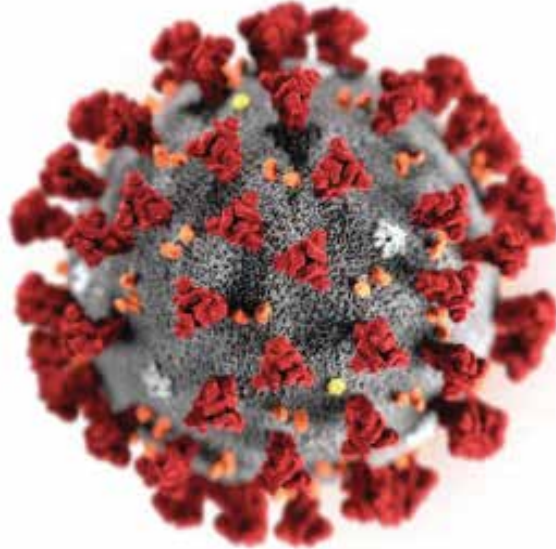




# COVID 19 ന് ശേഷം ജോലിസ്ഥലത്തേക്ക് മടങ്ങുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

കോവിഡ് 19:  
'സാധാരണ രീതിയിൽ  
ജോലിയിലേക്ക് മടങ്ങുക'



## മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ -3

### ഉള്ളടക്കം

1. COVID 19 സുവർണ്ണ നിയമങ്ങൾ
2. ആരോഗ്യ /സുരക്ഷാ ആവശ്യകതകൾ
3. വീട്ടിൽ നിന്നുള്ള ജോലി
4. ഉപസംഹാരം
5. അനുബന്ധം -1: എന്താണ് കോവിഡ് 19 & അത് എങ്ങനെ വ്യാപിക്കുന്നു?
6. അനുബന്ധം -2: COVID 19 ലക്ഷണങ്ങൾ

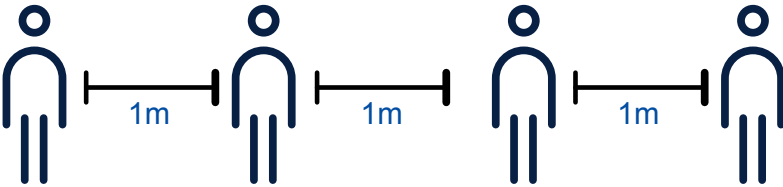
## മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ -3 (COVID-19 സുവർണ്ണ നിയമങ്ങൾ)

1. അനാരോഗ്യകരമായ ജീവനക്കാർ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരും, വൈദ്യോപദേശം തേടുക
2. സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക
3. നല്ല ശ്വാസന ശുചിത്വ നടപടികൾ പാലിക്കുക
4. കൈ ശുചിത്വം പാലിക്കുക
5. ജോലിസ്ഥലങ്ങൾ, ജോലി ഉപകരണങ്ങൾ, സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവ വൃത്തിയാക്കൽ

## COVID-19 സുവർണ്ണ നിയമങ്ങൾ

### സാമൂഹിക അകലം പരിശീലിക്കുക

- \* കുറഞ്ഞത് 1 മുതൽ 2 മീറ്റർ വരെ നിലനിർത്തുക
- \* മറ്റുള്ളവരുമായി അടുത്ത ബന്ധം ഒഴിവാക്കുക
- \* അഭിവാദ്യത്തിന്റെ മറ്റ് രൂപങ്ങൾ പരിശീലിക്കുക.



No Handshake



## COVID-19 സുവർണ്ണ നിയമങ്ങൾ

### നല്ല ശ്വസന ശുചിത്വ നടപടികൾ പാലിക്കുക

- a. ചുമയോ തുമ്മലോ സമയത്ത് വായും മൂക്കും മൂടുക; ടിഷ്യൂ ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കൈമുട്ട് ഉപയോഗിക്കുക
- b. ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യൂകൾ സുരക്ഷിതമായി നീക്കം ചെയ്യുക.
- c. ടിഷ്യൂ നീക്കം ചെയ്ത ഉടനെ കൈ കഴുകുക; കൈമുട്ട് വരെ കഴുകുക.
- d. നിങ്ങളുടെ മൂക്ക്, കണ്ണുകൾ, വായിൽ തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- e. നിങ്ങളുടെ മൂക്ക്, കണ്ണുകൾ, വായ എന്ന്നിവ മൂടുന്ന മാസ്ക് ധരിക്കുക.



## COVID-19 സുവർണ്ണ നിയമങ്ങൾ

### കൈ ശുചിത്വം ശീലിക്കുക

(a) സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പലപ്പോഴും കഴുകുക അല്ലെങ്കിൽ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കഴിക്കുക.

(b) നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുക

- \* ഭക്ഷണത്തിന് തൊട്ടുമുമ്പ്
- \* നിങ്ങൾ സംശയാസ്പദമായ ഒബ്ജക്റ്റ്സ് പർശിക്കുകയാണെങ്കിൽ
- \* ചുമ, തുമ്മൽ എന്നിവയ്ക്ക് ശേഷം
- \* രോഗികളുമായുള്ള സമ്പർക്കം ശേഷം
- \* ടോയ്ലറ്റ് ഉപയോഗത്തിന് ശേഷം



**പരിഗ്ണിക്ട്ശ ണഭ**  
**പരവർത്തനങ്ങൾ: വീട്ടിൽനിന്നു്**  
**ഓലിസ്ഥലത്ശതക്**

**A) ജോലിസ്ഥലത്തേക്**  
**വരുമ്പോൾ പരിഗ്ണിക്തേണ്ട**  
**കാര്യങ്ങൾ**

i) ഇനിപ്റയുന്നഏനതക്കിലുംവിലോ  
 ഗ്ത്തിൽഉൾപ്നപടു യോനണക്കിൽ,  
 നമഡിക്തൽഅഭിപരോയംശതടോണു ഹ  
 സൂപ്ർവവസനറഅറിയിക്തോണു ഹനിങ്  
 ണശജോട്ഉപശദേിക്തോ യോണു്:

- \* പ്രായം > 60
- \* ഗുരുതര രോഗമുണ്ടക്കിൽ
- \* അർബുദമുണ്ടക്കിൽ
- \* നിങ്ങളുടെ  
 പ്രതിരോധശേഷിയെബാധിക്തുന്ന  
 രോഗാവസ്ഥയുണ്ടക്കിൽ
- \* രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറക്തുന്ന മരുന്നു്  
 എടുക്തുന്നൂവെക്കിൽ
- \* നിങ്ങൾ ഗർഭിണിയാണെക്കിൽ

ii) നിങ്ങൾക് ത് അസുഖമോ COVID 19 റെറ്റ്

- \* ഏതെക്കിലും ലക്തണങ്ങളോ ഉണ്ടക്കിൽ
- \* വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക
- \* വൈദ്യസഹായം തേടുക
- \* (കുവൈത്തിലെ MOH നൽക്കിയ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം  
 പാലിക്തുക)
- \* നിങ്ങളുടെ സൂപ്പർവൈസറെ അറിയിക്തുക



**പരിഗ്ണിക്ട്‌ശ ണഭ  
 പരവർത്തനങ്ങൾ:  
 വീട്ടിൽനിന്ന് ശ  
 ഓലിസ്ഥലത്ശതക്ക്**

**B) ജോലിയിലേക്കേ ാ  
 തിരിച്ചുമുള്ള യാത്ര**

1. ജോലിക്ക് വരുമ്പോഴും തിരികെ പോകുമ്പോഴും ഓട്രയ്ക്ക് യാത്ര ചെയ്യുക
2. പൂൾ വാഹനത്തിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ,
  - \* 2 മീറ്ററിന്റെ സാമൂഹിക ദൂരം നിലനിർത്തുക
  - \* ഫെയ്സ് മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക
  - \* നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക
3. വൃത്തിയാക്കിയ / അണുവിമുക്തമാക്കിയ
4. പൂൾ വാഹനത്തിൽ യാത്ര ചെയ്യുക





പരിഗ്ണിക്ട്‌ശ ണഃ  
പരവർത്തനങ്ങൾ: പരശവേന  
ശഗ്റ്റിൽ(ശ ഓലിസ്ഥലത്ത്  
പരശവേിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്)

A) രോഗലക്ഷണ പരിശോധന  
(താപനില പരിശോധന ഉൾപ്പെടെ)

a.പ്രവേശന കവാടത്തിൽ ശരീര  
താപനില പരിശോധനയ്ക്ക്  
വിധേയമാക്കുക

b.താപനില സാധാരണയേക്കാൾ  
കൂടുതലാണെങ്കിൽ, നിർദ്ദേശങ്ങൾ  
പാലിക്കുക; ഓഫീസിലേക്ക്  
പ്രവേശിക്കരുത്





## ജോലിസ്ഥലത്ത് (പ്രവേശിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്)

### B) പ്രവേശന കവാടത്തിലെ തിരക്ക് ഒഴിവാക്കുക

1. പ്രവേശന കവാടത്തിൽ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക; സുരക്ഷാ ജീവനക്കാരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക
2. പൂൾ ബസുകളിൽ കയറാൻ കാത്തിരിക്കുമ്പോൾ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക
3. ഹസ്തദാനം ഒഴിവാക്കുക
4. ഫെയ്സ് മാസ്ക് ധരിക്കുക
5. നിങ്ങളുടെ മേലുദ്യാഗസ്ഥന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക, അവന്റെ / അവളുടെ നിർദ്ദേശം അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് നൽകിയ ഷെഡ്യൂൾ അനുസരിച്ച് ഡ്യൂട്ടിയിൽ പങ്കെടുക്കുക

## ജോലിസ്ഥലത്തിനുള്ളിലെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. നിങ്ങളുടെ ഓഫീസിലെത്തിയ ശേഷം കൈ കഴുകുക
2. നിങ്ങളുടെ ഹാജർ നിങ്ങളുടെ സൂപ്പർവൈസറുമായി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുക
3. സാമൂഹിക അകലം നിയമം (2 മീറ്റർ) അനുസരിക്കുക
4. മറ്റേതൊരു വ്യക്തിയുടെയും സാന്നിധ്യത്തിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും നിങ്ങളുടെ ഫെയ്സ് മാസ്ക് ധരിക്കുക നിങ്ങൾ ഓഫീസിലോ പ്രോസസ്സ് യൂണിറ്റുകളിലോ തനിച്ചായിരിക്കുമ്പോൾ അത് നീക്കംചെയ്യാം



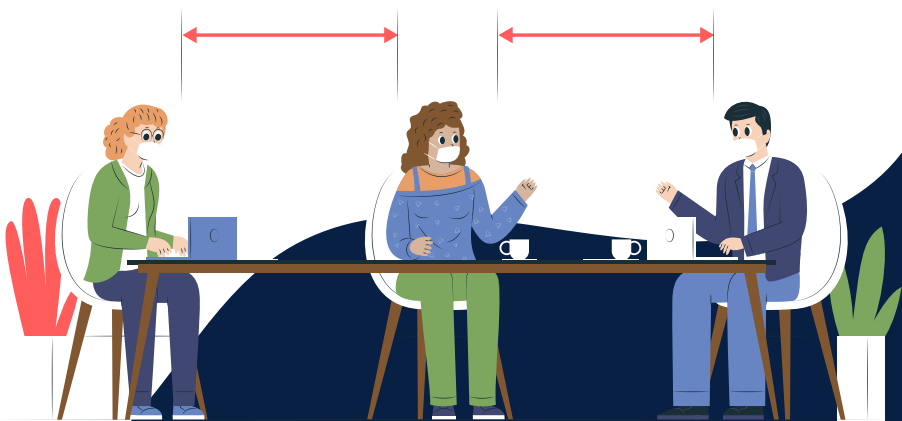
**പരിഗണിക്കേണ്ട  
പ്രവർത്തനങ്ങൾ:  
ജോലിസ്ഥലത്ത്**

1. വർക്ക് ഉപകരണങ്ങൾ പങ്കിടരുത്
  01. ഉപകരണങ്ങളും സ്റ്റേഷനറി ഇനങ്ങളും
  02. പങ്കിടരുത്സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഉപകരണങ്ങൾ പങ്കിടുമ്പോഴെല്ലാം ഉപകരണങ്ങൾ / സ്റ്റേഷനറി അണുവിമുക്തമാക്കുക
  03. പേപ്പർ വർക്ക് കുറയ്ക്കുക
2. നിങ്ങൾക്ക് പേപ്പർ കൈമാറ്റം ചെയ്യണമെങ്കിൽ, കൈ ശുചിത്വ പരിശീലനം ഉറപ്പാക്കുക
3. നിങ്ങളുടെ സാന്നിധ്യം ആവശ്യമില്ലാത്ത പ്രദേശങ്ങൾ സന്ദർശിക്കരുത്



## പരിഗണിക്കേണ്ട പ്രവർത്തനങ്ങൾ: ജോലിസ്ഥലത്ത്

4. നിങ്ങളെ ഓഫീസിൽ കാണാൻ സന്ദർശകരെയൊന്നും വിളിക്കരുത്. ഫോണിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ഇടപെടൽ നിയന്ത്രിക്കുക. സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ സൂപ്പർവൈസറിൽ നിന്ന് അനുമതി നേടുകയും സന്ദർശകരെ കണ്ടുമുട്ടുന്നതിനുള്ള നടപടിക്രമങ്ങൾ പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക
5. മതപരമായ ഒത്തുചേരലുകൾ നിരോധിച്ചിരിക്കുന്നു.





## ജോലിസ്ഥലത്തിനുള്ളിലെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

### ടോയ്ലറ്റ് സൗകര്യങ്ങൾ

1. ടോയ്ലറ്റിൽ സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക.
2. വാഷ് റൂം ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും കൈ കഴുകുക

മാലിന്യ ശേഖരണത്തിനായി മാത്രം ക്ലീനിംഗ് സ്റ്റാഫ് കുറഞ്ഞ ആവൃത്തിയിൽ സന്ദർശിക്കും. സ്വയം വൃത്തിയാക്കൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു

## ജോലിസ്ഥലത്തിനുള്ളിലെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

### Pantry facilities, Greenery (plants) inside offices

1. കാന്തീൻ സേവനങ്ങൾ  
ലഭ്യമാകില്ല
2. നിങ്ങളുടെ ഭക്ഷണം വീട്ടിൽ  
നിന്ന് കൊണ്ടുവരിക
3. ഓഫീസ് മുറികളിലെ പച്ചപ്പ്  
(സസ്യങ്ങൾ) നീക്കിയിട്ടുണ്ടെന്ന്  
ഉറപ്പാക്കുക

## ജോലിസ്ഥലത്തിനുള്ളിലെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

സൈറ്റിനുള്ളിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു സൈറ്റിൽ നിന്ന് മറ്റൊന്നിലേക്കുള്ള ജോലി സമയങ്ങളിൽ പ്രവേശന കവാടത്തിൽ നിന്നും ഓഫീസിലേക്ക് തിരികെ പ്രവേശിക്കുന്നതിന് പൂൾ ബസ്സുകളിലും കാറുകളിലും യാത്ര ചെയ്യുക.

സൈറ്റുകൾക്കിടയിലുള്ള യാത്ര ഒഴിവാക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. സൈറ്റുകൾക്കുള്ളിലെ യാത്ര നിയന്ത്രിക്കുക സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ, ചുവടെയുള്ള മുൻകരുതലുകൾ പിന്തുടരുക.

1. സൈറ്റുകളിൽ / സൈറ്റുകൾക്കിടയിൽ ജോലിചെയ്യുമ്പോൾ മാത്രം (പിക്ക്-അപ്പുകളും കാറുകളും പോലുള്ള പൂൾ വാഹനങ്ങളിൽ) യാത്ര ചെയ്യുക
2. ഒറ്റയ്ക്ക് യാത്ര ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ 12- മീറ്റർ ദൂരം നിലനിർത്തുക
3. ഫെയ്സ് മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക
4. വാഹനത്തിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും കൈ കഴുകുക / വൃത്തിയാക്കുക





## ജോലിസ്ഥലം വിടുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ

1. പുറത്തുപോകുന്നതിനുമുമ്പ്  
കൈ കഴുകുക /  
വൃത്തിയാക്കുക
2. പുറത്തുപോകുമ്പോൾ  
സാമൂഹിക അകലം  
പാലിക്കുക
3. വീട്ടിലെത്തിയ ശേഷം കൈ  
കഴുകുക
4. വീട്ടിലെത്തിയ ശേഷം പരമാവധി  
വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കുക



## ഉപസംഹാരം

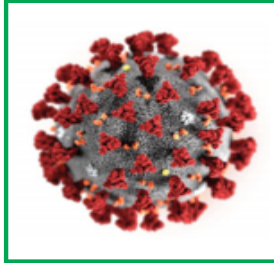
1. പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ മുക്കം വായുയം മൂടുന്ന മാസ്ക് ധരിക്കുക
2. എല്ലാ സ്ഥലങ്ങളിലും സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക
3. നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക
4. COVID 19 സുവർണ്ണ നിയമങ്ങൾ എല്ലായ്പ്പോഴും പിന്തുടരുക

സ്വയം നിരീക്ഷിക്കുന്നതിനും പരിശോധിക്കുന്നതിനും 'COVID 19 സുരക്ഷിത ജോലിസ്ഥല സർവ്വേകൾ' ഉപയോഗിക്കുക.

## എന്താണ് COVID-19 ? അത് എങ്ങനെ വ്യാപിക്കുന്നു?

### What is COVID-19?

കൊറോണ വൈറസ് രോഗം ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. കൊറോണ വൈറസ് കുടുംബത്തിലെ വൈറസ് മൂലമാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്.



### COVID-19 എങ്ങനെ വ്യാപിക്കുന്നു?

1. COVID-19 പ്രധാനമായും വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് മറ്റൊരാളിലേക്ക് വ്യാപിക്കുന്നു. COVID-19 ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിയുമായി അടുത്ത ബന്ധത്തിൽ (ഏകദേശം 12-മീറ്റർ) വരുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് രോഗം പിടിപെടാം
2. രോഗം ബാധിച്ച ഒരാൾ ചുമ, തുമ്മൽ, സംസാരിക്കൽ അല്ലെങ്കിൽ ചിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് ശ്വസന തുള്ളികളിൽ നിന്ന് രോഗം പിടിപെടാം
3. വൈറസ് മലിനമായ ഒരു വസ്തുവിലോ ഉപരിതലത്തിലോ സ്പർശിച്ചുകൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിലോ മൂക്കിലോ വായിലോ സ്പർശിക്കുന്നതിലൂടെയും നിങ്ങൾക്ക് രോഗം പിടിപെടാം.



## കോവിഡ് 19 ലക്ഷണങ്ങൾ.

- \* പനി
- \* ചുമ
- \* ശ്വാസതടസ്സം അല്ലെങ്കിൽ ശ്വാസന ബുദ്ധിമുട്ട്
- \* തണുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുന്നു
- \* പേശി വേദന
- \* തൊണ്ടവേദന



muscle pain



cough



headache



chills



short of breath



chest pain



fever



sore throat

