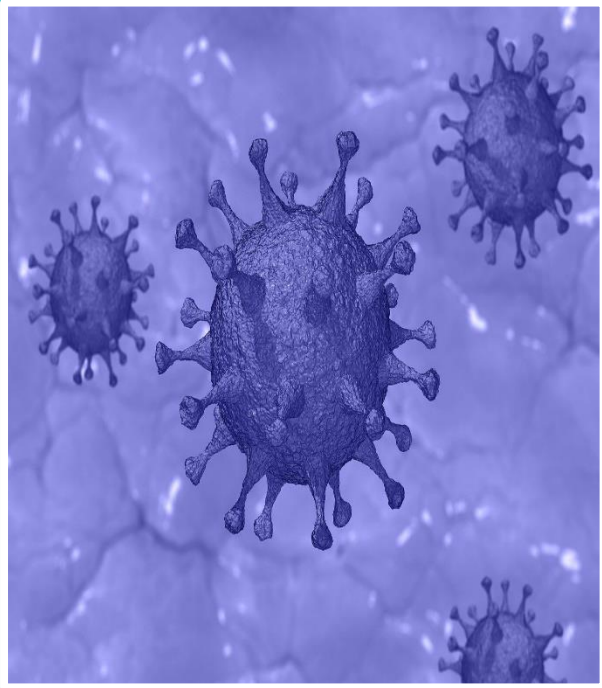


COVID-19 பரவலை உங்கள் பணியிடத்தில் பரவாமல் தடுப்பதற்கு



நீங்கள் வேலைக்கு வரும்போது

- முகக்கவசத்தை ஒழுங்காக அணியவும்
- உள்நுழையுமுன் ஒதுக்கப்பட்ட இடத்தில் பைகள், தொப்பி, தலைக்கவசம், மேலங்கி ஆகியவற்றை வைக்கவும்
- நுழைவாயிலில் வேறு பாதணிகளை மாற்றிவிட்டு உட்செல்லவும்
- வேலை தொடங்குமுன் கைகளை சவர்க்காரம் அல்லது மதுசார அடிப்படையிலான கைகழுவும் திரவம் கொண்டு நன்கு கழுவவும்
- ஏதேனும் சுகவீனம் ஏற்பட்டால் துறைத்தலைவருக்கு அறிவித்த பின் வீட்டிலேயே இருக்கவும்



வேலை செய்யும்போது

- அடிக்கடி கைகளை கழுவவும்
- வேலைத்தளம் மற்றும் இதர பொருட்களை தொற்று நீக்கவும்
- முழங்கை கொண்டு மறைத்த வண்ணம் இருமவும் அல்லது தும்மவும்
- முகக்கவசம் அணிந்திருக்கும் சமயம் கண், மூக்கு மற்றும் வாய் ஆகியவற்றை தொடுவதை தவிர்க்கவும்
- சக பணியார்களிடமிருந்து தூரத்தைப்பேணவும்
- சக ஊழியர்களுடனான நேரடி வாய்மொழி தொடர்புகளை முடிந்தவரை தவிர்க்கவும்



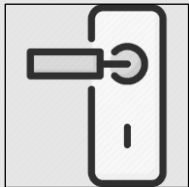
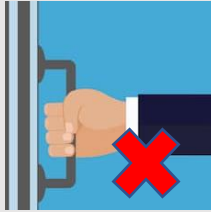
பொதுவான பொருட்களை பகிர்தல்

- சொந்த பேனாவை பாவிக்கவும்
- எழுது பொருட்கள் மற்றும் கைபேசிகளை பகிர்வதை தவிர்க்கவும்
- பொதுவான தொலைபேசிகள், தொலைநகல் இயந்திரங்கள், வேலை செய்யும் மேசைகள் மற்றும் பிற பொருட்களின் பயன்பாட்டை முடிந்தவரை குறைக்கவும்
- பகிர்ந்த பொருட்களைப் பயன்படுத்திய உடனேயே சுத்தம் செய்யவும்



கதவுகள்,தாழ்வாரங்கள், மின்சார சுவிட்சுகள் மற்றும் கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்துதல்

- கதவுகளை தேவையற்ற முறையில் கையாளுவதைக் குறைக்க கதவுகளைத் திறந்து வைக்கவும்
- படிக்கட்டு,சுவர்கள் மற்றும் கதவு கைப்பிடுகளை உள்ளங்கை மற்றும் விரல்களால் தொடுவதை முடிந்தவரை குறைக்கவும்
- கதவுகளைத் திறக்க உங்கள் முழங்கைகள் / முழங்கால்கள் / தோள்களைப் பயன்படுத்தவும்
- மடித்த விரலால் சுவிட்சை போடவும்/ அணைக்கவும்
- கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்திய பிறகு கைகளை சவர்க்காரம் மூலம் சுத்தம் செய்யவும்
- வாஷ் பேசின்களில் துப்ப வேண்டாம்



மதிய உணவு அல்லது தேநீர் எடுத்துக் கொள்ளும்போது

- மதிய உணவு இடத்தில் 1 மீட்டர் தூரத்தைபேணவும்
- ஒழுங்காக சமைத்த உணவை உட்கொள்ளவும்
- உணவு எடுத்துக்கொள்வதற்கு முன் உங்கள் கைகளை சரியாக சுத்தம் செய்யவும்
- பிரத்தியேகமாக ஒதுக்கப்பட்ட கோப்பைகள், தட்டுகள், வெட்டுப்பொருட்களை பயன்படுத்தவும்
- உணவைப்பகிர்வதை அல்லது சேர்ந்து உண்பதை தவிர்க்கவும்
- சாப்பாட்டு பகுதியில் வாய்மொழி தொடர்புகளை குறைக்கவும்



பொதுவான வழிமுறைகள்

- நல்ல தனிப்பட்ட ஆரோக்கியத்தையும் சுகாதாரத்தையும் பேணவும்
- சமநிலை உணவை எடுக்கவும்
- போதுமான அளவு சுத்தமான தண்ணீரை குடிக்கவும்
- வழக்கமான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டு மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கவும்
- புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்
- பணியிடத்தில் சந்தேகத்திற்கிடமான வழக்கைக் கண்டறிந்தால் உடனடி அதிகாரத்திற்கு தெரிவிக்கவும்

பயனுள்ள தொலைபேசி எண்கள்:

அவசர உதவி- **1390**

சுவசரிய அவசர மருத்துவ வண்டி சேவை

- **1990**



உருவாக்கம்:
விவசாய உயிரியல் துறை
விவசாயபீடம்
பேராதனை பல்கலைக்கழகம்