

COVID-19

உதவிபுரிவோர் கையேடு

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



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India





பொருளடக்கம்

டீல்கிட் குறித்து	3
டீல்கிட்டை எப்படி பயன்படுத்துவது	4
பயிற்சி குறிக்கோள்கள்	5
பயிற்சி செயல்திட்டம்	6
தொடர் 1 : COVID-19 அறிமுகம் பதிலளிப்பு மற்றும் கட்டுப்படுத்துவதற்கான தகவல்தொடர்பு	7
தொடர் 2 : தடுத்தல் : சமூகத்தில் பாதுகாப்பான நடைமுறைகள்	8
தொடர் 3 : சமூகக் கண்காணிப்பு	9
தொடர் 4 : ஆதரவான பொது சுகாதார சேவைகள்: சமூகம் மற்றும் வீடுகள்	10
தொடர் 5 : களங்கம் மற்றும் பாகுபாட்டை சமாளித்தல்	11
தொடர் 6 : முன்னிலை பணியாளர்களின் சுய பாதுகாப்பு	12
தொடர் 7 : நகரப் பகுதிகளில் சிறப்பு தகவல்தொடர்பு தேவைகள்	13
அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் COVID-19 பற்றி நான் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியவை	14
பிற்சேர்க்கை 1 : ஸ்லைடுகளுக்கான பயிற்றுவிப்பவர் குறிப்புகள்	17



லே்கிட் குறித்து

அறிமுகம்

ஜனவரி 2020ல் உலக சுகாதார அமைப்பு, சீனாவின் ஹூபே மாகாணத்தில் புதிய கொரோனாவைரஸ் நோய் திடீரென பரவியதானது சர்வதேச அளவில் கவலைதரும் பொது சுகாதார அவசரநிலை என்று அறிவித்தது. அதன் பிறகு உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) இதை உலகம் முழுவதும் 115க்கும் அதிகமான நாடுகளைப் பாதிக்கும் தொற்றுநோய் என்று அறிவித்துள்ளது. இந்தியாவில் COVID-19 ன் முதலாவது பாதிப்பு கேரளாவில் இந்த ஆண்டு ஜனவரி 30ம் தேதி கண்டறியப்பட்டது. பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை தொடர்ந்து அதிகரித்து வரும் நிலையில், இந்த நோயை நாம் தடுத்து நிறுத்த வேண்டும் எனில் நமது சமுதாயத்தின் எல்லா பிரிவினரும் முக்கிய பங்காற்ற வேண்டும் மற்றும் சமூகத்தில் சென்றடையக்கூடிய மற்றும் செல்வாக்குள்ள முன்னிலை சுகாதாரப் பணியாளருக்கு பொறுப்பு அதிகமுள்ளது.

COVID-19 பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்த நடவடிக்கை எடுப்பதில் இந்திய அரசுக்கு யுனிசெஃப் மற்றும் உலக சுகாதார அமைப்பு ஆதவளிக்கின்றன.

லே்கிட்டை யார் பயன்படுத்த வேண்டும்

சுகாதார முன்னிலை செயற்பாட்டாளர்கள் அதாவது ஏ.என்.எம் மற்றும் ஆஷா ஆகியோருக்காக நியமிக்கப்பட்ட COVID-19 பயிற்சியாளர்கள் இந்த பயிற்சி தொகுதியை பயன்படுத்த வேண்டும். இந்த தொகுதியை ஒன்றரை மணிநேர தனிப்பட்ட பயிற்சியாகவோ அல்லது பெரும் பயிற்சியின் ஒரு பகுதியாகவோ பயன்படுத்தலாம்.

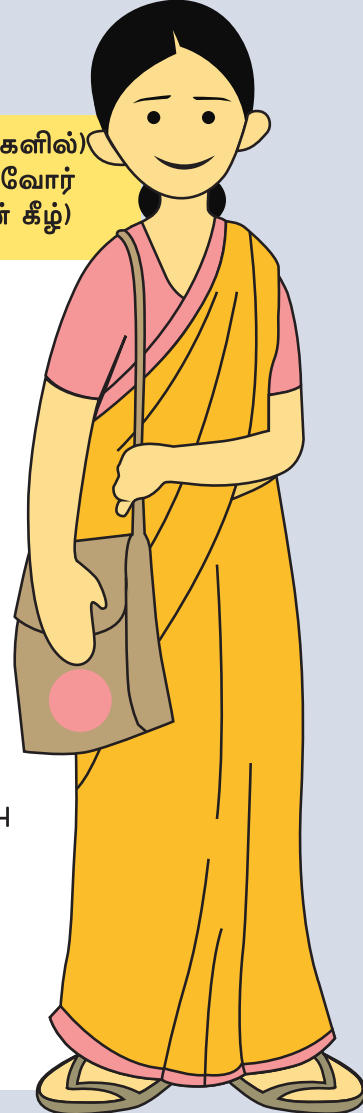
முன்னிலை பணியாளர்களின் பங்குபணி

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

1. இதுகுறித்து தகவல் அளிக்கவும்
(a) சமூக இடைவெளி உள்ளிட்ட தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு வழிமுறைகள்
(b) கட்டுக்கதைகள் மற்றும் தவறான கருத்துக்களை அகற்றுதல்;
2. இவற்றில் DSO-வுக்கு ஆதரவளித்தல்
(a) SOPs படி தொடர்பாளர்களின் தடமறிதல்
(b) வீட்டில் தனிமைப்படுத்துதல், வீட்டில் கவனிப்பு, மற்றும் நகர/ஊரகப் பகுதிகளில் HRG மற்றும் பாதிக்க சாத்தியமுள்ளவர்களுக்கான ஆதரவு சேவைகள் மற்றும்
(c) சமூக உளவியல் சார்ந்த கவனிப்பு மற்றும் களங்கம் மற்றும் பாகுபாட்டை களைதல்.
3. அறிக்கையளித்தல் மற்றும் பதில்கருத்து
4. குழு பாதுகாப்பு மற்றும் தடுப்பு
5. ஆதரவு மேற்பார்வை

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

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



ஓல்கிட்டை எப்படி பயன்படுத்துவது

ஓல்கிட்டில் கீழ்வருவன அடங்கியிருக்கும் :

1. பயிற்சிக்கான உதவிபுரிவோர் கையேடு(VC-ன் போது DSO பயன்படுத்துவதற்கானது)
2. பயிற்சிக்கான காட்சியளிப்பு (VC-ன் போது DSO பயன்படுத்துவதற்கானது)
3. FLW-க்கு குறிப்புரையாக பல்வேறு விஷயங்கள் குறித்து 5 செய்யவேண்டியவைகள் கொண்ட குறும் புத்தகம் (இந்த pdf-ஐ WhatsApp-ல் அளிக்கலாம் மற்றும் FLW-க்கு கையடக்க கையேடாக இருக்கலாம்)

உதவிபுரிவோர் கையேடு மற்றும் விளக்கக்காட்சியை பயிற்சியாளர் பயன்படுத்த வேண்டும். இந்த உதவிபுரிவோர் கையேடு, பயிற்சித் தொடர்களை எப்படி நடத்த வேண்டும் என்று பயிற்சியாளருக்கு உதவிபுரியும் குறிப்புகளை அளிக்கும். தொடர்களைத் தொடர்ந்து பவர் பாயிண்ட் பிரசண்டேஷன் நடைபெறும். கலந்துரையாடல்களுக்கு முன்பாக தொடர்கள் மற்றும் விளக்கக்காட்சிகளுடன் பயிற்சியாளர் தம்மை பரிசீலியப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. மாநிலத்தில் லாக் டவுனின் கீழ் உள்ள அல்லது தொற்று அதிகமாக இருக்கும் மாவட்டங்கள் மற்றும் பகுதிகளின் சமீபத்திய நிலை குறித்து பயிற்சியாளர் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். தொடர் என 7 குறிப்பிட்ட சில பகுதிகள் பற்றிய தகவல்களை மட்டும் அளிப்பதால் நகரப் பகுதிகளில் பணியாற்றும் FLW-க்களின் பயிற்சின்போது மட்டுமே அதை பயன்படுத்த வேண்டும்.

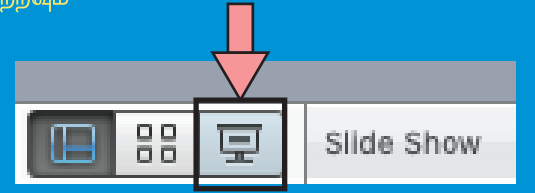
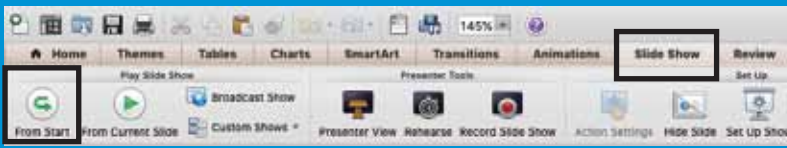
ஓவ்வொரு தொடரின் இறுதியிலும் சுயமதிப்பீடு கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. பங்கேற்பாளர்கள் தொடர் குறித்து தாங்கள் புரிந்து கொண்டதை சரிபார்க்க இதைப் பயன்படுத்தலாம்.

இந்த சுயமதிப்பீடு ஒரு நிகழ்வு ஆய்வு அல்லது சரிபார்ப்பு பட்டியலாகும். எல்லா குறிப்புகளும் உதவிபுரிவோர் கையேட்டில் பயிற்சியாளருக்கு கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

தொடர்கள் தொடர்பாக மேற்கொண்டு அளவீடுகள், எளிதாக்கப்பட்ட பாக்கெட் ரெஃபரன்சாக கொடுக்கப்பட்டுள்ளன, இதை பங்கேற்பாளர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

பங்கேற்பாளர்கள் இந்த அளவீடுகளை நன்கு பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. இந்த பாக்கெட் ரெஃபரன்ஸ், கைபேசிகளில் PDF ஆக கொடுக்கப்படும் மற்றும் இதை WhatsApp திரையில் காண முடியும்.

பயிற்சியாளர் பவர்பாயிண்ட் பிரசண்டேஷனை, விளக்கக்காட்சி செயல்வடிவில் இயக்க கவனம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்லைட்ஷோ செயல்வடிவிற்கு மாற்ற, கீழே காட்டப்பட்டுள்ள அறிவுரைகளைப் பின்பற்றவும்



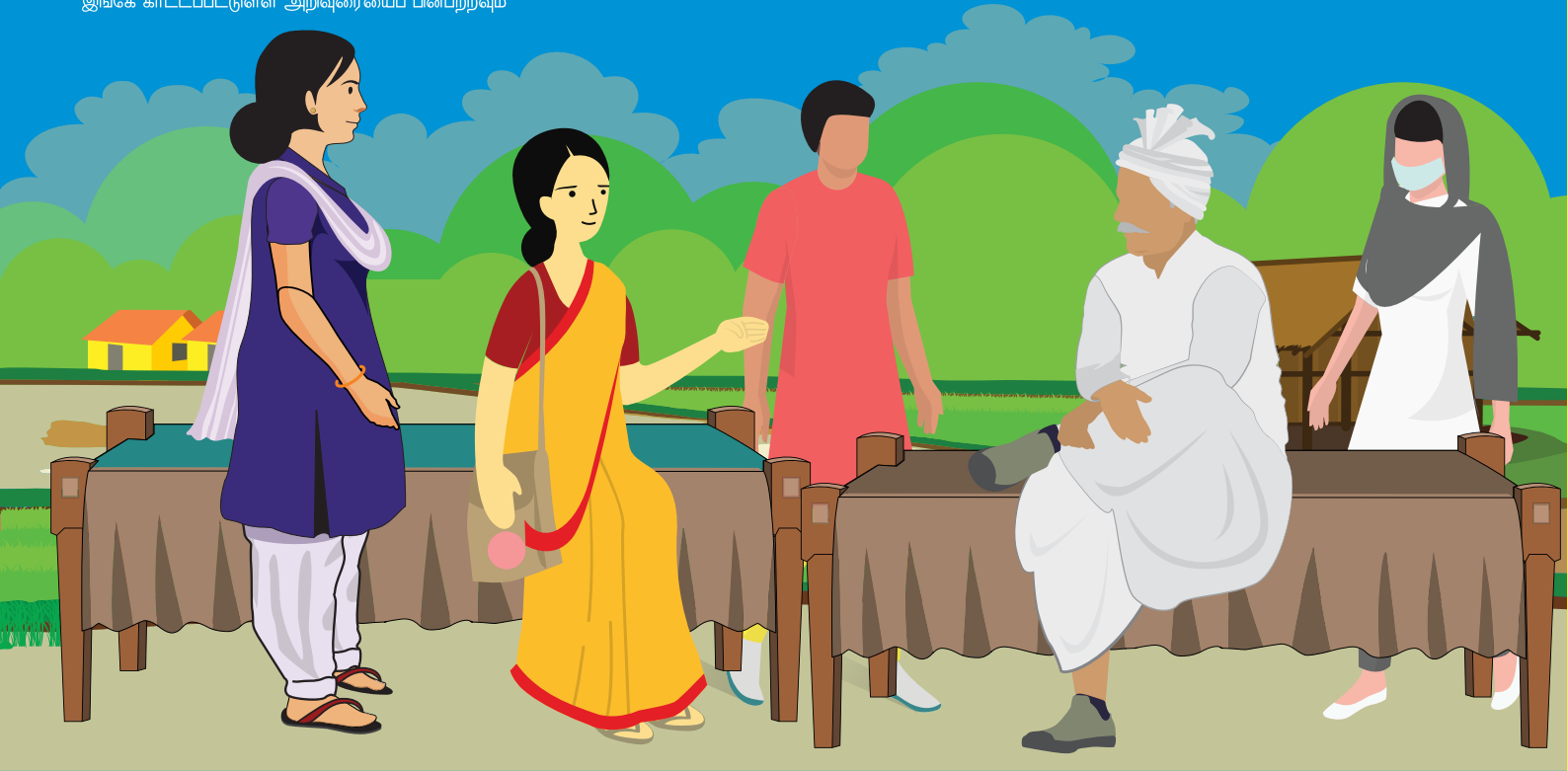
• Ribbon பயன்படுத்தி, உங்கள் விளக்கக்காட்சியின் துவக்கத்திலிருந்து ஸ்லைட்ஷோவை ஆரம்பிக்க, எளிதாக

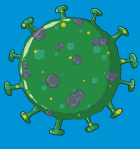
1. ஸ்லைட் ஷோ பொத்தானுக்கு செல்லவும்

2. From Beginning தெரிந்தெடுக்கவும்

• From Beginning தேர்ந்தெடுப்பதால், உங்கள் தொகுதியின் உள்ளே தற்போது எந்த ஸ்லைடில் இருந்தாலும், உங்கள் விளக்கக்காட்சியில் முதலாவது மறைக்கப்படாத ஸ்லைடிலிருந்து உங்கள் விளக்கக்காட்சி தொடங்கும்.

• பயிற்சியாளர் பவர்பாயிண்ட் பிரசண்டேஷனை, விளக்கக்காட்சி செயல்வடிவில் இயக்க கவனம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஸ்லைட்ஷோ செயல்வடிவிற்கு மாற்ற, இங்கே காட்டப்பட்டுள்ள அறிவுரையைப் பின்பற்றவும்





COVID-19

பயிற்சி குறிக்கோள்கள்

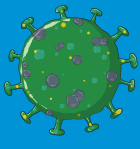
பயிற்சி குறிக்கோள்கள்

பயிற்சியின் இறுதியில் ஆஷா/ஏ.என்.எம்./ ஏ.டபிள்யூ. டபிள்யூ கீழ்வருவதைச் செய்ய முடியும்:

- சமூக கண்காணிப்பிற்கு ஆதவளிக்கும் நடைமுறை (விரைவில் அடையாளம் காண்தல் மற்றும் அறிக்கை அளித்தல்)
- சமூகம் / குடும்ப ஆதரவு முறைகள் உள்ளிட்டவை பற்றிய தயார்நிலை, தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு (வீட்டு தனிமை, வீட்டு கவனிப்பு, களங்கம் மற்றும் பாகுபாடு) குறித்து பொது சுகாதார சேவைகளுடன் சமூக இணைப்பை வலுப்படுத்துதல்.
- பொது சுகாதார வழிமுறைகள் (பாதுகாப்பான நடத்தைகள் மற்றும் சமூக இடைவெளி வழிமுறைகள் மற்றும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் முன்கூட்டியே சுயமாக அறிவித்தல்) மற்றும் வதந்திகள் மற்றும் தவறான கருத்துக்களை தடமறிந்து, கையாள்வதில் பதிலளிப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டை மேற்கொள்வதை மேம்படுத்துதல்.
- COVID-19 பெறுவதிலிருந்து சுகாதார கவனிப்பு பணியாளர்களைக் காத்தல்

அறிவுத்திறன்	திறமைகள்
கூட்டத்தை கட்டுப்படுத்தும்போதான நிகழ்வு வரையறைகள் மற்றும் முன்கூட்டியே கண்டறிய சமூக தொற்றுக்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் பற்றிய தகவல்தொடர்பு.	COVID-19 தடுப்பு மற்றும் முன்கூட்டியே ஆரோக்கியம் நாடும் நடத்தை உள்ளிட்ட கட்டுப்பாட்டு முறைகளில் சமூக ஈடுபாட்டை மேம்படுத்த ஒருவரோடு ஒருவரான தகவல்தொடர்பு
சமூக கண்காணிப்பு மற்றும் அறிவிக்கும் நடைமுறை	HRG-களின் நிர்வாகம் (அடையாளம் காண்தல், தடமறிதல் மற்றும் அறிவித்தல்) மற்றும் தகவல் தொடர்புகொள்தல்
தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு, வீட்டில் தனிமைப்படுத்துதல், வீட்டில் கவனிப்பு மற்றும் களங்கம் மற்றும் பாகுபாடு, சுயமாக அறிவித்தல், இணை நோய்கள் மற்றும் பிற அபாயக் குழுக்கள் உள்ளிட்ட(பயண சரித்திரம் அல்லது தொடர்பாளர்கள்: கொரோனா பாதித்த நாடுகள்/பகுதிகள்) சந்தேகிக்கப்படும் நிகழ்வுகளை கையாள்வதற்கான(அறிகுறிகள் உள்ள மற்றும் அறிகுறிகள் இல்லாதோர்) பொது சுகாதார சேவைகள் பற்றிய தகவல்	பதற்றங்கள், பயங்கள், களங்கம் மற்றும் பாகுபாட்டை சமாளிக்க ஆதரவான சூழலை உருவாக்குதல் மற்றும் பராமரித்தல், மற்றும் அதிக அபாய குழுக்களுக்கு ஆதவளித்தல், சுயஅறிவிப்பு, COVID-19 IEC பொருட்களை திறம்பட பயன்படுத்துதல்.
சுய பாதுகாப்பு மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் கட்டுக்கதைகள் மற்றும் தவறான தகவல்கள்	COVID-19 IEC பொருட்களை திறம்பட பயன்படுத்துதல், கையை கழுவுதல், சமூக இடைவெளி, இருமுவதில் பண்பாடு மற்றும் தொடர்பாளரை தடமறியும்போது மருத்துவ மாஸ்க்கை சரியாக பயன்படுத்துதல் போன்ற பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்.





COVID-19

பயிற்சி செயல்திட்டம்

தொடர் 1 : COVID- 19-யை புரிந்து கொள்தல் பதிலளிப்பு மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் நடைமுறைகளுக்கான தகவல் தொடர்பு, சுகாதாரப் பணியாளர்கள்/ICDS பணியாளர்களின் பங்குபணிகள் மற்றும் பொறுப்புகள்

15 நிமிடங்கள்

தொடர் 2 : தடுத்தல் : சமூகத்தில் பாதுகாப்பான நடைமுறைகள்
அ. தடுப்பு சேவைகள்: சமூக நிலையில்
COVID-19-யை எதிர்கொள்ள தயார்நிலைக்காக
ஆஷா/ஏ.என்.எம். தகவல் தொடர்பளிக்க வேண்டும்

20 நிமிடங்கள்

தொடர் 3 : சமூகக் கண்காணிப்பு

10 நிமிடங்கள்

தொடர் 4 : ஆதரவான பொது சுகாதார சேவைகள் :
சமூகம் மற்றும் வீடுகள்
அ. ஆதரவான சூழல், வீட்டில் தனிமைப்படுத்துதல்
மற்றும் வீட்டு கவனிப்பை உருவாக்குதல்.

15 நிமிடங்கள்

தொடர் 5 : களங்கம் மற்றும் பாகுபாட்டை சமாளித்தல்

20 நிமிடங்கள்

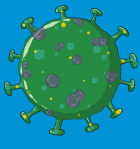
தொடர் 6 : சுகாதார, ICDS பணியாளர்களுக்கு தகவல்தொடர்பு, சுய
பாதுகாப்பு

10 நிமிடங்கள்

தொடர் 7 : நகரப் பகுதிகளில் சிறப்பு தகவல்தொடர்பு தேவைகள்

10 நிமிடங்கள்





COVID-19

தொடர் 1 : COVID-19 அறிமுகம் பதிலளிப்பு மற்றும் கட்டுப்படுத்துவதற்கான தகவல் தொடர்பு

கற்றுக்கொண்டவை:

- COVID 19 குறித்த முக்கியமான செய்திகளை பங்கேற்போர் திரும்ப நினைவுகூர முடியும்
- தொடர்பாளரை தடமறிவதை கையாள்வது குறித்து பங்கேற்போர் மறுபார்வை கொள்ள முடியும்
- முன்கூட்டியே கண்டறியவதற்காக அறிகுறிகள் பற்றிய சரிபார்ப்புப் பட்டியலை பங்கேற்போர் கொடுக்க முடியும்.

நேரம் : 10 நிமிடங்கள்

முறை : விளக்கக்காட்சி

நடைமுறை :

உதவிபுரிபவர் கூறுகிறார்:



ஸ்லைட் 1: COVID-19 குறித்த பயிற்சிக்கு வரவேற்கிறோம் பதிலளிப்பு மற்றும் கட்டுப்படுத்துதல்

ஸ்லைட் 2: இந்த பயிற்சியில் நாம் பேசப்போகும் விஷயங்கள் ஆறு முக்கிய பகுதிகள் மற்றும் நமது பங்குபணிகள் பற்றியதாகும்.

1. இந்த தொடர், ஒவ்வொரு முன்னிலை பாணியாளர் அல்லது மற்ற பணியாளரின் பங்குபணிகள் மற்றும் COVID-19 பற்றி அவர் என்ன தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை எடுத்துக்கூறுகிறது.
2. இந்த தொடர், கை சுத்தம், சுவாச சுகாதாரம், சமூக இடைவெளி மற்றும் HRG குறித்து சமூகத்திற்கு FLW கொடுக்கக்கூடிய தகவல்கள் மற்றும் அறிவுத்திறன் பற்றி பேசுகிறது.
3. இந்த தொடர், தொடர்பாளரை தடமறியும் நெறிமுறை, தொடர்பாளரை எவ்வாறு அடையாளம் காண்பது, ஆதரவளிப்போருக்கான வழிகாட்டுதல்கள் என்ன, சந்தேகிக்கப்படுவோர் யார், அறிகுறியுடைய அல்லது அறிகுறியற்றவர்கள் யார் என்பது குறித்து விவாதிக்கிறது.
4. சமூகத்தில் COVID-யை சமாளிப்பதில் சமூக தொடர்பிணைப்புகளின் பங்குபணிகள் என்ன, எந்தெந்த சேவைகள் தேவை: நகர மற்றும் ஊரகப் பகுதிகளில் வீட்டு கவனிப்பு, வீட்டில் தனிமைப்படுத்துதல்
5. இந்த தொடர், கொரோனாவைரஸ் தொடர்பான கட்டுக்கதைகள் மற்றும் தவறான கருத்துக்கள் மற்றும் பல்வேறு நிலைகளில் களங்கப்படுத்தும் நடத்தைகளுக்கு வழிவகுக்கும் பல அச்சங்கள் பற்றி கையாள்கிறது. FLW-வின் பங்குபணி என்ன மற்றும் அவர் என்ன செய்ய முடியும்
6. நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ பாதிக்கப்பட்ட ஆயிரக்கணக்கான சமூக உறுப்பினர்களுக்கு செய்தியளிக்க முன்னிலைப் பணியாளர்கள் பணியாற்றுவார்கள். ஆனாலும், அவர்கள் தங்களுடைய சுய பாதுகாப்பையும் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

ஸ்லைட் 4: இதை நிறைவேற்ற, பல்வேறு பணியாளர்கள் செய்யும் பங்குபணி என்ன. ஆங்கன்வாடி பணியாளர் உள்ளிட்ட ஆஷா, ஏ.என்.எம். மற்றும் பிற முன்னிலை பணியாளர்கள். ஜீவிகாதீதீஸ் அல்லது குடமபுரீ அல்லது NRLM உறுப்பினர்கள் போன்ற சுய உதவிக் குழு தலைவர்களையும் நாம் கொண்டிருக்கலாம், பல்வேறு வழிகளில் உதவுமாறு மாவட்ட கண்காணிப்பு அதிகாரி இவர்களைக் கேட்டுக் கொள்வார்.

ஸ்லைட் 5: நாம் பேசிக்கொண்டிருக்கும் நோய் பற்றி புரிந்து கொள்வோம்.





COVID-19

தொடர் 2 : தடுப்பு : சமூகத்தில் பாதுகாப்பான நடைமுறைகள்

கற்றுக்கொண்டவை:

- சமூகம் மற்றும் வீடுகளில் தடுப்பு நடைமுறைகளை பங்கேற்போர் விவரிக்க முடியும்
- COVID-19 பரவாமல் தவிர்க்க வீட்டில் மற்றும் பொது இடங்களில் எடுக்க வேண்டிய தடுப்பு நடவடிக்கைகளின் சரிபார்ப்புப் பட்டியலை பங்கேற்பாளர்கள் கொடுக்க முடியும்.

நேரம் : 20 நிமிடங்கள்

முறை : விளக்கக்காட்சி



நடைமுறை :

ஸ்லைட் 6: இந்த தொடரில் நாம் நான்கு விஷயங்களைப் பார்க்கப் போகிறோம்

1. கை சுத்தம்
2. சுவாச சுகாதாரம்
3. சமூக இடைவெளி
4. அதிக அபாய குழுக்கள்

ஸ்லைட் 7 & 8: நோய்தொற்று முறைகள் மற்றும் நோய்தொற்றை இவற்றின் மூலம் எவ்வாறு தடுப்பது என்று இது கூறுகிறது

- 1) கை சுத்தம்; செய்யக் கூடியவை, செய்யக் கூடாதவை

ஸ்லைட் 9: சுவாச சுகாதாரம் : செய்யக் கூடியவை, செய்யக் கூடாதவை

ஸ்லைட் 10: சுவாச சுகாதாரத்தில் நிகழ்வு ஆய்வு மற்றும் திலிகீ எவ்வாறு தகவல் தொடர்பு கொள்வார் உதவிபுரிபவர் நிகழ்வு ஆய்வை உரக்க படித்து, விவாதிக்க நேரமளித்து, அதன் பிறகு நிறைவு செய்வார்.

ஸ்லைட் 11: சமூக இடைவெளி, இது என்ன மற்றும் செய்யக் கூடியவை, செய்யக் கூடாதவை

ஸ்லைட் 12: 4) நமது அதிக அபாய குழுக்களை கவனித்துக் கொள்தல்: அதிக அபாய குழுக்கள் யார் மற்றும் FLW அவர்களை எப்படி அடையாளம் காண்பார்

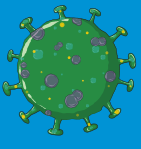
சுய-மதிப்பீடு : 5 நிமிடங்கள்

அ. சமூக நிலையில் COVID-19 பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்த நீங்கள் கண்டிப்பாக தரவேண்டிய ஐந்து செய்திகளின் பட்டியல் :

1. கை சுத்தம்
2. சுவாச சுகாதாரம்
3. சமூக இடைவெளி

ஆ. அதிக அபாய குழுக்களை நீங்கள் எப்படி அடையாளம் காண்பீர்கள்





COVID-19

தொடர் 3 : சமூக கண்காணிப்பு

கற்றுக்கொண்டவை:

- சந்தேகிப்படுவோர் யார் மற்றும் தொடர்பு கொண்டவர் யார் என்று பங்கேற்போர் விளக்க முடியும்
- தொடர்பாளர்களின் வகைகள் மற்றும் அவர்களின் அபாய நிலைகளை பங்கேற்போர் பட்டியலிட முடியும்
- அறிகுறியுடைய மற்றும் அறிகுறிகளற்ற நபர்களுக்கு அளிக்கப்படும் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை பங்கேற்போர் தெளிவாக அளிக்க முடியும்

நேரம் : 10 நிமிடங்கள்

முறை : விளக்கக்காட்சி

நடைமுறை :



ஸ்லைட் 13: இந்த தொடரில் நாம் பார்க்கப்போவது:

- அ. தொடர்பாளர்களின் வகைகள்
- ஆ. தொடர்பாளரை தடமறிதல் SoP
- இ. தொடர்பாளர்களுக்கு அளிக்கப்படும் அறிவுரை
- ஈ. சமூக கண்காணிப்புக்காக தகவல் தொடர்பு கொள்தல்

ஸ்லைட் 14: தொடர்பாளர் மற்றும் சந்தேகிக்கப்படுபவருக்கு இடையில் வேறுபாட்டைக் காண FLW-க்கு உதவ தொடர்பு மற்றும் சந்தேகிக்கப்படுபவரின் வரையறையை இந்த ஸ்லைட் அளிக்கும்

ஸ்லைட் 15 : தொடர்பாளரின் வகைகள்: அதிக அபாயமுடைய மற்றும் குறைந்த அபாய முடைய தொடர்புகள்

ஸ்லைட் 16: சமூக அடிப்படையிலான கண்காணிப்பை எப்படி நடத்துவது

ஸ்லைட் 17: அறிகுறியுடைய தொடர்பாளர் யார், அறிவுரை என்ன மற்றும் அறிகுறியற்ற தொடர்பாளர் யார், அவருக்கு என்ன அறிவுரை கொடுக்க வேண்டும்.

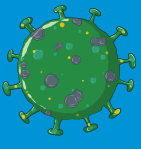
ஸ்லைட் 18: அ) உதவிபுரிபவர் நிகழ்வு நிலவரத்தை படித்து, அதன்பிறகு பங்கேற்பாளர்களை பதிலளிக்கக் கூறுகிறார்.

ஆ) FLW என்ன செய்ய முடியும் என்பதற்கு சாத்தியமான பதில்களை விவாதிக்கவும்.

சுயமதிப்பீடு

1. தொடர்பாளர்களின் வகைகள் என்ன
2. தொடர்பாளரை அறிகுறியுடையவர் மற்றும் அறிகுறியற்றவர் என்று வகைப்படுத்தக்கூடிய அறிகுறிகளின் பட்டியலை உருவாக்கவும்
3. சமூக கண்காணிப்பு நெறிமுறை என்ன



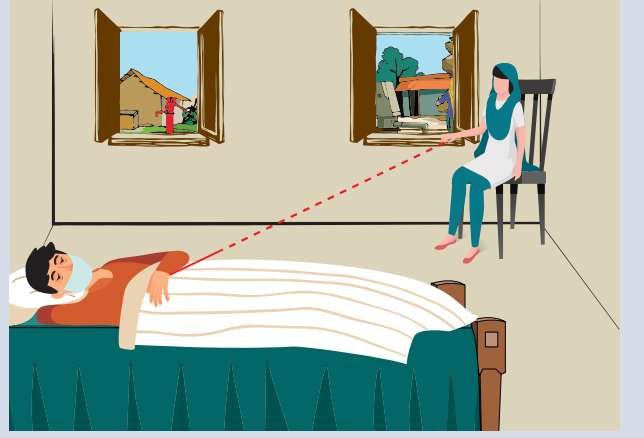


COVID-19

தொடர் 4 : ஆதரவுதரும் பொது சுகாதார சேவைகள்: சமூகம் மற்றும் வீடுகள்

0கற்றுக்கொண்டவை:

- COVID-19-க்கு சமூக ஆதரவை ஏற்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்தும் வழிமுறைகளை பங்கேற்போர் புரிந்து கொள்ள முடியும்
- பங்கேற்போர் புரிந்து கொண்டு, சந்தேகிக்கப்படுவோர் மற்றும் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு வீட்டு கவனிப்பு மற்றும் வீட்டில் தனிமைப்படுத்துவதற்காக அளிக்கப்படும் சேவைகள் பற்றிய தகவல்களை அளிக்க முடியும்.
- COVID-19 பரவாமல் தவிர்க்க வீடு மற்றும் பொது இடங்களில் எடுக்க வேண்டிய தடுப்பு நடவடிக்கைகளின் சரிபார்ப்புப் பட்டியலை பங்கேற்போர் அளிக்க முடியும்.



நேரம் : 15 நிமிடங்கள்

முறை : விளக்கக்காட்சி

நடைமுறை :

ஸ்லைட் 19: இந்த தொடரில் நாம் மூன்று விஷயங்களைப் பார்க்கப் போகிறோம்;

- சமூக நிலையில் ஆதரவான சூழலை உருவாக்குவதில் FLW-ன் பங்குபணி
- சரியான தகவல்களை அளித்தல் மற்றும் வீட்டில் தனிமைப்படுத்துதல் மற்றும் வீட்டு கவனிப்பிற்காக பாதுகாப்பான நடத்தைகளை உறுதிசெய்வதில் FLW-ன் பங்குபணி

ஸ்லைட் 20: பதிலளிப்பு மற்றும் கட்டுப்படுத்துதல் ஆதரவான சூழலை உருவாக்குதல் சமூக நிலையில் ஆதரவான சூழலை உருவாக்குவதற்கு சுகாதாரப் பணியாளர்களும், முன்னிலை களப் பணியாளர்களும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதற்கு இந்த ஸ்லைடை படிக்கவும்.

ஸ்லைட் 21: நிகழ்வு ஆய்வு. நிகழ்வு ஆய்வை விவாதிக்கவும். பொதுமக்கள் பாதுகாப்பான நடைமுறைகளை ஏற்றுக்கொள்வதில் செல்வாக்குடையவர்களின் பங்குபணியை எடுத்துக் காட்டுவதற்கும், திலிகீக்கள் எப்படி செய்ய முடியும் என்பதற்கும் பதில்களைப் பயன்படுத்தவும்.

ஸ்லைட் 22: வீட்டில் தனிமைப்படுத்துதல் : பாதிக்கப்பட்டிருக்கக்கூடிய நபர் பாதுகாப்பாக தங்கியிருத்தல். சந்தேகிக்கப்படுபவர் இருந்தால் வீட்டு கவனிப்பு பற்றி இந்த ஸ்லைட் எடுத்துக் கூறுகிறது.

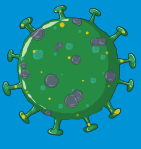
ஸ்லைட் 23: வீட்டு கவனிப்பு சுற்றுச்சூழலை பாதுகாப்பாக வைத்தல் வீடுகளை பத்திரமாக வைக்க பாதுகாப்பான நடைமுறைகளை விளக்க இந்த ஸ்லைடைப் பயன்படுத்தவும். முன்னிலை களப் பணியாளர்கள் இதை சமூகத்திற்கு எடுத்துக் கூறவேண்டும்.

ஸ்லைட் 24: வீட்டில் தனிமைப்படுத்துதல் : குடும்ப உறுப்பினர்கள் பாதுகாப்பாக இருத்தல் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நபரின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் பாதுகாப்பாக நடந்து கொள்ளும் விதத்தை இந்த ஸ்லைட் விளக்குகிறது.

சுய-மதிப்பீடு : 5 நிமிடங்கள்

1. வீட்டு கவனிப்பு பற்றி வழிகாட்ட நீங்கள் எடுத்துச் சொல்லக்கூடிய 5 விஷயங்களை பட்டியலிடவும்
2. COVID-19 குறித்து சமூக ஈடுபாட்டிற்காக நீங்கள் மேற்கொள்ளக்கூடிய 5 நடவடிக்கைகளை பட்டியலிடவும்





COVID-19

தொடர் 5 : களங்கம் மற்றும் பாகுபாட்டை கையாள்தல்

0கற்றுக்கொண்டவை:

- COVID-19 களங்கம் என்பதை பங்கேற்பாளர்களால் வரையறுக்க முடியும் மற்றும் சமூகத்தில் களங்கத்தை ஏன் ஏற்படுத்துகிறது என்பதை புரிந்து கொள்ள முடியும்.
- களங்கம் தங்களுடைய பணியை எப்படி பாதிக்கிறது மற்றும் அதைக் கையாள என்ன செய்ய முடியும் என்பதை பங்கேற்பாளர்கள் தெரிந்து கொள்வார்கள்



நேரம் : 20 நிமிடங்கள்

முறை : விளக்கக்காட்சி

நடைமுறை :

ஸ்லைட் 25: இந்த தொடரில் களங்கம் என்றால் என்ன, COVID-19 ஏன் களங்கத்தை சமக்கிறது, களங்கப்படுத்தும் நடத்தைகளை எப்படி நாம் கண்டுகொள்வது மற்றும் அதைக் குறித்து என்ன செய்ய முடியும் என்பதைப் பற்றி நாம் கற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம்.

ஸ்லைட் 26 & 27: களங்கம் என்ன மற்றும் களங்கம் ஏன் இருக்கிறது களங்கத்தை வரையறுக்கவும், COVID-19-வுடன் தொடர்புடைய களங்கம் இருக்கக்கூடும் என்பதை விளக்கவும் இந்த இரண்டு ஸ்லைடுகளைப் பயன்படுத்தவும்

ஸ்லைட் 28: களங்கத்தை அறிதல்

களங்கத்தை கண்டறிவதற்கான நிலைமைகள் மற்றும் அவர்களின் திறன்களை விவாதிக்க ஸ்லைட் 28-ஐப் பயன்படுத்தவும். முன்னிலை பணியாளர்களிடமிருந்து பதில்களைப் பெறவும். சரியான பதில்களை பகிர அடுத்த ஸ்லைடைக் காட்டவும்.

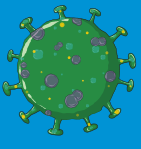
ஸ்லைட் 29 & 30: களங்கம் என்ன செய்யும் மற்றும் ஒரு FLW என்ன செய்ய முடியும் COVID-19 பற்றி புகார் செய்வது மற்றும் சிகிச்சையிலுள்ள களங்கத்தின் பாதிப்புகளை இந்த ஸ்லைடுகள் விளக்குகின்றன.

ஸ்லைட் 31: உதவிபுரிவோர் இந்த நிகழ்வு ஆய்வை படித்து, கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்குமாறு பங்கேற்பாளர்களை கேட்டுக் கொள்ளவும்

சுய-மதிப்பீடு : 5 நிமிடங்கள்

1. சமூகத்தில் களங்கத்தால் ஏற்பட்டது என்று நீங்கள் நினைக்கும் ஏதேனும் 5 சம்பவங்களை பட்டியலிடவும்
2. உங்கள் சமூகத்தில் களங்கத்தை கையாள நீங்கள் செய்யக்கூடிய இரண்டு விஷயங்களை குறிப்பிடவும்



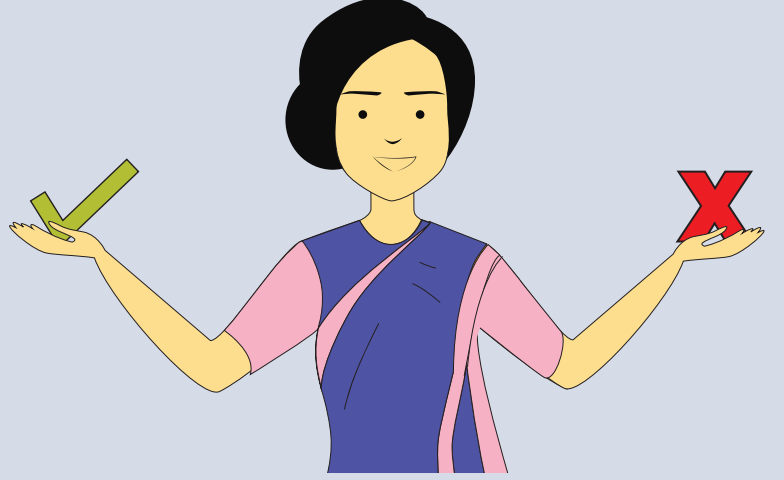


COVID-19

தொடர் 6 : முன்னிலை பணியாளர்களின் சுய பாதுகாப்பு

கற்றுக்கொண்டவை

- எதைச் சொல்ல வேண்டும் மற்றும் எப்படிச் சொல்ல வேண்டும் என்று பங்கேற்பாளர்களால் பட்டியலிட முடியும்
- சுயபாதுகாப்பு வழிமுறைகளை பங்கேற்பாளர்கள் விளக்கிக் காட்டுவார்கள்
- வீட்டு வருகைகளின் போது மற்றும் தொடர்பாளரின் தடமறியும் நடைமுறைகளின்போது எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய பாதுகாப்பு வழிமுறைகளின் சரிபாப்புப் பட்டியலை பங்கேற்போரால் தயாரிக்க முடியும்.



நேரம் : 10 நிமிடங்கள்

முறை : விளக்கக்காட்சி

நடைமுறை :

கூறவும், “ஆஷா, ஏ.என்.எம் மற்றும் ஏ.டபிள்யூ.டபிள்யூ ஆகியோர் இந்தியாவில் சுகாதாரம் மற்றும் ஊட்டச்சத்து கவனிப்பின் மூன்று தூண்கள். முன்னிலை பணியாளர்களின் (ஏ.என்.எம், ஆஷா மற்றும் ஏ.டபிள்யூ.டபிள்யூ உள்பட) பாதுகாப்பு மற்றும் பத்திரம் மிகவும் முக்கியமானது ஏனெனில் சமூக நிலையில் COVID-19யை எதிர்த்துப் போராடுவதில் முன்னிலையில் இருப்பவர்கள்.”

ஸ்லைட் 33 & 34: எதை மற்றும் எப்படி எடுத்துச் சொல்வது சமூகத்தில் முன்னிலை பணியாளர்கள் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான தகவல்கள் என்ன என்பதை இந்த ஸ்லைடுகள் விளக்குகின்றன. ஸ்லைட் 34 திறனுடைய தகவல்தொடர்புக்கான சில குறிப்புகளைத் தருகிறது.

ஸ்லைட் 35: மாஸ்க் நிர்வாகம் பற்றித் தேவையான குறிப்புகளைத் தருகிறது.

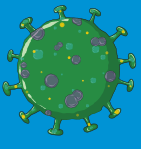
ஸ்லைட் 36: முன்னிலை பணியாளர்களுக்கான முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு சமூகத்தில் நடமாடும்போது அல்லது வீட்டு வருகைகளை மேற்கொள்ளும்போது நோய்தொற்றுக்களுக்கு எதிராக ஆஷா/ஏ.என்.எம் எவ்வாறு முன்னெச்சரிக்கைகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பதையும், வீட்டிற்கு சென்றதும் முன்னிலை பணியாளர் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள் பற்றியும் இது எடுத்துக் கூறுகிறது.

ஸ்லைட் 37 & 38: கட்டுக்கதைகள் மற்றும் உண்மைகள் நடப்பிலுள்ள சில கட்டுக்கதைகள் மற்றும் தவறான கருத்துக்களை தருகிறது. வேறு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், இந்த கையேட்டில் நீங்கள் அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் பகுதியை பார்க்கலாம் அல்லது உங்கள் மேற்பார்வையாளருடன் பேசலாம்.

ஸ்லைட் 39 & 40: பயிற்சி கையேட்டிலுள்ள தலைப்புகள் குறித்து விரைவான மறுபார்வை விளையாட்டு. அறிக்கைகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. பயிற்சியின்போது அவை சரியா, தவறா என்று திலிகீக்களை நீங்கள் கேட்க வேண்டும்.

(உதவிபுரிபவர் ஷோ மோடில் விளக்கக்காட்சியை காட்டி, சதுரங்கள் மீது கிளிக் செய்ய வேண்டும்) சரியான அறிக்கைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன. தவறான அறிக்கைகள் திருத்தப்பட்டுள்ளன





COVID-19

தொடர் 7 : நகரப் பகுதிகளில் சிறப்பு தகவல்தொடர்பு தேவைகள்

கற்றுக்கொண்டவை

- நகரப் பகுதிகளில் தேவைப்படும் சிறப்பு செயல்பாடுகளை பங்கேற்பாளர்களால் விவாதிக்க முடியும்

நேரம் : 10 நிமிடங்கள்

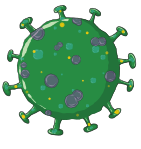
முறை : விளக்கக்காட்சி

நடைமுறை :

நகரப் பகுதிகளிலிருந்து முன்னிலை களப் பணியாளர்கள் பங்கேற்றால் மட்டுமே, உதவிபுரிபவர் இந்த தொடரை நடத்துவார்

ஸ்லைட் 41 முதல் 45 : ஒவ்வொரு ஸ்லைட்டையும் விவாதிக்கவும் மற்றும் நகரப் பகுதிகளில் முன்னிலை பணியாளர்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் பற்றி விளக்கவும்





COVID-19

குறிப்புரை

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

COVID-19 பற்றி நான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்

1. COVID-19 என்றால் என்ன?

COVID-19 என்பது மிகவும் சமீபத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கொரோனாவைரசால் உண்டாகும் தொற்றுநோய். இந்த புதிய வைரஸ் மற்றும் நோய் டிசம்பர் 2019-ல் சீனாவின் யூஹானில் பரவத்தொடங்குவதற்கு முன்பாக அறியப்படாதது. அதனால்தான் இது நோவல் (புதிய) கொரோனாவைரஸ் என்றழைக்கப்படுகிறது. இது 2019-ல் கண்டறியப்பட்டது

2. அறிகுறிகள் என்ன

COVID-19-ன் மிகவும் பொதுவான அறிகுறிகள் காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் மூச்சுவிடுவதில் சிரமம். சில நோயாளிகளுக்கு குடைச்சல் மற்றும் வலிகள், மூக்கடைப்பு, மூக்கு ஒழுகுதல், தொண்டை கரகரப்பு அல்லது வயிற்றுப்போக்கு இருக்கலாம். இந்த அறிகுறிகள் பொதுவாக இலேசாக இருந்து, மெதுவாக அதிகரிக்கும். சிலர் நோய்தொற்று அடைவார்கள் அனால் எந்த அறிகுறிகளும் இருக்காது, அதோடு சுகவீனமாகவும் உணர் மாட்டார்கள். பலர் (சுமார் 80%) எந்த சிறப்பு சிகிச்சையும் தேவைப்படாமல் சுகமடைவார்கள். COVID-19 பெறக்கூடிய சுமார் 6 நபர்களில் ஒருவர் கடும் நோயுற்று, சுவாசிப்பதில் சிரமப்படுவார். வயதானவர்கள், மற்றும் இரத்தக் கொதிப்பு, இருதயப் பிரச்சினைகள் அல்லது நீரிழிவு போன்ற குறிப்பிட்ட மருத்துவப் பிரச்சினைகள் கொண்டவர்கள் கடும் நோயுற வாய்ப்புள்ளது. காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் மூச்சுவிடுவதில் சிரம் உள்ளவர்கள் உடனே மருத்துவ கவனிப்பு பெற வேண்டும்.

3. COVID-19 எப்படி பரவுகிறது?

COVID-19 மக்கள் வைரசால் பாதிக்கப்பட்ட மற்றவர்களிடமிருந்து COVID-19 பெற முடியும். COVID-19 உள்ள ஒருவர் இருமும்போதோ, மூச்சுவிடும்போதோ மூக்கு அல்லது வாயிலிருந்து தெறிக்கக்கூடிய சிறு துளிகள் மூலமாக இந்த நோய் ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றவருக்கு பரவலாம். இந்த துளிகள் அந்த நபரைச் சுற்றியுள்ள பொருட்கள் மற்றும் மேற்பரப்புகள் மீது விழுகின்றன. இந்த பொருட்கள் அல்லது மேற்பரப்புகளை தொட்டுவிட்டு, தங்களுடைய கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயை தொடும்போது மற்றவர்கள் COVID-19 பெறுகிறார்கள். இருமக்கூடிய அல்லது துளிகளை மூச்சாக வெளிவிடக்கூடிய சினிக்ஸிமினி19 உள்ள நபரின் நீர்த்துளிகளை மக்கள் சுவாசித்தாலும் COVID-19 பாதிப்பு ஏற்படும். அதனால்தான் நோயுற்றவரிடமிருந்து 1 மீட்டருக்கும் அதிகமான தூரத்தில் இருக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

COVID-19 உண்டாக்கும் வைரஸ் காற்றின் மூலம் பரவுமா?

COVID-19 உண்டாக்கும் வைரஸ் முக்கியமாக சுவாச சிறு துளிகளால் மூலமாகவே பரவுகிறது. காற்றின் மூலமாக அல்ல என்று இதுவரையிலான ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. COVID-19 எப்படி பரவுகிறது?" என்பதற்கான முந்தைய பதிலைப் பார்க்கவும்

அறிகுறிகளற்ற நபரிடமிருந்து COVID-19 வருமா?

இந்த நோய் முக்கியமாக பரவும் விதம் இருமக்கூடிய ஒருவரின் மூச்சால் வெளிவிடக்கூடிய சுவாச சிறுதுளிகள் மூலமாக பரவுகிறது. அறிகுறிகளே இல்லாத ஒருவரிடமிருந்து COVID-19 பெறக்கூடிய வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவு. ஆனாலும், COVID-19 உள்ள பலர் இலேசான அறிகுறிகளையே உணர்கிறார்கள். நோயின் ஆரம்ப கட்டத்தில் இது மிகவும் உண்மையானது. எனவே உதாரணமாக, இலேசான இருமல் உள்ள, நோயுற்றிருப்பதாக உணராத ஒருவரிடமிருந்து COVID-19 வரக்கூடிய வாய்ப்புகள் உள்ளன.

நோயுடைய ஒருவரின் மலத்திலிருந்து நான் COVID-19 பெறுவேனா?

பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் மலத்திலிருந்து COVID-19 பெறக்கூடிய வாய்ப்புகள் மிகக் குறைவு. இது அபாயமாக உள்ளதால், கழிவறையை பயன்படுத்திய பிறகு மற்றும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு கைகளை நன்றாக கழுவுவதற்கு இது மற்றொரு காரணமாகும்.



4. மேற்பரப்புகளில் இந்த வைரஸ் எவ்வளவு நேரம் உயிர்வாழும்?

COVID-19 உண்டாக்கும் வைரஸ் எவ்வளவு நேரம் மேற்பரப்புகளில் உயிர்வாழும் என்று சரியாகத் தெரியவில்லை, ஆனால் இது மற்ற கொரோனாவைரஸ்கள் போலவே செயல்படும் என்று தெரிகிறது. கொரோனாவைரஸ் (COVID-19 பற்றிய பூர்வாங்க தகவல்கள் உள்பட) மேற்பரப்புகளில் சில மணிநேரங்கள் அல்லது சில நாட்கள் வரை இருக்கும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இது பல்வேறு நிலைமைகளின் கீழ் வேறுபடும் (உ.தா., மேற்பரப்பின் வகை, தட்பவெப்பநிலை அல்லது சுற்றுச்சூழலின் ஈரப்பதம்). ஒரு மேற்பரப்பு நோய்தொற்று பெற்றிருக்கலாம் என்று நீங்கள் நினைத்தால் வைரஸைக் கொல்ல சாதாரண தொற்றுநீக்கியால் சுத்தப்படுத்தவும் மற்றும் உங்களுடைய, மற்றவர்களையும் பாதுகாக்கவும். ஆல்கஹால் கொண்ட ஹேண்ட் ரப் கொண்டு உங்கள் கைகளை சுத்தப்படுத்தவும் அல்லது சோப்பு, நீர் கொண்டு கழுவவும். உங்கள் கண்கள், வாய் அல்லது மூக்கை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.

5. பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளிலிருந்து வரும் பொருட்கள் மீது இந்த வைரஸ் பயணம் செய்யுமா?

இல்லை. பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் வியாபாரப் பொருட்களை மாசுபடுத்தும் வாய்ப்புகள் குறைவு மற்றும் நகர்த்தப்பட்ட, பயணிக்கப்பட்ட மற்றும் வெவ்வேறு நிலைமைகள் மற்றும் தட்பவெப்பநிலைகளுக்கு உள்ளான பேக்கேஜிலிருந்து COVID-19 உண்டாக்கும் வைரஸ் தொற்றிக்கொள்ளும் அபாயமும் குறைவு.

6. பாதுகாப்பு பற்றி சமூகத்திற்கு ஆஷா என்ன செய்திகளைக் கொடுக்க முடியும்?

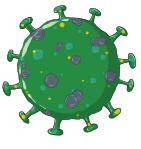
எல்லோருக்குமான பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்: சில எளிய முன்னெச்சரிக்கைகளை மேற்கொள்வதால் நோய்தொற்று பெறும் அல்லது COVID-19 பரவும் அபாயத்தை நீங்கள் குறைக்கலாம்:

- முறையாகவும், நன்றாகவும் உங்கள் கைகளை ஆல்கஹால் கொண்ட ஹேண்ட் ரப் கொண்டு சுத்தம் செய்தல் அல்லது சோப்பு நீர் கொண்டு கழுவதல்.
- ஏன்? சோப்பு, நீரால் உங்கள் கைகளை கழுவவது அல்லது ஆல்கஹால் கொண்ட ஹேண்ட் ரப் கொண்டு சுத்தம் செய்வதால் உங்கள் கைகளில் உள்ள வைரஸ்கள் கொல்லப்படுகின்றன.
- உங்களுக்கும், இருமக்கூடிய அல்லது தும்மக்கூடிய ஒருவரிமிருந்து குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளியை பராமரிப்பது. ஏன்? ஒருவர் இருமினாலோ, தும்மினாலோ அவர் தன்னுடைய மூக்கு அல்லது வாயிலிருந்து சிறு திரவ துளிகளை தெளிக்கிறார். இதில் வைரஸ் இருக்கலாம். நீங்கள் வெகு அருகாக இருந்தால், இருமக்கூடிய நபருக்கு நோயிருந்தால், COVID-19 வைரஸ் உள்பட நீங்கள் அந்த துளிகளை சுவாசிக்கலாம்.
- கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதை தவிர்க்கவும். ஏன்? கைகள் பல பரப்புகளில் படுகின்றன மற்றும் வைரஸ்களை பெறக்கூடும். ஒருதடவை மாசுபட்டால், கைகள் அந்த வைரஸை உங்கள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாய்க்கு மாற்ற முடியும். அங்கிருந்து அந்த வைரஸ் உங்கள் உடலுக்குள் புகுந்து உங்களை நோயுறச் செய்யலாம்.
- நீங்களும், உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் நல்ல சுவாச சுகாதாரத்தை பின்பற்றுவதை உறுதிசெய்யவும். அதாவது நீங்கள் இருமும்போது அல்லது தும்மும்போது முழங்கையை மடித்து அல்லது டிஷ்ஷிவால் மூடிக்கொள்வது என்று பொருள். அதன் பிறகு பயன்படுத்திய டிஷ்ஷிவை உடனே தூக்கி எறியவும். ஏன்? சிறு துளிகள் வைரஸைப் பரப்பும். நல்ல சுவாச சுகாதாரத்தை பின்பற்றுவதால் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களை நீங்கள் வைரஸிலிருந்து அதவது சலதோசம், காய்ச்சல் மற்றும் COVID-19-லிருந்து காக்க முடியும்.
- உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றால் வீட்டிலேயே இருக்கவும். காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் இருந்தால் மருத்துவ கவனிப்பைப் பெறவும் மற்றும் முன்கூட்டியே தெரிவிக்கவும். உங்கள் உள்நூர் சுகாதார அதிகாரியின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றவும். ஏன்? சுகாதார அதிகாரிகள் அந்தப் பகுதியின் நிலவரம் குறித்த மிகவும் சமீபத்திய தகவல்களைக் கொண்டிருப்பார்கள். முன்கூட்டியே தெரிவிப்பது, சுகாதார பராமரிப்பு அளிப்பவர் உங்களை சரியான சுகாதார வசதிக்கு விரைவாக அனுப்ப உதவி செய்யும். இது உங்களை பாதுகாப்பதோடு, வைரஸ்கள் மற்றும் பிற நோய்தொற்றுகள் பரவுவதைத் தடுக்கவும் உதவும்.
- COVID-19 பரவும் பகுதிகளில் உள்ள அல்லது அங்கு சமீபத்தில் பயணம் செய்தவர்களுக்கான (கடந்த 14 நாட்களில்) பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்

உங்களுடைய சுகாதார பராமரிப்பு அளிப்பவர் / ஆஷா/ஏ.என்.எம். அளிக்கும் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றவும்

- சுகவீனமில்லாமல் உணரத் தொடங்கினால், தலைவலி, குறைந்த நிலையிலான காய்ச்சல் (37.3 சி அல்லது அதிகமான) மற்றும் சிறிது மூக்கு ஒழுக்குதல் போன்ற இலேசான அறிகுறிகள் இருந்தாலும், வீட்டில் தங்கியிருந்து நீங்கள் நலம் பெறும் வரை சுயதனிமை கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு யாராவது பொருட்களைக் கொண்டு வரவேண்டும் அல்லது வெளியில் செல்ல வேண்டும், உ.தா. சாப்பாடு வாங்குவது, போன்ற அத்தியாவசியம் இருந்தால், மற்றவர்களுக்கு நோய்தொற்று அளிக்காமல் தவிர்க்க மாஸ்க் அணியவும். ஏன்? மற்றவர்களுடன் தொடர்பை மற்றும் மருத்துவ வசதிகளுக்குச் செல்வதைத் தவிர்ப்பது, இந்த வசதிகள் மிக திறனுடன் செயல்பட ஏதுவாக்கும் மற்றும் COVID-19 மற்றும் பிற வைரஸ்கள் பரவக்கூடிய வாய்ப்பிலிருந்து உங்களுடைய, மற்றவர்களையும் பாதுகாக்கவும் இது உதவும்.
- உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் அல்லது மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் இருந்தால் தகுந்த மருத்துவ அறிவுரையைப் பெறவும், ஏனெனில் இது சுவாச நோய்தொற்றால் அல்லது பிற கடுமையான நிலைமையால் இருக்கலாம். முன்கூட்டியே செயல்பட்டு, உங்கள் சுகாதார பரமளிப்பாளரிடம் எந்தவொரு சமீபத்திய பயண விவரம் அல்லது பயணம் செய்தவர்களுடனான தொடர்பு பற்றிக் கூறவும். ஏன்? முன்கூட்டியே தெரிவிப்பது, சுகாதார பராமரிப்பு அளிப்பவர் உங்களை சரியான சுகாதார வசதிக்கு விரைவாக அனுப்ப உதவி செய்யும். COVID-19 மற்றும் பிற வைரஸ்கள் பரவக்கூடிய வாய்ப்பைத் தடுக்கவும் இது உதவும்.





COVID-19

குறிப்புரை

அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

COVID-19 பற்றி நான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்

7. எனக்கு மருந்துகள் தேவைப்படுமா?

சுயமாக மருந்து சாப்பிடுவதை தவிர்க்கவும். அறிகுறிகளுக்கு தற்போதைக்கு சிகிச்சை அளித்தாலும், COVID-19-யை குணமாக்கும் மருந்துகள் எதுவும் கிடையாது. கொரோனாவைரஸ் பாதிக்கப்படாமல் தவிர்க்க சிறந்த வழி உங்கள் கைகளை கழுவுவது மற்றும் உங்கள் முகத்தை தொடாமல் இருப்பது.

8. நான் என்ன செய்யக்கூடாது?

கீழ்வரும் வழிமுறைகள் COVID-19-க்கு எதிராக பலனளிக்காது, அதோடு தீங்குதருவதுமாகும்:

- புகைப்பிடித்தல்
- பல மாஸ்குகளை அணிவது
- ஆண்டிபயாடிக்குகளை எடுத்துக்கொள்வது

எப்படியிருந்தாலும், உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் இருந்தால் மிகவும் கடுமையான நோய்தொற்று ஏற்படும் அபாயத்தைத் தவிர்க்க விரைவிலேயே மருத்துவ சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ளவும் மற்றும் உங்களுடைய சமீபத்திய பயண விவரங்களை சுகாதார பராமரிப்பு அளிப்பவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளவும்.

9. COVID-19-லிருந்து என்னை பாதுகாத்துக் கொள்ள மாஸ்க் பயன்படுத்த வேண்டுமா?

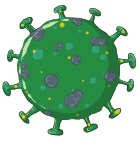
COVID-19- அறிகுறிகளால் சுகவீனமில்லாதிருந்தால் (குறிப்பாக இருமுவது) அல்லது COVID-19 இருக்கக்கூடிய ஒருவரை கவனித்துக் கொள்கிறீர்கள் என்றால் மட்டும் மாஸ்க் அணியவும். டிஸ்போசிபிள் ஃபேஸ் மாஸ்க்கை ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் நோயுறவில்லை என்றால் அல்லது நோயுற்ற ஒருவரை கவனித்துக் கொள்ளவில்லை என்றால் நீங்கள் ஒரு மாஸ்க்கை

விணாக்குகிறீர்கள். உலகளவில் மாஸ்க்குக்கு தட்டுப்பாடு இருக்கிறது, எனவே மாஸ்க்கை விவேகமாக பயன்படுத்துமாறு கீபிளி மக்களை கேட்டுக்கொண்டுள்ளது.

COVID-19-லிருந்து உங்களையும், மற்றவர்களையும் காத்துக் கொள்ள மிகவும் சிறந்த வழி அடிக்கடி உங்கள் கைகளை சுத்தப்படுத்துவது, முழங்கையை மடித்து அல்லது டிஷ்ஷெல்வால் உங்கள் இருமலை மூடுவது மற்றும் இருமக்கூடிய அல்லது தும்மக்கூடியவர்களிடமிருந்து குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளியை பராமரிப்பது.

COVID-19 பற்றி
தெரிந்துகொள்ளவும்,
உங்களுக்கு
ஆதரவளிக்கவும்
உதவி செய்கிறேன்



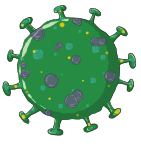


COVID-19

பிற்சேர்க்கை 1 : ஸ்லைடுகளுக்கான பயிற்சியாளர் குறிப்புகள்

- ஸ்லைட் 2:** COVID-19-யை கையாள உதவுவதில் அவர் என்ன பங்காற்றுவார். 2. சமூகம் தன்னை பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள என்ன தகவல்கள் தேவைப்படுகின்றன மற்றும் FLW இந்த தகவல்களை சமூகத்திற்கு எப்படி அளிக்கிறார். 3. சமூக கண்காணிப்பு என்றால் என்ன மற்றும் சமூக கண்காணிப்பை எப்படி நடத்துவது, அறிகுறிகளைக் காட்டும் நபர் யார் மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட ஆனால் நோய்தொற்றின் அறிகுறிகளைக் காட்டாத நபர் யார். 4. களங்கம் என்றால் என்ன, களங்கம் ஏன் இருக்கிறது மற்றும் எப்படி உதவுவது. 5. வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருக்கும்போது மக்களுக்கு எப்படி உதவுவது, குடும்ப உறுப்பினர்கள் என்ன கவனிப்பை மேற்கொள்ள வேண்டும். 6. முன்னிலை பணியாளர்களின் சொந்த பாதுகாப்பு
- ஸ்லைட் 5:** நோயின் பெயர் COVID-19. இது கொரோனா வைரஸ் நோய் 2019ல் கண்டறியப்பட்டது. இந்த நோயை உண்டாக்கும் உயிரியின் பெயர் SARS-CoV-2. இதன் விரிவாக்கம் கடுமையான (ஏனெனில் இது தீவிரமானது) திடீர் சுவாச அறிகுறி கொரோனாவைரஸ் (வைரஸ்கள் குடும்பத்தின் பெயர்) 2. கொரோனாவைரஸ் SARS, H1N1 (பன்றிக் காய்ச்சல்) மற்றும் சாதாரண சலதோசம் மற்றும் இன்ஃப்ளூயன்சா உள்ளிட்ட பல்வேறு ஒரேமாதிரியான நோய்களை உண்டாக்குகிறது
COVID-19-ன் அறிகுறிகள் காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் மூச்சுவிட சிரமப்படுதல்.
இந்த அறிகுறிகளை ஒருவர் கண்டறிந்தால், அந்த நபர் இந்த ஸ்லைடில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அரசு ஹெல்ப்லைன் நம்பர்களை உடனே தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.
நீங்கள் தொடர்பிலிருந்து அந்த நபருக்கு COVID-19 இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டது உங்களுக்கு தெரிய வந்தால், அந்த நபர் ஹெல்ப்லைன் நம்பர்களை உடனே தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்.
- ஸ்லைட் 7:** நீங்கள் எப்படி நோய்தொற்று பெறுகிறீர்கள்?
இந்த வைரஸ் நோய்தொற்றுடைய நபரின் சுவாச சிறு துளிகள் மூலமாக பரவுகிறது. அந்த நபர் தும்மினாலோ, இருமினாலோ, அவர் கையால் வாயை மூடும்போது, அந்த வைரஸ் அவருடைய கையில் சேகரமாகிறது, அல்லது வாய்/மூக்கு மூடப்படாதபோது சிறு துளிகள் மேற்பரப்பில் விழுகின்றன.
மேற்பரப்பு / கையிலிருந்து, வைரஸ் பாதிக்கப்படாத நபரின் கைக்கு மாறக்கூடும் மற்றும் அந்த கையானது மூக்கு துவாரங்கள், கண்கள் அல்லது வாயைத் தொடும்போது இந்த வைரஸ் உடலுக்குள் புகுந்து விடுகிறது.
உடலுக்கு வெளியே வந்த பிறகு இந்த வைரஸ் எவ்வளவு நேரம் உயிர்வாழ்கிறது என்று நமக்குத் தெரியவில்லை. ஆனால் கைகளை சுத்தமாக வைத்திருந்து, முகத்தை தொடாமல் இருப்பது இந்த நோய்தொற்றை தடுப்பதற்கான முக்கியமான வழி. நாம் இதைப் பற்றி கற்றுக் கொள்ளப் போகிறோம்.
- ஸ்லைட் 8:** முந்தைய ஸ்லைடில் நோய் பரவுவதைப் பற்றி நாம் பார்த்தோம். இவ்வாறு பரவுவதை எப்படி தடுப்பது என்று இப்போது பார்ப்போம்.
1. சோப்பு மற்றும் நீரால் கைகளைக் கழுவுவது வைரஸைக் கொல்லும். அதேபோல 70% ஆல்கஹால் கொண்ட சேனிடைசரால் சேனிடைஸ் செய்வதும். நாம் சோப்பு கொண்டு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு கழுவு வேண்டும், அது 40 விநாடிகள். செல் சுவரை தேய்த்து அகற்ற இவ்வளவு நேரமாகிறது. அதேபோல, ஆல்கஹாலுடன். நீங்கள் உங்கள் கையை தேய்க்காவிட்டால், இந்த வைரசின் மேற்பூச்சு அகலாது, அதோடு வைரசுக்கு எந்த தீங்கும் ஏற்படாது.
2. நாம் முன்பு பார்த்தவாறு பாதிக்கப்பட்ட துளிகள், தனது கைகளில் பேக்ரியா இருக்கக்கூடிய, பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் கைகுலுக்குவதன் மூலம் பாதிக்கப்படாத நபருக்கு மாற்றப்படலாம் அல்லது பேக்ரியா உள்ள மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதன் மூலம் பரவலாம். அதனால்தான் இந்த கை சுகாதார நடைமுறைகள் நமக்குத் தேவைப்படுகின்றன.
- ஸ்லைட் 9:** மேலும், பாதிக்கப்பட்ட துளிகள் காற்றில் சென்று அதிகமானோரை பாதிக்கக் கூடாது என்று நாம் விரும்புவதால், எப்போதும் நாம் சுவாச சுகாதாரத்தை பராமரிக்க வேண்டும்.
தும்மும்போது புடவைத் தலைப்பு அல்லது மேல்துண்டை மூடப் பயன்படுத்தாதீர்கள், ஏனெனில் உங்கள் கைகளை துடைக்க இதைப் பயன்படுத்தலாம், அப்போது கிருமிகள் உங்கள் கையிலிருந்து மூக்கு, வாய் அல்லது கண்களுக்கு பரவும்.
- ஸ்லைட் 11:** சமூக இடைவெளி என்பது உங்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் இடையே இடைவெளியை பராமரிப்பது, இதனால் ஒருவேளை அவர்கள் நோய்தொற்று கொண்டிருந்தால், அவர்களுடைய தொற்று துளிகள் உங்கள் மீது படாமல் இருக்கும். நீங்கள் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவரும் நோய்தொற்றுடையவர் என்று இதற்கு அர்த்தம்ல்ல. ஆனால், எச்சரிக்கையுடன் இருப்பது அவசியம். சமூக இடைவெளி என்றால் நெரிசலான இடங்களை நீங்கள் தவிர்க்க வேண்டும் என்று பொருள், மக்கள் கூடக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளை நீங்கள் நடத்தக்கூடாது. மனித உடலுக்கு வெளியே வந்த பிறகு வைரஸ் நீண்ட நேரம் உயிர் வாழாது என்பதை அறிந்திடுங்கள். வளரவும், உயிர்வாழவும் அதற்கு ஒரு மனித உடல் தேவை. கிடைக்காவிட்டால், அது இறந்துவிடும். மக்கள் கூட்டமான பகுதிகளில் இருக்கும்போது, அவர்கள் பொருட்களை, ஒருவர் மற்றவரை தொடுகிறார்கள், மற்றும் துளிகளை உள்ளிளுக்கலாம்/வெளியே விடலாம் அதனால் வைரஸ் ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு தொற்றிக் கொள்ளும். அதனால்தான் இந்த காலகட்டத்தில் மனிதர்களுக்கு இடையிலான தொடர்பைக் குறைக்க வேண்டியது அவசியம்.



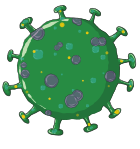


COVID-19

பிற்சேர்க்கை 1 : ஸ்லைடுகளுக்கான பயிற்சியாளர் குறிப்புகள்

- ஸ்லைட் 11:** இந்த நோய்தொற்று யாருக்கு வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம் என்றாலும், வயதானவர்கள் அல்லது ஏற்கெனவே நோயுற்றவர்களுக்கு இது ஏற்பட்டால் கடுமையாகி விடுகிறது. ஏனெனில் இதுபோன்றவர்களின் நோய்தடுப்பு சக்தி பலவீனமானது மற்றும் நோயை உண்டாக்கும் உயிரிகள் தாக்கும்போது உடல் காத்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. இப்போது நோய்தடுப்பு சக்தியின் முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் புரிந்து கொள்வீர்கள், இது வைரஸ்கள் மற்றும் பாக்கிரியக்களின் தாக்குதல்களுக்கு நமது உடல்களை தயாராக்குகிறது.
- ஸ்லைட் 14:** இந்த ஸ்லைடில் நாம் இரண்டு எளிய வரையறைகளைக் கொண்டிருக்கிறோம், அவை இங்கு மிகவும் சிக்கலானதாகத் தெரியலாம். சந்தேகிக்கப்படுபவர் யார் என்று இது கூறுகிறது. சந்தேகிக்கப்படுபவர் இந்த 5 விஷயங்களில் ஏதேனும் ஒன்றைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதை நினைவில் கொள்வோம்:
1. ஏதேனும் விதத்திலான காய்ச்சல், இருமல் அல்லது மூச்சுவிட சிரமம்.
 2. கடந்த 14 நாட்களில் COVID-19 பரவிய ஏதேனும் இடம் அல்லது பகுதிக்கு அந்த நபர் பயணித்திருப்பது.
 3. COVID-க்கு பாசிட்டிவான மற்றொருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருப்பது.
 4. பரிசோதிக்கப்பட்டவர் ஆனால் இன்னும் முடிவுகள் பெறப்படாதவர்
 5. ஒருவருக்கு அறிகுறிகள் இல்லாதிருக்கலாம் ஆனால் லேப் ரிப்போர்ட்டுகள் பாசிட்டிவாக இருப்பது.
- இப்போது, ஒரு தொடர்பாளர் என்பவர்:
1. COVID-க்கு பாசிட்டிவாக இருப்பதாக உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபருக்கு நேரடி கவனிப்பு கொடுக்கும் ஒருவர்
 2. COVID-க்கு பாசிட்டிவாக இருப்பதாக பரிசோதிக்கப்பட்ட நபருடன் சேர்ந்து வசிக்கும் ஒருவர்.
 3. COVIDக்கு பாசிட்டிவாக இருப்பதாக பின்னர் அறியப்பட்டவருடன் நெருக்கமான இடத்தில் 6 மணி நேரத்திற்கும் அதிகமாக சேர்ந்து பயணித்த ஒருவர்
- ஸ்லைட் 15** தொடர்பாளர்களின் வகைகளை அதிக அபாயமுள்ள தொடர்பாளர் மற்றும் குறைந்த அபாயமுள்ள தொடர்பாளராக மேலும் பிரிக்கலாம். அதிக அபாயமுள்ளவர்கள், நோயாளியுடன் நேரடியான தொடர்புடையவர்கள் அல்லது வீட்டுத் தனிமையின்போது கவனித்துக் கொள்கையில் ஏதேனும் உடல் திரவங்கள் மேலே பட்டிருப்பவர், நோயாளியுடன் பயணித்தவர்கள், நோயாளியுடன் ஒரே அறை/வீட்டில் இருப்பவர் மற்றும் பாத்திரங்கள் போன்றவற்றை பகிர்ந்து கொள்பவர்.
- குறைந்த அபாயமுடைய தொடர்பாளர் என்பவர் ஒரே இடத்தில் இருப்பவர் ஆனால் ஒரு மீட்டர் தூரத்திற்கு வெளியே இருப்பவர், ஒரே பேருந்து அல்லது ரயில் அல்லது விமானத்தில் பயணித்திருக்கலாம் ஆனால் பாசிட்டிவாக அறிவிக்கப்பட்டவரிடமிருந்து குறைந்தது 1 மீட்டர் விலகி இருப்பவர்.
- ஸ்லைட் 16:** இந்த ஸ்லைட் கண்காணிப்புக்கான எளிய நடைமுறையை கூறுகிறது. உங்களுடைய உடனடி மேற்பார்வையாளர் உங்களுக்கு கண்காணிப்பு படிவத்தையும், கண்காணிப்பு நடத்த வேண்டிய பகுதிகளையும் கொடுப்பார். இதைப் பயன்படுத்தி நீங்கள் வீடுகளுக்கு சென்று, உங்களையும், உங்கள் வருகையின் நோக்கத்தையும் அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு படிவத்திலிருந்து கேள்விகளைக் கேட்க வேண்டும். படிவத்தை பூர்த்தி செய்யும்போது, கீழ்வருவனவற்றை நீங்கள் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்:
1. தகவல்தொடர்பு : எப்போதும் உங்களையும், நோக்கத்தையும் அறிமுகப்படுத்துங்கள், அவர்கள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு பதில் சொல்ல தயாராக இருங்கள்.
 2. தயாராதல் : உங்களுடைய சொந்த பேனா, நோட்டுப் புத்தகங்களை எடுத்துச் செல்லவும். அதோடு சேனிடைசர்கள் மற்றும் மாஸ்குகளை எடுத்துச் செல்லவும். கண்காணிப்பை செய்யும்போது எப்போதும் மாஸ்க் அணிந்திருக்கவும். மாஸ்கை கழற்றி, அதை கழுத்தில் தொங்கவிட்டு, மீண்டும் போட்டுக் கொள்ளக் கூடாது. பல தடவைகள் மாஸ்க்கை தொடக்கூடாது.
 3. யாரைப் பற்றி நாம் தகவல்களை திரட்ட வேண்டும்? தொடர்பாளர்களாக அடையாளம் காணப்பட்டவர்கள். அவர்களுக்கு குறைந்தது 28 நாட்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல், மூச்சுவிட சிரமம் இருக்கிறதா என்று கண்காணிக்க வேண்டும்.
 4. வீட்டில் தனிமைப்படுத்துவது மற்றும் அந்த சமயத்தில் என்ன கவனம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றி தொடர்பாளருக்கு தகவல் அளிக்க வேண்டும்
 5. தொடர்பாளரின் தொடர்பாளர்கள் பற்றிய விவரங்களையும் நாம் எடுக்க வேண்டும் (கடந்த 28 நாட்களுக்குள் அவர் சந்தித்த நபர்கள்).
 6. உங்களுடைய தகவல் அனைத்தையும் படிவத்தில் தெளிவாக எழுதவும். தேவைப்படும்போது தொடர்பாளர்களை தடமறிய முகவரிகள், பெயர்கள் மற்றும் தொலைபேசி எண்கள் தேவைப்படும் என்பதால் வேலையை பின்னர் செய்து கொள்ளலாம் என்று விட்டுவிடாதீர்கள்.
 7. உங்களுக்கும், நீங்கள் பேட்டியெடுக்கும் நபருக்கும் இடையில் ஒரு மீட்டர் இடைவெளி இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.
 8. நெரிசலான அறைகளில் உட்காராதீர்கள். இயன்றால், திறந்தவெளியில் உட்காரவும்.
 9. ஒவ்வொரு தடவையும் சோப்பு மற்றும் நீரால் 40 விநாடிகளுக்கு அல்லது 70% ஆல்கஹால் கொண்ட சேனிடைசர் பயன்படுத்தி உங்கள் கைகளை சேனிடைஸ் செய்வதை உறுதிப்படுத்தவும்.
- ஸ்லைட் 17:** தொடர்பாளர்கள் இரண்டு விதமாக இருப்பார்கள்.
1. காய்ச்சல், இருமல் அல்லது மூச்சுவிட சிரமம் போன்ற எந்த அறிகுறிகளும் காட்டாதவர்கள். கவனிப்பவர் மற்றும் அந்த நபர் இருவருக்கும் வீட்டில் தனிமைப்படுத்துதல், சுயதனிமை மற்றும் தீவிரமான கண்காணிப்பு பற்றி அறிவுரை வழங்க வேண்டும்.
 2. தொடர்பாளருக்கு காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் மூச்சுவிட சிரமம் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், கொடுக்க வேண்டிய அறிவுரை
 - அ) உடனடியான தனிமை
 - ஆ) மாஸ்க் பயன்படுத்துதல் மற்றும்
 - இ) மிக அருகிலுள்ள சுகாதார வசதியை தொடர்பு கொண்டு, தெரிவித்தல்.
- பாக்கெட் புக் பக்கம் 20:** குழந்தை பாதுகாப்புக்காக நோடல் அதிகாரிகளுக்கு பயிற்சியளிக்கும்போது, அவசர நிலைகளில் குழந்தை பாதுகாப்புக்காக ஆஷா மற்றும் ஏ.டபிள்யூ.டபிள்யூ, பங்குபணிகளை அறிமுகப்படுத்த, பாக்கெட் ரெஃபரன்ஸின் 19-ம் பக்கத்தை பார்க்கவும்.





COVID-19

பயிற்சி வழிகாட்டுதல்கள்

NPSP வழிகாட்டுதல் மற்றும் MOHFW விவாதங்களின் உதவியுடன், கீழ்வரும் செயல் திட்டம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

நாள் 1 : NIC/Zoom தொடர்பிணைப்பு மூலம் பயிற்சியாளர்களுக்கு தேசிய பயிற்சி

அ. பங்கேற்போர்: மாநில ஆஷா நோடல் நிர்வாகிகள், ஏ.என்.எம். குவி முனைகள், மாநில கண்காணிப்பு அதிகாரிகள் IDSP, மாநில திட்ட நிர்வாகிகள் (நகர்ப்புற), மாநில நிலை WHO மற்றும் யுனிசெஃப் கள அலுவலர்கள்.

குறிப்பு: உடல்நீர்தியிலான இடைவெளி வழிமுறைகளை கருத்தில் கொண்டு, பங்கேற்போர் வீட்டில் அல்லது அடையாளம் காணப்பட்ட இடத்திலிருந்து தங்களுடைய ஆன்லைன் பிளாட்ஃபார்ம்களிலிருந்து தொடர்பு கொண்டு ஆன்லைனில் கலந்து கொள்வார்கள்.

ஆ. காலம்: இது 2.5 மணிநேர பயிற்சியாக இருக்கும், இதில் மாநிலங்களுக்கு புதிய நிலவரங்கள் பற்றி சில வழிகாட்டுதல்கள், அடுக்கடுக்கான ஆன்லைன் பயிற்சிகளுக்கான முறை மற்றும் 1.5 மணிநேர FLW பயிற்சி பொருட்கள் அடங்கும்

இ. மாநில பயிற்சியாளர்கள், மாவட்ட நிலை பயிற்சியாளர்களுக்கு நாள் 2ல் மாநில நிலை பயிற்சியளிக்குமாறு கூறப்படுவார்கள்

நாள் 2 : NIC/Zoom தொடர்பிணைப்பு மூலம் பயிற்சியாளர்களுக்கு மாநில பயிற்சி

அ. பங்கேற்போர்: ஒவ்வொரு மாவட்டத்திலிருந்து மாவட்ட கண்காணிப்பு அதிகாரி, மாவட்ட தொற்றுநோயியல் நிபுணர், மாவட்ட திட்ட நிர்வாகி, நகர திட்ட நிர்வாகி (நகர்ப்புற), மாவட்ட ஆஷா நிர்வாகி/மாவட்ட சமூக ஒருங்கிணைப்பாளர்கள், DPO-ICDS, WHO மருத்துவ அதிகாரிகள், யுனிசெஃப் மாவட்ட அலுவலர்கள் (கிடைக்கப்பெறும் இடங்களில்)

குறிப்பு: உடல்நீர்தியிலான இடைவெளி வழிமுறைகளை கருத்தில் கொண்டு, பங்கேற்போர் வீட்டில் அல்லது அடையாளம் காணப்பட்ட இடத்திலிருந்து தங்களுடைய ஆன்லைன் பிளாட்ஃபார்ம்களிலிருந்து தொடர்பு கொண்டு ஆன்லைனில் கலந்து கொள்வார்கள்.

ஆ. காலம்: இது 2.5 மணிநேர பயிற்சியாக இருக்கும், இதில் மாநிலங்களுக்கு புதிய நிலவரங்கள் பற்றி சில வழிகாட்டுதல்கள், அடுக்கடுக்கான பயிற்சி முறை மற்றும் 1.5 மணிநேர FLW பயிற்சி பொருட்கள் அடங்கும்

இ. மாவட்ட பயிற்சியாளர்கள், வட்டார நிலை பயிற்சியாளர்களுக்கு நாள் 3ல் மாவட்ட நிலை பயிற்சியளிக்குமாறு கூறப்படுவார்கள்

நாள் 3 : பயிற்சியாளர்களின் மாவட்ட பயிற்சி மாவட்ட ECHO தொடர்பிணைப்பு மூலம்

அ. பங்கேற்பாளர்கள் : மருத்துவ அதிகாரி பொறுப்பிலிருப்பவர் அல்லது அவர் நியமித்த MO, வட்டார திட்ட நிர்வாகி, வட்டார ஆஷா நிர்வாகி/வட்டார சமூக ஒருங்கிணைப்பாளர், ஆஷா உதவிபுரிவோர், CDPOs, கள கண்காணிப்பாளர், பெண் சுகாதார வருகையாளர்கள்(கிடைக்கப்பெறும் இடங்களில்)

குறிப்பு: உடல்நீர்தியிலான இடைவெளி வழிமுறைகளை கருத்தில் கொண்டு, பங்கேற்போர் வீட்டில் அல்லது அடையாளம் காணப்பட்ட இடத்திலிருந்து தங்களுடைய ஆன்லைன் பிளாட்ஃபார்ம்களிலிருந்து தொடர்பு கொண்டு ஆன்லைனில் கலந்து கொள்வார்கள்.

ஆ. காலம் : இது இரண்டு மணிநேர பயிற்சியாக இருக்கும், இதில் அடுக்கடுக்கான பயிற்சிக்கான முறைகள் மற்றும் 1.5 மணிநேர FLW பயிற்சி சாதனங்கள் அடங்கும்

இ. வட்டார/நகர்ப்புறப் பகுதி பயிற்சியாளர்கள், இயன்ற இடங்களில், காணொளி வகுப்புகள் மூலம் வட்டார/நகரம்/ நகர்ப்புறப் பகுதி நிலை பயிற்சிகளை நடத்துமாறு அறிவுறுத்தப்படுவார்கள்.

நாள் 4, 5, & 6: மாவட்ட ECHO தொடர்பிணைப்பின் மூலம்

அ. பங்கேற்பாளர்கள் : வட்டார/நகர்ப்புறப் பகுதி பயிற்சியாளர்கள் ஏ.என்.எம்.கள், ஆஷாக்கள் மற்றும் ஏ.டபிள்யூ.டபிள்யூக்களுக்கு அவர்களுடைய ஸ்மார்ட் போன்கள் மூலமாக காணொளிக்காட்சியாக அளிப்பார்கள் / ஆரம்ப சுகாதார மையம் அல்லது துணை மையத்தில் நடத்துவார்கள்.

ஆ. காலம் : திட்டத்தின்படி ஒன்றரை மணிநேர தொகுதியாக இருக்கும்

இ. ஒரு நாளுக்கு இரண்டு தொடர்கள் பற்றி ஆராயலாம்.

ஈ. பதில்கருத்து மற்றும் பதிலளிக்கப்படாத கேள்விகள், நிலையான பதில்களை அளிக்க மாநில மற்றும் தேசிய அளவில் பகிர்ந்து கொள்ளப்பட 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

