வீடுகளில் இருந்து பல்கலைக்கழகத்திற்கு வருகை தரும் மாணவர்களுக்கு கோவிட் 19 நோய்த்தொற்றைத் தவிர்ப்பதற்கான சுகாதார வழிகாட்டுதல்கள்
(பல்கலைக்கழக விடுதிகளில் தங்கியிருக்காத மாணவர்கள்)

1. நீங்கள் பீடத்திற்கு வருகைதரும் சகல வேளைகளிலும் முகக் கவசம் (மாஸ்க்) அணிய வேண்டியது அவசியம். மாஸ்க்கை அடிக்கடி தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

2. எப்போதும் மற்றவர்களுடன் ஒரு மீட்டர் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தூரத்தை பேணுங்கள்.

3. முடிந்தவரை சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு கைகளை நன்கு கழுவுங்கள். அவ்வாறு கழுவுவதில் சிரமம் ஏற்படும் போது, 75% க்கு மேலான ஆல்கஹால் கரைசல் செறிவுடனான சுத்திகரிப்பு திரவம் (Sanitizer) கொண்டு உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.

4. அடிக்கடி வாய், கண் மற்றும் நாசியைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

5. பொது இடங்களில் உள்ள மேற்பரப்புகள் (கதவுகள், ஜன்னல்கள், வேலிகள், மேசைகள், கதிரைகள்) ஆகியவற்றை அடிக்கடி தொடக்கூடாது.

6. நீங்கள் பீடத்திற்கு வருகைதருவதற்கு முன் இருமல், தடிமன், காய்ச்சல் போன்ற நோயறிகுறிகள் இருப்பின் தாமதிக்காது வைத்திய சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்ளவும்.

7. பீடத்திற்கு வருகைதரும் பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தரிடம் உங்களது உடல் வெப்பத்தைப் பரிசோதித்துக்கொள்ளவும்.

8. கோவிட் 19 நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகளான காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் தொண்டை புண் போன்றவை தடிமனின் அறிகுறிகளுக்கு ஒத்தவை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

9. பீடத்திற்கு வருகைதரும் போது இருமல், தும்மல், தலைவலி, தொண்டை வலி, மூச்செடுப்பதில் சிரமம் ஆகிய அறிகுறிகள் இருப்பின் உடனடியாக பீடத்தின் பொறுப்பாளர்களிடம் அறிவித்து, நீங்கள் அதே இடத்தில் காத்திருக்கவும். இதற்கான உடனடி நடவடிக்கை எடுக்கப்படும்.

10. இருமும்போதும், தும்மும் போதும், முழங்கையின் உட்புறம் அல்லது மூக்கு மற்றும் வாயை ஒரு திசு காகிதத்தைப் பயன்படுத்தி மூடவும். முடிந்தவரை அத்திசு காகிதத்தை மூடியுடன் கூடிய ஒரு குப்பைத் தொட்டியில் இட்ட பின்னர் உங்கள் கைகளை சரியான முறையில் கழுவி சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.

11. தனியாகப் பயன்படுத்தப்படும் அனைத்து உபகரணங்களும் பொதுவில் பயன்படுத்தப்படுவதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். (பேனை, பென்சில், கைத்தொலைபேசி, கல்குலேடர் ஆகியவை.)

12. உங்களுக்கு அவசியமான உணவு மற்றும் குடிநீரினை வீட்டிலிருந்து கொண்டுவரவும்.

13. சாப்பிடும்போது மற்றவர்களுடன் உணவைப் பகிர்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்வதுடன் சாப்பிடும் போது மற்றவர்களுடன் நியமித்த தூரத்தைப் பேணி சாப்பிடுதல் வேண்டும்.

14. ஒன்றுகூடி கற்றல் நடவடிக்கைகள் பற்றிய கலந்துரையாடலைத் தவிர்க்கவும். அவசியமெனில், தொலைபேசியை உபயோகித்து ஒரு குழுவை உருவாக்கி கலந்துரையாடல்களை மேற்கொள்ளவும்.

15. இரண்டு பேர் நேருக்கு நேர் சந்தித்து கலந்துரையாடும் சந்தர்ப்பத்தில், இருவரும் முகக்கவசம் அணிந்து குறைந்தது ஒரு மீட்டர் தூரத்தினைப் பேணி கலந்துரையாடலில் ஈடுபடுதல் வேண்டும்.

16. விளையாட்டரங்கு, விளையாட்டு மைதானம் மற்றும் நீச்சல் தடாகம் ஆகியவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு அனுமதிக்கப்படமாட்டாது.

17. உங்களுக்கு அவசியமான பொருட்களை மட்டுமே பீடத்திற்கு வரும்போது எடுத்துவரவும். பெரிய பயணப் பொதிகளை எடுத்து வருவதை தவிர்க்கவும்.

18. பீடத்தின் கற்றல் நடவடிக்கைகள் முடிவுற்றவுடன் வளாகத்தினுள் தரித்திருக்காது உடனடியாக வீடுகளுக்கு செல்லுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகின்றீர்.

19. பீடத்திற்கு வருகைதரும் வேளைகளில் முடியுமானவரை உங்களது சொந்த வாகனங்களைப் பயன்படுத்தவும். முடியாத சந்தர்ப்பங்களில் மட்டும் பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவதுடன், அவ்வாறான சந்தர்ப்பத்தில் கோவிட் 19 தெற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளவும்.

20. முடியுமானவரை உங்களது தனிப்பட்ட பாவனைக்கு ஒரு சுத்திகரிப்பு திரவம் (Sanitizer) வைத்துக்கொள்ளவும். பேரூந்திலிருந்து இறங்கியவுடன் அத்திரவத்தைப் பயன்படுத்தி கைகளை சுத்தம் செய்யவும்.

21. பீடத்தில் இருக்கும் வேளைகளில் விருந்தினர்களை வரவழைப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளவும்.

22. மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் உங்களது பரீட்சைகள் மற்றும் கல்வி நடவடிக்கைகளை தெடர்ந்து முன்னெடுப்பதற்கு முடியுமானதாக இருப்பதுடன், அவ்வாறு பின்பற்றாவிடின் கோவிட் 19 தொற்றால் பல்கலைக்கழகத்தை மீண்டும் மூடப்படவேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்படலாம் என்பதை எப்பொழுதும் கவனத்தில் எடுத்து செயற்படவும்.

06-01-2021
பேராதனைப் பல்கலைக்கழகம்