சிறுவர் செயலகம்

மகளிர், சிறுவர் அலுவல்கள் மற்றும் சமூக பாதுகாப்பு அமைச்சு

COVID-19 பரவுவதைத் தடுப்பதற்காக முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவைகள் நிலையங்களை ஆயத்தப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டல் தொகுப்பு

2020 யூன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

COVID-19 பரவுவதைத் தடுப்பதற்காக முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவைகள் நிலையங்களை ஆயத்தப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டல் தொகுப்பு

இந்த வழிகாட்டல் குறிப்பு:

- பாலர் பாடசாலை/முன்பள்ளிப் பருவ அபிவிருத்தி நிலையம்
- பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையம்
- தோட்டத்துறையைச் சேர்ந்த சிறுவர் அபிவிருத்தி நிலையங்களுக்கு ஏற்புடையதாகின்றது

சிறுவர் செயலகம்
மகளிர், சிறுவர் அலுவல்கள் மற்றும் சமூக பாதுகாப்பு அமைச்சு

2020 யூன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள்ளடக்கம்

வழிகாட்டல் குறிப்பின் நோக்கம் 1

நிலையங்களை மீள ஆரம்பிப்பதைத் தீர்மானிக்கும்/
திட்டமிடும் நடவடிக்கைமுறை 1

COVID-19 நோய் என்பது 2

COVID-19 இன் பிரதான நோய் அறிகுறிகள் 2

1. அடிப்படை வழிகாட்டல்கள் 4

2. முன்பள்ளிப் பருவக் கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவைகள்
நிலையங்களை மீள ஆரம்பிக்க ஆயத்தப்படுத்தல் 5

3. முன்பள்ளிப் பருவக் கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவை
நிலையங்களை மீள ஆரம்பித்து பேணிவரும் போது பின்பற்ற
வேண்டிய நடைமுறைகள் 6

இணைப்புக்கள் 14

இணைப்பு 1 - இணக்கப்பாட்டுக் கூற்று 14

இணைப்பு 2 - முன்பள்ளிப் பருவக் கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச்
சேவைகள் நிலைய நிருவாக அலுவலர்கள், ஆசிரியர்கள்
மற்றும் பதவியணிக்கான பரிசோதனைப் பட்டியல் 15

இணைப்பு 3 - முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்பு
நிலையத்திற்குக் கிடைக்கின்ற நீர் விநியோகத்தின் தரம் மற்றும்
போதியளவான தன்மையை உறுதிசெய்தல் 16

இணைப்பு 4 - முறையாக கைகளைக் கழுவிக்
கொள்வது எவ்வாறு? 17

இணைப்பு 5 - தொற்றுக்களிலிருந்து தூய்மைப்படுத்திக்
கொள்ள வேண்டிய முறை 18

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வழிகாட்டல் குறிப்பின் நோக்கம்

முன்பள்ளிப் பருவ சிறுவர்கள் COVID-19 நோய்க்கு ஆளாவதற்கு காரணமாகின்ற புதிய கொரோனா வைரசுக்கு ஆளாகும் அச்சுறுத்தலை முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்பு சேவை நிலையங்களில் குறைத்தல் மற்றும் மேற்படி நிலையங்களில் நோய் பரவும் ஆற்றலை மட்டுப்படுத்தல் இந்த வழிகாட்டல் குறிப்பின் நோக்கமாகும்.

முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச்சேவையில் பாலர் பாடசாலைகள், முன்பள்ளிப் பருவ அபிவிருத்தி நிலையங்கள், பகல்நேர சிறுவர் அரவணைப்பு நிலையங்கள் மற்றும் தோட்டத்துறையின் சிறுவர் அபிவிருத்தி நிலையங்கள் உள்ளடங்குகின்றன.

இந்த வழிகாட்டல் குறிப்பானது பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர்கள், சிறுவர் பாதுகாப்பு ஊழியர்கள் மற்றும் நிருவாக அலுவலர்களுக்கான தொகுப்பொன்றாக பயன்படுத்துவதை நோக்காகக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது. மேலும் பெற்றோரும் இது தொடர்பில் அறிந்திருப்பது அத்தியாவசியமான விடயமொன்றாகும். மேலும், இந்த வழிகாட்டல் குறிப்பானது சுகாதார சேவைகள் பணிப்பாளர் நாயகத்தினால் மகளிர், சிறுவர் அலுவல்கள் மற்றும் சமூக பாதுகாப்பு அமைச்சின் செயலாளருக்கு அனுப்பப்பட்ட FHB/CH11/FD/GOSL/09/2020 ஆம் இலக்க 2020.06.15 ஆம் திகதிய வழிகாட்டல் தொகுப்புக்கு இசைவாக தயார் செய்யப்பட்டுள்ளது.

முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவை நிலையங்களில் நோய்களைத் தடுப்பதற்காக நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம் மாத்திரம் நோய் பரவுவது அல்லது தொற்றுக்கு ஆளாவதை பூரணமாகத் தடுத்துக் கொள்ள செயற்பட முடியாத போதிலும், இந்த நடவடிக்கைகளுக்கு இணங்கியொழுகுவது மற்றும் தொடர்ந்தும் பின்பற்றுவதன் மூலம் முன்பள்ளிப் பருவ நிலையங்களின் துப்பரவேற்பாடு தொடர்பிலான கவனத்தை மேம்படுத்துவதுடன் அதன் இறுதியில் COVID-19 நோய் மற்றும் ஏனைய நோய்கள் பரவுவதைக் கட்டுப்படுத்தவும் பங்களிப்புச் செய்யப்படுகின்றது.

COVID-19 என்பது புதியதொரு நோயாக உள்ளது. தற்போது காணப்படுகின்ற விஞ்ஞான ரீதியான சாட்சிகள் மற்றும் வழிகாட்டல்களின் அடிப்படையில் இந்த வழிகாட்டல் தொகுப்பு தயார் செய்யப்பட்டுள்ளது. எதிர்காலத்தில் கிடைக்கின்ற புதிய சாட்சிகள் மற்றும் வழிகாட்டல்களுக்கு அமைய இந்த வழிகாட்டல்களும் இற்றைப்படுத்தப்படும்.

இந்த வழிகாட்டல் குறிப்புக்கள் இலங்கையின் சுகாதார அலுவலர்களினால் வெளியிடப்படுகின்ற சகல அறிவுரைகள் மற்றும் வழிகாட்டல்களுடனும் வாசிக்கப்பட்டு பின்பற்றப்படல் வேண்டும்.

நிலையங்களை மீள ஆரம்பிப்பதைத் தீர்மானிக்கும்/ திட்டமிடும் நடவடிக்கைமுறை

முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்பு நிலையங்களிலிருந்து சிறுவர் பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையங்கள்/தோட்டத்துறை சிறுவர் அபிவிருத்தி நிலையங்கள் முதலிலும், பாலர் பாடசாலைகள்/முன்பள்ளிப் பருவ அபிவிருத்தி நிலையங்கள் அதன் பின்னரும் ஆரம்பிக்கப்படும். மத்திய அரசினால் ஆரம்பிக்கப்படுவது பற்றிய உத்தியோகபூர்வமான அறிவித்தல் வெளியிடப்பட்ட பின்னர் குறித்த திகதிகள் மற்றும் நிலையங்களை ஆரம்பிக்கும் வேலைத்திட்டத்தைத் தீர்மானித்தல் மற்றும் குறித்த அறிவுரைகள் தொடர்பில் மத்திய அரசினால் வெளியிடப்படுகின்ற சுற்றறிக்கைகள் மூலம் குறித்த அதிகாரிகள் அறிவுறுத்தப்படுவார்கள் என்பதுடன் அதற்கு இசைவாக சகல வழிகாட்டல்களுக்கும் இணங்க எதிர்கால நடவடிக்கைகள் அமுல்படுத்தப்படும்.

பாலர் பாடசாலைகள்/முன்பள்ளிப் பருவ அபிவிருத்தி நிலையங்களை ஆரம்பிக்கும் போது ஒவ்வொரு மாகாணங்கள் தொடர்பிலும் ஏற்புடைய விசேடமான விடயங்களைத் தீர்மானித்தல் மற்றும் அமுல்படுத்துவதானது மேற்படி சுற்றறிக்கைகளுக்கு அமையத் தாபிக்கப்படுகின்ற மாகாண மற்றும் பிரதேச குழுக்களினால் மேற்கொள்ளப்படும்.

அவ்வாறே மேற்படி பிரதேசக் குழுக்களில் அறிவுரைகளை அமுல்படுத்தல் மற்றும் ஒவ்வொரு நிலையத்தினூடாகவும் COVID-19 நோய்த் தொற்றலுக்கான அச்சுறுத்தலைக் குறைப்பதற்கு உதவும் பொருட்டு ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் அதன் பெற்றோரை உள்ளடக்கிய சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவொன்றைத் தாபித்துப் பேணிவருவது அவசியமாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

COVID-19 நோய் என்பது

COVID-19 என்பது, COVID-19 எனும் வைரஸ் (SARS-CoV-2) மூலம் சுவாசக் கட்டமைப்பில் ஏற்படுகின்ற நோயாகும். இது சில வேளை உயிர் அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்த முடியும். மக்களுக்கு மத்தியில் இதற்கு முன்னர் இனங்காணப்படாத புதியதொரு வைரஸாக இது உள்ளது.

நோய் பரவும் முறை

COVID-19 பரவும் முறைகள் இரண்டாகும்

1. **நேரடியாக பரவல்** – ஆளொருவர் தடிமல் மற்றும்/ அல்லது தொற்றியுள்ள ஆளொருவரின் தும்மல் வெளிப்படுவதன் மூலம் அல்லது தொற்றுத் துணிக்கைகளை சுவாசிப்பதன் மூலம்.

2. **மறைமுகமாக இடம்பெறுகின்ற பரவல்** – வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்ட மேற்பரப்பு அல்லது பொருள்/ திரவத்தை தொட்டதன் பின்னர் வாய், மூக்கு மற்றும் கண்ணை தொடுவதன் மூலம் COVID-19 தொற்று பரவ முடியும்.

COVID-19 இன் பிரதான நோய் அறிகுறிகள்

COVID-19 தொற்றின் பிரதான நோய் அறிகுறிகளாக இருப்பது காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் சுவாசிப்பதிலுள்ள அசௌகரியங்களாகும். இதற்கு மேலதிகமாக, சில நோயாளர்களுக்கு உடல் வலி, தும்மல், மூக்கு சம்பந்தமான அசௌகரியங்கள், தொண்டைக்குழியில் ஏற்படும் அசௌகரியங்கள் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கும் ஏற்பட முடியும் இந்த நோய் அறிகுறிகள் பொதுவாக சிறிய நோய் நிலைமைகளாக இருப்பதுடன் இவை படிப்படியாக ஆரம்பமாகும். பெரும்பாலானவர்களுக்கு (சுமார் 80% ஆனோருக்கு) வைத்தியசாலை சிகிச்சை அவசியப்படாது நோய் குணமடைவதுடன், ஏனையவர்களுக்கு வைத்தியசாலையில் அனுமதிப்பது அவசியமாகின்றது. தொற்று வெளிப்படுத்தப்பட்ட பின்னர் நோய் அறிகுறிகள் வெளிப்பட 2 முதல் 14 நாட்கள் வரை காலம் எடுக்கும்.

COVID-19 தொற்றின் இந்த அறிகுறிகள் மற்றும் நோய் அறிகுறிகள் சிறுவர்கள் மற்றும் பெரியவர்கள் அடிக்கடி எதிர்கொள்ளும் சுவாசக் கட்டமைப்பின் நோய்களுக்கு சமமானதாக இருக்கின்றது. COVID-19 தொற்றை ஏனைய சுவாச நோய்களிலிருந்து பிரித்து அறிந்துகொள்வது கடினமாக இருக்கலாம். எனவே இந்த நோய் அறிகுறிகளை முன்னதாகவே இனங்காண்பதற்கு சகலரும் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும் என்பதுடன், COVID-19 தொற்றுக்கு ஆளாகக் கூடிய, நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்காக நோய் தொற்றியிருப்பதாக சந்தேகிக்கின்ற ஆட்களை ஏனைய ஆட்களிலிருந்து ஒதுக்கி வைத்திருப்பது மிகவும் முக்கியமான விடயமாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

COVID-19 தொற்றுவதைத் தடுப்பதற்கான மூன்று பிரதான தடுக்கும் நடவடிக்கைகளாவன -

முறையாக கைகளைக் கழுவுதல்

ஆட்களுக்கு இடையே 1 - 2 மீற்றர் அளவான பௌதீக இடைவெளியைப் பேணிவருதல்

சுவாச ஒழுக்கமுறைகளைப் பேணிவருதல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1. அடிப்படை வழிகாட்டல்கள்

1.1. முகாமைத்துவம்/ஆசிரியர்களுக்கு

- முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவை நிலையங்களை மீள ஆரம்பிப்பது தொடர்பில் மத்திய அரசினால் வழிகாட்டல்கள் மற்றும் சுற்றறிக்கைகளை வெளியிட நடவடிக்கை மேற்கொள்ளப்படும். அதன் மூலம் தத்துவமளிக்கின்றவாறு மாகாண மற்றும் பிரதேசக் குழுக்களினால் சிபாரிசு செய்யப்படுகின்ற கால எல்லைகள் மற்றும் தகவுதிறன்களுக்கு அமைய COVID-19 இலிருந்து தடுப்பதற்கான புதிய வாழ்க்கை முறைக்கு முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்பு நிலையங்களை ஆயத்தப்படுத்தல், ஆரம்பித்தல் மற்றும் பேணிவருவதற்கான நடவடிக்கைகளை அமுல்படுத்தல் வேண்டும்.

- முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவை நிலையங்களை மீள ஆரம்பிப்பது தொடர்பில் தீர்மானம் மேற்கொள்வதற்காக தாபிக்கப்படுகின்ற மாகாண மற்றும் பிரதேச குழுக்களின் ஊடாக அல்லது மாகாண மற்றும் பிரதேச சுகாதார மருத்துவம்சார் உத்தியோகபூர்வ நிறுவனங்களினால் ஏதேனுமொரு பிரதேசம் COVID-19 நோய்த் தொற்றுக்கு உயர் அச்சுறுத்தலைக் கொண்ட பிரதேசமொன்றாக பெயரிடப்படும் பட்சத்தில் அப்பிரதேசங்களின் நிலையங்கள் மீண்டும் அறிவிக்கப்படும் வரை செயற்படக் கூடாது.

- முன்பள்ளிப் பருவக் கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவை நிலையங்களை ஆரம்பிக்க முன்னர் வழங்கப்பட்டுள்ள அறிவுரைகளுக்கு இணங்கியொழுகுவதாகக் குறிப்பிட்டு முகாமையாளர்/உரிமையாளரினால் சுகாதார அமைச்சு வெளியிட்டுள்ள இணக்கக்கூற்று (**இணைப்பு** 1) நிரப்பப்படல் வேண்டும். பூர்த்தி செய்யப்பட்ட இணக்கக்கூற்றின் மூலப் பிரதியை பிரதேச சுகாதார மருத்துவ அலுவலருக்கும், அதன் பிரதியை உரிய மாகாண பாலர் பாடசாலை அலகுக்கும் மற்றும் உள்ளூராட்சி மன்றத்திற்கும் (மாநகர சபை/நகர சபை/பிரதேச சபை) அனுப்ப வேண்டும் என்பதுடன் மற்றொரு பிரதியை தம்வசம் வைத்திருத்தல் வேண்டும். இந்த வழிகாட்டல்களை தீவிரமாகப் பின்பற்றுவதை உறுதி செய்வது நிறுவன முகாமையாளா/உரிமையாளர்/பொறுப்பாளரின் பொறுப்பாகும்.

- நிலையத்தினை ஆரம்பிக்க முன்னர் இந்த வழிகாட்டல் தொகுப்பில் **இணைப்பு 2** ஆகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள பரிசீலிக்கும் பட்டியலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள தகவுதிறன்களை அமுல்படுத்த முடியுமான உச்சளவில் நிறைவேற்றுவதற்கும் நிறுவன முகாமையாளர்/உரிமையாளர்/பொறுப்பாளர் நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு நிலையத் தொடர்பிலுமான தகவுதிறன்களும் பூர்த்தி செய்யப்பட்டிருப்பதாக வெளிக்கள மட்டத்திலான அலுலவர்கள் உறுதி செய்துகொள்வார்கள்.

- சிறுவர்களுடன் நெருக்கமான முறையில் தொடர்புகளைப் பேணும் போது நோய் தொற்றுவதைத் தடுப்பதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் தொடர்பில் சகல ஆசிரியர்கள் மற்றும் சிறுவர்களை அரவணைப்புச் செய்வோர் தீவிர கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்பதுடன் அது தொடர்பில் வெளியிடப்பட்டுள்ள சகல வழிகாட்டல்கள் மற்றும் சுகாதாரப் பிரிவினால் வழங்கப்பட்டுள்ள அறிவுரைகள் தொடர்பில் சகல ஆசிரியர்கள் மற்றும் சிறுவர்களை அரவணைப்புச் செய்வோர் மற்றும் பெற்றோரையும் அறிவுறுத்தல் வேண்டும்.

- மேற்கொள்ளப்படுகின்ற ஏதேனுமொரு தீர்மானம்/ஆலோசனைகளை சகல பெற்றோருக்கும் மற்றும் பதவியணியினருக்கும் தொடர்பாடல் செய்வதற்கான முறையொன்றை (WhatsApp, Viber குழுக்கள் போன்றன) தாபித்துக் கொள்ள நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும்.

- பிரதேசக் குழுவின் அறிவுரைகளை அமுல்படுத்தல் மற்றும் ஒவ்வொரு நிலையம் ஊடாகவும் COVID-19 நோய் தொற்றுவதற்குள்ள அச்சுறுத்தலை குறைப்பதற்கு உதவுவதற்காக ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் அதன் பெற்றோரை உள்ளடக்கியதாக சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுவொன்றைத் தாபித்துப் பேணிவருவது அவசியமாகின்றது.

1.2 பெற்றோருக்கு

- சிக்கலான மருத்துவத் தேவைப்பாடுகள் (சுவாச, இருதயநோய் மற்றும் நாட்பட்ட நோய் நிலைமைகள் உள்ளடங்கலாக) காணப்படுகின்ற சிறுவர்களை முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்பு நிலையத்திற்கு/பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு/சிறுவர் அபிவிருத்தி நிலையத்திற்கு அனுப்ப முன்னர் அவர்களின் பெற்றோர்/பாதுகாவலர்கள் சிறுவர் நோய்கள் பற்றிய மருத்துவ நிபுணர் ஒருவரைச் சந்தித்து ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளல் வேண்டும். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் குறித்த பிள்ளையின் தொடர்ச்சியான கல்விக்கான ஏற்புடையதானதன்மை பற்றிய அச்சுறுத்தலை மதிப்பீடு செய்வதற்கும் தீர்மானம் மேற்கொள்வதற்கும் உதவியாக இருக்கும்.

COVID-19 நோயிலிருந்து பிள்ளைகளைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்காக ஒவ்வொரு நிலையத்திலும் பெற்றோரின் பங்கேற்புடன் தாபிக்கப்படுகின்ற சுகாதார மேம்பாட்டுக் குழுக்களைத் தாபித்துப் பேணிவருவது அவசியமாகும் என்பதுடன் அதற்கு ஒத்துழைப்பும் வழங்க வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

2. முன்பள்ளிப் பருவக் கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவைகள் நிலையங்களை மீள ஆரம்பிக்க ஆயத்தப்படுத்தல்

2.1 உரிய பௌதீக இடைவெளியைப் பேணிவருவதற்கு நிலையங்களை ஆயத்தப்படுத்தல

- உரிய சிபாரிசுகளுக்கு அமைய வகுப்பறையினுள் முறையாக பௌதீக இடைவெளியை (3 - 6 அடி அல்லது 1 - 2 மீற்றர்) பேணிவருவதுடன் ஒவ்வொரு வயதுப் பிரிவுகளையும் சேர்ந்த பிள்ளைகளை பாலர் பாடசாலைகளுக்கு உள்ளீர்க்கும் வேலைத்திட்டத்தை தயார் செய்துகொள்ளல். (முடியுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் குறித்த ஒவ்வொரு தினத்திலும் வகுப்பில் ஒரே சிறுவர் குழுவை உள்ளடக்கும் வகையிலான வேலைத்திட்டமொன்றைத் தயார் செய்தல் வேண்டும் என்பதுடன், ஒரே நபருக்கு ஒவ்வொரு தினமும் மேற்படி குழுவின் சுகாதார பாதுகாப்பு பற்றிக் கவனம் செலுத்தும் பொறுப்பையும் கையளித்தல் வேண்டும்.)

- சுகாதார அறிவுரைகளுக்கு அமைய பிள்ளைகளுக்கு இடையில் உரிய இடைவெளியை பேணிவரக்கூடியவாறும் மற்றும் உரிய துப்பரவேற்பாட்டு நிலைமைகள் காணப்படுகின்றவாறும் வகுப்பறை மற்றும் முற்றவெளியில் விளையாட்டு வளவுகளை ஆயத்தம் செய்தல்.

2.2 துப்பரவேற்பாட்டு வசதிகளைத் தாபித்தல்

- நிலையத்தின் பிரதான நுழைவாயில், மலசலகூடம் அல்லது குளியலறையின் கதவின் அருகே மற்றும் ஏனைய இடங்களில் கைகழுவும் வசதிகளை தாபித்தல். இதன் மூலம் பதவியணியினர் மற்றும் பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் வயதுக்கு பொருத்தமானவாறு கைகழுவும் வசதிகள் பெற்றுக் கொடுக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளவும்.

- துப்பரவேற்பாட்டுப் பொருட்கள் (சவர்க்காரம், திரவ சவர்க்காரம், துப்பரவேற்பாட்டு கழுவும் திரவம் மற்றும் கழுவும் உபகரணங்கள், கழிவுப்பொருள் தொட்டிகள் (பெடலுடன் கூடிய கழிவுப்பொருள் தொட்டிகள் மிகவும் உகந்தது) மற்றும் ஏனைய அம்சங்களை போதியளவில் பேணிவருதல்.

- சுத்தம் செய்யும் நேர அட்டவணை மற்றும் சுத்தம் செய்ய வேண்டிய இடங்கள், உபகரணங்கள் மற்றும் விளையாட்டு உபகரணங்கள் தொடர்பான பட்டியலைத் தயார் செய்தல். நாளாந்தம் மலசலகூடங்களைச் சுத்தம் செய்வதை கண்காணிப்புச் செய்வதற்கென ஆசிரியை ஒருவர் அல்லது அரவணைப்புச் செய்பவர் ஒருவரை நியமனம் செய்தல்.

- பதவியணியினருக்கான முகமூடிகள் போதியளவில் காணப்படுகின்றது என்பது மற்றும் அவற்றை அவர்கள் முறையான சுகாதார பாதுகாப்பு முறையியல்களுக்கு இணங்க சரியாக அணியும் முறை பற்றி அறிந்திருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளல்.

- முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்பு சேவை நிலையத்திற்குக் கிடைக்கின்ற நீர் விநியோகத்தின் தரம் மற்றும் போதியளவான தன்மையை உறுதி செய்துகொள்ளல். (இது தொடர்பிலான மேலதிக தகவல்கள் இணைப்பு 03 இன் கீழ் தரப்பட்டுள்ளது).

2.3 அவசர சந்தர்ப்பங்களுக்கான முன் ஆயத்தம் மற்றும் விழிப்புணர்வூட்டும் முறையியலைத் தயார் செய்தல்.

- அவசர நிலைமையொன்றின் போது தொடர்புகொள்ள வேண்டிய அத்தியாவசிய நிறுவனங்கள் மற்றும் ஆட்களின் தொலைபேசி இலக்கங்கள் மற்றும் அவர்களை தொடர்புகொள்ளக்கூடிய முறையை வெளிப்படுத்துகின்ற அறிவித்தலொன்றை நிலையத்தினுள் தெளிவாக தெரிகின்றவாறு காட்சிப்படுத்தல்.

- யாராவது ஆளொருவர் (ஒரு பிள்ளை அல்லது பதவியணி உறுப்பினர் ஒருவர்) நிலையத்தினுள் நோய் வாய்ப்படும் பட்சத்தில் செயற்பட வேண்டிய முறை பற்றிய திட்டமொன்றை வைத்திருத்தல். சிகிச்சைக்காக அனுப்பும் வரை அல்லது பிள்ளையின் பாதுகாவலர்கள் வரும் வரை நோய்வாய்ப்பட்ட பிள்ளையை தனிமைப்படுத்தி அரவணைப்புச் செய்வதற்காகப் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு அறை அல்லது பிரதேசத்தை (வகுப்பறையின் ஒரு மூலையில் உள்ள ஒரு கட்டில் போன்றது) ஆயத்தம் செய்தல்.

- COVID-19 தொற்றும் அச்சுறுத்தலை மட்டுப்படுத்துவது எவ்வாறு என்பது பற்றி மற்றும் நிலையத்தினுள் நீங்கள் மேற்கொள்ளும் நடவடிக்கைகள் பற்றிய பதவியணியினர், பெற்றோர் மற்றும் பிள்ளைகளை விழிப்புணர்வூட்டுவதற்கான அறிவித்தல்கள், பதாதைகளை காட்சிப்படுத்துவதற்கும், துண்டுப் பிரசுரங்களை பெற்றுக் கொடுப்பதற்கும் நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல்.

பாலர் பாடசாலை/பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையத்தை மீள ஆரம்பிக்கும் முதல் தினத்திலேயே புதிய சுகாதார முறையியல்கள் பற்றி பிள்ளைகள் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய விதத்தில் 'செய்துகாட்டும்' (நடித்துக் காட்டல்) நிகழ்ச்சித்திட்டமொன்றை நடாத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. முன்பள்ளிப் பருவக் கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவை நிலையங்களை மீள ஆரம்பித்து பேணிவரும் போது பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள்

3.1 கைகழுவுதல் (சரியான கைகழுவுவது பற்றிய அறிவுரைகள் இணைப்பு 4 இல் தரப்பட்டுள்ளது).

- பதவியணி மற்றும் பிள்ளைகள் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் முறையாக (சவர்க்காரம் அல்லது கைகழுவும் திரவத்தைப் பயன்படுத்தி ஆகக் குறைந்தது 20 செக்கன்கள்) கை கழுவ வேண்டும். (கைகழுவும் போது 20 செக்கன்கள் எடுப்பதனால் அதற்குப் பொருத்தமான ஒரு பாடலை பாடியவாறு கை கழுவ பிள்ளைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தல்).

- முன்பள்ளிப் பருவக் கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவை நிலையத்திற்குப் பிரவேசிக்கும் போது
- பிள்ளைகளுடன் செயற்பாடுகளை ஆரம்பிக்க முன்னர் மற்றும் நிறைவு செய்த பின்னர்
- உணவு உட்கொள்ள ஆரம்பிக்க முன்னர் மற்றும் நிறைவு செய்த பின்னர்
- மலசலகூடத்தைப் பயன்படுத்திய பின்னர்
- கைகள் அசுத்தமடையக்கூடிய எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும்

- கைகழுவுவதை அவதானிப்புச் செய்யும் முறையியல் ஒன்றை ஏற்படுத்தல் மற்றும் அடிக்கடி/தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் நன்றாக கைகழுவும் பிள்ளைகளைப் பாராட்டுதல்/மதிப்பீடு செய்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

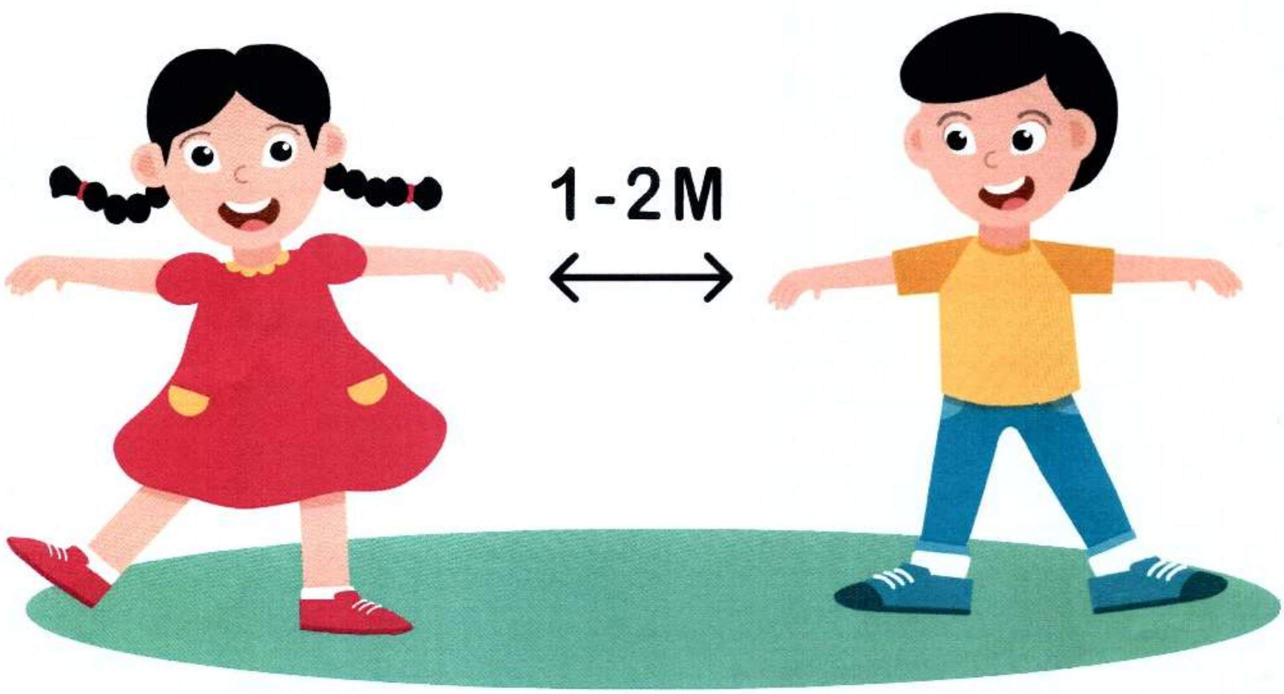
3.2 பௌதீக இடைவெளியைப் பேணல்

- வகுப்பறையினுள் பிள்ளைகள் ஒருவருக்கு ஒருவர் 3 - 6 அடி / அல்லது 1 - 2 மீற்றர் தூரத்தில் அமரக்கூடியவாறு அவர்களின் மேசைகள் மற்றும் கதிரைகளை ஒழுங்குபடுத்தியிருத்தல் வேண்டும்.

- எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பிள்ளைகளுக்கு இடையே உரிய பௌதீக இடைவெளியை பேணிவருவதற்கான வசதிகளைச் செய்தல் (3 - 6 அடி அல்லது 1 - 2 மீற்றர்) மென்மேலும் வைரஸ் பரவுவதைத் தடுப்பதற்காக சிறுவர்கள் முகத்துக்கு முகம் நேராக மேற்கொள்ளும் செயற்பாடுகளைத் தவிர்த்தல்.

- பிள்ளைகளை ஒருவருக்கு ஒருவர் (3 - 6 அடி/அல்லது 1 - 2 மீற்றர்) தூரத்தில் அமரச் செய்தல். அவர்களின் கைகளை நீட்டிக் கொள்ளக் கூடியவாறு அல்லது சிறகுகளை விரிப்பதற்கு பழக்கப்படுத்தல். (அவர்கள் தமது நண்பர்களை கையால் தொடாதிருப்பதற்குப் போதியளவு இடவசதிகளை அவர்களுக்கு இடையே வைத்திருத்தல்).

- பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையங்களின் பிள்ளைகள் தூங்கும் நேரத்தில் அவர்களின் மெத்தைகள், பாய், தொட்டில்களை முடிந்தளவுக்கு 3 - 6 அடி / 1 - 2 மீற்றர் இடைவெளியுடன் வைத்திருக்க நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3.3 சுவாசிக்கும் ஒழுக்க நடைமுறை

- எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் முகம், கண், வாய் மற்றும் மூக்கைத் தொடாதிருக்குமாறு பிள்ளைகளுக்கு எடுத்துக்கூறல்.

- இருமல் அல்லது தும்மல் வரும் போது தமது முழங்கையினால் அல்லது சுத்தமான கைக்குட்டையினால் மூடிக்கொள்ளல் போன்ற நல்ல சுவாச ஒழுக்கமுறைகளை பின்பற்றுவதற்கு பிள்ளைகளை வழிநடாத்தல். (இந்த கைக்குட்டைகளை மூடிய கழிவுத்தொட்டியொன்றில் இட்ட பின்னர் மீண்டும் சவர்க்காரம் பூசி கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளல்/முடியுமாயின், மேற்படி கழிவுத் தொட்டியைத் தொடுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக பெடல் உள்ள/காலால் திறக்கின்ற கழிவுத் தொட்டியொன்றைப் பயன்படுத்தல்).

- முகாமையாளர்கள், ஆசிரியர்கள் உட்பட சகல பதவியணி உறுப்பினர்களும் முககவசத்தை முறையாக அணிந்திருத்தல்.

3.4 அடிக்கடி தொடக்கூடிய மேற்பரப்புக்களை சுத்தம் செய்தல்/கிருமிகளை அழிப்பதற்காக துய்மைப்படுத்தல்

- விளையாட்டுப் பொருட்கள் 70% ஆன எல்கஹோல் உள்ளடங்கும் தூய்மையாக்கும் திரவங்களைப் பயன்படுத்தி அல்லது சவர்க்காரத்தைப் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்தல் மற்றும் சுத்தம் செய்ய முடியாத விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தாதிருத்தல். (எல்கஹோல் உள்ளடங்கிய கைகளுக்காக தூய்மைப்படுத்திகளைப் பயன்படுத்துவதாயின், அவற்றை பிள்ளைகள் நெருங்க முடியாத இடத்தில் வைத்திருப்பதற்கு பொறுப்புடன் செயற்படவும்).

- நாளாந்தம் நிலையத்தை ஆரம்பிக்க முன்னர் கதவு, பூட்டு, மின்சார சுவிட்ச், நீர் ரெப், கவுண்டர், மலசலகூட அமரும் பகுதி, மேசை, கதிரை, இராக்கில்கள் மற்றும் விளையாட்டு முற்றத்தின் உபகரணங்கள் போன்றவற்றில் அடிக்கடி தொடப்படுகின்ற மேற்பரப்புக்களை, 70% ஆன எல்கஹோல் உள்ளடங்கும் கிருமிகளை அழிப்பதற்கான தூய்மையாக்கி திரவங்களைப் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்து தூய்மைப்படுத்தல்.

- உற்பத்தியாளர்களின் அறிவுரைகளுக்கு அமைய கழுவக்கூடிய விளையாட்டுப் பொருட்களை நன்றாகக் கழுவுதல் மற்றும் முடியுமாயின், வெந்நீரினால் கழுவி நல்ல முறையில் உலர்த்திக் கொள்ளல் (கட்டில் விரிப்புகள், கட்டிலின் மறைப்புக்கள், தலையணை, தலையணை உறைகள் மற்றும் மெத்தை/பாய் போன்ற பிடவை வகைகளுக்கும் இது பொருத்தமானது).

- பாதுகாப்பு பற்றிய சிக்கல்கள் இல்லை எனின், அடிக்கடி திறக்க வேண்டிய கதவுகளை திறந்து வைத்திருப்பது உகந்தது.

- நிலையத்தின் நிலத்தை கிருமி நீக்கும் தூய்மைப்படுத்தலுக்காக சோடியம் ஹைபொகுலோரையிட் 0.5% திரவத்தைப் பயன்படுத்தவும். (இது தொடர்பிலான மேலதிக விபரங்களுக்கு **இணைப்பு** 5 ஐப் பார்க்கவும்.)

3.5 ஆட்களின் துப்பரவேற்பாட்டை உறுதி செய்தல்

- முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவை நிலையத்திற்கு வருகைதரும் போது சகல பதவியணி உறுப்பினர்கள் மற்றும் பிள்ளைகளுக்கும் சுவாச நோய் அறிகுறிகள் அல்லது காய்ச்சல் நிலைமை உள்ளதா என்பது பற்றி வாய்மூலம் வினவி பரிசோதித்தல். பெற்றுக்கொள்ள முடியுமாயின், உட்பிரவேசிக்கும் இடத்தில் தொடாதவாறு டிஜிரல் வெப்பமானி மூலம் உடல் வெப்பநிலையைப் பரிசோதித்தல்.

- ஆசிரியர்கள் அல்லது வீட்டில் இருக்கும் யாராயினுமொருவருக்கு காய்ச்சல்/சுவாச நோய் அறிகுறிகள் காணப்படுமாயின் முகாமைத்துவத்துக்கு அறிவித்து தொழிலுக்கு வருவதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ளல்.

- பிள்ளைக்கு அல்லது வீட்டில் இருக்கும் யாராயினுமொருவருக்கு காய்ச்சல்/சுவாச நோய்கள் இருப்பின் முற்றாக குணமடையும் வரை அவர்களை நிலையத்திற்கு அனுப்ப வேண்டாம் என்று பெற்றோரை அறிவுறுத்தல்.

- பதவியணி உறுப்பினர்கள்/பிள்ளைகள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது அவர்கள் வருகைதராமை பற்றி நிருவாகத்திற்கு அறிவிப்பதற்கான தொலைபேசி இலக்கமொன்றை ஒதுக்குதல் மற்றும் மேற்படி தகவல்களை முறையாக ஆவணமயப்படுத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3.6 உணவு உட்கொள்வது தொடர்பிலான முறையியல்

- குடிப்பதற்கான நீர் மற்றும் சமைத்த உணவுகளை வீட்டிலிருந்து கொண்டுவருவதற்கு பிள்ளைகளை/பெற்றோரை ஊக்குவித்தல்.

- பொதுவாக உணவுவேளையை ஒரு மேசையில் ஒன்றாக இருந்து உட்கொள்வதாயின், பிள்ளைகளுக்கு இடையே உரிய பௌதீக இடைவெளியை பேணிவருவதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல் மற்றும் ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் தனியாக ஒதுக்கப்பட்ட பாத்திரங்கள், பீங்கான், கோப்பைகளைப் பயன்படுத்தல். (உங்களிடம் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட எண்ணிக்கையான மேசைகள் மாத்திரம் காணப்படுமாயின் மற்றும் பொதுவாக சகல பிள்ளைகளும் உணவு உட்கொள்வது ஒரே நேரத்திலாயின், நேரத்தை பிரித்து உணவு உட்கொள்ளச் செய்தல்).

- உணவை பகிர்ந்துகொள்வதை ஊக்குவிக்காதிருத்தல் மற்றும் உரிய எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உயர்மட்ட துப்பரவேற்பாட்டு நடைமுறைகளை பின்பற்றுவதை உறுதி செய்தல்.

- சில பிள்ளைகளுக்கு உணவு உட்கொள்வதற்கு உதவி அவசியமாயின் அதற்கு முன்னர் முறையாக நீர் மற்றும் சவர்க்காரம் இட்டு கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளல் வேண்டும்.

3.7 பாலர் பாடசாலை/முன்பள்ளிப் பருவ அபிவிருத்தி நிலையங்களில் கற்றல் செயன்முறை

கற்றலுக்கான வாய்ப்புக்கள்

- வகுப்பறையை ஒழுங்குபடுத்தும் போது மற்றும் செயற்பாடுகளை இடங்களுக்கு ஒதுக்கும் போது கவனம் செலுத்தல் (மேசையின் மீது மேற்கொள்ளப்படுகின்ற செயற்பாடுகளின் போது, மேசையின் ஒவ்வொரு மூலையையும் மாத்திரம் பயன்படுத்திக் கொள்ளல்).

- வகுப்பறையினுள் முடிந்தளவுக்கு சிறுவர்கள் தனியாக மேற்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகளை ஒழுங்குசெய்தல்.

- சிறுவர் கதிரைகளின் இடைவெளியை ஆகக் குறைந்தது 1 - 2 மீற்றர் தூரத்தில் வைத்திருத்தல்.

- முடியுமான எல்லா இடத்திலும் காற்றோட்டம் வீசுவதற்காக கட்டிடத்தின் யன்னல்களை திறந்துவைத்திருத்தல்.

கற்றல் செயற்பாடுகள்

- அன்றாட வாழ்க்கை வழமைக்கு திரும்பும் வரை நிலையத்திற்கு இலகுவான நாளாந்த நேர அட்டவணையை தயார் செய்து அமுல்படுத்தல். (நிலையத்தை மூடிவைத்திருந்த நேரத்திற்குள் தவறிச்சென்ற கற்றலுக்கு முடிந்தளவுக்கு கூடியவிரைவில் ஈடுசெய்வதற்கு இந்தக் காலப்பகுதிக்குள் சிறுவர்களை ஈடுபடுத்தல் கூடாது.)

- மட்டுப்படுத்தப்பட்ட நேரத்திற்குள் சிறுவர்கள் ஒன்று திரளுவதைத் தடுப்பதற்காக காலையில் கூட்டங்களை குறைத்தல்.

- முடியுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் (உதா: காலநிலை நன்றாக இருப்பின் மற்றும் போதியளவு பதவியணியினர் கண்காணிப்பதற்கு இருப்பின்) கூடுதலான நேரம் உள்ளக/வெளிப்புற செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வது தொடர்பில் கவனம் செலுத்தல். (இதன் மூலம் பிள்ளைகளுக்கு கூடுதல் இடவசதிகளில் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட வாய்ப்பைச் செய்துகொடுப்பதுடன் ஒருவருக்கொருவர் முறையான சமூக இடைவெளியைப் பேணிவருவதற்கும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.)

- நீங்கள் உள்ளக/வெளிப்புற செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியவில்லை எனின், வெளிப்புறத்தில் கூடுதலான நேரத்தை கழிப்பது பற்றிக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். (இதனை, மிகவும் பரந்தளவிலான செயற்பாடுகளை விஸ்தரிப்பதற்கு மற்றும் முறையான பௌதீக இடைவெளியை பேணிவருவதற்கு சிறுவர்கள் ஊக்குவிக்கப்படுவார்கள்.

- ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் பாய் அல்லது நிலத்தில் ஒன்றாக அமர்ந்து குழுச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதற்குப் பதிலாக, ஒரு தடவைக்கு ஒரு பிள்ளை அல்லது இரு பிள்ளைகள் வீதமாக எடுத்து புத்தகம் வாசித்தல்/கதை கூறல் போன்ற செயற்பாடுகளை நாள் முழுவதும் மேற்கொள்வது தொடர்பில் கவனம் செலுத்த முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- சிறு பிள்ளைகளுக்கு, விளையாட்டு உபகரணங்களை மாறி மாறி பெற்றுக் கொடுப்பது பற்றிக் கவனத்தில் கொள்ளல் மற்றும் மேற்படி விளையாட்டு உபகரணங்களை சுத்தம் செய்யும் தடவைகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரித்தல்.

- பிள்ளைகளின் தனித்தனியான தேவைப்பாடுகள் தொடர்பில் கவனம் செலுத்தி அவர்களின் பழக்கப்பட்ட செயற்பாடுகளை ஒரே தடவையில் மாற்றம் செய்யாதிருப்பதற்கு கவனம் செலுத்தல்.

- பிள்ளைகளுக்கு இந்த நிலைமையின் அடிப்படையில் மென்மேலும் வீட்டில் தங்கியிருக்க வேண்டி ஏற்படுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற ஏதும் காலம் இருப்பின், கற்றலை தொடர்ச்சியாக உறுதி செய்வதற்கு, கற்றல் அனுபவங்களில் வீட்டில் இருந்தவாறே ஈடுபடுவதற்கு உகந்த முறைகளை இப்பொழுதிலிருந்து திட்டமிடல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைகளுக்குத் தேவையான உளவியல் சமூக உதவிகளைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்

- நிலையத்தினுள் அல்லது வீட்டில் இடம்பெறுகின்ற மாற்றங்களுக்கு மற்றும் தொற்றுநோய் சம்பந்தமான புதிய செயற்பாடுகள் காரணமாக சில பிள்ளைகள் பாதிக்கப்பட முடியும். பிள்ளைகள் மன அழுத்தத்துக்கு பல்வேறு வகையிலும் பதில் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள முடியும். பொதுவான பதில் நடவடிக்கைகளாக நித்திரை, தலைவலி, வயிற்றுவலி, கவலையுடன் இருத்தல், கோபமடைதல், சாய்ந்துகொள்ளல் அல்லது தனிமையாக இருக்க அச்சமடைதல் போன்றன உள்ளடங்கும்.

- பிள்ளைகளின் எதிர்நடவடிக்கைகளுக்கு உதவும் வகையில் பதில் நடவடிக்கை மேற்கொண்டு வயது மட்டத்திற்குப் பொருத்தமானவாறு அவர்களுக்கு விபரிக்கவும்.

- அவர்களின் தேவைகளுக்கு செவிசாய்த்து அவர்களை தேற்றுவதற்கு மற்றும் அன்புசெலுத்த நேரத்தைப் பெற்றுக் கொள்ளவும். அவர்களின் பாதுகாப்பான தன்மையை உறுதி செய்துகொள்ளவும்.

- உடல்சார் இடைவெளியைப் பேணிவருவதுடன் பிள்ளைகளுக்கு விளையாடுவதற்கு மற்றும் ஓய்வாக இருப்பதற்கான வாய்ப்புக்களை உருவாக்கவும்.

3.8 பொதுவாகப் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள்

- பெற்றோர்/பாதுகாவலர்கள் மற்றும் பதவியணியினருக்கு இடையிலான நேரடித் தொடர்பை மட்டுப்படுத்தல் மற்றும் பௌதீக இடைவெளியைப் பேணிவருவதற்காக சிறுவர்களை நிலையத்திற்கு கையளித்தல் மற்றும் அழைத்துச் செல்வதற்காக சிபாரிசு செய்யப்பட்டுள்ள நடைமுறைகளை பின்பற்றல்.

- பெற்றோர் கூட்டத்தை நடாத்துவது அத்தியாவசியமாக இருப்பின் முககவசம் அணிதல், கூட்டத்திற்கு முன்னர் மற்றும் பின்னர் முறையாக கைகழுவுதல் மற்றும் 1 மீற்றர் தூரத்தில் ஆசனங்கள் வைக்கப்பட்டிருப்பதை உறுதி செய்துகொள்ளல்.

- முடியுமாயின் ஒரே நபர் பிள்ளையை பொறுப்பளிப்பதற்கும், அழைத்துச் செல்வதற்கும் வருகை தர வேண்டும் என்றும், முடியுமாயின் மிகவும் வயதுமுதிர்ந்த ஆட்கள் அல்லது கடுமையான நோய் நிலைமையிலுள்ளவர்கள் பிள்ளைகளைப் பொறுப்பளிக்க மற்றும் அழைத்துச் செல்ல வருகை தராதிருப்பது உகந்தது என்றும் அறிவித்தல்.

- சீருடை அணியும் தேவைப்பாட்டை கட்டாயப்படுத்தாது பிள்ளைகளுக்கு இலகுவான ஆடையை அணிந்து நிலையத்திற்கு வருகை தர இடமளித்தல்.

- சகல பதவியணியினரும் இலகுவாக கழுவக்கூடிய வசதியான ஆடைகளை அணிதல் மற்றும் அநாவசியமான அணிகலன்களை பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்திருத்தல். (சிறுவர்களை அரவணைப்புச் செய்பவர்கள், சிறிய பிள்ளைகளை கழுவுதல், உணவு ஊட்டல் அல்லது பிள்ளையை மேலே ஏந்துதல் அல்லது பிள்ளையை அரவணைப்புச் செய்யும் பொது தமது பாதுகாப்புக்காக நீளமான கையைக் கொண்ட சேர்ட் ஒன்றை அணிவதன் மூலம் மற்றும் நீளமான தலைமுடியை கட்டிக்கொள்ள முடியும்).

- விழா, பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம், வைபவம் மற்றும் லீவு வைபவம் போன்ற விசேட நிகழ்வுகளை ரத்துச் செய்தல்.

- சுற்றுலாப் பயணங்களை அதைரியமூட்டல் மற்றும் பொது விளையாட்டு மைதான உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவதைத் தடுத்தல்.

- நோய் தாவுவதை அதிகரிக்கக்கூடிய நாளாந்த குழுச் செயற்பாடுகளை மாற்றம் செய்தல் மற்றும் அது சம்பந்தமான புதிய செயற்பாடுகளை இனங்காண செயற்படல்.

- கலை, இசை மற்றும் உடற்பயிற்சி போன்ற விசேட செயற்பாடுகளுக்காக குழுக்களாக பிரித்து (ஒவ்வொரு வகுப்பு அடிப்படையில் போன்று) வைத்திருத்தல் மற்றும் விளையாடும் நேரங்களில் பிள்ளைகள் ஒன்றுதிரளுவதை மட்டுப்படுத்தல்.

- வெளி விருந்தினர்களின் எண்ணிக்கையை உச்சளவில் குறைத்தல் மற்றும் அவ்வாறு வருகைதருகின்ற வெளி விருந்தினர்களை நாளாந்தம் பதிவு செய்தல். மேலும், COVID-19 இற்கு ஆளாவதற்கு உச்சளவில் அச்சுறுத்தலை எதிர்கொண்டுள்ள குழுவினருக்கு உரித்தான கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள ஆட்களை உங்களின் நிலையத்திற்குள் பிரவேசிக்க இடமளிக்காதிருப்பது மிகவும் உகந்ததாகும்.

1. வயதான ஆட்கள் மற்றும் பல்வேறு நோய் நிலைமையைக் கொண்டிருக்கின்றவர்கள்

2. கடந்த 14 நாட்களுக்குள் வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்பிவந்துள்ள ஆட்கள்

3. காய்ச்சல் அல்லது தீவிர சுவாச நோய் அறிகுறிகளைக் கொண்டுள்ளவர்கள் (உதாரணமாக இருமல், தொண்டைவலி, சளி, சுவாசிப்பதில் அசௌகரியங்கள் போன்றன)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3.9 நாளாந்தம் பேணிவர வேண்டிய ஆவணங்கள்

- நிலையத்திற்கு நாளாந்தம் வருகைதருகின்ற பிள்ளைகளின் வருகைக்கான பதிவேடு.
- நிலையத்திற்கு நாளாந்தம் வருகைதருகின்ற ஆசிரியைகள் மற்றும் பதவியணியினரின் வருகைக்கான பதிவேடு.
- வெளியிலிருந்து நாளாந்தம் வருகைதருகின்ற வெளியாரின் தகவல்களை உள்ளடக்கிய பதிவேடு.
- முன்பள்ளிப் பருவக் கல்வி மற்றும் அரவணைப்பு நிலையக் கட்டிடத்தை கிருமிகளை அழித்து தூய்மைப்படுத்தல் மற்றும் சுத்தம் செய்வது பற்றிய நாளாந்த தகவல்களை உள்ளடக்கிய பதிவேடு.
- இதற்கு மேதிகமாக ஏற்கெனவே நிலையத்தில் குறிப்பாக பேணிவரப்படுகின்ற ஏனைய சகல ஆணவங்களும் (லொக் புத்தகம் போன்றன).

3.10 பிள்ளைகளை அழைத்துச் செல்லல் (பயணம் செய்தல்)

- பிள்ளைகளை நிலையத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும் போது முடியுமானளவுக்கு தமது சொந்த வாகனத்தைப் பயன்படுத்தல்.
- பாடசாலை வான் வண்டிகள் அல்லது வேறு போக்குவரத்து வழிமுறைகளைப் பயன்படுத்துவதாயின் உரிய சுகாதார ஆலோசனைகளுக்கு அமைய போக்குவரத்து நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப் படுகின்றனவா என்பது பற்றிக் கவனமாக இருக்குமாறு பெற்றோரை அறிவுறுத்தல்.

3.11 கழிவுப்பொருள் முகாமைத்துவம்

- உணவுக் கழிவுப்பொருட்கள், கடதாசி மற்றும் உக்கிப்போகாத கழிவுப்பொருட்கள் (கண்ணாடி, உலோகம், பிளாஸ்ரிக் மற்றும் பொலிதீன்) தொடர்பில் லேபல் இடப்பட்ட அல்லது நிறம்பூசப்பட்ட கழிவுத்தொட்டிகளை வைத்திருத்தல்.
- முடியுமான எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பெடல் மூலம் செயற்படுத்தக்கூடிய மற்றும் கழிவுப் பைகளை இடக்கூடிய கழிவுப்பொருள் சேகரிக்கும் தொட்டிகளைப் பயன்படுத்தல், இல்லை எனின், மூடிய கழிவுப்பொருள் தொட்டிகளை பயன்படுத்தல்.
- இருமல் அல்லது தும்மல் வரும் போது பயன்படுத்தும் கைக்குட்டைகளை மூடிய கழிவுத் தொட்டியில் இட்டு உடனடியாக சவர்க்காரம் பூசி கைகளை கழுவுதல்.
- இந்த கழிவுத் தொட்டிகளில் சேகரிக்கப்படுகின்ற கழிவுப்பொருட்களை நிலைய வளவிலேயே பாதுகாப்பாக அகற்றுவதற்கு அல்லது உள்ளூராட்சி மன்றங்களின் கழிவுப்பொருட்களைச் சேகரிக்கின்ற வண்டிகளிடம் கையளிக்க நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல்.
- நிலைய வளவில் கழிவுப் பொருட்களை (கடதாசி மற்றும் கைகளைத் துடைத்துகொள்ளும் குட்டைகள்), ஒரு குழியில் பாதுகாப்பாக எரிப்பதன் மூலம் அகற்றலை மேற்கொள்ள முடியும். இதன் போது பிள்ளைகள் மற்றும் பதவியணியினரின் பாதுகாப்புக்கான சகல நடவடிக்கைகளையும் பின்பற்றல் வேண்டும்.

3.12 பெற்றோரின் பொறுப்பு

- தமது பிள்ளைக்கு அல்லது வீட்டில் இருக்கின்ற யாருக்காவது காய்ச்சல்/சுவாச நோய்கள் இருப்பின் பிள்ளையை முன்பள்ளிப் பருவ அபிவிருத்தி நிலையத்திற்குத்/பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு அனுப்புவதைத் தவிர்த்தல்.
- பிள்ளைகளை நிலையத்திடம் பொறுப்பளித்தல் மற்றும் அழைத்துச் செல்வதற்காக சிபாரிசு செய்யப்பட்ட நடைமுறைகளைப் பின்பற்றல்.
- பிள்ளைக்கு இலகுவாக கழுவக்கூடிய ஆடைகளை அணிவித்தல். மாலை, கைக்கடிகாரம், வளையல், ரிபன், போன்ற அநாவசியமான அம்சங்களை அணிவிப்பதைத் தவிர்த்தல்.
- முகத்தில்/நெற்றியில் தலைமுடி விழுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக பிள்ளையின் முடிகளை நன்றாக சீவுதல். (இதன் மூலம் பிள்ளை தலைமுடியை மற்றும் முகத்தைத் தொடுவதைத் தடுக்க முடியும்).
- மேலதிக ஆடையொன்றை நல்லமுறையில் மூடப்பட்டுள்ள ஒரு பையில் இட்டு பிள்ளையின் பாடசாலை பையில் வைத்திருத்தல்.
- வீட்டில் சமைத்த உணவு மற்றும் வீட்டில் சமைத்த சிற்றுணவுகளை அனுப்புதல் மற்றும் எஞ்சிய உணவுகளை வீட்டுக் கொண்டுவருமாறு அவர்களுக்கு அறிவுரை வழங்குதல். (வீட்டிலேயே மதியஉணவுப் பெட்டிகளை சவர்க்காரம் இட்டு நன்றாகக் கழுவிக் கொள்ளல).
- கிருமிகளை அழிப்பதற்கான தூய்மைப்படுத்திகள் அல்லது சவர்க்காரம் இட்டு நனைக்கப்பட்ட துணித்துண்டு/ஸ்பொன்ஜ் துண்டொன்றை பயன்படுத்தி நாளாந்தம் பிள்ளையின் பை, புத்தகம் மற்றும் ஏனைய உபகரணங்களை சுத்தம் செய்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவை நிலையம்/முன்பள்ளிப் பருவ அபிவிருத்தி நிலையம்/ சிறுவர் பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையத்திற்கு செல்லும் போது மற்றும் திரும்பி வரும் போது வேறு பயணங்களை மேற்கொள்வதைத் தவிர்த்தல். (குறிப்பாக பல்தொகுதிக் கடைகள் (சுப்பர் மார்கட்), புத்தகக் கடைகள், சிற்றுண்டிச் சாலைகள் போன்ற சனநெரிசல் மிக்க இடங்களுக்கு).

- முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவை நிலையம்/முன்பள்ளிப் பருவ அபிவிருத்தி நிலையம்/ சிறுவர் பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையத்திலிருந்து திரும்பி வந்தவுடன் (குடும்பத்தின் ஏனைய உறுப்பினர்களுடன் இணைந்துகொள்ள முன்னர்) உங்களின் பிள்ளையும், பிள்ளையை அழைத்து வந்த நபரும் நன்றாக குளித்து சுத்தமாதல்.

- முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவை நிலையம்/முன்பள்ளிப் பருவ அபிவிருத்தி நிலையம்/ சிறுவர் பகல்நேர பராமரிப்பு நிலையத்தில் நேரத்தைக் கடத்தியவிதம் பற்றி கதைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது யாராயினுமொருவர் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாக (காய்ச்சல், இருமல் இருப்பதாக) பிள்ளை அவதானிப்புச் செய்திருந்ததா என்பது பற்றி வினவுதல்.

3.13 நோய்வாய்ப்பட்ட ஒரு பிள்ளை அல்லது பதவியணி உறுப்பினரை முகாமைத்துவம் செய்தல்

ஒரு பிள்ளை அல்லது பதவியணி உறுப்பினர் ஒருவர் நிலையத்தில் இருக்கும் போது COVID-19 இற்கு ஆளாகியிருப்பதாக சந்தேகிப்பதாயின்,

- ஒரு பிள்ளை/பதவியணி உறுப்பினர் ஒருவர் COVID-19 இற்கு ஆளாகி நோய்வாய்ப்படும் பட்சத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை முன்னதாகவே திட்டமிடல்.

- பதவியணி உறுப்பினர் ஒருவர் COVID-19 சந்தேகத்துக்குரிய அறிவுரைகளைக் கொண்ட ஒரு பிள்ளையை வீட்டுக்கு/சிகிச்சைக்காக அனுப்பும் வரை வைத்திருப்பதற்காக தனியான அறையொன்றை தனிமைப்படுத்தல் அறையாக இனங்கண்டிருத்தல் வேண்டும்.

- பிள்ளைகளுக்கு இடையே இழிவுபடுத்தாது அல்லது அச்சத்தை ஏற்படுத்தாது, நோய்வாய்ப்பட்ட மாணவரை அல்லது பதவியணி உறுப்பினரை ஏனையவர்களிலிருந்து தனிமைப்படுத்தல்.

- கடும் சுவாச நோயினால் ஆசிரியர் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின், மாற்று ஆசிரியர் ஒருவர் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில் பாலர் பாடசாலை மூடப்படும்.

- பிரதேசத்தின் சுகாதார மருத்துவ அலுவலர், பொது சுகாதார பரிசோதகர், குடும்ப சுகாதார சேவைகள் அலுவலர், அருகிலுள்ள வைத்தியசாலை, பெற்றோர்/ பாதுகாவலர்களைத் தொடர்புகொள்வதற்கான இலக்கங்களை இலகுவாப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியவாறு வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

- நிலைமைக்கு அமைய, சந்தர்ப்பங்களுக்குப் பொருத்தமானவாறு பிள்ளைகள்/பதவியணியினரை நேரடியாக சுகாதார நிலையத்திற்கு அனுப்ப வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம். மருத்துவ ஆலோசனைகளுக்காக 1999 ஆகிய தொலைபேசி இலக்கத்தை தொடர்புகொள்ளல்.

- மாற்றுவழிமுறையாக அம்பியுலன்ஸ் வண்டியை கொண்டுவந்து பிள்ளை அல்லது பதவியணி உறுப்பினரை அருகிலுள்ள அரச வைத்தியசாலைக்கு அனுப்புவதாயின் சுவசெரிய அம்பியுலன்ஸ் சேவையின் 1990 தொலைபேசி இலக்கத்திற்கு அழைப்புவிடுத்து வரவழைத்துக் கொள்ள முடியும்.

- இவ்வாறான சந்தர்ப்பமொன்றில் பிள்ளை மற்றும் அக்குடும்பத்தின் தனித்துவத்தைப் பாதுகாக்கும் வகையில் எல்லாச் சந்தர்ப்பத்திலும் நடவடிக்கை மேற்கொள்வது ஆசிரியர்களினதும் முகாமைத்துவத்தினதும் முழுப் பொறுப்பாகும்.

- காய்ச்சல் போன்ற நோய்களினால் பிள்ளைகள் மற்றும் பதவியணி உறுப்பினரின் வருகை கனிசமானளவுக்கு குறைவடையுமாயின், அது பற்றி பிரதேச சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிக்கு (MOH) அறிவித்தல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இணைப்புக்கள்

இணைப்பு 1 - இணக்கப்பாட்டுக் கூற்று

.... ஆகிய நான்

.... பதிவு இலக்கத்தைக் கொண்டுள்ள ....

.... நிறுவனத்தின் உரிமையாளர்/

பணிப்பாளர்/முகாமையாளராக இருப்பதுடன் ....

.... எனும் முகவரியில்

அமைந்துள்ள மேலுள்ள எனது நிறுவனம் ....
சுகாதார மருத்துவ அலுவலர் பிரிவுக்கு உரித்தானதாகும்.

தாங்கள் தொற்றுநோய்களைத் தடுப்பதற்கு ஏற்புடையதாகின்ற சட்டரீதியான ஏற்பாடுகள் மற்றும் சுகாதார மற்றும் சுதேச மருத்துவச் சேவைகள் அமைச்சினால் அடிக்கடி கொரோனா வைரஸ் நோயை (கொவிட் - 19) தடுத்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்துவதற்காக வெளியிடப்படுகின்ற வழிகாட்டல்கள், அறிவுரைகள் மற்றும் சுற்றறிக்கைகளுக்கு அமைய குறித்த தொழில்/நிறுவனங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகளை பின்பற்றுகின்றது என்பதை இத்தால் உறுதி செய்கின்றேன்.

நான் அல்லது எனது நிறுவனத்தின் யாராயினுமொரு ஊழியர் அவ்வாறான சட்ட ரீதியான ஏற்பாடுகளை மீறும் பட்சத்தில், அமுலில் உள்ள நியாயாதிக்க சட்டம்/சட்டங்களில் ஏற்புடையதாகின்ற எந்தவொரு சட்ட ஏற்பாடுகளின் கீழும் எனக்கு எதிராக நடவடிக்கை மேற்கொள்ள முடியும் என்பதையும் நான் அறிவேன்.

கையொப்பம் : ....

தேசிய அடையாள அட்டை இல : ....

திகதி : ....

குறிப்பு : வழங்கப்பட்டுள்ள அறிவுரைகளுக்கு ஏற்புடையதாகின்றது என்பதைக் குறிப்பிட்டு தாங்கள் இணக்கக்கூற்றொன்றைப் பூர்த்தி செய்தல் வேண்டும். பூர்த்தி செய்யப்பட்ட இணக்கக்கூற்றின் மூலப் பிரதியை பிரதேச சுகாதார மருத்துவ அலுவலருக்கும் அதன் பிரதியை உரிய உள்ளூராட்சி மன்றத்திற்கும் (மாநகர சபை/நகர சபை/பிரதேச சபை) அனுப்ப வேண்டும் என்பதுடன் மற்றொரு பிரதியை தம்வசம் வைத்திருத்தல் வேண்டும். இந்த வழிகாட்டல்களை தீவிரமாகப் பின்பற்றுவதை உறுதி செய்வது நிறுவன முகாமையாளர்/உரிமையாளர்/பொறுப்பாளரின் பொறுப்பாகும்.

(சுகாதார அமைச்சின் இணையத்தளத்திலிருந்து தரவிறக்கம் செய்துகொள்ள முடியும்)
http://www.health.gov.lk/moh_final/english/public/elfinder/files/feturesArtical/2020/46/Assurance%20form_Sinhala.pdf

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இணைப்பு 2 - முன்பள்ளிப் பருவக் கல்வி மற்றும் அரவணைப்புச் சேவைகள் நிலைய நிருவாக அலுவலர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் பதவியணிக்கான பரிசோதனைப் பட்டியல்

	விடயம்	பரிசீலிக்கப்பட்டது
1.	நிலையத்தைத் திறப்பதற்கு முன்னர் பின்வரும் விடயங்கள் இருக்கின்றனவா என்பதை உறுதி செய்துகொள்க. a) மாணவர்கள், பதவியணியினர் மற்றும் ஏனைய பதவியணியினருக்கு கைகழுவுவதற்கு நீர் மற்றும் சவர்க்காரம் பெற்றுக் கொடுக்க முடியும் - மாணவர்கள் 50 பேருக்கு ஆகக் குறைந்தது ஒரு ரெப்பேனும் இருத்தல் வேண்டும் b) பயன்படுத்தப்பட்ட ரிசு கடதாசியை இடுவதற்குப் போதியளான மூடியுடன்கூடிய தொட்டிகள் (பெடல் மூலம் செயற்படுத்துகின்ற தொட்டிகள்) ஆகக் குறைந்தது ஒன்றேனும் ஒரு வகுப்பில் இருத்தல் வேண்டும் c) சுவாசிக்கும் ஒழுங்குமுறை, கைகழுவுதல் மற்றும் உடல்சார் இடைவெளி தொடர்பில் மாணவர்கள்/பதவியணியினரை அறிவுறுத்துவதற்காக காட்சிப்படுத்த வேண்டிய பதாதைகள்/அறிவித்தல்கள் d) பாடசாலை நேரத்தில் ஒரு மாணவர்/பதவியணியினருக்கு நோய்வாய்ப்படும் பட்சத்தல் எவ்வாறு நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பது தொடர்பில் முன்ஆயத்தம் செய்ய வேண்டிய திட்டம் e) அவசர சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தப் போதியளவான முகக் கவச இருப்புக்கள் இருத்தல் f) சுத்தம் செய்யும் பதவியணிக்குப் போதியளவு முகக்கவச இருப்புக்கள் இருத்தல் g) மலசலகூடம்/வகுப்பறை/அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படுகின்ற இடங்களுக்கு கிருமிகளை அழிக்கும் தூய்மைப்படுத்தலுக்குப் போதியளவு கிருமி அழிக்கும் தூய்மைப்படுத்திகள்/ சுத்தப்படுத்தும் பிலீசின் பவுடரைப் (bleaching powder) பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியதாக இருத்தல்	
2.	நாளாந்தம் கைகழுவுதல் உட்பட நல்ல துப்பரவேற்பாட்டு பழக்கவழக்கங்களை மேம்படுத்தல் மற்றும் செயற்படுத்திக் காட்டல் a) கைகழுவும் இடங்களில் சவர்க்காரம் மற்றும் பாதுகாப்பான நீரைப் பெற்றுக் கொள்ளல் b) கைகளுக்கான துப்பரவேற்பாட்டு அம்சங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடியதாக இருத்தல்	
3.	நிலையக் கட்டிடங்கள், வகுப்பறை மற்றும் விசேடமாக நீர் மற்றும் துப்பரவேற்பாட்டு வசதிகளை ஆகக் குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை சுத்தம் செய்து கிருமி அழிப்புக்காக தூய்மைப்படுத்தவும் a) 0.5% இற்கு சமமான சோடியம் ஹைபொக்குளோரையிட் பயன்படுத்தவும். (சமமான 5000 மில்லியனுக்கான பகுதி) b) ஆட்கள் மற்றும் சிறிய பொருட்களுக்கான கிருமிகளை அழிக்கும் தூய்மைப்படுத்தலுக்காக ஐசொபுரோபயில் எல்கஹோலை பெற்றுக் கொள்ள முடியுமாதல் c) முககவசம் மற்றும் கைஉறைகள் போதிய எண்ணிக்கையில் இருத்தல்	
4.	யுன்னல்களை திறந்து வைத்திருத்தல், வளிச்சீராக்கி (ஏசீ இயந்திரம்) பயன்பாட்டை நிறுத்திவைத்தல்	
5.	பதவியணி உறுப்பினர் ஒருவர் அல்லது COVID-19 சந்தேகத்திற்கு இடமான நோய் அறிகுறிகளைக் கொண்ட ஒரு பிள்ளையை சிகிச்சைக்காக அனுப்பும் வரை வைத்திருப்பதற்காக தனியான பிரதேசம் அல்லது அறையொன்றை தனிமைப்படுத்தும் அறையாக இனங்கண்டிருத்தல்	
6.	கழிவுப்பொருட்களை நாளாந்தம் ஒன்றுதிரட்டி பாதுகாப்பாக அகற்றலுக்கான முறையியல்	
7.	சுகாதார மருத்துவ அலுவலகம், பொது சுகாதார பரிசோதகர், குடும்ப சுகாதார சேவை அலுலவர், பெற்றோரை தொடர்புகொள்வதற்கான தகவல்கள் மற்றும் அண்மித்த வைத்தியசாலைகளின் தொலைபேசி இலக்கங்களை உள்ளடக்கிய அவசர பட்டியலொன்று இருத்தல்	

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இணைப்பு 3 - முன்பள்ளிப் பருவ கல்வி மற்றும் அரவணைப்பு நிலையத்திற்குக் கிடைக்கின்ற நீர் விநியோகத்தின் தரம் மற்றும் போதியளவான தன்மையை உறுதிசெய்தல்

- நிலையங்களில் போதியளவில் நீர் வசதிகள் இருப்பதை உறுதி செய்துகொள்க. துப்பரவேற்பாட்டு நடைமுறைகள் (கைகழுவுதல்) மற்றும் சுற்றாடல்சார் சுத்தம் செய்வதற்கு முன்னுரிமை வழங்குதல் வேண்டும்.

- அவசியமாயின், நிலைய வளவில் மேலதிகமாக நீரைக் களஞ்சியப்படுத்துவதற்குள்ள வசதிவாய்ப்புக்கள் பற்றிக் கவனம் செலுத்தல்.

- நாளாந்தம் சுத்தம் செய்யப்பட்ட மற்றும் மூடப்பட்ட நீர்த் தொட்டிகளில் சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரைப் பாதுகாப்பாக களஞ்சியப்படுத்துவதன் மூலம் நீரின் பாதுகாப்பானதன்மையை உறுதி செய்தல்.

- குடிநீர் பாத்திரங்கள் மற்றும் ரெப்களை அடிக்கடி சுத்தம் செய்வதன் மூலம் தொற்றுக்களிலிருந்து தூய்மைப்படுத்தல்.

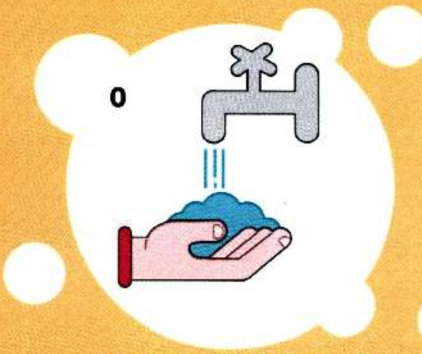
- குடிநீருக்காக தமக்கென பாத்திரமொன்றை/போத்தல் ஒன்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு சிறுவர்கள், ஆசிரியைகள் மற்றும் அரவணைப்பாளர்களை ஊக்குவித்தல் (வீட்டிலிருந்து கொண்டுவரப்பட்ட அல்லது அவ்விடத்தில் பாதுக்காபனை நீர் விநியோகத்திலிருந்து நிரப்பிக்கொள்ளப்பட்ட பாத்திரம்/போத்தல்).

- நீர்ப் பாத்திரம், கோப்பை அல்லது நீர் அருந்தும் கிளாஸ்களை கூட்டாகப் பயன்படுத்துவதைத் தடுத்தல்.

- பெற்றோர்/பாதுகாவலர்களினால் ஒவ்வொரு நாளின் இறுதியிலும் பயன்படுத்தப்பட்ட குடிநீர் போத்தல்/ கோப்பை/நீர் அருந்தும் கிளாஸ்களை வீட்டில் சுத்தம் செய்து தொற்றுகளிலிருந்து தூய்மைப்படுத்தும் செயன்முறையில் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பிள்ளைகளைத் தொடர்புபடுத்திக் கொள்ளல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இணைப்பு 4 - முறையாக கைகளைக் கழுவிக் கொள்வது எவ்வாறு?



முதலில் உங்களின் கைகளை
நீரினால் நனைத்துக்
கொள்ளுங்கள்

உங்களின் இரு கைகளும் நல்ல
முறையில் நனையும் வகையில்
நன்றாக சவர்க்காரத்தை பூசிக்
கொள்ளுங்கள்

உங்களின் இரண்டு கைகளையும்
நன்றாக ஒன்றுடன் ஒன்று அழுத்தி
தேய்த்துக் கொள்ளுங்கள்

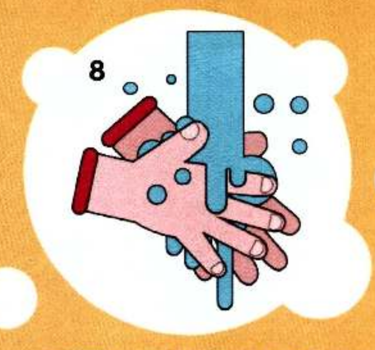
உங்களின் வலது
உள்ளங்கையினால் இடது பக்க
உள்ளங்கையின் பின்பக்கத்தை
நன்றாக தேய்த்துகொள்ளுங்கள்

உங்களின் விரல்களுக்கு
இடையே நன்றாக
தேய்த்துக்கொள்ளுங்கள்

உங்கள் விரல்களின் பின்பக்கத்தை
மற்றைய உள்ளங்கையினால்
எதிர்த்திசையின் மீது அழுத்தி
தேய்த்துக் கொள்ளுங்கள்

உங்களின் இடதுபக்க பெருவிரலை உங்கள்
வலதுபக்க உள்ளங்கையினால் சுழற்றவும்.
வலது பக்க பெரு விரலை இடதுபக்க
உள்ளங்கையினால் சுழற்றவும

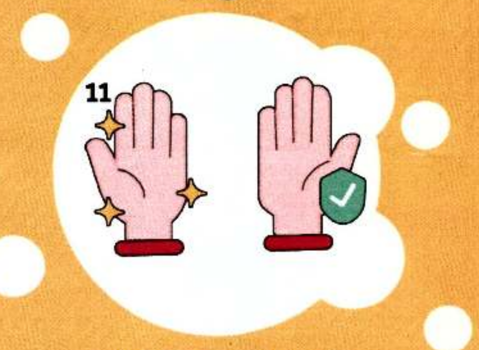
உங்களின் நகம் மற்றும் விரல்
நுனிகளை சுத்தம் செய்யவும்



அனைத்து சவர்க்காரமும் நீங்கும்
வகையில் உங்களின் கைகளை
நல்ல முறையில் கழுவிக்
கொள்ளுங்கள்

உங்களின் கைகளை பூரணமாக
உலர்த்திக் கொள்ளவும்

ரெப்பினை மூடிவிடுவதற்கு
சுத்தமான துவாய் அல்லது ரிசு
ஒன்றைப் பயன்படுத்தவும்



இப்போது உங்களின் இரு
கைகளும் சுத்தமானதாகும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இணைப்பு 5 - தொற்றுக்களிலிருந்து துய்மைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டிய முறை

- கதவு, யன்னல் ஹென்டல் - 70% எதில் எல்கஹோல் திரவத்தினால் துடைத்தல்
- ஏனைய உலோக மேற்பரப்புக்கள் - 70% எதில் எல்கஹோல் திரவத்தினால் துடைத்தல்
- உலோகம் அல்லது மேற்பரப்பு - 0.1% ஹைபொகுளோரையிட் திரவத்தினால் துடைத்தல்
- கைப்பிடி/உணவு உட்கொள்ளும் மேசை - 70% எதில் எல்கஹோல் திரவத்தினால் துடைத்தல்
- கற்றல் - கற்பித்தல் உபகரணம் - 70% எதில் எல்கஹோல் திரவத்தினால் துடைத்தல்
- மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய உபகரணங்கள் - 70% எதில் எல்கஹோல் திரவத்தினால் துடைத்தல்
- மலசலகூடம்/மலசலகழிவுகள் - 0.5% ஹைபொகுளோரையிட் திரவத்தினால் துடைத்தல்
- சுத்தம் செய்யும் நடவடிக்கைகளுக்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்ற உபகரணங்கள் (மொப்பர்/கழிவுத் தொட்டிகள்) - 0.5% ஹைபொகுளோரையிட் திரவத்தினால் துடைத்தல் மற்றும் வெய்யிலில் நன்றாக உலர வைத்தல்
- பாதிக்கப்பட்ட கழிவுப்பொருட்கள் - தனியான ஒரு இடத்தில் குழிதோண்டி எரித்தல்

ஹைபொகுளோரையிட் கிருமிகளை அழிக்கும் திரவத்தை சந்தையிலிருந்து கொள்வனவு செய்துகொள்ளக்கூடிய 35% குளோரின் உள்ளடங்கும் பிலீசின் பவுடர் (35% bleaching powder) தயார் செய்துகொள்ள முடியும்

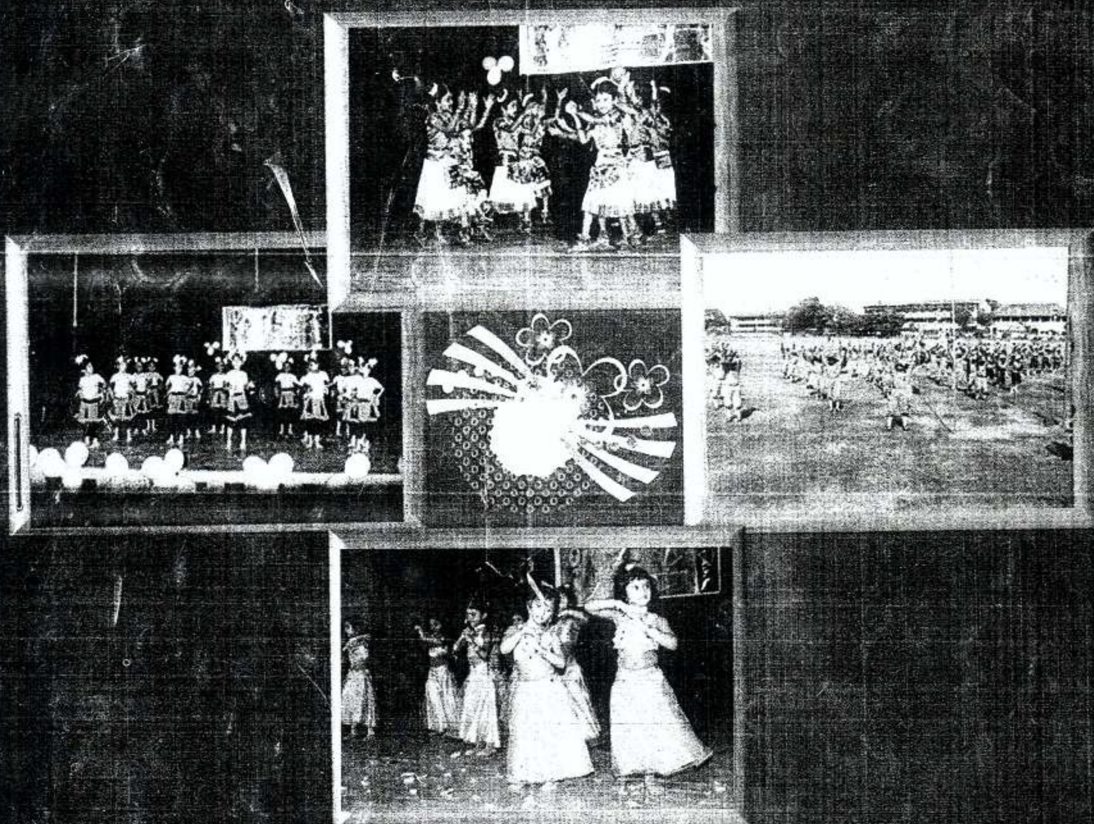
0.5% ஹைபொகுளோரையிட் திரவத்தை தயார் செய்துகொள்ளல்

35% குளோரின் உள்ளடங்கும் பிலீசின் பவுடர் (35% bleaching powder) 15 கிறாமை (15g) பெற்று ஒரு லீற்றர் நீருடன் (1L) நன்றாக கலக்கிய பின்னர் 0.5% ஹைபொகுளோரையிட் திரவத்தை தயார் செய்துகொள்ள முடியும். இதன் பின்னர் பாத்திரத்தின் அடிப்பகுதியில் தேங்கியுள்ள திரவம் அல்லாத பகுதியை (எச்சங்களை) வடிகட்டி மூலம் அகற்றிக் கொள்ள முடியும்.

0.1% ஹைபொகுளோரையிட் திரவத்தை தயார் செய்துகொள்ளல்

35% குளோரின் உள்ளடங்கும் பிலீசின் பவுடர் (35% bleaching powder) 3 கிறாமை பெற்று ஒரு லீற்றர் நீருடன் (1L) நன்றாக கலக்கிய பின்னர் 0.1% ஹைபொகுளோரையிட் திரவத்தை தயார் செய்துகொள்ள முடியும். இதன் பின்னர் பாத்திரத்தின் அடிப்பகுதியில் தேங்கியுள்ள திரவம் அல்லாத பகுதியை (எச்சங்களை) வடிகட்டி மூலம் அகற்றிக் கொள்ள முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



Eeswaa Digital Press, Ja

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறுவர் செயலகம்
மகளிர், சிறுவர் அலுவல்கள் மற்றும் சமூக பாதுகாப்பு அமைச்சு

unicef

for every child
සෑම දරුවෙක් වෙනුවෙන්ම
ஒவ்வொரு சிறுவர்களுக்காகவும்

ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org