விடுதிகளுக்கு வரும் மாணவர்கள் கோவிட் 19 தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கான வழிகாட்டி

01. நீங்கள் மட்டும் பயன்படுத்துவதற்கென தனி அறை ஒதுக்கப்பட்டிருப்பதோடு அறைக்கு வெளியே செல்லும் ஒவ்வொரு தடவையும் முகக்கவசம்(Mask) சரியாக அணிந்திருத்தல் கட்டாயமானது. அதை எந்நேரமும் தொடுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.
02. எந்நேரமும் மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளும்போது ஒரு மீற்றர் அல்லது அதைவிட அதிகளவு இடைவெளி வைத்துக் கொள்ளவும்.
03. இயலுமானவரை ஒவ்வொரு செயற்பாட்டின் முடிவிலும் அடிக்கடி சவர்க்காரம் அல்லது 70% மேற்பட்ட எல்கஹோல் கொண்ட Sanitizer இல் கைகளை சுத்தம் செய்துகொள்ளவும்.
04. அடிக்கடி முகம், மூக்கு, கண் இவற்றை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.
05. பொது இடங்களில் உள்ள தளபாடங்களை (கதவு, ஜன்னல், கைவேலி, மேசை, கதிரை முதலியவற்றை) தொடுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.
06. கோவிட் 19 நோய்க்குரிய காய்ச்சல், தடிமல், இருமல், தொண்டைவலி போன்றவை சாதாரண காய்ச்சல், தடிமல், நோய் அறிகுறிகளுக்கு ஒப்பானதாக இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்க.
07. இருமல், காய்ச்சல், தலைவலி, தொண்டைவலி, மூச்செடுப்பதில் சிரமம் காணப்படுமாயின் உடனடியாக சுகாதார நிலையத்திற்கு அறிவிக்கவும்.
08. இருமும்போதும், தும்மும் போதும் முழங்கையின் உட்புறத்தால் அல்லது டிசு கடதாசியால் வாயை மூடிக்கொள்ளவும். பின்னர் டிசு கடதாசியை மூடிய குப்பைத்தொட்டியில் போட்டு கைகளை நன்கு கழுவவும்.
09. தனிப்பட்ட முறையில் பயன்படுத்தும் எந்தவொரு உபகரணங்களையும் பொதுவாக பயன்படுத்த வேண்டாம் (பேனை, பென்சில், கையடக்க தொலைபேசி, கணிப்பான் போன்றவை)
10. உங்களுக்கென வழங்கப்பட்ட அறையை நீங்கள் மட்டுமே பயன்படுத்துவதோடு வெளிநபர்களை அறையினுள் அனுமதிப்பதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.
11. விடுதிக்கு வெளியே செல்வதாயின் நீங்கள் கற்கும் பீடத்திற்கு மட்டுமே செல்ல முடியும். மிகவும் அத்தியாவசிய தேவை நிமித்தம் வெளியே செல்லவேண்டுமாயின் பிரதான விடுதிக் காப்பாளர், துணைக் காப்பாளருக்கு தெரிவிக்க வேண்டும்.

12. உங்களது உணவை விடுதியின் சிற்றுண்டிச்சாலையில் அல்லது பீடத்தின் சிற்றுண்டிச்சாலையில் மட்டுமே பெற்றுக்கொள்ள முடியும். வெளி இடங்களில் உணவைப் பெற்றுக்கொள்வதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.
13. விடுதிக்கு வரும்போது உங்களது உணவுக்காக பீங்கான், கோப்பை என்பவற்றை நீங்களே எடுத்து வரவேண்டும். இதனால் மற்றவர்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்களில் இருந்து ஏற்படும் தொற்றிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்
14. உணவருந்தும்போது ஏனைய நபர்களிடையே உணவை பரிமாறிக்கொள்வதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும். ஏனையவர்களுடன் இடைவெளியை வைத்துக்கொண்டு உணவு அருந்தவும்.
15. கற்றல் நடவடிக்கைகளின்போது கூட்டமாக கூடி கலந்துரையாடுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு கலந்துரையாடல் தேவைப்படுமாயின் தொலைபேசி மூலமாக குழு அமைத்து உங்களது அறையிலிருந்தே கலந்துரையாடுங்கள்.
16. இருவர் நேருக்குநேரே தொடர்புகொண்டு கலந்துரையாடுவதாயின் குறைந்தபட்சம் ஒரு மீற்றர் இடைவெளியையாவது பேணுதல் நன்று.
17. விடுதிக்குள் ஒன்றுகூடி கெரம், காட் போன்ற விளையாட்டுக்களை விளையாடுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.
18. விளையாட்டரங்கு, நீச்சல் தடாகம், விளையாட்டு மைதானம் போன்றவற்றை பயன்படுத்துவதற்கான அனுமதி இல்லை.
19. விடுதிக்குள் இருக்கும் காலத்தில் வெளிநபர்களை வரவழைத்துக்கொள்வதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.
20. அத்தியாவசிய தேவையை தவிர வேறு எந்தவொரு காரணத்தையிட்டும் உங்கள் பரீட்சை நடவடிக்கைகளை முடித்து பீடத்தை விட்டு வெளியே செல்லும் வரை தமது வீடு மற்றும் வேறு தூர பிரதேசங்களுக்கு செல்வதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.
21. மேலே வழங்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றினால் உங்களது கல்வி நடவடிக்கைகள் மற்றும் பரீட்சை நடவடிக்கைகளை தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளலாம் என்பதோடு அறிவுறுத்தல்களை மீறும்பட்சதில் கோவிட் 19 தொற்றினூடாக பல்கலைக்கழகத்தை மீண்டும் மூடுவதற்கான நிலைமை ஏற்படும் என்பதை நினைவில் கொள்க.

பொது சுகாதார பிரிவு
சுகாதார நிலையம்
பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம்

வீட்டிலிருந்து வரும் மாணவர்கள் கோவிட் 19 தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கான வழிகாட்டி (பல்கலைக்கழக விடுதி மாணவர்கள் தவிர்ந்த)

01. பல்கலைக்கழகத்தினுள் பிரவேசிக்கும்போது முகக்கவசம் அணிதல் கட்டாயமானது. அதனை கைகளால் தொடுதல் கூடாது.

02. எந்நேரமும் மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்ளும்போது ஒரு மீற்றர் அல்லது அதைவிட அதிகளவு இடைவெளி வைத்துக் கொள்ளவும்.

03. இயலுமானவரை ஒவ்வொரு செயற்பாட்டின் முடிவிலும் அடிக்கடி சவர்க்காரம் அல்லது 70% மேற்பட்ட எல்கஹோல் கொண்ட Sanitizer இல் கைகளை சுத்தம் செய்துகொள்ளவும்.

04. அடிக்கடி முகம், மூக்கு, கண் இவற்றை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.

05. பொது இடங்களில் உள்ள தளபாடங்களை (கதவு, ஜன்னல், கைவேலி, மேசை, கதிரை முதலியவற்றை) தொடுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.

06. பல்கலைக்கழகத்தினுள் பிரவேசிப்பதற்கு முன்னர் காய்ச்சல், இருமல், தலைவலி, தொண்டைவலி போன்ற அறிகுறிகள் இருப்பின் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையை நாடவும்.

07. பல்கலைக்கழகத்தினுள் பிரவேசிக்கும்போது பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர் மூலமாக உங்கள் உடல் வெப்பநிலையை பரிசோதித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

08. கோவிட் 19 நோய்க்குரிய காய்ச்சல், தடிமல், இருமல், தொண்டைவலி போன்றவை சாதாரண காய்ச்சல், தடிமல், நோய் அறிகுறிகளுக்கு ஒப்பானதாக இருக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்க.

09. பல்கலைக்கழகத்தினுள் பிரவேசிக்கும்போது இருமல், காய்ச்சல், தலைவலி, தொண்டைவலி, சுவாச பிரச்சினை போன்ற நோய் அறிகுறிகள் இருப்பின் உரிய அதிகாரிகளிடம் அறிவித்து ஒரே இடத்தில் தரித்திருக்கவும். அவர்கள் அதற்குரிய நடவடிக்கைகளை எடுப்பார்கள்.

10. இருமும்போதும், தும்மும் போதும் முழங்கையின் உட்புறத்தால் அல்லது டிசு கடதாசியால் வாயை மூடிக்கொள்ளவும். பின்னர் டிசு கடதாசியை மூடிய குப்பைத்தொட்டியில் போட்டு கைகளை நன்கு கழுவவும்.

11. தனிப்பட்ட முறையில் பயன்படுத்தும் எந்தவொரு உபகரணங்களையும் பொதுவாக பயன்படுத்த வேண்டாம் (பேனை, பென்சில், கையடக்க தொலைபேசி, கணிப்பான் போன்றவை)

12. உங்களுக்கு தேவையான உணவு மற்றும் குடிநீரை வீட்டிலிருந்தே கொண்டு வருதல் வேண்டும்.

13. உங்களது உணவை ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டாம். போதுமான அளவில் இடைவெளியில் அமர்ந்து உணவு உண்ணவும்.
14. கற்றல் நடவடிக்கைகளின்போது கூட்டமாக கூடி கலந்துரையாடுவதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அவ்வாறு கலந்துரையாடல் தேவைப்படுமாயின் கையடக்க தொலைபேசி மூலம் குழு அமைத்து செயற்படலாம்.
15. இருவர் நேருக்குநேரே தொடர்புகொண்டு கலந்துரையாடுவதாயின் குறைந்தபட்சம் ஒரு மீற்றர் இடைவெளியையாவது பேணுதல் வேண்டும்.
16. விளையாட்டரங்கு, விளையாட்டு மைதானம் மற்றும் நீச்சல் தடாகம், போன்றவற்றை பயன்படுத்துவதற்கான அனுமதி இல்லை.
17. உங்களுக்கு அவசியமான உபகரணங்களை மட்டுமே பல்கலைக்கழகத்திற்கு வரும்போது கொண்டு வருதல் வேண்டும். பெரியளவிலான பைகள் (Bags) கொண்டு வருவதை தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.
18. கற்றல் நடவடிக்கைகள் முடிவுற்றதும் பல்கலைக்கழக வளாகத்திலிருந்து உங்களது வதிவிடம் நோக்கி உடனடியாக சென்றுவிட வேண்டும்.
19. பல்கலைக்கழகத்திற்கு வருபவர்கள் பொது போக்குவரத்து சேவைகளைப் பயன்படுத்துபவர்களாயின் கோவிட் 19 தொற்றிலிருந்து தங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள அவசியமான பாதுகாப்பு முறைகளை கைகொள்ளல் வேண்டும்.
20. முடியுமானால் தனிப்பட்ட தேவைக்காக hand sanitizer ஐ கைவசம் வைத்திருக்கவும். பயன முடிவில் அதன்மூலம் கைகளை சுத்தம் செய்துகொள்ளவும்.
21. பல்கலைக்கழகத்தில் கற்றல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடும் காலத்தில் வெளிநபர்களை அழைத்து வருவது தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது.
22. மேலே வழங்கப்பட்ட அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றினால் உங்களது கல்வி நடவடிக்கைகள் மற்றும் பரீட்சை நடவடிக்கைகளை தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளலாம் என்பதோடு அறிவுறுத்தல்களை மீறும்பட்சததில் கோவிட் 19 தொற்றினூடாக பல்கலைக்கழகத்தை மீண்டும் மூடுவதற்கான நிலைமை ஏற்படும் என்பதை நினைவில் கொள்க.

பொது சுகாதார பிரிவு
சுகாதார நிலையம்
பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம்

பேராதனைப் பல்கலைக்கழகத்தில் கோவிட் 19 தடுப்பு நடவடிக்கைகளுக்காக பரீட்சை நிலையத்தினுள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நிபந்தனைகள்.

01 பரீட்சை மண்டபத்திற்குள் அனுமதிக்கப்படும் பரீட்சார்த்திகள் எண்ணிக்கையானது, மண்டபத்திற்குள் அனுமதிக்கப்படும் மொத்த பரீட்சார்த்திகளின் எண்ணிக்கையில் ஒரு பகுதி அல்லது பரீட்சார்த்திகளுக்கிடையில் ஒரு மீட்டர் இடைவெளியாக இருத்தல் வேண்டும்.

02 பரீட்சை நிலையத்தில் பரீட்சார்த்திகளும் கடமைப்புரியும் உத்தியோகத்தர்களும் முகக்கவசம் அணிவது அத்தியாவசியமானது.

03 உடல் வெப்பநிலை அளவிட்ட பின்னர் பரீட்சை நிலையத்தினுள் அனுமதிக்கப்படல் வேண்டும். வெப்பநிலை 37°C அதிகமானால் 15 நிமிட இடைவெளியில் மீண்டும் வெப்பநிலை அளவிடப்பட வேண்டும். இதில் 37°C க்கு அதிகமானால் வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற வேண்டும்.

04 கைகளை கழுவிக்கொள்ள போதுமான அளவு தண்ணீர், சவர்க்காரம் விநியோகிக்கப்பட வேண்டும். கால்களால் இயக்கப்படும் தண்ணீர் குழாய்கள் இருப்பின் சிறந்தது.

05 கைகளை துடைத்துக்கொள்ள டிசு கடதாசிகளை வைக்க வேண்டியதோடு அவற்றை உபயோகித்தபின் அகற்றுவதற்கு மூடிய குப்பைக் கூடை காணப்பட வேண்டும்.

06 பரீட்சை நிலையத்தினுள் கைகளை சுத்தம் செய்துகொள்ள 70% எல்கஹோல் அடங்கிய Sanitizer வைக்கப்பட வேண்டும்.

07 பரீட்சை மண்டபத்தில் 1 மீற்றர் இடைவெளியில் ஆசனங்கள் ஒழுங்கு செய்யப்படல் வேண்டும்.

08 காய்ச்சல், தடிமல், இருமல், தொண்டைவலி இவை இருப்பின் பரீட்சார்த்திகளை மண்டபத்திற்குள் அனுமதிப்பதை தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வைத்திய ஆலோசனையைப் பெறல் வேண்டும்.

09 கையொப்ப பத்திரத்தில் கையொப்பமிடமுன் Hand Sanitizer ஐ உபயோகிக்கவும்.

10 பரீட்சார்த்திகள் பரீட்சைக்குரிய அவசியமான உபகரணங்களை மாத்திரமே மண்டபத்திற்குள் கொண்டுவர வேண்டும்.

11 வினாப்பத்திரங்கள் விநியோகிக்கும்போதும் விடைத்தாள்களை சேகரிக்கும்போதும் அதற்குப் பொறுப்பான உத்தியோகத்தர்கள் கையுறைகளை அணிந்திருத்தல் அவசியம்.

12 பரீட்சார்த்திகளுக்கிடையில் எவ்வித உபகரணங்களும் (பேனை, பென்சில், இரேசர், கணிப்பான் போன்றவை) கைமாற்றிக்கொள்ள இடமளிக்கப்படமாட்டாது.

13 பரீட்சை ஆரம்பமாகும் முன்னரும், பரீட்சை முடிந்த பின்னரும் மாணவர்கள் கூடியிருத்தல் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். பரீட்சை முடிவடைந்த பின்னர் மாணவர்கள் உடனடியாக மண்டபத்திலிருந்து வெளியேற வேண்டும்.

14 பரீட்சை முடிவடைந்தபின்னர் கதிரைகள், மேசைகள் போன்றவை சவர்க்கார திரவம் அல்லது 0.1% சோடியம் ஐபோகுளோரைட் திரவத்தினால் கிருமியகற்றப்படல் வேண்டும்.

15 விடைப்பத்திரங்கள் யாவும் 48 மணித்தியாலங்கள் வைத்திருக்கப்பட்ட பின்னரே மதிப்பீட்டிற்கு வழங்கப்படல் வேண்டும்.

16 செய்முறை பரீட்சைகளுக்கும் மேலே கூறப்பட்ட விதிமுறைகளையே பின்பற்றவும்.

பொது சுகாதார பிரிவு
சுகாதார நிலையம்
பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம்