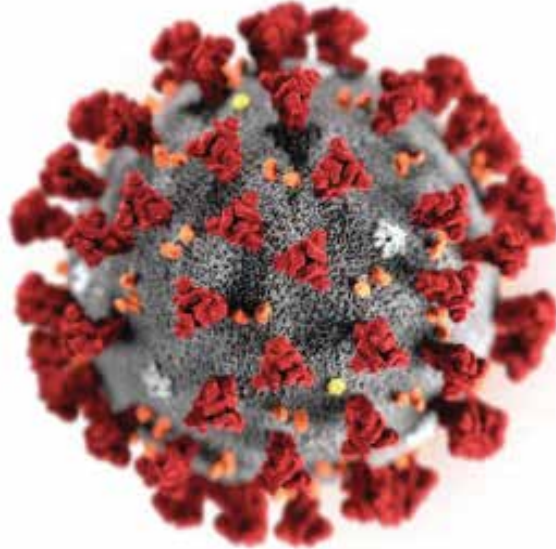


# கோவிட் 19 க்குப்பிறகு பணியிடத்திற்குத் திரும்புதல்

கோவிட் 19:  
'புதிய இயல்பு நிலைமை  
யில்' பாதுகாப்பாக  
வேலைக்குத் திரும்பும் திட்டம்



## வழிகாட்டி -3

### உள்ளடக்கங்கள்

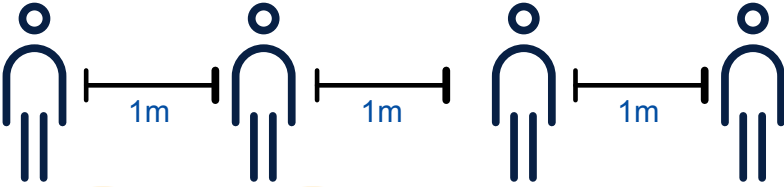
1. கோவிட் 19  
கோல்டன்விதிகள்
2. HSE பாதுகாப்பு  
வழிமுறைகள் (HOME  
முதல்HOME வரை)
3. வீட்டிலிருந்துவேலை  
(ஊழியர்களில்ஒரு  
பகுதியினருக்கு)
4. முடிவுரை
5. இணைப்பு -1: கோவிட் 19  
என்றால்என்ன? & அது எவ்வாறு  
பரவுகிறது?
6. இணைப்பு -2: கோவிட் 19 அறிகுறிகள்

## 1. கோவிட் 19 கோல்டன்விதிகள்

- a. உடல்நிலை சரியில்லாத  
ஊழியர்கள் வீட்டில்  
தங்கி மருத்துவ  
ஆலோசனையைப்  
பெறவேண்டும்
- b. சமூக இடைவெளியைக்  
கடைபிடித்தல்
- c. நல்ல சுவாச சுகாதார  
நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுதல்
- d. கைகளின் சுத்தம் பேணுதல்
- e. வேலைசெய்யும்இடங்கள் மற்றும்  
வேலைஉபகரணங்களைச் சுத்தம்  
செய்தல்

## கோவிட் 19 கோல்டன்விதிகள் சமூக இடைவெளியைக் கடைபிடித்தல்

- மற்றவர்களுக்கும்  
உங்களுக்கும் இடையே  
குறைந்தது 1 மீட்டர்  
இடைவெளியைக்  
கடைபிடிக்கவும்
- மற்றவர்களுடன் நெருங்கிய  
தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்
- பிறருடன் கைகுலுக்குவதைத்  
தவிர்க்கவும்; மற்றவகையான  
வாழ்த்துக் கூறும் முறைகளைக்  
கடைபிடிக்கவும் (புன்னகை புரிதல்,  
கைகளைக் கூப்பி வணக்கம் செய்தல்)



No Handshake



## கோவிட் 19 கோல்டன்விதிகள் நல்ல சுவாச சுகாதார நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுதல்

- இருமும் போதும் தும்மும் போதும் TISSUE பேப்பர் கொண்டு வாயையும் மூக்கையும் மறைத்துக் கொள்ள வேண்டும்; TISSUE பேப்பர் கிடைக்கவில்லையென்றால் இருமும் போதும் தும்மும் போதும் உங்கள் முழங்கையால் வாயையும் மூக்கையும் மறைத்துக்கொள்ளவும்
- பயன்படுத்திய TISSUE பேப்பர்களை மூடப்பட்ட குப்பைத் தொட்டியில் போடவும்; பிறகு உடனடியாக கைகளைக் கழுவவும்.
- முழங்கையில் இருமினாலோ தும்மினாலோ உடனடியாக முழங்கைவரை கைகளைக் கழுவவும்.
- உங்கள் மூக்கு, கண்கள் மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை, மறைக்கும் வகையில் முகக் கவசத்தை (mask) அணியவும்
- பயன்படுத்திய முகக்கவசத்தை மூடப்பட்ட குப்பைத் தொட்டியில் போடவும்; பிறகு உடனடியாக கைகளைக் கழுவவும்.



## கோவிட் 19 கோல்டன்விதிகள் கைகளின் சுத்தம் பேணுதல்

- A. உங்கள் கைகளை  
சோப்பு மற்றும்  
தண்ணீரில் குறைந்தது 20  
நொடிகளாவது நன்கு கழுவ  
வேண்டும்;
- சோப்பும் தண்ணீரும்  
இல்லையென்றால் 60%  
ஆல்கஹால் உள்ள sanitizer  
பயன்படுத்தி கைகளை  
சுத்தப்படுத்தவும்
- B. கீழ் கண்ட சந்தர்ப்பங்களில் கைகளை  
நன்றாகக் கழுவவும்
- சாப்பிடுவதற்கு முன்பு
  - அசுத்தமான அல்லது வைரஸ் கிருமி  
இருக்கக்கூடிய பொருட்கள் மற்றும் இடங்களைத்  
தொட்ட உடன்
  - இருமல் மற்றும் தும்மலுக்குப் பிறகும் மூக்கைச்  
சுத்தம் செய்த பிறகும்

- பயன்படுத்திய TISSUE பேப்பர்களை மூடப்பட்ட குப்பைத் தொட்டியில் போட்ட பின்னர்
- பயன்படுத்திய முகக்கவசத்தை மூடப்பட்ட குப்பைத் தொட்டியில் போட்ட பின்னர்
- எதிர்பாராத விதமாக நோயால் பாதிக்கப்பட்டவருடன் தொடர்பு ஏற்பட்டவுடன்
- கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு



## அவசியமான செயல்கள்:

வீட்டிலிருந்துபணியிடத்திற்குச் செல்லும் போது

A) வீட்டை விட்டு  
வெளியேறுவதற்கு முன்

i) நீங்கள் பின் வரும்  
வகையைச் சேர்ந்தவராக  
இருந்தால், மருத்துவ  
ஆலோசனையைப் பெற்று,  
உங்கள் மேற்பார்வையாளருக்கு  
தெரிவிக்கவும்:

- வயது > 60
- நாள்பட்ட நோயால் பாதிக்கப்பட்ட  
நபராக இருந்தால்
- c) உங்களுக்கு புற்றுநோய் இருந்தால்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை (immunity) பாதிக்கும்  
மருத்துவ நிலை உங்களுக்கு இருந்தால்
- நோயெதிர்ப்புசக்தியை அடக்கும்  
மருந்துகளை (immunosuppressants) நீங்கள்  
சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால்
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால்





**அவசியமான செயல்கள்:**

**வீட்டிலிருந்துபணியிடத்திற்குச் செல்லும் போது**

**A) வீட்டை விட்டு  
வெளியேறுவதற்கு முன்**

**ii) நீங்கள் உடல் நிலை  
சரியில்லாமல் இருந்தால்  
மற்றும் / அல்லது COVID 19  
இன்அறிகுறிகள்இருந்தால்**

- a. வீட்டிலேயே இருக்கவும்
- b. மருத்துவஉதவியைநாடுங்கள் (MOH,  
குவைத் வழங்கிய வழிகாட்டுதலைப்  
பின்பற்றவும்)
- c. உங்கள் மேலதிகாரிக்கு தெரிவிக்கவும்



அவசியமான செயல்கள்:  
வீட்டிலிருந்து  
பணியிடத்திற்குச் செல்லும்  
போது

(B) . போக்குவரத்து  
-- வேலைக்குச்  
செல்லும்போதும்  
வேலையிலிருந்து  
திரும்பும்போதும்

- A. வேலைக்கு வரும்போது ம்  
& திரும்பிச் செல்லும் போதும்  
தனியாக பயணம் செய்யுங்கள்
- B. பலர் பயணம் செய்யும் வாகனத்தில்  
பயணம் செய்தால்,  
1 மீட்டர்சமூக இடைவெளியை  
கடைபிடிக்கவும்  
முகக் கவசம் (mask) அணியுங்கள்  
கைகளைத் தூய்மைப்படுத்துங்கள் (sanitizer)
- C. சுத்தம் செய்யப்பட்ட / கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட்ட  
வாகனத்தில் பயணம் செய்யுங்கள்



அவசியமான செயல்கள்:  
பணியிடத்திற்குள்  
நுழைவதற்கு முன்

(A). நோய் அறிகுறிகளைக்  
கண்காணித்தல் , உடல்  
வெப்பநிலையைப்  
பரிசோதித்தல்

- A. நுழைவு வாயிலில் உடல்  
வெப்பநிலை சோதனைக்கு  
உங்களை உட்படுத்திக்  
கொள்ளவும்
- B. உடல் வெப்பநிலை இயல்பை  
விட அதிகமாக இருந்தால்,  
அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும்;  
அலுவலகத்திற்குள் நுழைய வேண்டாம்



அவசியமான செயல்கள்:  
பணியிடத்திற்குள்  
நுழைவதற்கு முன்

B) நுழைவாயில் /  
வெளியேறும் இடத்தில்  
கூட்டத்தைத் தவிர்க்கவும்

- A. நுழைவாயிலில் சமூக இடைவெளியைக் கடைபிடிக்கவும் ; பாதுகாப்பு பணியாளர்களின் அறிவுறுத்தலைப் பின்பற்றவும்
- B. பேருந்துகளில் ஏற காத்திருக்கும்போதும் இறங்கும் போதும் சமூக இடைவெளியைக் கடைபிடிக்கவும்.
- C. கைகுலுக்குவதைத் தவிர்க்கவும். தேவையற்ற பேச்சு மற்றும் வாழ்த்துக்களைத் தவிர்க்கவும்
- D. முகக் கவசம் (mask) அணியுங்கள்
- E. உங்கள் மேலதிகாரியின் அறிவுறுத்தலைப் பின்பற்றி, அவரது வழிகாட்டுதலின் படி பணிக்குச் செல்லுங்கள்.

## அவசியமான செயல்கள்: பணியிடத்திற்குள்

- A. உங்கள் அலுவலகத்தை அடைந்த பிறகு கைகளை கழுவவும் அல்லது கைகளை sanitizer கொண்டு சுத்தப்படுத்தவும்
- B. உங்கள் வருகையை உங்கள் மேலதிகாரியிடம் பதிவு செய்யுங்கள்
- C. சமூக இடைவெளியைக் கடைபிடிக்கவும் (1 மீட்டர்)
- D. வேறு ஒரு நபருக்கு அருகாமையில் இருக்கும்போது முக கவசத்தை கட்டாயம் அணியவும்;

அலுவலகத்திலோ சுத்திகரிப்பு ஆலையின் உள்ளேயோ (inside process units) நீங்கள் தனியாக இருக்கும்போது முக கவசத்தை அணியத் தேவையில்லை



## அவசியமான செயல்கள்: பணியிடத்திற்குள்

F. வேலை உபகரணங்கள்

- வேலை கருவிகளைப் பகிர வேண்டாம்; காகிதம் மற்றும் இதர ஸ்டேஷனேரி பொருட்களை மற்றவருடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்
- முடியாவிட்டால், கருவிகள், காகிதம் மற்றும் இதர ஸ்டேஷனேரி பொருட்களை மற்றவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் முன்பு சுத்தம் / கிருமி நீக்கம் செய்யவும்
- காகிதப் பயன்பாட்டைக் குறைத்துக்கொள்ளவும்
- காகிதங்களை மற்றவரிடம் கொடுத்தாலோ மற்றவரிடம் இருந்து பெற்றாலோ கைகளை சுத்தம் செய்யவும்

G. உங்கள் இருப்பு தேவையில்லாத பகுதிகளுக்குச் செல்ல வேண்டாம்

H. அலுவலகத்தில் உங்களைச் சந்திக்க எந்த

பார்வையாளர்களையும் அழைக்க வேண்டாம்.

தொலைபேசி மூலம் மட்டுமே தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

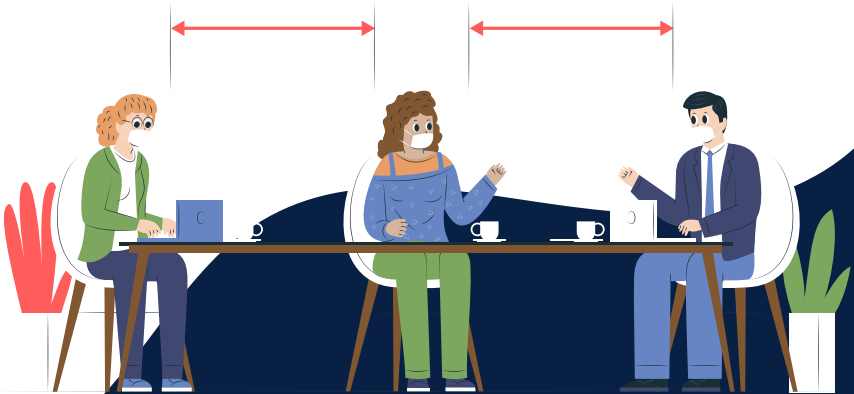
முடியாவிட்டால், உங்கள் மேற்பார்வையாளரிடமிருந்து ஒப்புதல் பெற்று பார்வையாளர்களைச் சந்திப்பதற்கான நடைமுறையைப் பின்பற்றவும்



## அவசியமான செயல்கள்: பணியிடத்திற்குள்

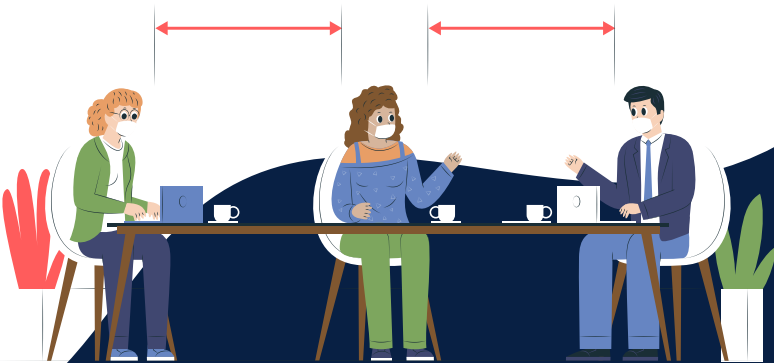
H. கூட்டங்கள்:

- நேருக்கு நேர் சந்திப்புகளைத் தவிர்க்கவும். ஆன்லைன் கூட்டங்களை நடத்துங்கள்
- நேருக்கு நேர் சந்திப்புகள் இருந்தால், பின்வருவனவற்றை உறுதிப்படுத்தவும்:
- 1 மீட்டர் சமூக இடைவெளி கடைபிடித்தல்
- முகக் கவசம் (mask) அணிதல்



## அவசியமான செயல்கள்: பணியிடத்திற்குள்

- I. இயன்றவரை படிக்கட்டுகள் அல்லது எஸ்க்கலேட்டர்களை பயன்படுத்தவும். படிக்கட்டுகளின் handrailgalai தொடுவதை தவிர்க்கவும். லிஃப்டைப் பயன்படுத்தும்போது ஒவ்வொரு தளத்திற்கும் ஒதுக்கப்பட்ட லிஃப்டை மட்டுமே பயன்படுத்தவும். லிஃப்டுகளில் அதிகப்படியான நபர்கள் பயணம் செய்யக் கூடாது. லிஃப்டுகளை பயன்படுத்தும்போது முக கவசத்தை அணியவும்
- J. பணியிடத்தில் உங்களுக்கு கோவிட் 19 அறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலோ அல்லது நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டது போல் உணர்ந்தாலோ :
  - உங்கள் மேலதிகாரிக்கு தெரிவிக்கவும்
  - மருத்துவப் பிரிவை அழைக்கவும்





அவசியமான செயல்கள்:  
பணியிடத்திற்குள்

கழிப்பறை வசதிகள்,  
பணியிடத் தூய்மை:

- A. கழிப்பறை உள்ளேயும்  
சமூக இடைவெளியைக்  
கடைபிடிக்கவும்
- B. கழிப்பறை  
பயன்படுத்துவதற்கு முன்னும்  
பயன்படுத்திய பின்பும்  
கைகளைக் கழுவ வேண்டும்
- துப்புரவு ஊழியர்கள் குப்பை  
சேகரிப்புக்கு மட்டுமே வருவார்கள்.  
உங்கள் அலுவலகத்தில் சுய சுத்தம்  
ஊக்குவிக்கப்படுகிறது

## அவசியமான செயல்கள்: பணியிடத்திற்குள்

### உணவக வசதிகள் & அலுவலகத்தினுள் உள்ள தாவரங்கள்

- A. அடுத்த அறிவிப்பு வரும் வரை உணவகம் (கேண்டின்) சேவைகள் கிடையாது
- B. உங்கள் சிற்றுண்டி / உணவை வீட்டிலிருந்து கொண்டு வர வேண்டும்
- C. அலுவலக அறைகளுக்குள் இருக்கும் பசுமை தாவரங்கள் வெளியே (தாவரங்களுக்கான பொதுவாக ஒதுக்கப்பட்ட பகுதிக்கு) நகர்த்தப்படுவதை உறுதி செய்யுங்கள்

அவசியமான செயல்கள்:  
பணியிடத்திற்குள்

நுழைவாயிலிலிருந்து  
அலுவலகத்தை  
அடைவதற்கும்,  
அலுவலகத்திலிருந்து  
நுழைவாயிலை  
அடைவதற்கும் பொதுப்  
பேருந்துகள் / கார்களில் (pool cars  
/ buses) பயணம் செய்யும்போது  
பின்பற்றவேண்டிய  
முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்  
&

உங்கள் பணியிடத்திற்குள் பயணம்  
செய்யும்போதோ அல்லது உங்கள்  
பணியிடத்திலிருந்து வேறொரு  
பணியிடத்திற்குப் பயணம்  
செய்யும்போதோ பின்பற்றவேண்டிய  
முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

உங்கள் பணியிடத்திற்குள்ளோ, உங்கள்  
பணியிடத்திலிருந்து வேறொரு பணியிடத்திற்கோ  
பயணம் செய்வதை தவிர்க்க முயலவும். பயணத்தைக்  
தவிர்க்க முடியாவிட்டால் கீழ்க்கண்ட முன்னெச்சரிக்கை  
நடவடிக்கைகளை கடைபிடிக்கவும்.



- A. பிக்-அப்கள் & கார்கள் போன்ற பொது வாகனங்களில் பயணம் செய்யும்போது தனியாக பயணம் செய்யவும்
- B. தனியாக பயணம் செய்ய முடியாவிட்டால் 1மீ சமூக இடைவெளியைக் கடைபிடிக்கவும்
- C. முகக் கவசம் (mask) அணியுங்கள்
- D. வாகனத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்பும், வெளியே வந்த பின்னரும் உங்கள் கைகளை சுத்தப்படுத்தவும் (using sanitizer)
- E. பொது வாகனத்தை பயன்படுத்தும் முன்பு உங்கள் சீட்டை சுத்தம் செய்யவும். வாகனத்தை ஓட்டுபவர் steering wheel சுத்தம் செய்யவும்.



அவசியமான செயல்கள்:

பணியிடத்திலிருந்து  
புறப்படும்போது

- A. வெளியே செல்வதற்கு முன் உங்கள் கைகளை கழுவவும் / சுத்தப்படுத்தவும்
- B. வெளியே செல்லும் போது 1மீ சமூக இடைவெளியைக் கடைபிடிக்கவும்
- C. வீட்டிற்கு வந்த பிறகு கைகளை கழுவ வேண்டும்
- D. வீட்டிற்கு வந்த பிறகு அதிகபட்ச தனிநபர் சுகாதாரத்தை உறுதி செய்யுங்கள்



## முடிவுரை

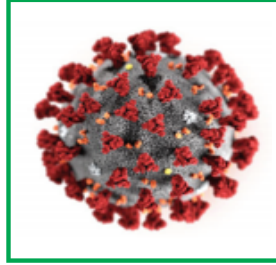
- A. பொது இடங்களில் இருக்கும்போது மூக்கு மற்றும் வாயை மறைக்கும் முகக் கவசத்தை அணியுங்கள்
- B. எல்லா இடங்களிலும் 1மீ சமூக இடைவெளியைக் கடைபிடிக்கவும்
- C. நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், வீட்டிலேயே இருங்கள்
- D. எல்லா நேரங்களிலும் COVID 19 கோல்டன் விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள்

சுய கண்காணிப்பு / சரிபார்க்க 'COVID 19 பாதுகாப்பான பணியிட ஆய்வுகள்' செக் லிஸ்ட் பயன்படுத்தவும்

## COVID-19 என்றால் என்ன, அது எவ்வாறு பரவுகிறது?

### COVID-19 என்றால் என்ன?

கொரோனா  
வைரஸ் நோய் ஒரு  
தொற்று நோய்.  
இது கொரோனா  
வைரஸ் குடும்பத்தின்  
ஒரு வைரஸால்  
ஏற்படுகிறது.



## COVID-19 எவ்வாறு பரவுகிறது?

1. COVID-19 முக்கியமாக மனிதரிடமிருந்து மனிதருக்குப் பரவுகிறது . COVID-19 கொண்ட ஒரு நபருடன் நெருங்கிய தொடர்புக்கு (சுமார் 1 மீட்டர்) வருவதன் மூலம் உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்படலாம்.
2. பாதிக்கப்பட்ட நபர் இருமும்போது, தும்மும்போது, பேசும்போது அல்லது சிரிக்கும்போது சுவாசத் துளிகளால் உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்படலாம்.
3. வைரஸால் மாசுபடுத்தப்பட்ட ஒரு பொருள் அல்லது மேற்பரப்பைத் தொட்டு உங்கள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயைத் தொட்டால் நீங்கள் பாதிக்கப்படலாம்.



## கோவிட் 19 அறிகுறிகள்

- காய்ச்சல்
- இருமல்
- மூச்சுத் திணறல் அல்லது சுவாசக்கஷ்டம்
- குளிர்
- தசை வலி
- தொண்டை வலி



muscle pain



cough



headache



chills



short of breath



chest pain



fever



sore throat



