

கொவிற் நோயை ஒழிப்போம் - கிராமத்தை பாதுகாப்போம்.



சர்வோதய சுவோதய சேவை



கொவிற் தடுப்புக்காக
மக்களை தயார்படுத்தும் வழிகாட்டல் கையேடு

தயாராயிருத்தல் - தடுப்பு - பராமரிப்பு

சர்வோதய அமைப்பு நாட்டில் ஏற்பட்ட அனைத்து இயற்கை மற்றும் செயற்கையான அனர்த்தங்களின் போதும் உண்தமான சமூக பணியை ஆழ்வியுள்ளது. அது உலக மற்றும் இந்த நாட்டு மக்களுக்காக ஆற்றப்பட்ட பாராட்டுக்குரிய பெரும்பணியாகும். தற்போது உலகம் முழுவதும் பரவியுள்ள கொரோனா தொற்று நோய் நிலைமையில் மக்களின் அன்றாட வாழ்க்கையை இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வருவதற்கு தேவையான உட்கட்டமைப்பு காரணிகள் மற்றும் மனோபலத்தை அதிகரிக்கும் செயற்பாட்டை பலப்படுத்துவதற்கு தேவையான தேசிய மற்றும் சர்வதேச தலைமைத்துவம், சுகாதார அறிவு, திறமை, தொழில்நுட்பம், தியாகம், புரிந்துணர்வு மற்றும் உள் ஒத்துழைப்பை சமூகத்துக்கு வழங்குவதற்காக சர்வோதய அமைப்பு அர்ப்பணிப்புடன் பாடுபடுகிறது.

“தனிநபர் மற்றும் கூட்டு எழுச்சியின் மூலம் சமூகத்தின் அடிப்படை மனிதாபிமான தேவைகளை நிறைவேற்றும் நியாயமான, பேண்டகு மற்றும் கருணைமிகு சமூக முறையை உருவாக்குதல்” சர்வோதயத்தின் குறிக்கோளாகும். புதிய பாங்கிலான சர்வோதய சிரமதான சங்கங்கள் மற்றும் சமூகத்தை அடிப்படையாக கொண்டு இந்த உண்தமான குறிக்கோளை அடைவதற்கு தேவையான செயற்பாடுகள் ஏற்கனவே சர்வோதய சங்கத்தின் கெளரவ தலைவர் நிபுணத்துவ வைத்தியர் விண்யா ஆரியரத்ன அவர்களின் முழுமையான வழிகாட்டில் தயாரிக்கப்பட்டு முன்னெடுக்கப்பட்டு வருகிறது.

“தனிநிடம் எழுச்சி ஏற்படாவிட்டால் அனைவரிடமும் எழுச்சி ஏற்படாது” - “அனைவரிடமும் எழுச்சி ஏற்படாவிட்டால் தனிநிடம் எழுச்சி ஏற்படாது” என்பது சர்வோதய தத்துவத்தின் ஒரு சுலோகமாகும். அத்துடன், கொரோனா நோய் தொடர்பில் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் பணிப்பாளர் நாயகம் “அனைவரும் பாதுகாக்கப்படும் வரை எவரும் பாதுகாக்கப்பட மாட்டார்கள்” (மே ழநெ ளை எயகந ரவெடை நனஞசலமுநெ ளை எயகந) என தெரிவித்துள்ளார். அதன் காரணமாக எம்மை போன்றே ஏனைய அனைவரும் பாதுகாக்கப்படாவிட்டால் நாமும் வாழ முடியாது. சர்வோதய குடும்பத்தில் நாம் அனைவரும் மீண்டும் ஒருவர் இன்னொருவருக்கு முன்மாதிரியை வழங்கி கிராமத்தையும், நாட்டையும் புத்தெழுச்சிக்கு கொண்டு செல்வதற்கான வாய்ப்பு உருவாகியுள்ளது.

கொவிற் -19 தொற்று நோய் இலங்கையர்களான எமக்கு விடுத்துள்ள சவால் “மறைமுகமாக வந்த ஆசீர்வாதம்” ஆகும். நாம் உருவாக்க வேண்டும் என கனவு கண்ட பலவற்றை அடைவதற்கான வாய்ப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. கிராமத்திலும், நாட்டிலும் எமது மனிதர்களுடன் ஒன்றாக இணைந்து எழுச்சி பெறுவதற்கு இது சிறந்த வாய்ப்பாகும். விவேஷமாக நாம் வாழ்ந்த பண்டைய அக்கறையற்ற வாழ்க்கை முறையை கைவிட்டு உற்சாகமான வாழ்க்கையை ஏற்படுத்துவதற்கான வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளது. புதிய இயல்பு நிலையில் (நேற மேசுனுயட) கிராமத்திலுள்ள அனைத்து மனிதர்களும் ஒருவருக்கொரவர் உதவி செய்து புதிய வாழ்க்கை முறையை (நேற உகைநளவலடந) உருவாக்குவதற்கான சிறந்த வாய்ப்பு எமக்கு கிடைத்துள்ளது. புதிய நிலையில் சிறந்த சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றியதன் காரணமாக எமது வாழ்க்கையில் எப்போதும் ஏற்படும் தடிமன் தொடக்கம் பெரும்பாலான பல நோய்கள் குறைவடைந்துள்ளன. அதன் காரணமாக முன்னரை விடவும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை எமக்கு கிடைத்துள்ளது. அத்துடன், வீட்டில் வசித்தல் தொடக்கம் வேலைத்தளத்திலும், சமூகத்திலும் அடுத்தவரின் பாதுகாப்பு தொடர்பிலும் தமது பாதுகாப்பு தொடர்பிலும் அக்கறை காட்ட தொடங்கியுள்ளோம். அத்துடன் புற்கள் நிறைந்திருந்த வீட்டுத்தோட்டம் தொடக்கம் கிராமத்திலும், நாட்டிலும் உள்ள நிலங்களில் மஞ்சள் தொடக்கம் பல்வேறு பயிர்களை பயிரிட ஆரம்பித்துள்ளோம். கிராமத்தையும், நாட்டையும், வாழ்க்கையும் மிக சிறந்த மட்டத்துக்கு முன்னேற்றக்கடிய வாய்ப்பு கிடைத்துள்ளதுடன், அதற்காக அனைவரும் விணைத்திறனாக செயற்பட தொடங்கியுள்ளனர். அதனால் கொவிற் தொற்று நோயிலிருந்து விடுபட்டு எமது கிராமத்தையும் பாதுகாத்துக்கொண்டு, அனைவரினதும் முன்னேற்றத்துக்காவும் செயற்படுவதற்கான சிறந்த தயார்படுத்தலுக்கு தலைமைத்துவம் வழங்குவதற்கு சர்வோதயம் முன்வந்துள்ளது.

கொவிற் தடுப்புக்கு தயாராக இருக்கும் கிராமங்களாக (ஹமுரஜனு சுநாயனுவு ஏஜடுடூயுபநு) எமது கிராமங்களை மாற்றுதல் நாட்டின் பிரஜைகளான எம் அனைவரதும் பொறுப்பாகும். அத்துடன், நகர்ப்பு குடியிருப்புகளிலும் கொவிற் நோய்க்கு முகங்கொடுப்பதற்கான தயார்படுத்தல் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். அதற்கென முறைமைப்படுத்தப்பட்ட வழிமுறைகளை பின்பற்றுவோம். இந்த செயற்பாடு சேவோதயம் மூலம் ஆரம்பத்திலிருந்தே மேற்கொள்ளப்பட்டு வந்தது. அதற்கு மேலதிகமாக சுக உதய சேவை நீண்ட காலமாக கிராம மற்றும் நகர்ப்புற மக்களின் சுகாதாரத்தை மேப்படுத்துவதில் அக்கறையெடுத்து. ஆரோக்கியமான, நிறைவான சமூகத்தை உருவாக்குவதற்கு தலைமைத்துவம் வழங்கியுள்ளது.

ஓழுக்கநெறி, பொறுப்புகூறல் மற்றும் வகைகூறல்

- கொவிற் தொற்று ஏற்படாமல் பார்த்து கொள்வது எமது முதலாவது பொறுப்பாகும்.
- சொந்த தவறு அல்லது அவரது விருப்பத்துடன் ஒரு நபருக்கு கொவிற் தொற்று அல்லது நோய் ஏற்படுவதில்லை. சமூகம் என்ற ரீதியில் நாம் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கு தயாராக இருக்காமையின் விளைவே அது. ஆதனால் ஒருவருக்கு கொவிற் தொற்று ஏற்பட்டால் ஏனையோருக்கும் அதற்கான பொறுப்பும், வகைகூறலும் உள்ளது. நாம் சுகதேகியாக இருப்பதை போன்றே அடுத்தவரையும் சுகதேகியாக வைத்திருக்கும் ஓழுக்கநெறி மிக்கவராக இருப்போம்.
- அத்துடன் நாம் கொவிற் தொற்று நோய் காவியாக, அதாவது நோயை இன்னொருவருக்கு பரப்பாமல் இருப்பதில் அக்கறை எடுக்க வேண்டும்.
- நாட்டின் பிரஜை என்ற ரீதியில் ஒருவர் மீது ஒருவர் அக்கறை கொள்ளுதல், பராமரித்தல் சுக உதயத்தின் அடிப்படை சாரமாகும்.
- கொவிற் தொற்றிலிருந்து கிராமத்தை பாதுகாப்பது கிராமத்தின் பொறுப்பாகும். அதற்காக கிராமத்தின் வளங்களை புதிய இயல்பு வாழ்க்கையில் அணிதிரட்ட வேண்டும்.
- கொவிற் தொற்றை மாறுவேடத்தில் வந்த ஆசீர்வாதமாக மாற்றி, சமூகத்தையும், கிராமத்தையும், நாட்டையும் உன்னதமான நிலைக்கு கொண்டுவருவதற்கு அக்கறை கொள்ளுவோம்.



கொவிற் தடுப்புக்கு தயாராக இருக்கும் கிராமமாக

1. சுவோதய குழுவை நியமித்தல்.



2. கொவிற் - 19 தடுப்புக்காக கிராம மக்களை தாயர் செய்தல்.



3. கொவிற் - 19 தடுப்புக்காக கிராம வீடுகளை தயார்படுத்துதல்.



4. கிராமத்தின் பொது இடங்கள், கடைகள் போன்றவற்றை புதிய நிலைமைக்கேற்ப செய்ப்படுவதற்கு தயார் செய்தல்.



5. தொற்று நோயாளி இருப்பதாக தெரிய வந்தால் சுய தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் முடக்குதல் செயல்முறைகள்.

குறித்த கிராமத்தின் சர்வோதய சிரமதான சங்கம் அல்லது இயங்கு நிலையிலுள்ள தன்னார்வ அமைப்புக்களிலிருந்து தலைமைத்துவம் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு செற்பாடுக்கான பிரதிநிதிகள் தெரிவு செய்யலாம்.

குழுவை தெரிவு செய்யும் போது,

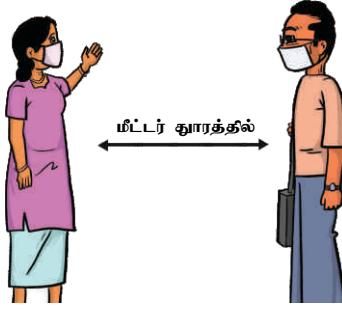
- இந்த குழுவில் கிராமத்திலுள்ள அனைத்து உப கிராமங்களையும் பிரதிநிதித்துவம் செய்யக்கூடிய வகையில் பதினொரு (11) நபர்கள் அடங்கிய குழுவை உருவாக்க வேண்டும்.
- சர்வோதய சிரமதான சங்கத்தின் தலைவர், செயலாளர், பொருளாளர் ஆகியோர் இந்த குழுவில் உள்ளடங்குவார்கள்.
- ஏனைய உறுப்பினர்களாக 50 வயதுக்கு குறைந்த நபர்களை தெரிவு செய்தல் பொருத்தமானது.
- குழுவில் ஆகக்குறைந்தது இரண்டு (02) இளைஞர்கள் மற்றும் மூன்று (03) யுவதிகள் இருத்தல் வேண்டும்.
- குழு உறுப்பினர்களாக தெரிவுசெய்யும் போது திறன்பேசி (ஞாயசவாழிநெ) உள்ளவர்களுக்கு முன்னுரிமை வழங்குதல் பயனுள்ளதாகும்.

இந்த ஆலோசனை மற்றும் அறிவுரை வழங்குவதற்காக குறித்த கிராமத்திலுள்ள

- சமய தலைவர்கள்
- கிராம அலுவலர்
- குடும்ப சகாதார அலுவலர்
- பொது சகாதார பரிசோதகர்
- பிரிவுக்கு பொறுப்பான சமூக பொலீஸ் அலுவலர்
- பிரிவுக்கு பொறுப்பான பொருளாதார அபிவிருத்தி அலுவலர்
- விவசாய உற்பத்தி, ஆராய்ச்சி அலுவலர்
- பாடசாலை அதிபர்
- முன்பள்ளி ஆசிரியை
- மாவட்ட சர்வோதய சமூக செயற்றிட்ட இணைப்பாளர்

போன்றோரை நியமிக்கலாம்.





குழு கூட்டத்தை நடத்துவதற்கான ஆலோசனை

- ஒரு மீற்றர் இடைவெளியை பேணியவாறு குழு கூட்டத்தை நடத்துவதற்கான வசதியுள்ள இடத்தை பாவித்தல் மற்றும் இயலுமான அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் திறந்தவெளியில் கூட்டத்தை நடத்துதல்.
- ஆகக்குறைந்தது வாரத்துக்கு ஒரு தடவையாவது கூட்டத்தை கூட்டி கொவிற் தொடர்பான மீளாய்வில் ஈடுபடுதல். வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்லுதல் ஆபத்தானதாக இருந்தால் திறன்பேசி ஊடாக குறித்த கூட்டத்தை நடத்தலாம்.
- கூட்டம் நடைபெறும் போது ஏனையோருக்கு முன்மாதிரியாக புதிய இயல்பு நிலையின் கீழ் உரிய வகையிலான சுகாதார நடைமுறைகளை பின்பற்ற வேண்டும்.
- காய்ச்சல், இருமல், தொண்டையில் வேதனை போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இல்லாதவர்கள் மட்டுமே குழு கூட்டத்தில் பங்குபற்ற வேண்டும்.
- குழு கூட்டம் நடைபெறும் இடத்துக்கு வருகை தருவதற்கு முன்னர் அவர்களது வெப்பநிலையை பரிசோதித்து பார்க்க வேண்டும். குழு கூட்டம் நடைபெறும் போது சரியான முறையில் முக கவசம் அணிந்திருக்க வேண்டும்.
- கூட்டம் நடைபெறும் இடத்தில் கை வழுவுவதற்கான வசதிகளை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.
- ஒரு மீற்றர் இடைவெளியில் கூட்டத்துக்காக இருக்கைகள் இடப்பட வேண்டும்.
- தேனீர் அருந்துதல் மற்றும் உணவு உட்கொள்ளுதலை நிறைவு செய்த பின்னர் கூட்டத்துக்கு வருகை தருதல்.
- சமூகமளிப்போரின் தகவல்களை ஒருவர் பதிவு செய்ய வேண்டும். கையெழுத்து வைப்பதற்கான பதிவேட்டை ஒருவர் மாறி ஒருவரிடம் அனுப்ப கூடாது. கையெழுத்து பெறும் போது வசதியிருந்தால் உரிய நபர்களின் வெப்பநிலையையும் பதிவு செய்வது உகந்தது.
- குழு கூட்ட நேரத்தை ஆகக்கூடியது 30 நிமிடங்களாக மட்டுப்படுத்துதல்.
- கலந்துரையாடப்படும் விடயங்கள், தீர்மானங்கள் மற்றும் அவற்றை செயற்படுத்தும் நேரத்தை தெளிவாக பதிவுசெய்தல்.
- கொவிற் தடுப்புக்கு தொடர்ச்சியாக கிராமத்தை தயாராக வைத்திருத்தல் தொடர்பான நிலைமை அறிக்கையை தயாரித்தல் மற்றும் குறைபாடுகளை நிவர்த்தி செய்வதற்கான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளலாம்.
- கலந்துரையாடல் அறிக்கை பிரதிகளை தொடர்ச்சியாக மேற்கூறிப்பிட்ட ஆலோசனை சபை உறுப்பினர்களுக்கு அனுப்புதல் மற்றும் அவர்களை செயற்பாட்டில் இணைத்து கொள்ளலாம்.

கிராம மக்கள் அனைவரும் கொவிற் தடுப்புக்காக பின்வரும் நான்கு தந்திரோபாயங்களை பின்பற்றுவதனை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

1. தொழில், பாடசாலை, வேலைத்தளம், மருத்துவ கிளினிக் போன்ற அத்தியாவசிய விடயங்களுக்காக அன்றி வீட்டுக்கு வெளியே செல்லாதிருத்தல்.
2. வீட்டுக்கு வெளியே செல்லும் போது முக கவசம் அணிந்திருத்தல்.
3. பிற நபருடன் ஒரு மீற்றர் இடைவெளியை பேணி செயற்படுதல்.
4. சவர்க்காரமிட்டு கைகளை கழுவதல் மற்றும் வீட்டுக்கு வெளியே சென்றால் அவ்வப்போது தொற்றுநீக்கி திரவத்தை பாவித்து கைகளை தொற்றுநீக்கம் செய்தல்.

அவற்றுக்கு மேலதிகமாக,

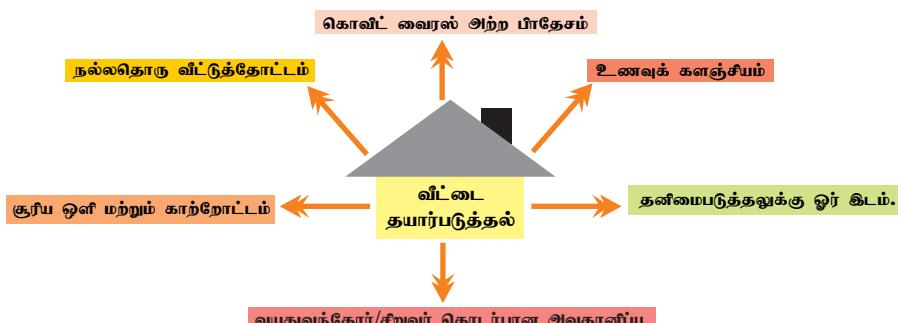
1. இருமல், காய்ச்சல், தொய்வு போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இருந்தால் மருத்துவ சிகிச்சைக்காக செல்வதனை தவிர வேறெந்த காரணத்துக்காகவும் வீட்டுக்கு வெளியே செல்லாதிருத்தல்.
2. நகரங்கள் அல்லது சன நெருக்கடி கூடிய பகுதிகளுக்கு செல்வதனை இயன்றளவு குறைத்தல்.
3. நாளாந்தம் தொழிலுக்காக கிராமத்துக்கு வெளியே செல்லும் நபர்கள் மீண்டும் கிராமத்துக்கு, வீட்டுக்கு வருகைதந்த பின்னர் விருந்திருக்காதான அறையை பாவிக்கலாம். வீட்டிலுள்ளோர் மற்றும் கிராமத்தவர்களுடன் பழகுவதனை இயன்றளவுக்கு குறைக்க வேண்டும்.
4. பொது போக்குவரத்து சேவைகளை பாவிக்கும் போது சன நெருக்கடி குறைந்த நேரங்களில் பயணங்களில் ஈடுபடுதல். உரிய வகையில் சுகாதார ஆலோசனைகளை பின்பற்றுதல்.
5. அவ்வப்போது சுகாதார பிரிவினரால் வழங்கப்படும் தகவல்கள் தொடர்பில் அனைவரும் கவனமெடுத்தல் மற்றும் அவற்றை பின்பற்றுதல்.
6. விழிப்புணர்வுடன் செயற்படுதல், தொடர்ச்சியாக கவனமாக செயற்படுதல்.
7. விவேஷடமாக போதைப்பொருளுக்கு அடிமையானோர் அல்லது வேறு சட்டவிரோத செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவோர் பெரும்பாலும் சுகாதார விதிமுறைகளை கவனிக்காமல் செயற்படுவார்கள் என்பதனால், அவர்கள் தொடர்பில் அக்கறையுடன் இருந்து சமூக பொலீஸ் அலுவலருடன் தொடர்ச்சியாக தொடர்பை பேணி அவர்களை கண்காணித்தல்.
8. கிளினிக்குகளில் மருந்துகளை பெற்று கொள்வோர் இருந்தால், அவர்களது பட்டியலை தயாரித்து உரிய நேரத்தில் அவர்களுக்கான மருந்துகளை வரவழைப்பதற்கான முறைமையை உருவாக்குதல்.
9. நேரத்தை வீணாக்கி ஆங்காங்கே கூடி நிற்கும் நபர்களை, அந்த நிலையிலிருந்து மீட்டு, வேலையில் ஈடுபடுத்துதல் அல்லது வீடுகளுக்கு அனுப்ப நடவடிக்கை எடுத்தல்.
10. நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் தேசிய மருந்துகளின் பட்டியலை தயாரித்து, தேவைப்படுவோருக்கு வழங்குவதற்கான முறைமையை உருவாக்கலாம்.
11. சிறிய பிள்ளைகளின் போசாக்கு நிலை, முதியோர்களின் ஆரோக்கிய நிலை தொடர்பாக ஆராய்ந்து பார்ப்பதற்கான பொறிமுறையை தயாரித்தல்.

கொவிற் 19 தொற்றுநோய் நிலையில் சிறுவர்களை பராமரித்தல்

1. கல்வி கற்கும் பிள்ளைகள் சுய கற்றலில் ஈடுபடுவதற்கு தேவையான குழலை உருவாக்கி கொடுத்தல், குறைபாடுகளை ஆராய்ந்து பார்த்தல்.
2. பிள்ளைகள் சொல்வதனை எப்போதும் கேட்குமாறு பெற்றோருக்கு ஆலோசனை வழங்குதல். கொவிற் - 19 தொற்றுநோய் நிலை தொடர்பாகவும், புதிய இயல்பு நிலை தொடர்பாகவும் தொடர்ச்சியாக உண்மையான தகவல்களை பிள்ளைகள் தெரிந்து கொள்வதற்கு வசதி ஏற்படுத்துதல்.
3. பிள்ளைகள் மற்றும் அவர்களது நன்பர்கள் கொவிற் - 19 தொற்று நோய்க்கு தனியாக முகங்கொடுப்பதற்கு பழக்கப்படுத்துதல்.
4. பிள்ளைகள் தொலைக்காட்சி மற்றும் செல்லிட தொலைபேசிகளை பாவிக்கும் போது வரையறுக்கப்பட்ட நேரத்தை ஒதுக்குதல் மற்றும் தெரிவிசெய்யப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளை மட்டும் பார்க்கக்கூடியவாறு முகாமைத்துவம் செய்தல்.
5. பிள்ளைகள் சிறுந்த மனோநிலையில் உள்ளனரான என கணித்து பார்த்தல்.
6. தாம் ஆரோக்கியதாக இருப்பதுடன் ஏனையோரும் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்காக பிறருக்கு உதவுமாறு பிள்ளைகளை ஊக்குவித்தல்.
7. பிள்ளைகளுக்கு முன்னால் வயதுவந்தோர் முறையான சுகாதார ஆலோசனைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் அவர்களும் அவற்றை மேற்கொள்வதற்கு ஊக்குவிக்கப்படுவார்கள்.
8. விசேஷமாக வீட்டில் சிறிய பிள்ளைகள் மற்றும் சிறுவர்களின் சிந்திக்கும் ஆற்றலை மேம்படுத்துவதற்கும், மன இறுக்கமின்றி இருப்பதற்கும் உதவக்கூடிய முறையிலான இசையொலி, பாடல்களை இசைத்தல், குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் இணைந்து பாடல்களை இரசித்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.
9. 1-2 வயது பிள்ளைகளுக்கு தேவையான விளையாட்டு பொருட்களை அவர்களது பங்கேற்புடன் தயாரிப்பதன் மூலம் பிள்ளைகளின் படைப்பாற்றலும், குடும்ப ஒற்றுமையும் மேம்படும்.
10. முன்பள்ளி வயதுடைய பிள்ளைகளும், பாடசாலை செல்லும் சிறிய பிள்ளைகளும் வீட்டிலிருந்தே விளையாடுவதற்கும், கற்பித்தலுக்கும் புதிய முறையை பின்பற்றுங்கள். கண்களை முடி சுற்றாடலில் கேட்கும் ஓலிகள் எவையென சொல்லுதல், சமையலறையிலிருந்து அகற்றப்படும் பழைய பொருட்களை பாவித்து வாகனங்கள், டரம் செறி, வெவ்வேறு சங்கீத உபகரணங்கள் மற்றும் பொருட்களை தயாரிப்பதற்கு பிள்ளைகளை ஊக்குவிக்கலாம். அத்துடன், சுற்றாடலிலுள்ள மூலப்பொருட்களை தேடியெடுத்து விளையாட்டு பொருட்கள் மற்றும் வீட்டு தேவைகளுக்கு பொருத்தமான பொருட்களை தயாரிப்பதற்கு சிறிய பிள்ளைகளை ஊக்குவிக்கலாம்.
11. அத்துடன் வீட்டில் இருக்கும் போது பிள்ளைகள் பெற்றோரை தவிர ஏனைய வயதுவந்தோருடன் பழகுவதற்கான வாய்ப்புகளை குறைத்து பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.



- அனைத்து வீடுகளும் சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு தயாராக இருக்க வேண்டும். அதற்காக சுய தனிமைப்படுத்தல் என்றால் என்ன, எவ்வாறு சுய தனிமைப்படுத்தலில் ஈடுபடுதல் போன்ற விடயங்கள் தொடர்பில் சிறந்த புரிதலை பெற்றிருப்பது இன்றியமையாததாகும். அதற்காக சுகாதார அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்டுள்ள ஆலோசனை கோவையை பாவிக்கலாம்.
- தொழிலுக்காக அல்லது வேறு தேவைகளுக்காக அடிக்கடி வீட்டுக்கு வெளியே செல்லும் நபர்கள் மீண்டும் வீட்டுக்கு வரும் போது கைகளை கழுவுவதற்காக வீட்டுக்கு வெளியே நீர் வசதி மற்றும் சுவர்க்காரம் வைக்கப்பட்டிருத்தல்.
- வெளியில் சென்று வீட்டுக்கு திரும்பும் போது அணிந்திருந்த ஆடைகள், பாதனிகள் போன்றவற்றை சுகாதார பாதுகாப்பான முறையில் வீட்டிலுள்ளோர் தொடாத வகையில் அகற்றுவதற்கான வசதிகளை ஏற்படுத்துதல்.
- வீட்டுக்கு வெளியே விருந்தினர்களின் அறை, அலுவலக அறை அல்லது ஏனைய அவ்வாறான அறைகள் இருந்தால் அவற்றை சுய தனிமைப்படுத்தலுக்காகவும், விருந்தினர்களின் பாவனைக்காகவும் தயார்படுத்துதல்.
- குடிசை வீடுகள் அல்லது சாதாரண நிலமையில் கூட வீட்டில் வசிப்பவர்களுக்கு போதுமான இடவசதி இல்லாத வீடுகள் இருந்தால், அவற்றை புதிய இயல்பு நிலையின் கீழ் தயார்படுத்துங்கள். ஒரு அறையிலேயே வீட்டிலுள்ளவர்கள் வசிப்பதாக இருந்தால் அந்த அறையிலேயே சுய தனிமைப்படுத்தலில் ஈடுபட வேண்டிய நபர்கள் இருக்கும் பகுதியை பொலித்தீன் பாவித்து வேறுபடுத்தலாம். அவ்வாறு இல்லாவிட்டால் கிராமத்தில் / பிரதேசத்தில் உள்ள பாவிக்கக்கூடிய பொது கட்டிடங்கள் அல்லது பானையற்ற வீடுகளை சுய தனிமைப்படுத்தலுக்காக தயார்படுத்தலாம்.
- அனைத்து வீடுகளிலும் குடும்ப உறுப்பினர்கள் நாளாந்தம் சென்று திரும்பிய இடங்களை நாட்குறிப்பேட்டில் பதிவுசெய்தல்.
- பகல் நேரங்களில் யன்னல், கதவுகளை திறந்து நன்றாக சூரிய வெளிச்சம் மற்றும் காற்றை உட்புகச் செய்யதல்.
- வீட்டுக்குக் கொண்டுவரும் உணவு வகைகள் மற்றும் பொருட்களை வெளியிடத்தில் வைத்து கிருமிநாசினிகளை தெளித்து தூய்மைப்படுத்தி அல்லது வேறு முறையால் தூய்மைப்படுத்தி வீட்டுக்குள் எடுக்கவும் (உடம்: வெயிலில் வைத்தல், கழுவுதல் அல்லது வேறுவிதம்)
- எந் நேரமும் வீட்டை கோவிட் 19 வைரஸ் அற்ற பகுதியாக வைத்துக் கொள்ளல்.



வீட்டில் உணவு கிடைத்தல் மற்றும் உணவு பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தல் (Food Availability and Food Security)

உங்களுக்கு வழங்குவதற்காக தயாரிக்கப்படும் இந்த வழிகாட்டல் கோவை தயாரிக்கப்படும் 2020 ஒக்டோபர் 25 திகதியில் கூட கொவிற் நோய் தடுப்பு மருந்து உற்பத்தி செய்யப்பட்டு, வெற்றிகரமாக பரிசோதிக்கப்பட்டு சந்தைக்கு வரவில்லை. ஏதோ வகையில் இந்த தொற்று நோய் தடுப்புக்கான மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் கூட, அந்த தடுப்பு மருந்து எமக்கு கிடைப்பதற்கு ஆகக்குறைந்தது மருந்தை கண்டுபிடித்த நாளிலிருந்து ஒரு வருடமாவது செல்லும். ஒரு ஆண்டின் பின்னர் குறித்த மருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்டாலும், நீங்கள் அந்த மருந்தை பெறுவதற்கு எவ்வளவு காலம் செல்லும் என்பதனை சொல்லமுடியாது.

கொவிற் தொற்று நோய் காரணமாக உணவு வழங்கல் பாதைகள் தடைப்படுதல், உணவு பற்றாக்குறை போன்றவை ஏற்படுவதனை தவிர்க்க முடியாது. அதனால் தமது வீட்டுக்கான உணவு வழங்கல் தொடர்பில் வீட்டிலுள்ள அனைவரும் இணைந்து புதிதாக கலந்துரையாடி ஆண்டு முழுவதும் தொடர்ச்சியாக உணவை பேறக்கூடிய மாற்று வழிகளை பாவிக்க வேண்டும். அத்துடன், கிராமத்தின் அனைவரும் கூட்டாக அவசர நிலைகளுக்கு முகங்கொடுப்பதற்கு உணவு பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

உணவு கையிருப்பை பேணுதல்

- ஆக குறைந்தது ஒரு மாதத்துக்கு தேவையான வீட்டில் உலர் உணவு பொருட்களை வைத்திருக்கலாம். அவ்வாறு செய்ய முடியாதோர் ஏனைய செலவுகளை இயன்றவை குறைத்து, சேமிப்பை அதிகரித்து உணவுக்கான பகுதியை ஒதுக்க வேண்டும். தாம் வாழும் பிரதேசம் முடப்பட்ட (Lock Down) பின்னர் அவசரமாக உணவை தேடுவதனை விடவும், அவசர வேளைகளில் பாவிப்பதற்காக உணவை சேமித்து வைப்பது புத்திசாலித்தனமாகும்.
- வீட்டில் சீறிய பின்னைகள் மற்றும் ஏனைய விஶेष போசாக்கு தேவையுடைய நபர்கள் இருந்தால் அதன்போது அவர்கள் தொடர்பில் விஶேஷ கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
- அவசர நேரங்களில் வருமானம் குறைந்தவர்களுக்கு வழங்குவதற்காக அத்துடன் அனைத்து தன்னார்வ அமைப்புக்கள் மற்றும் சமய தலைவர்களின் தலைமையில் உலர் உணவுகளை பொது இடத்தில் களஞ்சியப்படுத்த வேண்டும். அவை காலாவதியாகும் போது அவற்றை புதுப்பித்து கையிருப்பை பேண வேண்டும்.

நீண்டகாலம் வைத்திருக்கக்கூடிய உணவுகளை வீட்டில் தயாரித்தல்

- அனைத்து வீடுகளிலும் போத்தலில் அடைக்கப்படும் உணவுகளை தயாரிக்கலாம். விளாம்பழம், அன்னாசி போன்றவற்றிலிருந்து ஜேம் போன்றவற்றை தயாரித்து களஞ்சியப்படுத்தலாம்.
- பலாக்காய், ஈரப்பலா மற்றும் ஏனைய இலகுவாக கிடைக்கக்கூடிய உணவு பொருட்கள் கூடுதலாக அறுவடை செய்யப்படும் காலத்தில் அவற்றை பதப்படுத்தி சேமித்து வைத்திருங்கள்.



மூண்டின் அனைத்து காலத்திலும் விளைச்சலை பெறக்கூடிய வகையில் பயிர்ச்செய்கை முகாமைத்துவத்தை பேணுதல்

சிறிய நிலப்பரப்பு இருந்தால் அதில் ஏதாவது பயிரை பயிரிடும் ஆழ்வை எந்தவொரு குடும்பத்துக்கும் உள்ளது. அதனால் சிறிய வீட்டுத்தோட்டம் தொடக்கம் உங்களிடமுள்ள காணியில் வீட்டுக்கு தேவையான உணவு பயிர்களை பயிரிடுவதற்கு திட்டமிடுதல் மிகவும் முக்கியமானதாகும். அதற்காக பின்வரும் விடயங்கள் முக்கியமாகும்.

- தாம் பயிரிடக் கூடிய நிலப் பரப்பை தீர்மானித்தல்.
- அந்த நிலத்தில் வருடாந்த சுழற்சி முறையில் மாற்று பயிர்களை பயிரிடுதல் தொடர்பாக திட்டத்தை தயாரியுங்கள்.
- அந்த பயிர்ச்செய்கை திட்டத்தை கிராமத்தின் சுக உதயம் குழுவிடம் வழங்குவதன் மூலம், உங்களது மேலதிக அறுவடையை பிறநுடன் பகிர்ந்து கொள்ள அல்லது விற்பனை செய்வதற்கான தொடர்புகளை உருவாக்கலாம்.
- பயிர்களை தீர்மானிக்கும் போது கிராமத்திலுள்ள ஏனையோர் பயிரிடும் பயிர்கள் எவ்வென்பதை பார்த்து, அந்நதந்த காலத்தில் பயிரிடக்கூடிய பயிர்களை வீடுகளுக்கு ஒதுக்குங்கள். அதன் மூலம் கிராமத்தின் உணவு தேவையை கிராமத்திலேயே ஓரளவுக்கு பூர்த்தி செய்யலாம்.
- பூந்தொட்டி மற்றும் சிறிய இடங்களில் மரக்கறி பயிர்கள், சோளம் போன்றவற்றை மாற்றி பயிரிடலாம். அதற்கு தேவையான பயிர்ச்செய்கை நூட்பங்களை சுக உதயம் குழு ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.



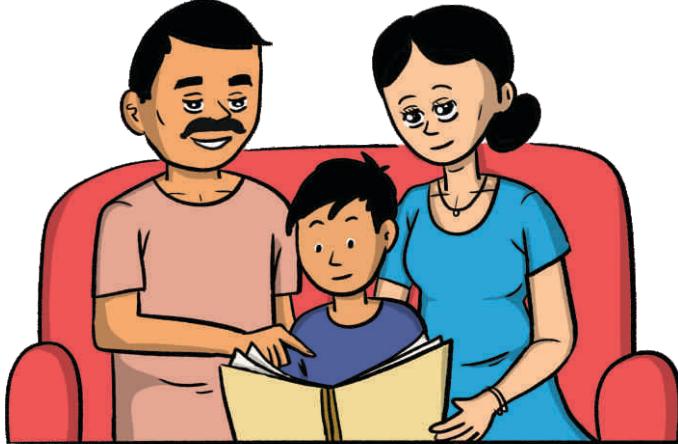
3.2 குடும்ப உறுப்பினர்களின் உள் ஆரோக்கியத்தை நன்றிலையில் வைத்திருத்தல்

கொவிந் - 19 தொற்றுநோய் நிலையில் வாழவேண்டிய “புதிய இயல்பு வாழ்க்கையை” நல்ல மனநிலையுடன் இருக்கக்கூடிய வகையில் அமைத்து கொள்ளுதல் மிகவும் முக்கியமானதாகும். “புதிய இயல்பு நிலை” எவ்வாறான அச்சுறுத்தலான நிலையாக இருந்தாலும் கூட வெளி சமூகத்துக்கு செல்வதனை குறைக்க வேண்டியிருப்பதன் காரணமாக வீட்டிலேயே கூடுதலான நேரத்தை செலவிடுவதற்கு மகிழ்ச்சி நிறைந்த இடமாக வீடு மாற்றப்பட வேண்டும். அத்துடன் சிறு பிள்ளைகள் தொடக்கம் முதியோர் வரை அனைவரினதும் உள் ஆரோக்கியத்தை பேண வேண்டியது மக்களான எம் அனைவரதும் பொறுப்பாகும். “கக உதயம்” குழுவினால் அது தொடர்பான தெளிவுபடுத்தல் மற்றும் செயற் பாடுகள் மேற் கொள்ளப்படும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

- வீட்டை எப்போதும் தூய்மையாக வைத்திருத்தல் மற்றும் பகல் வேளைகளில் சூரிய ஒளி, காற்றோட்டம் நன்றாக கிடைக்கக்கூடியவாறு திறந்து வைத்திருத்தல்.
- ஊடகங்களில் மாலை வேளைகளில் ஒளிபருப்பப்படும் தரங்குறைந்த வெளிநாட்டு நாடகங்கள் போன்றவற்றுக்கு அடிமையாகாமல், தெரிவு செய்யப்பட்ட தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளை மட்டும் ஒரு நாளில் ஒரு மணித்தியாலத்துக்கு குறைந்த நேரத்தில் பார்த்தல். அதற்காக செய்திகள் மற்றும் சிறப்பு நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் சிறுவர்களுக்காக தெரிவு செய்யப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் என்ற வகையில் தீர்மானிக்கலாம்.
- ஏனைய நாட்களை விடவும் அக்கறையுடன், அலங்காரத்துடன், வெவ்வேறு விதமாக அனைத்து உணவுகளையும் தயாரித்தல் மற்றும் குடும்பத்தவர்கள் அனைவரும் ஒன்றாக இருந்து சுவைத்து உணவருந்துதல்.
- மாலை வேளைகளில் ஏனைய நாட்களை விடவும் அக்கறையுடன் அனைவரும் இணைந்திருந்து தேவீர் அல்லது வேறு பானங்களை தயாரித்து ஒன்றாக அமர்ந்து சுவைத்தல்.
- குடும்பத்தவர்கள் அனைவரும் இணைந்து பாடுதல், ஆடுதல் மற்றும் நடித்தல்.



- வாரம் ஒரு புத்தகம் என்றவாறு தெரிவு செய்து குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் வாசித்தல் மற்றும் கலந்துரையாடுதல்.
- குடும்பத்துக்கு நெருக்கமானவர்களுடன் இணையத்தளம் மூலம் தொடர்பு ஏற்படுத்தி மகிழ்ச்சியாக உரையாடுதல், இதன் மூலம் தனிமையில் இருக்கும் வேறொருவர் தொடர்பில் ஆராந்து பார்ப்பதற்கான வாய்ப்பு கிடைக்கும் அதே வேலை நாழும் அவர்களும் மனதளவில் பலமடையலாம்.



- தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள பிரதேசங்களில் வசிக்கும் நண்பர்களுக்கு உதவி செய்தல் மற்றும் அவர்கள் தொடர்பில் விசாரித்தல். அத்துடன் தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள பிரதேசங்களில் அநாதரவாக இருக்கும் நபர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கு கக உதயம் சேவையுடன் இணைந்து தொண்டு அடிப்படையில் மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளுதல்.
- காலையிலும், மாலையிலும் 30 நிமிடங்கள் என்றவாறு உடற்பயிற்சி செய்தல்.
- மனிதர்கள் பெருமளவில் கூடாத ஒழுங்கைகள் மற்றும் நடை பாதைகளில் ஓவ்வொரு நாளும் குறிப்பிட்டனவு தூரம் நடத்தல்.
- தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பத்தில் தமது வீட்டு தோட்டத்தில் அல்லது வீட்டிலிருந்து இலகுவான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல்.
- தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள சந்தர்ப்பத்தில் எளிமையான யோகாசனம் மற்றும் எளிமையான தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபடுதல். குரிய வணக்கம் எனும் உடற்பயிற்சியை வீட்டிலிருந்தே மேற்கொளவது இலகுவானது.
- அத்துடன், வீட்டுத்தோட்ட பயிர்ச்செய்கையை ஆரம்பிப்பதன் மூலம் உள் ஆரோக்கியம் மேம்படுவதுடன், மேலதிக நன்மைகளையும் பெறலாம். குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஒரு குறிப்பிட்டனவு நேரம் வீட்டுத்தோட்டத்தில் வேலை செய்வது முக்கியமானதாகும்.
- நோய் ஏற்பட்ட நபர்களின் அனுபவம் மற்றும் கதைகளை சொல்லுவதற்கு நேரத்தை ஒதுக்குதல், அத்துடன் மூலிகை குடிநீர், குப் அல்லது வேறு சுவையான உணவுகளை தயாரித்து சுவைக்கும் செயற்பாடுகளை வீட்டில் ஏற்பாடு செய்வதன் மூலம் முதியேர் மற்றும் பிள்ளைகளின் உள் ஆரோக்கியம், அறிவு, போசாக்கு மற்றும் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம்.
- அத்துடன் வீட்டிலிருந்து மேற்கொள்ளக்கூடிய சிறு உற்பத்திகளை குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் இணைந்து மேற்கொள்ளலாம். அதன் மூலம் உங்களுக்கும், நாட்டுக்கும் நன்மை கிடைக்கும்.

04 கிராமத்திலுள்ள பொது இடங்கள், வர்த்தக நிலையங்கள் போன்றவற்றை புதிய நிலைமையில் செயற்படுவதற்கு தயார்படுத்துதல்

பொது இடங்களில் கொவிற் தடுப்பு

- கிராமத்திலுள்ள மக்கள் கூடுதலாக நடமாடும், சேவைகளை பெறும் இடங்களை இனங்காணுதல்.
- அந்த பொது இடங்களில் கை கழுவும் வசதிகளை ஏற்படுத்துதல்.
- இடைவெளியை பேணியவாறு செயற்படக்கூடிய வகையில் பொது இடங்களை தயார் செய்தல் தரையில் அடையாளம் இடுதல்.
- சுகாதார பாதுகாப்புடன் அந்த வளாகத்தில் இருக்கக்கூடிய ஆகக்கூடிய நபர்களின் எண்ணிக்கையை தீர்மானியுங்கள். (வளாகத்தின் கொள்ளளவில் / இடப்பரப்பில் அரைவாசி தொகை என்பது நியமமாகும்.)
- வளாகத்துக்குள் நுழையும் இடத்தின் வெளிப்புறத்தில் சுகாதார பாதுகாப்பு முறைகளை எழுதி காட்சிப்படுத்துங்கள். (குறித்த கிராமத்தில் பாவிக்கும் மொழியை பாவிக்க வேண்டும்.)
- பொது இடங்களுக்கு வருவோரின் பெயர்களை பதிவு செய்வதற்கான வசதிகளை ஏற்படுத்துதல் மிகவும் உகந்தது. தகவல் தொழில்நுட்ப முகவர்கள், சர்வோதய பியூஷன் ஆகியவற்றுடன் இணைந்து விருத்தி செய்துள்ள உடனடி பதில்வினையாற்றல் குறியீட்டை (Quick Response Code – QR code) அல்வாஜான பொது இடங்களில் காட்சிப்படுத்தி பதிவு செய்யுமாறு தெரிவியுங்கள்.

வர்த்தக நிலையங்களில் கொவிற் தடுப்பு

பெரும்பாலும் கிராமங்கள் புற சமூகத்துடன் இணையும் பிரதானமான இடங்களாக சில்லறை கடைகளையும், கடை தொகுதிகளையும் குறிப்பிடலாம். இரண்டு முறைகளில் அவற்றுக்கு பொருட்கள் வழங்கப்படுகின்றன. கிராமத்திலுள்ள கடை உரிமையாளர் நகரத்துக்கு சென்று பொருட்களை கொண்டு வருதல் அதில் ஒரு முறையாகும். வினியோக வாகனங்கள் (Delivery) மூலம் பொருட்களை கொள்வனவு செய்வது இரண்டாவது முறையாகும். அந்த இரண்டு சந்தர்ப்பங்களிலும் குறித்த கடை உரிமையாளர் சுகாதார வழிமுறைகளை ஒழுங்காக பின்பற்ற வேண்டும்.

- அனைத்து வர்த்தக நிலையங்களுக்கும் அருகில் கைகளை சுத்தமாக்குவதற்கான வசதிகளை ஏற்படுத்துதல்.
- வர்த்தக நிலையத்துக்கு வெளியே இடைவெளியை பேணுவதற்காக அடையாளம் இடுதல்.
- நபர்களின் தகவல்களை பெறுவதற்காக QR குறியீட்டை பாவிக்கும் முறை தொடர்பில் வர்த்தக நிலையத்தினரை தெளிவுடூதல் மற்றும் ஏற்பாடு செய்தல்.
- வர்த்தக நிலையத்துக்கான பொருட்களை வினியோக வாகனங்கள் மூலம் பெறும் போது கொவிற் தடுப்பு முறைகளை பின்பற்றுதல்.
- வினியோக வாகன விற்பனை அலுவலர்கள் முக கவசம் அணிந்திருப்பதனை உறுதிப்படுத்துதல்.
- வினியோக வாகன விற்பனை அலுவலர்கள் கைகளை கழுவதலை உறுதிப்படுத்துதல்.

- பில் எழுதுதல் மற்றும் காச கொடுக்கல் வாங்கலின் போது கடை உரிமையாளர் இடைவெளியை பேணுதல்.
- பொருட்களை இறக்குவதற்கான இடத்தை தனியாக பிரித்து வைத்தல்.
- கொவிற் நோயாளி கிராமத்தில் இருப்பதாக தீவிரென தெரியவந்தால் கொவிற் தடுப்புக்காக சமூக மட்டத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளை பின்பற்றி திட்டமிடுதல்
- கோவிட் தடுப்பு – கிராமத்தின் பெயரில் வட்டுப் குழுவொன்றை தயார் செய்து கோவிட் தடுப்புக்காக மாத்திரம் அமை பாவிக்கவும்.
- சமூகம் சுகாதார பாதுகாப்பு பழக்கவழக்கங்களை தொடர்ச்சியாக பின்பற்றுவதனை மேற்பார்வை செய்தும் பொறிமுறையை செயற்படுத்தலாம். ஏவராவது முக கவசம் அணியாமல் வர்த்தக நிலையத்துக்கு வந்தால், அது தொடர்பில் குழுவுக்கு அறிவிக்குமாறு வர்த்தக நிலைய உரிமையாளரை தெளிவுட்டுதல் போன்றவற்றை மேற்கொள்ளலாம். அத்துடன் பொது இடங்களுக்கு செல்லும் போது இந்த முறையில் மேற்பார்வை செய்யலாம்.
- வெளி நபர்கள் கிராமத்துக்குள் வரும் போதும், கிராமத்தின் ஊடாக செல்லும் போதும் கிராம மக்கள் கொடுக்கல் வாங்கல் மேற்கொண்டால் அவர்கள் உரிய சுகாதார வழிமுறைகளை பின்பற்றுகின்றனரா என்பதனை மேற்பார்வை செய்யுங்கள். வெளியிலிருந்து கிராமத்துக்கு வருகை தருவோர் தொடர்பில் குழுவுக்கு அறிவிக்குமாறு மக்களை தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- கொவிற் தொற்று நோய் காரணமாக கிராம மக்களின் தொழில் இழக்கப்படுதல், வர்த்தகங்கள் வீழ்ச்சியடைதல் போன்ற பொருளாதார நெருக்கடிகள் தோன்றியுள்ளன. புதிய இயல்பு நிலையின் கீழ் கிராமத்தின் பொருளாதாரத்தை உயர்த்துதல் தொடர்பாக சர்வோதயம், தேசோதயம் மற்றும் ஏனைய தரப்பினர், அரசு மற்றும் ஏனைய நிறுவனங்களும் செயற்படுத்தும் செயற்திட்டங்களை நல்ல முறையில் முகாமைத்துவம் செய்ய வேண்டும். விஷேஷமாக கிராமம் பொருளாதார ரீதியில் தனிநிறைவு அடைவதற்கு ஏற்ற முறையான திட்டத்தை அமுல்படுத்துவதற்கு சுக உதய குழு சமுகத்தை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.



4.3. மாடி வீடுகள், நகர மற்றும் நகரத்துடன் நெருங்கிய வீடுகள்

- மேற்குறிப்பிட்ட வீடுகளை தயார்ப்படுத்துவதைப் போல் மாடி வீடுகள், தோட்ட வீடுகள் நகர வீடுகளில் கோவிட் 19 தடுப்பை தயார்படுத்த முடியும்.
- மாடி வீடுகளை நோக்காகக் கொண்டு சுவோதய குழுவை நியமிப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்யலாம்.
- இதற்கு மேலதிகமாக மக்கள் அதிகமாக இருக்கும் ஒழுங்கையை அதன் பெயராலும், அமைவிடத்திற்கேற்ப வகையில் சுவோதய குழுவை அமைத்து அதன் மூலம் ஏற்பாடு செய்யலாம்.

தொற்று நோயாளிகள் தனிமைப்படுத்தல் சுய தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் முடக்குதலை செயற்படுத்துதல்

வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்தல் தொடர்பில் அரசு சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகத்தினால் வெளியிடப்பட்டுள்ள ஆலோசனைகள் கீழே காட்டப்பட்டுள்ளன.

- வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்படுவதன் காரணமாக தொற்று நோயாளிகளின் நடமாட்டம் கட்டுப்படுத்தப்படும். அதன் மூலம் நோய் பரவுதல் குறைக்கப்பட்டு தமது அன்பானவர்களும், முழு சமூகமும் கொவிற் நோயிலிருந்து காப்பாற்றப்படலாம்.
- கொவிற் - 19 நோயாளியுடன் பழகிய அல்லது பழகியதாக சந்தேகிக்கும், ஆனால் நோய் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தாத நபர்கள் தமது வீட்டிலேயே இருத்தல் வூட்டிலேயே தனிமைப்படுத்தல் எனப்படும். அத்துடன் அந்த வீட்டிலுள்ள அனைவரும் அந்த காலத்தில் வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும். இது முதலாம் கட்ட தொடர்புடையவர்களுக்கு மட்டுமானதாகும்.
- கொவிற் - 19 நோய் தொற்றிலிருந்து சுகமடைந்து மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறுவோர் மற்றும் வெளிநாடுகளிலிருந்து வருகைதந்து நிறுவன ரீதியான தனிமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டோர் மீண்டும் வீட்டு தனிமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளாக்கப்படுவார்கள். இருப்பினும் அவர்களது வீட்டு உறுப்பினர்கள் தனிமைப்படுத்தப்படுதல் கட்டாயமானதல்ல.
- தான் இறுதியாக நோயாளியுடன் பழகியதாக சந்தேகிக்கும் நாளிலிருந்து ஆகக்குறைந்தது 14 நாட்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டிய காலமாகும். இருப்பினும் ஒரு வீட்டு உறுப்பினர் மீண்டும் கொவிற் - 19 நோய்க்கு உட்பட்டால் சுகாதார ஆலோசனைகளுக்கு அமைய அந்த கால எல்லை நீடிக்கப்படலாம்.
- வீட்டு தனிமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளாகும் நபர் ஒருபோதும் வீட்டுக்கு வெளியே செல்லக்கூடாது. அத்துடன் வெளி நபர்கள் வீட்டுக்குள் செல்வதனையும் தடுக்க வேண்டும்.
- வீட்டு தனிமைப்படுத்தல் நடைபெறும் போது குடும்ப உறுப்பினர்கள் வீட்டினுள் இருந்தால் கூட ஓவ்வொருவரும் ஒரு மீற்றர் இடைவெளியை பேண வேண்டும். அத்துடன் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் கதைக்கும் போது முக கவசம் அணிந்திருக்க வேண்டும்.
- எப்போதும் தனிமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளான வீட்டினுள் நல்ல காற் நோட்டம் கிடைக்கக்கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- கைகளை கழுவுதல் மற்றும் முகம், வாய், மூக்கை தொடுவதனை தவிர்த்தல் மற்றும் உடல் வெப்பநிலையை அளவிட்டு பார்த்தல் போன்ற ஏனைய சுகாதார வழிமுறைகளையும் வீட்டிலுள்ளோர் உரிய முறையில் பின்பற்ற வேண்டும்.
- முதியோர் மற்றும் நாட்பட்ட நோயாளிகளை இயன்றவு தனியாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதுடன், அவர்களுக்கு சிபார்சு செய்யப்பட்ட மருந்துகளை உரிய முறையில் வழங்க வேண்டும்.
- வீட்டுக்குள் இருமும் போதும், தும்மும் போதும் முழங்கையினால் முகத்தை மூட வேண்டும்.

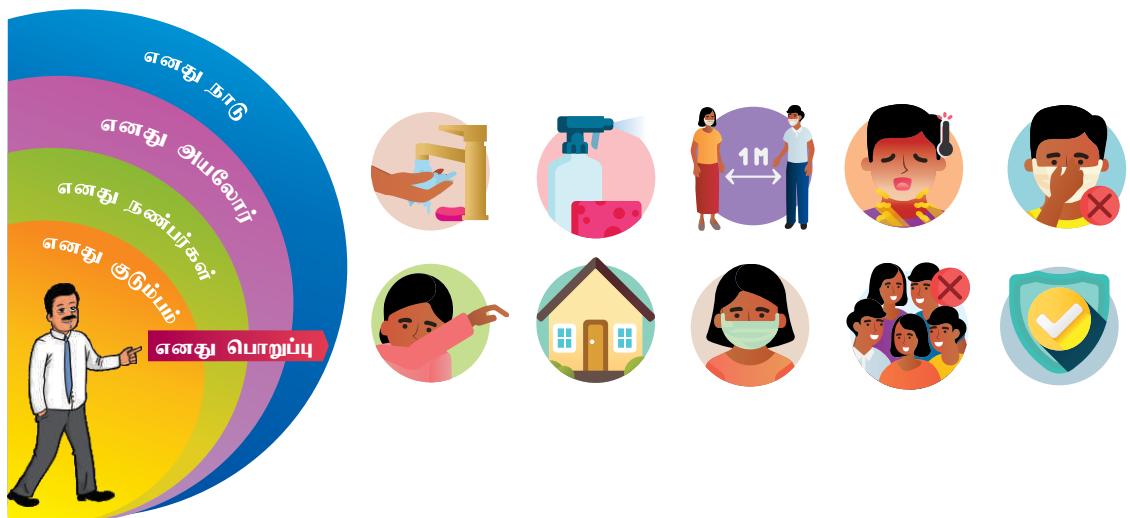
- அத்துடன், போசாக்கான உணவை பெற்று, நாளொன்றுக்கு 2.5 லீட்டர் நீரையாவது குடிக்க வேண்டும். அத்துடன் இறுக்கமற்ற மனிலையுடன் தனது தனிமைப்படுத்தல் காலத்தை முடிக்க வேண்டும்.

கொவிற் - 19 நோயாளியுடன் பழகிய நபருக்கான விகேஷ வழிமுறைகள்

- கொவிற் - 19 நோயாளியுடன் பழகிய நபர் வீட்டில் தனியான அறையில் தங்கியிருக்க வேண்டும்.
- இயன்றவு தனியான குளியலறை மற்றும் மலசலகூடத்தை பாவிக்க வேண்டும். இல்லாவிட்டால் குறித்த குளியலறையை பாவித்த பின்னர் நன்றாக கழுவி தொற்றுநீக்கம் செய்ய வேண்டும்.
- எப்போதும் தனியாக பாவிக்கும் துவாய், கட்டில் விரிப்பு, பீங்கான் கோப்பை மற்றும் கரண்டிகள் போன்றவற்றை தனியாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

கூட்டு பொறுப்பு

- பொது சுகாதார பரிசோதகரின் ஆலோசனைக்கு அமைய குறித்த வீட்டில் வசிப்போர் மற்றும் நெருக்கமானவர்களை தனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்படுத்துதல்.
- குறித்த சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளான வீட்டில் போதுமானவு அடிப்படை தேவைகள் உள்ளதா என உறுதிப்படுத்துதல்.
- சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளான வீட்டில் உள்ளவர்களுடன் தொலைபேசி ஊடாக தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளுதல் மற்றும் நாளாந்தம் அவர்களது சுகநலனை விசாரித்தல்.
- சுகாதார வழிமுறைகளை பின்பற்றி தேவையான உணவு மற்றும் ஏனைய அத்தியாவசிய பொருட்களை வழங்குதல்.
- ஒருபோதும் சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு உள்ளான நபர்கள் வீட்டுக்கு வெளியே செல்வதற்கான வாய்ப்புகளை குறைத்து அவர்களது அன்றாட தேவைகள் தொடர்பாக ஆராய்ந்து பார்த்தல் அனைத்து குடிமக்களினதும் பொறுப்பாகும்.



கொரோனா சர்வோதய கீதம் - நாட்டின் விருத்திக்கு அர்ப்பணிக்கும்

நாட்டின் விருத்திக்கு அர்ப்பணிக்கும்

சர்வோதய உறவுகள் நாம்

நாட்டின் விருத்திக்கு அர்ப்பணிக்கும்

சர்வோதய உறவுகள் நாம்

உலகை காத்திட வரமொன்று வந்தது

கொரோனாவால்

உலகை காத்திட வரமொன்று வந்தது

வரமொன்று வந்தது

வைத்திய சுக சேவைகள்

ரானுவ முப்படைகள்

உடன் சேர்ந்து இந்த அனர்த்தத்தை

நாட்டில் ஒழித்திடுவோம்

உலகில் ஒழித்திடுவோம்

நாட்டில் ஒழித்திடுவோம்

உலகில் ஒழித்திடுவோம்

நாட்டின் விருத்திக்கு அர்ப்பணிக்கும்

சர்வோதய உறவுகள் நாம்

நாட்டின் விருத்திக்கு அர்ப்பணிக்கும்

சர்வோதய உறவுகள் நாம்

உலகை காத்திட வரமொன்று வந்தது

கொரோனாவால்

உலகை காத்திட வரமொன்று வந்தது

வரமொன்று வந்தது

உடலால் பிரிந்தாலும் மனதால் இணைந்தோமே

கிடைத்ததில் திருப்பிடட்டு ஆடம்பரம் விலக்கிக்கொண்டோமே

தடைகள் தகர்த்து ஒழுக்கம் பேணி நல் வாழ்க்கைக்கு தினம் பழக்கப்பட்டோமே

நம் தாய் நாடு இலங்கையை சிற்றதுடன் இனிதே காத்திடுவோம்

இலங்கையை காத்து முன்னோக்கி ஒன்றாய் இணைந்தே சென்றிடுவோம்

பாடலை எழுதியவர் : சட்டத்தரணி மதாரா முரியரத்ன

கிளையாக்கம் : நவரத்ன கமகே

பாடியவர்கள் : சர்வோதய பாடல் குழு



சர்வோதய சுவோதய
இல 98 றாவத்தா வத்த வீதி மொற்டுவ
தொலைபேசி எண் - 0112-647159