GREATER
CHENNAI
CORPORATION

கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று பரவலின்போது கடைபிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகளின் தொகுப்பு

You can now follow us at:
@chennaicorp /GreaterChennaiCorporation @chennaicorp
www.chennaicorporation.gov.in

#StopTheSpread

கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று பரவலால் உண்டான எதிர்பாராத சவால்களை எதிர்கொள்ள அனைவரும் ஒன்றுபட வேண்டியுள்ளது

கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று பரவல் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மாநில அரசு மற்றும் பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி துரிதமாக செயல்படுத்தி வந்தாலும், மேலும் தொற்று பரவாமல் இருக்க முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை சீராக நடைமுறைப்படுத்த வேண்டியுள்ளது

இங்கு தொகுக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம், கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று பரவலுக்கு எதிராக நாம் வெற்றி காண முடியும்

கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று தடுப்பு பணியில், நம் ஒவ்வொருவரின் பங்கும் முக்கியமானது!

கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று பரவலுக்கு எதிராக நாம் கடைபிடிக்க வேண்டிய 15 வழிமுறைகள்

1. பிறரைத் தொடாமல் வாழ்த்தவும்

2. சமூக இடைவெளி கடைப்பிடிக்கவும்

3. எப்போதும் முகக்கவசம் அணியவும்

4. கண், மூக்கு, வாய் பகுதிகளை தொடக்கூடாது

5. சுவாச சுகாதாரம் கடைபிடிக்கவும்

6. கைகளை அடிக்கடி சுத்தமாக கழுவவும்

7. பொது இடத்தில் எச்சில் துப்பக்கூடாது

8. அதிகம் பயன்படுத்தும் இடங்களை கிருமிநாசினியால் அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவும்

9. தேவையற்ற பயணங்களை தவிர்க்கவும்

10. யாரிடமும் பாகுபாடு காட்ட வேண்டாம்

11. கூட்ட நெரிசலை தவிர்க்கவும் - பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தவும்

12. உறுதிப்படுத்தப்படாத செய்திகளை சமூக வலைதளத்தில் பகிரக்கூடாது

13. நம்பகத்தனமான தளங்களில் இருந்து மட்டுமே கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று தொடர்பான செய்திகளை தெரிந்து கொள்ளவும்

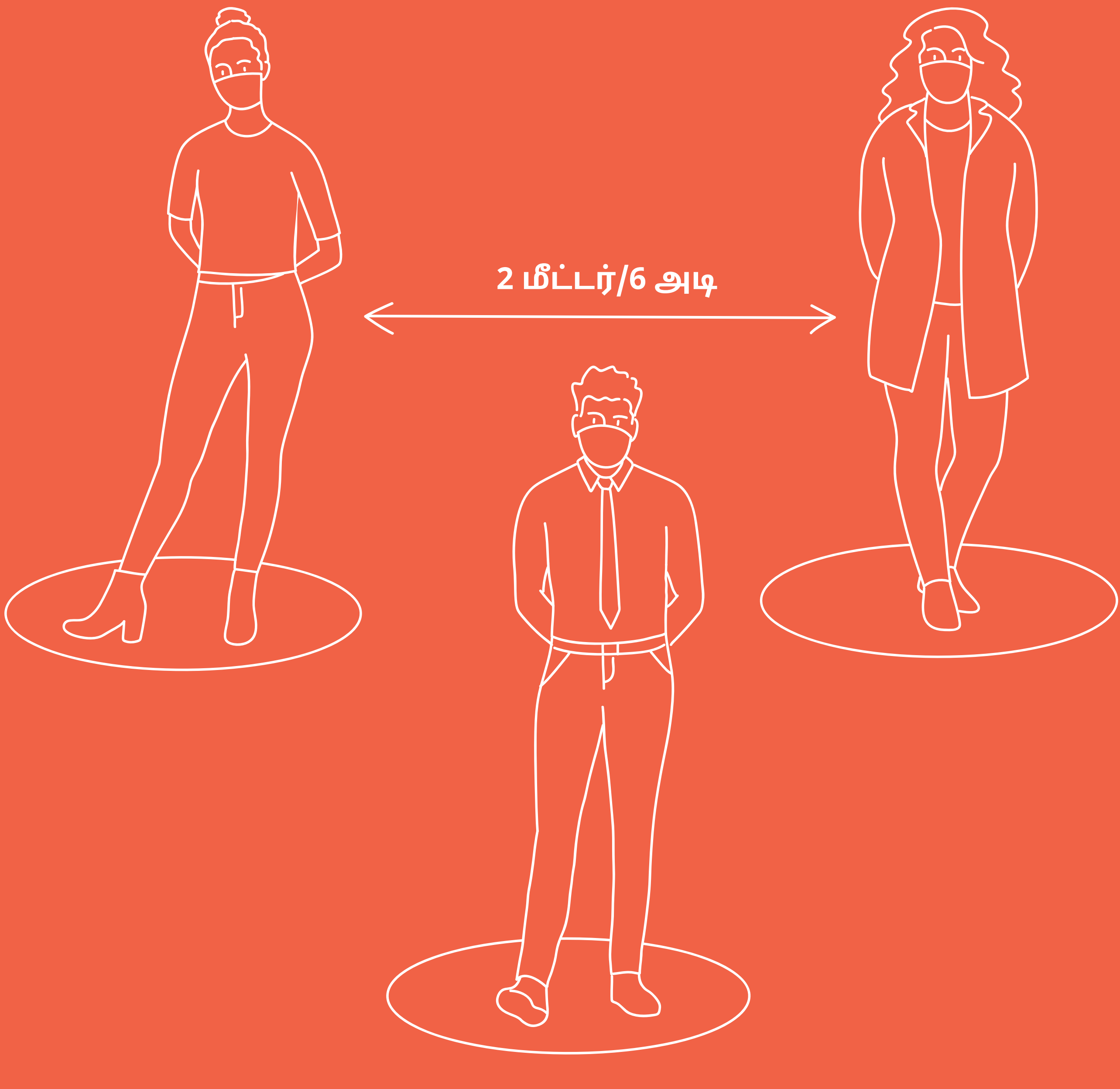
14. கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று சம்பந்தமான உதவிகளுக்கு; மாநில உதவி எண் - 044 29510500 அல்லது பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி உதவி எண் - 044 46122300-ஐ தொடர்பு கொள்ளவும்

15. பதற்றம், மன அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகள் இருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடவும்

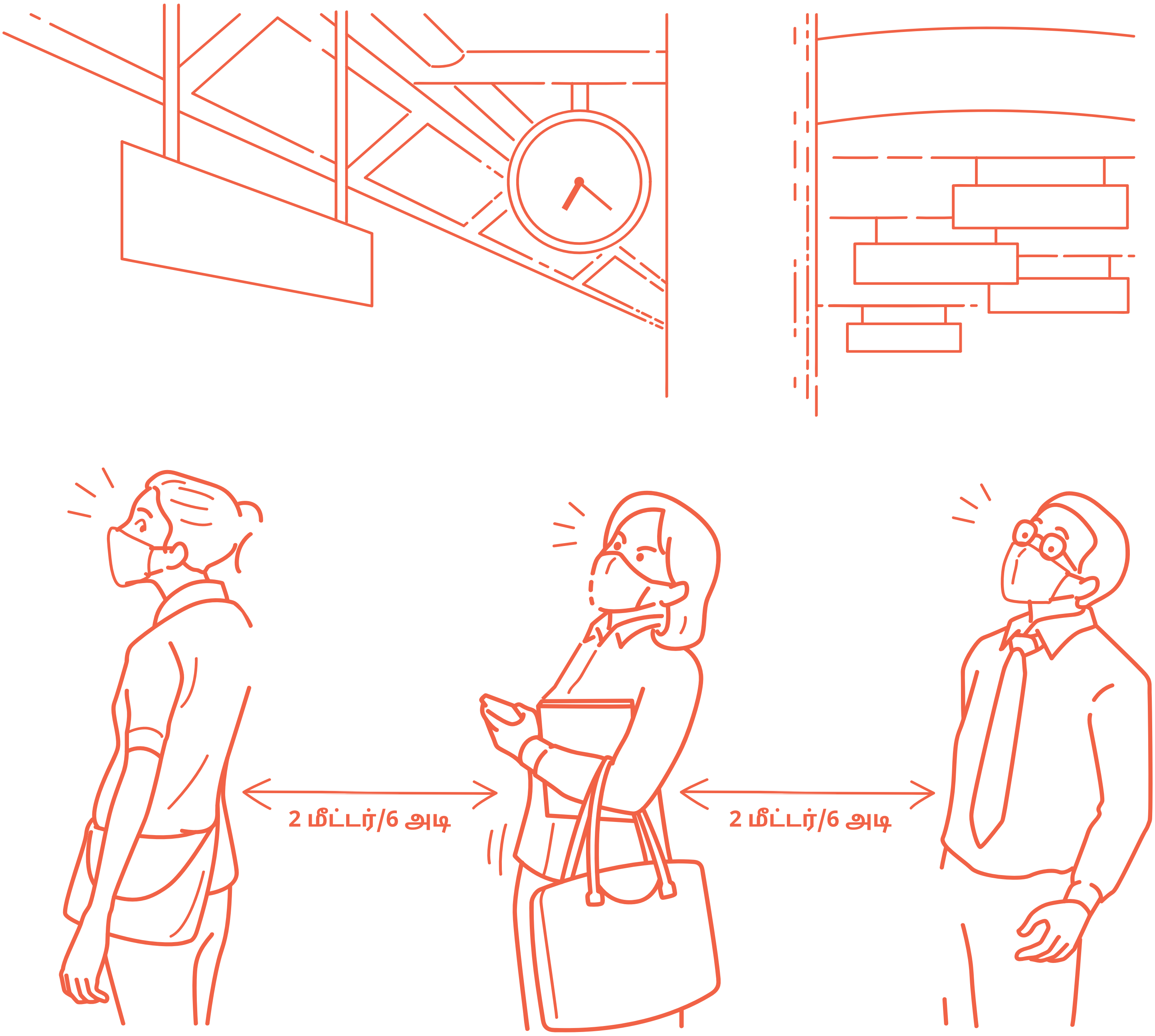
1. பிறரைத் தொடாமல் வாழ்த்தவும்

பிறரைத் தொடாமல் வாழ்த்து தெரிவித்து, கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று பரவலுக்கு எதிராக பொறுப்புடன் நடந்து கொள்ளவும்

2. சமூக இடைவெளி கடைபிடிக்கவும்

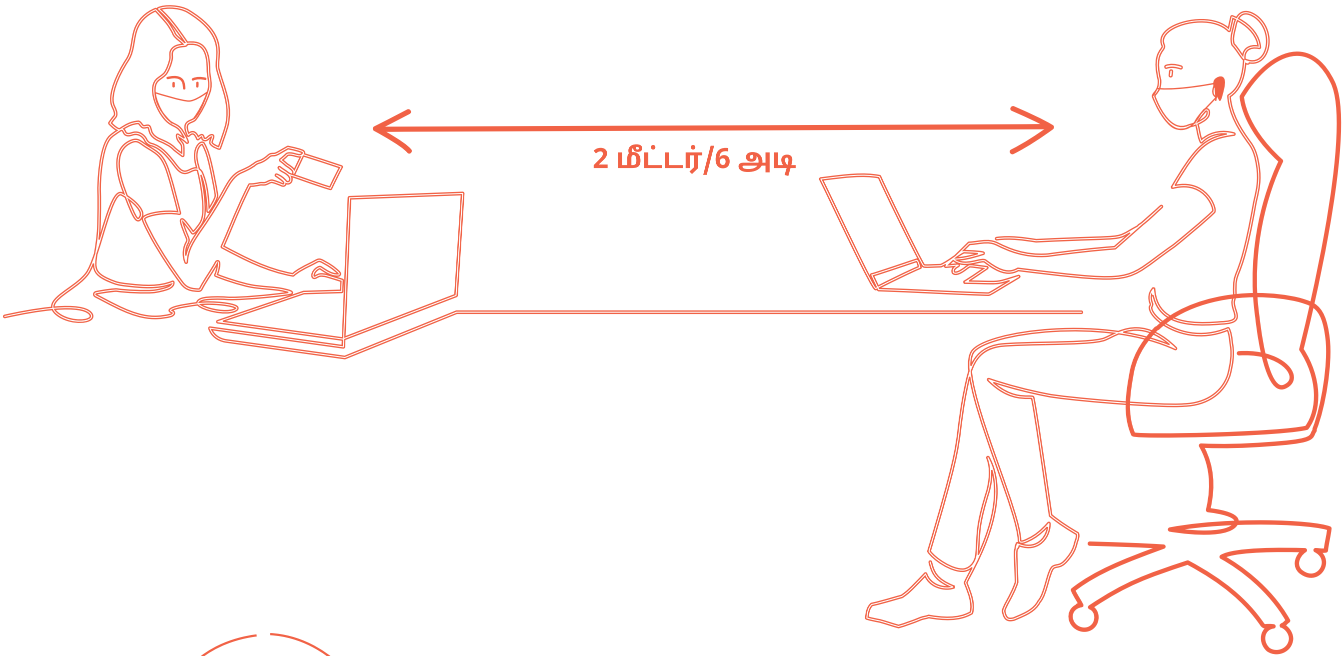


பொது இடங்களில் சமூக
இடைவெளியை கடைப்பிடிக்கவும்.
பிறரிடம் இருந்து குறைந்தது 2 மீட்டர்
இடைவெளியில் தள்ளி இருக்கவும்



காய்கறி, பழங்கள், பால், மருந்து
போன்ற அத்தியாவசிய
தேவைகளுக்காக வெளியே
செல்லும்போது சமூக
இடைவெளியை கடைபிடிக்கவும்

அலுவலகங்களில்/ஓர் அறையில் மற்றவர்களோடு இருக்கும்போது சமூக இடைவெளியை கடைபிடிக்கவும்

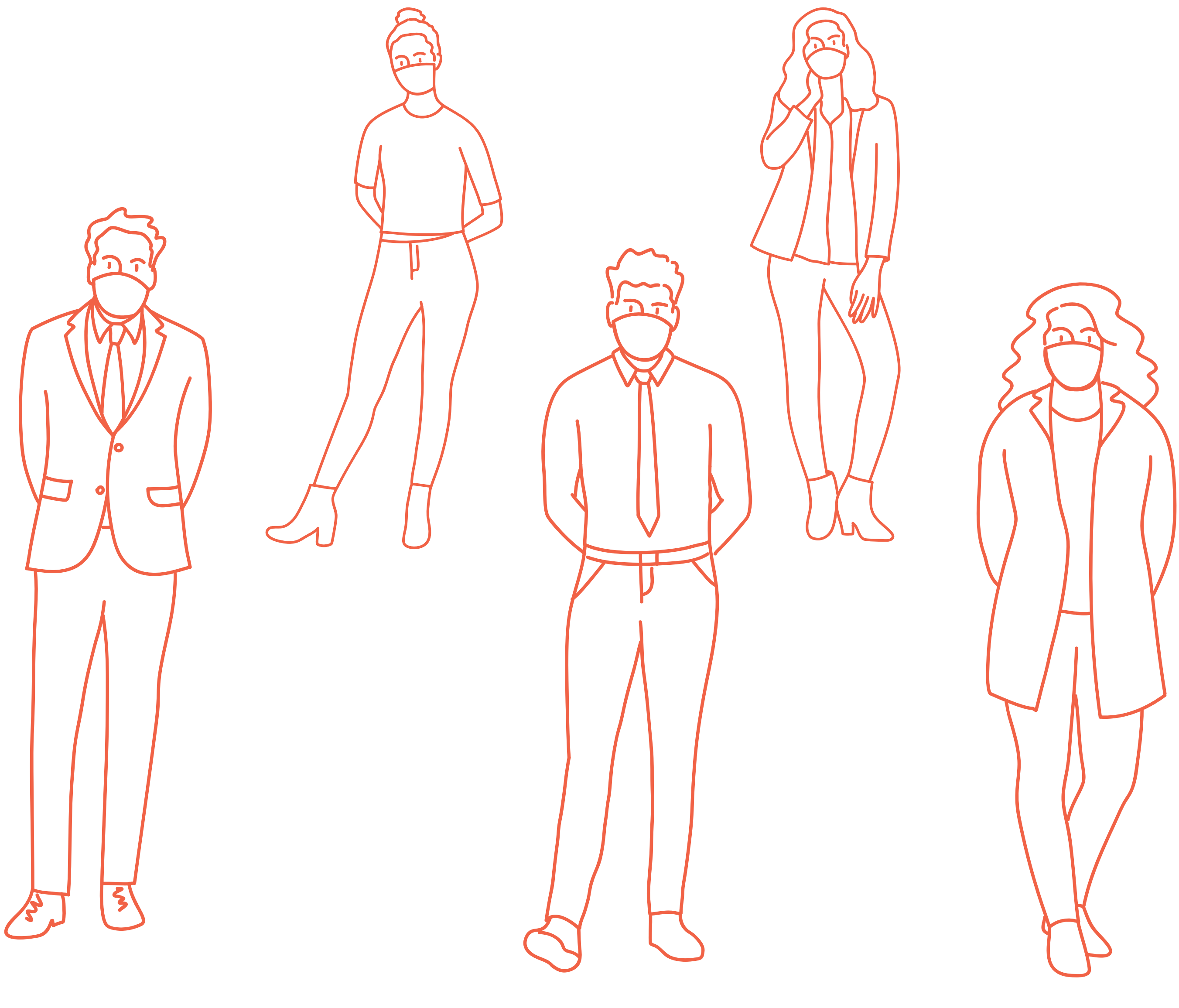


நோய்த்தொற்று உறுதி செய்யப்பட்டவரோடு தொடர்பில் இருக்கும்போது 2 மீட்டர் இடைவெளியில் தள்ளி இருக்கவும்

3. எப்போதும் முகக்கவசம் அணியவும்

ஏன் எப்போதும் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்?

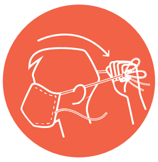
முகக்கவசம் அணிந்து சுவாச சுகாதாரம் கடைபிடிப்பதனால், கிருமி மாசடைந்த காற்றின் மூலம் நோய்த்தொற்று பரவுவதை தவிர்க்க முடியும்



முகக்கவசம் அணிவது எப்படி?

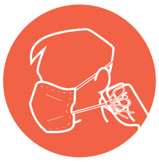
1.
மூக்கின் மேல் விளிம்பு பொருந்துமாறு முகக்கவசத்தை அணியவும். முகக்கவசத்தில் இருக்கும் மடிப்புகள் கீழ்நோக்கி இருக்க வேண்டும்.

2.
முகக்கவச மடிப்புகளை உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை முழுவதும் மூடுமாறு இழுத்து விட்டுக்கொள்ளவும்



3.
முதலில் மேலிருக்கும் நாடாக்களையும் பின் கீழிருக்கும் நாடாக்களையும் கட்டிக்கொள்ளவும். முகத்திற்கும் முகக்கவசத்திற்கும் இடைவெளி இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ளவும்

4.
முகக்கவசத்தின் முன்பக்கத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்

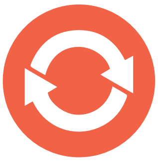


5.
கீழிருக்கும் நாடாக்களை முதலிலும் மேலிருக்கும் நாடாக்களை அதன்பின்னரும் அவிழ்த்து முகக்கவசத்தை கழற்றவும்

6.
பயன்படுத்திய முகக்கவசம் ஈரமானவுடன் அல்லது 8 மணி நேரத்திற்கு பிறகு முகக்கவசத்தை மாற்றவும்

7.
பயன்படுத்தப்பட்ட முகக்கவசத்தை முறையாக அப்புறப்படுத்தவும்

8.
முகக்கவசத்தை அப்புறப்படுத்தியபின், கைகளை சுத்தமாக கழுவவும்



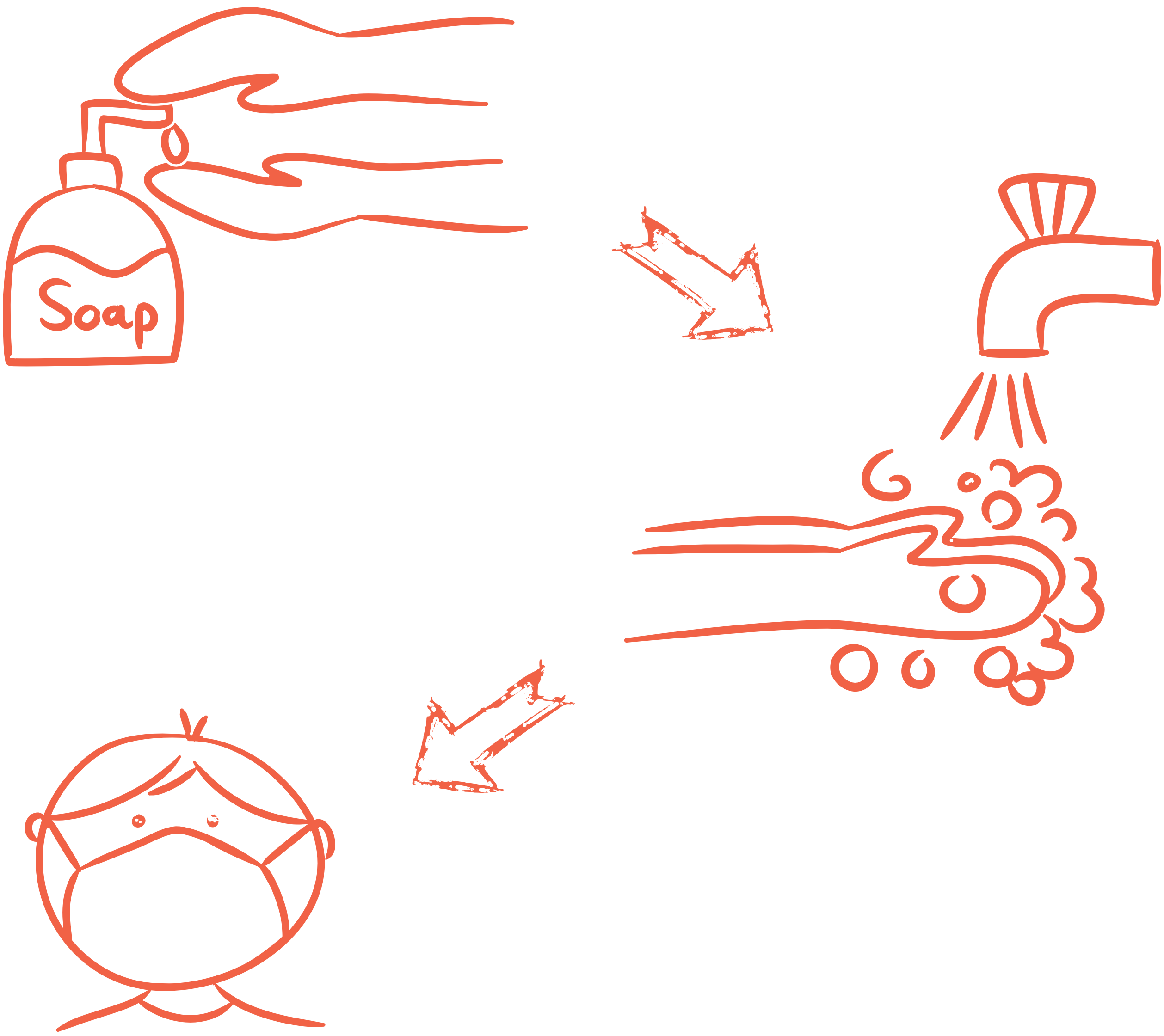
9.
ஒரு முறை மட்டும் பயன்படுத்தப்படும் முகக்கவசத்தை மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடாது

எப்போதும் முக்கவசம் அணிந்திருக்க வேண்டுமா?

கண்டிப்பாக முகக்கவசம் அணிய வேண்டிய 3 நிலைகளை தெரிந்து கொள்ளவும்

1. அத்தியாவசிய தேவைகளுக்கு அல்லது பொது இடங்களுக்கு பயணிக்கும்போது
2. ஒரே அறையில் மற்றவரோடு இருக்கும்போது
3. இருமல், தும்மல் அல்லது காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் முகக்கவசம் அணியவும்

முகக்கவசம் அணியும்முன், சானிடைசர் அல்லது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் கைகளை சுத்தமாக கழுவ வேண்டும்



4. கண், மூக்கு, வாய் பகுதிகளை தொடக்கூடாது

அடிக்கடி முகம் தொடும் பழக்கம் உள்ளவர்கள், கூடுதல் கவனமாக இருக்கவும்
எதற்காக?

கைகள் பல்வேறு இடங்களை அதிகம் தொடுவதால், கைகளின் வழியே நோய்த்தொற்று பரவுவது எளிது

கைகளில் இருந்து, கண் மூக்கு அல்லது வாய் பகுதிகளின் வழியே எளிதில் நோய்த்தொற்று பரவும்

இதன் மூலம், எளிதில் நோய்த்தொற்று தாக்கம் உண்டாகும்

உங்கள் பாதுகாப்பு உங்கள் கைகளில்!

5. சுவாச சுகாதாரம் கடைபிடிக்கவும்

இருமல் அல்லது தும்மல் வரும்போது, ஒரு முறை பயன்படும் கைக்குட்டையால் வாய் மற்றும் மூக்கு பகுதியை மூடவும்

கைக்குட்டைகள் இல்லையெனில், முழங்கையால் வாய் பகுதியை மூடவும்

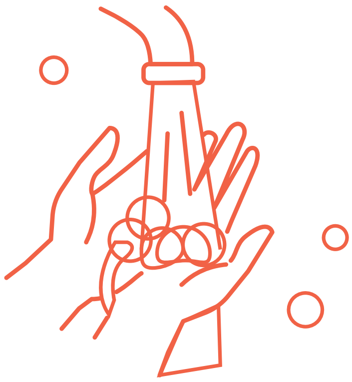
இருமல் அல்லது தும்மல் வந்தபிறகு, கைகளை சுத்தமாக கழுவ வேண்டும்

6. கைகளை அடிக்கடி சுத்தமாக கழுவ வேண்டும்!

உங்கள் பாதுகாப்பு
உங்கள் கைகளில்!

சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் கைகளை
அடிக்கடி நன்றாக சுத்தம் செய்யவும்

நம் கை சுத்தத்திற்கான
சூப்பர் ஹீரோக்களை
சந்தியுங்கள்



அடிக்கடி என்னோடு தண்ணீர் கொண்டு
கைகளைக் கழுவவும்

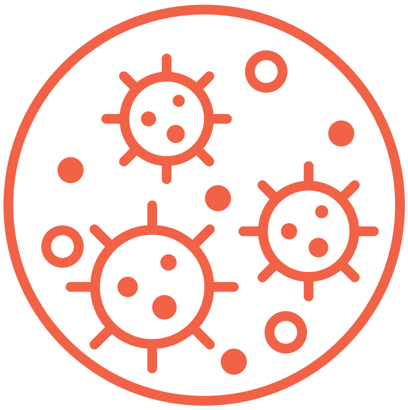
ஆல்கஹால் கலந்த
ஹான்ட் சானிடைசர்
தண்ணீர் மற்றும் சோப்பு
இல்லாத இடங்களில்
என்னைப் பயன்படுத்தலாம்

7. அதிகம் பயன்படுத்தும் இடங்களை கிருமிநாசினியால் அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவும்

சுற்றுசூழல் சுகாதாரத்தை கடைபிடிப்பதனால் நம் சுற்றுப்புறத்தை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கலாம்

அதை எப்படி
செய்வது?

கிருமி மாசடைந்த எச்சில் துளிகள் நம்மைச் சுற்றியுள்ள மேற்பரப்புகளின் மேல் படியக்கூடும்

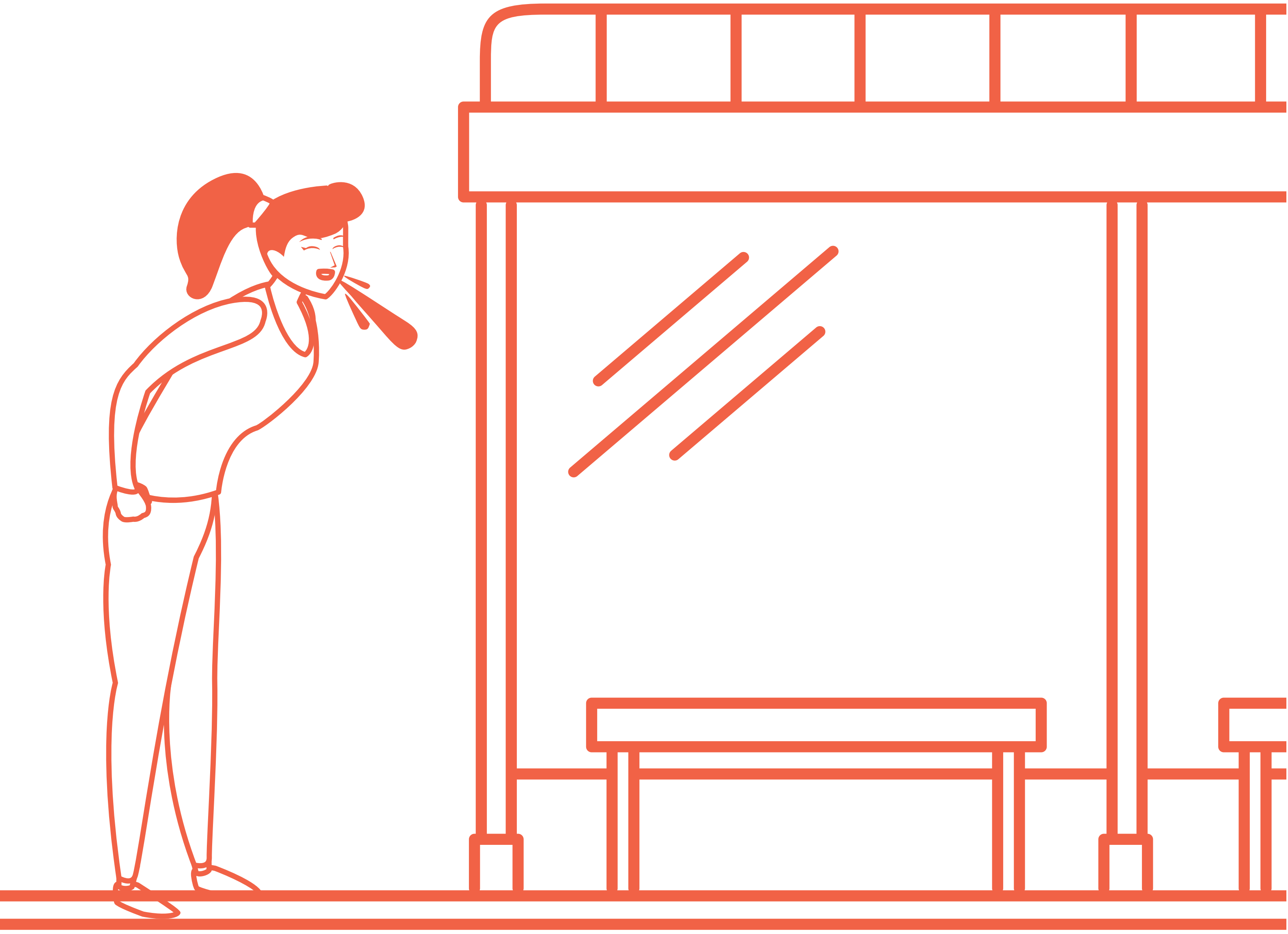


வேதியல் பொருட்களால் ஆன கிருமிநாசினியால் சுத்தம் செய்யவும்

கொஞ்சம் பொறுங்கள்.. சுத்தம் செய்யும்போது கைக்கவசம் அணியவும்

8. பொது இடங்களில் எச்சில் துப்பக்கூடாது

ஒவ்வொரு முறை பொது இடங்களில் எச்சில் துப்புவது, உங்களின் மற்றும் பிறரின் உயிருக்கு ஆபத்தாய் முடிகின்றது



பொது இடங்களில் எச்சில் துப்புவது, கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று பரவல் அதிகரிக்க வழிவகுக்கும்

இது புகையில்லா புகையிலை பொருட்களை துப்புவதையும் குறிக்கும்

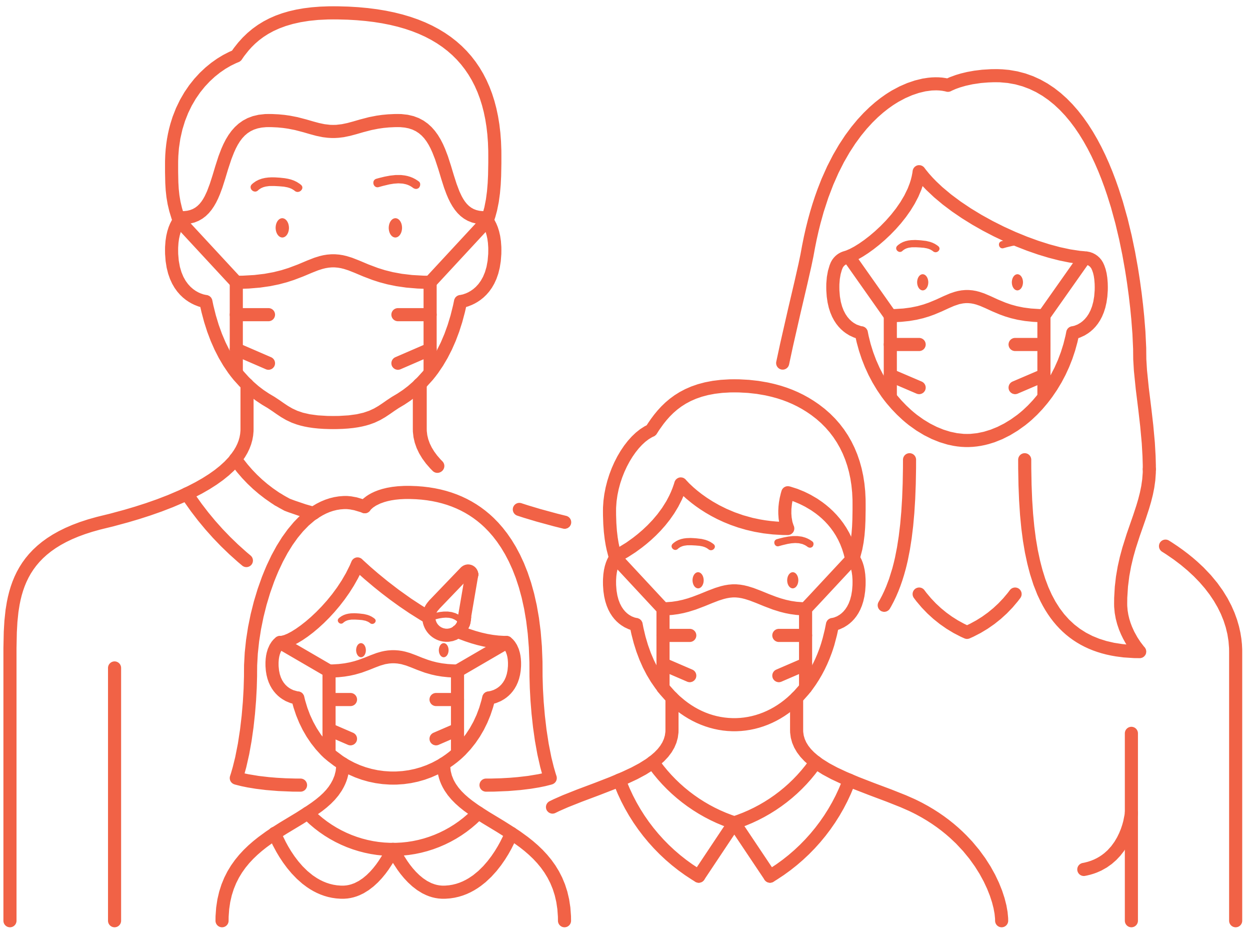
பொது இடத்தில் எச்சில் துப்புவது
தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும்

9. தேவையற்ற பயணங்களைத் தவிர்க்கவும்

அத்தியாவசிய
தேவைகளுக்காக
மட்டும் வெளியே
பயணம் செய்யவும்

வெளியே செல்லும்போது,
முகக்கவசம் அணியவும் மற்றும்
சமூக இடைவெளி கடைபிடிக்கவும்

10. யாரிடமும் பாகுபாடு காட்ட வேண்டாம்!



கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று பாதிக்கப்பட்டவருக்கும், அவரது குடும்பத்தினருக்கும் ஆதரவாக இருக்கவும்

நினைவில் கொள்ளுங்கள் - கொரோனா அறிகுறிகள் இருந்து அதற்கான பரிசோதனைக்கு சம்மதிப்பவர், நோயை விரட்டும் நம் முயற்சியில் நம்முடன் பங்கேற்கிறார்!

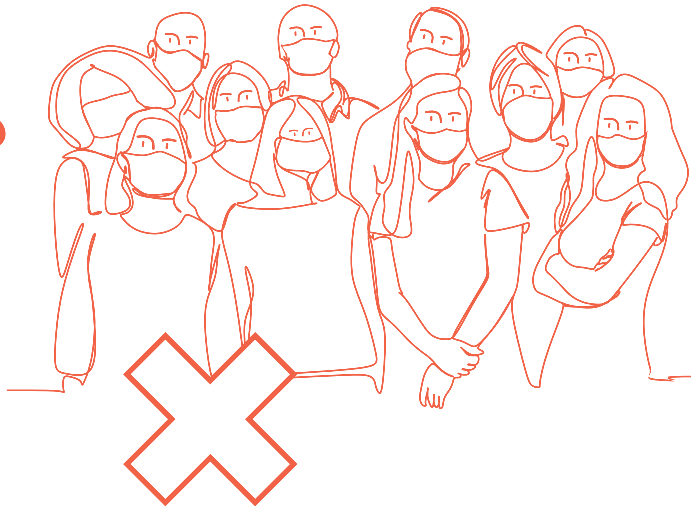
‘GCC - கொரோனா மானிட்டரிங்’ செயலியை பதிவிறக்கம் செய்து, உங்களது உடல்நலத்தை கண்காணிக்கவும்

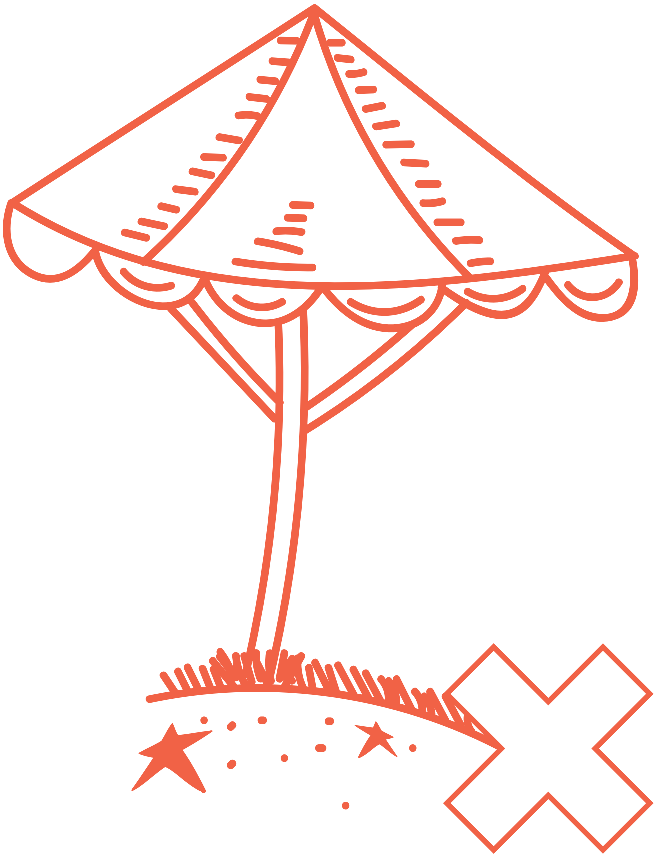
மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், காவல் துறையினர், சுகாதார ஊழியர்களின் 24*7 மணி நேர சேவைக்கு நன்றி தெரிவித்து அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்

இது அக்கறை செலுத்துவதற்கான நேரம்!

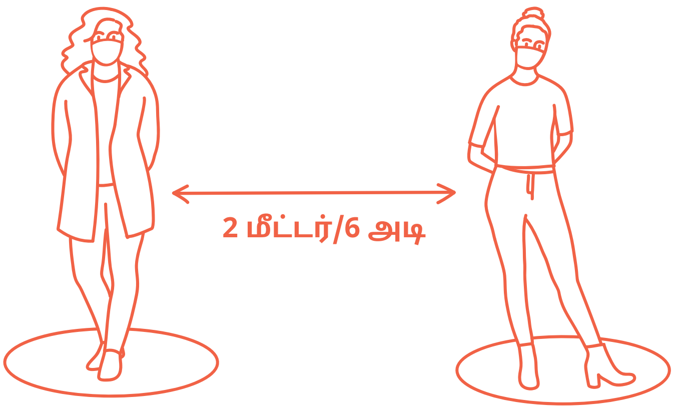
11. கூட்ட நெரிசலை தவிர்க்கவும் - பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதி செய்யவும்

நெரிசலான
இடங்களுக்கு
செல்வதை
தவிர்க்கவும்

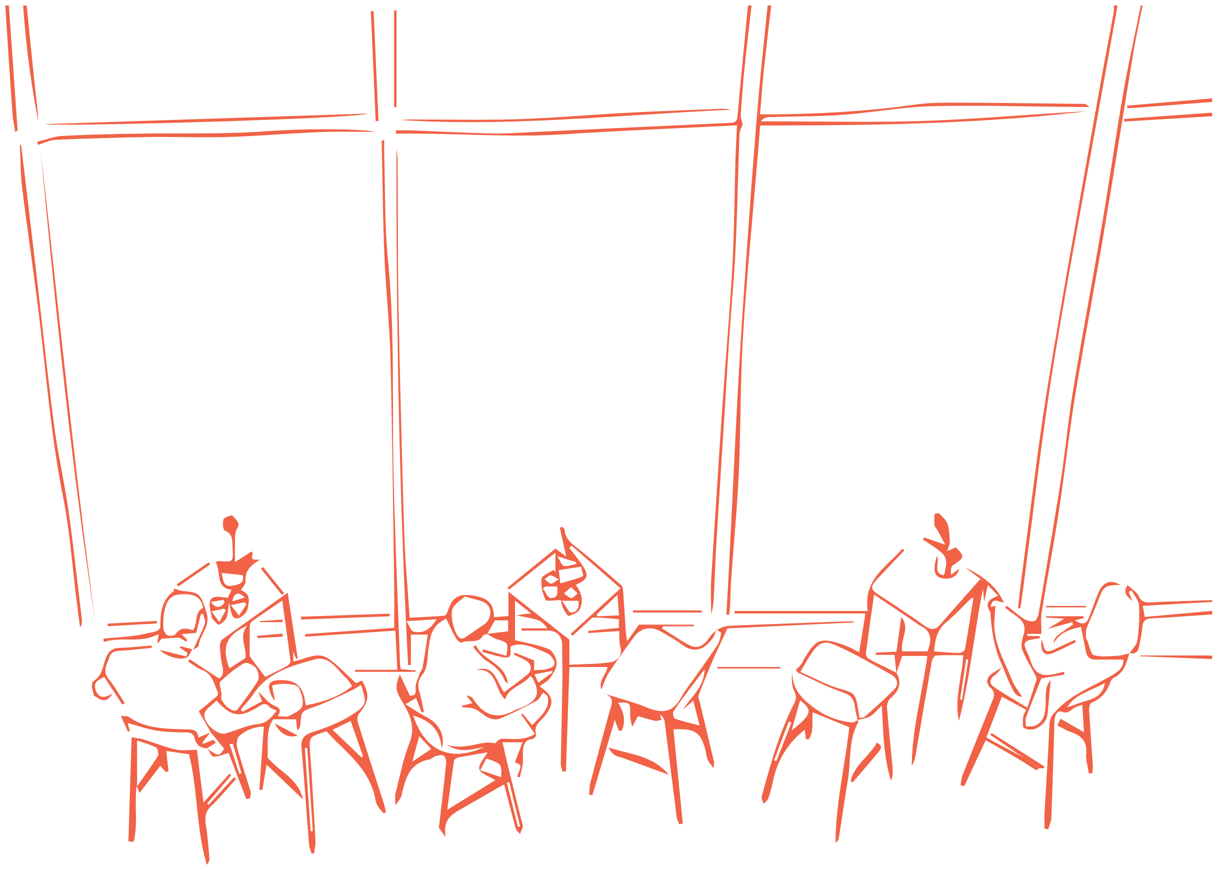




கூட்ட நெரிசல் உள்ள இடங்களுக்கு
தேவையற்ற பயணங்களால், கொரோனா
நுண்கிருமி தொற்று பரவும் அபாயம் உள்ளது



பிறரிடம் இருந்து
2 மீட்டர் இடைவெளியில்
தள்ளி இருக்கவும்

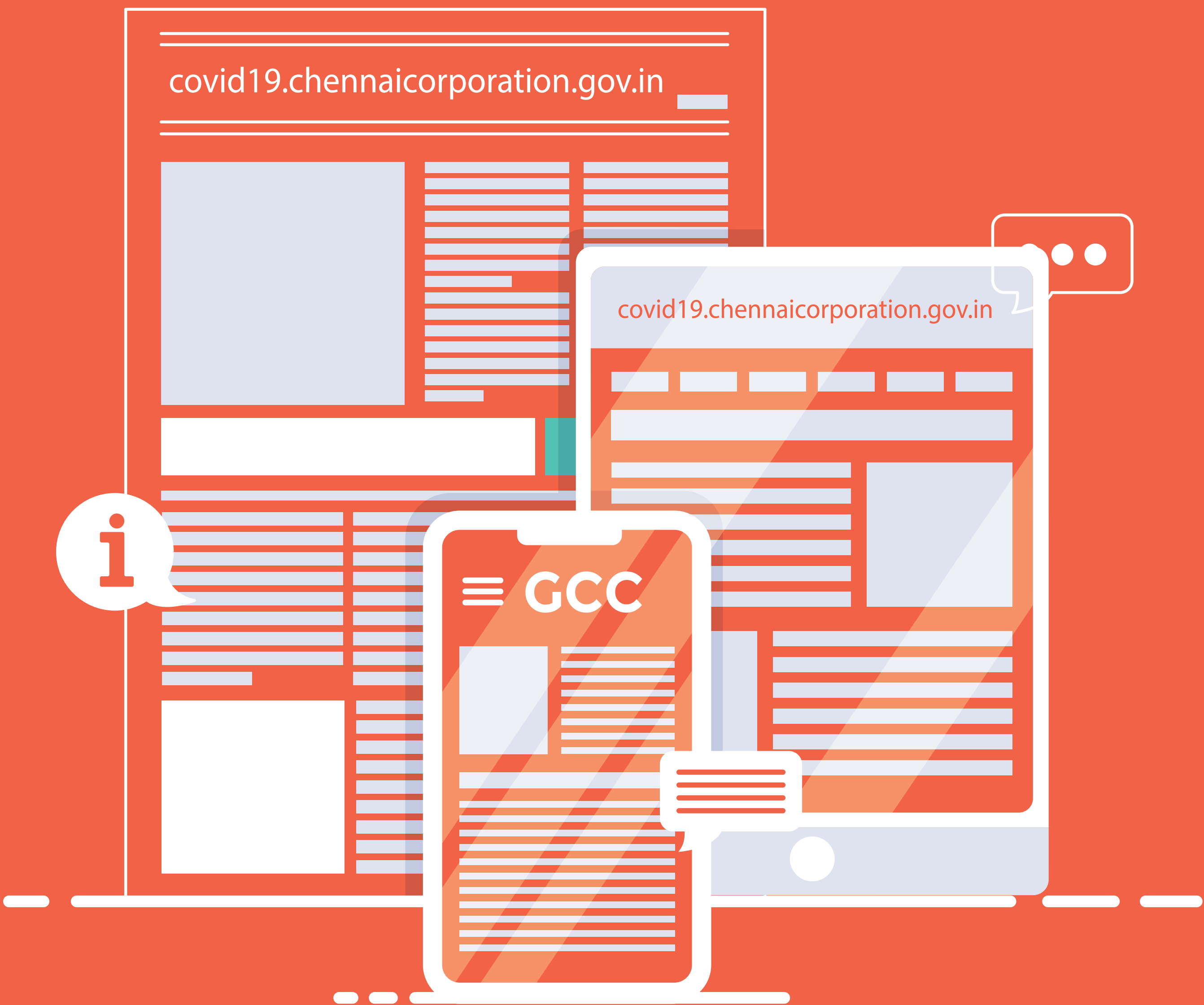


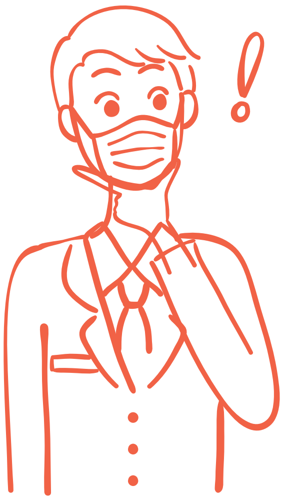
தவிர்க்க முடியாத நிகழ்வுகளுக்கு,
முக்கியமான நபர்களை மட்டும் அழைக்கவும்

அன்புக்குரியவர்களை இணையதளம் வழியே தொடர்பு கொண்டு பேசவும். அதுவே பாதுகாப்பானது!

12. உறுதிப்படுத்தப்படாத தவறான செய்திகளை சமூக வலைதளத்தில் பகிரக்கூடாது

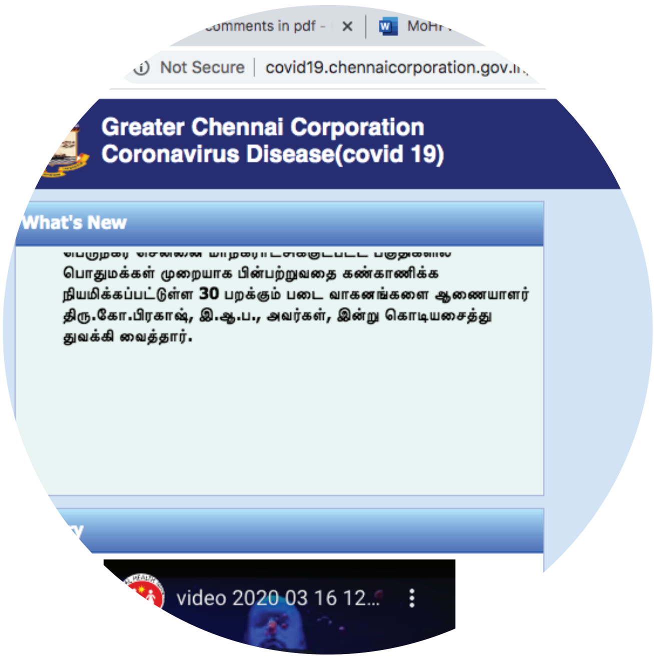
13. நம்பகமான இடங்களில் இருந்து வரும் தகவல்களை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ளவும்



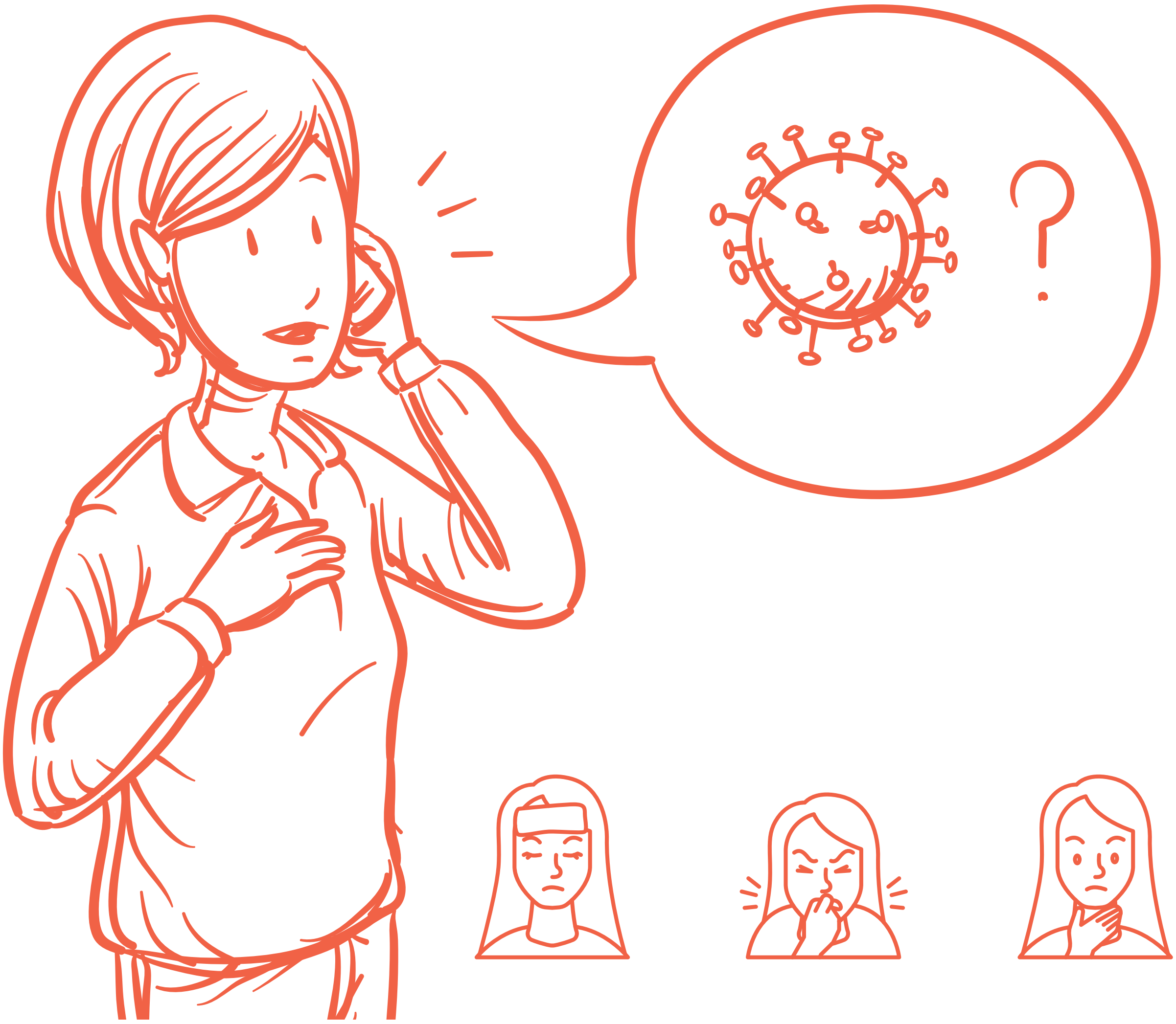


பல இடங்களில் இருந்து கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று பற்றிய தரவுகள் வருகின்றன. எதனை நம்புவது?

பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி வெளியிடும் கோவிட்-19 பற்றிய சமீபத்திய தகவல்களை தெரிந்து கொள்ள, covid19.chennaicorporation.gov.in என்ற இணையதளத்தை பார்க்கவும்



14. கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று சம்பந்தமான உதவிகளுக்கு; மாநில உதவி எண் - 044 29510500 அல்லது பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி உதவி எண் - 044 46122300-ஐ தொடர்பு கொள்ளவும்



காய்ச்சல், இருமல், மூச்சுத்திணறல் போன்ற கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று அறிகுறிகள் இருந்தால், மாநில உதவி எண் - 044 29510500 அல்லது பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி உதவி எண் - 044 46122300-ஐ தொடர்பு கொள்ளவும்

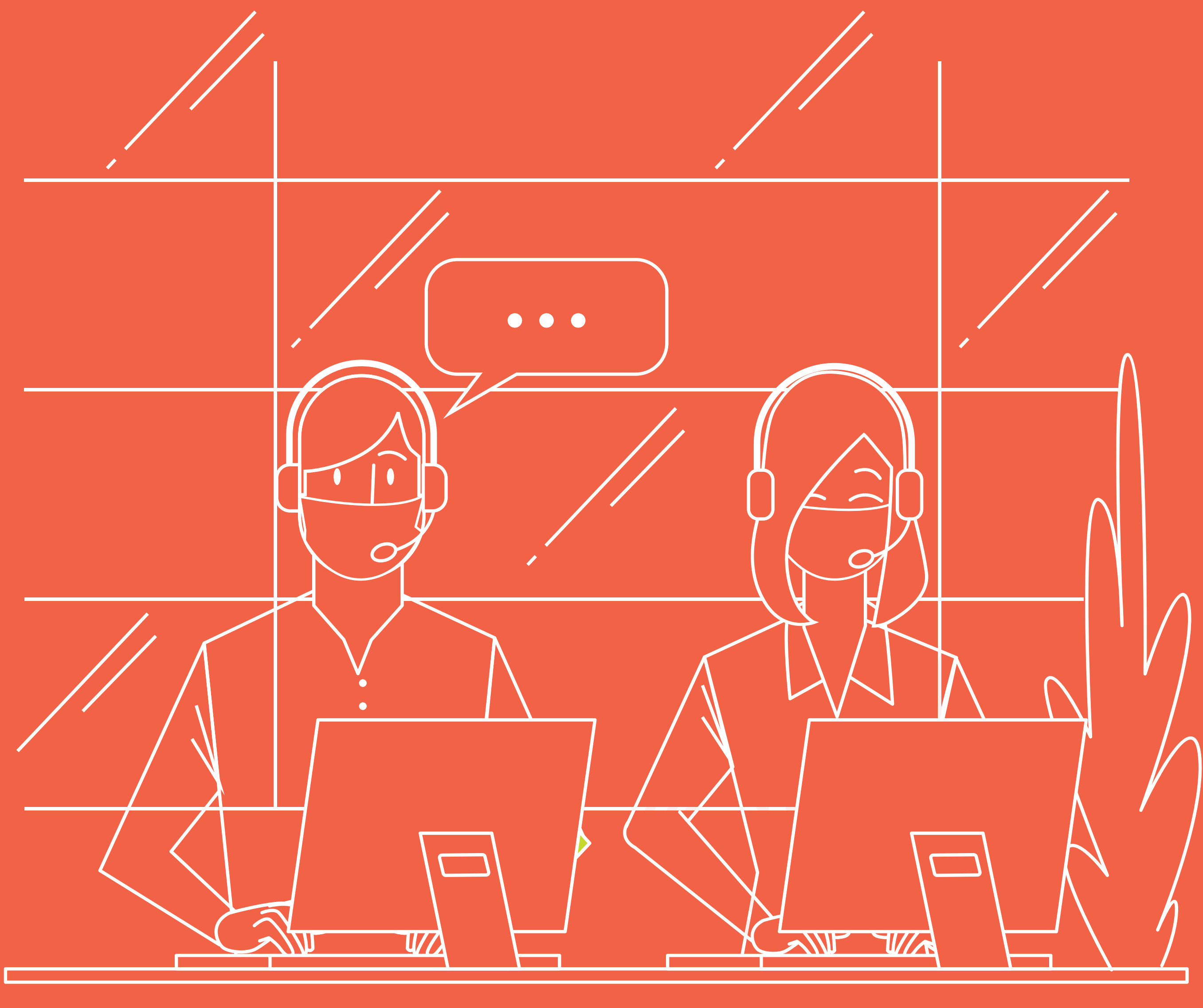
கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று அறிகுறிகள் இருப்பதை மருத்துவரிடம் பகிர்ந்து கொள்ள தயங்கக்கூடாது. முன்னதாக உதவியை நாடினால் விரைவில் நோயை விரட்டலாம்

முன்னதாக உதவியை நாடினால் விரைவில் நோயை விரட்டலாம்

கொரோனா நுண்கிருமி தொற்று பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி மண்டல வாரியான தொடர்பு எண் பட்டியல்

1. திருவொற்றியூர் -	044 4655 6301
2. மணலி -	044 4655 6302
3. மாதவரம் -	044 4655 6303
4. தண்டையார்பேட்டை -	044 4655 6304
5. ராயபுரம் -	044 4655 6305
6. திரு.வி.க.நகர் -	044 4655 6306
7. அம்பத்தூர் -	044 4655 6307
8. அண்ணா நகர் -	044 4655 6308
9. தேனாம்பேட்டை -	044 4655 6309
10. கோடம்பாக்கம் -	044 4655 6310
11. வலசரவாக்கம் -	044 4655 6311
12. ஆலந்தூர் -	044 4655 6312
13. அடையார் -	044465 56313
14. பெருங்குடி -	044 4655 6314
15. சோழிங்கநல்லூர் -	044 4655 6315

15. பதற்றம், மன அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகள் இருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடவும்



அசாதாரணமான அவசர கால சூழ்நிலையை சமாளிப்பது பாதிக்கப்பட்டவருக்கும் அவரது குடும்பத்தினருக்கும் கடினமானதாகும்

பதற்றம் அல்லது மன அழுத்தம் சார்ந்த பிரச்சனைகளை கண்டுகொள்ளாமல் இருக்கக்கூடாது

சமூக-உளவியல் சார்ந்த நிபுணர்களின் உதவிகள் எப்பொழுதும் பெறக்கூடும். கடினமான சூழல்களில் அந்த உதவிகளை நாடலாம்

மாநில உதவி எண் - 044 29510500 அல்லது பெருநகர சென்னை மாநகராட்சி உதவி எண் - 044 46122300-ஐ தொடர்பு கொள்ளவும்

ஒன்றுபட்டு கொரோனா நுண்கிருமி தொற்றை வெல்வோம்!