சுகாதாரம் மற்றும் குடும்பநல அமைச்சகம்
இந்திய அரசு

Help us to help you

रेल मंत्रालय
भारत सरकार

நோவல் கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19) பற்றிய விவரங்கள்

1. நோவல் கொரோனா வைரஸ் நோய் (COVID-19) ஒரு தொற்று நோயாகும்
2. கோவிட்-19 தொற்று நோயின் பொதுவான அறிகுறிகள் காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஆகியவையாகும்
3. கோவிட்-19 தொற்று நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பெரும்பாலானோருக்கு (5-ல் 4) லேசான, மிக லேசான அறிகுறிகளும், மிகச் சிலருக்கு (5-ல் 1) தீவிர நோயும் உண்டாகக் கூடும்
4. உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய், நீரிழிவு, சுவாசக் கோளாறு, புற்றுநோய் போன்ற பிரச்சனைகள் கொண்டவர்களும், வயதானவர்களும் கோவிட்-19 நோயினால் தீவிரமாக பாதிப்படையக் கூடும்

இரயில் பயணிகளுக்கான அறிவுறுத்தல்

கைகளை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும்:

- அடிக்கடி கை கழுவவும் அல்லது ஆல்கஹாலுள்ள கிருமிநாசினியைப் பயன்படுத்தவும்

சுவாசப் பாதையை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளவும்:

- கோவிட்-19 போன்ற சுவாசக் கோளாறு நோய்கள், ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு எச்சில் மூலமாகவும், இருமும் போதும், தும்மும் போதும் திரவத் திவலைகள் படும் போது பரவக் கூடியவை. எனவே, இருமும் போதும், தும்மும் போதும் முகத்தையும், மூக்கையும் கைக்குட்டை அல்லது டிஷ்யூ காகிதத்தால் மூடிக் கொள்ளவும்
- மூக்கு, வாய், முகத்தை அடிக்கடி தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்

முகக் கவசம் அணியவும்:

- முகக் கவசம் அணிவது கட்டாயமாகும்
- முகக் கவசம் / மாஸ்க்கை தொடாதிருக்கவும்
- முகக் கவசம் ஈரமாகி விட்டால், அதனை உடனடியாக மாற்றி புதிய முகக் கவசம் அணியவும். ஒருமுறை மட்டுமே
- பயன்படுத்தக் கூடிய முகக் கவசங்களை மறுபடியும் பயன்படுத்த வேண்டாம்
  முகக் கவசத்தைப் பின்புறத்தில் பிடித்துக் கழற்றவும். அதன் முன்புறத்தைத் தொடாதிருக்கவும்
- முகக் கவசத்தைத் தொட்டவுடன், உடனடியாக, கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கழுவவும் அல்லது, கைகளில் தேய்து கொள்ளும் ஆல்கஹாலுள்ள கிருமிநாசினியைப் பயன்படுத்தவும்
- பயன்படுத்திய முகக் கவசத்தைக் கண்ட இடங்களில் எறியாதீர்

அடுத்தவரிடமிருந்து தகுந்த இடைவெளி:

- தள்ளியிருந்தபடியே ஒருவர் மற்றவருக்கு வாழ்த்து தெரிவிக்கவும்
- இரயிலிலும், இரயில் நிலையத்திலும் பிறரிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 1 மீட்டர் அல்லது முடிந்த அளவு அதிகபட்ச இடைவெளியைக் கடைபிடிக்கவும்

தீய பழக்கங்களைக் கைவிடவும்:

- புகை பிடிக்காதீர்கள்
- புகையிலை, கைனி, குட்கா போன்றவற்றை உபயோகிக்க வேண்டாம்
- இரயிலுக்கு உட்புறமோ, ஜன்னலிலிருந்து வெளியிலோ, நடைமேடையிலோ எச்சில் துப்பக் கூடாது. கழிப்பறை வாஷ்பேஸனில் மட்டுமே துப்பவும். பின்னர் அதனை தண்ணீரால் சுத்தம் செய்யவும்

சுத்தமுடன் இருக்கவும்:

- அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் இடங்களையோ, பொருட்களையோ வெறும் கைகளால் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்
- காற்றோட்டத்திற்காக, ஜன்னல் கதவுகளைத் திறந்து வைக்கவும்
- சக பயணிகளுடன் கைபேசி, துணிமணி, படுக்கை, துண்டு, சாப்பாடு, கழிப்பிடப் பயன்பாட்டு பொருட்கள் போன்ற தனிநபர் சொந்தப் பொருட்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்
- கழிப்பிடத்தைப் பயன்படுத்திய பின்னர் சுத்தமாக வைப்பதில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அடிக்கடி கைகளைக் கழுவவும்

நோயின் அறிகுறிகள் குறித்து எச்சரிக்கையுடன் இருக்கவும்:

- இருமல், காய்ச்சல், சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஆகியவை ஏற்பட்டால், உடனடியாக இரயில்வே அதிகாரிகளுக்குத் தெரியப்படுத்தவும். அவர்களது சொற்படி நடந்து கொள்ளவும்

நினைவிருக்கட்டும்:

- ஆரோக்கிய சேது செயலியைப் பதிவிறக்கம் செய்யவும்
- "செய்யக் கூடியவை, செய்யக் கூடாதவை" அகியவற்றை நினைவிற் கொண்டு, பின்னரும் அதன்படி நடந்து, பாதுகாப்புடன் இருக்கவும்

சரியான விவரங்களுக்கு அணுகவும் -

(i) மத்திய அரசின் தேசிய கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண்-1075
(ii) மத்திய சுகாதார, குடும்பநலத் துறை அமைச்சகத்தின் இணைய தளம் (www.mohfw.gov.in)