பொது இடங்களுக்கு சென்ற பின்னர் வீடு திரும்புவது

தற்பொழுது ஊரடங்கு சட்டம் தவிர்க்கப்பட்டதாலும், சமூக விலக்கல்களில் இருக்கும் நடைமுறை சிக்கல்களினாலும், உங்கள் வீடுகளில் COVID 19 தொற்றை கட்டுப்படுத்துவது மிக முக்கியமானதாகும். பின்வரும் கிரியைகள் (முடிந்த இடங்களில்) உங்களுக்கும், உங்கள் வீடுகளில் வசிக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இந்த தொற்றை குறைக்க பயன்படும்.

1. அத்தியாவசியம் அன்றி உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லாதீர்கள்.
2. வீட்டிற்குள் நுழைதலை குறைத்து கொள்ளுங்கள். வீட்டில் வசிப்பவர் மட்டுமே வீட்டிற்குள் பிரவேசிக்க வேண்டும். வேறு யாரவது வீட்டிற்குள் நுழைய வேண்டும் எனில் அவர்களும் பின்வரும் அனைத்தையும் பின்பற்ற வேண்டும்.
3. வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போது குறைந்த பட்சமான பொருள்களை எடுத்து செல்லுங்கள்.
4. வீட்டிற்குள் நுழையும் தருவாயில் முகமூடிகளை கழற்றுங்கள். முகமூடிகளுக்கென்று ஒரு தனி குவளையையோ அல்லது பையையோ வைத்திருங்கள். முகமூடிகள் அப்புறப்படுத்தப்படவோ (உலோக துண்டை கொண்ட சத்திரசிகிச்சை முகமூடிகள்) அல்லது மீள பாவிக்கும் ரகம் எனில் 10 நிமிடங்களுக்கு நீரில் கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.
5. நீங்கள் கையில் வைத்திருக்கும் பொருள்களை வைக்க ஒரு தனி இடத்தை நியமியுங்கள். இவற்றுள் வாகன சாவி, முகமூடிகள், பணப்பை, காய்கறி போன்றவையும் அடங்கும். மீள பயன்படுத்த வேண்டிய பொருள்களை தண்ணீரும், சவற்காரமும் கொண்டு (வாகன மற்றும் வீட்டு சாவிகள்) அல்லது 70% ஆல்கஹால் துடைப்பு கொண்டு (பணப்பை) சுத்தம் செய்க. பாதணிகளை வீட்டிற்கு வெயியேயோ அல்லது பாதுகாப்பான ஒரு இடத்திலேயோ, குழந்தைகளுக்கும் செல்லப்பிராணிகளுக்கும் எட்டாத வகையில் வையுங்கள்.
6. உடனடியாக (எதையும் தொடாமல்) நேரடியாக சென்று உங்கள் கைகளை 20 வினாடிகளுக்கு தண்ணீரும் சவற்காரமும் பாவித்து கழுவுங்கள்.
7. அணிந்த ஆடைகளை மாற்றுங்கள். அவற்றை உடனடியாக தோய்த்தல் நன்று; அல்லது தோய்க்கும் வரை ஒரு பையில் மூடி வைக்க வேண்டும்.
   இதற்கு காரணம், பொது இடங்களில் பலர் இருந்திருப்பின், சமூக விலக்கல் கடைபிடிக்க படாதிருப்பின் உங்கள் ஆடைகளிலும் வைரஸ் இருக்க கூடும்; அது வீட்டின் மற்ற பாகங்களிலும் சென்று அடைய கூடும்.
8. கொண்டு வந்த பொருட்களை வைத்து விட்டு உடையை மாற்றிவிட்டு மீண்டும் கைகளை கழுவுக.
9. ஞாபகத்தில் கொள்க - முகமூடிகள் கிருமிநீக்கம் செய்யப்படாமல் மறுபடியும் பாவிக்கப்படல் ஆகாது.
   காரணம்: முகமூடியின் வெளிப்பகுதி வைரஸினால் அசுத்தம் அடைந்திருக்கலாம், அதனால் அது முகமூடியின் உள்பகுதியிலும் அது தொடர்பில் கொள்ளும் எந்த மேற்பரப்பிலும் வைரஸை பரப்பும்.
10. ஒருவருக்கொருவர் தத்தம் முகங்களை தொடாதவண்ணம் உதவி செய்க.
    காரணம்: ஏனேனில் எந்தவொரு அறிகுறியும் இல்லாத ஒருவர், நேரடி தொடர்பின் மூலமும் மற்றும் அவர் தொடும் எந்த பொருளிலும் வைரஸை மிகவும் இலகுவாக பரப்பக்கூடும். நாம் அதன் பின்னர் வைரஸை நம் கைகளிலே எடுத்து நம் மூக்கு, கண்கள், வாய் ஆகியவற்றிற்கு பரப்பி நம்மை நாமே தொற்றுக்கு உள்ளாக்குவோம். மேலும் நாம் இதை மற்றவர்களுக்கும் ஏனைய இடங்களிலும் பரப்பக்கூடும்!

Prof. V. Thevanesam
Prof Emeritus, University of Peradeniya
20.04.20