கொரோனா வைரஸ் தங்களைத் தொற்றாமல், பாதுகாப்பான வகையில், பொருட்களைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்ப்பது எப்படி?

Indian Scientists' Response to COVID-19

கோவிட்-19: இந்திய விஞ்ஞானிகளின் பதில்

https://indscicov.in/

IndiSciCovid

அறிமுகம்

கோவிட் 19 எனப்படும் கொரோனா வைரஸ் நோயைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வருவதற்காக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள இந்த ஊரடங்கு காலத்தில், அத்தியாவசியப் பொருட்களை வீட்டு வாசலுக்குக் கொண்டு சேர்ப்பது சிக்கலானது. ஆகவே, அத்தியாவசியப் பொருட்களைக் கொண்டு சேர்க்கும் பணியில் ஈடுபட்டிருப்போரின் உடல்நலமும், பாதுகாப்பும் முன்னுரிமை பெறுகின்றன. காய்கறிகள், மளிகைப் பொருட்கள், எரிவாயு உருளைகள், பால், செய்தித்தாள், சமைக்கப்பட்ட உணவு, மருந்துகள் போன்றவை அத்தியாவசியப் பொருள்களாகும். இவற்றில் எதையாவது கொண்டு சேர்க்கும் பணியில் தாங்கள் ஈடுபட்டிருப்பீர்களேயானால், பலதரப்பட்ட மக்களுடன் நேரடித் தொடர்பு கொள்ளவும், பலர் கை பட்ட பொருட்களை, இடங்களை, பரப்புகளைத் தொடவும் வேண்டியிருக்கும். மேலும், பெருமளவிலான பணத் தாள்களையும், காசுகளையும் தொட்டுப் புழங்க வேண்டியிருக்கும். உங்களுடன் பணி புரிவோருடன் நெருங்கிப் பணியாற்றவும், வாகனங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் வேண்டியிருக்கும். எனவே, தாங்களும், தங்கள் குடும்பத்தினரும், தங்கள் வாடிக்கையாளர்களும் கோவிட் 19 தொற்றால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க, இங்கே சில எளிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் பட்டியலிட்டிருக்கிறோம்.

பொதுவான வழிகாட்டுதல்கள்:

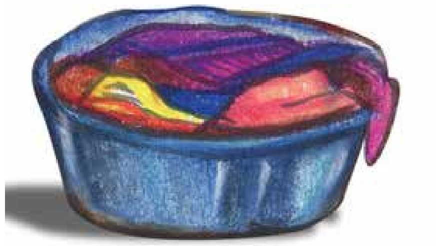
அடிக்கடி கைகளைக் கழுவவும், முகத்தைத் தொடாமலிருக்கவும் வேண்டும் என்று பரிந்துரைக்கப்பட்ட வழிகாட்டுதல்கள், கோவிட்19 தொற்றுநோய் ஆபத்துள்ள இக் காலத்தில் அனைவருக்கும் உரியவையே! எனினும், பொருட்களைக் கொண்டு சேர்க்கும் பணியில் (டெலிவரி செய்யும்போது) அடிக்கடி கைகளைக் கழுவிக் கொண்டிருக்க வாய்ப்பில்லாமல் இருக்கலாம். எனவே, உங்கள் பணிக்கிடையில் பிற பொருட்களையோ, பரப்புகளையோ தொடுவதை, முடிந்தவரை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். முடிந்தால், சோப்பையும், கொஞ்சம் தண்ணீரையும் எடுத்துச் செல்லுங்கள். ஒரு சோப்பைச் சிறிதாக உடைத்து, ஒரு தண்ணீர் பாட்டிலில் போட்டு நன்றாகக் கலந்து, சோப் கரைசலை உருவாக்கிக் கொண்டால், அதை எளிதில் எடுத்துச் செல்லலாம். நுரை வரக் கூடிய அளவில் சோப் கரைசலை உருவாக்கினால் போதும். உங்கள் பணி நேரத்துக்கிடையில், சாலை ஓரங்களில் வண்டியை நிறுத்தி, அவ்வப்போது கைகளைக் கழுவலாம்; வாய்ப்பிருந்தால் ஒவ்வொரு முறை பொருட்களைக் கொண்டு சேர்த்த (டெலிவரி செய்த) பின்னும் கூட கைகளைக் கழுவலாம். முகமூடி (மாஸ்க்) அணிந்துகொள்ளுங்கள். உங்களால் வாங்க இயலவில்லை என்றால், மீண்டும் பயன்படுத்தக் கூடிய வகையில் முகமூடி ஒன்றைத் தயாரித்துக் கொள்ளுங்கள்.

தாங்கள் உடல்நலமின்றி இருந்தால்:

தங்களுக்கோ, தங்கள் பணித் தோழர்களில் எவரேனும் ஒருவருக்கோ, இருமல், காய்ச்சல் போன்ற கோவிட்19 நோய்க்கான அறிகுறிகள் ஏதேனும் இருப்பின், பணியில் ஈடுபடாமல் இருப்பது நன்று. நியாயமாக, பணியாளர்களை வேலைக்கு அமர்த்தியிருப்பவர் /நிர்வாகம், அப் பணியாளர்களுக்குரிய ஊதியத்துடன் கூடிய விடுமுறை அளிப்பது சிறப்பு -வரவேற்கத்தக்கது! இது, அப் பணியாளர் உடல்நலம் தேறிவரவும், மேற்கொண்டு இத் தொற்று வாடிக்கையாளர்களுக்கோ, உடன் பணியாற்றுவோருக்கோ பரவாமல் இருப்பதற்கும் உதவும்.

தன் / வீட்டிலிருப்போர் சுகாதாரம்:

வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும்போதும், திரும்பி வந்தவுடனும் குளியுங்கள். இதன் மூலம் தங்கள் மீது / தங்கள் உடைகள், உடமைகள் மீது எவ்வகையிலேனும் தொற்றியுள்ள வைரஸ், உங்களிடமிருந்து பிறருக்குப் பரவுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கலாம்.



வீட்டுக்கு வரும்போது, வாசலிலேயே காலணிகளை விட்டுவிட வேண்டும். முகமூடியின் பிற பகுதிகளைத் தொடாமல், கயிற்றை மட்டும் அவிழ்ப்பதன் மூலம் அவற்றை முறையாக அகற்றிடுங்கள். குளிக்கும்வரை வீட்டின் எந்தப் பரப்பையும், பொருளையும் தொடுவதைத் தவிர்த்திடுங்கள். வெளியில் சென்றிருந்தபோது தாங்கள் அணிந்த உடையையும், மீண்டும் பயன்படுத்தக் கூடிய முகமூடியென்றால் அதனையும், இவற்றுக்கென தனியாக ஒரு கூடையை ஒதுக்கி, அதனுள் போட்டு வையுங்கள். வாய்ப்பிருப்பின், உடனுக்குடன் உடைகளை, துவைக்கும் சோப் போட்டு துவைத்துவிட்டு, குளியல் சோப் போட்டு குளித்துவிடவும்.

பணியின் போது உண்ணுதல்:

உண்பதற்கு முன்பு, கைகளைச் சோப், தண்ணீர் கொண்டு கழுவுங்கள் அல்லது சானிடைசரைப் பயன்படுத்தி கையைத் தூய்மைப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வீட்டிலேயே தூய்மைப்படுத்தி, கை படாமல் பாதுகாப்பாக எடுத்துவந்துள்ள கரண்டியை(ஸ்பூனை)ப் பயன்படுத்தி உண்ணலாம்.

பொருட்களைக் கொண்டு சேர்க்கப் பயன்படுத்தும் (டெலிவரி) வாகனம்:

கோவிட் 19-அய் பரப்பும் இந்த வைரஸ், உலோகப் பரப்புகளில் மூன்று நாட்கள் வரை உயிருடனிருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் தங்கள் பணி நேரம் முடிந்து வீட்டுக்குத் திரும்பியதும், தாங்கள் குளிப்பதற்கு முன்பாக, அதுவரை பயன்படுத்திய வாகனத்தை சோப் கலந்த நீரைக் கொண்டு கழுவிச் சுத்தம் செய்யுங்கள். அடிக்கடி தாங்கள் தொடும் இருசக்கர வாகனத்தின் கைப்பிடி, நான்கு சக்கர வாகனத்தின் கதவின் கைப்பிடிகள், ஸ்டீரிங், மேற்பரப்பு (டேஷ்போர்டு) உள்ளிட்டவற்றை சோப் நீரைக் கொண்டு அவசியம் தூய்மைப்படுத்திவிடுங்கள்.

பொருட்களைக் கொண்டு சேர்க்கும்போது (டெலிவரி செய்யும்போது):

வாடிக்கையாளர்களுக்குப் பொருட்களைக் கொண்டுபோய்ச் சேர்க்கும்போது, பாதுகாப்பாக 1-2 மீட்டர் இடைவெளியைக் கடைப்பிடியுங்கள். தாங்கள் கொண்டு சென்ற பொருட்களை நேரடியாக வாடிக்கையாளர்களின் கைகளில் தராமல், வீட்டிற்கோ, கடைக்கோ வெளியிலேயே வைத்துவிட்டு, பிறகு அதைத் தூய்மைப்படுத்தி அவர்கள் எடுத்துக் கொள்வது இருவருக்கும் நல்லது என்பதை எடுத்துச் சொல்லுங்கள். தண்ணீர் கேன், எரிவாயு உருளை போன்றவற்றை வீட்டுக்குள்ளேயே கொண்டு சேர்க்க வேண்டியிருப்பின், கதவு உள்ளிட்ட எதனையும் தொடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். காலியான எரிவாயு உருளை, தண்ணீர் கேன் உள்ளிட்டவற்றைக் கையாளுவதில் கவனமாக இருங்கள். அவற்றைப் பெற்று, வாகனங்களில் ஏற்றியவுடன் கைகளைக் கழுவுங்கள். பணத்தைக் கையாளும்போது தாங்களும், வாடிக்கையாளரும் தொட்டுக் கொள்ளாமல் இருக்கவும், பணத்தை நீங்கள் தொடாமல் இருக்கவும், ஒரு பை அல்லது வாளி வைத்துக் கொண்டு, அதில் வாடிக்கையாளர்களைப் பணத்தைப் போடச் சொல்லலாம். ரொக்கமற்ற பரிவர்த்தனைகளைப் பயன்படுத்த உங்கள் வாடிக்கையாளர்களை ஊக்குவிக்கலாம்.

அறிவியல் ரீதியாக எல்லா தகவல்களும் துல்லியமாக இருக்க வேண்டும் என முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது. இருப்பினும் ஏதேனும் தவறாக தென்பட்டால் தயவு செய்து எங்கள் கவனத்திற்கு கொண்டு வரவும்: indscicov@gmail.com.