுள் வீசப்படும். அதன்பின் கைகள் கழுவப்படும்.
 - வேலைத்தளத்தில் தடிமல் மற்றும் இருமல் உடையவர்கள் பயன்படுத்துவதற்காக கடதாசி கைக்குட்டையை வைத்திருக்கவும். சுகாதாரமான முறையில் அதனை அப்புறப்படுத்துவதற்காக மூடியுள்ள குப்பைத்தொட்டியினையும் வைத்திருக்கவும்.

- எளிமையான ஆடைகளை அணியவும்.
 - வேறு மேற்பரப்புகளில் அல்லது பொருட்களில் தொடுகையுற அதிக வாய்ப்புள்ள மற்றும் அதிகம் கையாளப்பட வேண்டிய ஆடைகளை தவிர்க்கவும்.
 - கை கழுவுவதில் இடையூறு விளைவிப்பதால் கையில் நகைகள்/கைக்கடிகாரம்/மோதிரம் அணிவதை தவிர்க்கவும்.
- பின்வருவன உங்களுக்கு இருந்தால், பயிற்சிக்கு வரவேண்டாம்.
 - இருமல் தடிமல் தொண்டை வலி மூச்சுத் திணறல் போன்ற சுவாச அறிகுறிகள் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அறிகுறிகள் உடனான காய்ச்சல் அல்லது இவ்வறிகுறிகள் அற்ற காய்ச்சல்.
 - கடந்த 14 நாட்களில் கோவிட் 19 தொற்றுடைய நபர் என சந்தேகிக்கப்படுகின்ற அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்டவருடன் தொடர்பில் இருந்தால்
- பதிவுகளை பேணுதல்
 - வெளி களத்திற்கு சென்ற எல்லா மாணவர்கள் மற்றும் ஊழியர்களை தொடர்பு கொள்ளக்கூடிய தகவல்கள் உள்ளடங்கலாக பதிவுகளை பேணுதல்.
 - சென்ற எல்லா இடங்கள் தொடர்பாகவும் பதிவுகளை பேணுதல்.
- பல்கலைக்கழக தலைமை மருத்துவ அதிகாரியிடம் பின்வருவனவற்றின் போது தெரிவிக்கவும்.
 - வெளி களத்திற்கு செல்லும் போது தெரியப்படுத்தவும் மற்றும் பங்குபற்றும் மாணவர்கள் மற்றும் ஊழியர்களின் பட்டியலை அனுப்பவும்.
 - வெளி களத்திற்கு சென்று இரண்டு வாரங்களுக்குள் பங்குபற்றிய நபருக்கு சுவாச அறிகுறிகளுடன் கூடிய அல்லது சுவாச அறிகுறிகள் அற்ற காய்ச்சல் ஏற்படின் தெரியப்படுத்தவும்.