COVID 19 பரவலை தடுப்பதற்கு பாடசாலைகள் மற்றும் கல்வி நிறுவனங்களை தயார்படுத்துவதற்கான சுற்றுநிருபம் மற்றும் வழிகாட்டல் கையேடு

கல்வி அமைச்சு

අධ්‍යාපන අමාත්‍යාංශය
கல்வி அமைச்சு
Ministry of Education

'ඉසුරුපාය', බත්තරමුල්ල, ශ්‍රී ලංකාව.
'இசுருபாய', பத்தரமுல்ல, இலங்கை.
'Isurupaya', Battaramulla, Sri Lanka.
+94112785141-50 +94112785818
info@moe.gov.lk www.moe.gov.lk

මගේ යොමුව / எனது இல. / My Ref. ED/01/21/07/03-2020 ඔබේ යොමුව / உமது இல. / Your Ref. දිනය / திகதி / Date 2020.0

சுற்றுநிருப இலக்கம் 15/2020

சகல மாகாண கல்விச் செயலாளர்கள்
சகல மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள்
சகல வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள்
சகல கோட்டத்துக்குப் பொறுப்பான பிரதி கல்விப் பணிப்பாளர்கள்
சகல கல்வியல் கல்லூரிகளின் பீடாதிபதிகள்
சகல ஆசிரியர் கலாசாலைகளின் அதிபர்கள்
சகல பிரிவெனாதிபதி மதகுருக்கள்
சகல அரச மற்றும் தனியார் பாடசாலைகளின் அதிபர்கள்

COVID 19 பரவலை தடுப்பதற்கு பாடசாலை மற்றும் நிறுவனங்களை தயார்படுத்தல்

சுகாதார அமைச்சின் சுகாதாரப் பணிப்பாளர் நாயகம் அவர்களின் FHB/SHU/COVID/Let/2020 ஆம் இலக்க 2020.04.29 ஆந் திகதியுடைய கொவிட் 19 தொற்றின் பரவலை தடுப்பதற்கு பாடசாலை வளாகத்தில் இருக்க வேண்டிய தயார்நிலை தொடர்பான வழிகாட்டலுக்கு இணைவாக இச்சுற்றுநிருபம் வெளியிடப்படுகின்றது.

கொரோனா வைரஸ் குடும்பத்துக்கு சொந்தமான புதிய கொரோனா வைரஸ் மூலம் ஏற்படுகின்ற சுவாச நோயானது. இதற்கு முன்பு மனிதர்களுக்கு நோயை ஏற்படுத்துகின்ற ஒரு வைரஸ் என அடையாளப்படுத்தப்பட்டிருக்கவில்லை. இதற்கு 2019 புதிய கொரோனா வைரஸ் என பெயரிடப்பட்டுள்ளது.2019 டிசம்பர் மாதத்தில் சீனாவில் ஆரம்பித்து முழு உலகிலும் பரவுகின்ற **COVID 19** ஒரு தொற்று நிலை என உலக சுகாதார அமைப்பினால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

தற்போது தொற்று நிலை என பிரகடனப்படுத்தப்பட்டுள்ளமையால் கொரோனா வைரஸ் நிலையிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது சமூக கடமை என கருதி விஷேட கவனம் செலுத்தி செயற்பட வேண்டியுள்ளது. அந்த வகையில், பாடசலைகள்/ பிரவெனாக்கள்/ கல்வியல் கல்லூரிகள்/ ஆசிரிய கலாசாலைகள் ஆகியன சுகாதார அமைச்சின் பரிந்துரைகள் கிடைக்கப்பெற்றதன் பின்னரே மீண்டும் திறக்கப்படும். பாடசாலை திறக்கப்படும் திகதி மற்றும் முறைமை தொடர்பாக அறிவுறுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகள் பின்னர் மேற்கொள்ளப்படும்.

கல்வி அமைச்சின் 2019/02 ஆம் இலக்க பாடசாலைகள் சுகாதார மேம்பாட்டு சுற்றுநிருபத்துக்கு அமைவாக மாகாண கல்விச் செயலாளரின் தலைமையில் மாகாண மட்டத்தில் சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழு செயற்பட வேண்டுமென்பதுடன், அக்குழுவில் மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர், மாகாண சுகாதார சேவைப் பணிப்பாளர், மாவட்ட செயலாளர், மாவட்ட சுகாதார உத்தியோகத்தர், வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், மேலதிகமாக போக்குவரத்து மற்றும் உள்ளூராட்சி அலுவலகங்கள் போன்ற தெரிவுசெய்யப்பட்ட அலுவலகங்களின் உத்தியோகத்தர்களும் உள்ளடக்கப்பட வேண்டும். மாகாண மட்டத்தில் மாகாண சுகாதார சேவை பணிப்பாளரின் ஆலோசனைகள் மற்றும் வழிகாட்டல்களுக்கேற்ப தீர்மானங்கள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டுமென்பதுடன் அவற்றுக்கமைவே நடவடிக்கைகள் செயற்படுத்தப்பட வேண்டும்.

அந்த வகையில், தற்போதைய நிலையைக் கருத்திற்கொண்டு பிரிவெனா மற்றும் பாடசாலைகளுக்கு வசதிகளை வழங்குதல் மற்றும் அவற்றுக்கு உதவுதல், கண்காணித்தல், வழிகாட்டுதல் மற்றும் திசைப்படுத்துதல் என்பன அக்குழுவின் கடமைகளாகும். கல்வி வலய மட்டத்திலும் வலய சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழு உயிரோட்டமாக செயற்பட வேண்டுமென்பதுடன் மாவட்ட சுகாதார சேவை பணிப்பாளரின் ஆலோசனைகள் மற்றும் வழிகாட்டல்களின் அடிப்படையில் தீர்மானங்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு அவற்றுக்கு இயைபாகவே நடவடிக்கைகள் செயற்படுத்தப்பட வேண்டும். அவ்வாறே, பிரிவெனாக்களின் பிரிவெனாதிபதி மதகுருக்கள்/ பாடசாலை அதிபர்கள் தத்தமது தலைமையில் குறித்த பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவினை உயிரோட்டமாக செயற்படுத்துவதற்கு தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். சகல சந்தர்ப்பங்களிலும் பிரதேச சுகாதார உத்தியோகத்தரின் ஆலோசனைகளுக்கேற்ப செயற்பட வேண்டுமென்பதுடன் விஷேட சந்தர்ப்பங்களில் பிரதேச சுகாதார உத்தியோகத்தர் அலுவலகத்தின் உதவியை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதற்கமைய கல்வியல் கல்லூரிகளும் ஆசிரிய கலாசாலைகளும் தங்களது நிறுவனங்களுக்கான சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுக்களை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சுகாதார அமைச்சின் பரிந்துரைகளுக்கு அமைவாக சுகாதார ரீதியாக பாதுகாப்பானதொரு சூழல் காணப்படுவதாக உறுதிப்படுத்தப்பட்டதன் பின்னரே பாடசாலைகள் / நிறுவனங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும்.

ගරු අමාත්‍යතුමා / கௌரவ அமைச்சர் / Hon. Minister
+94112784832
+94112784825
minister.education@moe.gov.lk

ලේකම් / செயலாளர் / Secretary
+94112784811
+94112785162
secretary.education@moe.gov.l

முதற்கட்டமாக பீடாதிபதிகள்/ அதிபர்கள் உள்ளடங்கலாக ஆசிரிய ஆளணி, கல்வி சாரா ஆளணி ஆகியோர் கூடி பாடசாலைகளில் கற்றல் கற்பித்தல் நடவடிக்கைக்கு தயார்செய்வதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இங்கு நிறைவேற்றப்பட்ட வேண்டிய முக்கிய விடயங்கள் குறித்து கீழ்குறிப்பிடப்படுகின்ற நடவடிக்கைகளில் கூடுதலான கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

1. அனைத்து பாடசாலைகளின் / நிறுவனங்களின் நுழைவாயில்கள் மற்றும் வெளியேறும் இடங்களுக்கு அருகில், மலசல கூடங்களுக்கு அருகில் மற்றும் முடியுமெனின் வகுப்பறைகளுக்கு அருகே கைகழுவுவதற்கான வசதிகளை அமைத்தல்.
2. தொடர்ந்து நீரினை வழங்குவதற்கான ஏற்பாடுகளை செய்தல்.
3. தற்போது வேறு ஏதேனும் தேவைகளுக்காக பாடசாலை பயன்படுத்தப்படுவதாக இருந்தால் பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்படுவதற்கு மூன்று தினங்களுக்கு முன்பு அந்நடவடிக்கையை நிறைவுசெய்தல்.
4. பாடசாலை/நிறுவனத்தை சுத்தம் செய்தல் மற்றும் அனைத்து இடங்களையும் கிருமிநீக்கம் செய்தல்.
5. உடலின் வெப்பத்தை அளவிடுவதற்கு பொருத்தமானதொரு இடத்தினை தீர்மானித்து தேவையான உபகரணங்களை பெற்றுக்கொள்ளல்.
6. யாராவது ஒரு பிள்ளை நோய் நிலைமையில் இருந்தால் அவரை அடுத்த பிள்ளைகளிலிருந்து தூரமாக்குவதற்காக அவசர மருத்துவ அறை ஒன்று வேண்டுமென்பதுடன், அங்கு தேவையான உபகரணங்கள் இருக்க வேண்டும்.
7. கல்வி மற்றும் கல்வி சாரா ஊழியர்களுக்கு அறிவுறுத்துதல், பொறுப்புக்களை வழங்குதல் மற்றும் தேவையான பயிற்சிகளை வழங்குதல்.
8. பெற்றார் மற்றும் பாடசாலை சமூகத்தை (பாடசாலை அபிவிருத்தி சங்கம், பழைய மாணவர் சங்கம்...) அறிவுறுத்துதல்.

மேற்கூறப்பட்ட அடிப்படை நடவடிக்கைகள் நிறைவுற்றதன் பின்னர் பீடாதிபதிகள்/ பிரவெனாதிபதிகள்/ அதிபர்கள் ஆகியோரினால் தமது நிறுவனத்தின்/ பாடசாலையின்/ சுகாதார பாதுகாப்பினை தொடர்ந்து பேணுவதற்கு மேற்கொள்ளப்படவுள்ள நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக லொக் குறிப்பொன்றினை இட்டு அது தொடர்பாக கோட்டத்துக்கு பொறுப்பான பிரதி கல்விப் பணிப்பாளருக்கும் வலயக் கல்விப் பணிப்பாளருக்கும் அல்லது பிரதான ஆணையாளருக்கு (ஆசிரியர் கல்வி) அறிவிக்க வேண்டும்.

அந்தந்த பிரதேசத்தில் காணப்படும் நிலைமையையும், மாணவர் எண்ணிக்கையையும் விசேடமாகக் கவனஞ்செலுத்தி படிமுறையாக பாடசாலைகள் ஆரம்பிக்கப்படும். அவ்வாறு ஆரம்பிக்கப்படும் தரம் மற்றும் மாணவர் எண்ணிக்கை தொடர்பான விபரங்கள், பாடசாலை/ நிறுவனம் ஆரம்பிக்கப்படும் காலப்பகுதி மற்றும் ஒழுங்குமுறை ஆகியன பின்னர் அறிவிக்கப்படும். அதுதொடர்பில் வழங்கப்படும் ஆலோசனைகளுக்கேற்ப மாத்திரம் செயற்பட வேண்டுமென்பதுடன், பாடசாலை/ நிறுவனம் ஆரம்பித்தன் பின்னரும் எடுக்கவேண்டிய கீழ்வரும் நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக விசேட கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

1. சமூக இடைவெளி/ தனிநபர் இடைவெளியை பேணுதல்.
2. தனிப்பட்ட சுகாதார நடைமுறைகளை ஊக்குவித்தல்.
3. கழிவுகளை அகற்றுதலும் சுற்றுச்சூழல் சுத்தமும்.
4. உளச் சுகாதாரம் மற்றும் உளவியல் சமூக தேவைகள் தொடர்பாக கவனஞ்செலுத்துதல்.
5. நோய் தொடர்பாக புதிய தகவல்களை அறிந்துகொள்ளலும் அறிவூட்டுதலும்.
6. பாடசாலை நேரத்தில் ஒரு பிள்ளை அல்லது ஆளணி உத்தியோகத்தர் ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டால் முறையான நடைமுறைகளை பின்பற்றுதல்.

பாடசாலை/நிறுவனம் மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்படுவதற்கு முன்னர் எடுக்கப்பட்ட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் மற்றும் பாடசாலை/ நிறுவனம் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கும் போது செயற்பட வேண்டிய முறைகள் தொடர்பாக விபரமான ஆலோசனைகள் மற்றும் அறிவுறுத்தல்கள் வழிகாட்டிக் கையேட்டில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளன. சகல பாடசாலைகள்/ நிறுவனங்களின் தலைவர்களும் பொது சுகாதார மருத்துவர் அலுவலகத்துடன் நேரடி தொடர்புகளை பேண வேண்டுமென்பதுடன் ஏதேனும் அவசர சந்தர்ப்பங்களின் போது தமது பிரதேசத்தின் மருத்துவ உத்தியோத்தர்களின் ஆலோசனைகளை பெறுவதற்கு விரைவாக செயற்பட வேண்டும். விசேட நிலைமையின்போது 1390 அழைப்பினை ஏற்படுத்தி தேவையான ஆலோசனைகளையும் வழிகாட்டல்களையும் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்

இந்த COVID 19 தொற்று தொடர்ந்திருக்கும் காலத்தில் சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம் அல்லது மாகாண சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் அல்லது மாவட்ட சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் அல்லது சுகாதார மருத்துவ உத்தியோகத்தர் வழங்குகின்ற அறிவுறுத்தல்களுக்கேற்ப தாமதிக்காது செயற்பட வேண்டும்.

இம் முன்னாயத்த நடவடிக்கைகளுக்கு தேவைப்படுகின்ற உபகரணங்கள் மற்றும் பொருட்களை பெற்றுக்கொள்வதற்கு வழிகாட்டலில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளவாறு நிதி ஒதுக்கீட்டினை வழங்குவதற்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுவதுடன், இதனை அனுமதிக்கப்பட்ட புதிய கருத்திட்டமாகக் கொண்டு

அதுவரையில் பாடசாலை அபிவிருத்தி சங்க கணக்கில் இதுவரையில் பயன்படுத்தப்படாத அனுமதிக்கப்பட்ட கருத்திட்டங்களின் நிதியைப் பயன்படுத்தி நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். நிறுவனங்களில் காணப்படும் நிதியை இதற்காக பயன்படுத்த முடியும்.

அதற்கேற்ப, நேரசூசியை தயாரித்தல், வகுப்புக்களை நடத்துதல், ஆசிரிய ஆசிரியைகளை தமது கடமைகளில் ஈடுபடுத்துதல் தொடர்பாக அனைத்து பாடசாலைகளும் ஒரு திட்டத்தினை தயாரித்து கண்காணிப்பு மற்றும் சரிபார்ப்பு பட்டியல்களை தொடர்ந்து முறையாக பேணிவர வேண்டும்.

கொரோனா வைரஸ் நோயின் பரவலை தடுப்பதற்காக சமூக மற்றும் நிர்வாக கடமையுடன் மேலே விபரிக்கப்பட்டவாறு செயற்படுமாறு தயவுடன் அறியத்தருகின்றேன்.

என்.எச்.எம் சித்ரானந்த
செயலாளர்
கல்வி அமைச்சு

பிரதிகள் –

1. ஜனாதிபதியின் செயலாளர் – தகவலுக்காக மற்றும் நடவடிக்கைக்காக
2. செயலாளர்- பொது நிருவாக, உள்நாட்டலுவல்கள், மாகாண சபைகள் மற்றும் உள்ளூராட்சி அமைச்சு- தகவலுக்காக மற்றும் நடவடிக்கைக்காக
3. செயலாளர் – சுகாதார அமைச்சு – தகவலுக்காக மற்றும் நடவடிக்கைக்காக
4. கணக்காய்வாளர் நாயகம்- தகவலுக்காக மற்றும் நடவடிக்கைக்காக
5. சகல மாகாண பிரதான செயலாளர்கள்- தகவலுக்காக மற்றும் நடவடிக்கைக்காக
6. சகல மாகாண ஆளுநரின் செயலாளர்கள் தகவலுக்காக மற்றும் நடவடிக்கைக்காக
7. சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகம்- தகவலுக்காக மற்றும் நடவடிக்கைக்காக
8. சகல மாகாண சுகாதார சேவைப் பணிப்பாளர்கள்- . தகவலுக்கு மற்றும் நடவடிக்கைக்காக
9. பணிப்பாளர், குடும்பநல சுகாதார பணிப்பகம்- தகவலுக்காக மற்றும் நடவடிக்கைக்காக
10.. பிரதான ஆணையாளர், ஆசிரியர் கல்வி. கல்வி அமைச்சு- உரிய நடவடிக்கைக்காக
11.. கல்விப் பணிப்பாளர்,தேசிய பாடசாலைகள்- கல்வி அமைச்சு- உரிய நடவடிக்கைக்காக
12. கல்விப் பணிப்பாளர், தனியார் பாடசாலைகள், கல்வி அமைச்சு- உரிய நடவடிக்கைக்காக

பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்படுவதற்கு முன்னர் சுகாதார அமைச்சின் வழிகாட்டலுக்கேற்ப பாடசாலையினுள் பொருத்தமான சுகாதார பாதுகாப்புச் சூழல் கட்டியெழுப்பப்பட்டு அது தொடர்பாக சுகாதார அமைச்சு திருப்திப்பட வேண்டும்.

அந்த வகையில், நோயின் இயல்பு, அதன் பரவலையும் நோயையும் தவிர்ப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகளை விளங்கி பாடசாலை சூழலை தயார்செய்வதே முதல் பணியாக இருக்க வேண்டும். எனவே, விஷேட கவனம் செலுத்தி பாடசாலை சூழலின் சுகாதார பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதே சகல அக்கறைதாரர்களதும் கடமையாகும்.

முழு உலகிலும் பரவிக்கொண்டிருக்கின்ற COVID 19 ஒரு தொற்று நிலை என உலக சுகாதார அமைப்பு அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. அந்த வகையில், இந்நோயின் பரவலை தடுக்கும் விதத்தில் கீழே குறிப்பிடப்படுகின்ற ஆலோசனைகள் தொடர்பாக விஷேட கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

இவ்வழிகாட்டியானது நோய்க்கு ஆட்படுவதை கட்டுப்படுத்தவும் பாடசாலையினுள் நோயின் பரவல் வாய்ப்பினை குறைக்கவும் வழிகாட்டுகின்றது. நோயின் பரவலை தடுக்கும் நோக்கில் பாடசாலையில் பின்பற்றப்படுகின்ற நடைமுறைகள் மாத்திரம் பிரதேசத்தில் நோயின் பரவலை தடுப்பதற்கு போதுமான நடைமுறைகளாக இல்லாவிட்டாலும் அவை பரவலை குறைப்பதற்கு பங்களிப்பு செலுத்துவது போன்று, பாடசாலை சமூகத்தின் நாளாந்த நடவடிக்கைகளிலும் நடத்தை ரீதியான மாற்றத்துக்கும் உதவியாக இருக்கும்.

எனவே, சமூகத்தினை அறிவுறுத்துவதற்காக சுகாதார அமைச்சினால் அச்சிடப்பட்டுள்ள அறிவித்தல்கள் மற்றும் சுவரொட்டிகளை பிரிவெனாக்கள்/பாடசாலைகளில் காட்சிப்படுத்த வேண்டும் என்றும் பிரதேச சுகாதார மருத்துவ உத்தியோகத்தர்களின் உதவியுடன் பிரிவெனா/பாடசாலை பிள்ளைகள், உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் பாடசாலை சமூகத்தினை அறிவுறுத்துவதற்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் எனவும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

உலக சுகாதார அமைப்பின் வரைவிலக்கணத்துக்கேற்ப தொற்றினை கட்டுப்படுத்துவதும் தவிர்ப்பதும் விஞ்ஞான ரீதியான அணுகுமுறை என்பதுடன் தொற்றினால் ஏற்படும் சேதத்தினை தவிர்ப்பதே நடைமுறை தீர்வுகளாகும்.

கொவிட்-19 நோயென்பது

கொவிட் 19 நோய் புதிதாக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வைரஸினால் ஏற்படும் நோயாகும். இதற்கு முன்னர் இந்த வைரஸ் 2019 கொரோன வைரஸ் (2019-nCov) என அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. கொவிட் 19 வைரஸானது சார்ஸ் வைரஸ் மற்றும் MERS வைரஸ் குடும்பத்துக்கு உரித்தானது.

கொவிட்-19 அறிகுறிகள்

நோயின் ஆரம்ப அறிகுறிகளாக காய்ச்சல், இருமல், தொண்டை வலி என்பன இருக்குமென்பதுடன் நோய் தீவிர நிலையை அடையும் போது மூச்சு விடுதலில் சிரமும் வேகமும் இருக்குமென்பதுடன் ஒரு சிலர் நிமோனியா நிலைக்கும் ஆட்படலாம். அத்துடன், சிறுநீரகம் செயலிழப்பு அல்லது மரணமும் கூட நிகழலாம்.

கொவிட்-19 பரவும் முறை தொடர்பாக அவதானமாக இருத்தல்

1. நீர்த்துளி

ஒரு நோயாளி இருமும் போது, தும்மும் போது அல்லது சுவாசிக்கும் போது நீர்த்துளி உருவாக்கப்படலாம். இந்த நீர்த்துளி ஒரு மீற்றர் வரை பரவும் வாய்ப்புள்ளது.

2. நேரடியாக

ஒரு நோயாளியுடன் நேரடி தொடர்புகளை (முத்தமிடுதல்) மேற்கொள்வதன் மூலம் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவ முடியும்.

3. மறைமுகமாக

ஒரு நோயாளி இருமும் போது, தும்மும் போது அல்லது சுவாசிக்கும் போது ஏற்படும் தொற்று நீர்த்துளி சூழவுள்ள பொருட்கள் மற்றும் மேற்பரப்பின் மீது படிந்து இருக்கும். பின்னர், ஆரோக்கியமான ஒருவர் அத்தகைய மேற்பரப்பினை தொட்டுவிட்டு தனது கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயை தொடுவதன் மூலம் தொற்ற முடியும்.

அவதானமான

முதியோர் நீரிழிவு, இதய நோய், சிறுநீரக நோய் போன்ற நீண்டகால நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், புற்றுநோய் போன்ற நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைவான நோயாளிகள், ப்ரடினிஸியம் போன்ற நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை குறைக்கின்ற மருந்துகளை நீண்டகாலம் பயன்படுத்தும் நோயாளிகள் போன்றோர் அதிக எச்சரிக்கையான குழுக்களாகும்.
அத்துடன், பிள்ளைகள் நோய்வாய்ப்படுவது ஒப்பீட்டளவில் குறைவாக இருந்தாலும் இது புதிய வைரஸ் என்பதனால் இந்நிலை உறுதிப்படுத்தப்படவில்லை. என்றாலும், இந்த வைரஸ் பிள்ளைகளிலிருந்து வயது வந்தோருக்கும் ஏனைய குழுக்களுக்கும் பரவும் வாய்ப்பிருக்கின்றது.

கொவிட்-19 நோயை கண்டறிதல்

சளிச்சவ்வு அல்லது வேறு உடற்திரவத்தின் பகுதியை PCR எனும் பரிசோதனையை செய்வதன் மூலம் இந்நோய் கண்டறியப்படுகின்றது.

கொவிட்-19 நோய்க்கான சிகிச்சை

தற்போது இந்நோய்க்கு உறுதியானதொரு சிகிச்சை முறை இல்லை. என்றாலும், இதற்கான பரிசோதனைகள் நடத்தப்படுகின்றன. என்றாலும், அதிகமான நோய் அறிகுறிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க முடியும். எனவே, உடனடியாக வைத்தியரின் ஆலோசனைகளை பெற்றுக்கொள்வதே மிகவும் பொருத்தமானது.

நோயை தவிர்த்துக்கொள்வதற்கான நடைமுறைகள்

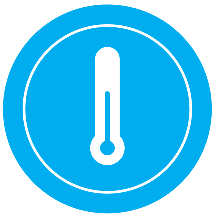
- சிறந்த பொது சுகாதார நடைமுறைகளை பின்பற்றல்
  - இரு கைகளையும் சிறந்த முறையில் சவர்க்காரமிட்டு சுத்தம் செய்தல்
  - இருமும் போதும், தும்மும் போதும் முழங்கையின் மூட்டுப்பகுதியினாலோ அல்லது டிஷ்யூ தாளினாலோ அல்லது சுத்தமான துணியினால் வாயையும் மூக்கையும் மூடுதல்
  - பயன்படுத்தப்பட்ட டிஷ்யூ கடதாசியை உடனடியாக மூடியுடனான கழிவுத்தொட்டியில் இடுதல்
  - எந்நேரமும் இருவருக்கிடையில் குறைந்தது ஒரு மீற்றர் தூரத்தினை பேணி செயற்படுதல்
  - உணவுக்கு முன்பு இறைச்சி, மீன் போன்றவற்றை நன்கு சமைத்தல்.
  - ஆங்காங்கே எச்சில் துப்புதல் மூக்கு சிந்துவதைத் தவிர்த்தல்
  - முகக்கவசம் அணிதல்
  - தொடும் மேற்பரப்புக்களை அடிக்கடி தொற்று நீக்கம் செய்தல்.

- சுவாச நோய் அறிகுறிகள் இருப்பின் மக்கள் நடமாடும் இடங்களுக்கு செல்லாது வீட்டிலேயே தங்கி இருப்பதுடன் உடனடியான வைத்திய ஆலோசனைகளை பெற்றுக்கொள்ளல்.

பாடசாலையினுள் இருக்க வேண்டிய முன்-ஆயத்தம்

1. அனைத்து பாடசாலைகளின் நுழைவாயில் மற்றும் வெளியேறும் இடத்திற்கு அருகே, மலசலகூட முறைமைக்கு அருகே, முடியுமெனின் வகுப்பறைகளுக்கருகே போதுமானளவில் கைகழுவும் வசதிகள் பொருத்தப்பட்டிருத்தல். (இதற்கு பாதத்தினால் இயக்க முடியுமான தண்ணீர்க்குழாய் ஒன்றினை பொருத்துவது மிகவும் பொருத்தமானது.) அவை வெவ்வேறு வயதுக்குழுக்களுக்கு பொருத்தமான விதத்திலும் விஷேட தேவையுடைய பிள்ளைகளுக்கு பயன்படுத்த முடியுமான விதத்திலும் பொருத்தப்பட வேண்டும். அத்துடன், அவ்விடத்தில் கீழ் குறிப்பிடப்படுகின்றவை இருக்க வேண்டும்.

   a. தொடர்ச்சியான நீர் வழங்கல்
   b. சவர்க்காரம் அல்லது சவார்க்கார திரவம்
   c. கைகளை துடைப்பதற்கு பாவிக்கின்ற டிஷ்யு தாள்களை அகற்றுவதற்கு தேவையான மூடியுடன் கூடிய கழிவுத்தொட்டிகள். கைகளை கழுவுவதற்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழாய்கள் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் சமூக இடைவெளி பேணப்படும் விதத்தில் அவற்றை பொருத்த வேண்டும். கைகளை கழுவுவதற்கு காத்திருக்கும் போதும் சமூக இடைவெளியுடன் இருக்கும் விதத்தில் வழிகாட்ட திட்டமிடவும்.



2. உடலின் வெப்பத்தினை அளவிடுவதற்கு பொருத்தமானதொரு இடமும் தேவையான உபகரணங்களும்.

   இந்நடவடிக்கையை நிறைவேற்றும் பொறுப்பினை குறிப்பிட்ட ஒரு நபருக்கு சாட்டுவதுடன் மாற்று வழிகளையும் பயன்படுத்த தயாராக இருத்தல்ஒவ்வொரு பாடசாலைக்கும் குறைந்தது ஒரு மானி இருக்க வேண்டுமென்பதுடன் நாளாந்தம் பாடசாலைக்கு சமூகமளிக்கின்ற மாணவர்களின் எண்ணிக்கைக்கேற்ப தேவைப்பாட்டினை இனங்காண வேண்டும். பாடசாலைக்கு சமூகமளிக்கின்ற அனைவரதும் உடல் வெப்பத்தினை அளவிட வேண்டும்.

3. தொற்றுநீக்கம்- பிள்ளைகளுக்காக பாடசாலை திறக்கப்பட முன்னர் பாடசாலை சூழலையும் உபகரணங்களையும் தொற்று நீக்கம் செய்தல். கடந்த காலத்தில் மக்கள் நடமாடும் விதத்தில் வேறு செயற்பாடுகளுக்காக பாடசாலை பயன்படுத்தப்பட்டிருந்தால் அந்நடவடிக்கைகளை நிறைவுக்குக்கொண்டு வந்து தொற்று நீக்கம் செய்வது கட்டாயமானது. மீள பாடசாலையைப் பயன்படுத்துவதை பிரதேச சுகாதார அதிகாரிகள் உறுதிசெய்ய வேண்டும். மூன்று தினங்களுக்கு முன்பிருந்து வேறு நோக்கங்களுக்கு பாடசாலையை பயன்படுத்துவதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.

   கடந்த காலத்தில் மக்கள் நடமாடும் விதத்தில் வேறு செயற்பாடுகளுக்காக பாடசாலை பயன்படுத்தப்பட்டிருந்தால் அந்நடவடிக்கைகளை நிறைவுக்குக்கொண்டு வந்து தொற்று நீக்கம் செய்வது கட்டாயமானது. பாடசாலை ஆரம்பிப்பதற்கு மூன்று தினங்களுக்கு முன்பிருந்து வேறு நோக்கங்களுக்கு பாடசாலையை பயன்படுத்துவதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ள வேண்டும். கடந்தகாலத்தில் எந்தவித நடவடிக்கைகளுக்காகவும் பாடசாலை பயன்படுத்தப்படவில்லை என்பது உறுதியானதாக இருந்தால் மொத்த பாடசாலை பூமியையும் தொற்று நீக்கம் செய்வது அவசியமில்லை என்பதுடன் அது தொடர்பாக பிரதேச வைத்திய உத்தியோகத்தரின் ஆலோசனைகளை பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

   தேவையெனின் தொற்று நீக்கம் செய்வதற்காக பாடசாலை உரித்தாகின்ற மாநகர சபை/நகர சபை/பிரதேச சபையின் ஒத்துழைப்பினை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

4. கல்வி மற்றும் கல்விசாரா ஆளணியை அறிவுறுத்துதல். அவர்களுக்கு பொறுப்புக்களை வழங்கி தேவையான பயிற்சிகளை வழங்குதல்.
   a. காய்ச்சல் மற்றும் சுவாச நோய் அறிகுறிகள் தென்படுகின்ற ஆசிரிய ஆசிரியைகள், பிள்ளைகள் மற்றும் ஆளணியினர் பாடசாலைக்கு சமூகமளிக்கக்கூடாது,
   b. பிள்ளைகள் குழுக்களாக கூடுவதற்கான வாய்ப்புக்களை குறைத்து தனிப்பட்ட இடைவெளியை தொடர்ந்து பேணவேண்டும்,
   c. பாடசாலை சமூகத்தின் தகவல்களை திரட்டி தரவுத்தளமொன்றினை பேணுதல். அவசர தொடர்பு மார்க்கங்களை இனங்காணுதல்.
   d. பேனைகள், பென்சில்கள், பயிற்சிப் புத்தகங்கள், வாசிப்பு நூல்கள், உணவுப் பண்டங்கள் போன்றவற்றை பிள்ளைகள் மற்றும் ஆளணியினர் பொதுவாக பயன்படுத்துவதையும் பரிமாறிக்கொள்வதையும் தவிர்ப்பதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.
   e. சலரும் போதியளவு உணவுகளை உட்கொள்ளல், நீர் குடித்தல் போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.
   f. பாடசாலைக்கு நுழையும் போதும் வெவ்வேறு செயற்பாடுகளுக்கு பின்பும் முறையாக கைகளை கழுவுகின்றார்களா என கண்டறிய வேண்டுமென்பதுடன், மேலும், முறையாக கைகளை கழுவும் முறை தொடர்பாக பயிற்சி வழங்கப்பட வேண்டும்.

g. பெற்றார்- மாணவர்களை அறிவுறுத்துவதற்காக துண்டுப்பிரசுரங்கள்- அறிவித்தல்களை துரிதமாக அனுப்புவதற்கான முறைகளை இனங்காணல்.

h. விஷேட தேவையுடைய பிள்ளைகள் இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களை கவனிப்பதற்காக விஷேட ஆசிரியர்கள் மற்றும் உதவி ஆளணியின் சேவைகளை பெற்றுக்கொள்ளல்.

i. நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைந்த நோய்களால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளை அல்லது நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியை குன்றச்செய்கின்ற மருந்துகளை பாவிக்கின்ற பிள்ளைகளை பாடசாலைக்கு அழைப்பதனை தாமதித்தல்.

j. நபர்கள் அடிக்கடி நடமாடுகின்ற இடங்களை பாடசாலை ஆரம்பிக்க முன்னரும் ஆரம்பித்து 3 மணித்தியாலங்களுக்கு பின்னரும் நாளொன்றுக்கு இரண்டு தடவையாவது தொற்று நீக்கம் செய்தல் (கையுறைகள், உணவு மேசை, கதவு யன்னல்களின் கைப்பிடிகள், கற்றல் கற்பித்தல் சாதனங்கள், மலசலகூடம் மற்றும் தண்ணீர் குழாய் போன்றன)

k. பாடசாலை நேரத்தில் இயன்றவரையில் வகுப்பறையின்/ மண்டபத்தின் கதவு யன்னல்களை திறந்துவைத்தல். யன்னல் திரைகளை நீக்கி வெளிச்சம், காற்றோட்டத்திற்கு வழிவகுத்தல். மின்விசிறிகளைப் பாவிப்பதாயின் ஒரு திசையை நோக்கி காற்றை வீசவைத்தல்.

l. முகக்கவசங்களை உரிய முறையில் அணிதல், அகற்றுதல் மற்றும் சுகாதார முறைகளை பேணி சுத்தம் செய்தல் தொடர்பாக மாணவர்களை அறிவுறுத்துதல்.

5. கண்காணிப்புக்கு போதிய ஆளணியினை நியமித்து செயற்பாடுகளை பொறுப்பளித்தல்

a. தொற்று நீக்கல் திரவம், சவர்க்காரம், முகக்கவசம் என்பன பாடசாலையில் போதியளவு இருப்பதாகவும்,

b. மேற்பரப்புக்களை (கட்டிடங்களின் தரை, கதிரை, மேசை மற்றும் ஏனைய) கிருமி நீக்கம் செய்து அவற்றை தொடர்ந்து சுத்தமாக வைத்திருத்தல் தொடர்பாகவும்,

c. சுத்தமான நீர் மற்றும் சவர்க்காரத்தினால் அடிக்கடி உரிய முறையில் கைகளை கழுவுதல் தொடர்பாகவும்,

d. நீர், சுகாதார வசதிகள் மற்றும் கழிவு முகாமைத்துவ வசதிகள் பாடசாலையில் இருத்தலும், பாடசாலை வளாகத்தினை சுத்தமாகவும் கிருமிகளற்ற சூழலாகவும் பேணுவதற்கு தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது தொடர்பாகவும்,

e. குடிநீரை சேமிக்கும் கொள்கலன்கள் மற்றும் குழாய்கள் அடிக்கடி சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும் என்பது தொடர்பாகவும்

f. நோய் நிலையிலுள்ள பிள்ளைகள் பாடசாலைக்கு சமூகமளிப்பதில்லை தொடர்பாகவும்,

g. பிள்ளைகளின் வீடுகளின் நிலை மற்றும் பெற்றாரின் விபரங்கள் (தொலைபேசி இல. போன்றன),

h. மனஅழுத்தம் மற்றும் இதர கஷ்டங்களுடன் கூடிய பிள்ளைகளை இனங்கண்டு அவர்களுக்கு உதவுதல் தொடர்பாகவும்,

i. உடல் வெப்பநிலை $37^{0}C$ விட அதிகமான பிள்ளைகள் தொடர்பாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் தொடர்பாகவும் கண்காணிக்கப்பட வேண்டும்.

6. நோய் நிலையிலுள்ள பிள்ளைகளை தங்க வைப்பதற்கு அவசர அறை ஒன்று இருத்தல். இருபால் பாடசாலைகளின் ஆண்- பெண் பிள்ளைகளுக்கு வெவ்வேறான அறைகள் இருக்க வேண்டும்.

அது கீழ் குறிப்பிடுகின்ற அம்சங்களால் பூரணமடைய வேண்டும் என்பதுடன் அதற்கு தேவையான அடிப்படை வசதிகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

- போதிய வெளிச்சமும் காற்றோட்டமும்
- ஒரு கட்டில்
- குடிப்பதற்கு உகந்த நீர்
- முதலுதவிப்பெட்டி
- ஒரு கதவு அல்லது வேறு நபர்களிலிருந்து தூரமாக்குவதற்கு ஒரு திரை
- கைகழுவதற்கான வசதிகள்/சவர்க்காரம் மற்றும் முடியுமெனின் கழிவறை வசதி போன்றன

7. பெற்றார் மற்றும் பாடசாலை சமூகத்தினை (பாடசாலை அபிவிருத்தி சங்கம், பழைய மாணவர் சங்கம் போன்றன) அறிவுறுத்துதல்

a. கீழ் குறிப்படப்படுகின்ற,
  - குறுகிய காலத்தில் ஏற்படும் காய்ச்சல், இருமல், மூக்கிலிருந்து சொட்டு வடிதல், தொண்டை வலி, மற்றும் மூச்சு விடுதலில் சிரமம் போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இருத்தல்,
  - கடந்த 14 நாட்களுக்குள் புதிய கொரோனா தொற்றிருப்பதாக சந்தேகத்திற்கிடமான அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவருடன் தொடர்புகொண்டிருத்தல், மற்றும்
  - புதிய கொரோனா தொற்றலாம் என்ற அச்சுறுத்தலின் காரணமாக தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருத்தல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் மாணவர்களை பாடசாலைக்கு அனுப்புவதிலிருந்தும், மேலும் பாடசாலை சமூகத்தினர் பாடசாலைக்கு வருகைதருவதிலிருந்தும் தவிர்ந்துகொள்ள வேண்டும்

b. பாடசாலைகள் உணவகம் திறக்கப்படக்கூடாது. எனவே, மாணவர்களுக்கு தேவையான உணவுகளை வீட்டிலேயே தயார்செய்து வழங்க வேண்டும்.
  I. சமநிலை உணவு வேளை ஒன்றை வழங்குதல்
  II. போதுமான அளவில் சுத்தமான நீர் குடிக்க வேண்டுமென்பதனால் நீரை பெற்றுக்கொள்வதற்கு ஒரு போத்தல்/ கோப்பை இருக்க வேண்டுமென்பதுடன் அதனை நாளாந்தம் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
  III. அரசாங்கத்தினால் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்ற மாணவர்களுக்கு உணவு வழங்கும் வேலைத்திட்டம் பாடசாலை மீண்டும் ஆரம்பிக்கப்பட்டவுடன் நடைமுறைப்படுத்தப்படமாட்டாது என்பதனால் வீட்டிலேயே உணவினை வழங்குதல்.

c. போக்குவரத்து வசதி- எந்நேரமும் தேவையான தூரம் பேணப்பட வேண்டும். இயன்றவரையில் தனிப்பட்ட போக்குவரத்து வசதிகளை பயன்படுத்துதல். பொதுப் போக்குவரத்தினை பயன்படுத்துவதாக இருந்தால் சமூக இடைவெளியை பேணுவது தொடர்பாக கவனம் செலுத்துதல். நடை தூரமெனின் அம்முறையில் சமூகமளித்தல். துவிச்சக்கர வண்டியைப் பயன்படுத்துவதும் சிறந்தது.

d. முகக்கவசம் அணிதல் – முகக்கவசம் அணிந்து வீட்டிலிருந்து வெளியேறலும் அதனை உரிய முறையில் அணிதலும். மீண்டும் பயன்படுத்த முடியுமான முகக்கவசம் எனில் அதனை சிறந்த சுகாதார முறைகளை பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்தல்.

e. சமூக நிலை தொடர்பாக அறிந்துகொள்ளல். அவர்களின் பாதுகாப்பு நிலையை உறுதிசெய்தல்.

f. சமூக நிலை தொடர்பாக அறிந்திருந்தாலும் அவர்களின் பாதுகாப்பு நிலையை உறுதிசெய்தல்.

g. ஆடை அணிகலன் பயன்பாடு
  I. நாளாந்தம் கழுவி சுத்தம் செய்த ஆடைகளை அணிவித்து பாடசாலைக்கு அனுப்புதல்.
  II. வீட்டுக்கு வந்ததன் பின்னர் பாதணிகளை கழற்றி வெயிலில் உலர்த்துதல்.

III. வீட்டுக்கு வந்ததும் இருகைகளையும் நன்கு கழுவச்செய்தல்.

IV. கைக்கடிகாரம் போன்ற அணிகலன்கள் அணிவதை தவிர்த்தல்.

V. வீட்டுக்கு வந்ததன் பின்னர் புத்தகப் பை மற்றும் உபகரணங்களை வேறு இடத்தில் வைத்தல், முடிந்தால் தொற்றுநீக்கல் திரவத்தினால் சுத்தம் செய்தல்.

VI. அணிந்திருந்த ஆடைகளை தண்ணீரில் ஊறவைத்துவிட்டு கழுவுதல்.

VII. குடும்பத்தின் அடுத்தவர்களுடன் தொடர்புகொள்ள முன்பு உடலை கழுவிக்கொள்ளல்/குளித்தல்.

8. பொருள் இருப்பினை பேணிவரல்

a. குறைந்தது இரு வாரங்களுக்கு போதுமான பொருட்கள் இருத்தல். திரவநிலை சவர்க்காரம், தொற்று நீக்கல் திரவம், அவசர நிலைமைகளை பாவிப்பதற்காக முகக்கவசங்கள் போன்றன.

b. தொற்று நீக்கம் மற்றும் வெப்பத்தை அளவிடும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுள்ளவர்களுக்கு கையுறைகள் மற்றும் பாதுகாப்பான உபகரணங்கள்.

9. தொடர்பாடல் முறைகளை இனங்காணல்

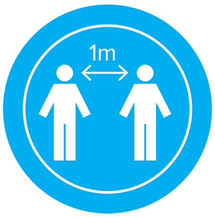
a. பாடசாலையானது தேவையான ஆலோசனைகள் மற்றும் வழிகாட்டலுக்கு தேவைப்படுகின்ற நபர்களையும் இடங்களையும் இனங்கண்டு அவர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

b. பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்படுவதற்கு முன்பு பெற்றாரை அறிவுறுத்துதல்.

c. பாடசாலை நேரத்தில் மாணவர்களை அறிவுறுத்துதல்.

d. அவசர சந்தர்ப்பங்களில் அறிவிப்பதற்கான முறைகள்.

நோயை தவிர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்



1. தனிநபர் இடைவெளியை பேணுவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல்.

a. வகுப்பறையினுள் இடைவெளியை பேண முடியுமான அளவு பிள்ளைகளை மாத்திரம் அனுமதித்தல்.

b. பாடசாலை ஆரம்பிக்கும் போதோ அல்லது நிறைவுறும் போதோ மாணவர்கள் ஒன்று கூடுவதையோ அல்லது குழுக்களாக கூடுவதையோ தடுத்தல்.

c. பாடசாலை ஆய்வுகூட பரிசோதனை மற்றும் பற்சிகிச்சை நிலையம் இந்நாட்களில் நடைபெறமாட்டாது என்பதுடன், அனைவருக்கும் ஒரே நேரத்தில் பாடசாலை இடைவேளையை வழங்காது அவர்களை குழுக்களாக்கி வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல்.

d. கூட்டங்கள், தொடும் விளையாட்டுக்கள், தொடும் விதத்திலான இணைப்பாட செயற்பாடுகள் அல்லது மாணவர்கள் குழுக்களாக கூடும் சந்தர்ப்பங்களை தவிர்த்தல்.

e. இரு மாணவர்களுக்கிடையில் ஒரு மீற்றர் இடைவெளியை பேணும் விதத்தில் கதிரைகள், மேசைகள் மற்றும் வகுப்பறையின் அமைப்பினை ஒழுங்குசெய்தல். வகுப்பறையின் பரப்புக்கேற்ப எண்ணிக்கையை தீர்மானித்தல்.

f. தனிப்பட்ட இடைவெளியை பேணுவதற்காக பிள்ளைகள் பயணிக்க வேண்டிய திசைகளை அம்புக்குறிகள் மூலம் காட்டுதலும் ஒருவருடன் ஒருவர் தொடும் வாய்ப்புக்களை குறைத்தலும்.

g. சகலரும் போதியளவு உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். என்றாலும், தமது உணவுகளை பரிமாற்றம் செய்து கொள்வதையோ

சேர்ந்து உட்கொள்வதையோ தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

h. விளையாட்டு மைதானத்தை பயன்படுத்தும் போதோ அல்லது உடற்பயிற்சியின் போதோ இரு பிள்ளைகளுக்கிடையில் 1 மீற்றர் இடைவெளியை பேணிக்கொள்ள வேண்டும்.

i. மலசலகூடத்தினை பயன்படுத்தும் போது 1 மீற்றர் இடைவெளியை பேண வேண்டுமென்பதுடன், ஒருவர் மலசலகூடத்தினை பயன்படுத்திவிட்டு அங்கிருந்து வெளியே வந்த பின்னர் அடுத்த பிள்ளை செல்ல வேண்டும். ஒரே கட்டிடத்தில் பல மலசலகூடங்கள் இருப்பின் இடைவெளியினை பேணுவதற்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

j. தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பாடசாலை ஆளணிக்கு மாத்திரம் கூட்டங்களை நடத்தினாலும் இடைவெளி பேணப்படும் விதத்தில் அவர்கள் அமரவைக்கப்பட வேண்டும்.

k. பெற்றார் பாடசாலையின் வாயிலில் கூடியிருப்பதை தவிர்ந்துகொள்வதுடன் தடவைக்கு பெற்றோரில் ஒருவர் மாத்திரம் பாடசாலைக்கு வருகைதர வேண்டும்.

2. தனிப்பட்ட சுகாதார நடைமுறைகளை ஊக்குவித்தல்

a. வகுப்பறை அல்லது அலுவலக அறைகளுக்கு நுழைய முன்பும், வேறு அவதானம் மிக்க செயற்பாடுகளின் பின்பும் தண்ணீர் மற்றும் சவர்க்காரம் இட்டு 20 வினாடிகளாவது உரிய முறையை பின்பற்றி கைகளை சுத்தம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

I. பாடசாலைக்கு நுழைந்தவுடன்

II. இருமல் அல்லது தும்மலுக்கு பிறகு

III. மேற்பரப்புக்களை தொட்ட பிறகு

IV. பொதுப் போக்குவரத்து அல்லது கட்டிடங்களிலிருந்து வெளியேறியதன் பிறகு

V. கதவு கைப்பிடி அல்லது சுவிட்ச் பொத்தான்களை (இணைப்புமாற்றி) தொட்ட பிறகு

VI. மலசலகூடத்தினை பயன்படுத்தியதன் பிறகு

VII. சாப்பாட்டுக்கு முன்பும் பின்பும்.

VIII. வீட்டுக்கு வந்தவுடன்

b. முறையாக கைகளை கழுவாது கண்கள், மூக்கு, வாய் ஆகிய உறுப்புக்களை தொடாதிருத்தல்.

c. இருமல் அல்லது தும்மும் போது டிஷ்யு தாள்களால் வாயை மூடுதல். பின்பு அந்த டிஷ்யு தாளை மூடியுடன் கூடிய கழிவுத்தொட்டியில் இடுதல், அல்லது முழங்கை மூட்டினால் வாயை மூடிக்கொள்ளல்.

d. பாடசாலை முடிந்து வீடு சென்றதன் பின்னர் இரு கைகளையும் கழுவிக்கொள்வதுடன், பாதணிகளை கற்றிவிட்டு வீட்டுக்குள் நுழைய வேண்டும் என்பதுடன் பாதணிகளை வெயிலில் உலர்த்திக்கொள்ள வேண்டும்.

e. குளித்ததன் பின்னர் அல்லது உடலை நன்றாக கழுவிக்கொண்டதன் பின்னரே குடும்பத்தின் ஏனையவர்களுடன் சேர்ந்து செயற்பட வேண்டும்.

f. அன்றாடம் பாவிக்கும் ஆடைகளை ஒருசில மணித்தியாலங்கள் ஊற வைத்துவிட்டு அன்றைய தினமே சுத்தம் செய்துவிடல். கடுமையான வெயிலில் உலர்த்திக்கொள்ளல் அல்லது சிறந்த சூட்டில் மின்அழுத்தியினால் அழுத்திக்கொள்ளல்.

g. உள்ளங்கைகளை பயன்படுத்தி தண்ணீர் குழாயிலிருந்து நீர் குடிப்பதற்கு பதிலாக தனது போத்தல் அல்லது கோப்பையை பயன்படுத்துதல், மேலும் தனது போத்தல்/கோப்பையை ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளாதிருத்தல்.

h. தனது உணவுகளை வீட்டிலிருந்து எடுத்துவருவதுடன் ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளாதிருத்தல்.

3. கழிவுகளை அகற்றுதலும் சுற்றுச்சூழலை சுத்தம் செய்தலும்
    a. உணவு, கடதாசி மற்றும் உக்கும் உக்காத கண்ணாடி, ப்ளாஸ்ரிக் என வகைபிரித்து அகற்றுதல். அதற்கு, மூடி இருக்கின்ற அல்லது பாதத்தினால் திறக்க முடியுமான உரிய நிறங்களை உடைய தொட்டிகளை பயன்படுத்துதல்.
    b. கைகளை துடைப்பதற்கு அல்லது இருமும் போது/தும்மும் போது பயன்படுத்தப்படுகின்ற டிஷ்யு தாள்களை மூடி இருக்கின்ற கழிவுத்தொட்டியில் இட்டுவிட்டு பின்னர் எரித்து விடுதல்.
    c. நாளாந்தம் பாடசாலையை சுத்தம் செய்யும் முறைமைகளுக்கும் தொற்று நீக்கலுக்கும் ஒரு நேரசூசி இருத்தல்.
    d. அடிக்கடி தொடப்படுகின்ற மணி, கற்றல் – கற்பித்தல் உதவிக் கருவிகள், கதவுகளின் கைப்பிடிகள், யன்னல் சட்டங்கள், ஸ்விட்ச் பொத்தான்கள் ஆகியவற்றின் மேற்பகுதிகளை ஈரமான ஒரு துணியினாலும் தொற்று நீக்கல் திரவத்தின் மூலமும் சுத்தம் செய்தல்.
    e. வகுப்பறை மற்றும் ஆய்வுகூடம் போன்ற இடங்களை நாளாந்தம் தொற்று நீக்கல் திரவத்தினை பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்தல்.
    f. மலசல கூடங்களை ஒரு நாளைக்கு பல தடவைகள் முடியுமானால் கிருமி கொல்லி திரவத்தை பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்தல்.

கிருமி நீக்கம் செய்யவேண்டிய முறை

• கதவு யன்னல் கைப்பிடிகள்	70% மதுசார கரைசலினால் துடைத்தல்
• ஏனைய உலோக மேற்பரப்புக்கள்	70% மதுசார கரைசலினால் துடைத்தல்
• உலோகமல்லாத மேற்பரப்புக்கள்	ஹைபொக்குலோறேற்று கரைசலினால் துடைத்தல்
• கைப்பிடி /உணவு உண்ணும் மேசை	70% மதுசார கரைசலினால் துடைத்தல்
• கற்றல் கற்பித்தல் உபகரணங்கள்	70% மதுசார கரைசலினால் துடைத்தல்
• மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய உபகரணங்கள்	70% மதுசார கரைசலினால் துடைத்தல்
• மலசலகூடம்	ஹைபொக்குலோறேற்று
• சுத்தம் செய்வதற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்ற உபகரணங்கள் (மொப்/கழிவுத்தொட்டி)	0.5% ஹைபொக்குலோறேற்று கரைசலினால் சுத்தம் செய்தல் மற்றும் வெயிலில் நன்றாக உலரவிடுதல்
• பாதிக்கப்பட்டவர்களின் கழிவுகள் வேறொரு இடத்தில் குழியில் போட்டு எரித்துவிடுதல்	

ஹைபொக்குலோறேற்று கரைசலினை, சந்தையில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய 35% குளோரின் கொண்ட பிலீச்சின் தூள் (35% Bleaching Powder) மூலம் தயாரித்துக்கொள்ள முடியும்.

0.5% ஹைபொக்குலோறேற்று கரைசலை தயாரித்தல்.

35% குளோரின் அடங்கிய பிலீச்சின் தூள் (35% Bleaching Powder) கிராம் 15 (15g) ஒரு (01) லீட்டர் தண்ணீருடன் நன்றாக கலப்பதன் மூலம் 0.5% ஹைபொக்லறேற்று கரைசலை தயாரிக்க முடியும். பின்னர் பாத்திரத்தின் அடியில் கரையாத பகுதிகளை வடிப்பதன் மூலம் அகற்றவிடலாம்.

0.1% ஹைபொக்குலோறேற்று கரைசலை தயாரித்தல்

35% குளோரின் அடங்கிய பிலீச்சின் தூள் (35% Bleaching Powder) கிராம் 3 (3g) ஒரு (01) லீட்டர் தண்ணீருடன் நன்றாக கலப்பதன் மூலம் 0.1% ஹைபொக்லறேற்று கரைசலை தயாரிக்க முடியும். பின்னர் பாத்திரத்தின் அடியில் கரையாத பகுதிகளை வடிப்பதன் மூலம் அகற்றிவிடலாம்.

பாடசாலை நேரத்தில் ஒரு மாணவர் அல்லது ஆளணி உத்தியோகத்தர் ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டால்

1. நோய் தொடர்பாக உரிய சுகாதார மருத்துவ உத்தியோகத்தருக்கும் பொது மக்கள் சுகாதார பரிசோதகருக்கும் அறிவிப்பதற்கான ஒரு முறையை தயாரித்தல். (தேவையான சந்தர்ப்பத்தில் ஆளணி உத்தியோகத்தர்களுக்கோ அல்லது பெற்றாருக்கோ அது பற்றி அறிவித்தல்).

2. சுகாதார மருத்துவ உத்தியோகத்தர், பொது சுகாதார பரிசோதகர் மற்றும் பாடசாலையில் சுகாதார விடயத்துக்கு பொறுப்பான ஆளணி அங்கத்தவர்கள் இணைந்து குறித்த திட்டத்தினை தயார்செய்தல்.

3. அவசர அழைப்பு இலக்க பட்டியலை இற்றைப்படுத்தி அத்தகவல்களை அனைவருக்கும் தென்படும் விதத்தில் காட்சிப்படுத்துதல்.

4. நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு அனுப்பும் வரையில் வைத்திருப்பதற்காக மலசலகூட வசதிகளுடன்கூடிய அவசர அறையொன்றை ஒதுக்கி வைத்தல்.

5. பிள்ளைகளை பாகுபாட்டுடன் நடத்தாது அவர்களுக்கு கருணை காட்டி அவர்களை ஆரோக்கியமான பிள்ளைகளிடமிருந்து தூரமாக்குதல்.

6. Covid- 19 தொற்றின் அறிகுறிகள் என கருதப்படுகின்ற காய்ச்சல், தொண்டை வலி மற்றும் சுவாசித்தல் சிரமம் போன்ற அல்லது வேறு அறிகுறிகளை தென்பட்டால் உடனடியாக அவருக்கு முகக்கவசம் ஒன்றை அணிவித்து அவரை பிற மாணவர்களிடமிருந்து அப்புறப்படுத்துதல் வேண்டும்.

7. அவசர அழைப்பு இலக்கமான 1390 க்கு தொலைபேசி அழைப்பொன்றை எடுத்து மருத்துவ ஆலோசனைகள் மற்றும் தேவையான தகவல்கள் போன்று முன்னெச்சரிக்கை நடைமுறைகளையும் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

8. அவசர அழைப்பு இலக்கமான 1390 மூலம் தொடர்புகொள்ள முடியாத சந்தர்ப்பங்களின் போது 1990 சுவசெரிய அவசர எண்ணுக்கு அழைப்பு எடுத்து தேவையான வசதிகளை பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

9. நோயாளிக்கு விரைவில் உரிய சுகாதார வசதிகளை வழங்க வேண்டும்.

10. நடைமுறைகள் தொடர்பாக பாடசாலை ஆளணியினர், பெற்றார் மற்றும் மாணவர்களுக்கு குறுஞ்சேவை, மின்னஞ்சல் அல்லது Whatsapp மூலம் அறிவிக்கவும்.

தொடர்ந்தேர்ச்சியான கற்றல் முறைமைக்கு திட்டமிடுதல்

பாடசாலைக்கு வருகைதர முடியாமை, சுகவீன விடுமுறை அல்லது பாடசாலை தற்காலிகமாக மூடப்பட்டமை காரணமாக தவறவிட்ட பாடப்பரப்புக்களை பொருத்தமான உத்திகளை பயன்படுத்தி பூர்த்திசெய்தல். இதற்கு கீழுள்ள முறைகளை பின்பற்ற முடியும்.

1. தூரப்பிரதேசங்களிலுள்ள மாணவர்களின் கற்றல் நடவடிக்கைகளின் முன்னேற்றத்தை கண்டறிவதற்காக ஆசிரியர்களை நியமித்தல்.

2. விரைவான கற்றல் முறைமைகளை விருத்தி செய்தலும் புதிய நுட்பங்கள் தொடர்பாக கருத்திற்கொள்ளலும்.

3. தொலைக்கலவி மற்றும் இலத்திரனியல் கல்வி முறைகளை பயன்படுத்துதல்.

உள சுகாதாரம் மற்றும் உளசமூகவியல் தேவைகளை நிறைவேற்றல்

1. மாணவர்கள் முகங்கொடுக்கின்ற பிரச்சினைகள் மற்றும் அவர்களின் கருத்துக்கள் தொடர்பாக கலந்துரையாட சந்தர்ப்பம் வழங்கலும் அதற்கு ஊக்குவித்தலும்.

2. பிரச்சினைகளுக்கும் தடங்கல்களுக்கும் முகங்கொடுக்க நேர்ந்தமை சாதாரண நிலை என விளங்கப்படுத்தலும் அது தொடர்பாக கருத்துக்களை தெரிவிக்க சந்தர்ப்பம் வழங்கலும்.

3. பாடசாலைக்கு வருகைதராத பிள்ளைகளுடன் தொலைபேசியினூடாகவாவது தொடர்புகளை பேணிக்கொள்ளல்.

4. வயதுக்குழுக்களுக்கு பொருந்தும் விதத்திலான சரியான தகவல்களை வழங்குதல்.

5. ஆலோசனை ஆசிரியரின் சேவையை பெற்றுக்கொள்ளல்.

6. தனது வயதையொத்த நண்பர்களுக்கு உதவுவதற்கு ஊக்குவித்தல், மற்றும் அவர்களை துன்புறுத்துவதிலிருந்து அவர்களுக்கு தொல்லை கொடுப்பதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தல்.

7. ஆசிரியர்கள் உடல் மற்றும் உள சுகாதாரத்தை நன்கு பேணிக்கொள்ளுமாறு ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

8. மனஉளைச்சல் மற்றும் அசௌகரியங்களுக்கு ஆட்பட்டுள்ள பிள்ளைகளை இனங்காண்பதற்காக சுகாதார ஆளணி உத்தியோகத்தர்களின் அல்லது பயிற்சி பெற்றவர்களின் ஒத்துழைப்பினை பெற்றுக்கொள்ளல்.

9. உதவி சேவைகள் தொடர்பாக அறிவூட்டுதல்
    a. உளசுகாதார சேவை- **1926**
    b. சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம்- **1999**
    c. சிறுவர் பாதுகாப்புச் சேவை- **1929**

மாணவர்களிடத்தில் இருக்கின்ற மனஅழுத்த சூழ்நிலைகளை எவ்வாறு இனங்கண்டுகொள்வது?

- ஏனைய நாட்களில் விருப்புடன் செய்கின்ற விடயங்களில் ஆர்வமின்மை.
- தூக்கமின்மை அல்லது ஏனைய நாட்களை விட அதிக தூக்கம்
- நடத்தை கோளாறு/அதிக கோபம்/வன்முறை
- சுயநம்பிக்கை குன்றல்
- ஞாபக சக்தி குறைவடைதல்
- மனதை ஒருமுகப்படுத்துவது கடினம்.
- உடல் ரீதியான நோய் அறிகுறிகள் உணவில் சுவையின்மை, தலைவலி
- உணர்வற்ற நிலை
- சிறுபிள்ளை போன்று நடந்துகொள்ளல்
- பிடிவாத குணவியல்புகள்

மிகவும் கிட்டிய தகவல்களை அறிநிதிருத்தல்

1. COVID-19 என்ற கொரோனா வைரஸ் தொடர்பான அடிப்படைத் தகவல்களை வழங்குதல். அதேவேளை, கொரோனா வைரஸ் தொற்றினால் ஏற்படும் நோய் அறிகுறிகள், அந்நோய் பரவும் விதம் மற்றும் நோய் பரவலை தடுக்க எடுக்க முடியுமான நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக அறிவூட்டுதல்.

2. சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம், தொற்று நோயியல் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு, உலக சுகாதார அமைப்பு மற்றும் யுனிசெப் போன்ற நிறுவனங்களால் வழங்கப்படுகின்ற தகவல்கள் மூலம் பிள்ளைகளை இற்றைப்படுத்துதல்.

3. கட்டுக்கதைகள் மற்றும் இணையத்தின் மூலம் மேற்கொள்ளப்படுகின்ற போலி மற்றும் பொய்யான தகவல்கள் தொடர்பாக கவனமாக இருத்தல்.

மனக்கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல

வீட்டில், பாதையில் அல்லது பாடசாலையில் மாணவர்கள் முகங்கொடுக்க நேரும் மனக்குழப்பம் மற்றும் மனஅழுத்தத்திலிருந்து விடுபட்டு கல்வி நடவடிக்கைகளில் இலகுவாக ஈடுபடும் விதத்தில் மனக்கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் உள்ளத்தை தயார்செய்கின்றன. எனவே, இவ்வகையான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துதல். அந்தவகையில், வகுப்பறை மட்டத்தில் நாளின் ஆரம்பத்திலோ அல்லது ஒரு பாடவேளையின் ஆரம்பத்திலோ மேற்கொள்ள முடியுமான மனக்கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் சில கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

- உடலை தளர்வுறச்செய்யும் பயிற்சி
- எளிய யோகா
- அழகான இடங்களை சித்திரமாக கற்பனை செய்தல்
- இசையை இரசித்தல்
- பாடலை இரசித்தல்
- புனைகதைகள்
- புதிய கண்டுபிடிப்புக்களுக்காக சிந்தித்தல்

பாடசாலை மாணவர் விடுதிகளை நடத்துதல்

பாடசாலையின் மாணவர் விடுதியை திறந்து நடாத்திச்செல்வதற்கு தமது பாடசாலைக்குரிய சுகாதார மருத்துவ உத்தியோகத்தர் காரியாலயத்தின் வழிகாட்டல் பெற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

- மாணவர்களுக்கிடையில் இடைவெளிகளை பேணுதல்.
- கூடி செயற்படுவதனை தடைசெய்தல்.
- உரிய முறையில் தொற்று நீக்கம் செய்தல்.
- சவர்க்காரமிட்டு இருகைகளையும் அடிக்கடி கழுவச் செய்தல்.

- மேசை, கதிரை போன்ற உபகரணங்களும் அடிக்க பயன்படுத்தப்படுகின்ற தொலைக்காட்சி, வானொலி, அவற்றின் தொலையியக்கிகளை உரிய முறையில் கிருமி கொல்லிகளை இட்டு அடிக்கடி சுத்தம் செய்தல்.
- மாணவர்கள் நோயுடன் இருக்கையில் அவர்களை அடுத்த மாணவர்களிலிருந்து விலக்கி வைப்பதற்கு அவசர அறையொன்றை ஏற்பாடு செய்தல். குறித்த அறையானது அடுத்த மாணவர்கள் நடமாடும் இடங்களிலிருந்து ஓரளவு தூரத்தில் இருப்பது சிறந்தது.
- சப்பாத்துகளை வெளியில் கழற்றிவிட்டு நுழைதல்

பாடசாலைகள் உணவகம்

கொவிட்-19 நோய் நிலைமை கட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ளதாக உறுதிப்படுத்தப்படும் வரையில் பாடசாலை உணவகங்களை திறப்பதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ள வேண்டும். அரசாங்கத்தினால் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்ற உணவு வழங்கும் வேலைத்திட்டத்தினையும் அரசாங்கம் மீண்டும் அறிவிக்கும் வரையில் உணவு வழங்குநர்கள் தற்காலிகமாக இடைநிறுத்த வேண்டும். உணவு எடுத்த வர முடியாத பிள்ளைகள் தொடர்பாக மாற்று நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

பாடசாலை போக்குவரத்து சேவை

- தனிநபர் இடைவெளியை பேணத்தக்க விதத்தில் அமர்த்த முடிந்த விதத்திலான எண்ணிக்கையை தீர்மானித்தல்.
- சகலரும் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்.
- உரிய முறையில் இரு கைகளையும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- ஓட்டுநர்கள் அல்லது உதவியாளர்கள் சுவாச நோய் நிலைமைகளில் இருந்தால் சேவையில் ஈடுபடுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளல்
- மூன்று தினங்களுக்கு ஒருமுறை பாடசாலை சேவை வாகனங்களை கிருமி நீக்கம் செய்தல்
- நாளாந்தம் சுத்தம் செய்வதுடன் இருக்கைகளை கிருமிக்கொல்லி கரைசல்களை பாவித்து துடைத்துவிடல்.

நிறுவனங்களின் கடமை

கல்வி அமைச்சு

- சுகாதார அமைச்சுடன் இணைந்து தேவையான வழிகாட்டல்களை வழங்குதல்
- சுகாதார அமைச்சு மற்றும் ஏனைய சுகாதார சேவை பிரிவுகளின் உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ள நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- அவசியமான ஏனைய நிறுவனங்களுடன் இணைந்து பணியாற்றலும் தேவையான உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளலும்.
- தேவையான சூழலை உருவாக்கலும் நிதி ஒதுக்கீடுகளை பெற்றுக்கொள்ள உதவுதலும்.
- மாகாணங்களுடன் இணைப்பு செய்து இருக்கின்ற நிலைமை தொடர்பாக பின்னூட்டல்களை பெற்றுக்கொள்ளல்.
- அவசர சந்தர்ப்பங்களில் தகவல்களை தொடர்புபடுத்துதல்.
- செஞ்சிலுவை/சௌக்கியதான/புனித ஜோன் அம்புயலன்ஸ் போன்ற அமைப்புக்களுடன் இணைப்புகளை மேற்கொண்டு உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளல்.

மாகாணக் கல்வி அமைச்சு மற்றும் மாகாணக் கல்வி திணைக்களம்

மாகாணக் கல்வி செயலாளர்களும் மாகாண கல்விப் பணிப்பாளர்களும் இணைந்து பணியாற்ற வேண்டும். கல்வி அமைச்சுடன் இணைப்புகளை மேற்கொண்டு அமைச்சினால் வழங்கப்படுகின்ற ஆலோசனைகளை தனது மாகாணத்தின் வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்களுக்கு வழங்குதல்.

- மாகாண சுகாதார மேம்பாட்டு குழுவினை செயற்பாட்டு நிலையில் வைத்திருத்தலும் ஏனைய நிறுவனங்களின் அங்கத்தவர்களை இணைத்துக்கொள்ளலும்.
- மாகாணக் குழு, முதலாவது மாதத்தில் வாரம்தோரும், இரண்டாவது மாதத்திலிருந்து மாதாந்தம்தோரும் கூட வேண்டும்.
- மாகாண சுகாதார சேவை பணிப்பாளரின் ஆலோசனைகளை பெற்றுக்கொள்ளல்
- மாவட்ட செயலாளரின் வழிகாட்டலையும் உதவியையும் பெற்றுக்கொள்ள வழிசெய்தல்
- மாகாணத்தில் ஏனைய நிறுவனங்களுடன் இணைந்து பணியாற்றலும் தேவையான உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளலும்.
- இலங்கை செஞ்சிலுவை/சௌக்கியதான/புனித ஜோன் அம்புயலன்ஸ் போன்ற அமைப்புக்களின் உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளல்.
- வலயக் கல்விப் பணிப்பாளருடன் உரிய இணைப்புக்களை பேணுதல்
- தனது மாகாணத்திலுள்ள அனைத்து பாடசாலைகளும் மீண்டும் திறக்கப்படுவதற்கு முன்னர் இருக்க வேண்டிய அடிப்படை தேவைகளை கொண்டிருப்பதாக உறுதிப்படுத்தலும் அத்தகவல்களை கல்வி அமைச்சுக்கு வழங்குதலும்.
- அவசர நிலைகளில் தேவையான தீர்மானங்களை எடுத்தலும் உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளலும்
- தனது மாகாணத்தின் செயற்பாட்டு நிலைமை தொடர்பாக கோவை ஒன்றை பேணிவரல்.

வலயக் கல்வி காரியாலயம்

வலயக் கல்விப் பணிப்பாளரால் தேவைகள் இனங்காணப்பட்டு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

- வலய சுகாதார மேம்பாட்டு குழுவினை செயற்பாட்டு நிலையில் வைத்திருத்தலும் ஏனைய நிறுவனங்களின் அங்கத்தவர்களை இணைத்துக்கொள்ளலும்.
- வலயக் குழு, முதலாவது மாதத்தில் வாரம்தோறும், இரண்டாவது மாதத்திலிருந்து மாதாந்தோறும் கூட வேண்டும்.
- மாவட்ட சுகாதார சேவை பணிப்பாளரின் ஆலோசனைகளை பெற்றுக்கொள்ளல்.
- பிரதேச செயலாளரின் வழிகாட்டலையும் உதவியையும் பெற்றுக்கொள்ள வழிசெய்தல்.
- கோட்டத்துக்குப் பொறுப்பான பிரதி/உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளருடன் உரிய இணைப்புக்களை பேணுதல்.
- இலங்கை செஞ்சிலுவை/சௌக்கியதான/புனித ஜோன் அம்புயலன்ஸ் போன்ற அமைப்புக்களின் உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளல்.
- பாடசாலைகள்/பிரிவெனா/நிறுவன தலைவர்களுக்கு உரிய தகவல்களை வழங்கலும் இணைப்பு நடவடிக்கைகளும்.
- தனது வலயத்திலுள்ள அனைத்து பாடசாலைகளும் மீண்டும் திறக்கப்படுவதற்கு முன்னர் இருக்க வேண்டிய அடிப்படை தேவைகளை கொண்டிருப்பதாக உறுதிப்படுத்தலும் அத்தகவல்களை மாகாண அதிகாரிகளுக்கு வழங்குதலும்.
- அவசர நிலைகளில் தேவையான தீர்மானங்களை எடுத்தலும் உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளலும்
- தனது வலயத்தின் செயற்பாட்டு நிலைமை தொடர்பாக கோவை ஒன்றை பேணிவரல்.
- பாடசாலையை தொற்று நீக்கம் செய்வதற்கும் கழிவுகளை அகற்றுவதற்கும் மாநகர சபை/நகர சபை/ பிரதேச சபை என்பவற்றின் உதவியை பெற்றுக்கொள்ளல்.

பிரிவெனாக்கள் மற்றும் பாடசாலைகள்

நிறுவன தலைவர்கள் என்ற வகையில் பிரிவெனாதிபதி மதகுரு/அரச மற்றும் தனியார் பாடசாலைகளின் அதிபர்கள் தனது நிறுவனத்தை மீண்டும் திறப்பதற்கும் அதன் பின்னர் தொடர்ந்து இயங்கச்செய்வதற்கும் தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- தனது நிறுவனம்/பிரிவெனா/பாடசாலையின் சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவினை செயற்படுத்தலும் தேவையான ஏனைய நிறுவனங்களின் உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளலும்.
- பாடசாலை சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழு முதலாவது மாதத்தில் வாரம் இரண்டு தடவையும், இரண்டாவது மாதத்திலிருந்து வாரம்தோறும் கூட வேண்டும்.
- பிரதேச சுகாதார மருத்துவ உத்தியோகத்தரின் ஆலோசனைகளை பெற்றுக்கொள்ளல்.
- பொது சுகாதார பரிசோதகரின் வழிகாட்டலையும் உதவியையும் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- பாடசாலையெனின் பாடசாலை அபிவிருத்தி சங்கத்தினை தொடர்புபடுத்திக்கொள்ளல்.
- பழைய மாணவர்கள்/நலன் விரும்பிகளுடன் தொடர்புகளை பேணலும் தேவையான உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளலும்.
- இலங்கை செஞ்சிலுவை/சௌக்கியதான/ புனித ஜோன் அம்புயலன்ஸ் போன்ற அமைப்புக்களின் உதவிகளை பெற்றுக்கொள்ளல்.
- வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர் மற்றும் கோட்டத்துக்குப் பொறுப்பான பிரதி/உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளருடன் உரிய இணைப்புக்களை மேற்கொள்ளல்
- பாடசாலையை திறப்பதற்கு தேவையான அடிப்படை தேவைகளை தாமதிக்காது நிறைவேற்றிக்கொள்ளலும் பின்னர் வலய கல்விப் பணிப்பாளருக்கு அறிவித்தலும்.
- இருக்கின்ற நிலைமை தொடர்பாக அறிக்கைகளை பேணிவரல்.
- பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்பட்டதன் பின்னர் ஏதேனும் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் அது தொடர்பாக உரிய பிரிவுக்கு அறிவித்து ஆலோசனைகளையும் உதவிகளையும் பெற்றுக்கொள்ளல்.
- எந்நேரமும் குறைந்தது இரு வாரங்களுக்கு போதுமானளவு சவர்க்கார கட்டி அல்லது கரைசல்/கிருமிகொல்லி கரைசல்/ கையுறை போன்ற அடிப்படை பொருட்களை இருப்பில் வைத்தல்.
- அவசர நிலையில் பயன்படுத்துவதற்கு போதுமானளவு முகக்கவசங்களை பாடசாலையில் வைத்திருத்தல்.
- வீட்டில் முகக்கவசங்களை தயாரிக்குமாறு பெற்றாரை வேண்டி அவர்களுக்கு வழிகாட்டுதல்.

ஆசிரியர்களின் கடமைப் பொறுப்புக்கள்

- மாணவர்களின் தனிப்பட்ட சுகாதாரம் மற்றும் இடைவெளி பேணுவதல் தொடர்பாக ஆர்வமூட்டுதல்.
- வகுப்பறை தொற்றுநீக்கம் செய்யப்படுவது உரிய முறையில் நடைபெறுகின்றதா என்பதை கண்காணித்தல்.
- நோய் பற்றி மாணவர்களையும் பெற்றோர்களையும் தெளிவூட்டுதல்
- நோய் தொற்றிய ஒருவருக்கு அல்லது தனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட குடும்பங்களின் பிள்ளைகளின் கல்வி நடவடிக்கைகளுக்காக மற்றும் உளவியல் சுகாதாரத்தை பேணிவருவதற்காக உதவுதல்.
- நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு பாடசாலையினால் மேற்கொள்ளப்படும் நடவடிக்கைகள் குறித்து பெற்றோரை அறிவூட்டல்

மாணவ மாணவிகள்

நோய் தொடர்பாக அறிவுறுத்தவும் நோய்க்கு ஆட்படுவதை தவிர்ப்பதற்கும் கீழுள்ள நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்

- சுவாச நோய் நிலைகள் இருந்தால் குறித்த பெற்றாருக்கு அறிவித்து அப்பிள்ளைகளை பாடசாலைக்கு அனுப்புவதை தவிர்த்தல்.
- வீட்டிலிருந்து வெளியேறும் போது உரிய முறையில் முகக்கவசங்களை அணிதல்.
- பாடசாலைக்கு நுழையும் போது தனது வெப்பத்தை அளந்துகொள்ளல். 37 சென்றிகிரேற்றினை விட அதிகமெனின் அடுத்தவர்களுக்கு அருகே செல்லாது தனித்திருந்து மருத்துவ ஆலோசனைகளை பெற்றுக்கொள்ளல். ஆசிரியர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தி உரிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்
- உணவு உண்ணும் வேளை தவிர்த்து ஏனைய அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் முகக்கவசத்தை அணிந்துகொள்ளல்.
- பாடசாலைக்குள் நுழைந்ததும் உடனடியாக சவர்க்காரமிட்டு இரு கைகளையும் கழுவிக்கொள்ளல்.
- மலசலகூடம் சென்ற பின்னர், விளையாட்டின் பின்னர், உபகரணங்களை பாவித்த பின்னர், உணவு உட்கொள்ள முன்னர் உரிய முறையில் சவர்க்காரமிட்டு கைகளை கழுவிக்கொள்ளல்.
- வீட்டிலிருந்து உணவுகளை எடுத்து வருவதுடன் அவற்றை அடுத்தவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதை தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- வீட்டுக்கு சென்றதன் பின்னர் பாதணிகளை வெளியே கழற்றிவிட்டு முடிந்தால் வெயிலில் உலர்த்துதல்.
- வீட்டுக்கு சென்றதும் இருகைகளையும் சவர்க்காரமிட்டு கழுவுதல்
- அணிந்திருந்த சீருடையை மாற்றி சவர்க்கார கரைசலில் ஊற வைத்து கழுவுதல்.
- குளித்துவிட்டு அல்லது உடலை கழுவிக்கொண்டு குடும்பத்தின் ஏனையவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளல்.
- புத்தகப்பை மற்றும் உபகரணங்களை பிரித்து வைத்தல் மற்றும் தொற்றுநீக்கி கொண்டு சுத்தப்படுத்தல். முடிந்தால் வெயிலில் உலர வைத்தல்.
- நீர் குடிக்கும் போது தனது இரு உள்ளங்கைகளையும் பிடித்து நீரருந்தாது தனது போத்தலை அல்லது கோப்பையை பயன்படுத்துவதுடன் தனது போத்தலை அல்லது கோப்பையை அடுத்தவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதை தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- தேவையான பொருட்களை மாத்திரம் பாடசாலைக்கு கொண்டுவருதல்

பாடசாலையில் இருக்க வேண்டிய குறைந்தபட்ச வசதிகள்

மாணவர்களின் எண்ணிக்கை	வெப்பமானி	அவசர கட்டில்கள்	நுழைவாயிலில் கைகழுவும் குழாய்	ஒதுக்கப்பட்ட நிதி (ரூ.)
50 விட குறைவானது	01	01	01	30,000
51-100	01	02	02	35,000
101-200	01	02	04	60,000
201-500	02	02	06-10	75,000
501-1,000	02	03	10-16	80,000
1001-2000	03	03	20-40	110,000
2000 க்கு மேற்பட்ட				110,000

50 மாணவர்களுக்கு ஒன்று வீதம் இருக்க வேண்டிய கைகழுவும் குழாய்களின் எண்ணிக்கையை தீர்மானிப்பது மிகவும் சிறந்தது. மாணவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்குமிடத்து அதற்கேற்ப குழாய்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்துக்கொள்ள முடியும். ஒரு தடவையில் பாடசாலைக்கு வருகைதருகின்ற மாணவர்களின் எண்ணிக்கை மற்றும் பாடசாலை நுழைவாயில் எண்ணிக்கை என்பவற்றுக்கேற்ப மேற்குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கை வித்தியாசப்படும்.

பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்பட முன்னர் சுகாதார பாதுகாப்பினை உறுதிப்படுத்துவதற்கான சரிபார்ப்பு பட்டியல

விஷேட நிலைமைகள்	உண்டு / இல்லை
1. நுழைவாயில் மற்றும் வெளியேறும் இடத்திற்கு அருகே, மலசலகூடங்களுக்கு அருகே, முடிந்தால் வகுப்பறைகளுக்கு அருகே கைகழுவும் வசதிகள் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளன.	
2. பொருத்தமான விதத்தில் தொடர்ச்சியான நீர் வழங்கல் தயார்செய்யப்பட்டுள்ளது.	
3. தற்போது வேறு ஏதேனும் தேவைகளுக்காக பாடசாலை பயன்படுத்தப்படுவதாக இருந்தால் பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்படுவதற்கு மூன்று தினங்களுக்கு முன்பு அந்நடவடிக்கையை நிறைவுசெய்தல்.	
4. பாடசாலையை சுத்தம் செய்தல் மற்றும் நுளம்புகளற்ற சூழலும் ஆபத்துக்களற்ற சூழலும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளல்.	
5. உடலின் வெப்பத்தை அளவிடுவதற்கான உபகரணம் இருத்தலும் அளவிடும் முறையை அறிந்துகொள்ளலும்.	
6. யாராவது ஒரு பிள்ளை நோய் நிலைமையில் இருந்தால் அவரை அடுத்த மாணவர்களிலிந்து தூரமாக்குவதற்காக அவசர மருத்துவ அறை ஒன்று இருக்க வேண்டுமென்பதுடன் அங்கு தேவையான உபகரணங்கள் இருக்க வேண்டும்.	
7. ஒரு பிள்ளை அல்லது கல்வி சார் அல்லது கல்விசாரா உத்தியோகத்தர் ஒருவர் பாடசாலை நேரத்தில் நோய்வாய்ப்பட்டால் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடைமுறைகள் மற்றும் அது தொடர்பான ஒரு திட்டம் இருத்தல்.	
8. கல்வி மற்றும் கல்வி சாரா உத்தியோகத்தர்களை அறிவுறுத்துதல், பொறுப்புக்களை வழங்குதல் மற்றும் தேவையான பயிற்சிகளை வழங்குதல்.	
9. தனிநபர் இடைவெளி, சரியாக கைகளை கழுவுதல் மற்றும் அதன் முக்கியத்துவம், முகக்கவசத்தின முக்கியத்துவம் பற்றி விளக்கி பதாகைகளைக் காட்சிப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.	
10. பெற்றார் மற்றும் பாடசாலை சமூகத்தை (பாடசாலை அபிவிருத்தி சங்கம், பழைய மாணவர் சங்கம்) அறிவுறுத்துதல்.	
11. அவசர சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்துவதற்கு போதியளவு முகக்கவசங்கள் பாடசாலையில் இருத்தல் (தயாரிக்கப்பட்டவையும் சரியே)	
12. சுகாதார பாதுகாப்பு ஊழியர்கள் மற்றும் பாடசாலை ஊழியர்கள் சுகாதார பாதுகாப்பு முறைகளை பயன்படுத்துவதற்கு போதிய பொருட்கள் (முகக்கவசங்கள், கையுறைகள்) இருத்தல்.	
13. தொற்று நீக்கத்துக்கும் இருகைகளை கழுவுவதற்கும் போதியளவு கிருமிகொல்லித் திரவம்/சவர்க்கார திரவம் இருத்தல்	
14. சுகாதார மேம்பாட்டுக்குழு செயற்படுகின்றது.	

பாடசாலை ஆரம்பிக்கப்பட்டதன் பின்னர் சுகாதாரப் பாதுகாப்பு நிலையை உறுதிப்படுத்தும் சரிபார்ப்பு பட்டியல்

விஷேட நிலைமைகள்	திகதி	திகதி	திகதி	திகதி	திகதி	திகதி
நாளாந்தம் நடைமுறை ரீதியாக கைகளை கழுவ செய்தல்						
மலசலகூடங்களை சுத்திகரித்தல் தொற்று நீக்கம் செய்தல்						
கைகழுவும் இடத்தில் போதிய நீர் சவர்க்காரம் இருத்தல்						
கட்டிடம் மற்றும் வகுப்பறையை தொற்று நீக்கம் செய்தல்						
கையுறைகள், திறப்பு தகடுகள், யன்னல் கைப்பிடிகள் மற்றும் உபகரணங்களை 70% செறிவுடனான மதுசாரம் அடங்கிய கிருமிகொல்லி மூலம் தொற்று நீக்கம் செய்தல்.						
மேற்பரப்புக்களை 0.5% செறிவுடனான சோடியம் ஹைய்ட்ரோக்ளோறைற்று திரவத்தினை பயன்படுத்தி தொற்று நீக்கம் செய்தல்						
சிறந்த காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் கிடைத்தல்						
சுவாசத் தொகுதியின் சுகாதார பாதுகாப்பு மற்றும் இரு கைகளை கழுவுதல் என்பவற்றை ஊக்குவித்தல்						
கழிவுகளை உரிய முறையில் அகற்றுதல், மேலும் கைகளை துடைப்பதற்கு பயன்படுத்தப்பட்ட டிஷ்யு கடதாசி/ அகற்றப்பட்ட முகக்கவசங்களை சுகாதார முறைப்படி எரித்தல்.						
தேவையான அறிவித்தல்களுக்கு அறிவித்தல் பலகை/ ஒலிபெருக்கி என்பவற்றை பாவித்தல்.						
ஆசிரியர்-மாணவர் மற்றும் கல்வி சாரா உத்தியோகத்தர் வரவு தொடர்பாக குறிப்புக்களை பேணுதல்						
ஒரு மீற்றர் இடைவெளியை பேணி நாளாந்தம் அரை மணித்தியாலம் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்						
விஷேட நிகழ்வுகளை குறித்துக்கொள்ளல்						

முகக்கவசம்

“முகக்கவசங்களை அணியும் போது கிருமிநீக்கும் திரவம், சவக்காரம் மற்றும் தண்ணீர் என்பனவற்றால் சுத்தப்படுத்-தப்பட்ட கையினால் அணிவோர் மாத்திரமே அதன் பிரதிபலனை அடைந்துகொள்ள முடியும். நீங்கள் முகக்கவசத்தை அணிபவர் எனில் அதனை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது மற்றும் அதனை முறையான விதத்தில் அகற்றுதல் பற்றியும் நீங்கள் அறிந்து வைத்திருப்பது அவசியமாகும்”. **உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்.**

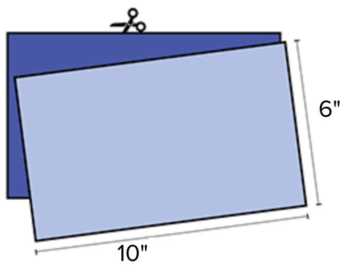
முகக்கவசங்கள், அகற்ற முடியுமான முகக்கவசங்கள் (வைத்திய முகக்கவசம், சத்திரசிகிச்சை முகக்கவசம்) மற்றும் மீள பயன்படுத்த முடியுமான (துணி முகக்கவசம்) முகக்கவசங்கள் என இருவகைப்படும்

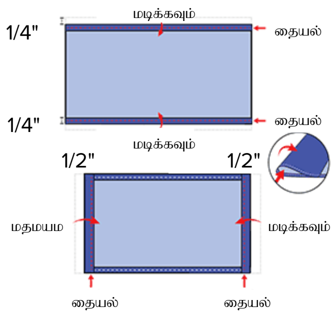
வீடுகளில் முகக்கவசத்ததைத் தயாரிப்பது எப்படி

தேவையான பொருட்கள

- 10"X6" செவ்வக வடிவிலான இரண்டு பருத்தித் துணிகள்
- 6" இரண்டு இலாஸ்டிக்கள் (அல்லது ரப்பர் பாண்ட்ஸ், சிறுஅளவிலான கயிறு, புடவையிலான சிறு கயிறு அல்லது முடி கட்டும் பேண்ட்)
- ஊசி மற்றும் நூல் (அல்லது கறுப்பு நிற ஊசி)
- கத்தரிக்கோல்
- தையல் இயந்திரம்

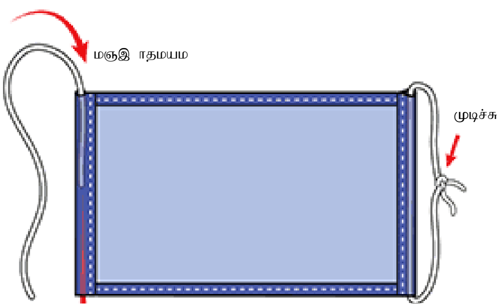
செய்முறை-01

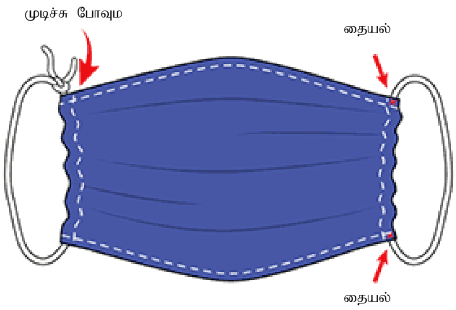




1. 10"X6" அங்குலம் என்ற ரீதியில் செவ்வக வடிவிலான இரண்டு பருத்தித் துணிகளை வெட்டிக்கொள்ளவும். இறுக்கமாக நெய்யப்பபட்ட பருத்தித் துணி அல்லது பருத்தி ஷீட்டைப் பயன்படுத்தவும். ரீ சேட் பருத்தி இலவானதாக இருக்கும். வெட்டப்பபட்ட இரண்டு துணிகளையும் ஒன்றாக வைக்கவும். இரண்டு துணிகளையும் ஒன்றாக வைத்துத் தைக்கும் போது அது ஒன்றாக இருக்கும்.

2. நீண்ட பகுதியை ¼ அங்குலமாக மடித்து அதைமூட்டிக்கொள்ளவும் சிறிய பகுதியை ½ அரைஅங்குலமாக மடித்து அதனை மூட்டிக்கொள்ளவும்.





3.6-அங்குலம் நீளமான, 1/8 அங்குலம் அகலமான இலாஸ்டிக்கை முகக்கவசத்தின் இரண்டு பகுதிகளாலும் உட்செலுத்தவும். அதனை உட்செலுத்துவதற்காக பெரிய அளவிலான ஊசியை அல்லது கறுப்பு நிற ஊசியைப் பயன்படுத்தவும். இரண்டு பகுதியையும சேர்த்து இறுக்கமாக முடிச்சை போடவும். உங்களிடம் இலாஸ்டிக் இல்லையெனின் முடி கட்டும் பாண்ட்ஸ் அல்லது இலாஸ்டிக் ஹட் பாண்டை (Head band) பயன்படுத்தவும். உங்களிடம் கயிறு மாத்திரம் இருக்குமாயின் அதனை உங்கள் தலையில் கட்டிக்கொள்ளவும்.

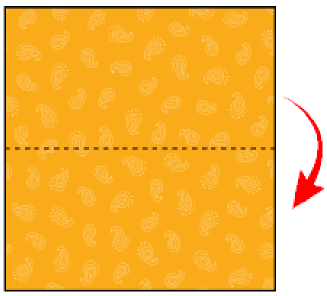
4.இலஸ்டிக்கை இலேசாக இழுக்கும் போது உரிய முடிச்சு உள்ளே சென்று சொருகிக்கொள்ளும். இலாஸ்டிக்கை இழுத்து எமது முகத்துக்கு ஏற்றவாறு ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளவும். ஒழுங்கமைத்ததன் பின்னர் இலாஸ்டிக் விலகிச்செல்லாமல் தைத்துக்கொள்ளவும்.

பொருட்கள்.

- பெரிய அளவிலான கைக்குட்டை (அல்லது சதுர வடிவிலான 20”x20” அங்குல பருத்தித் துணி)
- றப்பர் பேண்ட் (அல்லது தலைமுடி கட்டும் பட்டி)
- கத்தரிக்கோல் (நீங்களே உங்கள் துணிகளை வெட்டிக்கொள்வீர்களாயின்)

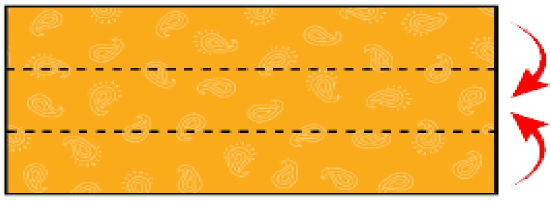
செய்முறை-02

1.



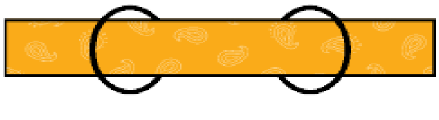
1. கைக்குட்டையை அரைவாசியாக மடித்துக்கொள்ளவும்.

2.



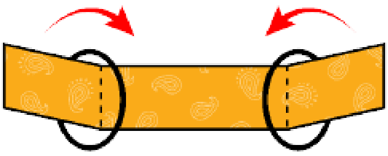
2. மேலிருந்து கீழாகவும் கீழிலிருந்து மேலாகவும் மடித்துக்கொள்ளவும்.

3.



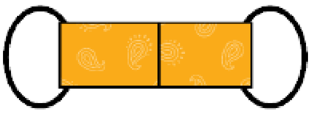
3. இறப்பர் பேண்ட் அல்லது தலைமுடி கட்டும் பட்டிக்கு இடையில் ஆறு அங்குல இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.

4.

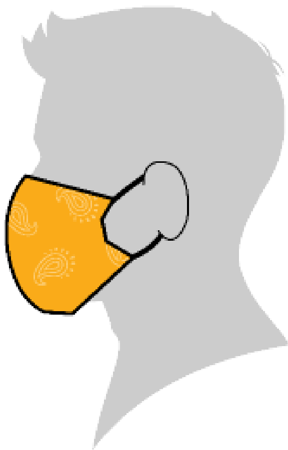


4. இரண்டு பக்கத்தையும் நடுப்பகுதியை நோக்கி மடித்து செருகவும்.

5.



6.



உங்கள் வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட முகக்கவசத்தை நாளந்தம் எவ்வாறு சுத்தம் செய்து தொற்றுநீக்கம் செய்வது.

(ஒரு தடவை மட்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய முகக்கவசத்தை சுத்தம் செய்ய முயற்சிக்க வேண்டாம் ஏனெனில் அவற்றில் அழிந்துபோகக் கூடிய பொருட்கள் உள்ளடங்கியுள்ளன)

1. கொதிக்கும் நீரில் மற்றும் சவக்காரமிட்டு நன்றாகக் கழுவவும். பின்னர் குறைந்தது ஐந்து மணித்தியாலங்கள் வெயிலில் உலரவிடவும். அல்லது கொதித்த நீரில் 15 நிமிடங்களுக்கு வேக வைத்துக்கொள்ளவும். முடிந்தால் நீருடன் சிறிதளவு உப்பை கலந்து கொள்ளவும்.

2. சவர்க்காரமிட்டு நன்றாக கழுவிய முகக்கவசத்தை ஐந்து நிமிடங்கள் வரை நன்றாக சூடாக்கிக்கொள்ளவும் (இதற்காக துணி அழுத்தியைப் (iron) பயன்படுத்த முடியும்)

உங்களுக்கு இரண்டு முகக்கவசங்களை தயாரித்துக்கொள்வது பயன்மிக்கது. ஒன்றை கழுவி உலரவிடும்போது மற்றையதைப் பாவிக்கமுடியும். ஒவ்வொரு 2 தொடக்கம் 4 மணித்தியாலங்களுக்கொருமுறை முகக்கவசத்தை சுத்தப்படுத்துவது சிறந்தது.

முகக்கவசமொன்றை சரியாக அணிவது எவ்வாறு?

மீள பயன்படுத்தப்படாத முகக்கவசமாயின், நிறப்பகுதி வெளியில் தெரியுமாறும், வெள்ளை நிறப்பகுதி உட்புறமாக முகத்தில் படத்தக்கவாறு இருத்தல் வேண்டும். உலோகப்பகுதி மேற்புறமாக இருக்க வேண்டும். முதலில் கைகளை கழுவி, முகக்கவசம் இடப்பட்டுள்ளதை சரிபார்த்து காதுகளில் அணிந்து கொள்ளவும். முகக்கவசத்தை அணிந்த பின்னர் மேற்பகுதி உலோகப்பகுதியை மூக்கின் மேற்பரப்பில் இரண்டு கைகளால் நன்கு அழுத்திக்கொண்டு, சுருக்கம் இல்லாதவாறு கீழ்நோக்கி இழுத்தவிடவும்.

சரியான முறையில் முகக்கவசங்களை அகற்றுதல்

முகக்கவசங்களை அகற்றும்போது கைகள் முகக்கவசத்தின் வெளிப்பகுதியில் படாதவாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். காதில் மாட்டப்பட்டுள்ள முகக்கவச பட்டியினால் பிடித்து கழிவு சேகரிக்கும் பையில் இடவேண்டும். மீள பயன்படுத்தாத முகக்கவசமாயின் மூடியியுள்ள கழிவுத் தொட்டியில் போட வேண்டும். பின்னர் உடனடியாக சவர்க்காரம் அல்லது சவர்க்கார கரைசல் கொண்டு கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளவும் அல்லது தொற்று நீக்கம் செய்து கொள்ளவும்.

சுத்தமான உங்கள் முகக்கவசத்தை எவ்வாறு வைத்துக்கொள்வது.

1. வீட்டில் உள்ள ப்ளாஸ்டிக் பொதி-யொன்றை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

2. தண்ணீர் மற்றும் சவர்க்காரமிட்டு அதனை சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

3. இரண்டு பக்கங்களையும் நன்றாக உலரவிடுங்கள்.

4. உங்கள் மேலதிக முகக்கவசத்தை இதில் இட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

5. அதனை நன்றாக அடைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

6. உங்களுக்கு முகக்கவசங்களை சுழற்சி முறையில் பயன்படுத்த முடியும்.

சுத்தமான உங்கள் முகக்கவசத்தை எவ்வாறு வைத்துக்கொள்வது.

1. **கைகழுவும் நிலையங்களை அமைப்பதற்கான விபரங்கள்.**

a. நீர் முறையன விதத்தில் செல்வதற்காக குழாய்கள் முறையான சாய்வைக்கொண்டிருக்க வேண்டும்.	☐
b. கழிவு நீரை வெளியேற்றுவதற்கான முறையான சாய்வை வொசின் பேசின் கட்டமைப்பு கொண்டிருக்க வேண்டும்.	☐
c. கழிவு நீர் வெளியேறுவதற்கான முறையான பகுதி அமைந்திருக்க வேண்டும்.	☐
d. சவர்க்காரம் எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் எந்த நிலையிலும் கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.	☐
e. கழிவை முகாமைத்துவம் செய்வதற்காக கால்களால் இயக்கக் கூடிய கழிவுக்கூடை அருகில் வைக்கப்பட வேண்டும்.	☐
f. கைகழுவும் பேசின் பயன்படுத்துவதற்கு இலகுவாக 2.5 அடியில் இருந்து 3 அடிகள் வரை இருக்க வேண்டும்.	☐
g. இரண்டு குழாய் முனைகளுக்கும் இடையில் குறைந்தது 01 மீட்டர் இடைவெளி இருக்க வேண்டும்.	☐
h. நீர்க்குழாய்கள் மற்றும் கைகழுவும் பேசின் கசிவுகள் அற்றவையாக இருக்க வேண்டும்.	☐
i. கசிவுகள் தொடர்பாக கவனத்தில் கொள்வதுடன் அது உடனடியாக சீர்செய்யப்படல் வேண்டும்.	☐
j. கை கழுவும் பேசின் அருகில் நின்றுகொள்வதற்கு 01 மீற்றர் இடைவெளி குறிக்கப்படல் வேண்டும்.	☐

2. **பொதுவான செயற்பாடுகள் மற்றும் பாராமரிப்பு**

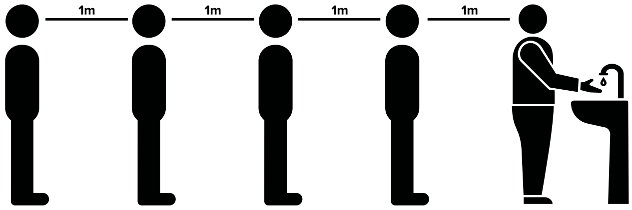
a. ஒரே விதத்தில் தொடர்ச்சியான நீர் வருகையை உறுதிப்படுத்தல்.	☐
b. எப்போதும் சவர்க்கார கட்டி அல்லது திரவம் இருத்தல் வேண்டும்.	☐
c. வினைத்திறனான முறையில் கழிவுநீர் முகாமைத்துவம்.	☐
d. குழாயின் சுழலக்கூடிய அல்லது அசைக்கக்கூடிய பகுதிகளின் வேலைசெய்யும் நிலையில் பேணிவருதல்.	☐
e. சமூக இடைவெளியைப் பேணுவதன் மூலம் மாணவர்கள் ஒன்றுகூடுவதை கட்டுப்படுத்தல்.	☐
f. பாவனைக்கு ஏற்ற விதத்தில் கைகழுவும் நிலையங்கள் மற்றும் குழாய்கள் சுத்தப்படுத்தப்படுவதோடு, தொற்றுநீக்கம் செய்யப்படுதல	☐
g. முடிந்தால் மணிக்கட்டுப் பகுதியால் திறக்கக் கூடிய நீர் கரம்பை (Elbow Tap) வுயி பொருத்துதல்.	☐

பாடசாலைகளுக்குப் பொறுத்தமான கைகழுவும் வடிவங்கள்

- கால்களால் இயக்கக் கூடிய தனியான நீர்குழாயை கொண்ட இலகுவாகக் கைகழுவக்கூடிய பகுதி.
- இலகுவான பல்வேறு குழாய்களைக் கொண்ட கைகழுவும் இடம்.
- ஒரு சுவருடன் கூடிய பல்வேறு குழாய்களைக் கொண்ட நிலையான கைகழுவும் இடங்கள்.
- தனியான சுவரில் பொருத்தப்பட்ட பல்வேறு குழாய்களைக்கொண்ட கைகழுவும் இடம்.

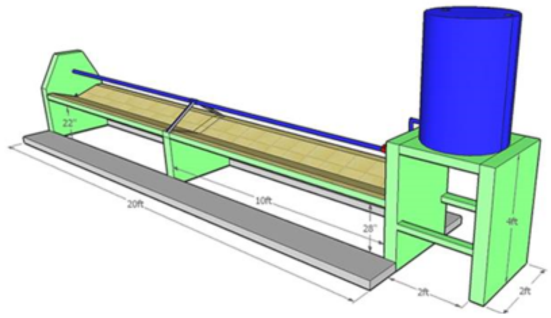
தனியான குழாய் மற்றும் காலால் இயக்கக்கூடிய இடத்துக்கு இடம் நகர்த்தமுடியுமான இலகுவான கைகழுவும் பகுதி

நிலையான நீர் வழங்கல் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில்

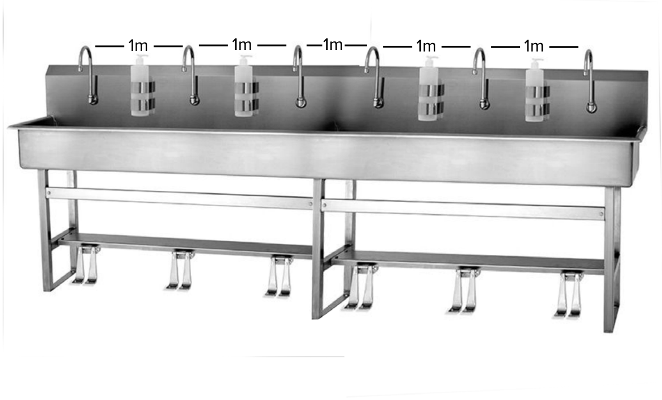


வடிவமைப்பு அம்சங்கள்	
வடிவமைப்புக் கட்டமைப்பு	• காலால் இயக்கக்கூடிய தனிக்குழாய் அடங்கிய இலகவாகக் கைகழுவக்கூடிய தொகுதிகயைக வயடடா.
பாடசாலையின் முன்மாதிரியான இடம்	• இதனை சிறு அளவிலான உட்பகுதியில் அல்லது வெளிப்பகுதியில் பொருத்தமுடியும
நீர் மூலம்	• ஏற்கனவே உள்ள தாங்கியைத் தொடர்புபடுத்த முடியும் அல்லது தனியான தாங்கியை கழுவும் நிலையத்திற்கு அருகில் பொருத்த முடியும். நதயை:னதஇழளுரு
நீர்க்களஞ்சியம் மற்றும் கொள்ளளவு	• வகை: நிலையானது உட்பகுதி, / வெளிப்பகுதி PVC தாங்கி • கொள்ளளவு தாங்கியின் அளவைப் பொறுத்த 200 லீட்டர்கள் முதல் 500 லீட்டர்கள்
கழிவு நீரை வெளியேற்றுதல	• ஏற்கனவே உள்ள அல்லது புதிய நீர்குழி / கழிவுநீர்தொகுதியுடன் பொருத்தலாம்.
செயற்பாடு மற்றும் பராமரிப்பு.	• தேவையான கவனிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு
கைகழுவும் நிலையத்தின் ஆயுட்காலம்	• குறைந்தது ஐந்து ஆண்டுகள்
வடிவமைப்பு நன்மைகள்	• விருப்பமான இடங்களுக்கு நகர்த்தலாம். • பகுதியளவில் நிலையானது/குறைந்தது ஐந்து ஆண்டுகள • சீமெந்தினாலான கொங்ரீட் கட்டடத்துடன் ஒப்பிடும் போது செலவு குறைந்தது. • வெல்டிங் கடைகளில் உற்பத்தி செய்ய முடியும் மற்றும் தேவையான இடங்களுக்கு விநியோகிக்கலாம். • தொகையான விநியோகத்தின் சாத்தியம்
வரையறை	• கவனிப்பு மற்றும் பராமரிப்பு. • கவனமாகப் பயன்படுத்தபடாமையினால் இது ஆரம்பவகுப்பில் கற்கும். பிள்ளைகளுக்குப் பொருத்தமற்றதாக இருக்கலாம். • குழுவாக மேற்கொள்ளும் கைகழுவலுக்கு பல்வேறு அலகுகள் தேவை.

இடத்துக்கு இடம் நகர்த்த முடியுமான பல்வேறு குழாய்களைக் கொண்ட கைகழுவும் நிலையம்.

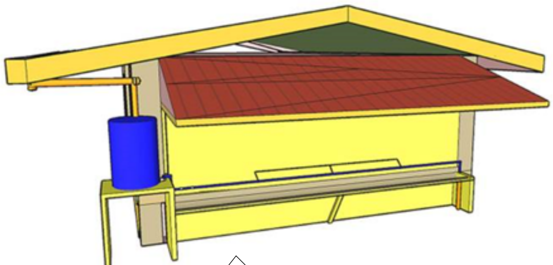


நிலையான நீர் வழங்கல் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில்



வடிவைப்பு அம்சங்கள்	
வடிவமைப்புக் கட்டமைப்பு	• இலகுவான பல்வேறு குழாய்களைக்கொண்ட கைகழுவும் பகுதி.
பாடசாலையின் முன்மாதிரியான இடம்	• இதை சிறிய இடப்பகுதி உள்ள வெளிப்பகுதியில் பொருத்தலாம். • உட்பகுதியிலும் பொருத்தலாம்
நீர்மூலங்கள்	• ஏற்கனவே உள்ள தாங்கியைத் தொடர்புபடுத்த முடியும் அல்லது தனியான தாங்கியை கழுவும் நிலையத்திற்கு அருகில் பொருத்த முடியும்.
நீர்க்களஞ்சியம் மற்றும் கொள்ளளவு	• வகை: நிலையானது, உட்பகுதி/வெளிப்பகுதி PVC தாங்கி. • கொள்ளளவு: 50 லீட்டர்கள் முதல் 100 லீட்டர்கள் வரை தாங்கியின் அளவைப் பொறுத்து
கழிவு நீரை வெளியேற்றுதல்	• ஏற்கனவே உள்ள அல்லது புதிய நீர்குழி/கழிவுநீர்தொகுதியுடன் பொருத்தலாம்.
செயற்பாடும் பராமரிப்புமம்	• முறையான பராமரிப்பு அவசியம்
கைகழுவும் நிலையத்தின் ஆயுட்காலம்.	• ஐந்து ஆண்டுகள்
வடிவமைப்பு நன்மைகள்	• விருப்பமான இடங்களுக்கு நகர்த்தலாம். • பகுதியளவில் நிலையானது/குறைந்தது ஐந்து ஆண்டுகள் • சீமெந்தினாலான கொங்ரீட் கட்டடத்துடன் ஒப்பிடும் போது செலவு குறைந்தது. • வெல்டிங் கடைகளில் உற்பத்தி செய்ய முடியும் மற்றும் தேவையான இடங்களுக்கு வினியோகிக்கலாம். • தொகையான விநியோகத்தின் சாத்தியம்

ஏலவே பயன்பாட்டிலுள்ள சுவருடன்கூடிய பல்வேறு குழாய்களைக் கொண்ட நிலையான கைகழுவும் நிலையங்கள்

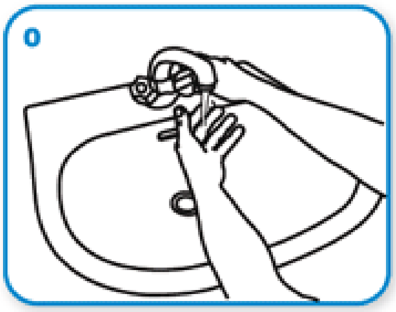


வடிவமைப்பு அம்சங்கள்	
வடிவைப்புக் கட்டமைப்பு	ஏற்கனவே பயன்பாட்டிலுள்ள சுவருடன்கூடிய பல்வேறு குழாய்களைக் கொண்ட நிலையான கைகழுவும் நிலையங்கள்.
பாடசாலையின் முன்மாதிரியான இடம்	சீமெந்து கொங்ரீட்/துளையிடப்பட சுவர
நீர்மூலம்	ஏற்கனவே உள்ள தாங்கியைத் தொடர்புபடுத்த முடியும் அல்லது தனியான தாங்கியை கழுவும் நிலையத்திற்கு அருகில் பொருத்த முடியும்.
நீர்களஞ்சியமும் கொள்ளளவும்	வகை: நிலையானது, வெளிப்பகுதி PVC தாங்கி கொள்ளளவு: 50 லீட்டர்கள் முதல் 100 லீட்டர்கள் வரை தாங்கியின் அளவைப் பொறுத்து
கழிவு நீர் வெளியேற்றம்	கழிவுநீர்க்குழிக்கான /மைதானத்திற்கான/ நிலக்கீழ் பூங்காவிற்கான நீர் வெளியேற்றம்
செயற்பாடும் பராமரிப்பும்	குழாய்களின் பயன்பாட்டைப் பொருத்து அவற்றை மாற்றியமைக்கலாம்
கைகழுவும் நிலையத்தின் ஆயுட்காலம்	பத்து வருடங்கள்
வடிவைப்பின் நன்மைகள	நிலையானது மற்றும் குறைந்த கண்காணிப்பு மற்றும் பராமரிப்பு சிறந்த தோற்றம்
அளவு	நகர்த்த முடியாதது கழிவுநீர் நிலமட்டத்துடன் காணப்படுவதால் ஆடையும், கால்களும் நனையலாம்.

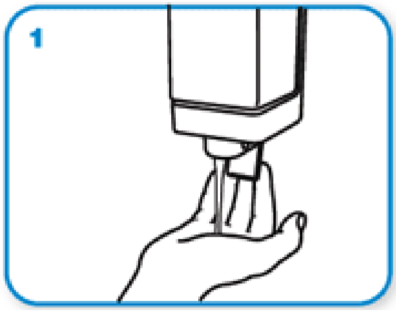
தனியான சுவரில் பொருத்தப்பட்ட பல்வேறு குழாய்களைக்கொண்ட கைகழுவும் நிலையம்

வடிவைப்பு அம்சங்கள்	
வடிவமைப்புக் கட்டமைப்பு	தனியான சுவரில் பொருத்தப்பட்ட பல்வேறு குழாய்களைக் கொண்ட கைகழுவும் நிலையம
பாடசாலையின் முன்மாதிரியான இடம்	எந்தவொரு வெளிப்பகுதியிலும்
நீர் மூலம்	ஏற்கனவே உள்ள தாங்கியைத் தொடர்புபடுத்த முடியும் அல்லது தனியான தாங்கியை கழுவும் நிலையத்திற்கு அருகில் பொருத்த முடியும்.
நீர்களஞ்சியம் மற்றும் கொள்ளளவு	வகை: நிலையான வெளிப்பகுதிக்கான PVC தாங்கி கொள்ளளவு: 500/1000 லீட்டர்கள் வரை தாங்கியின் அளவைப் பொருத்து.
கழிவு நீர் வெளியேற்றம்	கழிவு நீர்க்குழி/மைதானம்/பூமிக்கு கீழான பூங்காங்களுக்கான நீர்வெளியேற்றம்.
செயற்பாடு மற்றும் பராமரிப்பு	பாவனையைப் பொருத்து குழாயை மாத்திரம் மாற்றியமைக்க நேரிடலாம்.
கைகழுவும் நிலையத்தின் ஆயுட்காலம்.	குறைந்தது பத்து ஆண்டுகள்.
வடிவமைப்பின் நன்மைகள்	• சிறந்த தோற்றம் • நிலையானது மற்றும் குறைந்த கவனிப்பு மற்றும் பராமரிப்பு • தூய்மை பற்றிய செய்திகளை சுவரில் காட்சிப்படுத்த முடியும
வரையறை	• நகர்த்த முடியாது • செலவு

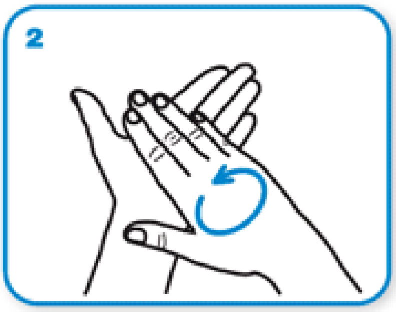
கைகழுவும் முறை



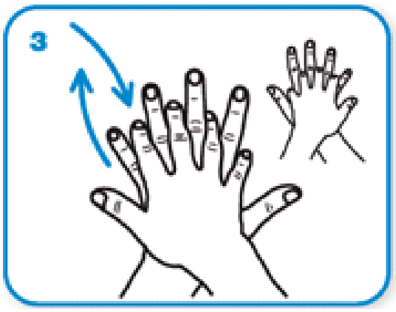
கைகளை தண்ணீரில் நன்றாக நனைக்கவும்



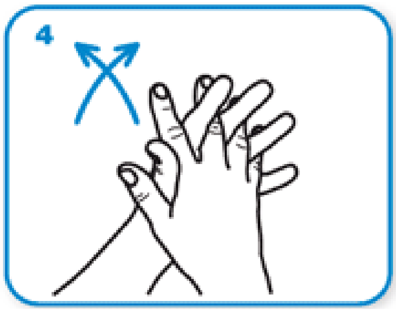
கை முழுவதும் மணிக்கட்டு வரை தாராளமாக சவர்க்காரமிடவும



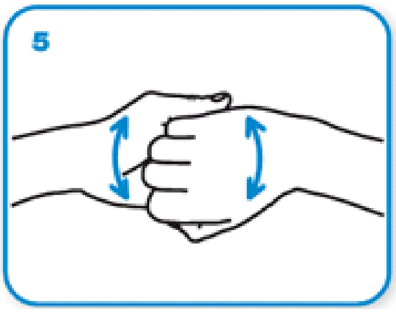
உள்ளங்கைகளை ஒன்றோடு ஒன்று நன்றாக தேய்க்கவும்



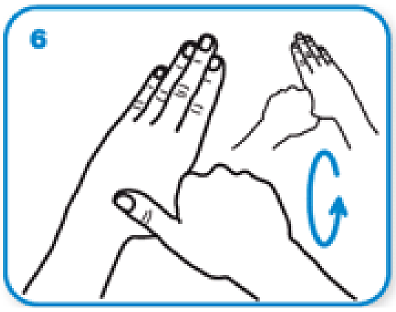
வலது, இடது கை விரல்களை விரல்களின் இடுக்குகளில் மாறிமாறி நுழைத்து நன்றாக தேய்க்கவும்.



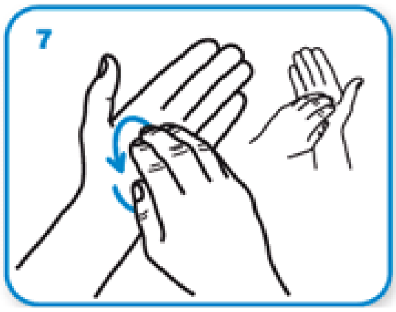
விரல்களை கோர்த்து நன்றாக தேய்க்கவும



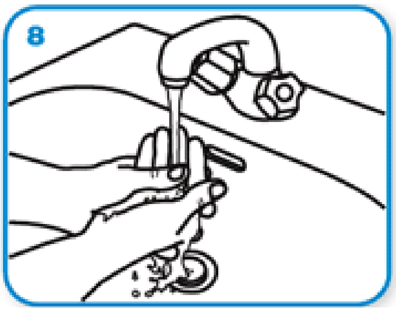
வலது விரல்களின் பின்புறங்களை அழுத்தி தேய்க்கவும்.



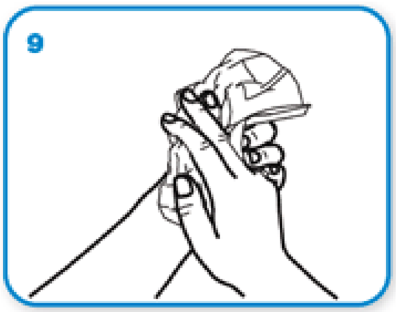
இடது பெருவிரலை வலது உள்ளங்கையினாலும், வலது பெருவிரலை இடது உள்ளங்கையினாலும் நன்றாக தேய்க்கவும்.



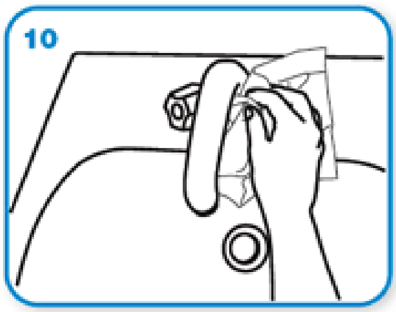
நகங்கள் மற்றும் விரல் நுனிகளை நன்றாக தேய்க்கவும்



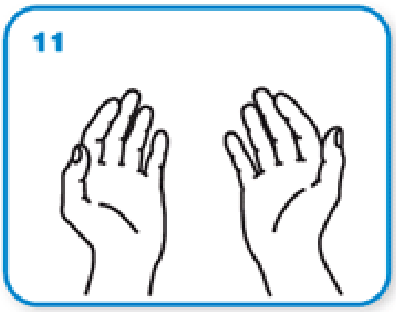
இருகைகளையும் சவர்க்கார நுரை போகும் வரை நன்றாக தேய்த்து கழுவவும்



சுத்தமானதொரு துணியினால் இருகைகளையும் துடைக்கவும்



குழாயை மூடுவதற்கு ஒரு துணியை அல்லது டிஷ்யுவை பயன்படுத்தவும்.



உங்களது கைகள் தற்போது பாதுகாப்பாக உள்ளன.

பாடசாலைகளில் அதிகளவு பயன்படுத்தப்படுகின்ற மற்றும் தூசு படிகின்ற இடங்களை சுத்தப்படுத்துவதற்கும் தொற்றுநீக்கம் செய்வதற்குமான முறையும் அட்டவணையும்

பகுதி	தடவை	முறை	செயன்முறை
வகுப்பறை – தாழ்வாரம் மற்றும் உட்பகுதிகள்	பாடசாலை ஆரம்பிக்க முன்னர் மற்றும் இடையில்	சுத்தம் செய்தல் (நாளாந்தம்) சுத்தம் செய்தலும் தொற்று நீக்கலும் (வாராந்தம்)	அதிகம் தொடுகின்ற மேற்பரப்புக்கள் மற்றும் முழு தரைப்பகுதியையும் சுத்தம் செய்வதை உறுதிப்படுத்துதல் வாரத்தில் ஒரு தடவை தொற்று நீக்கத்துக்கு முன்பு அதிகம் தொடுகின்ற மேற்பரப்புக்கள் மற்றும் முழு தரைப்பகுதியும் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும்.
பாடசாலை உணவகம்	நாளாந்தம்	சுத்தம் செய்தல் (நாளாந்தம்) சுத்தம் செய்தலும் தொற்று நீக்கலும் (வாராந்தம்)	அதிகம் தொடுகின்ற மேற்பரப்புக்கள் , முழு தரைப்பகுதியையும், மேலும் கைகழுவும் தொட்டி (sink) அதன் ஓரங்களை சுரண்டி முழுமையாக சுத்தம் செய்து தொற்று நீக்கம் செய்ய வேண்டும்.
பாடசாலைக்கு உணவு வழங்கும் நபரின் பாதுகாப்பு ஆடை	நாளாந்தம்	சுத்தம் செய்தல் (நாளாந்தம)	பாதுகாப்பான துணைகருவிகளை அன்றாடம் சுத்தம் செய்வதை உறுதிப்படுத்துதல்.
பாடசாலை சுகாதார அறை	நாளாந்தம்	சுத்தம் செய்தல் மற்றும் தொற்று நீக்கம் செய்தல	ஏற்கனவே கண்டுபிடிக்கப்பட்ட மற்றும் சந்தேகத்திற்கிடமா-வர்களை வைத்துள்ள அறை. பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் சுகாதார உத்தியோகத்தர்கள் கையுறைகள், முகக்க-வசங்கள் போன்ற பாதுகா-ப்பான துணைகருவிகளுடன் நுழைய வேணடும்.
விளையாட்டு மைதானங்கள்	நாளின் நிறைவில்	சுத்தம் செய்தல்	அன்றாடம் அதிகளவு தொடும் பகுதிகளை உறுதிப்படு-த்துதல்
பாடசாலை பஸ் வண்டி	நாளாந்தம், வாராந்தம	சுத்தம் செய்தல் (நாளாந்தம்) சுத்தம் செய்தல் மற்றும் தொற்று நீக்கம் செய்தல் (வாராந்தம்)	கைப்பிடிகள், யன்னல்கள் போன்ற அதிகம் தொடுகின்ற மேற்பரப்புக்களையும் மண்ணுடனான மேற்பரப்புக்களையும் சுத்தம் செய்தல். அதே பகுதிகள் தொற்று நீக்கம் செய்யப்படவும் வேண்டும்
மலசலகூடம் மற்றும் சுகாதார வசதிகள் (குளித்தல்)	நாளாந்தம் குறைந்தது மூன்று மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு முறை	சுத்தம் செய்தலும் கிருமி நீக்கம் செய்தலும	மலசலகூட இருக்கை, மூடி, கைகழுவும் தொட்டிகள், கதவுப்பிடிகள், மலசலகூட கழிவுத்தொட்டி என்பவற்றை நன்றாக சுத்தம் செய்தல்.
அனைத்தும்	குறைந்தபட்சம் வாரத்தில் ஒரு தடவை	சுத்தம் செய்தலும் கிருமி நீக்கம் செய்தலும்	அதிகம் தொடுகின்ற கதவுகளின் பகுதிகள், சுவர்கள் மற்றும் நிலத்தை சுத்தம் செய்தல், தொற்று நீக்கம் செய்தல்.

கல்வி அமைச்சு

குடும்ப சுகாதார
பணியகம்

unicef | for every child