

## COVID-19

**தொழிற்சாலைகள் மற்றும் நிறுவனங்களுக்கான பாதுகாப்பான பணியிட வழிகாட்டு நெறிமுறைகள்**

### முன்னுரை

கொரோனா வைரஸ் நோய் 2019 (COVID-19) எதிர்வரும் காலங்களில் சமூகத்தில் தொடர்ந்து பரவும் என்று தெரிகிறது. எனவே வணிக நிறுவனங்கள், தொழிலாளர்கள் மற்றும் வாடிக்கையாளர்கள் மீது COVID-19 இன் தாக்கத்தை குறைப்பதற்காக ஏற்பாடுகளை செய்வது அவசியம். இந்த வழிகாட்டு நெறிமுறைகள் பணியிடங்களில் COVID-19 பரவுவதைத் தடுக்க உதவும் நோக்கத்திற்காக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. நிறுவனங்களும் தொழிலதிபர்களும் உறுதிபடுத்தப்பட்ட தகவல்களை மத்திய சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம் (MOHFW), மாநில அரசு (குறிப்பாக கொரோனா கட்டுப்பாட்டு மண்டலங்களை அடையாளம் காண). PHDCCI, ASSOCHAM, FICCI, CII மற்றும் NASSCOM போன்றவற்றின் வலைத்தளங்களிலிருந்து பெறலாம். COVID-19 பற்றிய தகவல்களை திறம்பட பரிமாறவும் அதன் ஆபத்தை மதிப்பிடுவதற்கும் அதற்கான தீர்வுகளைக் காணவும் ஊழியர்கள் மற்றும் தொழிற்சங்கங்களுடன் ஒத்துழைப்பது அவசியம்.

- தொழிலாளர்கள் மற்றும் அவர்களின் பிரதிநிதிகள்
- ஆபத்து மதிப்பீடு & தடுப்பு நடவடிக்கைகள்
- மேலாண்மை

இந்த பொதுவான வழிகாட்டுதல்களின்படி அவர்களின் தேவைக்கேற்ப தயாரித்து செயல்படுத்த வேண்டிய திட்டமானது:

- வணிகம், பணியிடங்கள் மற்றும் செயல்முறைகளுக்கு ஏற்ப இருக்க வேண்டும்
- COVID-19 பரவும் சாத்தியகூறு உள்ள பகுதிகளையும் பணிகளையும் அடையாளம் காட்டும் விதத்தில் இருக்க வேண்டும்
- அத்தகைய வெளிப்பாடுகளை அகற்ற அல்லது குறைக்க தேவையான கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும்.
- தொழிலாளர்கள் மத்தியில் நோய் பரவுவதைத் தடுக்கும் நடவடிக்கைகள் உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும்
- பாதுகாப்பான வணிக செயல்பாடு மற்றும் ஆரோக்கியமான பணிச்சூழலை பராமரிக்க உதவ வேண்டும்

### கோவிட் -19 பற்றி:

COVID-19 நோயாளிகளுக்கு பொதுவாக காய்ச்சல், இருமல், தொண்டை வலி மற்றும் உடல் வலி ஆகியவை சுவாசிப்பதில் சிரமத்துடன் அல்லது இல்லாமல் இருக்கும். சிலர் வாசனை மற்றும் சுவை உணர்வை இழக்கலாம் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு இருக்கலாம்.

- நோய்தொற்று மற்றும் இறப்புக்கான ஆபத்து வயதுக்கு ஏற்ப அதிகரிக்கிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம், புற்றுநோய், நீரிழிவு, இதயம், சிறுநீரகம் அல்லது நுரையீரல் நோய் உள்ள எந்தவொரு வயதினருக்கும் நோய் தொற்று ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாக உள்ளது.
- கோவிட் -19 மிக எளிதாக பரவுகிறது. நோயுற்ற நபரின் இருமல், தும்மல், சிரிப்பு, பேச்சின் மூலம் வெளிப்படும் சிறிய நீர்த்துளிகள் மூலம் அருகிலிருக்கும் நபர்களுக்கும் நோய் பரவுகிறது. மற்றும் அவர்களுக்கு நோய் வரும். இதனால் 2 மீட்டருக்குள் இருப்பவர்கள் அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர். இந்த நீர்த்துளிகள் அருகிலுள்ள

மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருள்களிலும் விழுகின்றன, அவற்றைத்தொடுவதன் மூலமும் நோய் பரவுகிறது.

- குறுகிய மற்றும் போதுமான காற்றோட்டம் இல்லாத இடங்களில் இவ்வைரஸ் மிக எளிதாக பரவுகிறது.
- நோயின் எவ்வித அறிகுறி இல்லாதவர்களும் நோயைப் பரப்பலாம்.

### அறிகுறிகள்

காய்ச்சல், இருமல், மூச்சு விடுவதில் சிரமம், தொண்டை புண், தலைவலி

### பொதுவான கொள்கைகள்

பணியிடத்தில் உள்ள (அறிகுறியுள்ள அல்லது இல்லாத) ஒவ்வொரு நபரும் நோய்பரவுவதற்கான ஆதாரமாக கருதப்பட்டே அனைத்து திட்டங்களும் உருவாக்கப்படவேண்டும். பல்வேறு பணியிடங்களில் பணிபுரியும் தொழிலாளர்கள் மற்றும் அவர்களின் பணிகளையும் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். அவை பின்வருமாறு:

1. பணியிடத்தில் நோய்த்தொற்றின் ஆதாரங்கள்:

a. பொது மக்கள், வாடிக்கையாளர்கள், சப்ளையர்கள் மற்றும் தொழிலாளர்கள் போன்றவர்கள்.

b. நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்கள் மற்றும் நோய்த்தொற்று ஏற்படும் அதிக ஆபத்துள்ளவர்கள் எ.கா. சுகாதார ஊழியர்கள் மற்றும் கொரோனா தொற்றுள்ள இடங்களுக்கு பயணிப்பவர்கள்.

2. தொழிலாளர் செய்யும் பணிகள்.

3. வீட்டிலும் சமூகத்திலும் தொழில் அல்லாத ஆபத்து காரணிகள்.

4. மேலே குறிப்பிட்டுள்ளபடி கடுமையான நோய்க்கான தொழிலாளர்களின் தனிப்பட்ட ஆபத்து காரணிகள்.

5. தொழிலாளர்களின் மன நலம்.

### நோய்த்தொற்று கட்டுப்பாட்டிற்கான அடிப்படை நடவடிக்கைகள்

கோவிட் -19 ஐ வெற்றி கொள்ள கீழ்க்கண்ட ஐந்து விதிகளையும் பின்பற்றவும்

- முகக்கவசங்களை அணியுங்கள்
- அடிக்கடி கைகளை கழுவுங்கள்
- சுவாச ஒழுங்கை கடைபிடியுங்கள்
- சமூக இடைவெளியைப் பின்பற்றுங்கள்
- பணியிடத்தை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள்

தொழிலாளர்கள் பாதுகாப்பு என்பது சொற்பொழிவுகள், கலந்துரையாடல்கள், வினாடி வினாக்கள், சுவரொட்டிகள், காட்சி கேள்வி கருவிகள், குறியீடுகள் மற்றும் காட்சி குறிப்புகள் போன்றவற்றின் உதவியுடன் தொற்றுநோயைத் தடுப்பதற்கான அடிப்படை நடவடிக்கைகளை வலியுறுத்துவதையும் வலுப்படுத்துவதையும் சார்ந்துள்ளது.

COVID-19 க்கான அடிப்படை தொற்று கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் பின்வருமாறு:

முகக்கவசங்கள், கை கழுவுதல், ஒழுங்குடன் இருமுதல், சமூக இடைவெளி, பணியிடத்தை அடிக்கடி சுத்தம் செய்தல்

1. ஒரு நோயாளி இருமும்போது, தும்மும்போது, பேசும்போது அல்லது சிரிக்கும்போது இந்த நோய் முக்கியமாக பரவுவதால், பொது இடங்களில் அனைவரும் தங்கள் வாயையும்

முகக்கையும் முகக்கவசத்தால் மூடுவது முக்கியம். முகக்கவசம் தொடர்ந்து அணியப்பட வேண்டும், அதை சரியாக அணியவும், கழற்றி அப்புறப்படுத்தவும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

2. அதே காரணத்திற்காக சுவாச ஒழுங்கை கடைபிடிக்க வேண்டும். கை, முழங்கை அல்லது ஒரு முறை பயன்படுத்தும் டிஸ்யூ பேப்பர் கொண்டு இருமவோ அல்லது தும்மவோ வேண்டும்.

3. சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் குறைந்தது 40 விநாடிகளுக்கு அல்லது குறைந்தது 60% எத்தில் ஆல்கஹால் அல்லது 70% ஐசோபிரைல் ஆல்கஹால் கொண்ட ஒரு சானிடைசரைக் கொண்டு அடிக்கடி கை கழுவுதல் அசுத்தமான மேற்பரப்புகளிலிருந்து நோயைப் பெறுவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்கிறது. சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கை கழுவுதல் சானிடைசர்களைப் பயன்படுத்துவதை விட சிறந்தது.

4. மக்களிடையே குறைந்தது 2 மீட்டர் தூரத்தை சமூக இடைவெளியாக கடைபிடிக்கச் செய்வது COVID-19 இன் பரவலைக் கட்டுப்படுத்துவதில் முக்கியக்கூறாகும். ஒவ்வொரு தொழிலாளியையும் சுற்றி குறைந்தது 10 சதுர மீட்டர் இடத்தை WHO பரிந்துரைக்கிறது.

5. பணியிடங்களில் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் மேற்பரப்புகளில் COVID-19 நோய்த்தொற்றுள்ள ஒருவரால் வைரஸ் பரவியிருக்கலாம். அவ்வாறுள்ள இடங்களைத்தொடுவதால் மற்றொரு தொழிலாளிக்கும் நோய்த்தொற்று ஏற்படலாம். புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட 1% சோடியம் ஹைபோகுளோரைட் கரைசல் அல்லது 60% க்கும் அதிகமான எத்தில் ஆல்கஹால் கரைசல் வைரஸைக் கொல்லும்.

6. COVID-19 லிருந்து மக்களைப் பாதுகாக்க ஒரே ஒரு செயல்முறை மட்டும் போதாது. முகக்கவசங்களை அணிவது, சமூக இடைவெளியைக் கடைபிடித்தல், அடிக்கடி கைகளை கழுவுதல் மற்றும் பணியிடத்தை அடிக்கடி சுத்தம் செய்தல் போன்றவற்றை முழுமையாக செய்வதே மக்களைப் பாதுகாக்க உதவும்.

### **பணியிடக் கட்டுப்பாடுகள்**

#### **பணியிட சூழலுக்கான தடுப்பு நடவடிக்கைகள்:**

பொறியியல் கட்டுப்பாடுகள்,  
பணியிட கட்டுப்பாடுகள்,  
பிபிஇ  
நிர்வாகக் கட்டுப்பாடுகள்

ஒவ்வொரு வகை நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைக்கும் அதனை செயல்படுத்துதல், செயல்திறன் மற்றும் செலவு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் நன்மை, தீமைகள் உள்ளன. தொழிலாளர்களைப் பாதுகாக்க ஒருங்கிணைந்த செயல்முறை அவசியம். இந்த பொதுவான வழிகாட்டுதல்களின் அடிப்படையில் ஒவ்வொரு வணிகம் மற்றும் அதன் பணியிடங்கள், செயல்முறைகள், ஊழியர்கள் மற்றும் அவர்களின் பணிகளுக்கு ஏற்றவாறு நோய்த்தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மாற்றியமைக்க வேண்டும்.

### **பொறியியல் கட்டுப்பாடுகள்**

#### **COVID-19 பரவும் அபாயத்தை குறைக்கும் பொறியியல் தீர்வுகள் பின்வருமாறு:**

#### **கட்டமைப்பு மாற்றங்கள் மற்றும் தடைகள்**

1. சமூக இடைவெளியைப் பின்பற்ற பணியிடத்தில் கட்டமைப்பு மாற்றங்கள் மற்றும் போதுமான காற்றோட்டம் அவசியம்.

2. பணிநிலையங்களுக்கு இடையில், வரவேற்பறையில், பிற பணி பகுதிகளுக்கு இடையில் மற்றும் பொது தொடர்பு உள்ள இடங்களில் தெளிவான கண்ணாடி / ப்ளெக்ஸிகிளாஸ் / அக்ரிலிக் அல்லது வேறு ஏதேனும் பொருத்தமான தடைகளை நிறுவ வேண்டும்.

### பணியிட காற்றோட்டம்:

1. கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களைத் திறப்பதன் மூலம் அல்லது காற்று வெளியேற்ற விசிறிகளை (Exhaust fans) நிறுவுவதன் மூலம் பணியிடங்கள் / கடைத் தளத்தில் ஏர் கண்டிஷனர்களில் வெளிப்புற காற்றோட்டத்தை அதிகரித்தல்,
2. காற்றோட்ட அமைப்புகளை அலுவலக பயன்பாட்டிற்கு 2 மணி நேரம் முன்னும், பின்னும் இயக்குதல்.
3. கழிப்பறைகளிலுள்ள காற்று வெளியேற்றும் விசிறிகளை (Exhaust fans) எப்போதும் இயக்குதல்.
4. ஒருங்கிணைந்த குளிர்பதன வசதியைப் பயன்படுத்துவதை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நல்லது. தேவைப்படும்போது HEPA வடிப்பான்களுடன் கூடிய தனிப்பட்ட அறை குளிர்பதன வசதியைப் பயன்படுத்துதல்,
5. காற்றோட்ட அமைப்புகள் சரியாக இயங்குவதை உறுதிசெய்தல் மற்றும் ஒவ்வொரு இடத்திற்கும் ஏற்றவாறு உட்புற காற்றின் தரத்தை வழங்குதல்.

ஏர் கண்டிஷனிங் மற்றும் காற்றோட்ட அமைப்புகளில் மாற்றங்களைச் செய்வதற்கு CPWD ஆல் வழங்கப்பட்ட HVAC க்கான விரிவான திருத்தப்பட்ட வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும்.

### நிர்வாகக் கட்டுப்பாடுகள்

COVID-19 பரவுவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்க நிர்வாக மாற்றங்களை செயல்படுத்துவது எளிதானது. தொற்று கட்டுப்பாடு தொடர்பான பல்வேறு பணிகளை நிர்வகிக்க குழுக்களை அமைக்கவும் அல்லது முடிந்தால் தனிநபர்களை அடையாளம் காணவும்.

1. பார்வையாளர்கள் சந்திப்புகளைத் தவிர்க்கவும். முன் அனுமதி பெற்ற பார்வையாளர்களை மட்டுமே அனுமதிக்கவும். அவர்களின் உடல்நிலையை ஆரோக்யா சேது செயலியின் மூலம் சரிபார்க்க வேண்டும். வரவேற்பு பகுதிக்கு அப்பால் எந்த பார்வையாளரையும் அனுமதிக்கக்கூடாது.
2. பயோமெட்ரிக் வருகைப்பதிவு முறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். ஃப்ரிஸ்கிங்கை நிறுத்துங்கள்.
3. அனைத்து பார்வையாளர்கள் மற்றும் தொழிலாளர்களின் உடல் வெப்பநிலையை அளவிட நுழைவாயில்களில் அகச்சிவப்பு வெப்பமானிகளைப் பயன்படுத்தவும். COVID-19 இன் அறிகுறிகளைப் பற்றி விசாரிக்கவும். காய்ச்சல் அல்லது பிற அறிகுறிகள் உள்ள அனைவரும் திருப்பி அனுப்பப்பட்டு உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை பெறுமாறு அறிவுறுத்த வேண்டும். உள்நுழைவு மற்றும் வெளியேறும் பதிவேட்டை பராமரிக்கவும். கூட்டத்தைத் தவிர்ப்பதற்கு பல நுழைவாயில்கள் மற்றும் பரிசோதனை மையங்களை அமைக்கவும்.
4. COVID-19 அறிகுறிகளைக் கொண்ட தொழிலாளர்கள் தங்கள் மேற்பார்வையாளரிடம் தெரிவிக்க ஊக்குவிக்கவும், வீட்டிலேயே தங்கி மருத்துவ சிகிச்சை பெறவும், லேசான அறிகுறிகள் இருந்தாலும் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வையும் ஏற்படுத்த வேண்டும். தொழிலாளர்கள் தத்தம் உடல்நிலையைப்

பராமரிக்கவும், COVID-19 உள்ள குடும்ப உறுப்பினர்களைக் கவனிக்கவும், வீட்டிலேயே தங்க அனுமதிக்க வேண்டும்.

5. அனைத்து தொழிலாளர்களும் பார்வையாளர்களும் நுழைவதற்கு முன்பு ஆல்கஹால் கொண்ட கிருமிநாசினி மூலம் தங்கள் கைகளை சுத்தப்படுத்துவதை உறுதி செய்யுங்கள்.

#### **சுவாசப்பாதை சுகாதாரம்:**

1. தொழிலாளர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்கள் பணியிடங்களில் நுழைவதற்கு முன்பும், இருக்கும்போதும் முகக்கவசம் அணிவதை வலியுறுத்துங்கள். தொழிலாளர்களுக்கு முகக்கவசம் வாங்கவும் அல்லது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவிய பின் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய மூன்று அடுக்கு துணி முகக்கவசங்களை பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கவும்.

முகக்கவசங்களை அணியும் மற்றும் நீக்கும் சரியான முறைகளை பணியாளர்களுக்கு சுவரொட்டிகள் மற்றும் ஒலி-ஒளி கருவிகள் உதவியுடன் கற்றுத்தரவேண்டும்.

2. சுவாச ஒழுங்கை தொழிலாளர்களுக்கு கற்றுக்கொடுத்து அவற்றைக் கடைபிடிப்பதை ஊக்குவிக்கவும். டிஷ்யூ காசிதங்கள், மூடியுடன் கூடிய குப்பைத்தொட்டிகளை ஆங்காங்கே வைக்க வேண்டும்.

#### **பணியிட சுகாதாரம்: பணியிடங்களை அடிக்கடி தூய்மைப்படுத்துதல் மற்றும் அடிக்கடி கை கழுவுதல்; தொடுதல் மற்றும் பகிர்தலைத் தவிர்த்தல்**

1.மின்சார சவிட்சுகள், நுழைவு வாயில்கள், சமையலறை, கழிவறைகள், குழாய்கள், கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்கள் கைப்பிடிகள், படிக்கட்டு கைப்பிடிகள், பணி நிலையங்கள், மேசைகள், நாற்காலிகள், வாகனங்கள், தொலைபேசிகள், கணினி விசைப்பலகைகள் போன்றவை மற்றும் பணியிடத்திலுள்ள பிற பொருட்களை தினசரி இரண்டு முறையாவது சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்வது உள்ளிட்ட வழக்கமான வீட்டு பராமரிப்பு நடைமுறைகளைப் பராமரித்தல். தூய்மைப்படுத்துதலை உறுதிப்படுத்த, ஷிப்புகளுக்கு இடையில் ஒரு மணி நேர இடைவெளி அவசியம். புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட 1% சோடியம் ஹைபோகுளோரைட் கரைசலை இதற்கு பயன்படுத்தலாம். சோடியம் ஹைப்போகுளோரைட்டால் சுத்தம் செய்ய முடியாத மேற்பரப்புகளுக்கு ஆல்கஹால் கொண்ட கிருமிநாசினியைப் பயன்படுத்தலாம். தொழிலாளர்கள் தங்கள் பணியிடங்களை சுத்தம் செய்ய பொருட்களை வழங்குதல். தரமான, அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கிருமிநாசினிகளை தேவைக்கேற்ப சரியான முறையில் பாதுகாத்து பயன்படுத்தவும்.

2. குப்பைத் தொட்டிகளையும் அவற்றைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளையும் புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட 1% சோடியம் ஹைபோகுளோரைட் கரைசலால் சுத்தம் செய்யுங்கள். குப்பைகளை கையாளும் அனைத்து நபர்களும் கையுறைகள், முகக்கவசங்கள், காலுறைகள் அணிவதை உறுதி செய்யுங்கள்.

3. தொழிலாளர்கள் மற்றும் பிற பார்வையாளர்கள் சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது கிருமிநாசினி மூலம் அடிக்கடி கைகளை சுத்தம் செய்ய வலியுறுத்துங்கள். கிருமிநாசினிகளை நுழைவாயிலிலும், அடிக்கடி பயன்படுத்தும் மேற்பரப்புகள், வாஷ்ரூம்களிலும், எளிதில் அணுகக்கூடிய பல இடங்களிலும் வைக்கப்படுவதையும், அவை தொடர்ந்து நிரப்பப்படுவதையும் உறுதிசெய்க. அனைத்து ஊழியர்களும் ஷிப்புகளுக்கு முன்னும் பின்னும், உணவு இடைவேளைக்கு முன்னும் பின்னும், இருமல்

அல்லது தும்மல், ஓய்வறை பயன்படுத்திய பிறகு, சாப்பிடுவதற்கு அல்லது உணவு தயாரிப்பதற்கு முன் மற்றும் முகக்கவசங்களை அணிந்து, தொட்டு அல்லது அகற்றிய பின் கைகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும். கைகளை தூய்மைப்படுத்துவதை ஊக்குவிக்கும் சுவரொட்டிகளை வைக்கவும்.

4. வாயில்கள், படிக்கட்டு கைப்பிடிக்கிகள், சுவர்கள், கதவு கைப்பிடிக்கிகள் போன்ற பொதுவான மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதைத் தவிர்க்க மக்களுக்கு அறிவுறுத்தவும் மற்றும் கதவுகளைத் திறக்க முழங்கைகள், தோள்கள் அல்லது கைகளைப் பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கவும். முடிந்தவரை கதவு கைப்பிடிக்கிகள் மற்றும் பிற கைப்பிடிக்கிகள் அகற்றவும். கையுறைகளைப் பயன்படுத்தி, கதவுகளைத் திறக்கவும், லிப்ட்களை இயக்கவும் பணியாளர்களை நியமிக்கலாம். தானியங்கி கதவுகள் மற்றும் குழாய்களை பயன்படுத்தலாம்.

5. தனிநபர்கள் மத்தியில் தொடர்பு ஏற்படுத்தக்கூடிய செய்தித்தாள்கள், பத்திரிகைகள் மற்றும் பிற காகிதப் பொருட்களை அகற்றவும்

6. பேனாக்கள், தொலைபேசிகள், மேசைகள், கணினிகள் அல்லது பிற பணி கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களைப் பகிர்வதைத் தவிர்க்கலாம்.

7. தொடர்பு இல்லாமல் ஒரு இடத்திற்கு பாரச்சல்கள் மற்றும் அஞ்சல்களை வழங்கக்கூடிய ஒரு இடத்தையும் ஒரு வழிமுறையை உருவாக்கவும். விநியோகங்களை தொடர்பு இல்லாததாக ஆக்குங்கள்.

8. சுத்திகரிக்கப்பட்ட குடிநீர் மற்றும் ஒருமுறை பயன்படுத்தும் கோப்பைகளைப் பயன்படுத்தவும்

9. மூக்கு, வாய் அல்லது கண்களைத் தொடாமல் இருக்கும் பழக்கத்தை தொழிலாளர்களிடையே ஏற்படுத்தவும்.

10. உடலில் கிருமிநாசினிகளை (சுரங்கப்பாதை அல்லது அறைகளில்) தெளிப்பது தீங்கு விளைவிப்பதனால் அதைத் தவிர்க்கவும்.

### **பணியிடத்தில் சமூக இடைவெளி: கட்டமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டு மாற்றங்கள்; தொலைநிலை வேலை மற்றும் தொலைநிலை சேவைகள்**

1. பணியிடங்களில் தேவைப்பட்டால் வேலை இடத்தை மாற்றியமைப்பதன் மூலம் மேசைகளுக்கு இடையில் மற்றும் பல்வேறு வேலைகளுக்கு இடையில் 2 மீட்டர் தூரத்தை உறுதி செய்யுங்கள். கூட்டம் கூடுவதை கட்டுப்படுத்துவதற்காக, பணியிடங்களைச் சுற்றியுள்ள பகுதிகளை பாரிகேட் டேப், ஃப்ளோர்டேப், கூம்புகள் போன்றவற்றை வைக்கவும்.

2. நுழைவாயில்கள், லிஃப்ட், சிற்றுண்டிச்சாலை, படிக்கட்டுகள் மற்றும் லாபிகள் போன்ற பொதுவான இடங்களில் சமூக இடைவெளியை உறுதிசெய்க.

3. எல்லா நேரங்களிலும் ஒருவருக்கொருவர் குறைந்தது 2 மீட்டர் தூரத்தை உறுதி செய்ய வேண்டும் என்பதை அனைவரும் புரிந்துகொள்வதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். 2 மீட்டர் இடைவெளியை பின்பற்ற தரையில் வண்ண நாடா , வண்ண அடையாளங்கள் அல்லது பிற காட்சி குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தவும். சமூக இடைவெளியை ஊக்குவிக்க வாய்மொழி அறிவிப்புகள் மற்றும் காட்சி குறிப்புகளைப் பயன்படுத்தவும்.

4. சிற்றுண்டிச்சாலைகள், லாக்கர் அறைகள், வாஷ்ரூம்கள் போன்ற பகுதிகளில் மக்கள் நடமாட்டத்தை கட்டுப்படுத்தவும்.

5. பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளை தற்காலிகமாக நிறுத்துங்கள்.

6. தொடுதல், கைகுலுக்கல் மற்றும் கட்டிப்பிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்

7. தொழிலாளர்கள் தேவையற்ற நடமாட்டத்தை தடுக்கவும்.

8. முடிந்தவரை சேவைகளைதொலைபேசி, வீடியோ அல்லது வலைதளம் மூலம் வழங்கவும். தொடர்பு இல்லாத / பணமில்லா கட்டண முறைகளைப் பயன்படுத்தவும். மின்னணு கட்டண முனையம் / கிரெடிட் கார்டு ரீடரை காசாளரிடமிருந்து தொலைவில் வைத்து பயன் படுத்தவும்.

9. நேருக்கு நேர் சந்திப்புகளை தவிர்த்து மெய்நிகர் கூட்டங்களுக்கு மாறவும். அத்தியாவசியமற்ற அனைத்து கூட்டங்களையும் ரத்துசெய்க. ஒன்றுகூடுவதை தவிர்க்கவும்; தேவைப்பட்டால், ஒலி-ஒளி கருவிகள் மூலம் ஒரு கூட்டம் நடத்தவும். கூட்டம் தவிர்க்க முடியாததாக இருந்தால், நபர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவும். உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் பங்கேற்பாளர்கள் கலந்து கொள்ள வேண்டாம் என்று அறிவுறுத்தவும். முடிந்தால், திறந்தவெளிகளில் கூட்டங்களை நடத்தவும். முகக்கவசங்கள், திசுக்காகிதங்கள் மற்றும் கிருமிநாசினிகளை வழங்குக, சமூக இடைவெளியைப் பின்பற்றுவதையும், அடிக்கடி கை கழுவுதலையும் உறுதிசெய்க.

10. வீட்டிலிருந்து வேலை, மாற்று நாள் வேலை அல்லது கூடுதல் ஷிப்டுகள் மற்றும் நெகிழ்வான வேலை நேரம் போன்றவை, ஒரே நேரத்தில் வருகைதரும் ஊழியர்களின் எண்ணிக்கையை குறைக்க உதவுகிறது. இது ஊழியர்களிடையே மட்டுமல்லாமல் ஊழியர்களுக்கும் பொது மக்களுக்கும் இடையிலான தொடர்பை குறைக்கும்.

11. சமூக இடைவெளிக்கு இடையூறாக இருக்கும் வேலைகளுக்கு, பணி செயல்முறைகளை மாற்றியமைக்கவும். தொழிலாளர்களின் இடையே நிரந்தர உறுப்பினர்களை கொண்ட சிறிய குழுக்களை உருவாக்கவும். குழுக்களுக்கு இடையேயான தொடர்பைக் குறைக்கவும்.

12. தகவல் தொடர்புகள், பில்கள், விலைப்பட்டியல், வேலை அட்டைகள், தாக்கல், பயிற்சி போன்ற அனைத்து ஆவணங்கள் மற்றும் செயல்முறைகளை இணையதளத்தின் மூலம் செய்யுங்கள்.

13. மின்தூக்கிகளை விட படிக்கட்டுகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டும். மின்தூக்கிகளில் பயணிப்போரின் எண்ணிக்கையை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் குறைந்தது மூன்று அடி தூரத்தில் தெளிவாகக் குறிக்கப்பட்ட இடங்களில் சுவர்களை நோக்கி பயணிக்க வேண்டும். அனைத்து மின்தூக்கிகளையும் தினமும் இரண்டு முறை சுத்தப்படுத்தவும்,

14. பொருட்களை பெறுதல் மற்றும் அனுப்புதல் ஓய்வு நேரங்களில் செய்யப்பட வேண்டும். சம்பந்தப்பட்ட தொழிலாளர்களின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் மற்றும் சமூக இடைவெளியை கடைபிடிக்கும் வகையில் பாதுகாப்பு நெறிமுறைகளை உருவாக்குங்கள். சம்பந்தப்பட்ட அனைத்து நபர்களும் முகமூடிகளை அணிந்து, ஏற்றுவதற்கு / இறக்குவதற்கு முன்னும் பின்னும் கைகளைக் கழுவ வேண்டும். உங்கள் வசதிக்குள் நுழைவதற்கு வெளியே உள்ள தொழிலாளர்களை ஊக்குவிக்கவும். முடிந்தால், அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு பொருட்களை கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள். ஏற்றுவதற்கு முன் மற்றும் இறக்குவதற்குப் பிறகு லாரிகளை சுத்தப்படுத்தவும்.

**பயண ஆலோசனை; தவிர்க்க முடியாத பயணம் மட்டுமே; பயணத்தின் போதான அடிப்படை தொற்று கட்டுப்பாடு நடவடிக்கைகள்**

1. அவசியமற்ற பயணத்தை நிறுத்துங்கள்.

2. கடுமையான நோயால் பாதிக்க வாய்ப்புள்ள ஊழியர்களை பயணிக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.

3. வெளியே செல்லும் போது ஊழியருக்கு ஒரு சிறிய பாட்டில் கிருமிநாசினி வழங்கவும். ஊழியர்கள் முகக்கவசம் அணிவதையும் மற்றும் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள அனைத்து அடிப்படை நோய்த்தொற்றுக் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளை பின்பற்றுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் முடிந்தவரை மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும், நெரிசலான இடங்களைத் தவிர்க்கவும்.

4. பயணத்தின்போது அல்லது தற்காலிக வேலையில் இருக்கும்போது நோய்வாய்ப்பட்ட ஊழியர்கள் தங்கள் மேற்பார்வையாளருக்கு அறிவிக்க வேண்டும், தேவைப்பட்டால் உடனடியாக ஒரு சுகாதார ஊழியரை ஆலோசனைக்கு அழைக்கவும்.

#### **சிறுநுண்டிச்சாலைகள்: சமூக இடைவெளி மற்றும் சுகாதார நடவடிக்கைகள்**

1. சிறுநுண்டிச்சாலைகளில் உணவு உண்பதை தவிர்க்க வேண்டும் மற்றும் பொட்டலம் செய்யப்பட்ட மதிய உணவுகள் கிடைக்க வழிவகை செய்ய வேண்டும் அல்லது ஊழியர்கள் சொந்த உணவை எடுத்து வந்து தத்தம் மேசைகளில் சாப்பிட ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
2. அது முடியாவிட்டால், சிறுநுண்டிச்சாலைகளில் சுவ சேவையை நிறுத்துங்கள்.
3. முடிந்தவரை ஒருமுறை பயன்படுத்தும் பொருட்களை பயன்படுத்துங்கள். பாத்திரங்கள் மீண்டும் பயன்படுத்தப்பட்டால், தொழிலாளர்களை பாத்திரங்களை கழுவச் சொல்லுங்கள்.
4. உணவு நேரங்களை மாற்றி அமைத்து தொழிலாளர்களிடையே சமூக இடைவெளியை உறுதிசெய்க.
5. குழுக்களாக சாப்பிடுவதையும் உணவு மற்றும் பாத்திரங்களைப் பகிர்வதையும் தடைசெய்க.
6. சிறுநுண்டிச்சாலையில் உணவு பரிமாறுபவர்கள் அடிக்கடி தங்கள் கைகளை சுத்தப்படுத்த வேண்டும் மற்றும் முகக்கவசங்களை அணிய வேண்டும்.
7. உணவருந்தும் பகுதியை சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள தினமும் குறைந்தது இரண்டு முறையாவது சுத்தம் செய்யுங்கள்.

#### **தொழிலாளர்கள் தங்குமிடம் மற்றும் போக்குவரத்து; வீட்டுக்கு அருகில்; பாதுகாப்பான போக்குவரத்து**

1. முடிந்தவரை, தொழிலாளர்கள் தொழிற்சாலை வளாகத்தில் அல்லது அதற்கு அருகில் தங்குவதற்கு ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
2. முடிந்தால், ஊழியர்களை வீட்டிலிருந்து வேலைக்கு அழைத்து வர ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.
3. ஓட்டுனர்கள் முகக்கவசங்களை அணிய வேண்டும் மற்றும் கோவிட்-19 அறிகுறிகளுக்கு பரிசோதனை வேண்டும்.
4. வாகனத்தில் சமூக இடைவெளி விதிமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.
5. பொது போக்குவரத்தைத் தவிர்த்து, நடந்தோ அல்லது மிதிவண்டி பயன்படுத்துவதை தொழிலாளர்களிடையே ஊக்குவிக்கவும்.
6. பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தும் போது முகக்கவசங்களை அணியுமாறு தொழிலாளர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள் மற்றும் ஏறுவதற்கு முன்பும், இறங்கியபின்னும் கைகளை சுத்தப்படுத்தவும்.
7. கார்களில் ஒன்றாக பயணிப்பதை தவிர்க்கவும். இடைவேளையின் போது தொழிலாளர்கள் வெளியே செல்வதை தவிர்க்க அறிவுறுத்தவும்.

#### **மனித வளம்: இடவசதி கொள்கை; தொழிலாளர்களின் பாதுகாப்பும் விழிப்புணர்வும் : முதன்மை நோக்கம்**

1. அனைவரையும் பாதுகாப்பதற்கான முக்கியத்துவத்தை பிரதிபலிக்கும் வகையில் மனிதவளக் கொள்கைகளில் மாற்றங்களைச் செய்யுங்கள். அனைவருக்கும் மருத்துவக் காப்பீடு வழங்கவும். அது தொழிலாளர் அரசுக் காப்பீடாகவோ (ESIC) அல்லது தனியார் மருத்துவக் காப்பீடாகவோ இருக்கலாம்.
2. அருகிலுள்ள மருத்துவர் அல்லது மருத்துவமனையுடன் தொடர்பிலிருங்கள்.
3. கோவிட் -19 தொடர்பாக சிறப்பு விடுப்புக் கொள்கையை உருவாக்குங்கள்



4. முடிந்தவரை, ஊழியர்களின் செயல்பாட்டைக் கண்காணிக்க கடைத் தளங்களிலும் பிற பகுதிகளிலும் சிசிடி கேமராக்களை நிறுவுங்கள். கவனக்குறைவாக நடந்துகொள்பவர்களை கண்காணிக்கவும். சமூக இடைவெளி மற்றும் சுகாதார நடைமுறைகளைப் பின்பற்றாதவர்களின் ஆண்டு மதிப்பீடுகளில் அதை பதிவுசெய்ய வேண்டும்.

5. COVID-19 அறிகுறிகள், ஆபத்து காரணிகள் மற்றும் பாதுகாப்பு நடத்தைகள் குறித்த புதுப்பித்த கல்வி மற்றும் பயிற்சிகளை தொழிலாளர்களுக்கு வழங்குதல். COVID-19 குறித்த பயிற்சிக்கையேடுகள் புரிந்துகொள்ள எளிதானதாகவும் மற்றும் வட்டார மொழியில் கிடைக்கப் பெற வேண்டும். கோவிட் -19 பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த சுவராட்டிகள், பேச்சுக்கள், விளக்கக்காட்சிகள் மற்றும் காட்சி கேள்வி கருவிகள் பயன்படுத்தப்படலாம். COVID-19 பற்றிய விழிப்புணர்வை மேம்படுத்த தொடர்ச்சியான அறிவிப்புகள், பயிற்சிகள், கலந்துரையாடல்களை மேற்கொள்ளவும். அரசாங்க உதவி எண் மற்றும் முகவரி மற்றும் தொடர்பு எண்கள் பொது இடங்களில் காட்சிப்படுத்தவும்.

6. COVID-19 ஆல் நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்து விடுமோ என்ற பயம், சமூக ரீதியாக விலக்கப்படுவது, வாழ்வாதாரத்தை இழப்பது, உள்நாட்டு பிரச்சினைகள் அல்லது இறப்பு போன்ற பல கவலைகள் ஏற்படக்கூடும். காணொளிக்கருவிகள் மற்றும் சமூக ஊடகங்களில் அதிகப்படியான, மனச்சோர்வளிக்கும் தகவல்கள் உள்ளன. எனவே கவலை மற்றும் மனச்சோர்வு ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. அனைத்து தொழிலாளர்களுக்கும் சமூக மனநல ஆலோசனை கிடைக்க வேண்டும்.

7. தொழிலாளர்கள் ஒரு நாளில் சந்திக்கும் நபர்கள் தொடர்பான பதிவேட்டைப் பராமரித்து அதை அந்நாளின் முடிவில் மேற்பார்வையாளரிடம் கொடுக்க வலியுறுத்துங்கள். நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டால் தொடர்பைக் கண்டறிய இது உதவும்.

8. COVID-19 பரவும் வாய்ப்பு அதிகம் உள்ள தொழிலாளர்களின் பட்டியலை உருவாக்கவும் (மேலே 'COVID-19 பற்றி' பார்க்கவும்), கருவுற்றிருக்கும் பெண்கள் மற்றும் சிறு குழந்தைகளின் தாய்மார்களைக் கண்காணித்து முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை பின்பற்றுகிறார்களா என்பதையும் உறுதிப்படுத்தவும். இயன்றவரை அவர்களுக்கு வீட்டிலிருந்தே பணிபுரியும் வசதியை ஏற்படுத்துங்கள். மக்களைச் சந்திப்பதைத் தவிர்க்கும் வகையில் அவர்களுக்கான செயல்முறைகளையும் கடமைகளையும் வகுக்கவும். அவர்களின் வருகைப் பதிவில் சலுகை கொடுங்கள்.

9. பணியிடத்தில் குட்கா, புகையிலை, பான் மசாலா மற்றும் சிகரெட் பயன்படுத்துவதை தடை செய்யுங்கள். பொது இடங்களில் எச்சில் துப்புவதும் புகை பிடிப்பதும் நோய் பரவுதலை அதிகரிக்கும் என்பதால் அதை தடைசெய்யுங்கள்.

10. ஊடகங்களில் நோய் குறித்த அதிகப்படியான செய்திகள் வருவது மற்றும் தினசரி இறப்பு எண்ணிக்கையைக் காண்பிப்பதன் மூலம், தொற்றுநோய் பரவுவது மற்றும் அதன் விளைவுகள் குறித்து மக்கள் மத்தியில் ஒரு அச்சம் எழுந்துள்ளது. இதன் விளைவாக கோவிட் -19 உள்ளவர்கள் சமூகத்தில் ஒதுக்கப்படுகிறார்கள். நோயாளிகளுக்கு பச்சாத்தாபத்துடன் சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டியதன் அவசியத்தையும், சமூகம் அவர்களுக்கு அனைத்து வகையிலும் உதவ வேண்டியதன் அவசியத்தையும் அனைத்து கல்வி மற்றும் பயிற்சித் திட்டங்களும் குறிப்பாக வலியுறுத்த வேண்டும்.

11. காலப்போக்கில் மக்கள் தொற்றுநோயின் அபாயத்தை உணராமல் செயல்படும் நிலை ஏற்படலாம். இதனை தடுக்க பயிற்சி திட்டங்கள் மூலம் நோய்த்தொற்று கட்டுப்பாட்டு குறித்த விழிப்புணர்வை வலுப்படுத்தவும்.

12. ஆரோக்ய சேது செயலியின் பயன்பாட்டை கட்டாயமாக்குங்கள்.

13. தொழிலாளர்கள், மேற்பார்வையாளர்கள் மற்றும் மேலாளர்களிடையேயான தகவல்தொடர்புகளை தொலைபேசிகள் அல்லது இணையதள உதவியுடன் எளிதாக்குங்கள். அவை நோயைப் பற்றிய தகவல்களை அல்லது காரணிகளை மற்றும் நோய்வாய்ப்பட்டதையோ அல்லது குணமடைந்ததையோ பற்றி ஊழியர்களுக்கு அறிவிக்க பயன்படுத்தப்படலாம்.

## தனிநபர் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் (பிபிஇ)

பொறியியல் மற்றும் நிர்வாகக் கட்டுப்பாடுகள் SARS-CoV-2 இன் வெளிப்பாட்டைக் குறைப்பதில் மிகவும் பயனுள்ளதாகக் கருதப்பட்டாலும், COVID-19 ஐ ஏற்படுத்தும் கொரோனா வைரசின் வெளிப்பாடுகளைத் தடுக்க PPE தேவைப்படலாம்.

PPE ஐ சரியாகப் பயன்படுத்துவதால் நோய் தொற்றுக்களை தடுக்கமுடியும் என்றாலும், மேலே குறிப்பிட்டுள்ள பிற தடுப்பு உத்திகளுக்கு பதிலாக இதை கருதக்கூடாது. முதலாளிகள் தொழிலாளர்களை தங்கள் வேலைகளைச் செய்யும்போது பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க தேவையான பிபிஇ வழங்க கடமைப்பட்டுள்ளனர். கையுறைகள், கண்ணாடிகள், முகக் கவசங்கள், கவுன், அறுவை சிகிச்சை (மூன்று அடுக்கு) முகக்கவசங்கள் மற்றும் N95, FFP2, KN95 போன்ற பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் உள்ளன. மத்திய சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம், மாநில அரசு, ASSOCHAM, FICCI, CII, PHDCCI மற்றும் NASSCOM போன்றவற்றின் இணையதளங்களில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பிபிஇ பற்றிய தகவல்களை அறியலாம்.

அனைத்து வகையான பிபிஇ உபகரணங்களும் :

- தொழிலாளிக்கு ஏற்படும் ஆபத்தின் அடிப்படையில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டும்,
- தொடர்ந்து அணியப்படவேண்டும்
- அடிக்கடி ஆய்வு செய்து, பராமரிக்கப்பட்டு, மாற்றப்பட வேண்டும்.
- நோய் பரவுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக முறையாக அணிந்து, அகற்றப்பட்டு, சுத்திகரிக்கப்பட்டு, தக்க நெறிமுறைகளின்படி அகற்றப்பட வேண்டும்.

வேலை செய்யும் போது வைரஸால் பாதிக்கப்படுவதற்கான ஆபத்து மற்றும் வெளிப்பாட்டிற்கு வழிவகுக்கும் பணிகள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் பிபிஇ வகைகள் மாறுபடும்.

## இடர் மதிப்பீடு

வைரஸை திறம்பட எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான பணியிடச் சூழலின் இடர் மதிப்பீடு.

பணியிட இடர் மதிப்பீடு

முதலாளிகள்  
தொழிலாளர்கள்  
மேலாளர்கள்

முதலாளிகள் மற்றும் மேலாளர்கள், தொழிலாளர்களுடன் கலந்தாலோசித்து, COVID-19 க்கு வேலை தொடர்பான வெளிப்பாடுகளுக்கான இடர் மதிப்பீட்டை தொடர்ந்து ஆய்வுசெய்து புதுப்பிக்க வேண்டும் மற்றும் தொழிலாளர்கள் நோய்வாய்ப்படும் அபாயத்தைப் பொறுத்து வகைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

**குறைந்த வெளிப்பாடு ஆபத்து:** சக ஊழியர்கள், வாடிக்கையாளர்கள், ஒப்பந்தக்காரர்கள், சப்ளையர்கள் மற்றும் பொதுமக்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு தேவைப்படாத வேலைகளில் இந்நோய் ஏற்படும் அபாயம் குறைவாக உள்ளது.. எடுத்துக்காட்டாக தொலைதூர தொழிலாளர்கள் (அதாவது வீட்டிலிருந்து வேலை செய்வது) மற்றும் தொலைநிலை சேவை வழங்கும் தொழிலாளர்கள் அல்லது குறைந்த பட்ச தொடர்பு தேவைப்படும் வேலைகள்,

**நடுத்தர வெளிப்பாடு ஆபத்து:** சக ஊழியர்களுடனோ அல்லது வாடிக்கையாளர்களுடனோ, ஒப்பந்தக்காரர்களுடனும், பொதுமக்களுடனும் அடிக்கடி மற்றும் நெருங்கிய தொடர்பு வைத்திருக்கும் தொழிலாளர்களுக்கு அல்லது குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர் தூரத்தை பணியிடத்தில் கடைபிடிக்க இயலாதவர்கள் இவ்வகையில் அடங்குவர். சந்தைகள், பேருந்து நிலையங்கள், பொது போக்குவரத்து, பள்ளிகள், கட்டுமானம், ஹோட்டல் மற்றும் உணவகங்கள், காவல்துறை மற்றும் பாதுகாப்பு போன்ற வேலைகளும் இதில் அடங்கும்.

**அதிக வெளிப்பாடு ஆபத்து:** COVID-19 ஆல் பாதிக்கப்பட்ட அல்லது அதற்கான வாய்ப்புள்ள நபர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு உள்ள இடத்திலும், அசுத்தமான பொருள்கள் மற்றும் மேற்பரப்புகளாலும் நோய் தொற்று ஏற்படும் அதிக ஆபத்து உள்ளது. எடுத்துக்காட்டாக: உடல்நலப் பாதுகாப்பு, மருத்துவ ஆய்வகம் மற்றும் சவக்கிடங்குத் தொழிலாளர்கள், கோவிட் -19 இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படுபவர்களைக் கொண்டு செல்லும் தொழிலாளர்கள் மற்றும் வீட்டு வேலை செய்பவர்கள், தனிநபர் போக்குவரத்து மற்றும் வீட்டு விநியோக வழங்குநர்கள் மற்றும் பிளம்பர்ஸ், தச்சர்கள் மற்றும் மின்சார வல்லுநர்கள் போன்ற சேவைகளை COVID-19 பாதிப்புள்ள வீடுகளுக்கு வழங்குபவர்கள்.

### **இடர் தடுப்பிற்கான நடவடிக்கைகள்**

**குறைந்த வெளிப்பாடு ஆபத்து:** இக்குழுவில் உள்ள தொழிலாளர்களுக்கு கூடுதல் பிபிஇ பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. இந்த தொழிலாளர்கள் தொடர்ந்து முக்கவசங்களை அணிய வேண்டும் மற்றும் பொதுவான வழிகாட்டுதல்களையும் அடிப்படை தொற்று கட்டுப்பாட்டு முறைகளையும் பின்பற்ற வேண்டும்.

**நடுத்தர வெளிப்பாடு ஆபத்து:** குறைந்தது 2 மீட்டர் சமூக இடைவெளி செயல்படுத்த முடியாத எந்தவொரு செயலையும் நிறுத்திவிடலாம். அது முடியாவிட்டால், அப்பகுதிகளுக்கு செல்வதை கட்டுப்படுத்தலாம் நேருக்கு நேர் தொடர்பை குறைத்தல், தொழிலாளர்களை அருகருகே அல்லது ஒருவருக்கொருவர் எதிர்கொள்வது, அதே ஊழியர்களை ஒரே ஷிப்டில் நியமிக்கவும். ப்ளெக்ஸிகிளாஸ் / தெளிவான பிளாஸ்டிக் தடைகள் நிறுவவும். (அது சாத்தியமில்லாத இடத்தில் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய முக்கவசங்களை வழங்குதல்) 60% எதில் ஆல்கஹால் கொண்டு அடிக்கடி தூய்மை படுத்தவும். காற்றின் மறுசுழற்சி இல்லாமல் இயற்கை காற்றோட்டம் அல்லது இயந்திர காற்றோட்டம் மூலம் காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்கவும். இந்த தொழிலாளர்கள் தொடர்ந்து முக்கவசங்களை அணிய வேண்டும் மற்றும் பொதுவான வழிகாட்டுதல்களையும் அடிப்படை தொற்று கட்டுப்பாட்டு முறைகளையும் பின்பற்ற வேண்டும்., மேலும் கையுறைகள், கவுன், ஃபேஸ் மாஸ்க், ஃபேஸ் ஷீல்ட் அல்லது கண்ணாடிகளை அணிய வேண்டியிருக்கும். நெறிமுறைகளின்படி பிபிஇ பயன்படுத்த தொழிலாளர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கப்பட வேண்டும்.

நடுத்தர ஆபத்துள்ள பணியிடங்களை தினமும் குறைந்தது இரண்டு முறை சுத்தம் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட வேண்டும். துப்புரவு நடைமுறைகளின் போது பொருத்தமான முக்கவசங்கள், கண்ணாடி, கையுறைகள் மற்றும் வேலை ஆடைகளை அணிய ஊழியர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கப்பட வேண்டும். முடிந்தால், பணியிடத்தில் வேலை ஆடைகளை மாற்றுவதற்கும் கழுவதற்கும் ஏற்பாடு செய்யுங்கள்.

**உயர் வெளிப்பாடு ஆபத்து:** இது மருத்துவமனைகள், சவக்கிடங்குகள், மருத்துவ ஆய்வகங்கள், ஆம்புலன்ஸ்கள் மற்றும் அமரர் ஊர்தி போன்றவற்றில் பணிபுரியும் தொழிலாளர்கள் இவ்வகையில் அடங்குவர். அவர்கள் மேலே குறிப்பிட்டபடி பொதுவான

வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் அடிப்படை தொற்று கட்டுப்பாட்டு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும். இருப்பினும், இந்த பணியிடங்களுக்கு சிறப்பு பொறியியல் மற்றும் நிர்வாகக் கட்டுப்பாடுகள் தேவைப்படுகின்றன, அவற்றில் பணிபுரிபவர்கள் தங்கள் தளம் மற்றும் பணியின் தன்மையைப் பொறுத்து போதுமான பிபிஇ பயன்படுத்த வேண்டும். அந்த வழிகாட்டுதல்கள் mohfw.gov.in இணையதளத்தில் உள்ளன.

COVID-19 உள்ளவர்களின் வீடுகளில் சேவைகளை வழங்கும் வீட்டு வேலை செய்பவர்கள், தனிப்பட்ட போக்குவரத்து மற்றும் வீடுகளில் பொருட்கள் விநியோகிப்பவர்கள், பிளம்பர்ஸ் மற்றும் எலக்ட்ரீசியன் போன்றவர்கள் மூன்று அடுக்கு அறுவை சிகிச்சை முகக்கவசம் / N95 ரெஸ்பிரேட்டர், கையுறைகள், கண்ணாடி , கவுன் (நோயாளியுடனான தொடர்பின் காலம் மற்றும் நெருக்கம் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து) போன்றவற்றை அணிய வேண்டும் மற்றும் அடிப்படை தொற்று கட்டுப்பாட்டு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

**கடுமையான நோய் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்புள்ள தொழிலாளர்களுக்கு அதிக ஆபத்துள்ள பணிகளை வழங்குவதைத் தவிர்க்கவும்.**

### **பணியிடத்தில் நோய்வாய்ப்படுவதை கட்டுப்படுத்துதல்**

COVID-19 அறிகுறிகளுள்ள தொழிலாளர்களை பணியிடத்தில் அடையாளம் கண்டு , முதலாளி / மேற்பார்வையாளர் / சக ஊழியர்கள் உடனடியாக தனிமைப்படுத்த வேண்டும். முகக்கவசம் அணியவில்லை என்றால், உடனடியாக அதை வழங்க வேண்டும். அவரை மருத்துவ உதவிக்கு அனுப்பும் வரை மூடிய கதவு கொண்ட ஒரு சிறிய, நன்கு காற்றோட்டமான அறையில் தனிமைப்படுத்த வேண்டும் இல்லையெனில் தொழிலாளி உடனடியாக மற்றவர்களிடமிருந்து தனித்து ஒரு திறந்த பகுதிக்கு மாற்றப்பட வேண்டும்.

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், பணியிடங்களை மூட வேண்டிய அவசியமில்லை. நோய்வாய்ப்பட்ட நபர் நீண்ட காலத்திற்கு பயன்படுத்திய இடத்தின் ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளைத் திறந்து வைத்து மூடவும். சுத்தம் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கு 24 மணி நேரம் காத்திருக்கவும்.

- அசுத்தமான மேற்பரப்புகளை கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கு முன்பு சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- புதிதாக தயாரிக்கப்பட்ட 1% சோடியம் ஹைபோகுளோரைட் அல்லது 60% எத்தில் ஆல்கஹால் கரைசலைப் பயன்படுத்துங்கள், எது பொருத்தமானது, மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருள்களுக்கு.
- முகக்கவசங்கள், கையுறைகள், கண்ணாடி / முக கவசம், கவுன் மற்றும் காலுறை ஆகியவற்றை சுத்தம் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்யும் நபர் அணிய வேண்டும்.எந்தெந்த ஊழியர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்பதைத் தீர்மானித்து, கூடுதல் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.
- பணியிடத்தில் COVID-19 பாதிப்பேற்படும் வாய்ப்புள்ளதை ஊழியர்களுக்கு தெரிவித்து ரகசியம் காக்கவும்.
- COVID-19 ஆல் பாதிக்கப்பட்டோருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் (அதாவது 2 மீட்டருக்குள்) இருந்த முகக்கவசம் அணியாத அனைத்து ஊழியர்களுக்கும், 14 நாட்கள் வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்தவும், முடிந்தால் தொலைநிலை வேலை செய்யவும், அறிகுறிகளுக்கு சுய கண்காணிப்பு மற்றும் நோய் பற்றித் தெரிவிக்கவும் மேலும் MOHFW / மாநில அரசாங்க வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றவும் அறிவுறுத்த வேண்டும்.
- மற்ற ஊழியர்கள் தொடர்ந்து பணியாற்றலாம் மற்றும் அறிகுறிகள் இருந்தால் தெரிவிக்கச் சொல்லலாம்.

- குணமடைந்த தொழிலாளர்கள் வேலைக்கு திரும்பும்போது பிற தொழிலாளர்கள், அவர்களது சக ஊழியர்கள் மற்றும் பொதுமக்களின் ஆரோக்கியத்தை சிறப்பாகப் பாதுகாக்கும் வகையில் நிர்வாகம் செயல்பட வேண்டும்.

**பணியிடத்தில் COVID-19 பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான தடுப்பு நடவடிக்கைகள் குறித்த MOHFW (mohfw.gov.in) சமீபத்திய SOP ஐப் பார்க்கவும்.**

**தொழிலதிபர்களுக்கான செயல்குறிப்புகள்**

**செய்ய வேண்டியவை**

பணியிடங்கள் மற்றும் செயல்முறைகளின் இடர் மதிப்பீடு செய்து, தொழிலாளர்கள் செய்யும் பணிக்கேற்ப பொருத்தமான பிபிஇ வழங்கவும்.

வீட்டிலிருந்தே உணவு கொண்டு வருதல் மற்றும் அவரவர் இடத்திலேயே சாப்பிடுவதை ஊக்குவிக்கவும்.

தொழிலாளர்களுக்கு பணியிடத்திலேயோ அல்லது அருகிலோ தங்குவதற்கு இடவசதி வழங்கவும்.

முடிந்தவரை ஊழியர்களுக்கு பாதுகாப்பான போக்குவரத்தை வழங்குதல்.

பணியிடத்தில் நோய்ப்பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்த ஒரு திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.

COVID-19 ஐ உள்ளடக்கிய விடுப்புக் கொள்கையை உருவாக்குங்கள். தொழிலாளர்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் விழிப்புணர்வுக்கு முக்கியத்துவம் தரும்படியாக மனிதவள கொள்கைகளை மாற்றவும்.

பணிக்கு வராமலிருப்பது, பொருட்கள் விநியோகம் மற்றும் பெறுவது, சேவைகளை வழங்குவதில் தாமதம் போன்றவற்றை எதிர்கொள்ள ஒரு வலுவான செயல் திட்டத்தை உருவாக்குங்கள்.

**செய்யக்கூடாதவை**

COVID 19 இன் அறிகுறிகளைக் கொண்ட ஊழியர்களை வேலைக்கு வர அனுமதிக்காதீர்கள். வீட்டிற்குச் சென்று உடனடியாக அருகிலுள்ள அரசு மருத்துவமனையில் ஆலோசனை பெற அறிவுறுத்துங்கள்.

முக்கவசம் அணியாதவர்களை உங்கள் வளாகத்திற்குள் அனுமதிக்க வேண்டாம்.

பொதுவான இடங்களை/மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதை ஊழியர்கள் தவிர்க்க குறியீடுகள்/அடையாளங்கள் மூலம் அறிவுறுத்தவும்.

ஊழியர்கள் கருவிகள் மற்றும் உபகரணங்களைப் பகிர்வதைத் தடுக்கவும்.

தொடுதல், கைகுலுக்குதல் மற்றும் கட்டிப்பிடிப்பதைத் தடைசெய்க.

தொழிலாளர்கள் பொதுவான பகுதிகளில் கூடுவதை அனுமதிக்க வேண்டாம்.

தொழிலாளர்களின் தேவையற்ற நடமாட்டத்தைத் தடைசெய்க.

நேருக்கு நேர் சந்திப்புகளைத் தவிர்க்கவும். கூட்டங்களுக்கு வலைதளத்தின் உதவியுடன் மெய்நிகர் சந்திப்புகளைப் பயன்படுத்தவும்.

முடிந்தவரை ஏர் கண்டிஷனிங் பயன்படுத்த வேண்டாம்

## **தொழிலதிபர்களுக்கான செயல்குறிப்புகள்**

### **செய்ய வேண்டியவை**

உங்கள் நிறுவனத்திற்கு வரும் பார்வையாளர்களைக் குறையுங்கள்.

பணிக்கு வரும் தொழிலாளர்களுக்கு காய்ச்சல் அல்லது வேறு ஏதேனும் அறிகுறிகள் உள்ளனவா என்று பரிசோதிக்கவும்.

உங்கள் வளாகத்தில் முகக்கவசம் அணிவதைக் கட்டாயமாக்குங்கள். ஊழியர்களுக்கு சுவாசப்பாதையை சுத்தமாக வைத்திருக்க விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துங்கள்.

சமூக இடைவெளியை பராமரிக்க பணியிடத்தை மறுசீரமைக்கவும்.

சமூக இடைவெளியை பராமரிக்க உள் செயல்முறைகள் மற்றும் உற்பத்தி ஓட்டங்களை மாற்றவும்.

தொலைதூர சேவைகளை வழங்குதல் மற்றும் தொடர்பு இல்லாத பெறுதல் மற்றும் விநியோகங்களை உறுதிசெய்க.

எல்லா நேரங்களிலும் ஒருவருக்கொருவர் குறைந்தது இரண்டு மீட்டர் இடைவெளியை பின்பற்ற வலியுறுத்துங்கள்.

அனைத்து இடங்களிலும், வாஷ்ரூம்களிலும், சமையலறைகளிலும் கிருமிநாசினிகளை வழங்கவும்.

### **செய்யக்கூடாதவை**

காற்றோட்டமில்லாத அறைகளில் பணியாளர்களை வேலை செய்ய அனுமதிக்காதீர்கள்.

அவசியமற்ற பயணத்தைத் தவிர்க்கவும். தேவைப்பட்டால், அனைத்து அடிப்படை தொற்று கட்டுப்பாட்டு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் பின்பற்றவும்.

நோய்தாக்கும் அபாயம் அதிகம் உள்ள தொழிலாளர்களை பயணிக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.

இயன்றவரை சிற்றுண்டிச்சாலை சேவையை நிறுத்துங்கள்.

தொழிலாளர்களை கூட்டமாக அமர்ந்து சாப்பிட அனுமதிக்காதீர்கள்.

ஊழியர்களை பொது போக்குவரத்து பயன்படுத்துவதை தவிர்க்க அறிவுறுத்துங்கள்

தொழிலாளர்கள் மீது கிருமிநாசினியை தெளிக்க வேண்டாம்.

### **தொழிலதிபர்கள் மற்றும் பணியாளர்களின் சமூக நடத்தை**

தொழிலதிபர்கள் மற்றும் ஊழியர்களின் சமூக நடத்தை அவர்கள் பணியிடத்தில் COVID-19 பாதிப்பில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறது. ஆகவே, முதலாளிகள் மற்றும் பணியாளர்கள் இருவரும் தங்கள் குடும்பங்களுடனும் சமூகத்துடனும் இருக்கும்போது சமூகப் பொறுப்பான நடத்தை தொடர்பான தகவல்களைப் பரப்புவதற்கு ஒரு ஒருங்கிணைந்த முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். பணியிடமானது ஒவ்வொரு நபரின் நடத்தையையும் ஆரோக்கியத்தையும் பொறுத்து ஒரு குடும்பம் என்ற கருத்தை வலியுறுத்த வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபர் மற்றவர்களுக்கு இந்த நோயை பரப்ப முடியும், இதன் மூலம் நிறுவனத்தின் செயல்பாடுகளை மட்டுமல்ல, சக தொழிலாளர்களின் குடும்பங்களையும் பாதிக்கலாம்.

பின்வரும் கருத்துக்கள் வலியுறுத்தப்பட வேண்டும்:

### **செய்ய வேண்டியவை**

நீங்கள் வேலையிலிருந்து வீட்டிற்கு வந்ததும் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் கைகளை கழுவ வேண்டும். பின்னர் உங்கள் ஆடைகளை மாற்றி துவைத்தபின் குளிக்கவும்.

சிறிது நேரம் உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே சென்றால்கூட மூக்கு மற்றும் வாயை மறைக்கும் முகக்கவசத்தை எப்போதும் அணியுங்கள் .முகக்கவசத்தின் முன்புறத்தைத் தொடாதீர்கள் அல்லது உங்கள் தாடையின் கீழே சரிய விடவேண்டாம். ஒருமுறை பயன்படுத்தக்கூடிய முகக்கவசத்தை மூடப்பட்ட குப்பைத்தொட்டியில் போடவும்.

முடிந்தவரை சந்தைக்கு செல்வதை தவிர்க்கவும். வாங்க வேண்டிய பொருட்களை பட்டியலிட்டு கணிசமான அளவு வரும் வரை காத்திருங்கள். மற்றவர்களுடன் சமூக இடைவெளியை பராமரிக்கவும். முடிந்தவரை இணையதளம் மற்றும் தொலைபேசி மூலம் பொருட்களை வாங்கிக் கொண்டு வீட்டிலேயே பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் துணியாலான முகக்கவசத்தைப் பயன்படுத்தினால், அதை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் தினமும் துவைக்க வேண்டும்.

நீங்கள் மக்களுடன் இருக்கும்போது மற்றவர்களுடன் குறைந்தது 2 மீட்டர் இடைவெளியை கடைப்பிடிக்கவும்.

சுவாசப்பாதையை தூய்மையாக வைத்திருக்கவும்.

அடிக்கடி குறைந்தது 20 விநாடிகள் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் கை கழுவும் பழக்கத்தை (குறைந்தது ஒவ்வொரு 2 மணி நேரத்திற்கும்) ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகள் பார்வைக்கு சுத்தமாக இருந்தாலும் கழுவ வேண்டும். குறிப்பாக சமைப்பதற்கு ,சாப்பிடுவதற்கு முன்னும் பின்னும், கழிவறையை பயன்படுத்தியபின்னும், இருமல் அல்லது தும்மிய பின்னும் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.

உங்கள் வீட்டிற்கு ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கிருமிநாசினிகளை வாங்கவும், உங்கள் சட்டைப் பையில் வைத்து பயன்படுத்தவும்.

கிருமிநாசினி மூலம் உங்கள் வீட்டில் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் பகுதிகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்.

உங்கள் மொபைல் தொலைபேசியை ஆல்கஹால் சார்ந்த கிருமிநாசினி மூலம் கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.

நீங்கள் எந்த மேற்பரப்புகளைத் தொடுகிறீர்கள், எவ்வளவு அடிக்கடி உங்கள் முகத்தைத் தொடுகிறீர்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். உங்கள் கைகளை உங்கள் முகத்தை தொடாத பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

வீட்டில் சமைத்த சூடான புதிய உணவை உண்பதன் மூலம் சரியான ஊட்டச்சத்தை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள், அடிக்கடி நீர் பருகுகங்கள்.

காய்கறிகளை சமைப்பதற்கு முன்பு சுத்தமான தண்ணீரில் கழுவவும்.

வீட்டில் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

வீட்டிலுள்ள வயதானவர்களுக்கு கடுமையான நோய் ஏற்படும் அபாயம் இருப்பதால் அவர்கள் மீது சிறப்பு கவனம் செலுத்துங்கள்.

COVID-19 இன் அறிகுறிகள் இருந்தால், உடனடியாக அருகிலுள்ள சுகாதார மையத்தைத் தொடர்புகொண்டு மருத்துவ ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும். அறிகுறிகளை அலட்சியம் செய்யாதீர்கள். முகக்கவசம் அணிந்து, நீங்கள் சோதிக்கப்படும் வரை உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சுய மருத்துவம் செய்ய வேண்டாம்.

உங்கள் குடும்பத்தில் யாரேனும் COVID-19 அறிகுறிகளைப் பெற்றிருந்தால், உடனடியாக மருத்துவ சிகிச்சை பெறவும். அந்த நபருக்கு முகக்கவசம் கொடுங்கள். குணமாகும் வரை அவரை வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்தவும்

## **செய்யக்கூடாதவை**

உங்கள் வெறும் கைகளில் அல்லது முகத்தை மறைக்காமல் இருமல் அல்லது தும்ம வேண்டாம்.

அவசியமின்றி வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல வேண்டாம். உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களையும் வெளியே செல்ல அனுமதிக்காதீர்.

மருத்துவமனைக்கு செல்வதைத் தவிர்க்கவும். உங்கள் மருத்துவரிடமிருந்து தொலைபேசி ஆலோசனையைப் பெறுங்கள். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அறுவை சிகிச்சைகளை ஒத்திவைக்கவும்.

முகக்கவசம் அணியாதோரிடமிருந்து விலகி இருக்கவும்.



முடிந்தவரை பயணத்தை தவிர்க்கவும்.

பொது போக்குவரத்தைத் தவிர்க்கவும். நடந்து செல்வது அல்லது மிதிவண்டி பயன்படுத்துங்கள் அவை உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்லது.

திருமணங்கள், பிறந்த நாள் போன்ற பெரிய சமூகக் கூட்டங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும். வீடியோ கான்பரன்சிங் அல்லது தொலைபேசி அழைப்புகள் மூலம் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் உரையாடவும். தவிர்க்க முடியாத பட்சத்தில் முக்கவசம் அணிந்து சமூக இடைவெளியை கடைபிடிக்கவும். முடிந்தவரை குறைந்த நேரத்தை அங்கே செலவிடுங்கள்.

வெளியில் உணவு சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

COVID-19 பரவும் ஆபத்து இருப்பதால் கூட்டமாக சேர்ந்து சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

மால்கள், உணவகங்கள், ஜிம்கள், வழிபாட்டு தலங்கள் மற்றும் விளையாட்டு நிகழ்வுகள் போன்ற கூட்டநெரிசலான இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம்.

படிக்கட்டு கைப்பிடிக்க, கதவு கைப்பிடிக்க மற்றும் வாயில்கள், மின்சார சுவிட்சுகள், மேசைகள் போன்ற பொதுமக்கள் பொதுவாகப் பயன்படுத்தும் மேற்பரப்புகளைத் தொடாதீர்கள். கதவுகளைத் திறக்க உங்கள் முழங்கைகள் அல்லது கையைப் பயன்படுத்தவும்.

உங்கள் வீட்டிற்கு விருந்தினர்கள் வருவதை ஊக்கப்படுத்தாதீர்கள், நீங்களும் யார் வீட்டிற்கும் செல்ல வேண்டாம்

உங்கள் அருகிலுள்ள மற்றும் அன்பானவர்களை கைகுலுக்கவோ, கட்டிப்பிடிக்கவோ அல்லது முத்தமிடவோ வேண்டாம்.

உங்கள் மொபைல் போன் உட்பட எதையும் யாருடனும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.

நீங்கள் காய்ச்சல், தொண்டை வலி மற்றும் அல்லது இருமலால் அவதிப்படுகிறீர்கள் எனில் யாருடைய அருகி ம் செல்ல வேண்டாம்.

COVID-19 இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட எந்தவொரு நபருக்கு அருகில் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

எச்சில் துப்ப வேண்டாம்.

COVID-19 உள்ளவர்களைத் தவிர்ப்பதன் மூலமோ அல்லது அவர்களுக்கு உதவாமலோ அவர்களைக் ஒதுக்காதீர்கள். அவ்வாறு செய்வது தவறான தகவல் மற்றும் ஒத்துழைப்பின்மையை ஏற்படுத்தும். நீங்களும் ஒரு நாள் நோயாளியாகலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்

## **தற்செயல் திட்டம்**

உங்கள் தொழிலாளர்கள் வசிக்குமிடத்திலோ அல்லது பணியிடத்திலோ COVID19 பாதிக்கப்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகளை கருத்தில் கொண்டு தொடர்ச்சியான வணிகம் செய்வதற்கான திட்டத்தை உருவாக்குங்கள். கணிசமான எண்ணிக்கையிலான

ஊழியர்கள், ஒப்பந்தக்காரர்கள் மற்றும் விநியோகிப்பாளர்கள் போன்றவர்கள் உங்கள் பணியிடத்திற்கு வர முடியாவிட்டாலும் உங்கள் வணிகத்தை தொடர்ந்து நடத்துவதற்கான வழிமுறைகளை இத்திட்டம் உள்ளடக்கியிருக்க வேண்டும். திட்டத்தைப் பற்றி அவர்களுடன் தொடர்புகொண்டு, திட்டத்தின் கீழ் அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் அல்லது செய்யக்கூடாது என்பதை அவர்கள் அறிந்திருக்கிறார்களா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். லேசான அறிகுறிகள் உள்ளோர் வேலைக்கு வராமல் இருப்பதன் முக்கியத்துவத்தையும் வலியுறுத்துங்கள்

- முக்கியமான செயல்பாடுகளை பராமரிக்க, தேவைப்பட்டால், உங்கள் வணிக நடைமுறைகளை மாற்ற தயாராக இருங்கள்.
- தடைப்பட்ட விநியோக சேவைகள் அல்லது தாமதமாகும் விநியோகங்களுக்கேற்ப திட்டமிடல்
- முக்கியமான பொருட்கள் மற்றும் சேவைகளுக்கான மாற்று விநியோகஸ்தர்களை அடையாளம் காணவும்,
- வாடிக்கையாளர்களுக்கு முன்னுரிமை கொடுங்கள் அல்லது உங்கள் சில செயல்பாடுகளை தற்காலிகமாக நிறுத்தி வைக்க அல்லது குறைக்க திட்டமிடுங்கள்.
- தொடர்ச்சியாக செயல்படுவதற்கான செயல்முறைகளை அடையாளம் கண்டு முன்னுரிமை அளித்தல். தொழிலாளர்களைப் பாதுகாக்கும் விதத்திலும், தொடர்ச்சியான தொழிற்செயற்பாடுகளை உறுதிப்படுத்தும் வகையிலும் பணிநிலையங்களில் இருக்கும் தொழிலாளர்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கவும்.
- முடிந்தவரை தொலைநிலை சேவைகளை வழங்குதல்.
- பணியாளர்களின் வருகைப்பதிவு குறைந்திருந்தாலும் அத்தியாவசிய வணிக செயல்பாடுகளை எவ்வாறு தொடரலாம் என்பதைத் திட்டமிடுங்கள்.
- நெகிழ்வான பணியிடத்திற்கான ஏற்பாடுகள் மற்றும் விடுப்புக்கொள்கைகளை தயாரியுங்கள்
- அத்தியாவசிய செயல்பாடுகளைச் செய்ய அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் பயிற்சி அளிக்கவும்.

.....