

சுகாதாரம்

நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைத் தொழிலாளர்கள் பின்பற்றுவதை உறுதி செய்வதற்கான கீழ்க்காணும் நடவடிக்கைகளை அமல்படுத்துவதன் மூலம் 'கோவிட்-19'-ஐ எதிர்கொள்ளும் ஆபத்திலிருந்து தொழிலாளர்களையும் மற்றவர்களையும் உங்களால் பாதுகாக்க இயலும்.

நோய்க் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகளை உங்களுடைய வேலைத்தலத்தில் அமல்படுத்துவது உள்ளடங்க, 'கோவிட்-19' சமபந்தப்பட்ட சுகாதார மற்றும் பாதுகாப்பு விடயங்களைப் பற்றி நீங்கள் தொழிலாளர்களுடனும், சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்புப் பிரதிநிதிகளுடனும் கலந்துரையாட வேண்டும்.

தொழிலாளர்கள் மற்றும் வருனர்களது சுகாதாரம்

சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்திக் குறைந்தபட்சமாக 20 நொடி நேரத்திற்குக் கைகளை அடிக்கடிக் கழுவி சுத்தமான காகிதத் துவாலையால் கைகளை உலர்த்துவது உள்ளடங்க, உங்களுடைய வேலைத்தலத்தில் நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுமாறு தொழிலாளர்களுக்கும், வருனர்களுக்கும் நீங்கள் கட்டாயம் அறிவுறுத்தவேண்டும்.

பின்வரும் வேளைகளில் கைகளைக் கட்டாயமாகக் கழுவவேண்டும்:

- சாப்பிடுவதற்கு முன்பும் சாப்பிட்ட பிறகும்
- இருமியதற்கு அல்லது தும்மியதற்குப் பிறகு
- கழிவறைக்குச் சென்ற பிறகு, மற்றும்
- வேலைகளை மாற்றும்போது மற்றும் கிருமித்தொற்று ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய மேற்பரப்புகளைத் தொட்ட பிறகு.

கைகளைக் கழுவுவது சாத்தியப்படாதாத வேளைகளில், குறைந்தபட்சம் 60 சதவீதம் 'எத்தனோல்' அல்லது 70 சதவீதம் 'ஐஸோப்ரொபனோல்' உள்ள 'ஆல்கொஹால்'-ஐ அடிப்படையாகக் கொண்ட கைச் சுத்திகரிப்பான்களை நீங்கள் கட்டாயம் கொடுக்கவேண்டும்.

நல்ல சுகாதாரம் என்பது தொழிலாளர்களையும் வருனர்களையும் பின்வருவனவற்றைச் செய்யுமாறும் வேண்டுகிறது:

- இருமல்களையும் தும்மல்களையும் அவர்களுடைய முழங்கை மடிப்பு அல்லது திசுத் தாள் ஒன்றைக் கொண்டு மூடிக் கொள்ள (துப்புதல் கூடாது)
- அவர்களுடைய முகம், கண்கள், நாசி மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்க்க
- திசுத் தாள்களையும் சிகரெட்டுத் துண்டுகளையும் மூடப்பட்டக் குப்பைத்தொட்டி ஒன்றிற்குள் போட
- சிகரெட்டு ஒன்றைப் புகைக்கும் முன்பும், புகைத்த பிறகும் கைகளைக் கழுவ
- கருவிகளைப் பயன்படுத்திய பிறகு அவற்றைச் சுத்தம் செய்து, கிருமிநீக்கம் செய்ய
- சரீரம், உரோமம் மற்றும் முகத்திலுள்ள உரோமம் மற்றும் உடுப்புக்கள் ஆகியவற்றை அன்றாடம் முற்றிலுமாகக் கழுவ, மற்றும்
- தெரிந்தே உடல்நீதித் தொடர்புகளைக் கொள்ளாமலிருக்க, உதாரணமாக, கை குலுக்கல்.

நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைப் பின்பற்றுவதனால் கிடைக்கும் பலன்களை மேம்படுத்த:

- தொற்று நோய்ப் பரவலைத் தடுப்பதற்கானக் கொள்கைத் திட்டங்களை உருவாக்கும்போது உங்களுடைய தொழிலாளர்களுடன் அதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள், மற்றும் இந்தக் கொள்கைத் திட்டங்கள் என்ன என்பதைத் தொழிலாளர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்.
- அனைவருக்கும் பொதுவான பகுதிக்குள் நுழைவதற்கு முன்பும், அங்கிருந்து வெளியேறிய பிறகும் சரியான முறையில் கைகளைக் கழுவுவதின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றித் தொழிலாளர்களுக்குப் பயிற்சியளியுங்கள்
- சரியான முறையில் கைகளைக் கழுவி எப்படி உலர்த்துவது மற்றும் கைச்சுத்திகரிப்பான்களை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்பதைக் காண்பிக்கும் சுவரொட்டிக்([posters](#))ளைப் பார்வைக்கு வையுங்கள், மற்றும்

- அனைவருக்கும் பொதுவான இடங்களைப் பயன்படுத்தும்போது தொழிலாளர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கப்படும் சுகாதாரம் குறித்தத் தராதரங்களைப் பற்றி அவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள் (ஒரு இடத்தைப் பயன்படுத்திய பிறகு அந்த இடத்தைச் சுத்தம் செய்வது, ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ள குப்பைத் தொட்டிகளில் குப்பைகளைப் போடுவது, உணவருந்தும் பரப்புகளில் தொலைபேசி போன்ற பொருட்களை வைக்காமலிருப்பது)

சுகாதார நடவடிக்கைகள் செயலூக்கமாகப் பின்பற்றப்படுகின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்த அவற்றின் அமலாக்கத்தை நீங்கள் தவறாமல் கண்காணித்து மீள்பார்வையிட்டுவர வேண்டும்.

சுகாதார வசதிகள்

சுகாதார வசதிகளானவை போதுமானதாகவும், அணுகக்கூடியதாகவும், நல்ல வேலை செய்யும் நிலையில் உள்ளதாகவும், பயன்படுத்தப் பாதுகாப்பானதாகவும் இருப்பதை நீங்கள் உறுதிப்படுத்தவேண்டும்.

கூடுதலான கழுவல் வசதிகள், உடுப்பு மாற்றும் அறைகள் மற்றும் உணவருந்தும் இடங்கள் ஆகியவற்றை ஏற்பாடு செய்து தர வேண்டிய தேவை உங்களுக்கு இருக்கிறதா என்பதை நீங்கள் கட்டாயமாக மீள்பார்வை செய்யவேண்டும். நல்ல சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்களைத் தொழிலாளர்கள் கடைப்பிடிப்பதற்கு ஏதுவாக வசதியான இடங்களில் தகுந்த எண்ணிக்கையிலான கைச் சுத்திகரிப்பு வசதிகள் இருப்பதை நீங்கள் கட்டாயம் உறுதிப்படுத்தவேண்டும்.

கை கழுவல் வசதிகள் குறைவாக இருந்தால், உள்நுழைவு மற்றும் வெளியேறல் பகுதிகளில் கைச் சுத்திகரிப்பு வசதிகள் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப்படலாம்.

டாய்லெட் பேப்பர், சோப்பு, தண்ணீர் மற்றும் காகிதத் துவாலைகள் போன்ற கைச் சுத்திகரிப்புப் பொருட்கள் போதுமானதாக இருக்கவேண்டும்.

இந்த வசதிகளுக்கான எண்ணிக்கை எவ்வளவு என்பதைத் தீர்மானிக்க, தற்காலிக ஆட்குறைப்பிற்குப் பிறகு வேலைக்குத் திரும்பும் எவ்வொரு தொழிலாளர்களும் உள்ளடங்க, வேலைத்தலத்திலுள்ள தொழிலாளர்களது எண்ணிக்கை, 'வேலை நேர ஏற்பாடுகள்' (shift arrangements) மற்றும் இந்த வசதிகளைத் தொழிலாளர்கள் அணுகும் நேரங்கள் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

உடல்நீதி விலகலுக்கு வசதியாகப் புதிய உணவருந்தல் பகுதிகள் அல்லது பொது இடங்களை நீங்கள் உருவாக்கினால், வேலைத்தலிலிருந்து இந்த இடங்கள் எளிதில் அணுகக்கூடியதாகவும், போதுமான அளவிற்கு வசதிகள் உள்ளதாகவும் (உதாரணமாக, குடிநீர், குப்பைத்தொட்டிகள்), மழை, வெயில், காற்று, கிருமித்தொற்று ஏற்படுத்தும் வஸ்துக்கள் மற்றும் ஆபத்துக்கூறுகள் ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு அளிப்பதாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். அனைவருக்கும் பொதுவான பகுதிகளில் அதிகக் காற்றோட்டத்திற்காக சன்னல்களைத் திறப்பதையும், குளிர்சாதன வசதிகளை தேவைக்கேற்ப சரிசெய்துகொள்வதையும், இயலும் தருணங்களில் குளிர்சாதன வசதிகள் மூலம் பயன்படுத்தப்பட்டக் காற்றையே மீண்டும் மீள்சுழற்சி செய்வதை மட்டுப்படுத்துவதையும் அல்லது குறைப்பதையும் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

மேலதிகத் தகவல்கள்

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு [Safe Work Australia website](https://www.ssa.gov.au/coronavirus) -இற்குச் செல்லுங்கள்.