सत्यमेव जयते

Office of the Principal Scientific Adviser
to the Government of India

பரவலை தடுப்போம், பெருந்தொற்றை முறியடிப்போம்.

சார்சு கோவிட் வைரசின் (SARS-CoV-2) பரவலை தடுப்பதற்கு முக கவசம், சமூக இடைவெளி, துப்புரவு மற்றும் காற்றோட்டம் அவசியம்.

மே 2021

சார்சு கோவிட் வைரசின் பரவல் பற்றிய புரிதல்

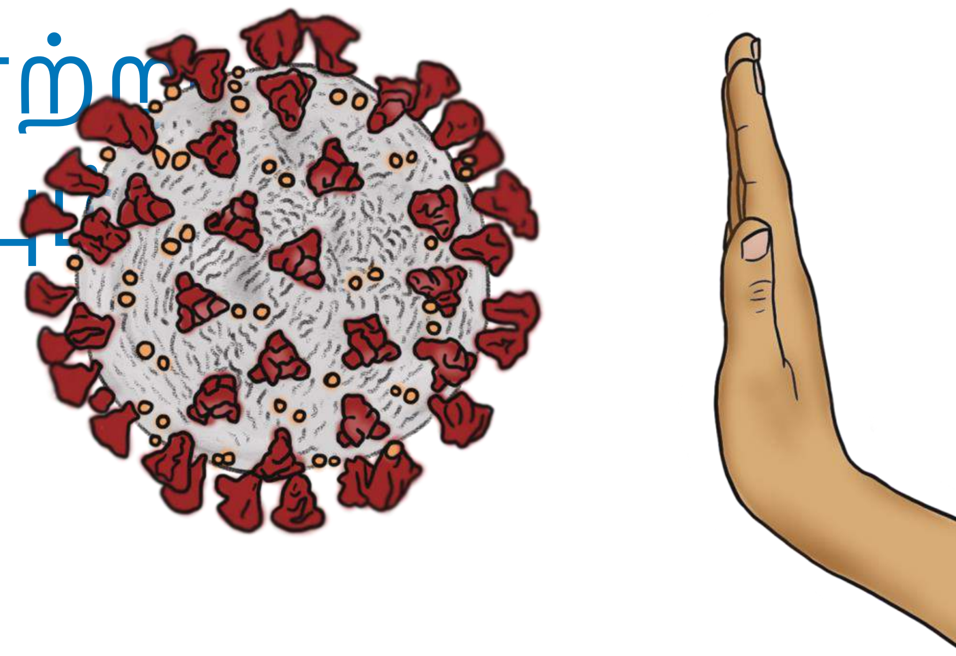
சார்சு கோவிட் வைரசு, ஒரு பெரும் நோய் விளைவிக்கும் மனித கொரோனா வைரசாக (HCoV) உலகளாவிய பெருந்தொற்றை ஏற்படுத்தி மக்களிடையே கவலைக்கிடமான நோயுற்ற நிலையையும் அதிக மனித இழப்புக்களையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது.

இந்த வைரசு, உமிழ்நீர் மற்றும் நாசி சுவாச வெளியேற்றத்தின் வழியாக ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவுகிறது. இந்த வைரசில் ஏற்படும் திடீர் மரபணு மாற்றங்கள் கவலையளிக்கும் புதிய மாற்றுருக்களை உருவாக்குகின்றன. இதில், சில வைரசு மாற்றுருக்கள் அதிக பரவல் மற்றும் தொற்று விகிதங்களையும் கொண்டிருக்கலாம்.

COVIDக்கான தகுந்த செயல்முறையை பின்பற்றாவிட்டால் அதிகளவு தொற்று மீண்டும் ஏற்படலாம். ஒரு சிறிய எண்ணிக்கை மக்களிடமிருந்து ஒரு பெரிய மக்கள் தொகைக்கு இந்த வைரசு பரவ முடியும்.

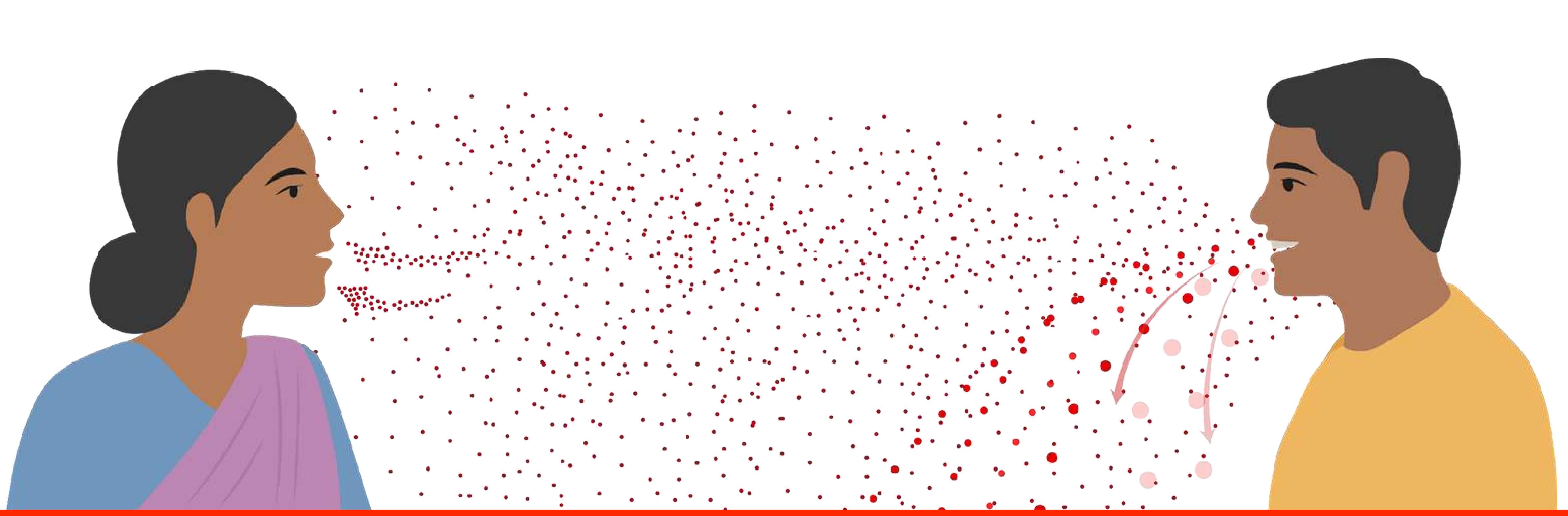
கொரோனா வைரசு பரவலை குறைப்பதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், தகுந்த செயல்முறையை கடுமையாக பின்பற்றவும்.

எளிய வழிமுறைகள் மற்றும் மாற்ற நடவடிக்கையினால் உங்களையும் பிறரையும் தொற்றிலிருந்து காப்பாற்ற முடியும்.



***எப்போதும் நினைவில் வைத்துக் கொள்ளவும்:** எந்த ஒரு அறிகுறிகள் வெளிப்படுத்தாத மக்களும் இந்த வைரசை பரப்பக்கூடும்!

1. வாயுத்தொங்கல்கள் 2. நீர்த்துளிகள் 3. மேற்பரப்பு



வைரசு ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவுவதற்கான முக்கிய வழிகள்

- இந்த சார்சு கோவிட் வைரசு, பாதிக்கப்பட்ட நபரின் (ஓம்புயிர்) உடலில் பல்கி பெருகி அங்கிருந்து மற்றவர்களிடம் பரவும்.
- இந்த வைரசானது மூச்செறிதல், பேசுதல், பாடுதல், சிரித்தல், இருமல் மற்றும் தும்மல் போன்ற வழிகளில் பாதிக்கப்பட்டோரின் உமிழ்நீர் மற்றும் நாசி சுவாச வெளியேற்றத்தின் மூலம் வெளியேறும்.
- இந்த வைரசு பெருந்தொற்று, ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு பரவுவதை தடுக்க கோவிட்கான தகுந்த செயல் முறையை பின்பற்றுவதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்.

எந்த ஒரு அறிகுறிகளையும் வெளிப்படுத்தாத ஒரு பாதிக்கப்பட்ட நபர் கூட பலரை பாதிக்கக்கூடிய ‘பெருமளவு வைரசுகளை’ உருவாக்க போதுமான நீர்த்துளிகளை வெளியேற்ற முடியும். பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து அறிகுறிகள் வெளிப்பட இரண்டு வாரங்கள் கூட ஆகலாம். அந்த நேரத்தில், அவர்கள் தொடர்ந்து மற்றவருக்கு வைரசை பரப்பக்கூடும். சில மக்கள் ஒருபோதும் அறிகுறிகளை காட்டாது தொடர்ந்து வைரசை பரப்பக்கூடும்.

✻ தொற்றுக்கான எந்த அறிகுறிகளையும் காட்டாத நபர்களை நீங்கள் சுற்றி இருந்தாலும் கூட முக கவசம் அணியுங்கள்.

SARS-CoV-2 வைரசு பரவுவதை தடுப்பதற்கான PSA வின் ஆலோசனை

வாயுத்தொங்கல் மற்றும் நீர்த்துளி பரிமாற்றம்

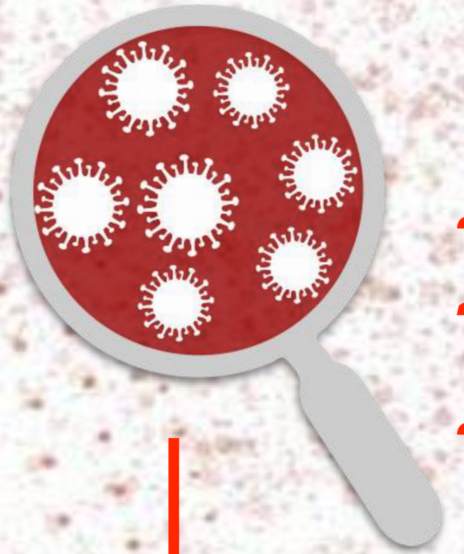
உமிழ்நீர் மற்றும் நாசி சுவாச வெளியேற்றமானது நீர்த்துளிகள் மற்றும் வாயு தொங்கல்கள் வடிவில் ஒரு நபரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு வைரசை கொண்டு செல்கின்றன.

பெரிய அளவுவிலான நீர்த்துளிகள் தரையிலும் மற்றும் பொருட்களின் மேற்பரப்பிலும் விழுகின்றன. சிறிய வாய்த்தொங்கல் துகள்கள் காற்றின் மூலம் அதிக தூரம் கொண்டு செல்லப்படுகின்றன.

மூடப்பட்ட காற்றோட்டமில்லாத உட்புறங்களில் நீர்த்துளிகள் மற்றும் வாயுத்தொங்கல்கள் விரைவாக ஒருங்கிணைந்து, அப்பகுதியில் உள்ளவர்களுக்கு தொற்று பரவும் அபாயத்தை பெரிதும் அதிகரிக்கின்றன.

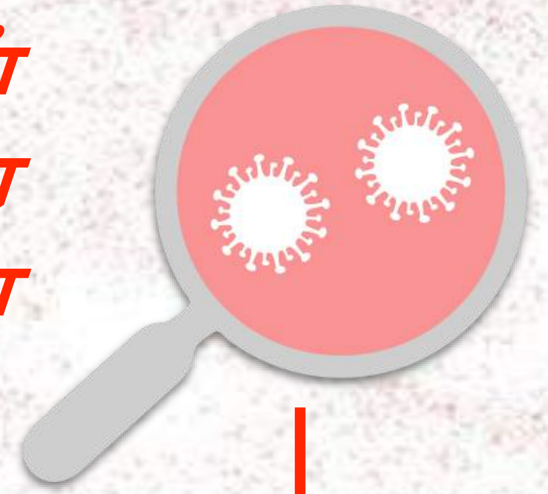
திறந்த வெளியில் வைரசு துகள்கள் விரைவாக சிதரப்படுவதால், தொற்று பரவும் அபாயம் திறந்த வெளிப் பகுதிகளில் மிகவும் குறைவாக உள்ளது,

காற்றோட்டம் எப்படி வாசனையை நீர்த்துப்போகச் செய்கிறதோ அதே போல், இந்த வைரசின் ஆபத்தான அடர்த்தியை நல்ல காற்றோட்டத்தின் மூலம் குறைக்க முடியும்.



பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து 2 மீட்டருக்குள் நீர்த்துளிகள் விழுகின்றன

வாயுத்தொங்கல்கள் காற்றில் 10 மீட்டர் வரை செல்ல முடிகின்றன



வைரசு பரவுவதற்கு முக்கியமான முறை, வாயுத்தொங்கல்கள் மற்றும் நீர்த்துளிகள் ஆகும்

மேற்பரப்பு பரிமாற்றம்

- பாதிக்கப்பட்ட நபரால் வெளியேற்றப்படும் நீர்த்துளிகள் பல்வேறு பொருட்களின் மேற்பரப்புகளை வந்தடைகிறது.
- இந்த அசுத்தமான மேற்பரப்புகளை யாராவது தொட்டுவிட்டு சோப்பைக் கொண்டு கைகளை கழுவாமல் வாய், மூக்கு அல்லது கண்களை தொடுவதால் இந்த வைரசை பற்றிக்கொள்கின்றனர்.
- இந்த வைரசு நிறைந்த நீர்த்துளிகள் கண்ணாடி, நெகிழி மற்றும் எஃகு போன்ற நுண்துளைகள் இல்லாத மேற்பரப்புகளில் சற்று நீண்ட காலம் உயிர் வாழ முடியும்.

* கதவுகளின் கைப்புடிகள், மின் நிலைமாற்றிகள், மேஜைகள், நாற்காலிகள் மற்றும் தரை முதலிய நாம் அதிக தொடர்பு கொள்ளும் இடங்களை “ப்ளீச் மற்றும் பினாயில்” போன்ற கிருமிநாசினிகளால் அடிக்கடி சுத்தம் செய்வதால், மேற்பரப்புகளில் இருந்து வைரசின் மாசுபாட்டை அகற்றலாம்.

முக கவசங்கள் அணியுங்கள்

முக கவசங்கள் பற்றிய PSA வின் வழிகாட்டுதல்கள் இங்கே:
https://static.psa.gov.in/psa-prod/publication/ManualonHomemadeCover.pdf

மிக அதிக ஆபத்து | அதிக ஆபத்து | குறைந்த ஆபத்து

√ ஏதும் அணியாமல் இருப்பதை விட ஒரு வீட்டில் செய்யப்பட்ட இரண்டு அடுக்கு பருத்தி முக கவசம் சிறந்ததாகும்.
√ N95 முக கவசம் அதிக பாதுகாப்பை வழங்குகிறது.

ஒரு முக கவசத்தை கண்டிப்பாக:
⊙ *உங்கள் முகத்தில் மூக்கு மற்றும் தாடை பகுதியை சுற்றி காற்று புகாமல் கச்சிதமாக பொருத்தவும்.*
⊙ *துணி முக கவசங்களை ஒவ்வொரு நாளும் துவைத்து வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும்.*

*** வீட்டிலிருந்து வெளியில் இருக்கும் போதும் வெளியாட்களுடன் வீட்டில் இருக்கும் போதும் முக கவசங்களை அணியுங்கள்.**

இரண்டு முக கவசங்களை ஒன்று சேர்ந்து அணியுங்கள்

** இரட்டை முக கவச முறை பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளது*

இரட்டை முக கவச முறைக்கு:
⊙ஒரு அறுவை சிகிச்சை முக கவசத்தை அணிந்து, பின்பு அதன் மேல் மற்றொரு கச்சிதமாக பொருந்தக்கூடிய துணி முக கவசத்தை அணியுங்கள்.
⊙உங்களிடம் அறுவை சிகிச்சை முக கவசம் இல்லையெனில், இரு துணி முக கவசங்களை ஒன்று சேர்த்து அணியுங்கள்.
⊙சாதாரணமாக, அறுவை சிகிச்சை முக கவசத்தை ஒரு முறை மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும், ஆனால், இரு கவசங்களை இணைக்கும் போது, ஒரு பயன்பாட்டிற்கு பிறகு ஒரு உலர்ந்த இடத்தில் 7 நாட்கள் வைத்த பின்னர், அதிகபடியாக 5 முறை வரை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம் (முக்கியமாக சூரிய ஒளியில் வைக்க வேண்டும்). மேலும், இரண்டு அடுக்காகவும் மீண்டும் உபயோகிக்கலாம்.

அறுவை சிகிச்சை முக கவசங்களை ஒருபோதும் துவைக்க கூடாது.

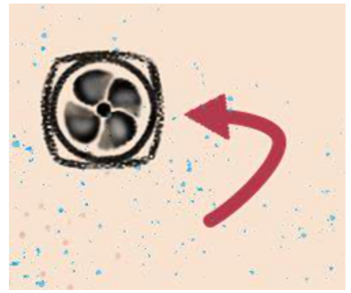
காற்றோட்டம்: வீடு

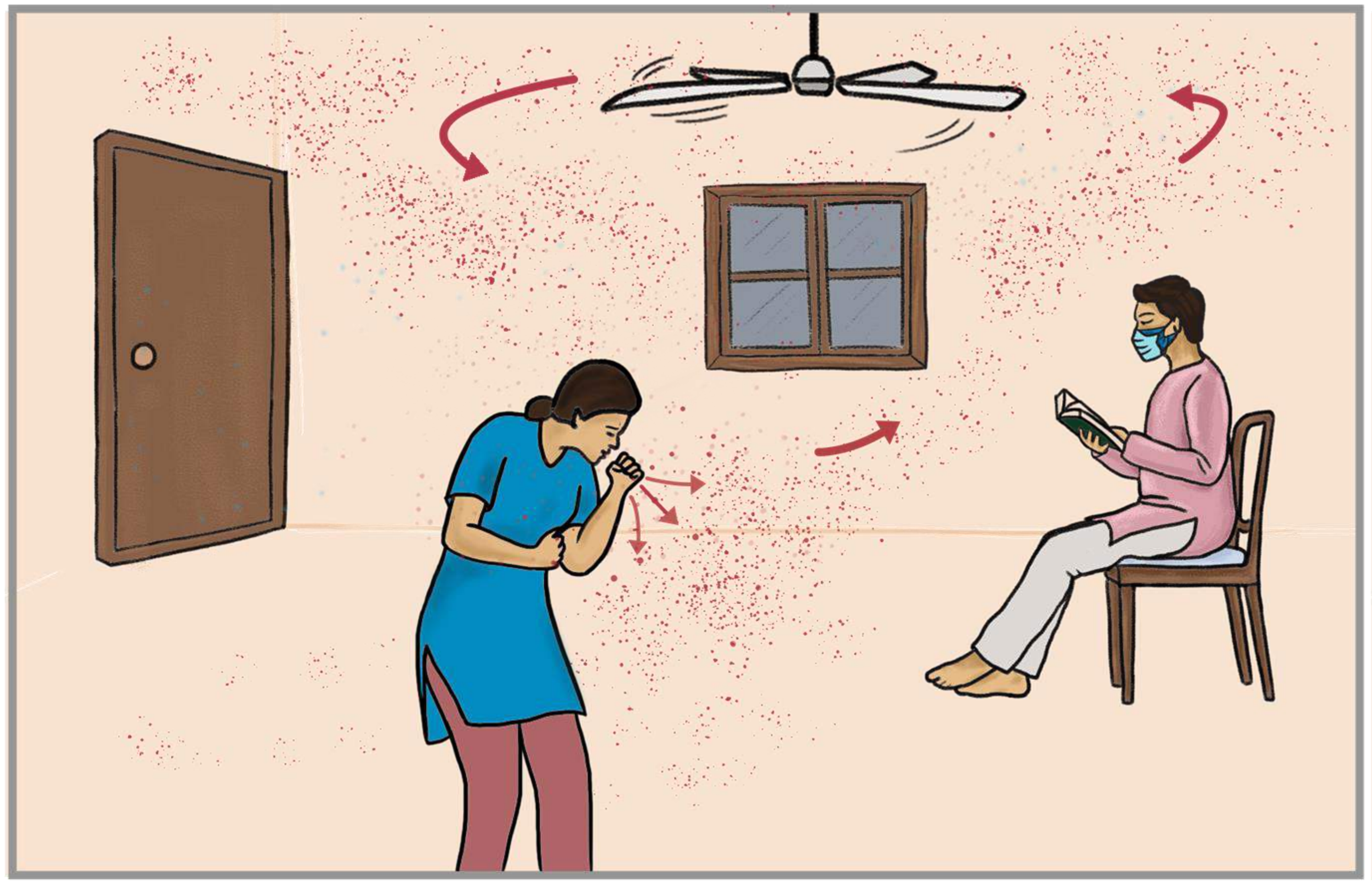
உட்புறக் காற்றை வெளியேற்ற வெளிப்புற காற்றை உள்ளே செல்ல விடவும். ஒரு திசை காற்றோட்டம் மற்றும் மேம்படுத்திய காற்றோட்டத்தின் மூலம் மூடப்பட்ட உள்வெளிகளில் உள்ள திரண்ட வைரசுகளிலிருந்து தொற்று பரவும் திறனை குறைக்க முடியும். **சிறந்த காற்றோட்டம், வைரஸ் பரவும் திறனை குறைக்கும்.**

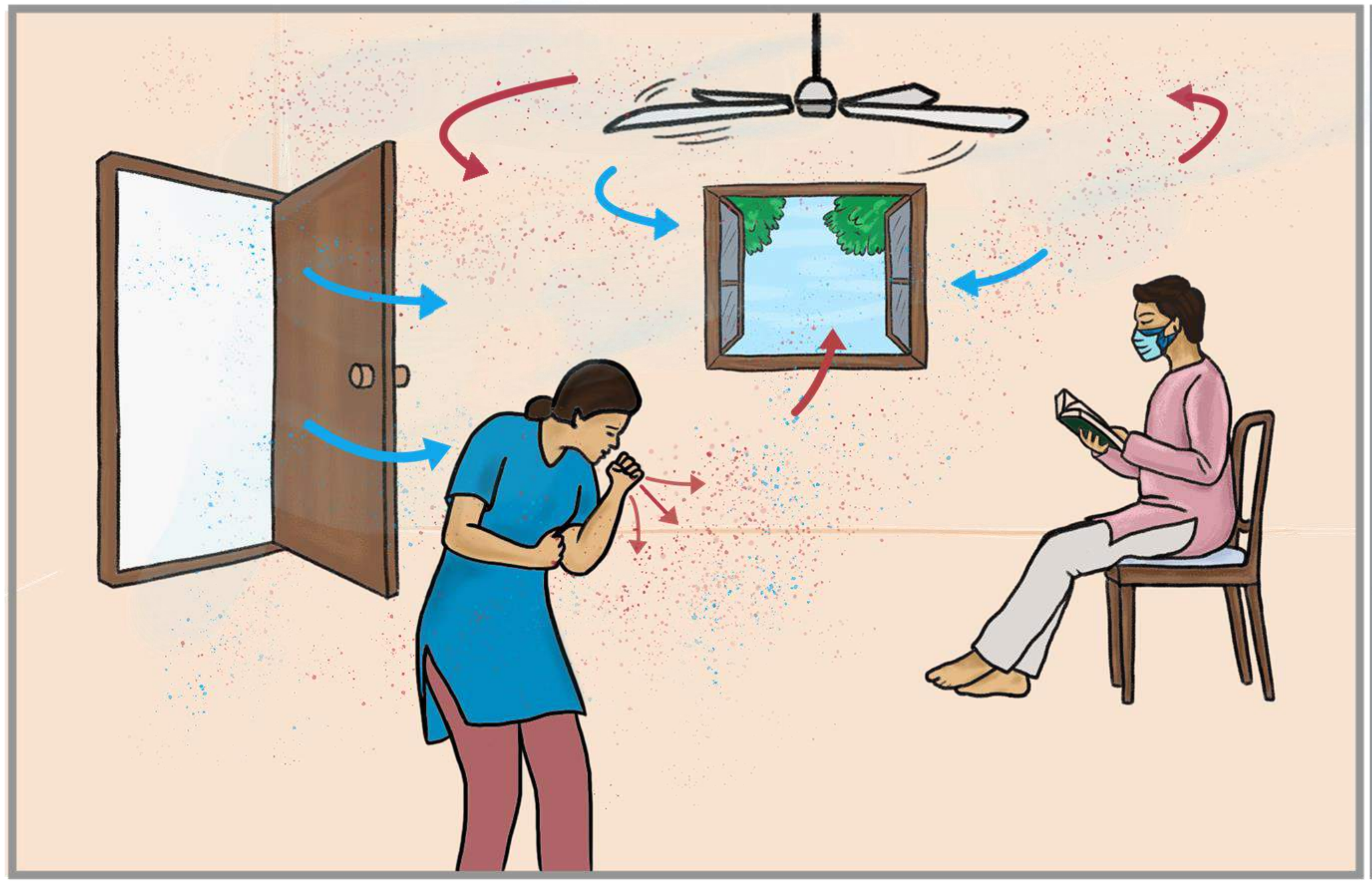
மோசமான காற்றோட்டம்
(சன்னல்கள் மற்றும் கதவுகள் மூடப்பட்டுள்ளன)

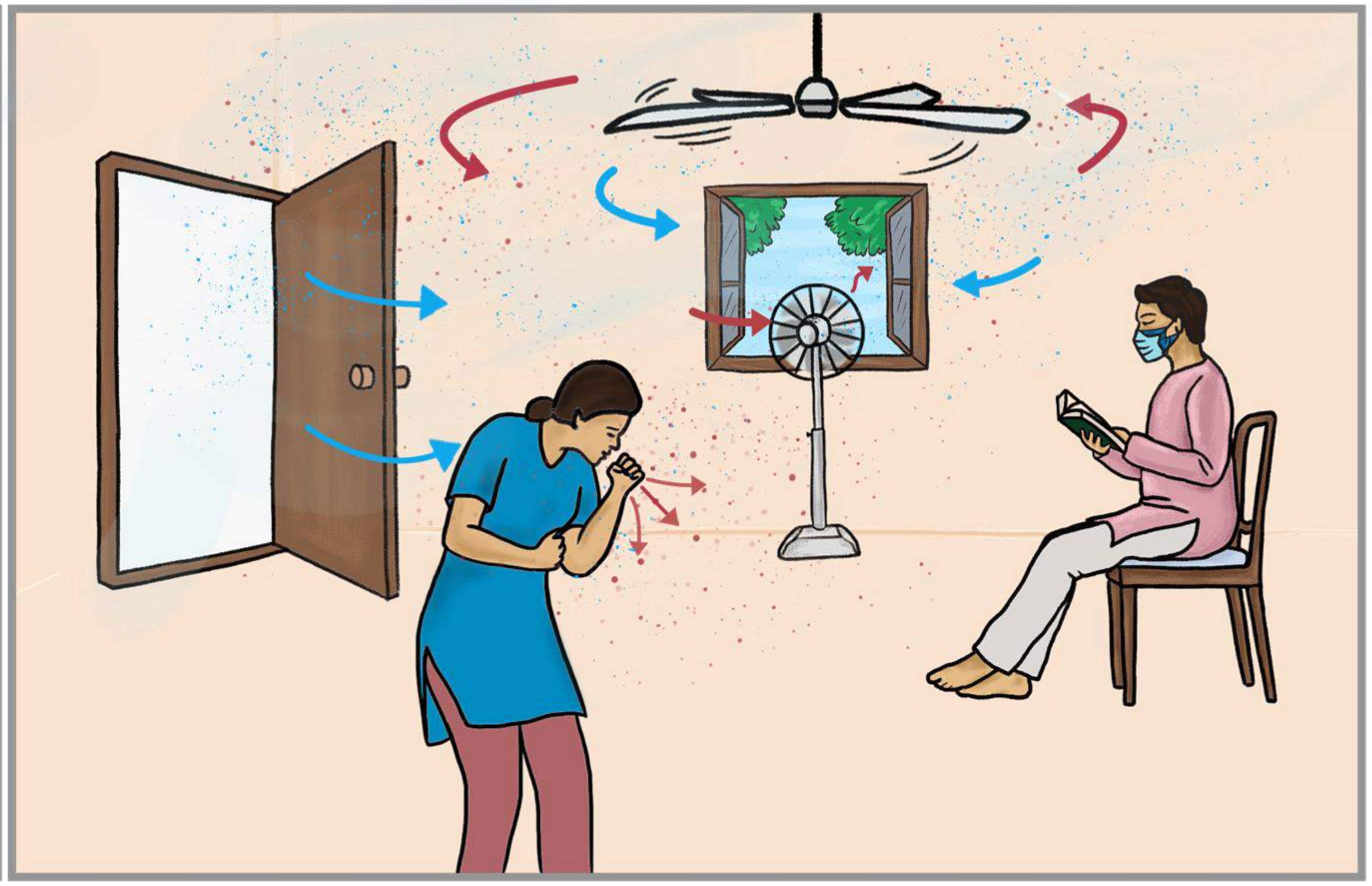
நல்ல காற்றோட்டம்
(சன்னல்கள் மற்றும் கதவுகள் திறக்கப்பட்டுள்ளன)

சிறந்த காற்றோட்டம்
(புறஞ்செல்காற்றோட்ட அமைப்பு)









மின்விசிறி அமைத்தல் முக்கியமானது ஆகும். மாசுபட்ட காற்று வேறொருவரிடம் நேரடியாக செல்லும் வகையில் மின்விசிறிகளை அமைப்பதை தவிர்க்கவும். ஒரு உறிஞ்சு சிறியை பொருத்துவது முக்கியமானதாகும். சன்னல்கள் மற்றும் கதவுகள் மூடப்பட்டிருந்தால் உறிஞ்சு விசிறியை இயக்கவும்.

உட்புற நோய் தொற்றிலிருந்து அதிகபட்ச பாதுகாப்பிற்காக சிறந்த காற்றோட்டத்தை உருவாக்க, உறிஞ்சு விசிறி அல்லது ஒரு நிலைமேடை விசிறியை வெளிப்புறம் திருப்பி வைத்து உறிஞ்சு விசிறியாக மாற்றவும்.

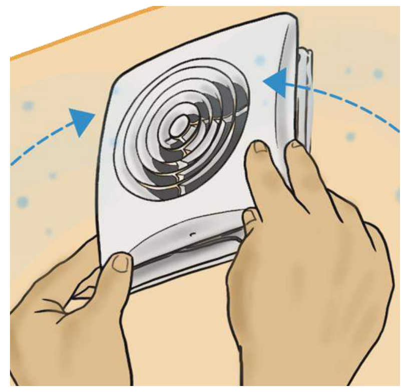
காற்றோட்டம்: குடிசைகள்

1. மோசமான காற்றோட்டம்
(காற்று சுழற்சியின்மை)

2. சன்னல் வலை அல்லது மற்றொரு
சாதாரண காற்று போக்கிடத்தை
அமைப்பதால் திசைசார் காற்றோட்டம்
மேம்படுகிறது மற்றும் வைரசின் பளுவும்
குறைகிறது.

3. சன்னல் வலை அல்லது காற்று
போக்கிடத்தை அடுத்து உறிஞ்சு
விசிறியை அமைப்பதால் திசைசார்
காற்றோட்டம் இன்னும் மேம்பட்டு,
வைரசு பரவும் அபாயம் குறைகிறது.

சன்னல் அல்லது குறுக்கு காற்றோட்டம் இல்லாததால்
அதிகப்படியான வைரசு பளு உருவாகுகிறது. மேலும்,
மோசமான காற்றோட்டமான இடங்களுக்குள் தொற்று
ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளையும் அதிகரிக்கின்றது.



* குறுக்கு காற்றோட்டம் இல்லாத வீடுகளில் சன்னல்
வலை அல்லது உறிஞ்சு விசிறிகளோடு உள்ள காற்று
போக்கிடங்களை கிராம பஞ்சாயத்துகள் அமைத்து
தருமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

காற்றோட்டம்: வேலை இடங்கள்

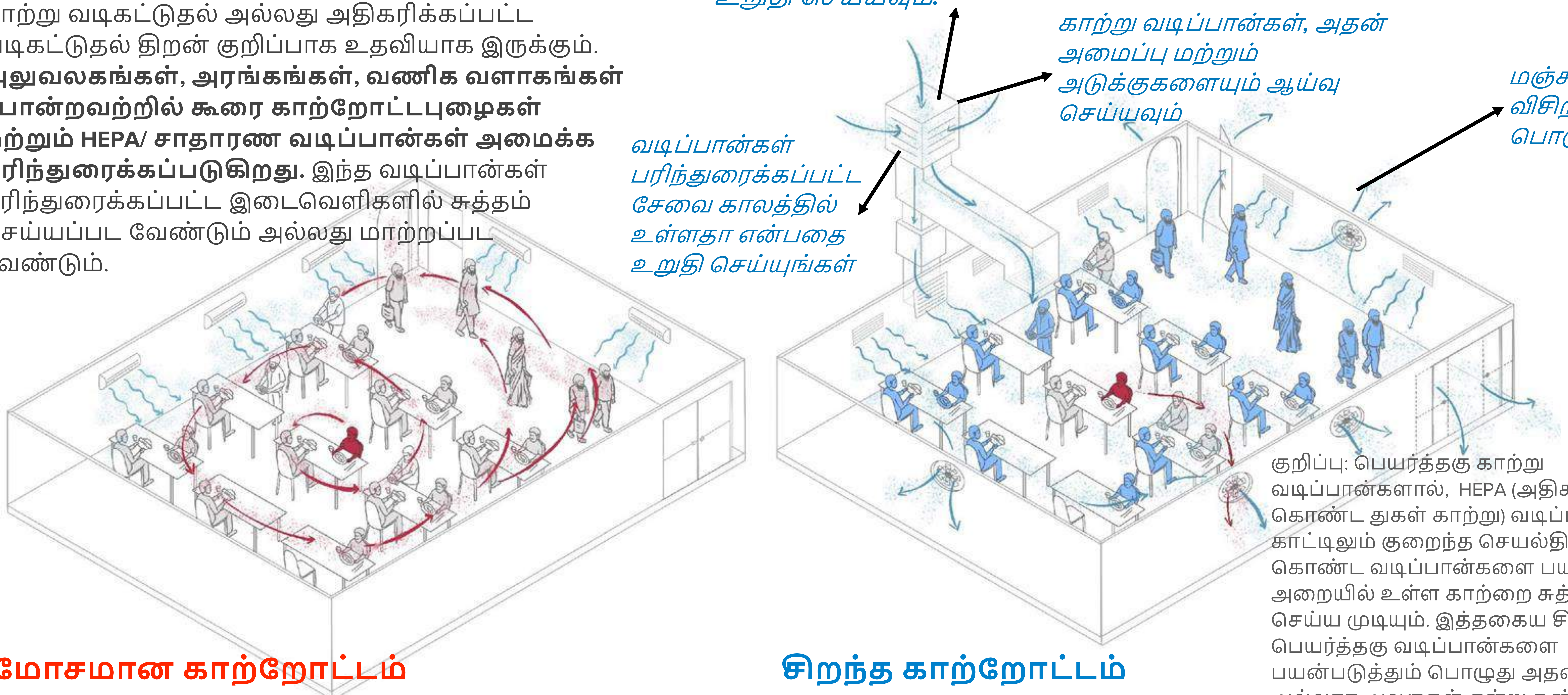
1. சன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளை அடைத்து குளிர் சாதனங்களை பயன்படுத்துவதால் பாதிக்கப்பட்ட காற்று, அறையின் உள்ளேயே தங்குகின்றது. மேலும், பாதிக்கப்பட்ட நோய்த் தாங்கியிடமிருந்து பிறருக்கு வைரசு பரவும் அபாயத்தையும் அதிகரிக்கின்றது.

2. குளிர் சாதனத்தை பயன்படுத்தும் போது சுத்தமான காற்றை உள்ளே கொண்டு வருவதற்கும் வைரசு துகள்களை நீர்த்துப் போகச் செய்வதற்கும் சன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளை சிறிது திறந்து வைக்கவும்.

3. அதிகபட்ச காற்று சுழற்சிக்கு மஞ்சடைப்பு அல்லது உறிஞ்சு விசிறியை சேர்க்கவும்.

காற்றோட்டம்: ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட காற்று மேலாண்மை அமைப்புகள்

வெளிப்புற காற்று வரும் வழிவகைகள் அளவாக இருக்கும் போது மேம்பட்ட ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட காற்று வடிகட்டுதல் அல்லது அதிகரிக்கப்பட்ட வடிகட்டுதல் திறன் குறிப்பாக உதவியாக இருக்கும். **அலுவலகங்கள், அரங்கங்கள், வணிக வளாகங்கள் போன்றவற்றில் கூரை காற்றோட்டபுழைகள் மற்றும் HEPA/ சாதாரண வடிப்பான்கள் அமைக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.** இந்த வடிப்பான்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட இடைவெளிகளில் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும் அல்லது மாற்றப்பட வேண்டும்.

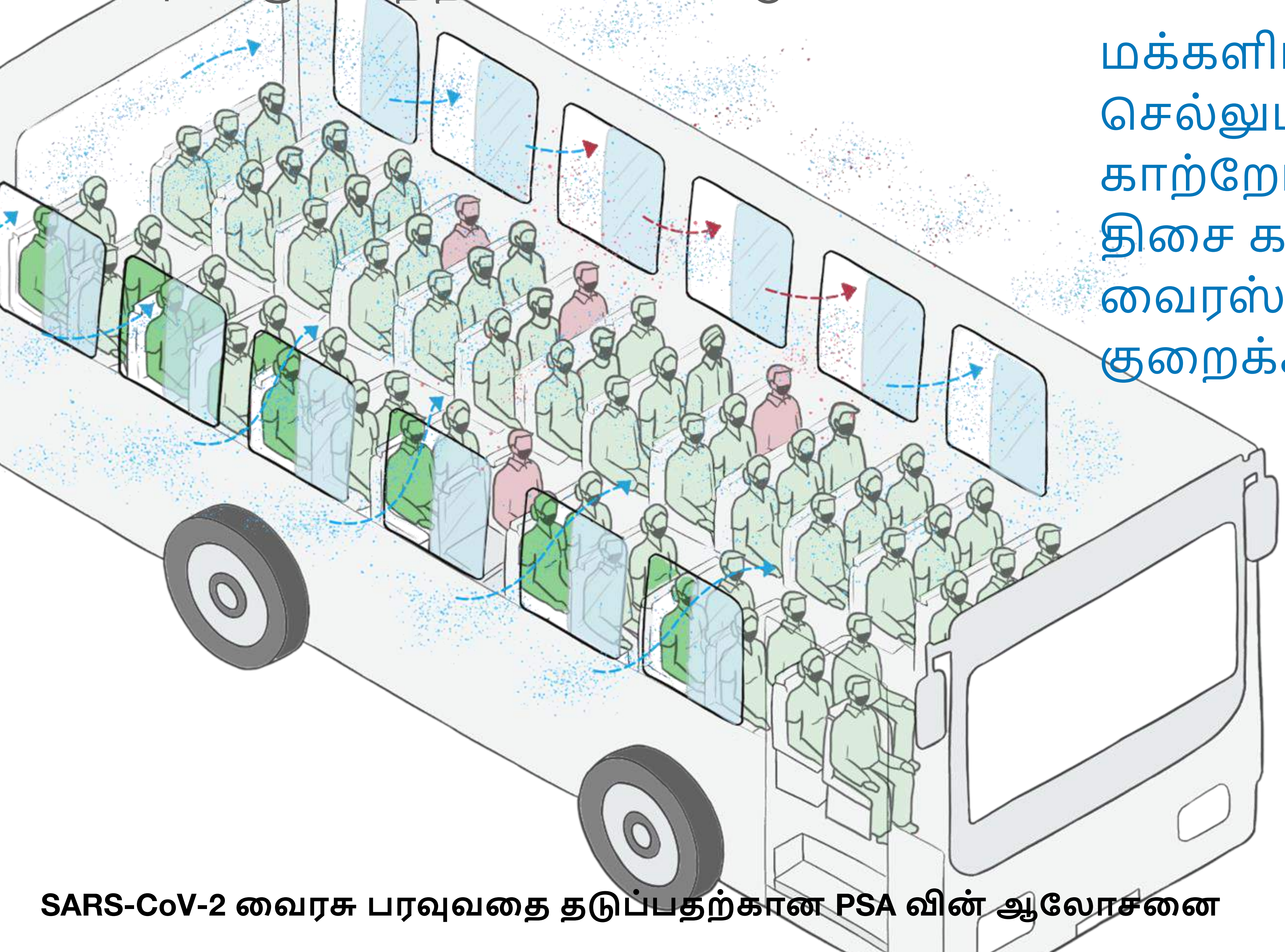


குறிப்பு: பெயர்த்தகு காற்று வடிப்பான்களால், HEPA (அதிக திறன் கொண்ட துகள் காற்று) வடிப்பான்களை காட்டிலும் குறைந்த செயல்திறன் கொண்ட வடிப்பான்களை பயன்படுத்தி அறையில் உள்ள காற்றை சுத்தம் செய்ய முடியும். இத்தகைய சிறிய பெயர்த்தகு வடிப்பான்களை பயன்படுத்தும் பொழுது அதனை, HEPA அல்லாத அலகுகள் என்று கண்டிப்பாக தெளிவாக குறிப்பிட வேண்டும்.

காற்றோட்டம்: கூடுதல் பரிசீலனைகள்

பொது போக்குவரத்து வாகனங்களில் குறுக்கு காற்றோட்டத்தை உறுதி செய்யுங்கள்:

- பேருந்துகள் மற்றும் ரயிலில் சன்னல்களை முடிந்தளவு திறந்து வைக்கவும்.
- குளிரூட்டப்பட்ட பேருந்துகள் மற்றும் ரயில்களில் காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்த காற்று வெளியேற்ற அமைப்புகளை அறிமுகப்படுத்துங்கள்.
- குளிர்சாதன அமைப்புகளில் HEPA அல்லது வழக்கமான வடிப்பான்களையும் அறிமுகப்படுத்துங்கள். இவை, கண்டிப்பாக பரிந்துரைப்பட்ட இடைவேளைகளில் சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும் அல்லது மாற்றப்பட வேண்டும்.



மக்களிடமிருந்து விலகி செல்லும் அதிக காற்றோட்டம் மற்றும் திசை காற்றோட்டத்தினால் வைரஸ் பரிமாற்றத்தை குறைக்கலாம்.

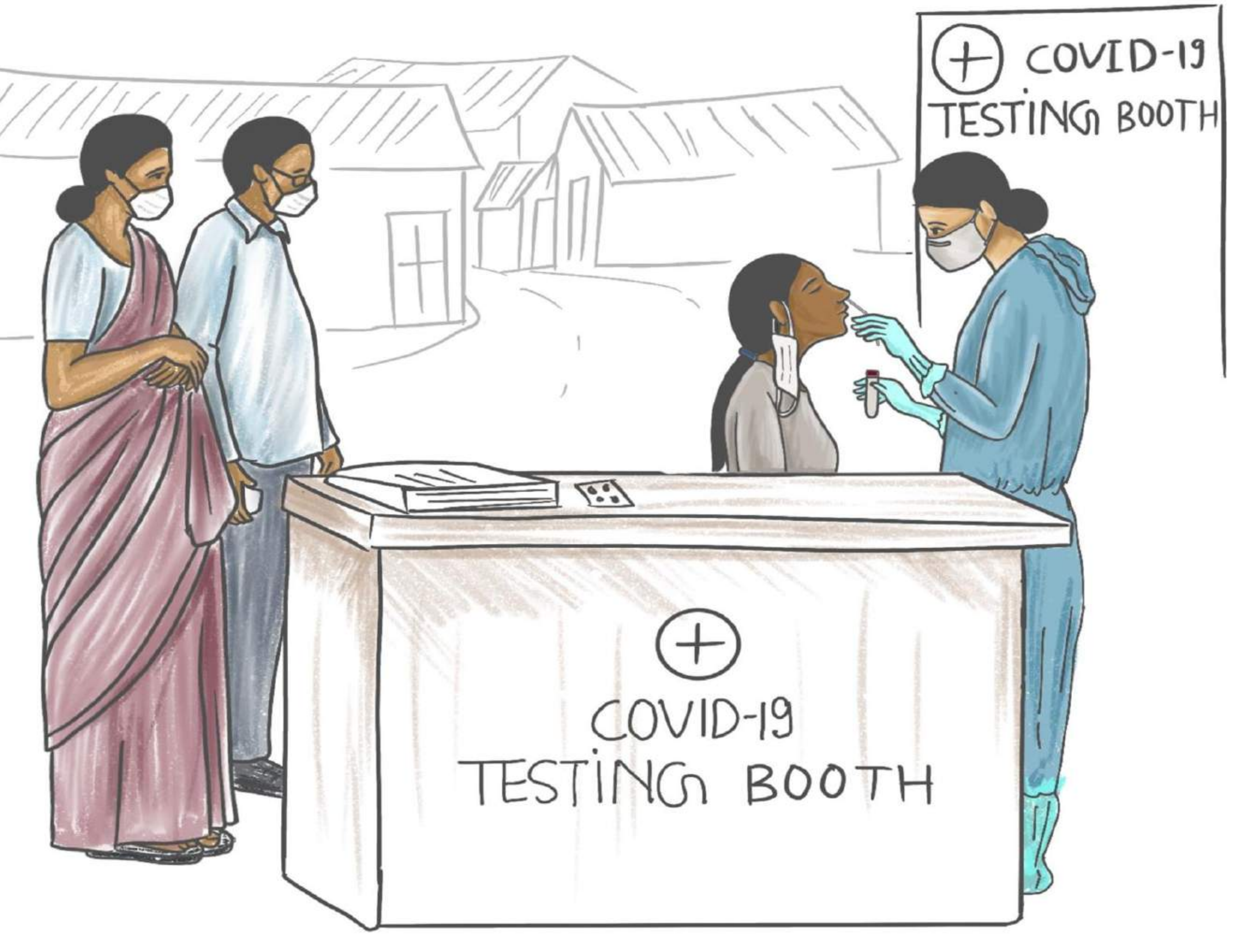
** மருத்துவமனைகள் மற்றும் சுகாதாரா மையங்கள், நன்கு காற்றோட்டமுள்ள திசைக்காற்று ஓட்டம் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட பகுதிகளில் தடுப்பூசிகள் போடப்படுகின்றனவா என்று உறுதி செய்ய வேண்டும்.*

சமூக அளவிலான சோதனை மற்றும் தனிமைப்படுத்தல்

(கிராமப்புற அல்லது பகுதியளவு நகர்ப்புற பகுதிகள்)

- உங்கள் பகுதிகளில் நுழையும் வெளிநபர்களுக்கு துரித நோய் எதிர்ப்பி பரிசோதனை (Rapid Antigen Test) செய்யவும்.
- துரித நோய் எதிர்ப்பி பரிசோதனையை மேற்கொள்வதற்கு ஆசா/ அங்கன்வாடி/ சுகாதார பணியாளர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கப்பட்டு பாதுகாக்கப்பட வேண்டும்.
- இந்த சுகாதார பணியாளர்கள் தடுப்பூசி போட்டிருந்தாலும் அவர்களுக்கு சான்றளிக்கப்பட்ட N95 முக கவசம் கட்டாயம் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.
- பாதிக்கப்பட்ட நபரைக் கண்காணிக்க ஆசா/ அங்கன்வாடி/ சுகாதார பணியாளர்களுக்கு பிராணவாயு அளப்பான் வழங்கப்பட வேண்டும்.

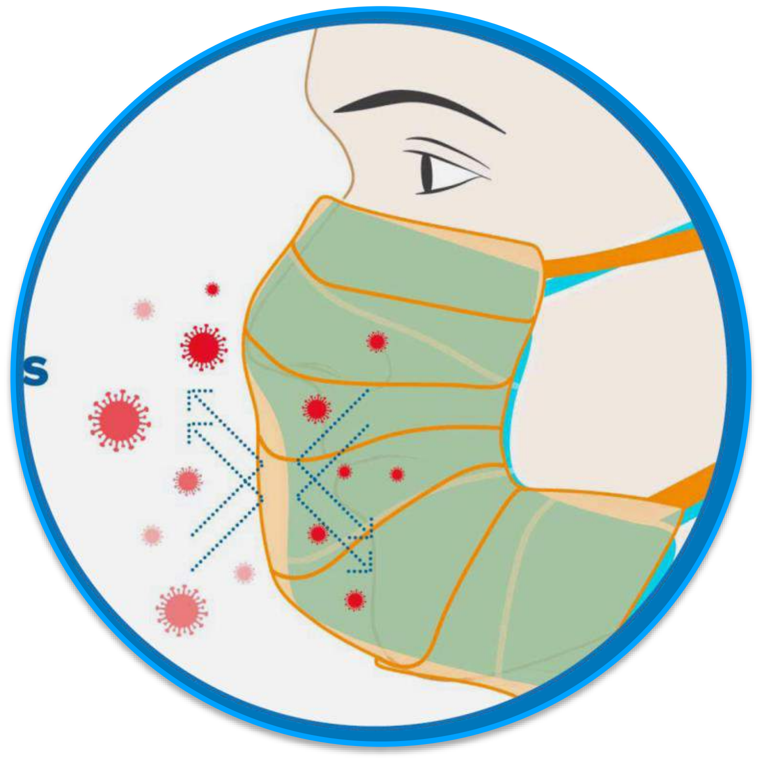
* கோவிட் உறுதிபடுத்தப்பட்ட ஒவ்வொரு நபருக்கும் ஒரு N95 முக கவசம் கொடுக்கப்பட வேண்டும். இது சாத்தியமில்லை என்றால், ஒரு அறுவை சிகிச்சை முக கவசம் வழங்கப்பட வேண்டும். மேலும், ICMR இன் வழிகாட்டுதல்கள் படி அவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.



வீட்டு தனிமைப் பற்றிய PSAவின் வழிகாட்டுதல்கள்:
https://www.psa.gov.in/innerPage/psa-initiatives/home-care-tips-managing-covid-19/2820/2820

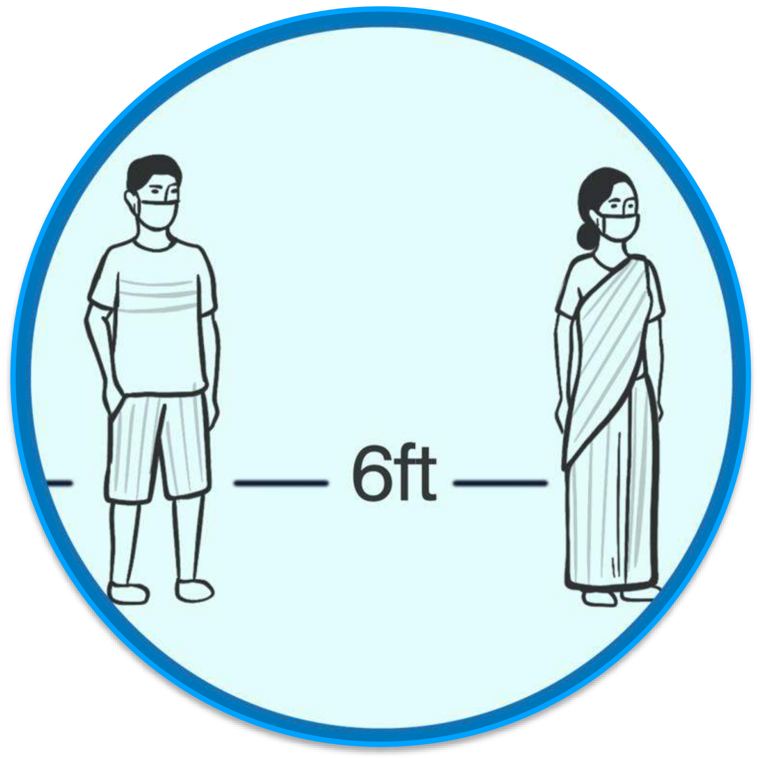
Office of the Principal Scientific Adviser
to the Government of India

பரவலை தடுப்போம், பெருந்தொற்றை முறியடிப்போம்.



இரட்டை முக கவசங்களை அணியுங்கள்

பகுதிகளை நன்கு காற்றோட்டமாக வையுங்கள்



உடல் இடைவெளியை பேணுங்கள்

சோப்பைக் கொண்டு அடிக்கடி கைகளை கழுவவும்

கோவிட் உறுதி செய்யப்பட்ட நோயாளிகளை தனிமைப் படுத்துங்கள்

மேற்பரப்புகளை தொடர்ந்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்

SARS-CoV-2 வைரசு பரவுவதை தடுப்பதற்கான PSA வின் ஆலோசனை

வடிவமைப்பு மற்றும் ஆராய்ச்சி: வெர்டிவர்