COVID 19 நோய்த்தொற்றிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கான வழிமுறைகளும் அறிவுறுத்தல்களும்

(சுகாதார நிலையங்களுக்கான கையேடு)

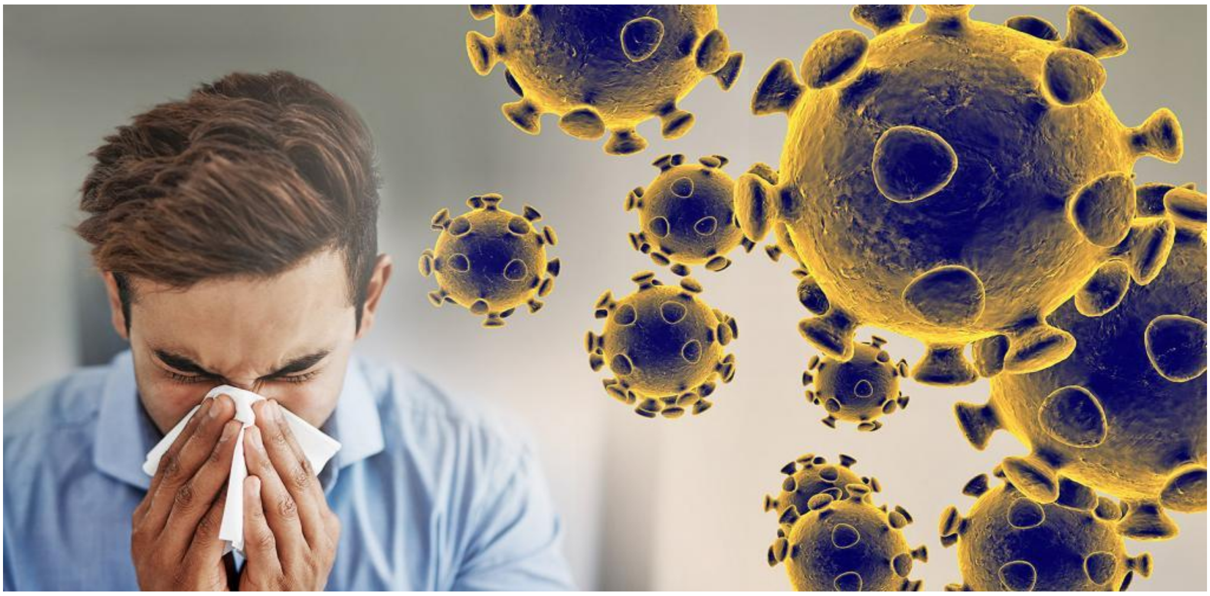
Shayuthan S, Surenthirakumaran R, Nachinaarkinian C S

Published By:

Department of Community and Family Medicine,

Faculty of Medicine, University of Jaffna.

கொரோனா வைரஸ் 2019 [Corona virus Disease 2019 (COVID-19)]



கொரோனா மிக வேகமாக பரவக்கூடிய ஒருவகை வைரஸ் இனமாகும். இந்த வைரஸ் இனமானது ஒருவருக்கு சுவாசத்தின் வழியாகவும் கண் மற்றும் வாய் வழியாகவும் பரவக்கூடியதொன்றாகும்.

தொற்றுக்கு உள்ளானர் தும்மும் அல்லது இருமும் போது வெளியேறும் நீர்த்துவல்கள் ஊடாக இவ் வைரஸ் பரவுகின்றது. இவ் நீர்த்துவல்கள் 1மீற்றர்(m) அளவுக்கு அவரைச் சுற்றியுள்ள அனைத்து பொருட்களிலும் சிந்தபடுகின்றது.

கொரோனா வைரஸ் (COVID-19) தொற்றுக்கான அறிகுறிகள்

01. இருமல்
02. தும்மல்
03. தொண்டை வறண்ட தன்மை
04. காய்ச்சல் (Fever)
05. சுவாசிப்பதற்கு சிரமப்படுதல்
06. மூக்கினூடாக நீர் சிந்துதல்
07. வயிற்றோட்டம்

உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) கொரோனா வைரஸ் (COVID-19) நோய்த் தொற்று குறித்து வழங்கும் பொதுவான அறிவுரைகள்

- சுவாச நோய் தொற்றுக்கு உள்ளாகியவர்களிடம் நெருங்கி பழகுவதனை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். (இருமல், தும்மல் மற்றும் மூக்கிலிருந்து நீர் வடியும் சந்தர்பங்களில்)
- சிறு சிறு செயற்பாடுகளின் பின்னர் கைகளை நன்றாக சவர்க்காரமிட்டு கழுவுவோம். இதன் மூலம் சுற்றுப்புறச் சூழலில் உள்ள தொற்றுகளில் இருந்து எம்மை பராமரித்துக்கொள்வோம்.
- பொது இடங்களில் ஒன்றுகூடுவதை முற்றிலுமாக தவிர்த்து கொள்ளுங்கள்.
- இயன்றவரை அவசியமில்லாமல் வெளியில் செல்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- சுவாசத் தொற்று நோய்க்கான அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள் முகக்கவசம் (Mask) அணியவேண்டும். இவர்கள் வைத்திய சுகாதார சேவை மற்றும் ஆலோசனைகளை பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.
- வெளி இடங்களிற்கு பயணம் (வெளிநாடு, வெளி மாவட்டங்கள்) சென்று வருவதை முற்றிலுமாக தவிர்த்து கொள்ளுங்கள்.

உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) பயணிகளிற்கு COVID-19 தொற்று நோய் பற்றி வழங்கும் அறிவுரைகள்

பயணிகளின் பயணத்தின் போது அல்லது பயணத்தின் பின்னர் சுவாசத் தொற்று நோய் அறிகுறிகள் (Symptoms) தென்படும் சந்தர்ப்பத்தில் உடனடியாக மருத்துவ உதவியினை நாடுங்கள்.

பயணங்களின் போது Mask அணிவதனை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

உலக சுகாதார அமைப்பினால் COVID-19 நோய்த் தொற்று பரவுவதை தடுப்பதற்கும் மற்றும் குறைப்பதற்குமான அங்கீகரிக்கப்பட்ட செயற்திட்டங்கள்

INFECTION PREVENTIONS AND CONTROL (IPC)

- நோய்த் தொற்றுக்குள்ளான அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் முன்னெச்சரிக்கை (STANDARD PRECAUTION) செயற்திட்டங்களை வழங்குதல் வேண்டும்.
- நோய்த் தொற்றினை அறிந்துகொள்வதற்கான பரிசோதனையினை வசதிகளை வழங்குதல் வேண்டும்.
- கொரோனாவைரஸ் (COVID 19) நோய் தொற்றுக்குள்ளாகியவர் என சந்தேகிக்குமிடத்து அதிககூடிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- நோய்த் தொற்றுக்குள்ளாகிய சூழலில் பணிபுரிபவர்கள் (HEALTH CARE WORKERS) தகுந்த முன்னெச்சரிக்கை நடைமுறைகளை செயற்படுத்தி பாதுகாப்பினை உறுதிசெய்தல் வேண்டும்.
- வைத்திய சுகாதார சேவையினை வழங்குபவர் தனிநபர் சுக பாதுகாப்பு உபகரணங்களை (PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT’S/PPE) பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

தொற்று நோய் பரவுவதை தடுப்பதற்காக செயற்படுத்த வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் (ELEMENTS OF STANDARD PRECUATIONS)

01. கைகளை நன்றாக கழுவுவதன் மூலம் சுத்தமாக வைத்திருத்தல். (HAND HYGIENE)
02. அடிக்கடி வாய் மூக்கு கண்களை தொடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
03. தூய்மையான காற்றினை சுவாசிப்பதன் மூலம் சுகாதாரம் பேணுதல்.(RESPIRATORY HYGIENE)
04. தேவைக்கு ஏற்ப சுகநலம் பேணும் உபகரணங்களை பயன்படுத்துதல். (PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENTS)
05. மருந்து ஏற்றும் சந்தர்ப்பங்களில் உடலில் சேதம் (Injuries) தொற்று (Contamination) ஏற்படாதவாறும் அவதானமாக செயற்படுதல் வேண்டும்.
06. தொற்று நீக்கம் (Disinfected/Sterilization) செய்யப்பட்ட பாதுகாப்பான உபகரணங்களை நோயாளியிற்கு பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.
07. நோயாளி தங்கவைக்கப்பட்டிருக்கும் சுற்றுப் புற சூழலை சுத்தமானதாகவும் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
08. நோயாளி பாவித்த துணிகள் (Linen) மற்றும் உபகரணங்களை (Equipments) சரியான முறையில் அகற்றி சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.
09. அகற்றப்பட்ட கழிவுப் பொருட்களை பாதுகாப்பான அவதானமாக உரிய இடத்தில் சேர்ப்பிக்க வேண்டும். (WASTE MANAGEMENT)

இலகுவாக தொற்று ஏற்படுத்தும் சந்தர்பங்களில் எடுக்கப்படும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்

இலகுவாக தொற்றினை ஏற்படுத்தும் உடற் கூறுகள்

நோயாளியின் குருதி உடற்திரவங்கள் சுவாச நீர்த்துவல்கள் சிந்தப்பட்ட பொருட்கள் ஆகியன இலகுவாக நோய்த்தொற்றை ஏற்படுத்தும்

முன்னெச்சரிக்கை நடைமுறைகள்

- நோயாளி ஒருவரின் நோய் நிலைக்கு ஏற்ப பொருத்தமான சுகநலம் காக்கும் உபகரணங்களை பயன்படுத்தல் வேண்டும்.
- கைகளை உலக சுகாதார அமைப்பின் பரிந்துரைக்கேற்ப நன்றாக கழுவுதல் வேண்டும்.
- அனைத்து நோயாளர்களுக்கும் எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் உரிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

கைகளை உரிய முறையில் கழுவுவது நோய் பரவுவதை தடுக்கும் (HAND HYGIENE)

எந்த ஒரு சுகாதார செயற்பாட்டிற்கு முன்னும் பின்னும் இரு கைகளையும் நன்றாக கழுவுவதன் மூலம் நோய் பரவுவதை தடுக்கலாம். இதன்மூலம் சமூகம் மற்றும் சமூகம் சார்ந்த சுகாதார சேவை வழங்கும் நிலையங்களிலும் வைத்தியசாலைகளிலும் தொற்று நோய் பரவுவதை இயன்றளவு தவிர்த்துகொள்ளலாம்.

கைகளை கழுவி நன்றாக சுத்தம் செய்த பின்னர் ஒரு தடவைக்கு மட்டும் (Single use) உபயோகிக்கும் துணி அல்லது Tissue இனை மாத்திரம் பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

பயன்படுத்திய துணி அல்லது Tissueஇனை உடனடியாக மூடியுள்ள குப்பைத்தொட்டியினுள் (Dustbin) போட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

கைகளை சுத்தம் பேணவேண்டிய இடங்கள் - கவனிக்கப்பட வேண்டிய பொருட்கள் (HAND WASHING AREAS & ITEMS)

Hospital areas	Alcohol based Hand rub / Soap	Running water	Single use Towel / Tissue
வைத்தியர் அறை (DOCTORS ROOM)	✓	✓	✓
தாதியர் அறை (NURSES ROOM)	✓	✓	✓
நோயாளர் அறை (PATIENT ROOM)	✓	✓	✓
நோயாளர் விடுதி (WARD)	✓	✓	✓
சாப்பாட்டு அறை (DINING ROOM)	✓	✓	✓
குளியல் அறை (BATH ROOM)	✓	✓	✓
வரவேற்ப்பு அறை (RECEPTION)	✓	✓	✓
தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு (Intensive Care Unit)	✓	✓	✓
அவசர சிகிச்சை பிரிவு (EMERGENCY UNIT)	✓	✓	✓
அறுவை சிகிச்சை பிரிவு (OPERATION THEATRE)	✓	✓	✓
மலசலகூடம் (Toilets)	✓	✓	✓

கைகளை சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்தும் திரவங்கள் (HAND WASHING SOLUTION)

உலக சுகாதார அமைப்பின் பரிந்துரைக்கு அமைய இரண்டு வகை திரவங்களை பயன்படுத்தி கைகளை சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம்.

01. Alcohol சேர்ந்த திரவங்களை பயன்படுத்தி கைகளை சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம். (ALCOHOL BASED FORMULATION)

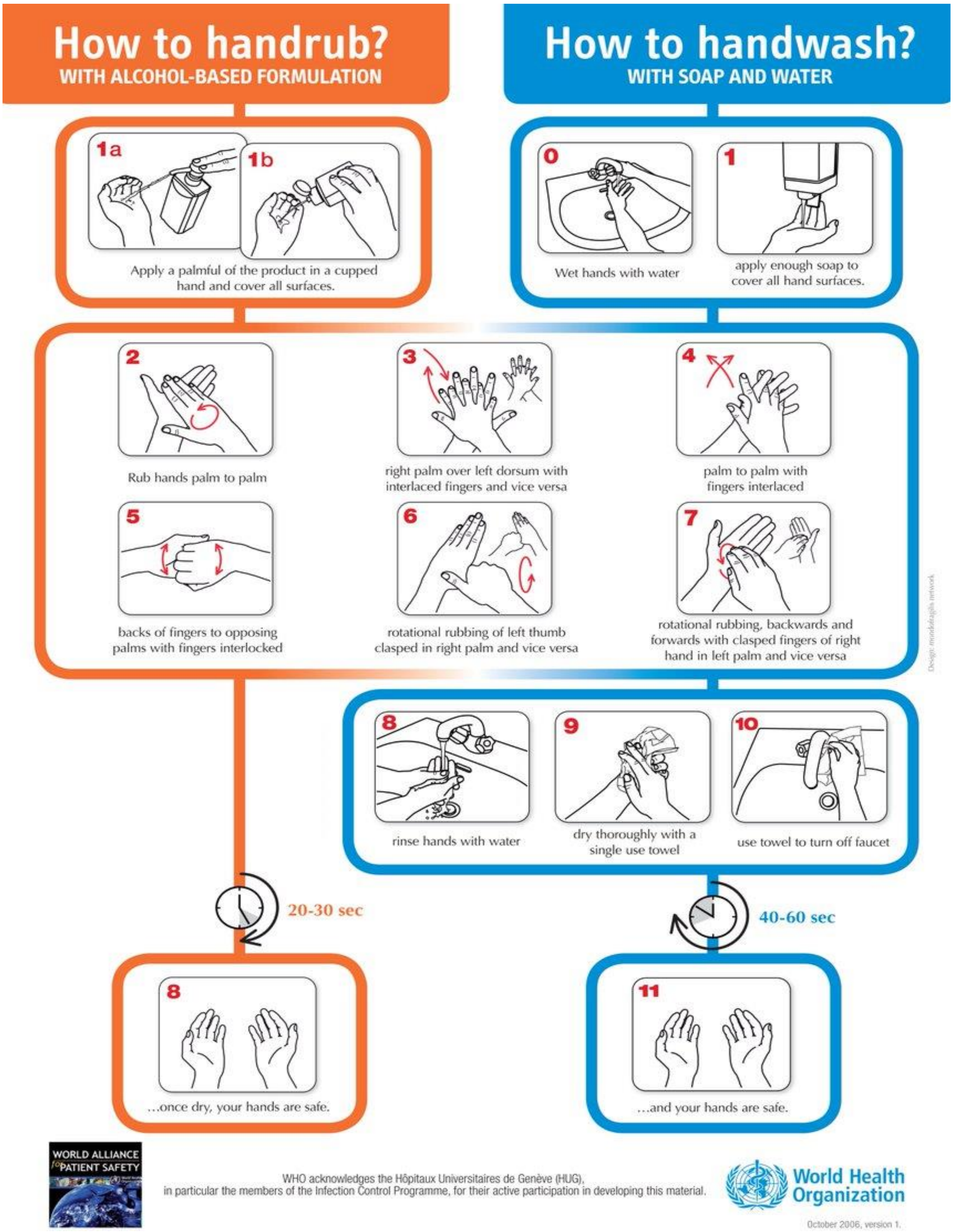
    வெற்றுக் கண்ணிற்கு தென்படாத தொற்றுக்கள் ஏற்ப்பட்டிருக்கும் என உணரும் சந்தர்பங்களில் இத் திரவத்தினை உபயோகித்து 20 தொடக்கம் 30 செக்கன்களிற்கு கைகளை சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம்.

02. சவர்க்காரம் இட்டு ஓடும் நீரில் கைகளை சுழுவிக் கொள்ளலாம். (SOAP WITH WATER)

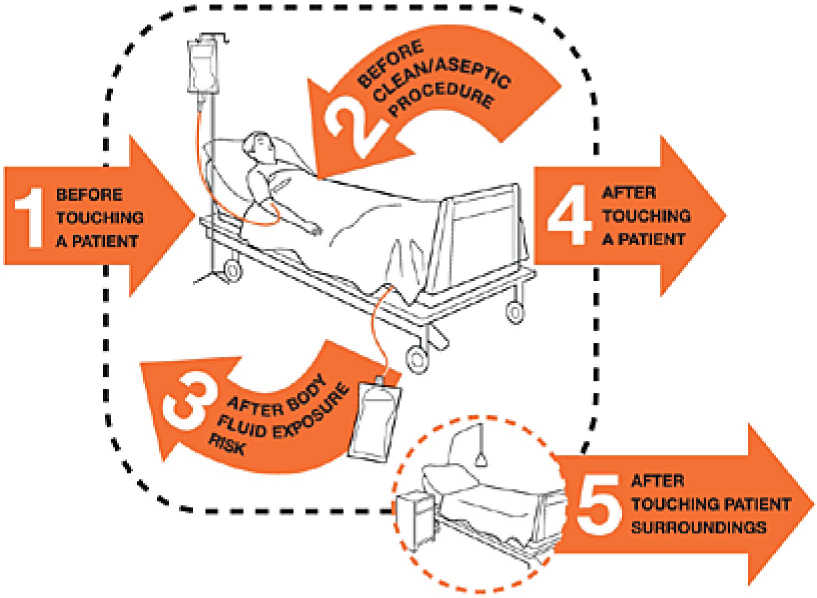
    தொற்று ஏற்பட்டிருக்கும் சந்தர்பங்களில் 40 தொடக்கம் 60 செக்கன் வரை சவரக்காரமிட்டு ஓடும் நீரில் கைகளை கழுவவதுடன் ஒருதடவைக்கு மட்டும் பாவனைக்கான Towel/Tissue பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

கையை சுத்தம் செய்யும் முறைகள் (HAND WASHING METHODS)

WORLD HEALTH ORGANAIZATION RECOMMENDED



நோயாளி ஒருவரை பராமரிக்கும் போது கைகளை கழுவி சுத்தமாக பேணவேண்டிய சந்தர்பங்கள்



<u>WORLD HEALTH ORGANAIZATION RECOMMENDED</u>

01. ஒரு நோயாளியை தொடுகைக்கு (Before touching) முன்னதாக கைகளை முறையாக கழுவ வேண்டும்.
02. நோயாளர் பராமரிப்பு (Before procedure) சேவையினை வழங்குவதற்கு முன்னர்.
03. நோயாளியின் உடலில் இருந்து வெளியேறும் திரவக்கூறுகளை அகற்றிய பின்னர்.
04. நோயாளியின் பராமரிப்பு (After procedure) சேவையினை வழங்கியதன் பின்னர்.
05. ஒரு நோயாளியின் சூழல் பராமரிப்பின் பின்னர்.

சுவாசத்தொகுதியினை பாதுகாப்பதன் முக்கியத்துவம் (RESPIRATORY HYGIENE)

பாதுகாப்பான மூக்கு மற்றும் வாய் சுகாதாரத்தினை பேணுவதன் மூலம் நுண்ணங்கித்தொற்று பரவுதலை குறைக்க முடியும்.

சுவாச சுகாதாரத்தினை பேணுவதற்கு பின்பற்றும் வழிமுறைகள

01. தும்மல், இருமல் ஏற்படும் சந்தர்பங்களில் முகத்தினை மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபக்கமாக திருப்புதல் (Turn) வேண்டும்.
02. மற்றவர்களுக்கு நீர்த்துவலைகள் அனுகாதவாறு எமது வாய் மற்றும் மூக்கு பகுதிகளை Tissue Mask மூலம் (PPE) பாதுகாக்க வேண்டும்.
03. பயன்படுத்தி Tissue, Mask ஐ உடனடியாக மூடியுள்ள குப்பைத்தொட்டியுள் போட்டுக்கொள்ளுங்கள்.
04. இருமல் அல்லது தும்மல் ஏற்படும் வேளைகளில் Tissue, Mask இல்லாத சந்தர்பங்களில் முழங்கை மூட்டு மடிப்புகளை பயன்படுத்தி (Elbow) மறைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
05. தும்மல் மற்றும் இருமல் ஏற்படும் சந்தர்பங்களில் கைகளை பயன்படுத்துவீர்களாயின் உடனடியாக உங்கள் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டு கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.

சுவாச சுகாதாரத்தினை மேம்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள் (PROMOTING RESPIRATORY HYGIENE)

01. சுவாசத் தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் (Symptoms) இருக்கும் நோயாளிக்கு அடிக்கடி கைகளை முறையாக கழுவுவதற்கு அறிவுரைகள் வழங்குதல் வேண்டும்.
02. சுவாசத் தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் (Symptoms) தென்படும் நோயாளிக்கு Mask வழங்குதல் வேண்டும்.
03. தொற்றுக்குள்ளாகியவர் தமது தொற்று மற்றவர்களுக்கு தொற்றாதவாறு Mask அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.
04. தும்மல், இருமல் போன்ற சுவாசத் தொற்றுக்கான அறிகுறிகளுடன் காய்ச்சல் ஏற்பட்டிருக்கும் நோயாளர் ஏனைய நோயாளரிடமிருந்து ஒரு மீற்றர் அப்பால் இருத்தல் வேண்டும்.
05. நோயாளிகளுக்கும் பார்வையாளர்களுக்கும் நினைவுபடுத்தும் வகையில் சுவாசத் தொற்றுக்கான அறிகுறிகளுடன் கூடிய சுவரொட்டிகளை காட்சிப்படுத்துதல் வேண்டும்.
06. அனைத்து நோயாளர்க்கும் கிடைக்ககூடியவாறு Tissue மற்றும் Mask ஐ வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

.

வைத்திய சேவை வழங்கும் சுகாதார நிலையங்களில் தெற்றுநோயினை கட்டுபடுத்துவதற்கு பயன்படுத்தப்படும் தனிநபர் பாதுகாப்பு உபகரணங்களும் அவை இருக்கவேண்டிய இடங்களும்
PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT'S

01. TISSUE- தும்மும் இருமும் சந்தர்பங்களில் பயன்படுத்தி வாய் மற்றும் மூக்கினை மூடிக்கொள்ளுங்கள்.

Reception, Doctors room, Nurses room, Patient room, Ward setting, Patient bed side & Hand washing areas

02. FACE MASK- தொற்றுக்குள்ளானவர்களும், நோயாளர் பராமரிப்பு சேவையில் ஈடுபடுபவர்களும் அணிதல் வேண்டும்.

Reception, Doctors room, Nurses room, Patient room, Ward setting,

03. N95 MASK- தொற்றுக்குள்ளானவர்களும், நோயாளர் பராமரிப்பு சேவையில் ஈடுபடுபவர்களும் அணிதல் வேண்டும்.

Reception, Doctors room, Nurses room, Patient room, Ward setting,

04. GLOVES- தொற்றுக்குள்ளாக்கப்பட்ட அல்லது தொற்றுக்குள்ளாக்கப்பட்டிருக்கலாம் என சந்தேகிக்கும் நோயாளிகளின் பராமரிப்பின் போதும், சுற்றுச் சூழலை துப்பரவாக்கி சுத்தம் செய்யும் சந்தர்பங்களிலும் கைகளை பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.

Doctors examination room, Patient room, Ward setting

05. GOGGLES- தேவையேற்படும் சந்தர்பங்களில் அணிந்து கண்களை பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்.

Patient room, Ward setting, ICU, Emergency unit, Operation theatre, Environmental Cleaning

06. GOWN- தொற்றுக்குள்ளாக்கப்பட்ட நோயாளிக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் சந்தர்பங்களில் அணிந்துகொள்ளுங்கள்.

Patient room, Ward setting, ICU, Emergency unit, Operation theatre

சுக நலம் பேணும் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை (PPE) பயன்படுத்த முன்பும் பின்னரும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய விடயங்கள்

- சுகநலம் பேணும் உபகரணங்களை (PPE) பயன்படுத்த முன்னும் பின்னும் கைகளை நன்றாக கழுவிக்கொள்ளுங்கள். (Hand wash)
- சுகநலம் பேணும் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை (PPE) பயன்படுத்த முன்னர்

    பொருத்தமான அளவை (Size) தெரிவுசெய்து கொள்ளுங்கள்.

    சேதமேதும் ஏற்பட்டுள்ளதா, தொற்றுக்குள்ளாக்கப்பட்டுள்ளதா என்பதனை அறிந்துகொள்ளுங்கள்.

    நோய்த் தொற்று பரவுவதை தடுப்பதற்கு பொருத்தமான முன்னெச்சரிக்கை நடைமுறைகளை தெரிவுசெய்து கொள்ளுங்கள்.
- நோயாளியை தொடுவதற்கு முன்னர் சுகநலம் பேணும் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை (PPE) பயன்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- நோயாளிக்கான சேவை முடிவடைந்ததும் தொற்றுக்குள்ளாகிய உபகரணங்களை உடனடியாக அகற்றுவதுடன் நோயாளியின் சூழலிலிருந்து உடனடியாக வெளியேற வேண்டும்.

- மீண்டும் பாவனைக்கு உட்படுத்த முடியாத ஒரு தடைவை மட்டும் (Single use) பயன்படுத்திய பாதுகாப்பு உபகரணத்தை (PPE) மீண்டும் பயன்படுத்துவதை (Reuse) தவிர்கவும்.
- மீண்டும் பாவனைக்கு உட்படுத்தகூடிய (Reusable) பாதுகாப்பு உபகரணத்தினை (PPE) மீண்டும் பாவனைக்கு உபயோகிக்க முன்னர் நன்றாக சுத்தம் செய்துகொள்ளுங்கள்.
- சுகநலம் பேணும் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் (PPE) தொற்றுக்குள்ளாகி அல்லது சேதமேற்படும் பட்சத்தில் உடனடியாக மாற்றப்பட வேண்டும்.
- நோய்த்தொற்றுக்குள்ளான பாதுகாப்பு உபகரணங்களை (PPE) அகற்றும் சந்தர்ப்பங்களில் உடற்பாகங்களில் தொடுகை ஏற்படாதவாறு கவனமாக அகற்றுதல் வேண்டும்.

நோய்த் தொற்று ஏற்படுவதனை குறைக்கும் வழிமுறைகள் (MINIMIZE THE RISK)

Goggles	Medical Mask	Gown	Gloves	Hand Hygiene	சந்தர்பங்கள்
				✓	நோயாளரை தொட முன்னரும் பின்னரும் (Before touching, After touching) நோயாளரின் சூழலை சுத்திகரித்த பின்னரும்
			✓	✓	குருதி உடற்திரவங்கள் நேரடி தொடுகை
		✓	✓	✓	மருத்துவ சுகாதார சேவை வழங்குபவரின் உடல் மீது தொற்றுத் திரவங்கள் படும் சந்தர்பங்களில்
✓	✓	✓	✓	✓	மருத்துவ சுகாதார சேவை வழங்குபவரின் உடல் மற்றும் முகத்தின் மீது தொற்றுத் திரவங்கள் படும் சந்தர்பங்களில்

மருந்து ஏற்றும்போது கவனத்தில் கொள்ளவேண்டிய 07 விடயங்கள்

- தொற்று நீக்கப்பட்ட (Disinfected) வேலைப்பிரதேசம்.
- கைகளை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் (Hand Hygiene)
- தொற்று நீக்கப்பட்ட(Sterilization) பாதுகாப்பான Needle, Syringe.
- தொற்று நீக்கப்பட்ட(Sterilization) மருந்து போத்தல். (Ampule, Vial)
- மருந்து ஏற்றப்பட வேண்டிய தோல் மேற்பரப்பினை சுத்தம் செய்தல். (Cleaning with Surgical Spirit)
- அவதானமாக மருந்தினை ஏற்றுதல். (No any injuries and needle pirick
- பாதுகாப்பான முறையில் கழிவுப்பொருட்களை அகற்றுதல்.

கொரோனா வைரஸ் நோய் தொற்றுக்குள்ளாகிய என சந்தேகிக்கின்ற (Suspected) அல்லது தொற்று உறுதி செய்யப்பட்ட நோயாளர்களுக்கான நடவடிக்கைகள்

- COVID-19 தொற்றுக்குள்ளாகியிருக்கலாம் என சந்தேகிப்பவர்களையும் (Suspected), உறுதிசெய்யப்பட்டவர்களையும் தனிமைப்படுத்துவதோடு (Isolated) அவர்களிடையேன நேரடி தொடர்புகளை (Without PPE) தவிர்த்துகொள்ளல் வேண்டும்.
- COVID-19 தொற்றுக்குள்ளாகியிருக்கலாம் என சந்தேகிப்பவர்களையும் உறுதிசெய்யப்பட்டவர்களையும் பாதுகாப்பான முறையில் தும்மல், இருமல் செயற்பாடுகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான அறிவுரை வழங்குதல்.
- சுவாசம் சம்பந்தமான நோய்த்தொற்றுக்கு உள்ளானவர்களை தனிமைப்படுத்தப்பட்ட அறைகளில் (Isolated room) வைத்திருப்பதுடன் ஒரு நோயாளியிடமிருந்து மற்றைய நோயாளியை குறைந்தது ஒரு மீற்றர் (m) இடைவெளியில் வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- சுவாச நோய்த்தொற்றுக்கு உள்ளனவர்களை அங்கீகரிக்கப்பட்ட (Recommended) பாதுகாப்பான சுவாச சிகிச்சைகள் மூலம் பராமரிக்க வேண்டும். (Open suctioning of respiratory tract, Intubation, Bronchoscopy, Cardiopulmonary resuscitation)
- மருத்துவ சுகாதார சேவை வழங்குபவர்கள் நோய்த்தொற்றுக்கு உள்ளானவர்களுக்கு அர்பணிப்புடன் பணிசெய்ய வேண்டும்.
- வைத்திய சுகாதார சேவை வழங்குபவர்கள் சுகநலம் பேணும் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிதல் வேண்டும். (Mask, Gloves, Goggles, Face shield, Gown)
- அனைத்து செயற்பாடுகளின் முன்னரும், பின்னரும் கைகளை சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். (Hand Hygiene)
- நோயாளிக்கான சிகிச்சை வழங்கும் சந்தரப்பங்களில் தொற்று நீக்கிய உபகரணங்களை (Disinfected or Sterile equipment) பயன்படுத்துங்கள்.
- நோயாளியை பராமரிக்கும் சூழலை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- நோயாளியிற்கான சிகிச்சை வழங்கும் சுகாதார சேவையினர் மற்றும் நோயாளியினை பார்வையிட வருபவர்கள் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட எண்ணிக்கையினராக இருப்பதோடு பாதுகாப்பு கவசங்கள் அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.
- நோயாளியினை பார்வையிட வரும் அனைவரும் பதிவு செய்யப்பட்டு, தனிமைப்படுத்தப்பட்டு, சோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பின்னரே அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். (நோயாளியுடன் தொடர்புபட்டவர்களை அறிந்து கொள்வதற்காக)

கொரோனா வைரஸ் நோய்த் தொற்றுக்குள்ளானவர்களிடமிருந்து எம்மை பாதுகாத்துக்கொள்ள எடுக்கப்படும் முன்னெச்சரிக்கை நடைமுறைகள்

- தனிமைப்படுத்தப்பட்ட அறைகள் (Isolated rooms)
- கைகளை நன்றாக கழுவி சுத்தமாக வைத்திருத்தல். (Hand washing)
  - நோயாளியை தொடுவதற்கு முன் பின் (After touching, Before touching) மற்றும் பாதுகாப்பு கவசங்களை அகற்றிய பின்னர் (Take of the PPE)
  - தொற்றுக்குள்ளாக்கப்பட்ட கையுறை (Contaminated Gloves) அல்லது தொற்றுக்குள்ளாக்கப்பட்ட கைகள் (Contaminated hand) மூலம் கண், வாய், மூக்கு போன்றவற்றை தொடுவதனை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- சுகநலம் பேணும் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை இயன்றளவு பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். (Personal Protective Equipment)

  PPE- Tissue, Gloves, Face Mask, Gown, Eye shield
- சிகிச்சை உபகரணங்கள் (Medical, Surgical Equipment) பாவனைக்கு முன்னும் பின்னும் (Before procedure, After procedure) Cleaning, Disinfection, Sterilization ற்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.

தொற்றுக்குள்ளானவர்கள் தும்மும், இருமும் வேளைகளில் நீர்த்துவல்கள் (Droplets) பரவுவதை தடுப்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கை நடைமுறைகள்

- நோயாளிகளுக்கு தனியான அறைகளை (Isolated rooms) ஒழுங்கு செய்தல்

  தனியான அறை வழங்கும் சாத்தியம் இல்லாத பட்சத்தில் பொதுவான சூழலில் (Patient wards) குறைந்தது ஒரு மீற்றர் (m) இடைவெளியில் நோயாளிகளை பராமரித்தல் வேண்டும்.
- தும்மும், இருமும் சந்தர்பங்களில் சுகநலம் பேணும் பாதுகாப்பு உபகரணங்களை பயன்படுத்தல் (PPE – Tissue, Gloves, & Face mask)

  சுகாதார சேவை வழங்குபவர்கள் (Health Care Workers) கட்டாயமாக பாதுகாப்பு உபகரணங்களை (PPE) பயன்படுத்தல் வேண்டும்.

  முகமூடி (Face mask)

  கண்களை பாதுகாத்தல் - Eye protection (Goggles, Eye shield)

  உடற்கவசம் (Gown)
- நோய்த்தொற்றுக்குள்ளானவரை இடமாற்றுவதை இயன்றளவு குறைத்துக் கொள்ளுங்கள் (Limited Movement)

  நோயாளியை இடமாற்றுவதற்கான தேவை ஏற்படும் பட்சத்தில் நோயாளியிற்கு முக கவசம் (Face mask) அணிந்து இதற்கென ஒதுக்கப்பட்ட பாதையின் ஊடாக கொண்டுசெல்லுதல் வேண்டும். இச் செயற்பாட்டின் மூலம் சுகாதார சேவை வழங்குபவர்களுக்கும் ஏனையவர்களுக்கும் நோய்த் தொற்று ஏற்படுவதினை குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

சுகநலம் பேணும் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் அணியும் தொடரொழுங்குகள் (PUT ON PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT)

01. தொற்றுச் சூழலையும் நோயாளியையும் அவதானித்தல் (Environmental risk)

தொற்றுச்சூழல், நோயாளியின் நோய்க்கான தன்மை, நோய்த்தொற்று பரவும் வேகம் என்பவற்றை அவதானித்தல்.

02. கைகளை நன்றாக கழுவி சுத்தம் செய்தல் (Frequent hand washing)

Alcohol அடங்கிய திரவங்களை பயன்படுத்தி 20 தொடக்கம் 30 செக்கன்கள் வரை கைகளை நன்கு சுத்தம் செய்தல். (Ether with alcohol-based hand rub)

சவர்க்காரம் மற்றும் ஓடும் நீரினை பயன்படுத்தி 40 தொடக்கம் 60 செக்கன்கள் வரை கைகளை நன்கு சுத்தம் செய்தல்.

03. உடற்பாதுகாப்பு கவசத்தினை அணிந்து கொள்ளுதல்

04. முகமூடி அணிதல் (PUT ON MASK)

i. Medical Mask or Surgical Mask

ii. **N95 Mask**

07. கண்களை பாதுகாத்தல் (Eye Protection)

i. **Goggles**

ii. **Face shield**

08. கையுறை அணிந்து கொள்ளுதல் (Gloves)

சுகநலம் பேணும் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் அகற்றும் தொடரொழுங்குகள் (TAKE OFF PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENT'S)

01. கையுறையை அகற்றுதல். (Gloves)

02. உடற் கவசம் அகற்றுதல். (Gown)

03. கைகளை நன்றாக கழுவி சுத்தம் செய்தல் (Frequent hand washing)

Alcohol அடங்கிய திரவங்களை பயன்படுத்தி 20 தொடக்கம் 30 செக்கன்கள் வரை கைகளை நன்கு சுத்தம் செய்தல். (Ether with alcohol-based hand rub)

சவர்க்காரம் மற்றும் ஓடும் நீரினை பயன்படுத்தி 40 தொடக்கம் 60 செக்கன்கள் வரை கைகளை நன்கு சுத்தம் செய்தல்.

04. கண் பாதுகாப்பு கவசங்களை அகற்றுதல். (Eye Protective PPE)

05. முகமூடியினை அகற்றவும் **(Remove the Mask)**

06. கைகளை சுத்தம் செய்தல் **(Hand washing)**

Alcohol அடங்கிய திரவங்களை பயன்படுத்தி 20 தொடக்கம் 30 செக்கன்கள் வரை கைகளை நன்கு சுத்தம் செய்தல். (Ether with alcohol-based hand rub)

சவர்க்கரம் மற்றும் ஓடும் நீரினை பயன்படுத்தி 40 தொடக்கம் 60 செக்கன்கள் வரை கைகளை நன்கு சுத்தம் செய்தல்.

கொரோனா வைரஸ் நோய்த் தொற்று உள்ள சூழலை சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்தும் திரவங்கள்

01. **தனிநோயாளர் அறை அல்லது விடுதியின் உட்சூழலை சுத்தம் செய்தல்.**

- Hypochlorite at 0.1%
- Other metal surfaces in the isolation and triage- 70% Ethyl alcohol

02. மீண்டும் பாவனைக்கு ஈடுபடுத்தும் உபகரணங்கள் **(Reusable dedicated equipment)**
Thermometers, Stethoscope, BP cuffs etc.

- 70% Ethyl alcohol

03. உலோக உபகரணங்கள் (**Metal equipment)**
Kidney trays, Artery forceps etc.

- Autoclave

04. அதிக தொற்றுக்குள்ளாகும் இடங்களை சுத்தம் செய்தல். **(Vulnerable area)**
Injection area, Wound dressing area, OPD, Medical ward, ICU, Emergency unit

- Hypochlorite at 0.1%

05. கசிவு ஏற்படும் இடங்களை சுத்தம் செய்தல். **(Spill cleaning)**
Hand washing areas

- Hypochlorite at 1%(10,000ppm), contact time at least 10 min

06. கொரோனா தொற்றுக்கு உள்ளக்கப்பட்ட நோயாளியின் படுக்கை மற்றும் உடுப்புக்கள் (Soiled bedding, towels and clothes from patients with COVID-19)

- Washing by machine with warm water (60-90°C) and laundry detergent.
- If machine washing is not possible soak linen in 0.05% chlorine for approximately 30 minutes. Finally, rinse with clean water and let linen dry fully in the sunlight.
- (If there is any solid excrement on the linen, such as feces or vomit, scrape it off carefully with a flat, firm object and put it in the commode or designated toilet before putting linen in the designated container. If the latrine is not in the same room as the patient, place soiled excrement in covered bucket to dispose of in the toilet)

07. Bedpans

- Hypochlorite at 0.5% after disposing of excreta and cleaning with a neutral detergent and water.
  (Chlorine is ineffective for disinfecting media containing large amounts of solid and dissolved organic matter. Therefore, there is limited benefit to adding chlorine solution to fresh excreta and, possibly, this may introduce risks associated with splashing.)
  Contact time at least 10min
- Use washer disinfector if available

08. Toilets (மலசலகூடம்)

- Hypochlorite at 0.5%

09. Reusable PPE (Personal Protective Equipment)

- Boots- Hypochlorite at 0.5%
- Goggles- Soap and water/Teepol solution and Ethyl 70% alcohol

10. Cleaning equipment's (mops/dust pan etc)

- Hypochlorite at 0.5%

11. Infectious waste

- Incineration
- Decontaminate with Hypochlorite at 0.5%, if an incinerator is not available within the premises.

12. Ambulances

- Hypochlorite spay at 0.1%

வரவேற்பிடம் (RECEPTION)

கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- Tissue
- Face mask
- Hand rub / Hand washing area (Soap with water)
- Single use Towel & Tissue
- Dustbin

கொரோனா வைரஸ் தொற்று காரணமாக பொதுமக்கள் வைத்தியசாலைக்கு வரும் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதனால் மேலே குறிப்பிடப்பட்ட PPE னை உபயோகிப்பதனை பழக்கத்தில் கொள்ளுங்கள்.

வைத்தியசாலைக்கு வருபவர்களை தனிமைபடுத்தி (Isolate) பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.

தனிமைப்படுத்தியவர்களின் கைகளை நன்றாக கழுவுவதற்கான (Hand washing) அறிவுறுத்தல் வழங்குதல் வேண்டும்.

கைகளை கழுவுவதற்கு வேண்டிய பொருட்கள், கைகழுவும் போது பின்பற்ற வேண்டிய படிமுறைகளை (Method of hand washing) வழங்கப்படுதல் வேண்டும்.

கைகழுவும் இடத்திற்கு அருகாமையில் மூடியுள்ள Dustbin வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தும் நபரிடம் அறியவேண்டிய விடயங்கள்.

1. பெயர் - ?
2. முகவரி - ?
3. வயது - ?
4. 07நாட்களுக்கு முன்னதான பயணவிபரங்கள் - ?
5. நோயாளியின் உடல் நிலை (Health status) - ?

பரிசோதனைக்கு உட்படுத்திய பின்னர் வைத்தியசாலையினுள் அனுமதியுங்கள்.

COVID-19 தொற்று பரவுவதன் காரணமாக பொதுமக்கள் அத்தியவசியமில்லாமல் வைத்தியசாலை அல்லது சுகாதார சேவை வழங்கும் நிலையங்களுக்கு செல்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நோய்த் தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் காணப்படுபவர்களிடமிருந்து குறைந்தளவு ஒரு மீற்றர் (m) இடைவெளியை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

COVID-19 தொற்று பரவுவதன் காரணமாக வரவேற்பு இடத்தினையும், பயன்படுத்தும் பொருட்களையும் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

வெளிநோயாளர் பிரிவு (OUTPATIENT DEPARTMENT)

கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- Tissue
- Face mask
- Hand rub / Hand washing area (Soap with water)
- Single use Towel / Tissue
- Dustbin (Red, Yellow, Orange)

COVID-19 தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் தென்படுமிடத்து உடனடியாக அருகில் உள்ள வைத்திய ஆலோசனையை நாடுங்கள்.

வைத்தியசாலைக்கு வருபவர்களை தனிமைபடுத்தி (Isolate) பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட வேண்டும்.

தனிமைப்படுத்தியவர்களின் கைகளை நன்றாக கழுவுவதற்கான (Hand washing) அறிவுறுத்தல் வழங்குதல் வேண்டும்.

கைகளை கழுவுவதற்கு வேண்டிய பொருட்கள், கைகழுவும் போது பின்பற்ற வேண்டிய படிமுறைகளை (Method of hand washing) வழங்கப்படுதல் வேண்டும்.

கைகழுவும் இடத்திற்கு அருகாமையில் மூடியுள்ள Dustbin வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

வைத்தியசாலைக்கு வருபவர்களிற்கு PPE இனை (Mask) கட்டயப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

COVID-19 தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் காணப்படும் போது உடனடியாக மருத்துவ சேவையினை வழங்குங்கள்.

COVID-19 தொற்றை உறுதிப்படுத்தும் சந்தர்பத்திலும் நோயாளியை தனிமைப்படுத்தி மருத்துவ சேவையினை வழங்கிக்கொள்ளுங்கள்.

நோய்த் தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் காணப்படுபவர்களிடமிருந்து குறைந்தளவு ஒரு மீற்றர் (m) இடைவெளியை வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

COVID-19 தொற்று பரவுவதன் காரணமாக பொதுமக்கள் அத்தியவசியமில்லாமல் வைத்தியசாலை செல்வதனை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வைத்தியர் அறை (DOCTORS ROOM)

கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- Tissue
- Face mask
- Hand rub / Hand washing area (Soap with water)
- Single use Towel & Tissue
- Dustbin (Red, Yellow, Orange)
- REGULAR CLENING (Table, Chair & Linens)

- DISINFECTION (Stethoscope, Thermometer, and Necessary equipment's)
- PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENTS (Face mask, Gloves, Eye shield)

நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டவர்களை குறைந்தது ஒரு மீற்றர் இடைவெளியில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நோயாளியை பார்வையிட முன்னும் பின்னும் கைகளை நன்றாக கழுவுதல் வேண்டும்.

FACE MASK அணிவதை கட்டாயப்படுத்தி கொள்ளுங்கள்.

தாதியர் அறை (NURSES ROOM)

கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- Tissue
- Face mask
- Hand rub / Hand washing area (Soap with water)
- Single use Towel & Tissue
- Dustbin (Red, Yellow, Orange)
- REGULAR CLENING (Table, chair & Linens)
- DISINFECTION (Stethoscope, Thermometer, and Necessary equipment's)
- PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENTS (Face mask, Gloves, Eye shield)

நோயாளர் அறை விடுதி (PATIENTS ROOM/WARD)

கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்

- Tissue
- Face mask
- Hand rub / Hand washing area (Soap with water)
- Single use Towel & Tissue
- Dustbin (Red, Yellow, Orange)
- REGULAR CLENING (Bed, Bed linens, Bed side locker)
- DISINFECTION (Stethoscope, Thermometer, and Necessary equipment's)
- PERSONAL PROTECTIVE EQUIPMENTS (Face mask, Gloves, Eye shield,)

References

Centers for Disease Control and Prevention. 2020. Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). [online] Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html> [Accessed 17 March 2020].

nhs.uk. 2020. Coronavirus (COVID-19). [online] Available at: <https://www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/> [Accessed 18 March 2020].

Peeri, N., Shrestha, N., Rahman, M., Zaki, R., Tan, Z., Bibi, S., Baghbanzadeh, M., Aghamohammadi, N., Zhang, W. and Haque, U., 2020. The SARS, MERS and novel coronavirus (COVID-19) epidemics, the newest and biggest global health threats: what lessons have we learned?. International Journal of Epidemiology,.

User, E., 2020. Corona Virus 2020. [online] Epid.gov.lk. Available at: <http://www.epid.gov.lk/web/index.php?option=com_content&view=article&id=225&Itemid=487&lang=en> [Accessed 18 March 2020].

Who.int. 2020. Coronavirus. [online] Available at: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019> [Accessed 15 March 2020].