



# COVID-19 ஐம் புத்தகம்

ஏ.என்.எம், ஆஷா, ஏ.டபிள்யூ.டபிள்யூவுக்கான  
பதிலளிப்பு மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள்



1. என்னுடைய பங்குபணி என்ன : ஏ.என்.எம், ஆஷா, ஏ.டபிள்யூ.டபிள்யூ	2
2. COVID-19 பற்றி நான் என்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்	3
3. கைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பான நடைமுறைகள் என்ன	4
4. சந்தேகிக்கப்படுபவர் யார்	5
5. தொடர்பாளர் கேஸ் யார்	6
6. சமூக கண்காணிப்பை எப்படி நடத்துவது	7
7. சமூக கண்காணிப்பின்போது எப்படி தகவல் தொடர்பு கொள்வது	8
8. ஆதரவான சுற்றுச்சூழலை எப்படி உருவாக்குவது	9
9. குடும்பங்களுடன் எப்படி பேசுவது	10
10. வீட்டில் பாதுகாப்பான நடைமுறைகள் என்ன	11
11. வீட்டில் தனிமைப்படுத்துவதற்கு எப்படி ஆதரவளிப்பது	12
12. குடும்ப உறுப்பினர்களுக்காக வீட்டில் தனிமைப்படுத்துவதற்கு எப்படி ஆதரவளிப்பது	13
13. களங்கத்தை எப்படி கையாளவது	14
14. மாஸ்கை எப்படி பயன்படுத்துவது	15
15. சமூக வரகைகளின்போது எனக்கான முன்னெச்சரிக்கைகள் என்ன	16
16. வீட்டிற்கு சென்றடைந்ததும் எனக்கான முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு நடைமுறைகள் என்ன	17
உண்மைகள் மற்றும் கட்டுக்கதைகள்	18
அவசரகால நிலைகளில் குழந்தைகளுக்கு சிறப்பு கவனம் ஏன் தேவைப்படுகிறது	19



# COVID-19

## 1 என்னுடைய பங்குபணி என்ன : ஏ.என்.எம், ஆஷா, ஏ.டபிள்யூ.டபிள்யூ

சுகாதாரம் DSO/MO வழிகாட்டுதலின் கீழ் ஏ.என்.எம்.

- தகவல்களை அளிக்கவும்
  - (அ) சமூக இடைவெளி உள்ளிட்ட தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு நடைமுறைகள்
  - (ஆ) கட்டுக்கதைகள் மற்றும் தவறான கருத்துக்களை அகற்றுதல்;
- இவற்றில் DSO-க்கு ஆதரவளித்தல்
  - (அ) SOPs படி தொடர்பாளரை தடமறிதல்
  - (ஆ) வீட்டில் தனிமைப்படுத்துதல், வீட்டில் கவனிப்பு,
- அறிக்கையளித்தல் மற்றும் பதில்கருத்து
- குழு பாதுகாப்பு மற்றும் தடுப்பு
- ஆதரவு மேற்பார்வை மற்றும் நகர/ஊரகப் பகுதிகளில் HRG மற்றும் பாதிக்க சாத்தியமுள்ளவர்களுக்கான ஆதரவு சேவைகள் மற்றும்
- (இ) சமூக உளவியல் கவனிப்பு மற்றும் களங்கம் மற்றும் பாகுபாட்டை களைதல்

சுகாதாரம் ஆஷா, CHV(நகர்ப்புறப் பகுதிகளில்) மற்றும் ICDS-AWW  
ஆஷா உதவிபுரிவோர் மற்றும் CDPO-வின் வழிகாட்டுதலின் கீழ்

- ஒருவரோடு ஒருவர் தகவல்தொடர்பு மூலம் சமூக விழிப்புணர்வு
  - (அ) சமூக இடைவெளி உள்ளிட்ட தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு வழிமுறைகளை மேற்கொள்தல்
  - (ஆ) கட்டுக்கதைகள் மற்றும் தவறான கருத்துக்களை அகற்றுதல்;
- வீட்டுக்கு வீடு கண்காணிப்புக்கு ஏ.என்.எம். / மேற்பார்வையாளருக்கு ஆதரவு, இதில் அடங்குபவை
  - (அ) HRG மற்றும் பாதிக்க
- சாத்தியமுள்ளவர்களை அடையாளம் காண்தல்
  - (ஆ) நகர மற்றும் ஊரகப் பகுதிகளில் மருத்துவ சேவைகள் மேற்கொள்ளப்படுவதை உறுதிசெய்தல் மற்றும்
  - (இ) சமூக உளவியல் சார்ந்த கவனிப்பு மற்றும் களங்கம் மற்றும் பாகுபாட்டை களைதல்.
- அறிக்கையளித்தல் மற்றும் பதில்கருத்து
- சுய பாதுகாப்பு மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள்
- COVID 19 IEC பொருட்களை பயன்படுத்துதல்





COVID-19

2 COVID-19 பற்றி நான் என்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்

1

இது கொரோனாவைரஸ் நோய்-2019 என்றழைக்கப்படுகிறது. இது SARS-CoV-2 என்று பெயரிடப்பட்ட கொரோனாவைரசால் உண்டாகிறது

2

COVID-19-ன் அறிகுறிகள் காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் மூச்சுவிடுவதில் சிரமம்.

3

உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் மூச்சுவிட சிரமப்படுதல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால்

மற்றும்

4

நீங்கள் பரிசோதனைக் கூடத்தில் உறுதிசெய்யப்பட்ட பாசிட்டிவ் கேசின் தொடர்பாளர் என்றால்

5

நீங்கள் உடனே அழைக்கவும் மாநில ஹெல்ப்லைன் எண் அல்லது சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சக 24X7 ஹெல்ப்லைன் 011-2397 8046, 1075 அல்லது உங்கள் ஆஷா/ஏ.என்.எம்.



Ministry of Health  
& Family Welfare  
Government of India



INDEX

3





# COVID-19

## 3 கைப்பிடிக்க வேண்டிய பாதுகாப்பான நடைமுறைகள் என்ன

# 1

அடிக்கடி கைகழுவுதல்

அ. சோப்பு மற்றும் நீரால் 40 விநாடிகளுக்கு அல்லது 70% ஆல்கஹால் கொண்ட ஹேண்ட் ரப் பயன்படுத்தி முறையாகவும், நன்றாகவும் கழுவுதல்

# 2

சமூக இடைவெளியை பராமரித்தல்

அ. உங்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் இடையில் குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளியை கடைப்பிடிக்கவும்.

ஆ. நெரிசலான இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்க்கவும்

இ. நிகழ்ச்சிகள், பிரார்த்தனைகள், விருந்துகளை நடத்துவதை மற்றும் கலந்து கொள்வதை தவிர்க்கவும்

# 3

கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதை தவிர்க்கவும்

அ. ஏனெனில் மாசுபட்ட கைகள் வைரஸை உங்கள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாய்க்கு மாற்றல் செய்யும்

# 4

நல்ல சுவாச சுகாதாரத்தை கடைப்பிடிக்கவும்

அ. நீங்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது, உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை கைக்குட்டை அல்லது டிஷ்ஷூலிவால் மூடவும்.

ஆ. பயன்படுத்திய டிஷ்ஷூலிவை உடனடியாக மூடிய குப்பைக்கூடையில் போடவும்.

இ. சோப்பு மற்றும் நீரால் 40 விநாடிகளுக்கு அல்லது 70% ஆல்கஹால் கொண்ட ஹேண்ட் சேனிடைசரால் உங்கள் கைகளை கழுவுவும்

# 5

அறிந்திருங்கள், கவனமாக இருங்கள் மற்றும்

ஏ.என்.எம்./ஆஷா/ஏ.டபிள்யூ.டபிள்யூவின் அறிவுரையை பின்பற்றுங்கள்

அ. COVID-19 பற்றிய சமீபத்திய நிலவரம் பற்றி அறிந்திருங்கள்

ஆ. உங்களை எப்படி பாதுகாத்துக் கொள்வது என்பது பற்றி ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால் ஆஷா/ஏ.என்.எம்./ஏ.டபிள்யூ.டபிள்யூ அல்லது ஆரம்ப சுகாதார மையத்தில் கேளுங்கள்





COVID-19

## 4 சந்தேகிக்கப்படுபவர் யார்

1

தீவிரமான சுவாச சுகவீனமுடையவர் (காய்ச்சல் மற்றும் சுவாச நோயின் குறைந்தது ஒரு அறிகுறி / நோய்க்குறி (இருமல், மூச்சுத் திணறல்)

மற்றும்



2

அறிகுறி தோன்றுவதற்கு 14 நாட்களுக்கு முன்பாக COVID-19 நோய் உள்ளூர பரவியதாகக் கூறப்படும் நாடு/பகுதி அல்லது எல்லைப்பகுதிக்கு பயணம் மேற்கொண்டது அல்லது குடியிருப்பது

அல்லது

3

தீவிரமான சுவாச சுகவீனமுடைய மற்றும் அறிகுறி தோன்றுவதற்கு 14 நாட்களுக்கு முன்பாக COVID-19 நோயிருப்பதாக உறுதிசெய்யப்பட்டவருடன் தொடர்பு கொண்டவர்

அல்லது

4

தீவிரமான சுவாச நோய்தொற்றுமுடையவர் (காய்ச்சல் மற்றும் சுவாச நோயின் குறைந்தது ஒரு அறிகுறி / நோய்க்குறி (இருமல், மூச்சுத் திணறல்) மற்றும் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட அவசியப்பட்டவர் மற்றும் கிளினிகல் ரீதியில் முற்றிலும் விளக்கப்படாத வேறு பிற நோய் காரணமற்றவர்

அல்லது

5

COVID-19 பரிசோதனையில் முடிவு தெளிவாக தெரியவராதவர்



Ministry of Health  
& Family Welfare  
Government of India



INDEX





COVID-19

5

தொடர்பாளர் என்பவர் யார்

1

நோயாளியுடன் தகுந்த பாதுகாப்பு இல்லாமல்  
ஒரே வீட்டில் வசிப்பவர்

2

COVID-19 நோயாளியாக ஒரே மூடப்பட சுற்றுச்சூழலில்  
தங்கியிருப்பவர் (வேலையில், வகுப்பறை, வீடு,  
கூட்டங்கள் உள்பட)

3

அறிகுறியுடைய, பின்னர் COVID-19 நோயிருப்பதாக  
உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபருடன் மிக நெருக்கமாக (1 மீட்டருக்கும்  
குறைவாக) சேர்ந்து பயணிப்பவர்

4

COVID-19 நோயாளிக்கு நேரடியான கவனிப்பு அளிப்பவர்

5

கருத்தில் கொள்ளப்பட்டுள்ள இந்த நிகழ்வில் நோய்  
தோன்றுவதற்கு முன்பாக 14 நாட்களுக்குள்ளான  
காலகட்டத்தில் நோய்தொற்று பரவியிருக்கலாம்



Ministry of Health  
& Family Welfare  
Government of India



INDEX



6



COVID-19

6

சமூக கண்காணிப்பை எப்படி நடத்துவது

1

தொடர்பாளரை சந்தித்தல்: சுகாதார பணியாளர்களால் தொடர்பாளர்(களின்) உள்ளூர் இருப்பிடத்திற்கு சென்று சமூக கண்காணிப்பு செய்தல்.

சில சமயங்களில் அல்லது ஃபாலோஅப்புக்கு தொலைபேசியை பயன்படுத்தப்படலாம். எச்சரிக்கைகளை கடைப்பிடிக்கவும்.

2

நோக்கத்தை அறிமுகப்படுத்துதல் : உங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு, தொடர்பாளர் தடமறியும் நோக்கத்தை விளக்கி, குறிப்பிடப்பட்டுள்ள படிவத்தில் தரவுகளை சேகரித்தல்.

3

படிவங்களை பயன்படுத்தவும் : சமூக கண்காணிப்பில் நோய் ஏற்பட்டதற்கு பிறகான 28 நாட்களில், நிகழ்வுகளின் நீட்டுவிக்கப்பட்ட சமூக தொடர்பிணைப்புகள் மற்றும் பயண விவரங்களை கண்டறிதல்.

4

கண்காணித்தல் : நிகழ்வு வரையறையின்படி COVID - 19 நோயிருப்பதாக உறுதிசெய்யப்பட்டவர்களின் தொடர்பாளர்கள் நோயாளியை கடைசியாக சந்தித்த பிறகு குறைந்தது 28 நாட்களுக்கு, தடமறிந்து, கண்காணிக்கப்படுவார்கள்.

5

ஃபாலோஅபு : தொடர்பாளர்கள் குறித்த தகவலை இவர்களிடமிருந்து பெறலாம்:

- அ. ஒரு நோயாளி, அவரது குடும்ப உறுப்பினர்கள், நோயாளியின் வேலையிட நபர்கள் அல்லது பள்ளி நண்பர்கள், அல்லது
- ஆ. நோயாளியின் சமீபத்திய செயல்பாடுகள் மற்றும் பயணங்கள் பற்றி அறிந்திருக்கும் மற்றவர்கள்





# COVID-19

## 7 சமூக கண்காணிப்பின்போது எப்படி தகவல் தொடர்பு கொள்வது

# 1

எப்போதும் பணிவாக இருங்கள். யார் வேண்டுமானாலும் COVID-19 ஆல் பாதிக்கப்படலாம். பாகுபாடு காட்டவோ, கத்தவோ, அல்லது முரட்டுத்தனமாக பேசவோ வேண்டாம். உங்கள் வருகையின் நோக்கத்தையும், நீங்கள் தேடும் பதில்களைக் கொண்டு என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்பதையும் மக்களுக்குக் கூறவும். எல்லா குடிமக்களுக்கும் அரசு இந்த ஆதரவைத் தருவதாகக் கூறவும்.



# 2

1 மீட்டர் விலகி இருக்கவும்: நீங்கள் மக்களை சந்திக்கும்போது, தொடுவதையோ, நெருக்கமான உடல் தொடர்பையோ தவிர்க்கவும். இருவழியிலும் நோய்தொற்றை அளிக்க ஏதுவாக்கும். இடமும், நிலைமையும் அனுமதித்தால், குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் திறந்த வெளியில் உட்கார்ந்து பேசவும்.

# 3

பேட்டி : கேள்விகளைக் கேட்டு, மிகவும் குறிப்பிட்ட பதில்களைப் பெறவும். நீங்கள் எழுதும்போது, உங்கள் கையெழுத்து தெளிவாக இருப்பதையும், முழுமையான தகவல் (முகவரிகள், பெயர்கள், தொடர்பு எண்கள்) தெளிவாக எழுதப்பட்டிருப்பதையும் உறுதிசெய்யவும்.

முகவரி :  
பெயர்:  
தொடர்பு எண்:



4 பதில்கருத்து : மக்கள் உங்கள் செய்தியை சரியாக புரிந்து கொண்டார்களா என்பதை, நீங்கள் அறிவுருத்தியதை அல்லது பகிர்ந்து கொண்டதை மீண்டும் கூறாமாறு அவர்களைக் கேட்டு பதில்கருத்து பெற்று சரிபார்க்கவும்.

# 5

தெளிவுபடுத்துதல்: கேள்விகள் இருந்து, அதற்கு உங்களிடம் பதில் இருந்தால், நீங்கள் அதை சமூக உறுப்பினருடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனாலும், உங்களிடம் பதில் இல்லையென்றால், இல்லை என்று கூறத் தயங்காதீர்கள். COVID-19 குறித்து இன்னும் நிறைய தெரியவில்லை.



கனத்திற்கு செல்லும்போது தயாராக இருங்கள் :

- உங்கள் கைகளை சுத்தப்படுத்த சேனிடைசர் / சோப்பு கொண்டு செல்லவும்
- உங்கள் படிவங்களைக் கொண்டு செல்லவும்
- பேனா, எழுத நோட்டுப்புத்தகம் போன்ற உங்கள் சொந்த எழுதுபொருட்களை கொண்டு செல்லவும்
- தேவைப்பட்டால் கூடுதல் மாஸ்குகளை கொண்டு செல்லவும்





COVID-19

## 8 ஆதரவான சுற்றுச்சூழலை எப்படி உருவாக்குவது

1

செல்வாக்குடையவர்களுடன் பேசுங்கள் மற்றும் ஈடுபடுத்தவும்  
 அ. உள்ளூர் செல்வாக்குடையவர்களின் பட்டியலை தயாரிக்கவும் (கிராமத் தலைவர், சமயத் தலைவர்கள், ஆசிரியர்கள், மற்றோர்)  
 ஆ. நிலைமை மற்றும் பின்பற்ற வேண்டிய நெறிமுறைகளை விளக்கி, கலந்தாலோசித்து, விழிப்புணர்வு இயக்கத்திற்கு அவர்களுடைய ஆதரவை நாடவும்

2

அதிக அபாயமுடைய குழுக்களுக்கு சமூக ஆதரவை திட்டமிடல்  
 அ. தொடர்பாளரை தடமறியும் நெறிமுறைகளின்படி, கிராமத்திலுள்ள அதிக அபாய நபர்களின் பட்டியலை தயாரிக்கவும்  
 ஆ. அவர்கள் சந்திக்கக்கூடிய அல்லது பேசக்கூடிய நபர்களை கண்டறியவும்; இவர்களுடன் தடுப்பு நடைமுறைகளை பகிர்ந்து கொண்டு, அதிக அபாயமுடைய மக்களுடன் இந்த நடைமுறைகளை தொடர்ந்து தெரிவிக்குமாறு அவர்களை கேட்டுக்கொள்ளவும்  
 இ. தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள பெற்றோரின் குழந்தைகளுடைய கல்வி மற்றும்/அல்லது கவனிப்பிற்காக அவர்களை கவனித்துக் கொள்ளவும்

3

ஆதரவுக்காக சமூக தொடர்பிணைப்புகளை உருவாக்கவும்  
 அ. அவசரகால திட்டமிடலுக்காக கிராமத்தை சிறு குழுக்களாகப் பிரிக்கவும், குழு ஒருங்கிணைப்பாளர்களின் தொடர்பு விவரங்களை வைத்திருக்கவும்.  
 ஆ. ஏ.என்.எம்., ஆஷா.ஏ.டபிள்யூ.டபிள்யூ தொடர்பு விவரங்கள், ஆம்புலன்ஸ் மற்றும் பிற மருத்துவ ஆதரவை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும்

4

வீட்டு அவசரகால தொடர்பு பட்டியல்களை உருவாக்க உதவுதல்  
 அ. ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அரசு ஹெல்ப்லைன், ஏ.என்.எம்., ஆஷா, அல்லது ஏ.டபிள்யூ.டபிள்யூ அவசரகால தொடர்புகளின் தற்போதைய பட்டியல் இருப்பதை உறுதிசெய்யவும்.

5

களங்கம் மற்றும் பாகுபாட்டிற்கு எதிராக குரல் கொடுக்கவும்  
 அ. சமூகத்தில் களங்கம் மற்றும் பாகுபாட்டு நிலைமைகளைக் கண்டறியவும்  
 ஆ. தேவையான நேரத்தில் ஆதரவு தர பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களுடன் பேசவும்.



Ministry of Health  
& Family Welfare  
Government of India



INDEX



COVID-19

## 9 குடும்பங்களுடன் எப்படி பேசுவது

1

உள்ளூர் முறையில் வணக்கம் தெரிவித்து, உங்களுடைய வருகையின் நோக்கத்தை குறிப்பிடவும். மரியாதையுடன், பணிவுடன் மற்றும் பரிவுடன் இருக்கவும். பாகுபாடு காட்டவோ, முரட்டுத்தனமாக நடந்து கொள்ளவோ வேண்டாம்

2

நோய்தொற்று இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படுவோர் மற்றும் உறுதிப்படுத்தப்பட்டோர் மற்றும் அவர்களுடைய குடும்பத்தினர் மன அழுத்தத்துடனும், அச்சத்துடனும் இருப்பார்கள் என்பதை அறிந்திருக்கவும். எனவே, நீங்கள் செய்யக்கூடிய முக்கியமான விஷயம், கேள்விகள் மற்றும் கவலைகளை கவனமுடன் கேட்பதாகும்.

3

நபரிடமிருந்து துல்லியமான தகவலைப் பெறுதல்: கண்காணிப்பு படிவத்தின்படி, அவர்களுடைய பெயர், பிறந்த தேதி, பயண விவரம், அறிகுறிகளின் பட்டியல், ரிக்கார்ட் மற்றும் தகவல் தொடர்பு, தகவல்களை தெளிவாக எழுதவும்



4

எல்லா கேள்விகளுக்கும் உங்களிடம் பதில் இருக்காது: COVID-19 பற்றி இன்னும் நிறைய தெரியாது. அதனால் அதை ஒப்புக் கொள்வதில் தவறில்லை.

5

உங்களிடம் இருந்தால், தகவல் துண்டுப் பிரசுரங்கள் அல்லது கையேடுகளை குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுடன் சரியான தகவல்களை பகிர்ந்து கொள்ள, நன்றாகப் புரிந்து கொள்வதை ஏதுவாக்கவும், அவர்களை ஊக்கப்படுத்தவும், துண்டுப் பிரசுரங்கள் போன்ற IEC பயன்படுத்தி அவர்களுடைய கேள்விகளை விவாதிக்கவும்.



# COVID-19

# 10

## வீட்டில் பாதுகாப்பான நடைமுறைகள் என்ன

# 1

மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள்

அ. குறிப்பிட்ட அறையில் இருக்கவும் மற்றும் உங்கள் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருக்கவும். குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளியை பராமரிக்கவும். எல்லா நடமாட்டங்களையும் குறைக்கவும், இதனால் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்கள் நோய்தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பாக விலகியிருப்பார்கள்.  
ஆ. இயன்றால், தனிப்பட்ட குளியலறையை பயன்படுத்தவும்.

# 2

சுகாதார கவனம் பெறவும் மற்றும் தெரிவிக்கவும்

அ. காய்ச்சல், இருமல் அல்லது மூச்சுவிட சிரமம் இருந்தால் மற்றவர்களைக் காக்க மாஸ்க் அணியவும் மற்றும் உங்களுக்கு அருகிலுள்ள சுகாதார வசதி அல்லது ஆஷா அல்லது ஏ.என்.எம்.ஐ தொடர்பு கொள்ளவும்.

# 3

மாஸ்க் அணியவும்

அ. மற்றவர்களுக்கு அருகில் இருக்கும்போது மற்றும் சுகாதார கவனிப்பு அளிப்பவருடைய கிளினிக்குக்குள் செல்வதற்கு முன்பாக  
ஆ. நோயுற்றவரால் அதை அணிந்துகொள்ள முடியாவிட்டால், அவருடைய அறைக்குள் செல்லும்போது, மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்கள் அணிய வேண்டும்.

# 4

பொது இடங்களுக்கு செல்வதைத் தவிர்க்கவும்

அ. வேலை, பள்ளி, அல்லது பொது இடங்களுக்கு செல்ல வேண்டாம்  
ஆ. உங்களுக்கு நோய்தொற்று இருந்தால், அதை நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு பரப்பலாம்

# 5

விருந்தினர் அல்லது ஆதரவுப் பணியாளர்கள் வீட்டிற்கு வருவதைத் தவிர்க்கவும்

அ. உங்களை அறியாமலேயே நோய்தொற்றை நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு அளிக்கலாம்  
ஆ. வேலையாட்கள், ஓட்டுனர்கள் போன்ற ஆதரவு பணியாளர்களை விலகி இருக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்



Ministry of Health  
& Family Welfare  
Government of India



INDEX







# COVID-19

## 11 வீட்டில் தனிமைப்படுத்துவதற்கு எப்படி ஆதரவளிப்பது

# 1

ஆதரவு: படுத்த படுக்கையாக இருக்கும் நபரை கவனித்துக் கொள்ள குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரிடம் பொறுப்பு ஒப்படைத்து, மருந்துகள் மற்றும் சிகிச்சைக்கான மருத்துவரின் அறிவுரைகளை பின்பற்ற அவர்களுக்கு உதவவும்.

# 2

அறிஞரிகளை கண்காணித்தல்: காய்ச்சல் மற்றும் சுவாசத்தை முறையாக கண்காணித்து, மூச்சு விடுவதில் சிரமம் இருந்தாலோ, காய்ச்சல் மிக அதிகமாக இருந்தாலோ உடனடியாக அறிவிக்க வேண்டும்.

### பாதுகாப்பு தரும் சுகாதாரம்:

- வீட்டுப் பொருட்களை உதாரணமாக பாத்திரங்கள், டம்ளர்கள், கப்புகள், சமையல் பாத்திரங்கள், துண்டுகள், படுக்கையை அ வருடன் பகிர்ந்து கொள்வதை தவிர்க்கவும். பயன்படுத்திய டிஷ்வாஷிக்களை மூடியுடைய குப்பைக்கூடையில் எறியவும்.
- துணிகளை சுடுநீர் மற்றும் சோப்பில் துவைத்து, நோய்தொற்று நீக்கி, வெயிலில் உலர வைக்கவும்
- வாஷிங் மெஷின்: தொற்றுநீக்கி, சோப்பு, சுடுநீர் பயன்படுத்தி, வெயிலில் உலர வைக்கவும்
- துணிகளை ஒரு பெரிய டிரம்மில் சுடுநீர் மற்றும் சோப்பில் ஊறவைத்து, குச்சியால் கிளறி, தெறிப்பதை தவிர்ந்து (துணிகளை 0.05% குளோரினில் சுமார் 30 நிமிடங்கள் ஊற வைக்கவும்.) இறுதியாக, சுத்தமான நீரில் அலசி, துணிகளை நல்ல வெயிலில் உலர வைக்கவும்.
- பயன்படுத்திய டிஷ்வாஷிக்கள், தூக்கி எறிய வேண்டிய கையுறைகள், முக மாஸ்க்குகள், மற்றும் பிற மாசுபட்ட பொருட்களை மூடியுடைய குப்பைக் கூடையில் வைக்கவும்.

# 3

# 4

சுத்தப்படுத்துதல் மற்றும் தொற்று நீக்குதல்: தினந்தோறும் “மிக அதிகமாக தொடக்கூடிய” பரப்புகள் ஆதாவது கவுண்டர்கள், மேசை பரப்புகள், கதவு கைப்பிடிகள், குளியலறை குழாய்கள், கழிவறைகள், தொலைபேசிகள், கீபோர்டுகள், டேப்ளட்டுகள், மற்றும் கட்டிலுக்கு பக்கத்திலுள்ள மேசைகள். அதோடு, இரத்தம், மலம், அல்லது உடல் திரவங்கள் இருக்கக்கூடிய எந்தவொரு பரப்பையும் சுத்தப்படுத்தவும்.

# 5

கைகளைக் கழுவவும்: சோப்பு மற்றும் நீரால் 40 விநாடிகளுக்கு அல்லது சோப்பு மற்றும் நீர் கிடைக்கவில்லை என்றால், உங்கள் கைகளை 70% ஆல்கஹால் கொண்ட ஹெண்ட் சேனிடைசர் பயன்படுத்தி நன்றாக சுத்தப்படுத்தவும். அடக்கடி கழுவவும், குறிப்பாக தொட்ட பிறகு.





# COVID-19

# 12

## வீட்டில் தனிமைப்படுத்துவதற்காக குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு எப்படி ஆதரவளிப்பது

# 1

கையை சோப்பு மற்றும் நீரால் 40 விநாடிகளுக்கு அல்லது 70% ஆல்கஹால் கொண்ட ஹேண்ட் சேனிடைசர் பயன்படுத்தி அடிக்கடி நன்றாக கழுவவும்



# 2

வயதானவர்களிடமிருந்து விலகியிருக்கவும். வீட்டு உறுப்பினர்கள் மற்றொரு அறையில் இருக்க வேண்டும் அல்லது இயன்றவரை நோயுற்றவரிடமிருந்து தனிப்பட இருக்க வேண்டும். இயன்றவரை, வீட்டு உறுப்பினர்கள் தனிப்பட்ட படுக்கையறை, குளியலறையை பயன்படுத்த வேண்டும்.



# 3

வீட்டுப் பொருட்களை உதாரணமாக பாத்திரங்கள், டம்ளர்கள், கப்புகள், சமையல் பாத்திரங்கள், துண்டுகள், படுக்கை அல்லது மற்றும் பிற பொருட்களை வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதை தவிர்க்கவும்



# 4

தொற்றுநோயுற்ற நபருடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது எப்போதும் மூன்று அடுக்குடைய மாஸ்க்கை அணியவும். ஒரு தடவைக்கான மாஸ்க்குகளை ஒருபோதும் மீண்டும் பயன்படுத்தக் கூடாது. (பயன்படுத்தப்பட்ட மாஸ்க் நோய்தொற்று பெற்றிருக்கும் என்று கருதப்பட வேண்டும்). மாஸ்க்கை பாதுகாப்பாக தூக்கி எறிய வேண்டும்.



# 5

அறிகுறிகள் தென்பட்டால் (காய்ச்சல்/இருமல்/ மூச்சுவிடுவதில் சிரமம்) அவர் உடனடியாக அருகிலுள்ள சுகாதார மையத்திற்கு தெரிவிக்க வேண்டும் அல்லது உங்களுடைய உள்ளூர் தொலைபேசி எண்ணை அழைக்க வேண்டும்



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India



INDEX

13



# COVID-19

## 13 களங்கத்தை எப்படி களைவது

பதற்றங்கள், களங்கம் மற்றும் /அல்லது பாகுபாட்டை அனுபவிக்கும்போது மக்களுக்கு மிகப்பெரிய உதவியாக, அவர்களுடைய பதற்றங்கள் நீங்க உதவுங்கள் மற்றும் ஆதரவான சுற்றுச்சூழலை உருவாக்குங்கள்.

### 1

வெளிப்படையாக, “COVID-19 கேசுகள்” அல்லது “பாதிக்கப்பட்டவர்கள்” என்பதற்கு பதிலாக COVID-19 இருப்பவர்கள் போன்ற சொற்களைப் பயன்படுத்தவும். அதேபோல, “சந்தேகிக்கப்படுவோர்” என்பதற்கு பதிலாக, COVID-19 இருக்கக்கூடியவர்கள் போன்ற சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் இது உங்களுடைய தொடர்பாளர் பட்டியலிடும் படிவத்தில் அரசுப்பூர்வ சொற்றொடர்களாக இருந்தாலும்.

### 2

பதற்றத்தை அல்லது வேதனையேற்படுத்தும் செய்திகளை பார்ப்பது, படிப்பது அல்லது கேட்பதை குறைத்துக் கொள்ளுமாறு மக்களுக்கு அறிவுரை கூறவும்.

### 3

உள்ளாங்க விளையாட்டுக்கள், புத்தகம் வாசித்தல், தோட்ட வேலை, வீட்டை சுத்தப்படுத்துதல் போன்ற நிதானப்படுத்தும் செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுமாறு மக்களுக்கு அறிவுரை கூறவும்.

### 4

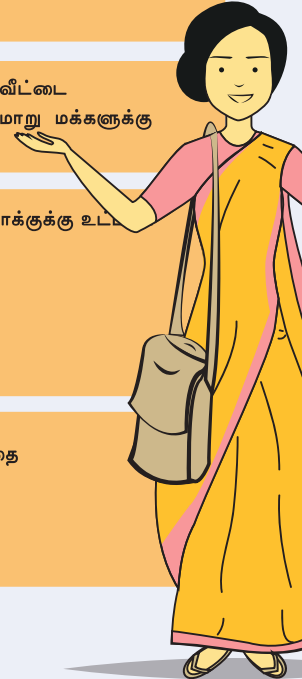
சமூக செல்வாக்குடையவர்களை ஈடுபடுத்தி, அவர்களுடைய செல்வாக்குக்கு உட்பட்ட மக்களிடம் பேசி சமூக ஆதரவை வளர்த்தல்.

- அ. செல்வாக்குடையவர்களை அடையாளம் காணவும்
- ஆ. அவர்களிடம் COVID-19 பற்றிய சரியான தகவல்களை பகிரவும்
- இ. உங்களுக்கு தேவைப்படும் குறிப்பிட்ட ஆதரவை அவர்களுக்கு எடுத்துச் சொல்லவும்.

### 5

COVID-19 நோயிலிருந்து பெரும்பாலோர் குணமடைகிறார்கள் என்பதை வலியுறுத்த உள்ளூர் மக்கள் பற்றிய நல்ல செய்திகளை பரப்பவும்.

- அ. சினிமாக்களில் COVID-19 இருந்து குணமடைந்தவர்கள்
- ஆ. குணமடைவதற்காக உற்றாரைக்கு ஆதரவளித்தவர்கள்



Ministry of Health  
& Family Welfare  
Government of India



INDEX





# COVID-19

# 14

## மாஸ்கை எப்படி பயன்படுத்துவது

### 1. மாஸ்கை பயன்படுத்த அவசியம்:

- அ. உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் அல்லது மூச்சுவிட சிரமம் இருந்தால்
- ஆ. சுகாதார வசதிக்கு செல்கிறீர்கள் என்றால்
- இ. நோயுற்றவரை கவனித்துக் கொள்கிறீர்கள் மற்றும் / அல்லது நோய்தொற்றுடையவரின் அறைக்குள் செல்கிறீர்கள் என்றால்



### 2. மாஸ்கை சரியாக பயன்படுத்துங்கள் :

- அ. மடிப்புகளைத் திறந்து, கீழ்நோக்கி குனிந்து, மூக்கு, வாய் மற்றும் தாடையின் மீது வைக்கவும்.
- ஆ. மூக்கு பகுதியை மூக்கெலும்பின் மீது பொருத்தவும். கயிறுகளை கட்டவும், மேற்புற கயிறை தலையில் காதுகளுக்கு மேல் கட்டவும், கீழ்ப்புற கயிறை கழுத்தின் பின்பக்கம் கட்டவும்.
- இ. மாஸ்கின் இருபுறமும் இடைவெளி விடாதீர்கள், சரிசெய்து பொருத்தவும்.
- ஈ. மாஸ்கை கீழே இழுக்கவோ, கழுத்தில் தொங்கவிடவோ கூடாது.
- உ. பயன்படுத்தும்போது மாஸ்கை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.



### 3. மாஸ்கை ஈரமான உடனேயே அகற்றி, புதிய சுத்தமான, உலர்ந்த மாஸ்கை அணியவும். ஒருமுறை பயன்படுத்தக்கூடிய மாஸ்குகளை மீண்டும் பயன்படுத்தக் கூடாது.

### 4. மாஸ்கை அகற்றுதல்

- அ. தகுந்த நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தி (அதாவது முன்பக்கத்தைத் தொடாமல், பின்புறமிருந்து கயிற்றை அகற்றவும்)
- ஆ. முதலில் கீழ்ப்புற கயிற்றையும், அதன் பிறகு மேலுள்ள கயிற்றையும் கழற்றவும் மற்றும் மேலுள்ள கயிறுகளைப் பயன்படுத்தி மாஸ்கை கையாளவும். கழற்றும்போது மாஸ்கின் மற்ற பரப்புகளைத் தொடக் கூடாது.



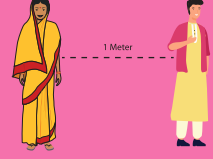
### 5. மாஸ்கை அப்புறப்படுத்துதல்

கழற்றிய பிறகு அல்லது பயன்படுத்திய மாஸ்கை தெரியாமல் தொட்டுவிடும் போதெல்லாம், ஆல்கஹால் கொண்ட ஹேண்ட் ரப் அல்லது சோப்பு, நீர் பயன்படுத்தி கைகளை சுத்தப்படுத்தவும். ஒருமுறை பயன்பாட்டிற்கான மாஸ்குகளை ஒருதடவை பயன்படுத்திய பிறகு கழற்றி, உடனே அவற்றை வீட்டுப்போக பிளீச் கரைசலில் ஊறவைத்து, அதன் பிறகு மூடியுடைய குப்பைக்கூடையில் தூக்கி எறியவேண்டும்.



## 1

மக்களிடமிருந்து 1 மீட்டர் தூரத்தை பராமரிக்கவும் மற்றும் நீங்கள் பேசும்போது நெருக்கமான உடல் அருகாமையை தவிர்க்கவும்



## 2

உங்கள் முகத்தை மூட மூன்று அடுக்குடைய மாஸ்கை பயன்படுத்தவும். அதை சரியாக அணிந்திருப்பதை உறுதிசெய்யவும்



## 3

எந்நேரத்திலும் உங்கள் முகத்தை (கண்கள், மூக்கு, வாய்) தொடுவதை தவிர்க்கவும்.



## 4

உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் நீரால் 40 விநாடிகளுக்கு கழுவவும் அல்லது 70% ஆல்கஹால் கொண்ட ஹேண்ட் ரப் பயன்படுத்தவும்.



## 5

கதவுமணிகள், கதவு கைப்பிடிகள், பிடித்துக்கொள்வதற்கான கம்பிகள் போன்ற அதிகமாக தொடப்படக்கூடிய இடங்களை தொடாதிருக்கவும்





COVID-19

16

வீட்டிற்கு சென்றடைந்ததும் எனக்கான முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு நடைமுறைகள் என்ன

1

உங்களுடைய முக மாஸ்க் மற்றும் கையுறைகளை சரியான முறையை பயன்படுத்தி கவனமாக அகற்றவும், எப்போதும் உங்களுடைய மாஸ்கின் முன்புறத்தை தொடுவதை தவிர்க்கவும், கயிற்றை பின்னாலிருந்து கட்டவிழ்க்கவும் மற்றும் மாஸ்க்கை கழுத்தின் கீழாக தொங்கவிட வேண்டாம்.

2

பயன்படுத்திய மாஸ்க் மற்றும் கையுறைகளை மூடியுள்ள குப்பைக்கூடையில் தூக்கி ஏறிந்து அகற்றவும் (பார்க்க: மாஸ்க் கையாள்தல்)

3

உங்களுடைய பை/ரிஜிஸ்டரை எடுத்துச் சென்றீர்கள் என்றால், தொற்றுநீக்கி கரைசலால் அவற்றை துடைக்கவும். தொற்றுநீக்கி கரைசலைத் தயாரிக்க நான்கு கப் நீரில் நான்கு தேக்கரண்டி வீட்டுபயோக பிளீச்சைச் சேர்க்கவும்.

4

எதை தொடுவதற்கு முன்பாக, உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் நீரால் 40 விநாடிகளுக்கு கழுவவும் அல்லது 70% ஆல்கஹால் கொண்ட ஹேண்ட் சேனிடைசர் பயன்படுத்தவும்.

5

சலதோசம், இருமல், காய்ச்சல் போன்ற ஏதேனும் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் அருகிலுள்ள அரசு மருத்துவ வசதி அல்லது மாவட்ட கண்காணிப்பு அதிகாரியை உடனே தொடர்பு கொள்ளவும்.



Ministry of Health  
& Family Welfare  
Government of India



INDEX



17



# COVID-19

## உண்மைகள் மற்றும் கட்டுக்கதைகள்

**1. வாசகம் :** கோடைக்காலம் வரவிருப்பதால், கொரோனாவைரஸ் கொல்லப்படும்

**உண்மை:** சூடான மற்றும் ஈரப்பதமுள்ள காலநிலை உள்பட எல்லா பகுதிகளிலும் COVID-19 வைரஸ் பரவக்கூடும். COVID-19-லிருந்து உங்களை காத்துக்கொள்ள சிறந்த வழி, சோப்பு மற்றும் நீரால் உங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவுவது மற்றும் உங்களுடைய இருமல்கள், தும்மல்களை மூடிக்கொள்வது மற்றும் நெரிசலான பகுதிகளை தவிர்ப்பது.

**2. வாசகம் :** சுடுநீரில் குளிப்பது வைரசைக் கொல்லும்

**உண்மை:** வைரஸ் உடலுக்குள் வாழ்கிறது, இங்கு தட்பவெப்பநிலை 37முசி ஆக பராமரிக்கப்படுகிறது மற்றும் நீங்கள் சுடுநீரில் குளித்தால் அதை பாதிக்காது.

**3. வாசகம் :** பூண்டு, எள் ஆகியவற்றை பச்சையாக சாப்பிடுவது வைரசிலிருந்து உங்களைக் காக்கும்

**உண்மை:** பூண்டு ஆரோக்கியமான உணவு, அது மற்ற பலன்களைக் கொண்டுள்ளது, ஆனால் கொரோனாவைரசுக்கு எதிராக உங்களைக் காக்காது.

**4. வாசகம் :** நிமோனியா தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்வது வைரசிலிருந்து உங்களைக் காக்கும்

**உண்மை:** நிமோனியா தடுப்பூசி கண்டிப்பாக உங்களை நிமோனியாவிலிருந்து காக்கும் என்றாலும், நோவல் கொரோனாவைரஸுக்கு எதிராக எந்த பாதுகாப்பு பலனையும் தராது.

**5. வாசகம் :** கொசுக்கடியால் உங்களுக்கு COVID-19 ஏற்படலாம்

**உண்மை:** கொரோனாவைரஸ் கொசுக்கடி மூலமாக பரவாது. இது நோய்தொற்றுள்ள ஒருவர் தும்மும்போதோ, இருமும்போதோ சிறுதுளிகள் மூலம் பரவுகிறது.

**6. வாசகம் :** ஆல்கஹால் அல்லது தொற்றுநீக்கியை உங்கள் உடலின் மீது தெளிப்பது நோய்தொற்றை தடுக்கலாம்.

**உண்மை:** துணிகளில் அல்லது உடம்பில் ஆல்கஹால் அல்லது சேனிடைசர் தெளிப்பது, அல்லது ஆல்கஹால் உட்கொள்வது நீங்கள் நோய்தொற்று பெறுவதிலிருந்து காக்காது. மூக்கு அல்லது வாய் வழியாக வைரஸ் உடம்பிற்குள் புகும்போதுதான் நோய்தொற்று ஏற்படுகிறது. ஆல்கஹால் கொண்டு கைகளை சுத்தப்படுத்துவது மற்றும் துடைப்பது, தொற்றுள்ள கைகளால் உங்கள் வாயை தொடும்போதோ அல்லது சாப்பிடும்போதோ, தொற்றுள்ள கைகள் மூலமாக கிருமி உங்கள் உடலுக்குள் செல்லாமல் தடுப்பதற்காகத்தான்.

**7. வாசகம் :** மூக்கை உப்புநீர் கொண்டு தவறாமல் கழுவித் துடைப்பது நோய்தொற்றை தடுக்கும்.

**உண்மை:** மூக்கை உப்புநீர் கொண்டு கழுவித் துடைப்பது சாதாரண சல்தோசத்தை கட்டுப்படுத்த சிலருக்கு உதவலாம், ஆனால் நோவல் கொரோனாவைரஸ் நோய்தொற்றுக்கு எதிராக பயன்தரும் என்பதற்கான சான்று ஏதும் இல்லை.





# COVID-19

அவசரகால நிலைகளில் குழந்தைகளுக்கு சிறப்பு கவனம் ஏன் தேவைப்படுகிறது?

குழந்தைகள் மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள். அவர்களுக்கு தனிப்பட்ட தேவைகள் உண்டு மற்றும் அவசரகாலங்களில் இவை கவனிக்கப்படுவதில்லை. ஆஷா மற்றும் ஏ.டபிள்யூ.டபிள்யூ. கிராம நிலையில் குழந்தை பாதுகாப்பு கமிட்டிகளின் உறுப்பினர்களாக முக்கியமான பங்காற்ற வேண்டியிருக்கிறது.

1

குழந்தைகள் பதற்றம் மற்றும் சோகத்தை வெளிக்காட்டலாம் என்று பெற்றோருக்கு தெரிவிக்கவும். இது விடாப்பிடித்தனம் அல்லது பிடிவாதம் போல வெளிப்படுத்தப்படலாம். பெற்றோர் பொறுமையுடன் இருக்க வேண்டும் மற்றும் ஒழுங்குபடுத்த வன்முறையை மேற்கொள்ளக் கூடாது.

2

அவசரகாலங்களில் குழந்தைகள் வன்முறை, துஷ்பிரயோகம் மற்றும் இழப்பை அனுபவகிக்கக்கூடிய நிலைமைகளில் இருக்கலாம் என்பதை அறிந்திருக்கவும். இந்த சாத்தியங்களை அறிந்து, நடவடிக்கை எடுக்கவும், மற்றும் புகார் செய்யவும்.

3

துணையுடன் இல்லாத சிறுவர்கள் குறித்து விழிப்புடனும், கண்காணிப்புடனும் இருக்கவும்

4

குழந்தைகளுக்கான உதவிக்கு சைல்ட்லைன் 1098 அழைக்கவும்.

5

குழந்தை கவனிப்பு அமைப்புகளின் (CCIs) குழந்தை பாதுகாப்பு பணியாளர்கள் எல்லா பாதுகாப்பு நெறிமுறைகளையும் பின்பற்றுகிறார்களா என்று கண்காணிக்கவும்

<sup>1</sup>இந்த பகுதியை மாநில நிலையில் குழந்தை பாதுகாப்பு நோடல் அதிகாரிகள் மட்டும் பயன்படுத்த வேண்டும்



மேலும் விவரங்களுக்கு தொடர்புகொள்க :

இயக்குனர், அவசரகால மருத்துவ மற்றும் நிவாரணம்.  
சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம்.  
தொலைபேசி : +91-11-23978046

இயக்குனர், தேசிய நோய் கட்டுப்பாட்டு மையம்.  
தொலைபேசி : +91-1123913148

பணித்திட்ட இயக்குனர், தேசிய ஊரக சுகாதார இயக்கம்.  
தொலைபேசி : XXXXXXXXXX

