



UK Health
Security
Agency

பணியிடத்தில் COVID -19 உட்பட

சுவாச

நோய்த்தொற்றுக்கள்

பரவுவதைக்

குறைத்தல்

நாம் கொரோனா வைரஸுடன் (கொவிட் -19) பாதுகாப்பாக வாழ நாம் கற்றுக் கொள்ளும்போது, COVID -19 ஐப் மற்றவர்களுக்கு பரவாமல் தடுக்க மற்றும் அபாயத்தைக் குறைக்க நாம் அனைவரும் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் உள்ளன. எளிதில் பரவக்கூடிய மற்றும் சிலருக்கு கடுமையான நோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய காய்ச்சல் போன்ற பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுக்களின் பரவலைக் குறைக்கவும் இந்த நடவடிக்கைகள் உதவும்.

எவருக்காக இந்த வழிகாட்டி

பின்வரும் தகவல் முதலாளிகள், பணியாளர் மேலாளர்கள் (ஊதியம் பெறும் ஊழியர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்கள்) மற்றும் பணியிடம் அல்லது

நிறுவனத்தை நிர்வகிப்பவர்களுக்கானது. பணியிடத்தில் COVID -19 மற்றும் காய்ச்சல் போன்ற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் பரவலை எவ்வாறு குறைப்பது என்பதைப் புரிந்துகொள்ள இந்தத் தகவல் உங்களுக்கு உதவும். பணியிடத்தில் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு இருந்தால், அவர்கள் COVID -19 இலிருந்து கடுமையான நோய்க்கு அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர் என்றால் இது மிகவும் முக்கியமானது.

அனைத்து முதலாளிகளும் தங்கள் சட்டப்பூர்வ உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு இடர் மதிப்பீடுகளில் COVID -19 ஐ வெளிப்படையாகக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்றாலும், ஒரு வணிகம், அமைப்பு அல்லது ஒரு முதலாளியாக நீங்கள் உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பான சட்டப்பூர்வ கடமைகளுக்கு தொடர்ந்து இணங்குவது முக்கியம். வேலைவாய்ப்பு மற்றும் சமத்துவ கடமைகள்.

எந்த அறிகுறிகளை கவனிக்க வேண்டும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

சுவாச நோய்த்தொற்றுகள் மக்களிடையே எளிதில் பரவும். ஊழியர்களும் முதலாளிகளும் அறிகுறிகளைப் பற்றி அறிந்திருப்பது முக்கியம், அதனால் அவர்கள் மற்றவர்களுக்கு தொற்று பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்க நடவடிக்கை எடுக்க முடியும்.

COVID-19 மற்றும் பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் அறிகுறிகள் மிகவும் ஒத்ததாக இருப்பதால், உங்களுக்கு COVID-19, காய்ச்சல் அல்லது வேறு நோய்த்தொற்று உள்ளதா என்பதை அறிகுறிகளின்

அடிப்படையில் மட்டும் சொல்ல முடியாது. COVID-19 உள்ள பெரும்பாலான மக்கள், குறிப்பாக தடுப்பூசி போடப்பட்டிருந்தால், ஒப்பீட்டளவில் லேசான நோயைக் கொண்டிருப்பார்கள்.

COVID-19, காய்ச்சல் மற்றும் பொதுவான சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் அறிகுறிகள்:

- தொடர்ச்சியான இருமல்
- அதிக வெப்பநிலை, காய்ச்சல் அல்லது குளிர்
- உங்களின் இயல்பான சுவை அல்லது வாசனையின் இழப்பு அல்லது மாற்றம்
- மூச்சு திணறல்
- விவரிக்க முடியாத சோர்வு, ஆற்றல் இல்லாமை
- உடற்பயிற்சி காரணமாக இல்லாத தசை வலிகள் அல்லது தசை பிடிப்பு
- சாப்பிட விரும்பவில்லை அல்லது பசி இல்லை
- அசாதாரணமான அல்லது வழக்கத்தை விட நீண்ட நேரம் நீடிக்கும் தலைவலி
- தொண்டை புண், அடைப்பு அல்லது மூக்கு ஒழுகுதல்
- வயிற்றுப்போக்கு, உடம்பு சரியில்லை

சிலருக்கு இருமல் தொடரலாம் அல்லது மற்ற அறிகுறிகள் மேம்பட்ட பிறகு சோர்வாக உணரலாம், ஆனால் அவர்கள் இன்னும் தொற்றுநோயாக இருக்கிறார்கள் என்று அர்த்தமல்ல. இந்த அறிகுறிகளைப் பற்றிய தகவலை [NHS இணையதளத்தில்](#) காணலாம்.

ஊழியர்களில் ஒருவருக்கு COVID -19 உட்பட சுவாச தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் இருந்தால் என்ன செய்வது

ஊழியர்களில் ஒருவருக்கு COVID -19 போன்ற சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகளுடன் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், அவர்கள் [COVID -19 போன்ற சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகளைக் கொண்டவர்களுக்கான வழிகாட்டுதலைப் பின்பற்ற வேண்டும்.](#)

முதலாளிகள், தங்களின் சட்டப்பூர்வக் கடமைகளுக்கு இணங்க, இந்த வழிகாட்டுதலை முடிந்தவரை தங்கள் பணியாளர்களை எப்படி ஆதரிப்பது மற்றும் செயல்படுத்துவது என்பதை கருத்தில் கொள்ள விரும்பலாம்.

COVID -19 உட்பட சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் பரவலைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள்

தடுப்பூசியை ஊக்குவிக்கவும் மற்றும் செயல்படுத்தவும்

COVID -19, காய்ச்சல் மற்றும் பிற நோய்களால் ஏற்படும் கடுமையான நோய்களைத் தடுப்பதில் தடுப்பூசிகள் மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். முதலாளிகள், தற்போதுள்ள சட்டப்பூர்வக் கடமைகளுக்கு இணங்க, தடுப்பூசி போட விரும்பும் ஊழியர்களுக்கு தடுப்பூசிகள் வழங்கப்படும்போது அவற்றைப் பெறுவதற்கு எவ்வாறு சிறந்த முறையில் ஆதரவளிப்பது மற்றும் செயல்படுத்துவது என்பதைக் கருத்தில் கொள்ள விரும்பலாம். முதலாளிகளுக்கு [COVID -19 தடுப்பூசி](#)

[வழிகாட்டி](#) உள்ளது, அதில் பணியாளர்களுக்கு தடுப்பூசி போடுவதை இயக்க முதலாளிகள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் பற்றிய தகவல்கள் உள்ளன. [NHS மூலம் கிடைக்கும் தடுப்பூசிகள்](#) பற்றிய வழிகாட்டுதலும் உள்ளது.

சுத்தமான காற்றை உள்ளே விடவும்

ஆக்கிரமிக்கப்பட்ட இடங்களுக்கு புதிய காற்றைக் கொண்டு வருவது சுவாசத் துகள்களின் செறிவைக் குறைக்க உதவும், சுவாச வைரஸ்கள் காற்றில் பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

COVID -19 மற்றும் பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளைப் பிடிக்கும் அல்லது கடந்து செல்லும் ஆபத்து சில இடங்களில் மற்றும் சில செயல்பாடுகளைச் செய்யும்போது அதிகமாக இருக்கலாம். நோய்த்தொற்று உள்ள ஒருவர் சுவாசிக்கும்போது, பேசும்போது, இருமல் அல்லது தும்மும்போது, அவர்கள் வைரஸைக் கொண்டிருக்கும் சுவாசத் துகள்களை வெளியிடுகிறார்கள். இந்தத் துகள்கள் மற்றோர் ஆளின் கண்கள், மூக்கு, அல்லது வாயில் படலாம், அல்லது அவரால் சுவாசிக்கப்படலாம். இந்த வைரஸ் கொண்ட துகள்கள் மேற்பரப்பில் தரையிறங்கலாம் மற்றும் வைரஸை தொடுவதன் மூலம் நபரிடமிருந்து நபருக்கு அனுப்ப முடியும். பொதுவாக, தொற்றுக்குள்ளான ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருக்கும்போது, சுவாச நோய்த்தொற்றைப் பிடிப்பது அல்லது கடந்து செல்வதற்கான ஆபத்து அதிகமாக உள்ளது.

நெருங்கிய தொடர்பு இல்லாத நபர்களுக்கு இடையே சுவாச தொற்று ஏற்படலாம், குறிப்பாக அவர்கள் நெரிசலான மற்றும்/அல்லது மோசமாக காற்றோட்டமான இடத்தில் இருந்தால், சிறிய வைரஸ் துகள்கள் காற்றில் சிறிது நேரம்

இடைநிறுத்தப்படும் மற்றும் அதிகமாக இருக்கும் இடங்களில். தொற்றுநோயாக இருக்கக்கூடிய மக்கள். ஒரு இடத்தில் வசிப்பவர்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது, கத்துவது, பாடுவது அல்லது சத்தமாகப் பேசுவது போன்ற ஆற்றல்மிக்க செயல்களில் ஈடுபடும்போது காற்றில் பரவும் ஆபத்து அதிகரிக்கிறது.

பணியிட (உடல்நலம், பாதுகாப்பு மற்றும் நலன்) விதிமுறைகள் 1992 இன் கீழ் உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்புத் தேவைகளுக்கு ஏற்ப, [காற்றோட்டத்தை எவ்வாறு மதிப்பிடுவது மற்றும் மேம்படுத்துவது என்பது குறித்த வழிகாட்டுதலை](#) உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு நிர்வாகி வழங்குகிறது. பணியிடங்கள் மற்றும் பொது கட்டிடங்களுக்கான விரிவான COVID -19 குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதல் [கட்டிட சேவைகள் பொறியாளர்களின் பட்டய நிறுவனம் \(CIBSE\)](#) மூலம் கூடுதல் நடவடிக்கைகளை எடுக்க விரும்புவோருக்கு வழங்கப்படுகிறது.

பணியிடத்தை சுத்தமான பராமரிக்கவும்

பணியிடங்களை சுத்தமாக வைத்திருப்பது நோய்த்தொற்றின் அபாயத்தைக் குறைக்கிறது மற்றும் பணியாளர்களின் நோயைக் குறைக்கும். மக்கள் அதிகம் தொடும் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்வது மிகவும் முக்கியம்.

துப்புரவுப் பொருட்கள், சோப்பு மற்றும் சுடு நீர் மற்றும்/அல்லது சுத்திகரிப்பான் ஆகியவற்றை வழங்குவதன் மூலம் சுத்தமான பணிச்சூழலைப் பராமரிக்க பணியாளர்களுக்கு உதவலாம்.

பணியிடத்தில் எதிர்பாரா கிளர்ச்சி

உங்கள் உள்ளூர் பொது சுகாதாரக் குழுவிற்கு பணியிடத்தில் சுவாச நோய்த்தொற்றுகள் ஏற்பட்டால் அதைப் புகாரளிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. இருப்பினும், உங்கள் பணியிடத்தில் அதிக அளவு சுவாச அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தால், மேலே விவரிக்கப்பட்டுள்ள நடவடிக்கைகள் பரவலைக் குறைக்க உதவும், எனவே அவர்கள் பதவி உயர்வு மற்றும் மிகவும் கடுமையாகப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.

COVID-19 இலிருந்து கடுமையான நோய் அபாயத்தில் உள்ள ஊழியர்களின் உறுப்பினர்களின் மேலாண்மை

சில தொழிலாளர்கள் COVID-19 இலிருந்து கடுமையான நோய்க்கு அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர், உதாரணமாக பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உள்ளவர்கள்.

COVID-19 போன்ற தொற்றுநோய்களை எதிர்த்துப் போராடும் திறன் குறைவாக இருப்பதால், குறிப்பிட்ட [நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு அவர்களுக்கு அதிக ஆபத்தில் இருப்பதாகக் குறிக்கும்](#) வழிகாட்டுதல்கள் உள்ளன. COVID -19 இலிருந்து அதிக ஆபத்தில் இருக்கும் ஊழியர்களின் தேவைகளை முதலாளிகள் பரிசீலிக்க விரும்பலாம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டவர்கள் COVID-19 இலிருந்து கடுமையான நோய்க்கு அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.

ஆபத்து மதிப்பீடுகள்

ஒவ்வொரு முதலாளியும் [தங்கள் உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு அபாய மதிப்பீட்டில் COVID-19 ஐ வெளிப்படையாகக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய தேவை நீக்கப்பட்டது](#). மின்பணிவழங்குபவர்கள்-முதலாளி தங்கள் இடர் மதிப்பீடுகளில் COVID-19ஐத் தொடர்ந்து காப்பீட்டைத் தேர்வுசெய்யலாம் ஆய்வகங்கள் போன்ற COVID-19 உடன் குறிப்பாகப் பணிபுரியும் முதலாளிகள், COVID-19ஐக் கருதும் ஆபத்து மதிப்பீட்டைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ள வேண்டும்.

தொழில்சார் சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு அபாயங்களைக் கட்டுப்படுத்த, பணியிடத்தில் (சுகாதாரம், பாதுகாப்பு மற்றும் நலன்) விதிமுறைகள் 1992 அல்லது கட்டுமான வடிவமைப்பு மற்றும் மேலாண்மை விதிமுறைகள் 2015 இல் உள்ள சத்தம், காற்றோட்டம் மற்றும் நலன்புரி வசதிகளுக்கான தேவைகளுக்கு முதலாளிகள் தொடர்ந்து இணங்க வேண்டும்.

உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு விஷயங்களில் தங்கள் பணியாளர்கள் அல்லது அவர்களது பிரதிநிதிகளுடன் ஆலோசனை செய்ய வேண்டிய கடமை முதலாளிகளுக்கு உள்ளது. [பணியிடத்தில் மக்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருப்பது என்பதற்கான வழிகாட்டுதலை](#) உடல்நலம் மற்றும் பாதுகாப்பு நிர்வாகி கொண்டுள்ளார்.