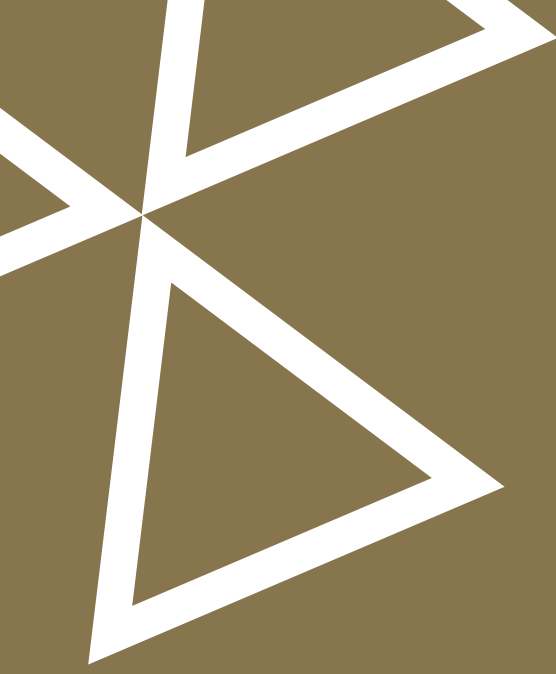


வீடுகளில் அத்தியாவசிய
பொருட்களை எவ்வாறு தொற்று
நீக்கம் செய்து கொள்வது

V 1.0 30/05/2020



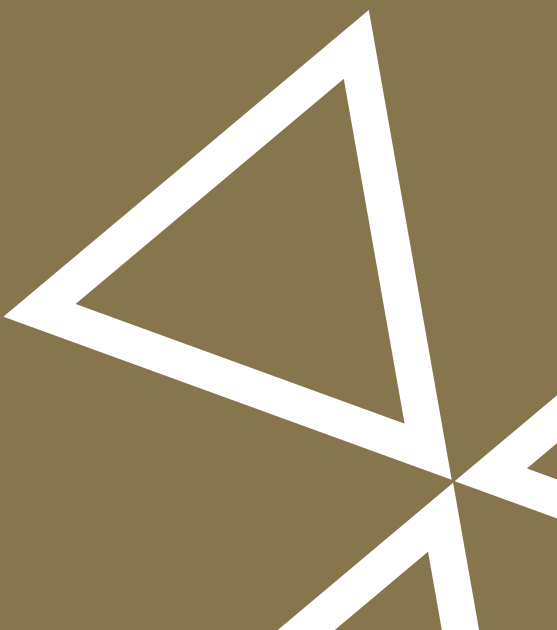


சொப்பிங் - உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கு சிறந்த அன்பளிப்பை வாங்குவதாக இருந்தாலும் அல்லது உங்களுக்கு தேவையான பொருட்களை வாங்குவதாக இருப்பினும் அல்லது அத்தியாவசிய பொருட்களை வாங்குவதாக இருந்தாலும், சொப்பிங் பைகளை வீட்டுக்கு கொண்டு வருவது பற்றி இனி நாம் கவலை கொண்டிருக்கவில்லை.

எவ்வாறாயினும், COVID-19 தொற்றுப்பரவலுடன், எமது வாழ்க்கை மாறியுள்ளது – குறிப்பாக நாம் சொப்பிங் செய்யும் முறை மாறியுள்ளது.

எனவே, எப்போதும் பாதுகாப்பாக இருக்க முயற்சி செய்வதுடன், அபாயகரமான தொற்றுக்கிருமிகளை உங்களுக்கு விடுகளுக்குள் சொப்பிங் பைகளுடன் கொண்டு வந்து சேர்க்காமல் இருக்கும் வகையில் முற்காப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.

சொப்பிங் சென்று வீடு திரும்பும் போது நீங்கள் எவ்வாறு உங்கள் பைகளை/பொருட்களை தொற்று நீக்கம் செய்து வீட்டிலுள்ளவர்களை எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம் என்பது பற்றிய அறிவுறுத்தல்களை இந்த வழிகாட்டல் வழங்குகின்றது.



சொப்பிங் பயணங்கள் தொடர்பான பொதுவான வழிகாட்டல்

- பொதுவில், கடைகளுக்கு செல்லும் பயணங்களை குறைத்துக் கொள்வதுடன், இயலுமானவரை சமூக தூரப்படுத்தலை பேணுவதுடன், ஏனையவர்களுக்கு வெளிப்படுத்தப்படுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சொப்பிங் தள்ளு வண்டிகள் மற்றும் கட்டணம் செலுத்தும் பகுதிகள் அடிக்கடி தொடுகைக்குட்படும் பகுதிகளாகும், எனவே இயலுமானவரை தள்ளுவண்டியை பயன்படுத்தும் முன்னர் அதன் கைப்பிடியை தொற்று நீக்கம் செய்து கொள்ளவும்.
- சொப்பிங் செய்யும் முன்னர் மற்றும் செய்த பின்னர் சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் கொண்டு 20 செக்கன்கள் வரை கைகளை கழுவுங்கள் அல்லது அல்ககோல் அடங்கிய ஹான்ட் சனிடைசரை பயன்படுத்தி தொற்று நீக்கம் செய்யுங்கள். உங்கள் முகத்தை தொடுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- வீடுகளுக்கு வாங்கிய பொருட்களை கொண்டு வரும் போது, தூய பொருட்களிலிருந்து அவற்றை வேறாக்கி வைப்பதை உறுதி செய்யவும்.



வெவ்வேறு மேற்பரப்புகளில் கொரோனாவைரஸின் ஆயுட்காலம்

- கடதாசி - 30 நிமிடங்கள் வரை.
- டிஷு கடதாசி - 30 நிமிடங்கள் வரை.
- பலகை - 1 நாள் வரை.
- ஆடைகள் - 1 நாள் வரை.
- கண்ணாடி - 2 நாள் வரை.
- நாணயத்தாள்கள் - 2 நாள் வரை.
- உருக்கிறும்பு - 4 நாட்கள் வரை.
- பிளாஸ்டிக் - 4 நாட்கள் வரை.
- முகக் கவசத்தின் உட்புறம் - 4 நாட்கள் வரை.
- முகக் கவசத்தின் வெளிப்புறம் - 7 நாட்கள் வரை.



மூலம்: "Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions" இன் மீது The Lancet Microbe மேற்கொண்ட ஆய்வு பத்திரத்தின் பிரகாரம்.

பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகள்

- உங்களின் சமையலறை அல்லது மரக்கறி மற்றும் பழங்கள் இட்டு வைக்கும் பகுதிகளுக்கு வெளியே 4-5 மணித்தியாலங்கள் வரை வாங்கி வந்த மரக்கறி மற்றும் பழங்களை வைக்கவும். இதற்கு உங்களின் கராஜ் அல்லது வீட்டு நுழைவாயில் பகுதி மிகவும் பொருத்தமானதாக இருக்கும்.
- பொலிதீன் பைகள் மற்றும் இதர மேலுறைகளிலிருந்து வேறாக்கி அல்லது அந்த மேலுறைகளை பாதுகாப்பாக கழிவுகற்றிய பின்னர் அவற்றை உள்ளே கொண்டு வரவும்.
- மரக்கறி மற்றும் பழங்களை நன்கு கழுவிக்கொள்ளுங்கள். பேக்கிங் பவுடர் அல்லது பொட்டாசியம் பேர்மங்கனேற் கலந்த நீரில் பழங்கள் மற்றும் மரக்கறிகளை அழுக்கி எடுக்கலாம்.
- மரக்கறி மற்றும் பழங்களை தொற்று நீக்கம் செய்ய ஒரு போதும் சனிடைசர்கள் அல்லது ப்ளீச்சுகளை பயன்படுத்த வேண்டாம்.



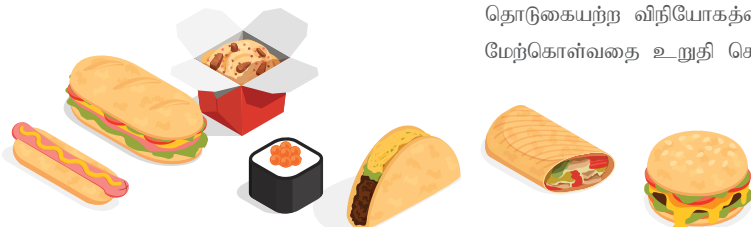
பால் மற்றும் உறைந்த பொருட்கள்

- குறித்த பொருள் மேலுறை ஒன்றை கொண்டிருந்தால், அதை பாதுகாப்பாக கழிவுகற்றி, உள்ளுறையுடன் குளிர் சாதனப் பெட்டியில் வைக்கவும்.
- குறித்த பொருளுக்கு நீர் உட்புகாத மேலுறை காணப்பட்டால், சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் கொண்டு அதனை கழுவி பின்னர் ப்ரீசரில் வைக்கவும்.
- ஏனைய சந்தர்ப்பங்களில் புதிய பை ஒன்றினுள் இட்டு ப்ரீசரில் வைக்கவும் (உதாரணம்: இறைச்சி). குறித்த பொருட்களைக் கொண்டு உணவு தயாரிக்கும் போது, அவை நன்கு சமைக்கப்பட வேண்டும் என்பதுடன், உணவு தயாரிப்பில் ஈடுபடும் நபர் சமைக்கும் முன்னரும் சமைத்த பின்னரும் கைகளை நன்கு சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் கொண்டு கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.



வெளியிலிருந்து சமைத்த உணவுகளை பெறல்

- உணவு சமைத்த பின்னர் கிருமிகள் அழிக்கப்பட்டுவிடும். ஆனாலும் உங்கள் உணவு மேசையில் அவை பரிமாறப்படும் வரையில் அதற்கு என்னவாகியிருக்கலாம் என்பது தொடர்பில் உங்களுக்கு சந்தேகங்கள் எழக்கூடும்.
- இக்காலப்பகுதியில் எப்போதும் வீட்டில் சமைத்த உணவை உட்கொள்வது பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.
- ஆனாலும் தவிர்க்க முடியாத சந்தர்ப்பங்களில், எப்போதும் தொடுகையற்ற விநியோகத்தை மேற்கொள்வதை உறுதி செய்யக்கூடிய நம்பத்தகுந்த சேவை வழங்குநர்களை நீங்கள் தெரிவி செய்ய வேண்டும்.
- உணவு விநியோகிக்கப்பட்டதும் மேலுறை பாதுகாப்பாக கழிவுகற்றப்படுவதை உறுதி செய்யவும்.
- உணவு சூடாக இல்லாவிடின், 60°C க்கு மேல் வெப்பநிலை வரை சூடாக்கிக் கொள்வது பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.



மருந்துப் பொருட்கள்

- அறை வெப்பநிலையில் மூடிய பெட்டியில் அவற்றின் பொதியில் பேணவும். கொள்வனவு செய்தவுடன் அவற்றை உடனடியாக திறக்கக்கூடாது, ஏனெனில் அவையும் சில தடவைகள் கைமாறியிருக்கக்கூடும்.

- மருந்துப் பொருட்களில் நேரடி சூரிய ஒளி படாமலிருப்பதை உறுதி செய்யவும்.



ஆடைகள் மற்றும் பாதணிகள்

- தொற்றுக்குள்ளான நபரின் எச்சில்களை அல்லது அது போன்ற தொற்றுக்களை கொண்ட மேற்பரப்புகளை மிதித்து வந்திருப்பதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் என்பதால், வெளியே பயன்படுத்திய பாதணிகள் வீட்டினுள் பயன்படுத்தப்படாததை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

- புதிய ஆடைகள் மற்றும் பாதணிகள் கொள்வனவு செய்தால், அவற்றை கராஜ் அல்லது பெல்கனி பகுதியில் ஆகக்குறைந்தது 48 மணித்தியாலங்கள் வைக்கப்பட வேண்டும். அணியும் முன்னர் அவை நன்கு கழுவி, நேரடி சூரிய ஒளியில் உலர்த்தப்படுவது பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.



கடிதங்கள், கட்டணப்பட்டியல்கள் அல்லது கூரியர் பார்சல்கள் போன்றவற்றை நீங்கள் பெறும் போது

- உங்களுக்கு கிடைக்கும் கூரியர் பார்சல்கள் அல்லது தபால்கள் போன்றவற்றை திறக்கும் முன்னர் அவை நேரடி சூரிய ஒளியில் வைக்கப்பட வேண்டும். கடதாசியாலானவை எனில், 3-4 மணித்தியாலங்கள் நேரடி சூரிய ஒளியில் வைக்கப்பட வேண்டும், அவை பிளாஸ்டிக் அல்லது இரும்பினாலானவை எனில் அவை தொற்று நீக்கப்பட வேண்டும்.

- தபாற்காரர் கொண்டு வரும் டிலிவரி ரசீதுகளில் கையொப்பமிட தமது சொந்த பேனையை பயன்படுத்துவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.



COVID-19 தொற்றிலிருந்து உங்களையும் ஏனையவர்களையும் பாதுகாத்தல்



கைகளை சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் கொண்டு ஆகக்குறைந்தது 20 செக்கன்கள் வரை கழுவவும் அல்லது அற்ககோல் சார்ந்த ஹான்ட் சனிடைசரை கொண்டு தொற்றுநீக்கவும்.



வீட்டிலிருந்து வெளியேறும் போது முகக் கவசம் அணியவும்.



கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.



தடிமன் அல்லது காய்ச்சல் அறிகுறிகளை கொண்டிருக்கும் எவருடனும் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதை தவிர்க்கவும்.



நீங்கள் சுகயினமடைந்தால், வீட்டில் இருக்கவும் சனநெரிசலான பகுதிகள் மற்றும் ஏனையவர்களிடமிருந்து விலகியிருக்கவும்.



தும்மல் அல்லது இருமலின் போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை முழங்கையால் மூடி அல்லது டிஷ் ஒன்றை பயன்படுத்தவும். மூடியைக் கொண்ட கழிவுத் தொட்டியினுள் பயன்படுத்திய டிஷ்வை இட்டு தொட்டியை மூடவும்.



கைகுலுக்க வேண்டாம். மாறாக கை அசைவு, தலை அசைவு அல்லது புருவத்தினூடாக வரவேற்பை வெளிப்படுத்தவும்.



உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் அல்லது சுவாசிக்க பிரச்சினை இருந்தால், மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும். உங்களின் முன்னைய பிரயாண தகவல்களை மருத்துவ சேவை வழங்குநருடன் பகிர்ந்து கொள்ள தவற வேண்டாம்.

மறுதலிப்பு: இந்த ஆவணத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள வழிகாட்டல்கள் உங்களையும், உங்கள் அன்புக்குவரியவர்களையும் **COVID-19** இலிருந்து பாதுகாக்கும் வகையில் அமைந்துள்ளன. இந்த ஆவணத்தின் ஏதேனும் ஒரு பகுதி தொடர்பில் அல்லது இந்த ஆவணத்தின் பிரகாரம் ஏதேனும் நடவடிக்கையை முன்னெடுப்பதற்கு உங்களுக்கு மேலதிக விளக்கங்கள் தேவைப்படின் நிபுணத்துவ ஆலோசனையை நாடவும்.

<https://www.hopkinsmedicine.org/> மற்றும் <https://www.indianexpress.com/> ஆகிய இணையத்தளங்களில் பிரசுரிக்கப்பட்ட தகவல்களின் பிரகாரம் இந்த ஆவணம் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.