தொற்றுநோய் விஞ்ஞான அலகு

சுகாதார மற்றும் சுதேச வைத்திய சேவைகள் அமைச்சு

231, டி சேரம் இடம், கொழும்பு 10.

Tele: (+94 11) 2695112, 2681548, 4740490, 4740491, 4740492 Fax: (+94 11) 2696583 E-mail: chepid@sltnet.lk, epidunit@sltnet.lk Web: www.epid.gov.lk

வீட்டில் அல்லது சுகாதார சிகிச்சையுடன் அமையாத நிறுவனங்களில் தனிமைப்படுத்துதல் பற்றிய வழிகாட்டி

வீட்டு தனிமைப்படுத்துதல் (home-quarantine) என்பது ஆரோக்கியமாயுள்ள உயர் ஆபத்து தொடர்புகளை (high-risk contact) சுகாதாரசிகிச்சை சாராத நிலையங்களில் வேறுபடுத்தி வைப்பதைக் குறிக்கும். உயர் ஆபத்து தொடர்புகள் என்பதால் குறிக்கப்படுவது கொரோனா வைரஸ் தற்போது பரவும் வெளிநாடுகளிலிருந்து இலங்கைக்கு திரும்பிவரும் நபர்களையும் அவர்களுடன் நெருக்கமாக தொடர்பு கொண்ட நபர்களையும் குறிக்கும். இவர்கள் இலங்கை சமூகத்திற்கு அவ்வைரஸை பரப்புவதை தவிர்பதுக்காக, தத்தமது வீடுகளில் அல்லது சுகாதார சிகிச்சையுடன் சம்பந்தத்தப்படாத நிலையங்களில் தனிமைப்படுத்துவது (quarantine) அவசியம்.

இதற்க்காக பின்வரும் அறிவுரைகளை பின்பற்றுவது அவசியம்.

1. குறிப்பிட்ட வெளிநாடுகளிலிருந்து திரும்பிவரும் நபர்கள் அவர்களது வீடுகளில் தகுந்த காற்றோட்டம் உள்ள தனி அறையொன்றில் இருப்பதோடு, வீட்டிலுள்ள ஏனைய குடும்பத்தினர் வேறு அறைகளில் இருத்தல் வேண்டும்.
2. வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்பும் நபருடன் தொடர்புகொள்ளும் போடு குறைந்தளவு ஒரு மீட்டர் தூரத்தையாவது பேண வேண்டும்.
3. முடிந்தால் அந்நபர் வேறான குளியலறையை பாவித்தல் வேண்டும். குடும்பத்தினர் அனைவரும் ஒரே குளியலறையை பாவிக்கும் போடு பொதுவாகக் கையாளும் பொருட்கள் (உதாரணத்துக்கு நீர்குழாய்கள், கதவுகளின் கைப்பிடிகள், பகிரப்படும் பாத்திரங்கள்) என்பவற்றை சவர்க்காரம் மற்றும் நீரினால் அடிக்கடி கழுவுதல் அவசியம்.
4. வீட்டுகளில் விருந்தாளிகளையும் தேவையற்ற வெளிநபரகளையும் அழைப்பதை தவிர்த்து கொள்ளவும்
5. 20 வினாடிகளுக்காவது சவர்க்காரம் மற்றும் நீரினால் கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள். கழுவுவதற்கு போதியளவு நீர் இல்லாவிடத்து, ஆல்கஹால் கலந்த கைகழுவு திரவியங்களை (alcohol based sanitizer) பாவிப்பது பொருத்தமானது.
6. கழுவாத கரங்களால் உங்கள் கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயை தொடுவதைத் தவிர்த்து கொள்ளவும்.

7. வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்படும் நபர்கள் தங்கள் உடல் வெப்ப நிலையை முடிந்தால் ஒரு வெப்பமானியைக்கொண்டு நாளுக்கு இரு தரமாவது கண்காணித்தல் நல்லது. காய்ச்சல், இருமல், மூச்செடுப்பதற்கு கடினமாயிருத்தல், தொண்டை நோய், உடம்பு வலி, மூக்கடைப்பு, தும்மல் போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இருப்பின் அவற்றை அப்பிரதேசத்தின் சுகாதார மருத்துவ அதிகாரி (MOH) அல்லது பொது சுகாதார பாரிசோதகர் (PHI) இடம் தெரிவுபடுத்துதல் மிக அவசியமாகும்.
8. பாவிக்கக்பட்ட முகமூடிகள் மற்றும் கையுறைகள் மீண்டும் மீண்டும் பாவிப்பதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அவற்றை தகுந்த முறையில் மூடியால் மூடக்கூடிய கூடையில் போட்டு அப்புறப்படுத்தல் வேண்டும்.
9. வெளிநாட்டிலிருந்து வந்த நபர் உபயோகிப்பதற்கு வேறான பாத்திரங்கள், கோப்பைகள், துவாலைகள், கட்டிலுறைகள் என்பவை வழங்கப்பட வேண்டும்
10. அந்நபர் உபயோகித்த பாத்திரங்களையும், அணிந்த உடைகளையும் சவர்க்காரம் கொண்டு நீரினால் கழுவுதல் அவசியம்.

சுய கண்காணிப்புடன் (self-monitoring) பொது சுகாதார மெற்பார்வை (public health supervision)

1. தனது பிரதேசத்தில் வீட்டு தனிமைப்படுத்தப்படும் நபர்களை மெற்பார்வையிடுவது பொது சுகாதார வைத்திய அதிகாரியின் (MOH) பொறுப்பாகும்.
2. தனிமைப்படுத்தப்படும் நபர்களை கண்காணிப்பதற்காக பிரதேச பொது சுகாதார உத்தியோகத்தர்களை (PHI) நியமிப்பார்.
3. தனது பிரதேசத்தில் வீட்டு தனிமைப்படுத்தப்படும் நபர்களை தினமும் சென்று பார்த்தோ அல்லது தொலைபேசி அல்லது SMS மூலம் அவரது சுகாதார நிலையை தினமும் அறிந்து கொள்வது PHI இன் பொறுப்பாகும்.
4. தனிமைப்படுத்தப்படும் நபரொருவர் மேட்குறிப்பிட்ட நோயறிகுறைகளை கொண்டுள்ள வேலை, அதனை MOH மற்றும் பிரதேச தொற்று நோய் அதிகாரியிடம் (Regional Epidemiologist) தெரிவிக்க வேண்டும்.
5. நோயாளியொருவர் “1990” எனும் அழைப்பில் சேவைபுரியும் “சுவிசறிய” மருத்துவ அவசர பிரயாண சேவையினால் அருகிலுள்ள வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் செல்லப் படுவார்கள்.
6. RDHS, PDHS மற்றும் மாகாண மற்றும் மாவட்ட CCP பிரதேச தொற்று நோய் அதிகாரிகள் இதற்கு தேவையான முகாமைத்துவ மற்றும் தொழில்நுட்ப சேவையை வழங்குவார்கள்.