

# கொவிட்-19

## தடுப்புசியேற்றும் வேலைத்திட்டத்தின் போது சமூக ஈடுபாடு



சமூக தலைவர்கள் மற்றும் செல்வாக்குடையோருக்கான  
தகவல்களும் செயற்பாட்டு வழிகாட்டலும்

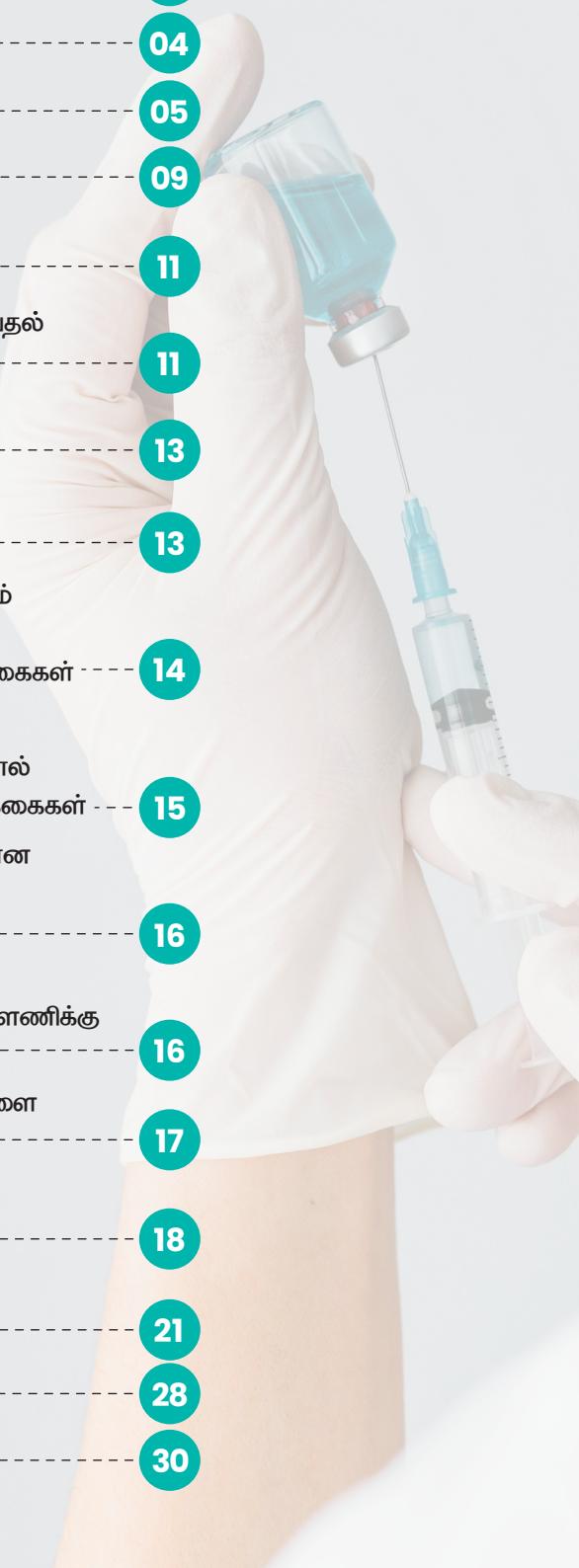


## **CONTRIBUTORS OF THE PUBLICATION**

- Dr. B.K.R. Batuwanthudawe – Director (Actg) / Health Promotion Bureau
- Dr. Palitha Karunapema – Former Director / Health Promotion Bureau
- Dr. Supun Wijesinghe – Consultant Community Physician / Health Promotion Bureau
- Dr. Amanthi Bandusena – Consultant Community Physician / Health Promotion Bureau
- Dr. Sherine Balasingham – Consultant Community Physician / Health Promotion Bureau
- Dr. Sanjeevani Karunaratne – Medical Officer / Health Promotion Bureau
- Dr. Chandima Vithana – Medical Officer / Health Promotion Bureau
- Mrs. Kumari Illuppitiya – Health Education Officer / Health Promotion Bureau
- Mr. N. Ketheeswaran – District Health Education Officer / Vavuniya
- Dr. Vinya Ariyaratne – President / Sarvodaya Shramadana Movement
- UNICEF Sri Lanka

# உள்ளடக்கம்

அறிமுகம்	03
1 - நோய்களுக்கு தடுப்புசி ஏற்றுதல்	04
2 - கொவிட்-19 தடுப்புசி ஏற்றுதல்	05
3 - கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகள்	09
4 - கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றும் வேலைத்திட்டத்தின் போது சமூகத்தின் வசிபாகம்	11
— ஒருங்கிணைப்புக் குழுவான்றை சிபார்சு செய்தல் அல்லது நியமித்தல்	11
— குழு உறுப்பினர்களின் திறன் விருத்தி நிகழ்ச்சித்திட்டம்	13
— குழு அங்கத்தவர்களுக்கு மத்தியில் தொடர்ச்சியான தொடர்பாடல்	13
— கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை கடைபிடிக்கும் விதத்தில் கிராம சூழலை மேம்படுத்துவதற்காக சமூகத்தினால் வழிநடாத்தப்படுகின்ற நடவடிக்கைகள்	14
— கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றல் மற்றும் தடுப்பு நடத்தைகளை ஊக்குவிப்பதற்காக சமூகத்தினால் வழிநடாத்தப்படுகின்ற தகவல் அளிப்பு நடவடிக்கைகள்	15
— கொவிட்-19 மற்றும் தடுப்புசியேற்றல் தொடர்பான பொய்த்தகவல்களை இனங்காணலும் நிராகரித்தலும்	16
— கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றல் அமர்வுகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கு பொது சுகாதார ஆளணிக்கு ஒத்துழைத்தல்	16
— சமூக பங்கேற்பு நடவடிக்கைகளின் விளைவுகளை கண்காணித்தல்	17
இணைப்பு 1 - கொவிட்-19 தடுப்புசி சம்பந்தமாக அடிக்கடி கேட்கப்படும் வினாக்கள்	18
இணைப்பு 2 - ஒருங்கிணைப்புக்குமிலின் முன்னேற்றத்தை கண்காணித்தல்	21
இணைப்பு 3 - சுய அறிக்கையிடல் மதிப்பீடு	28
உசாத்துணைகள்	30



# அறிமுகம்

கொவிட்-19 தொற்று முழு உலகிலும் மில்லியன் கணக்கான மக்களை பாதித்து அதிக உயிர்களையும் காவுகொண்டுள்ளது. கொவிட்-19 தொற்றிலிருந்து மக்களை பாதுகாப்பதற்காக பல்வேறு நாடுகளால் தடுப்புசிகள் தயாரிக்கப்படுகின்றன. கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றலானது, குறிப்பாக கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளுக்கு இணைவாக கொவிட்-19 இலிருந்து மக்களை காப்பாற்றுவதற்கான முக்கிய தலையீடாகும். பாதுகாப்பான, பயனுறுதிமிக்க தடுப்புசிகளை பயன்படுத்தி தடுப்புசிகள் வழங்கப்பட்டாலும், எமது எதிர்கால நலனை கருத்திற்கொண்டு முகக்கவசங்களை அணிதல், தனிநபர்களுக்கிடையேயான இடைவெளியை பேணுதல், அடிக்கடி சவர்க்காரமிட்டு கைகளை கழுவதல், சனநூருக்கழிமிக்க இடங்களை தவிர்த்துக்கொள்ளல் மற்றும் ஏனைய கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை தொடர்ந்து பின்பற்றுவது மிக முக்கியமானது. தடுப்புசி ஏற்றிக்கொண்டவுடன் ஏனைய அனைத்து கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை புறந்தள்ளிவிட்டு செயற்பட்டால் நாம் எம்மையும் அடுத்தவர்களையும் மீண்டும் ஆபத்தில் விழுத்துகிறோம்.

சமூக ஈடுபாட்டின் மூலம் பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகளை முன்வைத்தல், சேவைகளை பயன்படுத்துதல் மற்றும் நிலைமைக்கு தக்கவாறு செயற்படுவதற்கு தேவையான வாய்ப்புக்களை அதிகரித்துக்கொள்ள முடியும். கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றல் வேலைத்திட்டத்தின் போது சமூக ஈடுபாடு மைய செயற்பாடாக இருக்க வேண்டும். சமூக தலைவர்கள் மற்றும் செல்வாக்குக்குரியவர்கள் என்ற வகையில் இலங்கையை கொவிட்-19 தொற்றிலிருந்து சிறப்பாக மீட்டடுப்பதற்கு உங்களின் வகிபாகம் முக்கியமானது.

தகவல்கள் மற்றும் செயற்பாட்டுக் கையேடானது 1) நோய்களுக்கு தடுப்புசி ஏற்றுதல் 2) கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றுதல் 3) கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகள் மற்றும் 4) கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றுதல் திட்டத்தின் போது சமூகத்தின் ஈடுபாடு ஆகிய நான்கு பகுதிகளில் கவனம் செலுத்துகின்றது. குறித்த நான்காவது பகுதியின் கீழ் சமூகத்தின் வகிபாகம் தொடர்பான ஒட்டுமொத்த பரிந்துரைகள் இவ்வழிகாட்டலில் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. எனவே, சமூக தலைவர்கள் மற்றும் செல்வாக்குக்குரியவர்கள் தமக்கான வழிகாட்டல் என்ற வகையில் குறித்த பரிந்துரைகளை பின்பற்றுவார்கள் என்றும் கள யதார்த்தங்களுக்கேற்ப தேவையான மாற்றங்களை செய்வார்கள் என்றும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

**குறிப்பு:** இவ்வழிகாட்டலில் தரப்பட்டுள்ள பல தகவல்கள் எதிர்காலத்தில் கிடைக்கும் புதிய சான்றுகள் மற்றும் அரசாங்கத்தின் கொள்கைத் தீர்மானங்களுக்கேற்ப மாற்றங்களுக்குட்படலாம்.



# 1 – நோய்களுக்கு தடுப்புசி ஏற்றுதல்

## தடுப்புசியேற்றுதல் என்றால் என்ன?

- தடுப்புசி என்பது தீங்கு விளைவிக்கும் நோய்களிலிருந்து மக்களை பாதுகாப்பதற்கான எளிமையான, பாதுகாப்பான, பயனுறுதிமிக்க வழிமுறையாகும்.
- தடுப்புசிகள் எமது நிரப்பீனத்தொகுதியை பலப்படுத்தி தயார்படுத்துவதன் மூலம் ஏதேனுமாரு குறித்த நோய்க்கெதிராக நோயைதிர்ப்பு சக்தியை உற்பத்தி செய்வதற்கான தூண்டுதலாக இருக்கும்.
- தடுப்புசிகள் ஒவ்வொரு நிமிடத்திலும் 5 உயிர்களை பாதுகாக்கின்றன.

## இலங்கையில் தடுப்புசி ஏற்றல் வரலாறு எவ்வாறு?

- இலங்கையின் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி நிகழ்ச்சிக்குத்திட்டமானது மிகவும் பலமான செயலாற்றுகையிக்கெதன் பரவலாக பிராந்தியத்திலும் முழுவலகிலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.
- இலங்கையில் உயர்தர மற்றும் பாதுகாப்பாக வழங்கப்படுகின்ற தடுப்புசிகளுக்கு அதிகளவு பொது மக்களின் கேள்வி இருப்பதுடன் தற்போது இலங்கை தாய் மற்றும் சேய் ஈர்ப்புவளி மற்றும் இளம் பிள்ளைவாதம் போன்றவற்றிலிருந்து விடுதலைபற்ற நாடு என பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.
- இலங்கையில் 99.1% ஆன பிள்ளைகள் உறிய காலத்திலேயே தமது தடுப்புசிகளை பெற்றுக்கொள்கின்றனர்.

## தடுப்புசிகள் எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகின்றன?

- ஏதெனுமாரு தடுப்புசியை ஒரு நாட்டின் தடுப்புசி நிகழ்சித்திட்டத்துக்கு அறிமுகப்படுத்துவதற்கு முன்பு அதன் பாதுகாப்பினை உறுதிப்படுத்துவதற்கு ஏனைய அனைத்து மருந்துகளை போன்று அதுவும் விரிவான கடுமையான சோதனைக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றது.
- புதிய தடுப்புசிகள் ஆரம்பத்தில் முன்-சிகிச்சைக் கட்டத்தில் விலங்குகளில் பரீட்சிக்கப்பட்டதன் பின்னர் மூன்று கட்டங்களுக்கு மனித பரீட்சித்தலில் பரிசோதிக்கப்படுகின்றன.
- நோயை தடுப்பதற்கான ஆழற்றல் மற்றும் அவற்றின் பாதுகாப்பு நிலையை மதிப்பிடுவதற்கே இவ்வாறு பரீட்சிக்கப்படுகின்றது.



## 2 - கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றல்



குறிப்பு: இவ்வழிகாட்டலில் தரப்பட்டுள்ள பல தகவல்கள் எதிர்காலத்தில் கிடைக்கும் புதிய சான்றுகள் மற்றும் அரசாங்கத்தின் கொள்கைத் தீர்மானங்களுக்கேற்ப மாற்றங்களுக்குப்படலாம்.

கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகள் மிகவும் முக்கியமானவை. என்றாலும், நடத்தையினால் மாத்திரம் நோயை கட்டுப்படுத்த முடியாது. எனவே, தொற்றினை ஒழிப்பதற்கான ஒரே வழிமுறை நோய் தடுப்பு நடத்தைகளுக்கு இணைவாக தடுப்புசியேற்றும் வேலைத்திட்டத்தையும் நடைமுறைப்படுத்துவதாகும்.



### கொவிட்-19 தடுப்புசியை ஏன் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்?

1



கொவிட்-19 அதிகளில் தொற்றுக்கூடியது, விரைவாக பரவக்கூடியது. அது கடுமையான நோய்களுக்கும், வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படுவதற்கும் நீண்டகால கோளாறுகளுக்கும் காரணமாக இருக்கலாமென்பதுடன் மரணத்தையும் ஏற்படுத்தலாம்.

2



நல்ல தேகாரோக்கியத்துடன் இருப்பதால் மாத்திரம் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளாகும் ஆபத்தோ அல்லது இன்னொருவருக்கு தொற்றச்செய்யும் ஆபத்தோ குறைந்துவிடாது.

3



நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்குள்ளாகி உங்களுக்கு மிகவும் குறைவான அறிகுறிகள் இருந்தாலும் அல்லது அறிகுறிகள் இல்லாவிட்டாலும் உங்களால் உங்களின் அன்புக்குரியவர்கள் மற்றும் உங்களை சூழவுள்ளவர்களும் தொற்றுக்கு ஆளாகலாம்.

4



உங்களுக்குரிய தடுப்புசியை பெற்றுக்கொண்டால் நீங்களே உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்வதுடன், உங்களால் உங்கள் குடும்பத்தையும் சூழவுள்ளோரையும் பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும்.



### கொவிட்-19 தடுப்புசியின் அனுஸ்வாரங்கள்?



கொவிட்-19 தொற்றும் வாய்ப்பினை குறைக்கும்.



நீங்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளாகினாலும் நோயின் தீவிர தன்மையையும் கோளாறுகளையும் குறைக்கும்.



அது மரணிக்கும் வாய்ப்பை குறைக்கின்றது.



தொற்று பரவவதை குறைக்கின்றது.





## கொவிட்-19 தடுப்புசிபாதுகாப்பானதா?



- தடுப்புசியின் உருவாக்க செயன்முறையில் தடுப்புசியின் பாதுகாப்பு முக்கிய காரணியாக கருத்திற்காள்ளப்படுகின்றது.
- ஏனைய தடுப்புசிகளின் உருவாக்கத்துக்கு பயன்படுத்தப்பட்ட அதேபடிமுறைகள் கொவிட்-19 தடுப்புசியின் உருவாக்கத்திலும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. குறுக்கு படிமுறைகள் பயன்படுத்தப்படுவதில்லை.
- கொவிட்-19 தொற்றானது உலக சுகாதார அவசர நிலைமையாக மாற்றமடைந்து வருவதனால் உலகிலுள்ள விஞ்ஞானிகள் கூடிய விரைவில் தடுப்புசிகளை உருவாக்குவதில் அயராது முயற்சிக்கின்றனர்.
- பாரம்பரிய தடுப்புசி உருவாக்கத்தில் தொடர்ச்சியான படிமுறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன. ஆனால், கொவிட்-19 தடுப்புசிகளின் உருவாக்க செயன்முறையில் பாதுகாப்பாக கருதும்பட்சத்தில் சமாந்தரமான படிமுறைகள் (அதாவது, ஒரே நேரத்தில் வெவ்வேறு படிமுறைகள்) பின்பற்றப்பட்டன.
- கொவிட்-19 தடுப்புசிக்கு முன்னெப்போதுமில்லாத அவதானமும் நிதியும் கிடைக்கப் பெற்றமையினால் ஆராய்ச்சிக் குழுக்களுக்கு நிதியை பெற்றுக்கொள்ளும் நோக்கில் சிகிச்சை நிலைய பிரசோதனைகளுக்கிடையில் பல்வேறு மாதங்கள் இடைநிறுத்த வேண்டிய தேவையேற்படவில்லை. பல்வேறு தடுப்புசிகள் தொடர்பான மதிப்பீடுகள் விரைவாக நடாத்தப்பட்டன.
- இலங்கைக்கு கொண்டுவரப்படுகின்ற அனைத்து தடுப்புசிகளும் துறைசார் நிபுணர்களின் மதிப்பீட்டுக்கு உட்படுத்தப்படுவதுடன் அவற்றுக்கு தேசிய மருந்துகள் ஒழுங்குபடுத்தல் அதிகாரசபையின் (NMRA) அனுமதி கிடைக்கும்.
- கொவிட்-19 தடுப்புசிகள் விரைவாக உருவாக்கப்பட்டாலும் அத்தியாவசியமான அனைத்து படிமுறைகளும் பின்பற்றப்படுவதுடன் வழமையான பாதுகாப்பு மற்றும் செயற்திறன் தொடர்பான கண்காணிப்பு பொறிமுறைகள் அமுலில் இருக்கும்.



## கொவிட்-19 தடுப்புசிகளால் பக்கவிளைவுகள் உள்ளனவா?

- ஏதேனும் மருந்து அல்லது தடுப்புசி போன்று கொவிட்-19 தடுப்புசிகளால் காய்ச்சல், தலைவலி, கணைப்பு, தசைநோவு, குளிர்ச்சி மற்றும் / அல்லது தடுப்புசியேற்றப்பட்ட பகுதியில் நோவு அல்லது சிவத்தல் போன்ற சிறு பக்கவிளைவுகள் ஏற்படலாம்.
- அவ்வாறு பக்கவிளைவுகள் ஏற்பட்டாலும், தடுப்புசியேற்றப்பட்டு சுமார் 10-12 மணித்தியாலங்களின் பின்னர் ஆரம்பமாகி 1-2 நாட்களில் குறைந்துவிடும். இது எதிர்பார்க்கக்கூடியதும் நோயைதிற்பின் ஒரு இயல்பான பகுதியுமாகும்.
- தீவிரமான அல்லது நீண்டகாலம் நீடிக்கும் பக்கவிளைவுகள் மிகவும் அரிது. அவ்வாறு ஏதேனும் இருந்தால் மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
- உங்களின் பாதுகாப்பையும் நலனையும் உறுதிப்படுத்துவதற்கு தடுப்புசியேற்றப்பட்டதன் பின்னர் 20 நிமிடங்கள் நீங்கள் அவதானிக்கப்படுவீர்கள்.

பாதுகாப்புக்காகவும் அரிதான பாதுகமான விளைவுகளை கண்டறிவதற்கும் தடுப்புசிகள் தொடர்ந்து கண்காணிக்கப்படுகின்றன. எனவே, தடுப்புசி ஏற்றிக்கொண்டவர்கள் ஏதாவது பக்கவிளைவுகள் அல்லது பாதுகமான விளைவுகளை உணர்ந்தால் குறித்த சுகாதார அதிகாரிகளுக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.



## நீங்கள் ஏற்றிக்கொள்ளும் தடுப்புசியை இரு தடவைகள் ஏற்ற வேண்டியிருந்தால் இரு தடவைகளும் ஏற்றிக்கொள்வது முக்கியமானதா?

- இரு தடவைகளும் ஏற்றிக்கொள்வது முக்கியமானது.
- முதலாவது தடவை நிர்ப்பீனத் தொகுதிக்கு புதிய உடற்காப்பு உள்கியை வழங்குவதுடன் இரண்டாவது தடவை நிர்ப்பீனத் தொகுதிக்கு செயலூருக்கத்தை வழங்குகின்றது.



## யார் கொவிட்-19 தடுப்புசிக்கு தகுதியானவர்கள்?



- பொதுவாக 18 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அனைவரும் தகுதியானவர்கள். என்றாலும், இலங்கையில், முன்னுரிமையின் அடிப்படையில் ஆரம்பகட்டத்தில் 30 வயதுக்கு மேற்பட்டோர் தடுப்புசியை பெற்றுக்கொள்வார்கள்.
- உலகளாவிய ரீதியில் தற்போது தடுப்புசியின் வழங்கலானது தடுப்புசிக்கான தேவையை ஈடுசெய்வதாக இல்லை. எனவே, இலங்கைக்கு தடுப்புசிகள் கட்டங்கட்டமாக வந்துசேரும். நாம் தடுப்புசிக்கு தகுதியானவர்களாக இருந்தாலும் தடுப்புசியேற்றல் வேலைத்திட்டத்தின் போது ஆபத்தின் அடிப்படையில் (அதிக தொற்றாளர்கள் உள்ள பிரதேசங்கள், வயோதிபர்கள் போன்று) ஒரு சில மக்கட் தொகுதியினருக்கு முன்னுரிமை வழங்கப்படும் என்ற அரசாங்கத்தின் அனுகுமுறையை விளங்கி செயற்படுவது முக்கியமானது.
- எனவே, எமது தவணை வரும் வரையில் காத்திருப்பது எமது பொறுப்பு.

## கொவிட்-19 தடுப்புசிக்கு தகுதியற்றோர் யார்?



- தடுப்புசியின் ஏதாவதொரு மூலக்கூறினால் ஒவ்வாமைக்கு ஆளாவோர்.
- இரு தடவைகளுள் முதற் தடவை தடுப்புசி ஏற்றலின் மூலம் தீவிர ஒவ்வாமைக்கு ஆளானோர்.
- ஏதேனும் தடுப்புசியினால் ஒவ்வாமை ஏற்பட்டு வைத்தியசாலையில் அனுமதித்து சிகிச்சை வழங்கப்பட்டவர்கள்.



## தகுப்புசி ஏற்ற முன்பு சுகாதார உத்தியோகத்தெர்களிடம் ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்

- உங்களுக்கு தடுப்புசி, மருந்துகள் மற்றும் உணவுகளுக்கு ஒவ்வாமை இருந்தால் சுகாதார உத்தியோகத்தெரிடம் ஆலோசனை பெற வேண்டும்.



## நினைவிற்கொள்ளுங்கள்!

- கொவிட்-19 தடுப்புசிகளால் மலட்டுத்தன்மை ஏற்படாது!
- கொவிட்-19 தடுப்புசிகளால் DNA மாற்றமடையாது!
- தற்போது காணப்படுகின்ற கொவிட்-19 தடுப்புசிகளில் பசு அல்லது பன்றிகளின் மூலக்கறுகள் உள்ளடங்கவில்லை!
- கொவிட்-19 தடுப்புசிகளுக்கான மூலக்கறுகளின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த அவை நன்கு பரிசோதிக்கப்படுகின்றன!



?

?

?



## கொவிட்-19 தகுப்புசிகள் தொடர்பாக கீழ்க்கண்ட மூலங்களிலிருந்து மேலதிக தகவல்களை பெற்றுக்கொள்ளலாம்:

- உங்களின் சுகாதார பராமரிப்பு உத்தியோகத்தெர்.
- இலங்கை சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம், தொற்று நோயியல் பிரிவு, உலக சுகாதார அமைப்பு, ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம் போன்ற நம்பகத் தன்மையுள்ள நிறுவனங்களின் இணைய தளங்கள் மற்றும் சமூக ஊடகத் தளங்கள்.
- 1999 “சுவசெரிய” அவசர அழைப்பு கொவிட்-19 தொடர்பான மேலதிக தகவல்களுக்கு இணைப்பு 1 ஜி பார்க்கவும்.



### 3 – கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகள்

#### கொவிட்-19 தடுப்புசி உருவாக்கமென்பது தொற்று முடிந்து விட்டது என்று அர்த்தப்படுமா?

- தடுப்புசிகள் முக்கியமான உபாயம். என்றாலும், அவை மாத்திரம் தொற்றினை முடிவுக்கு கொண்டுவரமாட்டாது.
- சமுகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரையும் காப்பாற்றுவதற்காக தடுப்புசியேற்றிக்கொண்டவர்கள் உள்ளடங்கலாக ஒவ்வொருவரும் கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை தொடர்ந்து பின்பற்றுவது மிகவும் முக்கியமானது.

#### நீங்கள் ஏன் கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை பின்பற்ற வேண்டும்?

- தடுப்புசிகள் கட்டங்கட்டமாக வந்தடைவதனால் தடுப்புசியேற்றல் வேலைத்திட்டம் நீண்டதொரு காலத்துக்கு இடம்பெறும். ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போன்று இக்கட்டத்தில் பல்வேறு சூழக்கள் தடுப்புசியேற்றல் வேலைத்திட்டத்தில் கருத்திற்கொள்ளப்படமாட்டார்கள்.
- நோய் தீவிரத்துண்மையடைவதைக் குறிப்பதற்கு தடுப்புசிகள் செயற்திறன் மிக்கதாக தொழிற்படுகின்றன. தடுப்புசிகள் நோய் பரவலை குறைத்தாலும், பரவலை முழுமையாக நிறுத்தாது.
- அனைத்து தடுப்புசிகளும் மிகவும் வினைதிறனுடன் செயற்பட்டு தொற்றின் பரவலை தவிர்ப்பதற்கு பாரியளவில் உதவுகின்றன. என்றாலும், தடுப்புசியேற்றிக்கொண்ட பின்பும் தொற்றுக்கான சாத்தியப்பாடு இன்னமும் உள்ளது. ஒரு சிறு சதவீதமான மக்களில் அவர்களின் மரபணு மற்றும் / அல்லது உயிரியல் பண்புகளால் கொவிட்-19 தடுப்புசியை ஏற்றிக்கொண்டதன் பின்னரும் எதிர்பார்க்கப்பட்டவாறு பாதுகாப்பு விருத்தியாகாது. அத்துடன், ஒருவரின் வயது, அவரது ஆரோக்கிய நிலைமைகள் அல்லது அவர் ஏற்கனவே கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளாகியிருக்கல் போன்ற காரணிகள் அவர் எந்தளவு கொவிட்-19 இலிருந்து பாதுகாப்பு பெறவார் என்பதை தீர்மானிக்கும்.
- தடுப்புசியேற்றப்பட்டதன் பின்னர் நோயைதிறப்பு சக்தி கட்டியழுப்பப்படுவதற்கு சாதாரணமாக ஒரு சில வாரங்கள் செல்லும். ஒருவர் தடுப்புசியேற்றிக்கொள்ள சில நாட்களுக்கு முன்னர் நோய் தொற்றுக்கு ஆளாகியிருக்கலாம் அல்லது சிலவேளை தடுப்புசியேற்றி ஒரு சில நாட்களில் நோய் தொற்றுக்கு ஆளாகலாம். ஏனெனில், தடுப்புசிக்கு பாதுகாப்பு வழங்குவதற்கு போதுமான நேரம் கிடைக்கவில்லை என்பதே இதற்கான காரணமாகும். மாறாக, தடுப்புசி செயற்திறனற்றது என்பதல்ல.

கொவிட்-19 தொற்று மற்றும் தடுப்புசிகள் தொடர்பான மேலதிக தகவல்கள் காலத்துக்குக்காலம் வழங்கப்படுவதுடன் அவை தொற்றினை தவிர்ந்துகொள்வதற்கு உதவுதோடு சுகாதார மேம்பாட்டுக்கும் உறுதுணையாக இருக்கும்.





## நாம் பின்பற்ற வேண்டிய கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகள் யாவை?

1



குறைந்தது 20 வினாடிகள் கைகளை சுவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரினால் கழுவிக்கொள்ளவும் அல்லது மதுபானம் கலந்த சுத்திகரிப்பானினால் சுத்தம் செய்து கொள்ளவும்.

இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது முழங்கை மூட்டினால் அல்லது ரிச் கடதாசியினால் மறைக்கவும்.

பின் ரிசவினை மூடியுடனான கழிவுத்தொட்டியில் இடவும்.



2

3



அடுத்தவர்களிடமிருந்து குறைந்தது ஒரு மீற்றர் இடைவெளியை பேணவும்.



எந்தேருமும் சுத்தமானதொரு முகக் கவசத்தை சரியாக அணிந்து கொள்ளவும்.



4

5

சிறந்த கிருமி கொல்லிகளை பயன்படுத்தி மேற்பரப்புக்களை வழக்கமாக சுத்தம் செய்யவும்.



மிகவும் நெருக்கமான தொடர்புகளை ஏற்படுத்தும் இடங்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.



6

7

மூடிய வரையறுக்கப்பட்ட இடங்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.



8



### அழைக்கவும் 1999

நீங்கள் சுகவீனத்தை உணர்ந்தால் வீட்டிலேயே இருக்கவும்.

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் (காய்ச்சல், இருமல், குளிர்,

தொண்டை நோவு, மூச்செடுப்பதில் சிரமம், வயிற்றுப்போக்கு அல்லது அசெளகரியம்) இருந்தால் 1999 ஜி அழைக்கவும்.



# 4 – கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றல் நிகழ்ச்சித்திடத்தின் போது சமூகத்தின் வகிபாகம்

நோயை வெற்றிகரமாக கட்டுப்படுத்துவதிலும் அதனை இல்லாதாழிப்பதிலும் சமூக ஈடுபாடு முக்கியமானதொரு வகிபாகத்தை ஆற்றுகின்றது. இலங்கையில் கொவிட்-19 தடுப்புசிகளுக்கான தேசிய இடப்படுத்தல் மற்றும் தடுப்புசியேற்றல் திட்டமானது (National Deployment and Vaccination Plan for COVID-19 Vaccines) தேசிய மூலோபாயத்தில் பொது மக்கள் பங்கேற்பு மற்றும் கூட்டுறவினை உறுதிப்படுத்துவதற்காக சமூக ஈடுபாட்டின் வகிபாகத்தை வலியுறுத்துகின்றது. இது கற்ற, வலுவூட்டப்பட்ட மற்றும் சக்திவாய்ந்த தனிப்ரகள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களினாடாகவே சாத்தியமாகும். எனவே, சமூக செல்வாக்குக் குரியவர்கள் மற்றும் தலைவர்கள் என்ற வகையில் கொவிட்-19 தொற்றிலிருந்து சிறந்த நிலைமைக்கு மீள்வதற்கு உங்களது ஒத்துழைப்பு தேவைப்படுகின்ற தருணம் இதுவாகும்.

சமூக செல்வாக்குக்குரியவர்கள் மற்றும் தலைவர்கள் என்ற வகையில் உங்கள் செயலார்வமிக்க ஈடுபாடு பின்வரும் விடயங்களில் தேவைப்படுகின்றது:

1. கிராமங்களில் கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை பேணவும், அவற்றை சமூகங்களில் ஊக்குவிப்பதற்கும் தேவையான நிலைபேரான சூழல்.
- 2.கொவிட்-19 தடுப்புசி தொடர்பாக சரியான மற்றும் காலத்துக்கேற்ற தகவல்களை வழங்கி சமூகத்தின் நம்பிக்கையை அதிகரித்து தடுப்புசியை ஏற்றிக்கொள்ளல் மற்றும் தடுப்புசி வழங்கல் அணுகுமுறையை விளங்கிக்கொள்ளல்.
- 3.கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றல் தொடர்களை நடாத்துவதற்காக பொது சுகாதார ஆளணியினருடன் ஒருங்கிணைப்புக்களை மேற்கொண்டும் அவர்களுக்கு தேவையான ஏற்பாடுகளை வழங்கியும் ஒத்துழைப்புக்களை வழங்குதல்.



## இருங்கிணைப்புக் குழுவான்றை பரிந்துரைத்தல் அல்லது நியமித்தல்

- கிராமத்தில் ஒரு புதிய குழுவை நியமித்துக்கொள்ளவோ அல்லது ஏற்கனவே இருக்கின்ற ஒரு குழுவை இந்நோக்கத்துக்கு இணைத்துக்கொள்ளவோ முடியும்.
- குழுவின் அங்கத்தவர்களாக அல்லது ஆலோசகர்களாக கருத்திற்கொள்ள முடியுமான சில கிராம தலைவர்கள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளனர். அத்தகைய குழுவை 15 அங்கத்தவர்களுடன் வரையறுத்துக்கொள்ள வேண்டுமென பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.
  - மதத்தலைவர்கள்.
  - கிராம அலுவலர்.
  - பொது சுகாதார ஆளணி (பொது சுகாதார பரிசோதகர், பொது சுகாதார மருத்துவமாது).
  - சமூக பொலிஸ் உத்தியோகத்தர்.





- பொருத்தமான அரசு உத்தியோகத்தற்கள் (பொருளாதார அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தற், சமூர்தி அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தற், விவசாய உத்தியோகத்தற், சிறுவர் உரிமை மேம்பாட்டு உத்தியோகத்தற்).
- பாடசாலை அதிபர்.
- முன்பள்ளி ஆசிரியர்.
- சமூக அமைப்புக்களின் தலைவர்கள் (உதாரணம்: மகிழ்ச்சியான கிராமக் குழுவினர், போன்று).
- சிறுவர் அமைப்புக்களின் தலைவர்கள்.
- இளைஞர் கழகங்களின் தலைவர்கள்.
- பெண்கள் கழகங்களின் தலைவரிகள் (உதாரணம்: தாய்மார் உதவிக் குழுக்கள் போன்றன).
- முதியோர் சாங்கங்களின் தலைவர்கள்.
- சிவில் சமூக அமைப்புக்களின் பிரதிநிதிகள்.
- ஏனைய தெரிவு செய்யப்பட்ட சமூக தலைவர்கள் மற்றும் செல்வாக்குக்குரியவர்கள்.
- குழுக்களுக்கு அங்கத்தவர்களை கருத்திற்கொள்ளும் போது அனைத்து மதத்தலைவர்கள் மற்றும் இனக்குழுக்கள், மாற்றுத்திறனாளிகள், பெண்கள், ஏனைய ஓரங்கட்டப்பட்ட மக்கட் தொகையினர் மற்றும் உங்கள் கிராம அமைப்புக்கேற்ப சென்றடைய கஷ்டமான குழுக்கள் போன்ற சகல குழுக்களின் ஈடுபாட்டை கருத்திற்கொள்வது முக்கியமானது.
- குழுவின் முக்கிய பொறுப்புக்களை (உதா: குழுவின் தலைவர், குறிப்புக்களை எடுப்பவர்) தீர்மானித்ததன் பின்னர் இரு வாரங்களுக்கு ஒரு முறை அல்லது மாதாந்தம் கூட்டங்களை நடாத்த முடியும்.
- குழுக் கூட்டங்களில் அனைத்து கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகள் பின்பற்றப்படுவதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்வதுடன் கிராமத்தில் இந்நடத்தைகளின் செயலார்வமிக்க ஊக்குவிப்பாளர்களாக குழு அங்கத்தவர்கள் இருக்க வேண்டும்.
- குழுவுக்கு கீழே பரிந்துரைக்கப்படுகின்ற நடவடிக்கைகளை வழிநடாத்தவும் இணைப்புச் செய்யவும் முடியும். மேலும், கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றல் நிகழ்ச்சித்திட்டத்துக்கு உதவும் விதத்தில் ஏனைய நடவடிக்கைகளை இணைத்துக்கொள்ள முடியும்.
- குழுவின் நடவடிக்கைகள் தொடர்பான முன்னேற்ற அறிக்கையை தயார்செய்வதற்கு இணைப்பு-2 இனை பயன்படுத்தவும். இணைப்புக்குழுவின் தலைவருக்கு அல்லது நியமிக்கப்படும் அங்கத்தவருக்கு சிவில் சமூக அமைப்பின் பிரதிநிதிகளின் உதவியுடன் ஒவ்வொரு கூட்டத்தின் போது அறிக்கையை பூரணப்படுத்த முடியும்.





## குழு அங்கத்தவர்களின் ஆற்றலை கட்டியெழுப்புதல்

- குழு உருவாக்கப்படவுடன் இணைப்புக் குழுவினர் மற்றும் ஏனைய பொருத்தமான சமூக உறுப்பினர்களின் கொவிட் 19 மற்றும் தடுப்பு மருந்து வழங்கல் திட்டம் தொடர்பான ஆற்றல்களை விருத்தி செய்வது அத்தியாவசியமானது.
- ஒரு பயிற்சியை ஒழுங்குசெய்து பொது சுகாதார ஆளனியின் (சுகாதார வைத்திய அதிகாரி, பொது சுகாதார பரிசோதகர், பொது சுகாதார மருத்துவமாது) பங்களிப்புடன் பயிற்சியை நடத்த முடியும். இதனை பொருத்தமான விதத்தில் நடத்துவதற்கு சிவில் சமூக அமைப்பு பிரதிநிதிகளுக்கு தமது ஒத்துழைப்பினை வழங்க முடியும்.
- பயிற்சியில் கருத்திற்காள்ள முடியுமான விடய பறப்புக்கள்: கொவிட்-19 தடுப்புசி மற்றும் தடுப்புசியேற்றல், தடுப்புசியேற்றல் வேலைத்திட்டத்தின் போது இலக்குக் குழுக்களை தெரிவ செய்வதற்கு பின்பற்றப்படும் கட்டங்கட்டமான அணுகுமறை, கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளின் முக்கியத்துவம் மற்றும் தடுப்புசியேற்ற முன்னரும் தடுப்புசியேற்றும் போதும் அதற்கு பின்னரும் பொது சுகாதார ஆளனியினருக்கு உதவுதல்.
- கிராமத்தின் மகளிர் சங்கங்கள், சிறுவர் மற்றும் இளைஞர் கழகங்களுக்கு அத்தகைய பயிற்சியை நடாத்துதல்.
- குழு அங்கத்தவர்கள் ஆரம்பகட்ட பயிற்சியில் பெற்றுக்கொண்ட அறிவினை முறையான மற்றும் முறைசாரா தொடர்பூடகங்களினுடோக ஏனைய குழு அங்கத்தவர்களுக்கு பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.
- குழு அங்கத்தவர்கள் குறிப்பாக தொற்றுடன் மாற்றமடையும் நிலைமை தொடர்பில் அவர்களின் அறிவினை வழமையாக இற்றைப்படுத்துவதில் ஆர்வம் காட்ட வேண்டும்.



## குழு அங்கத்தவர்களுக்கு மத்தியில் தொடர்ச்சியான தொடர்பாடல்

- குழு அங்கத்தவர்களுக்கு மத்தியில் புரிதலை மேம்படுத்தவும் வழமையான தொடர்பாடலை வசதிப்படுத்தவும் அவர்களுக்கிடையில் கையடக்க தகவல் பரிமாற்றக்குழுக்களை (வட்ஸ்அப் / வைபர் / IMO) உருவாக்கிக்கொள்ளல்.
- கீழ் குறிப்பிடுகின்ற அமைப்புக்கள் மற்றும் நம்பகமான சிவில் சமூகசேவை அமைப்புக்கள் (ஊதா-சர்வோதய), இணையதளங்கள் மற்றும் சமூக ஊடகங்களில் கொவிட்-19 தொடர்பாக நாளாந்தம் வெளியிடும் தகவல்களை மேற்குறிப்பிட்ட தகவல் பரிமாற்றக் குழுக்களினுடோக பகிர்வதற்கு அங்கத்தவர்களை (சிறுவர் / இளைஞர் அங்கத்தவர்கள் விருப்பத்துக்குரியது) நியமித்தல்.



- தொற்று நோயியல் பிரிவு: [www.epid.gov.lk/web/](http://www.epid.gov.lk/web/)
- சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்: [www.hpb.health.gov.lk/en/covid-19](http://www.hpb.health.gov.lk/en/covid-19)  
முகனால்: [www.facebook.com/hpbsrilanka/](http://www.facebook.com/hpbsrilanka/)  
டுவிட்டர்: [www.twitter.com/hpbsrilanka](http://www.twitter.com/hpbsrilanka)  
யூடியூப்: [www.youtube.com/channel/UC6XsnLgVVzNkjTCpRVJ6u3w](http://www.youtube.com/channel/UC6XsnLgVVzNkjTCpRVJ6u3w)
- இலங்கை உலக சுகாதார அமைப்பு: [www.who.int/srilanka/covid-19](http://www.who.int/srilanka/covid-19)  
முகனால்: [www.facebook.com/WHOsriLanka](http://www.facebook.com/WHOsriLanka)  
டுவிட்டர்: [www.twitter.com/WHOsriLanka](http://www.twitter.com/WHOsriLanka)
- இலங்கை ஜக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம்: [www.unicef.org/srilanka/covid-19](http://www.unicef.org/srilanka/covid-19)  
முகனால்: [www.facebook.com/UNICEFSriLanka](http://www.facebook.com/UNICEFSriLanka)  
டுவிட்டர்: [www.twitter.com/UNICEF\\_SriLanka](http://www.twitter.com/UNICEF_SriLanka)  
இன்ஸ்டாக்ராம்: [www.instagram.com/unicef\\_srilanka/](http://www.instagram.com/unicef_srilanka/)  
யூடியூப்: [www.youtube.com/channel/UCASQldv57T7k2iC4g0-kleg](http://www.youtube.com/channel/UCASQldv57T7k2iC4g0-kleg)
- இக்குழுவை நிர்வகிப்பதற்கு நியமிக்கப்பட்ட அங்கத்தவர்கள் நம்பகமான மூலங்களிலிருந்து கிடைக்கின்ற தகவல்களை பகிர்வதன் மூலம் இக்குழுவினை இற்றைப்படுத்த வேண்டும். தடுப்புசியேற்றல் செயன்முறை தொடர்பாக பொய் தகவல்கள் பரவுவதை தவிர்ப்பதற்கு இத்தகவல் பரிமாற்றக்குழு முக்கியமானது.
- குழு அங்கத்தவர்கள் இத்தகவல் பரிமாற்றக் குழுவினாடாக கிடைக்கும் தகவல்களை பரவலாக கிராம சமூகத்தில் பகிர வேண்டும்.
- குழு அங்கத்தவர்களுள் எவ்ரேனும் ஒருவர் இத்தகவல் பரிமாற்றக் குழுவில் சேர்க்கப்படாதிருந்தால் (உதாரணம் - இணைய வசதி இல்லாமை அல்லது தகவல் பரிமாற்ற செயலிகள் இல்லாமை போன்ற காரணங்களால்) அவர்களின் அறிவை இற்றைப்படுத்த ஏனைய தொடர்பாடல் வழிமுறைகளை பயன்படுத்துவது தொடர்பில் கவனம் செலுந்த வேண்டும்.



### கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை கடைபிடிக்கும் விதத்தில் கிராம சூழலை மேம்படுத்துவதற்கு சமூகத்தினால் வழிநடாத்தப்படுகின்ற நடவடிக்கைகள்

- மேலே பகுதி 3 இன் கீழ் குறிப்பிட்ட கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை பின்பற்றுவது தொடர்பில் கிராம சூழலிலுள்ள பலவீணங்களை / பிரச்சினைகளை விளங்கிக்கொள்வது முக்கியமானது.
  - உங்கள் கிராமத்தில் செயற்படுத்த முடியுமான நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக குழு அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாடி ஒரு பட்டியலை இனங்காணவும். (உதாரணம். பொது இடங்களில் கைகழுவும் இடங்களை அமைத்தல், பொது இடங்களில் சமூக இடைவெளியை பேணுவதற்கு குறியீடுகளை இடுதல் போன்றன).
    - மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை முன்னுரிமைப்படுத்தி அவற்றை ஒன்றாக இணைந்து அமுல்படுத்துதல். திட்டமிடல் தொடர்பான யோசனைகளுக்கு இணைப்பு 2 இலுள்ள பொருத்தமான மாதிரியை துணையாக பயன்படுத்தவும்.
    - இந்நடவடிக்கைகளை செயற்படுத்துதல், மேலதிக உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளல், நிலைபேறுகை மற்றும் பராமரிப்புக்காக கிராம சமூகம், ஏனைய கிராம அமைப்புக்கள் மற்றும் சிவில் சமூக அமைப்புக்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.





## கொவிட்-19 தடுப்புசி ஏற்றல் மற்றும் கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை ஊக்குவிப்பதற்காக சமூகத்தினால் வழிநாடுத்தப்படக்கூடிய தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகள்

- இத்தகைய முக்கிய தகவல்களை பரவலாக கிராம சமூகத்தில், குறிப்பாக பிரதான ஊடகங்கள் மற்றும் சமூக ஊடகங்களினுடோக தகவல்களை பெற்றுக்கொள்வதில் சிரமங்களை எதிர்கொள்கின்ற மக்களுக்கு உரிய தகவல்களை நகர்த்துவதற்கு உங்கள் உதவி அத்தியாவசிமானது.
  - தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகளின் போது கருத்திற்கொள்ள வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களாவன:
- கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகள் -** ஒவ்வொருவரும் பின்பற்ற வேண்டிய தடுப்பு நடத்தைகள் மற்றும் அந்நடத்தைகளை பின்பற்றுவதன் முக்கியத்துவம்.
- கொவிட்-19 தடுப்புசி ஏற்றல் -** தடுப்புசி ஏற்றலின் முக்கியத்துவம், தடுப்புசியின் பாதுகாப்பு, அதன் உருவாக்க செயன்முறை, இலக்குக் குழுக்களை தெரிவுசெய்யும் போது பின்பற்றப்படுகின்ற கட்டங்கட்டமான அனுகுமுறை.
- கொவிட்-19 வைரஸ் எம்மில் எவருக்கும் பாரபட்சம் காட்டுவதில்லை என்பதை நினைவிற்கொள்ளவும். எனவே, உங்கள் சமூகத்தில் எவ்வளவும் ஒருவரை அல்லது ஒரு குழுவை பாரபட்சமாக நடத்தினால் அதனை தடுப்பதற்கு உங்களுக்கென ஒரு வகிபாகம் உள்ளது. எனவே, உங்கள் தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகளை திட்டமிடும் போது இதனையும் கருத்திற்கொள்ளவும்.
  - குழு அங்கத்தவர்களுடன் கலந்துரையாட உங்கள் கிராமத்தில் செயற்படுத்த முடியுமான தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகளின் பட்டியலை இனங்காணவும். (உதாரணம் - இருக்கும் ஓடியோ தகவல்களை ஒலிபெருக்கியினுடோக அறிவிப்பு செய்தல், பொது இடங்களில் பதாகைகளை காட்சிப்படுத்துதல்)
  - ஒரு சில தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு முன்னுரிமை வழங்கி அவற்றை இணைந்து அமுல்படுத்தவும். இதனை திட்டமிடுவதற்கு இணைப்பு 2 இவுள்ள மாதிரியை பயன்படுத்தலாம்.
  - ஏற்கனவே விருத்தி செய்யப்பட்டுள்ள தகவலளிப்பு சாதனங்களை (உதா: காணனாளி, துண்டுப் பிரசுரம் மற்றும் சுவரொட்டிகள்) தொற்று நோயியல் அலகு, சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம், உலக சுகாதார நிறுவனம், இலங்கை ஜக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம் மற்றும் நம்பகமான சிவில் சமூக அமைப்புக்கள் (உதாரணம் - சர்வோதய) உள்ளாடங்கலாக நம்பகமான மூலங்களிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.
  - மேலதிக ஒத்துழைப்புக்கும், அமுல்படுத்தலுக்கும், அதிகமானோருக்கு சென்றடைவதற்கும் கிராம சமூகம், ஏனைய கிராம சமூகங்கள் மற்றும் சிவில் சமூக அமைப்புக்களுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்திக்கொள்ளவும். அவ்வாறே, தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகளின் விளைத்திறனை எவ்வாறு கணிப்பிட முடியும் என்பது தொடர்பாக கவனத்திற்கொள்ளவும்.





## கொவிட்-19 மற்றும் தடுப்புசி தொடர்பான பொய் தகவல்களை இனங்காணலும் நிராகரித்தலும்

- மக்களால் பொய் தகவல் என விளாங்காது பகிர்ந்துகொள்ளும் தவறான தகவல் பொய் தகவலாகும். ஆனால், அத்தகைய தகவலினால் தீவிகேதும் ஏற்படாது. என்றாலும், தீய நோக்குடன் அல்லது தமது சொந்த நிகழ்ச்சிநிரல்களை செயற்படுத்துவதற்காக வேண்டுமென்றே உருவாக்கி பரப்பும் பொய் தகவல்கள் போலியானவை.
- நாம் தற்போது கொவிட்-19 மற்றும் தடுப்புசி தொடர்பாக அதிகளாவான பொய் தகவல்களையும் போலித்தகவல்களையும் காண்கிறோம். எனவே, இத்தகைய உண்மைக்கு புறம்பான தகவல்களை இனங்கண்டு அவற்றின் உண்மைத்தன்மையை வெளிப்படுத்துவதில் சமூக செல்வாக்குக்குரியவர்கள் மற்றும் தலைவர்களின் வகிபாகம் முக்கியமானது.
- இணை வழியிலும் இணையம் அல்லாத அலைவரிசைகளிலும் கொவிட்-19 மற்றும் தடுப்புசி தொடர்பாக பரவுகின்ற பொய் தகவல்களை இனங்காண ஆங்கத்தவர்களை (இளைஞர்கள் மிகவும் பொருத்தமானவர்கள்) நியமித்து, அடிக்கடி பொது சுகாதார ஆளணியை அனுகி இத்தகைய பொய் தகவல்கள் பற்றி அவர்களை இற்றைப்படுத்துமாறு ஊக்குவிக்கவும்.
- நம்பகமான மூலங்களிலிருந்து இத்தகைய போலித்தகவல்களுக்கான சரியான தகவல்களை பெற்று அவற்றை கூட்டங்களிலும், கையடக்க தொலைபேசி தகவல் பரிமாற்ற குழுவினாடாகவும் இணைப்புக்குழுவுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுமாறு குறித்த ஆங்கத்தவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
- கிராம சமூகத்தில் பரவலாக இணைய வழியிலும் இணையம் அல்லாத அலைவரிசைகளிலும் சரியான தகவல்களை பகிர்ந்துகொள்ளுமாறு அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.



## கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றல் தொடர்களை நடைமுறைப் படுத்துவதற்கு பொது சுகாதார ஆளணிக்கு ஒத்துழைத்தல்

பொது சுகாதார ஆளணியின் ஒருங்கிணைப்புடன் :

- தகுதியான கிராம ஆங்கத்தவர்களுக்கு மத்தியில் தடுப்புசியேற்றல் தொடருடன் தொடர்புடைய விபரங்களை (அதாவது, திகதி, நேரம், இடம்) வழங்குவதற்கு தேவையான ஒத்துழைப்புக்களை வழங்கவும்.
- தடுப்புசியேற்றல் தொடர்களுக்கு தேவையான சிற்றுண்டிகள் மற்றும் ஏனைய ஏற்பாடுகளை (உதாரணம் – கூடாரங்கள், கதிரைகள், கைகழுவும் வசதிகள், குழந்தீர் போன்றன) ஒழுங்கு செய்வதுடன், தேவையேற்படும் போது சன்னிநருக்கடியை முகாமைத்துவம் செய்வதற்கு உதவி செய்யவும்.
- மாற்றுத்திறனாளிகள் மற்றும் கால்நடையாக செல்வதில் சிரமங்களுள்ள சமூக ஆங்கத்தவர்களுக்கு தடுப்புசி தொடர்களுக்கு வருகைத்தந்து மீண்டும் வீடு செல்வதற்கு போக்குவரத்து ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளவும்.



- மிகவும் ஓரங்கட்டப்பட்ட குழுக்கள், தகவல்களை பெற்றுக்கொள்வதில் சிரமங்களுக்கு முகங்கொடுக்கின்ற மக்கட் தொகுதியினர் மற்றும் தடுப்புசி தொடர்பாக சுந்தேகத்துடன் இருக்கின்ற குழுக்களை அணுகி தடுப்புசியேற்றிக்கொள்ளுமாறு உள்குவிக்கவும்.
- பாதகமான விளைவுகள் இருக்கும் சுந்தரப்பாங்களில் (அவ்வாறிருந்தால்) பொது சுகாதார ஆளனிக்கு பொருத்தமானவித்தில் உதவுக்கள்.
- முதலாவது தடுப்புசியை எடுத்துக்கொள்ளாதவர்களை இனங்கண்டு தடுப்புசியை ஏற்றிக்கொள்ளுமாறு அவர்களை உள்குவிக்கவும்.
- தடுப்புசி இரு தடவைகள் ஏற்ற வேண்டியிருந்தால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட கால இடைவெளிக்குள் இரு தடவைகளும் ஏற்றிக்கொள்ளுமாறு சமூக அங்கத்தவர்களை உள்குவிக்கவும்.
- தடுப்புசிக்கு முன்பும், தடுப்புசியேற்றும் போதும், அதற்கு பின்பும் கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை பின்பற்றுமாறு கிராம அங்கத்தவர்களுக்கு உள்கமளிக்கவும்.



## சமூக பஸ்கேற்பு நடவடிக்கைகளின் விளைவுகளை கண்காணித்தல்

### அவதானிப்பு அடிப்படையில்

- கிராம அங்கத்தவர்கள் தமது அன்றாட நடவடிக்கைகளில் கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை பின்பற்றுகிறார்களா என அவதானத்துடன் இருக்குமாறு ஒருங்கிணைப்பு குழு அங்கத்தவர்களுக்கு உள்குமளித்தல்.
- இந்த அவதானங்களை பற்றி கலந்துரையாடுவதற்கு ஒருங்கிணைப்புக்குமு கூட்டங்களில் போதிய நேரத்தை ஒதுக்குதல்.
- இச்சுகாதாரத் தடுப்பு நடத்தைகளுக்கு குறைந்த முன்னுரிமை வழங்கும் சமூகக் குழுக்களை இனங்கண்டு சமூகத்தினால் வழிநடாத்தும் நடவடிக்கைகள் மற்றும் தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகளில் அத்தகையவர்களுக்கு அதிகம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

### சுய அறிக்கையிடல் மதிப்பீட்டு அடிப்படை

- சமூக ஈடுபாட்டுடனான தலையீடுகளுடன் கொவிட்-19 தடுப்புசி ஏற்றிக்கொள்வது தொடர்பாக பொது மக்களின் கருத்துக்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கண்காணிப்பது முக்கியமானது.
- என்னாங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களை கண்காணிப்பதற்காக ஆரம்பத்திலும் (அதாவது, குழுவை அமைக்கும் போது / இணைத்துக்கொள்ளும் போது), வழுமையான இடைவேளைக்கு பின்பும் (அதாவது, ஆரம்பகட்ட பயிற்சியின் பின்பு, அப்போதிலிருந்து ஒவ்வொரு மூன்று மாதங்களின் பின்னர்) இணைப்பு 3 இலுள்ள வினாக்கொத்தை பூரணப்படுத்த வேண்டுமென ஒருங்கிணைப்பு குழுவுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது. பெயர் குறிப்பிடாது பூர்த்திசெய்யப்பட்ட வினாக்கொத்துகளை மீண்டும் சிவில் சமூக அமைப்புக்களின் பிரதிநிதிகளுக்கு வழங்கமுடியும்.
- இத்துலங்கல்களை நிகழ்நிலை செயலியில் (உதா: MS Excel) பதிவு செய்யுமாறும் காலமுறை பகுப்பாய்வினை நடத்துமாறும் சிவில் சமூக அமைப்பின் பிரதிநிதிக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படுகின்றது.
- ஒரு சில தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகளின் போது கிராம அங்கத்தவர்களின் மாற்றங்களை மதிப்பிடுவதற்கு ஒருங்கிணைப்பு குழு அங்கத்தவர்களுக்கு அதே வினாக்கொத்தை பயன்படுத்த முடியும். (உதா : விழிப்புணர்வு தொடருக்கு முன்பும் பின்பும்)



# கிடையோப்பு 1 – கொவிட்-19 தடுப்புசிபற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் வினாக்கள்

**நூற்பு:** இவ்வழிகாட்டலில் தரப்பட்டுள்ள பல தகவல்கள் எதிர்காலத்தில் கிடைக்கும் புதிய சான்றுகள் மற்றும் அரசாங்கத்தின் கொள்கைத் தீர்மானங்களுக்கேற்ப மாற்றங்களுக்குட்படலாம்.



## கொவிட்-19 தடுப்புசிகையில் உடலில் நோயை உருவாக்கும் கிருமிக்கு மிகவும் ஒத்த ஒரு பிறபொருளை (உடலில் காணப்படாத ஒரு பொருள்) அறிமுகப்படுத்துகின்றன. இது உடற்காப்பு உனக்கி (Antigen) என அழைக்கப்படுகின்றது.

- தடுப்புசிகள் உங்கள் உடலில் நோயை உருவாக்கும் கிருமிக்கு மிகவும் ஒத்த ஒரு பிறபொருளை (உடலில் காணப்படாத ஒரு பொருள்) அறிமுகப்படுத்துகின்றன. இது உடற்காப்பு உனக்கி (Antigen) என அழைக்கப்படுகின்றது.
- கொவிட்-19 தடுப்புசியில் உடற்காப்பு உனக்கி என்பது வைரஸின் உயிரற்ற வடிவமாகும்.
- நாம் எதிர்காலத்தில் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளாகினால் தடுப்புசி அதனை இனங்கண்டு அதற்கெதிராக போராடுவதற்கு எமது உடலை தயார்படுத்துகின்றது.



## கொவிட்-19 தடுப்புசிகள் எவ்வாறு வழங்கப்படுகின்றன?



- கையின் மேல்பகுதிக்கு உள்சியினுடாக தசைவழியில் தடுப்புசிகள் உட்செலுத்தப்படுகின்றன.
- தற்போதுள்ள தடுப்புசிகள் இரு தடவைகள் ஏற்றப்பட வேண்டுமென பரிந்துரைக்கின்றன. தடுப்புசிக்கேற்ப இரு தடவைகளுக்கும் இடையிலான இடைவெளி வித்தியாசப்படும்.
- இது இரண்டு தடவைகள் இருக்கும்பட்சத்தில் குறித்த தடுப்புசியின் முழுமையான பயனை அடைந்துகொள்ள இரு தடவையும் ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.



## ஒருவருக்கு தடுப்புசியினுடாக கொவிட்-19 தொற்றுமா?

- அதிகாரமளிக்கப்பட்ட மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட ஏதேனுமாரு கொவிட்-19 தடுப்புசியில் அல்லது தற்போது உருவாக்கத்திலுள்ள எந்தவொரு கொவிட்-19 தடுப்புசியிலும் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளாக்கும் உயிர் வாழ் வைரஸ் இல்லை.
- அதாவது, கொவிட்-19 தடுப்புசி நோயை ஏற்படுத்தாது.





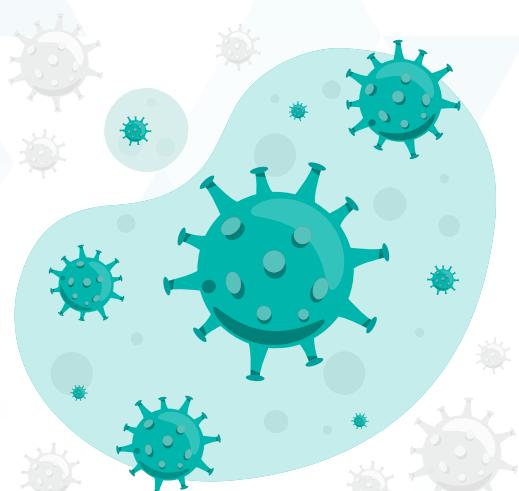
## ஒருவர் ஏற்கனவே கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளாகி குணமடைந்திருந்தால் அவருக்கும் கொவிட்-19 தடுப்புசி தடவைப்படுமா?



- கொவிட்-19 உடன் தொடர்புடைய தீவிர சுகாதார ஆபத்துக்கள் மற்றும் மீண்டும் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளாகலாம் என்ற காரணங்களால் ஒருவர் ஏற்கனவே கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளானார் என்பதை கருத்திற் கொள்ளாது அவருக்கும் தடுப்புசிகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.
- ஒருவர் கொவிட்-19 தொற்றிலிருந்து குணமடைந்து பூரணமாக இரு வாரங்கள் பூர்த்தியானதன் பின்னர் அவருக்கு தடுப்புசியை ஏற்றிக்கொள்ள முடியும். தடுப்புசி இரண்டு தடவைகள் ஏற்ற வேண்டியிருப்பின் இரு தடவைகளும் ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.
- இயற்கையான நோயெதிர்ப்புச் சக்தி என்றழைக்கப்படும் தொற்று நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதற்கான நோயெதிர்ப்புச் சக்தி ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடும்.



## கொவிட்-19 தடுப்புசிகள் கொவிட்-19 கிண் பல்வேறு திரிபுகளிலிருந்து பாதுகாக்குமா?



- இந்த வைரஸ் ஏனைய வைரஸ்கள் போன்று காலப்போக்கில் தொடர்ச்சியான மாற்றத்துக்கு உள்ளாகும்.
- நாம் அறிந்தவகையில் தற்போதிருக்கின்ற தடுப்புசிகளும், உருவாக்கத்தில் இருக்கின்ற தடுப்புசிகளும் இதுவரையில் அறிக்கைப் படுத்தப்பட்ட SARS-CoV2 ஆகியவற்றின் பல்வேறு திரிபுகளுக்கு எதிராக பாதுகாப்பினை வழங்கும்.
- சுகாதார வல்லுநர்கள் இவ்வாறான மாற்றங்களையும் அவை நோயை அடையாளப்படுத்துதல், சிகிச்சை மற்றும் தடுப்புசிகளில் ஏற்படுத்தும் விளைவுகளையும் தொடர்ந்து கண்காணிக்கின்றனர்.





## எப்போது, எவ்விடத்தில் தடுப்புசி வழங்கப்படுமென மக்களுக்கு எவ்வாறு அறிந்துகொள்ள முடியும்?



- சுகாதார வைத்திய அதிகாரி காரியாலயம் பிரதேசங்கள் மற்றும் மத்திய நிலையங்களை இனங்கண்டு அதன் திட்டத்துக்கேற்ப ஒவ்வாரு பிரதேசத்துக்கும் தடுப்புசி வழங்கும் காலங்களை குறித்துரைக்கும்.
- எவ்ரும் தவறவிடாது தடுப்புசி ஏற்றிக்கொள்ள எப்போது, எவ்விடத்திற்கு வரவேண்டுமென பொது மக்களுக்கு (நிரந்தர மற்றும் தற்காலிக வழிவாளர்கள்) முன்னரே அறிவிப்பது பிரதேச சுகாதார, நிர்வாக, அரசியல் மற்றும் சமூக பிரதிநிதிகளின் பொறுப்பாகும்.
- மக்கள் தமது பிரதேசத்தில் தடுப்புசியேற்றல் நிகழ்ச்சித்திட்டம் தொடர்பாக அறிவிக்கும் வரையில் காத்திருக்க வேண்டும்.



## இநுவர் கொவிட்-19 தடுப்புசியை ஏற்றிக்கொள்ள முன்பு சுகாதார பராமரிப்பாளர்களுக்கு என்ன கூறுவேண்டும்?

சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநருக்கு கீழ்க்கண்ட விடயங்கள் உள்ளடங்கலாக உங்களது அனைத்து மருத்துவ நிலைகளையும் கண்ணகள்:



ஏதாவது மருந்து, ஏதாவது தடுப்புசி அல்லது ஏதாவது தடுப்புசியின் மூலப்பொருளை பெற்றுக்கொண்டதன் பின்னர் உங்களுக்கு எப்போதாவது தீவிர ஒவ்வாமை இருந்திருந்தால்.



உங்களின் நோயைதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருப்பின் அல்லது நீங்கள் நிரப்பினத் தொகுதியை பாதிக்கும் ஏதேனும் மருந்துகளை பாவிப்பதாயின்.



நீங்கள் வேறு ஏதேனும் கொவிட்-19 தடுப்புசியை பெற்றிருப்பின்.



உங்களுக்கு காய்ச்சல் இருந்தால்.



உங்களுக்கு இரத்தப்போக்கு கோளாறு இருந்தால்.



நீங்கள் கர்ப்பிணியாக இருந்தால்.

**தடுப்புசியேற்றலின் போது உங்களுக்கு கிடைக்கும் தடுப்புசியேற்றல் அட்டையை மிகவும் கவனமாக வைத்திருப்பது முக்கியமானது.**

**இரண்டாவது தடுப்புசியை பெறவரும் போது தடுப்புசியேற்றல் அட்டையை எடுத்துவர மறக்க வேண்டாம்.  
(தடுப்புசி இரு தடவைகள் ஏற்ற வேண்டியிருப்பின்)**





# கிளைப்பு 2 – ஒருங்கிளைப்புக் குழுவின் முன்னேற்றத்தை கண்காணித்தல்



## முன்னேற்ற கண்காணிப்பு அறிக்கை: கொவிட்-19 ஒருங்கிளைப்புக் குழு

\*ஒருங்கிளைப்புக் குழுவின் தலைவரினால் அல்லது நியமிக்கப்பட்ட அங்கத்தவரால் சிவில் சமூக அமைப்பு பிரதிநிதியின் உதவியுடன் பூர்த்திசெய்யப்பட வேண்டியது.

மாவட்டம்:

பிரதேச செயலக பிரிவு:

கிராம அலுவலர் பிரிவு:

### குழுக் கட்டமைப்பு

குழு அங்கத்தவர்களின் விபரங்களை கொண்டு கீழுள்ள அட்டவணையை

பூரணப்படுத்தவும். மேலும், சிவில் சமூக பிரதிநிதியின் விபரங்களையும் உள்ளடக்கவும்.

	பெயர்	குழுவில் புதவி (ஏதேனும் இருப்பின்)	கிராமத்தில் புதவி (ஏதேனும் இருப்பின்)	வயது	பால்	இனம்	தொலைபேசி இலக்கம்
01							
02							
03							
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

ஆலோசகர்களின் விபரங்களை கொண்டு கீழுள்ள அட்டவணையை பூர்த்திசெய்யவும் (ஏதேனுமிருப்பின்)

	பெயர்	குழுவில் பதவி (ஏதேனும் இருப்பின்)	கிராமத்தில் பதவி (ஏதேனும் இருப்பின்)	வயது	பால்	இனம்	தொலைபேசி இலக்கம்
01							
02							
03							
04							
05							

குழு அமைக்கப்பட்டவுடன் இணைப்பு 3 இலுள்ள சுருக்க மதிப்பீட்டினை பூர்த்திசெய்யவும். பூர்க்கிசெய்க பக்கிரங்களை சிலில் சமூக பிரதிரித்திக்கு வழங்கவும்.

சகல அங்கத்துவர்களும் சுருக்க மதிப்பீட்டினை பூரணப்படுத்தினர்: ஆம் இல்லை

മുന്നും കിയേണ്ടുകു കുമു അവക്ത്തവർക്കുക്കാൻ തൂരമ്പകട്ട ശ്യിർശി

- நடாத்தப்பட்ட திகதி :
  - நடாத்தியவர் :
  - பயிற்சிக்கு சமூகமளித்த பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை:
  - பயிற்சியில் கருத்திற்கொள்ளப்பட்ட விடையங்கள்:

பயிற்சி முடிவடைந்ததும் இணைப்பு 3 இலுள்ள சூருக்க மதிப்பீட்டினை பூர்த்திசெய்யவும். பூர்த்திசெய்க பக்திரங்களை சிலில் சமூக பிரதிரிதிக்கு வழங்கவும்.

சகல அங்கத்துவர்களும் சுருக்க மதிப்பீட்டினை பூரணப்படுத்தினர்: **ஆம்** **இல்லை**

மகளிர் செழுகுக்கு நடாக்கப்பட்ட பயிற்சியின் விபரங்கள்

- நடாத்தப்பட்ட திகதி:
  - நடாத்தியவர் :
  - பயிற்சிக்கு சமூகமளித்த பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை:
  - பயிற்சியில் தகுதித்தீர்க்காள்ளப்பட்ட விடையாங்கள்:

சிறுவர்கள் / இளைஞர் சமூகங்களுக்கென நடாத்தப்பட்ட பயிற்சியின் விபரங்கள்

- நடாத்தப்பட்ட திகதி:
  - நடாத்தியவர் :
  - பயிற்சிக்கு சமூகமளித்த பங்கேற்பாளர்களின் எண்ணிக்கை:
  - பயிற்சியின் போது கருத்திற்கொள்ளப்பட்ட விடையங்கள்:
- .....  
.....

### **ஒருங்கிணைப்புக் குழுக்கூட்டங்களின் விபரங்கள்**

ஒவ்வொரு கூட்டத்தின் போதும் கீழுள்ள அட்டவணையை பூர்த்திசெய்யவும். மேற்பகுதியில் திகதியை குறிப்பிடவும். பூர்த்திசெய்யப்பட்ட நடவடிக்கைக்கு மாத்திரம் சரி குறியீடு இடவும்.

	கூட்ட திகதிகள்
கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைக்களை பின்பற்றி கூட்டம் நடாத்தப்பட்டது.	
கிராம சூழலை கொவிட்-19 இலிருந்து பாதுகாப்பான சூழலாக மேம்படுத்துவதற்கு குழுவினால் வழிநடாத்த முடியுமான நடவடிக்கைகள் பற்றி கலந்துரையாடப்பட்டது.  குழுவினால் வழிநடாத்த முடியுமான தகவல்ளிப்பு நடவடிக்கைகள் பற்றி கலந்துரையாடப்பட்டது.	
நியமிக்கப்பட்ட அங்கத்தவர்(கள்) கடந்த வாரங்களில் கொவிட்-19 மற்றும் தடுப்புசி தொடர்பான தகவல்களை தகவல் பரிமாற்ற குழுவில் பகிற்ந்துகொண்டனர்.	
நியமிக்கப்பட்ட அங்கத்தவர்(கள்) கடந்த வாரங்களில் கொவிட்-19 மற்றும் தடுப்புசி யிடன் தொடர்பான பொய் தகவல்களை இனங்கண்டு அவற்றை சரிப்படுத்தி உண்மை தகவல்களை தகவல் பரிமாற்ற குழுவில் பகிற்ந்துகொண்டனர்.	
கடந்த வாரங்களில் கிராம மக்கள் கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைக்களை பின்பற்றிய விதம் தொடர்பாக தமது அவதானங்களை குழு அங்கத்தவர்கள் பகிற்ந்துகொண்டனர்.	
குழு அங்கத்தவர்கள் தாம் ஏதிர்கொண்ட சவால்கள், அவற்களிடம் கேட்கப்பட்ட கேள்விகளை பகிற்ந்துகொண்டதுடன் எவ்வாறு முன்னோக்கி செல்லலாம் என்றும் கலந்துரையாடினார்கள்.	

## குழு அங்கத்துவர்களுக்கு மத்தியில் உருவாக்கப்பட்ட கையடக்க நொலைபேசி தகவல் பரிமாற்றக்குழு

- குழு வகை (வட்ஸ்அப், வைபர், இமா):
  - உருவாக்கப்பட்ட திகதி :
  - தகவல் பரிமாற்றக்குழுவில் கொவிட்-19 மற்றும் தடுப்புசி தொடர்பான தகவல்களை பகிர்வதற்கென நியாயிக்கப்பட்ட அங்கத்தவர்களின் (பொருத்தமான சிறுவர்கள்/இளைஞர்கள்) பெயர்கள் :
- .....
- .....
- இச்செயலியை பயன்படுத்தாத காரணத்தினால் இக்குழுவில் சேர்க்கப்படாத அங்கத்தவர்கள் :
- .....
- .....

### கொவிட்-19 தழுப்பு நடத்தைகளுடன் ஒழுகும் விதத்தில் கிராம கூழலை மேம்படுத்துவதற்கு சமூகத்தினால் வழிநடாத்தப்பட்ட நடவடிக்கைகள்

இந்த அட்டவணையில் பூரணப்படுத்தப்பட்ட நடவடிக்கைகளை மாத்திரம் உள்ளடக்கவும்.

(உதாரணம் : பொதுவிடங்களில் கைகழுவும் வசதிகள், பொதுவிடங்களில் சமூக இடைவெளியை பேணுவதற்கான குறியீடுகள்)

பூரணப் படுத்தப்பட்ட நடவடிக்கை	தலைமை வகித்த அங்கத்தவர்கள்	பயனாளர்களின் எண்ணிக்கை (அண்ணளவாக)	பூரணப் படுத்தப்பட்ட திகதி	நிலைபேரான தன்மை / பராமரிப்பு திட்டமிடப்பட்ட விதம்



## கொவிட்-19 தருப்புசியேற்றல் மற்றும் கொவிட்-19 தருப்பு நடத்தைகளை மேம்படுத்துவதற்கு சமூகத்தினால் வழிநடாத்தப்பட்ட தகவலளிப்பு நடவடிக்கைகள்

இந்த அட்டவணையில் பூர்த்திசெய்யப்பட்ட நடவடிக்கைகளை மாத்திரம் உள்ளடக்கவும்.

(உதாரணம் : ஒலிப்பதிவு செய்த தகவல்களை ஒலிபெருக்கியினுடாக அறிவிப்பு செய்தல், பொதுவிடங்களில் சுவரோட்டிகளை காட்சிப்படுத்துதல்)

பூரணப் படுத்தப்பட்ட நடவடிக்கை	தலைமை வகித்த அங்கத்தவர்(கள்)	தகவல்களை பெற்றுக்கொண்டோர் (அன்னொவாக)	பூரணப் படுத்தப்பட்ட திகதி	பகிரப்பட்ட முக்கிய தகவல்கள்

## கொவிட்-19 மற்றும் தருப்புசி தொடர்பான பொய் தகவல்களை இனங்கண்டு அவற்றை நிராகரித்தல்

பொய் தகவல்களை இனங்கண்டு சரியான தகவல்களை இற்றைப்படுத்தும் பொறுப்பு வழங்கப்பட்ட அங்கத்தவர்களின் (இளைஞர்கள் பொருத்தமானவர்கள்) பெயர்கள்:

.....  
.....

ஓவ்வொரு கூட்டத்தின் போதும் பொறுப்பு வழங்கப்பட்ட அங்கத்தவர்களால் பகிரப்பட்ட தகவல்களை கொண்டு அட்டவணையை இற்றைப்படுத்தவும்.

பொய் தகவல்கள்	தகவல்களை பெற்ற மூலங்கள் (உதா- முகநாலுடாக, நண்பர்களினுடாக)	தகவல் கிடைத்த திகதி	நம்பகமான மூலங்களிலிருந்து கிடைத்த தகவல்களை கொண்டு சரிப்படுத்துதல்	பொய் தகவல்களை பகிர்ந்த நபரு(களு)க்கு எவ்வாறு சரியான தகவல் கடத்தப்பட்டது

### கொவிட்-19 தடுப்புசியேற்றும் தொடர்களை வசதிப்படுத்துவதற்காக பொது சுகாதார ஆளணிக்கு வழங்கப்பட்ட ஒத்துழைப்பு

ஒருங்கிணைப்பு குழு கிராம மக்களுடன் இணைந்து தடுப்புசியேற்றும் தொடர்களை நடாத்துவதற்கு எவ்வாறு ஒத்துழைத்தார்கள் என்பதை பட்டியலிடவும்.



## சமூக ஈருபாடு நடவடிக்கைகளின் விளைவினை கண்காணித்தல்

ஆரம்ப கட்ட பயிற்சியின் பின்னர் ஒவ்வொரு மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு முறை ஒருங்கிணைப்புக் குழு அங்கத்தவர்களுக்கு இணைப்பு 3 இலுள்ள சுருக்க மதிப்பீடினை பூர்த்திசெய்ய முடியும். சிவில் சமூக அமைப்பின் பிரதிநிதிக்கு பூர்த்திசெய்யப்பட்ட பத்திரங்களை வழங்கவும்.

சகல அங்கத்தவர்களும் ஆரம்ப கட்ட பயிற்சி நடந்து மூன்று மாதங்களுக்கு பின்னர் மதிப்பீடினை பூர்த்தி செய்தனர். [ஆம்] [இல்லை]

சகல அங்கத்தவர்களும் ஆரம்ப கட்ட பயிற்சி நடந்து ஆறு மாதங்களுக்கு பின்னர் மதிப்பீடினை பூர்த்தி செய்தனர். [ஆம்] [இல்லை]

சகல அங்கத்தவர்களும் ஆரம்ப கட்ட பயிற்சி நடந்து ஒன்பது மாதங்களுக்கு பின்னர் மதிப்பீடினை பூர்த்தி செய்தனர். [ஆம்] [இல்லை]

## வேறு ஏதேனும் தகவல்கள்

விபரங்களை பதிவுசெய்த ஒருங்கிணைப்பு குழு அங்கத்தவரின் பெயர்:

ஓப்பம்:

சிவில் சமூக அமைப்பு பிரதிநிதியின் பெயர் - :

ஓப்பம்:

# கிளைப்பு 3 – சுய அறிக்கையிடல் மதிப்பீடு

மாவட்டம்:

பிரதேச செயலக பிரிவு:

கிராம அலுவலர் பிரிவு:

பால்:  ஆண்  பெண்  ஏனைய

இனம்:  சிங்களம்  தமிழ்  முஸ்லிம்  மலாய்  பஞ்சர்  ஏனைய

திகதி:

வயது:

**குறிப்பு:** நீங்கள் ஏற்கனவே தடுப்புசி ஏற்றியிருந்தால் 8 ஆம் மற்றும் 9 ஆம் வினாக்களுக்கு மாத்திரம் விடையளிக்கவும்.

1. நீங்கள் உணர்வது போன்று, உங்களுக்கு எவ்வளவு இலகுவாக தடுப்புசியேற்றல் சேவைகளை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்? ஒரு விடையை மாத்திரம் தெரிவுசெய்யவும்.

- a. எளிதானது அல்ல
- b. சிறிதளவு எளிது
- c. ஓரளவு எளிது
- d. மிகவும் எளிது

2. நீங்கள் உணர்வது போன்று, உங்களுக்கு தடுப்புசி ஏற்றிக்கொள்வது ஏன் கடினமான விடயமாக உள்ளது? பொருந்தும் அனைத்துக்கும் புள்ளிடிடவும்.

- a. எதுவும் இல்லை. அது கடினம் இல்லை.
- b. எனக்கு தனியாக செல்ல முடியாது. (எனக்கு உடல் ரீதியான வரையறை உள்ளது)
- c. தடுப்புசியேற்றும் தளம் மிகவும் தூரத்தில் உள்ளது.
- d. தடுப்புசியேற்றும் நேரம் வசதியாக இல்லை.
- e. மக்கள் தடுப்புசியேற்றிக்கொள்வதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்கின்றனர்.
- f. தடுப்புசியேற்றிக்கொள்ள நீண்ட நேரம் காத்திருக்க வேண்டியுள்ளது.
- g. தடுப்புசியேற்றும் சிகிச்சை நிலையம் / வைத்தியசாலை அதிக சனநூரிசலுடையது.
- h. வேறு, தயவுசெய்து குறிப்பிடவும்:

3. உங்களுக்கு தற்போது கொவிட்-19 தடுப்புசி ஏற்றிக்கொள்ள முடியுமெனின், நீங்கள் அதனை எந்தளவு நம்புகிறீர்கள்? ஒரு விடையை தெரிவுசெய்யவும்.

- a. அறவே இல்லை
- b. சிறிதளவு
- c. ஓரளவு
- d. மிக அதிகம்

4. கொவிட்-19 தடுப்புசியை பெற்றுக்கொள்வது உங்களின் ஆரோக்கியத்துக்கு எந்தளவு முக்கியமானது என நீங்கள் கருதுகிறீர்கள்? ஒரு விடையை தெரிவுசெய்யவும்.

- a. எவ்விதத்திலும் முக்கியமில்லை
- b. சிறிதளவு முக்கியமானது
- c. ஓரளவு முக்கியமானது
- d. மிகவும் முக்கியமானது



5. உங்களின் மிகவும் நெருக்கமான குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மற்றும் நண்பர்களுள் அதிகமானோர் கொவிட்-19 தடுப்புசியை ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டுமென நீங்கள் கருதுகிறீர்களா? ஒரு விடையை தெரிவிசெய்யவும்.

- a. ஆம்
- b. இல்லை
- c. நிச்சயமாக இல்லை

6. உங்களுக்கு கொவிட்-19 தடுப்புசியை ஏற்றிக்கொள்ள வாய்ப்பிருந்தால் நீங்கள் அதனை ஏற்றிக் கொள்கிறீர்களா? ஒரு விடையை தெரிவிசெய்யவும்.

- a. ஆம்
- b. இல்லை
- c. நிச்சயமாக இல்லை

7. நீங்கள் தடுப்புசியை ஏற்றிக்கொள்ள தயாரில்லை அல்லது அதில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இல்லை எனின், தடுப்புசி தொடர்பாக உங்களின் முக்கிய அவதானங்கள் எவ்வ? பொருந்தும் அனைத்துக்கும் புள்ளி இடவும்.

- a. அது கொவிட்-19 தொற்றும் வாய்ப்புக்களை அதிகரிக்கும்.
- b. அது செயற்றிறந்றது.
- c. தடுப்புசி சிறப்பாக பரிசோதிக்கப்படவோ அல்லது பரீசார்த்தமாக சோதனை செய்யப்படவோ இல்லை.
- d. அதில் பக்க விளைவுகள் உள்ளன.
- e. அது கொவிட்-19 தொற்றை குணப்படுத்தும் என உறுதிப்படுத்தப்படவில்லை.
- f. அது ஏற்றிக்கொள்ள பாதுகாப்பானதல்ல.
- g. தடுப்புசியேற்றிக்கொள்ள நான் தகுதியில்லை.
- h. தடுப்புசியேற்றிக்கொள்ள நான் தகுதியானவனா என உறுதியாக கூற முடியாது.
- i. வேறு ஏதேனும், தயவுசெய்து குறிப்பிடவும்:

8. உங்கள் கிராம அங்கத்தவர்களுள் எத்தனை பேர் அன்றாடம் கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை (அதாவது, சரியாக முகக்கவசம் அணிதல், சமூக இடைவெளியை பேணுதல், அடிக்கடி கைகளை கழுவதல் போன்று) பின்பற்றுகின்றனர் என நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்? 0 முதல் 10 வரையான எண்களுள் ஒரு எண்ணை தெரிவிசெய்யவும்.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

ஒருவரும்  
பின்பற்று  
வதில்லை

ஒவ்வொரு  
வரும்  
பின்பற்று  
கின்றனர்

9. தடுப்புசியேற்றிக்கொண்ட பின்னர் கொவிட்-19 தடுப்பு நடத்தைகளை (சரியாக முகக்கவசங்களை அணிவது, சமூக இடைவெளியை பேணுவது, அடிக்கடி கைகழுவுவது போன்ற) பின்பற்றுவது எந்தாவு முக்கியமானது? ஒரு விடையை தெரிவிசெய்யவும்.

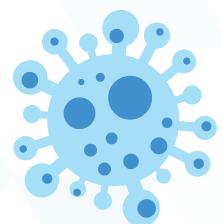
- a. எவ்விதத்திலும் முக்கியமில்லை
- b. சிறிதளவு முக்கியமானது
- c. ஓரளவு முக்கியமானது
- d. மிகவும் முக்கியமானது

# உசாத்துமேனோகள்

- Atkinson, JA., Valley, A., Fitzgerald, L. et al. The architecture and effect of participation: a systematic review of community participation for communicable disease control and elimination. Implications for malaria elimination. *Malar J* 10, 225 (2011). <https://doi.org/10.1186/1475-2875-10-225>
- Health Promotion Bureau. (n.d.). COVID-19 : What you need to know. [online] Available at: <https://www.hpb.health.gov.lk/en/covid-19> [Accessed 24 Mar. 2021].
- Lewandowsky, S., Cook, J., Schmid, P., Holford, D. L., Finn, A., Leask, J., Thomson, A., Lombardi, D., Al-Rawi, A. K., Amazeen, M. A., Anderson, E. C., Armaos, K. D., Betsch, C., Bruns, H. H. B., Ecker, U. K. H., Gavaruzzi, T., Hahn, U., Herzog, S., Juanchich, M., Kendeou, P., Newman, E. J., Pennycook, G., Rapp, D. N., Sah, S., Sinatra, G. M., Tapper, K., Vraga, E. K (2021). The COVID-19 Vaccine Communication Handbook. A practical guide for improving vaccine communication and fighting misinformation. Available at: <https://sks.to/c19vax>
- National Deployment and Vaccination Plan (NDVP) for COVID-19 Vaccines. (2021). Ministry of Health.
- Sarvodaya (n.d.). சிரலேஷன் சூலேஷன் கேவெய: கொலிசி திலுர்ணு சுழற்று புதுவ சூழனம் கிரெமீ மார்கேப்டெங்கன சுங்குகட [Sarvodaya Suvodaya Service: Community Preparation Guidelines for COVID Prevention]. 1st ed.
- Sri Lanka Medical Association Colombo (2017). SLMA GUIDELINES & INFORMATION ON VACCINES. 6th ed. [online] Available at: [www.slma.lk/wp-content/uploads/2017/12/GSK-SLMA-Guidelines-Information-on-Vaccines.pdf](http://www.slma.lk/wp-content/uploads/2017/12/GSK-SLMA-Guidelines-Information-on-Vaccines.pdf) [Accessed 19 Mar. 2021].
- UNICEF and WHO (2021). Data for action: achieving high uptake of COVID-19 vaccines: Interim Guidance. [online] Available at: [www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-vaccination-demand-planning-2021](https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-vaccination-demand-planning-2021) [Accessed 2 Mar. 2021].
- UNICEF Middle East and North Africa. (n.d.). Vaccine misinformation management field guide. [online] Available at: <https://www.unicef.org/mena/reports/vaccine-misinformation-management-field-guide> [Accessed 21 Mar. 2021]



- UNICEF South Asia. (2019). Sustaining Vaccination Coverage. [online] Available at: <https://www.unicef.org/rosa/reports/sustaining-vaccination-coverage> [Accessed 15 Mar. 2021].
- UNICEF Sri Lanka. (n.d.). Coronavirus disease (COVID-19). [online] Available at: <https://www.unicef.org/srilanka/COVID-19> [Accessed 24 Mar. 2021].
- UNICEF, WHO, 2021. Conducting community engagement for COVID-19 vaccines – Interim Guidance 31 January 2021. [online] Available at: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/339451> [Accessed 20 March 2021].
- WHO Sri Lanka. (n.d.). COVID-19. [online] Available at: <https://www.who.int/srilanka/COVID-19> Accessed 22 Mar. 2021]
- WHO Sri Lanka, Ministry of Health and Rotary (2021). A CALL FOR ACTION: To people's representatives, religious and community leaders: Ensuring a successful public vaccination program against COVID-19. 1st ed.



கனிப்பு



