

SOP: பிந்தைய பூட்டுதல் COVID-19 பாதுகாப்பு ஆரம்பகால குழந்தை பருவ மையங்களுக்கான வழிகாட்டுதல்

குழந்தை பராமரிப்பு மையங்கள் மற்றும் மழலையர் பள்ளிகளில் ஆரம்பகால தலையீட்டிற்கான COVID-19-பாதுகாப்பான சூழலை உறுதி செய்தல்.

இந்த COVID-19 சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல், குழந்தை பருவ மையங்களுக்கு வழிகாட்டும் வகையில் எழுதப்பட்டுள்ளது. சமூகத்தில் COVID-19 நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் சம்பந்தப்பட்ட அரசாங்க அதிகாரிகளின் அறிவுறுத்தலின் படி மையங்கள் மீண்டும் செயல்பட திறக்கப்படுகின்றன. இந்த வழிகாட்டுதல் ஆரம்பகால தலையீட்டு மையங்கள், குழந்தை பராமரிப்பு போன்ற குழந்தை பருவ மையங்கள் மற்றும் மழலையர் பள்ளி சூழலுக்காக எழுதப்பட்டது. இருப்பினும், குழந்தைகள் மற்றும் பள்ளிகளுக்கு சேவைகளை வழங்கும் பிற மையங்களுக்கும் இது பொருந்தக்கூடும். இந்த வழிகாட்டுதல் தேசிய ஆரம்பகால குழந்தை பருவ தலையீடு மேண்மையில் எழுதப்பட்டது, இது மலேசியா ஆரம்ப குழந்தை பருவ தலையீடு. சம்பந்தப்பட்ட 26 அரசு சாரா நிறுவனங்களை உள்ளடக்கியது. இது ஒரு 'வாழும்' ஆவணம், மேலும்தொற்றுநோயை பற்றி புரிந்துகொள்வதால் இன்னும் அறிய தெரிந்துகொள்ள முடியும். இது மலாய் மற்றும் சீன மொழிகளிலும் கிடைக்கப்படும்.

ஆரம்பகால குழந்தை பருவ மையங்கள், சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பான உடல் தூர நடவடிக்கைகளை கடைபிடிப்பது மிக முக்கியம். இதை தொடர்ந்து முழு மலேசியா மற்றும் உலகெங்கிலும், ஒரு நூண்ட போராதத்தில் ஈடுபட்டுள்ளது - இன்னும் குறைந்தது மற்றொரு வருடம் அல்லது இரண்டு என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. COVID-19 ஐ கட்டுக்குள் வைத்திருக்க சமூகத்தின் உறுப்பினர்களாக, அனைவருக்கும் முக்கிய பங்கு உண்டு. நல்ல சுகாதார நடைமுறைகள் மற்றும் பாதுகாப்பான உடல் தூரத்தைத் தொடரவும், செயல்படுத்தப்பட்ட இயக்கக் கட்டுப்பாட்டு ஆணை (MCO).

இந்த ஆவணத்தில் பள்ளி மற்றும் வகுப்பு அட்டவணை பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு மாற்றங்கள் தேவைப்படலாம், எடுத்துக்காட்டாக குறுகிய பள்ளி நேரம் மற்றும் கற்றல் நேரம், பொதுவான பகுதிகளை சுத்தம் செய்வதற்கும் திகைப்பதற்கும் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும்.

முழு பள்ளி சமூகத்திற்கான பாதுகாப்பு COVID-19 பயிற்சி

ஆரம்பகால தலையீட்டு மையங்கள், குழந்தை பராமரிப்பு மையங்கள் மற்றும் மழலையர் பள்ளி ஆகியவை பாதுகாப்பு COVID-19 பயிற்சி ஐ அனைத்து ஊழியர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் மாணவர்களுக்கு வழங்க வேண்டும்.

தொலைபேசி அல்லது தனிப்பட்ட செய்தி மூலம் உங்கள் பள்ளி எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் குறித்து பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். பள்ளிகள் ஏன் இவற்றை மேற்கொள்கிறது என்பதையும் நடவடிக்கைகள் மற்றும் பெற்றோர்களுக்கும் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் தங்களுக்கும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் எவ்வாறு இந்த மாற்றத்திற்கேற்ப தயார் செய்யலாம் என்று விளக்குங்கள். அவர்கள் இந்த SOP ஐப் படித்து பகிர்ந்து கொள்வதை கருத்தில் கொள்ளுங்கள்.

1. அனைத்து ஊழியர்களும் தயாராக இருப்பதை உறுதி செய்வதற்காக பள்ளி மீண்டும் திறக்கப்படுவதற்கு முன்பு, சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை பின்பற்ற பணியாளர்கள் பயிற்சி நடத்தப்பட வேண்டும். குழந்தைகள் மையம் / பள்ளிக்குத் திரும்பும்போது, அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டியது :

- தனிப்பட்ட நல்ல சுகாதார நடைமுறைகள்
- சுகாதார சோதனைகள் மற்றும் திரையிடல் நடைமுறைகள்
- தொர்மோமீட்டரை சரியாகப் பயன்படுத்துதல் (உற்பத்தியாளரின் வழிகாட்டுதல்களின்படி)
- சுத்தம் மற்றும் கிருமிநாசினி நடைமுறைகள்
- அந்தந்த வழக்கமான மற்றும் அறைகளுக்கான தூர நடவடிக்கைகள்

பணியாளர்கள் பயிற்சியானது தகவல்களைப் குழந்தைகள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களுடன், தெளிவான மற்றும் உறுதியான முறையில் தொடர்புகொள்வதற்கான வழிகளை பகிர்வதற்கான ஒரு தளத்திலுள்ள சோதனை - 2த்திகளைக் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

- பள்ளி அனைத்து சுகாதாரத்தையும் மீண்டும் திறப்பதற்கு முன்பு பள்ளிகள் பின்பற்றும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை அனைத்து மாணவர்களுக்கும், பெற்றோர்களுக்கும், பராமரிப்பாளர்களுக்கும் பயிற்சியளிக்கவும்.
 - பெற்றோர்கள், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் மாணவர்களை ஒரு வழக்கமான அடிப்படையில் (வாராந்திர, பின்னர் இரு வார, பின்னர் மாதாந்திர), குறிப்பாக சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளில் இணங்குவதில் சிரமத்தைக் காண்பிப்பவர்களைத் திரும்பப் பெறுங்கள்.
 - மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களிடம் அக்கறையுடனும் புரிதலுடனும் இருங்கள், ஆனால் பயிற்சியின் போது உறுதியாக இருங்கள். வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்ற தவறும் என்று குடும்பங்களுக்கு அவர்களின் குழந்தை இடைநீக்கம் செய்யப்படும் என்பதை தெரிவிக்கப்படும் அல்லது இனி மையத்தில் கலந்து கொள்ள அனுமதிக்கப்படாது. ஏனெனில் அவை அனைவருக்கும் ஆபத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.
 - பெற்றோர், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் மாணவர்களிடம் அதிகம் விரும்பப்படும் மொழியில் உரையாடுங்கள். மலாய் அல்லது ஆங்கிலத்தில் இருந்தாலும் வசதியாக இருக்கும். முடிந்தால், அவர்களின் சொந்த மொழியில், தொடர்பு கொள்ளுங்கள். எ.கா. தமிழ், சூன மொழி , இபான், துகன், செமாய் போன்றவை.

- பயிற்சிக்கு பல்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்தவும்: தொலைபேசி அழைப்புகள், செய்தி பயன்பாடுகள், வீடியோ மாநாடு, காட்சிகள் / புகைப்படங்கள், இன்போ கிராபிக்ஸ், வீடியோக்கள் போன்றவை வழங்கப்பட்ட தகவல்கள் இருக்க வேண்டும் எனிய மற்றும் தெளிவான மொழி மற்றும் காட்சிகளில், மற்றும் குழந்தைகள் நட்பு மற்றும் உடல் குறைபாத்திற்கு இன்னங்க இருங்கள்.
- கொரோனா வைரஸ் பரப்பை பற்றி சில குழந்தைகளுக்கு ஒரு முக்கியமான வழியில் சொல்ல வேண்டியிருக்கலாம் பள்ளி ஏன் அதன் இயக்க முறையை மாற்றியது. [COVID-19 இன் பட்டியல்](#) இங்கே கொரோனா வைரஸைப் பற்றி குழந்தைகளுடன் பேச பெரியவர்களுக்கு உதவக்கூடிய குழந்தைகளுக்கான பரப்புரை.

யுனிவார்சல் (அடிப்படை) தடுப்பு நடவடிக்கைகள் - அனைத்து நேரங்களிலும் கடைபிடிக்க வேண்டியவை

சுரான தனிப்பட்ட சுகாதாரம்

1) கை கழுவுதல்

- கை கழுவுதல் படிகள் - பின் இணைப்பு 1 ஐப் பார்க்கவும்.
- முழங்கை அல்லது திசுக்களை உபயோகித்து தும்மல் மற்றும் இருமல் (சரியான அகற்றலுடன்)
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது கை சானிடிசர் போதுமான அளவு வழங்கப்படுவதை உறுதிசெய்து, அவை எளிதாக அடையக்கூடியது.

2) அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் எல்லா நேரங்களிலும் ஒரு முகமூடியை அணியுங்கள்

- முகமூடிகளை அணிய சரியான வழி - பின் இணைப்பு 2 ஐப் பார்க்கவும்.
- 3-பிளை செலவழிப்பு முகமூடிகள்.
- துணி முகமூடிகள்: குறைந்தபட்ச இரட்டை அடுக்கு 100% பருத்தி முகமூடிகள் அல்லாத நெய்த துணியுடன் வடிகட்டியாக.

3) உணவு, பாத்திரங்கள், கப், தட்டுகள், கிண்ணங்கள், துண்டுகள் போன்றவற்றைப் பகிரக்கூடாது.

4) அழுக்கு திசுக்களை அல்லது துடைப்பான்களை மூடிய கழிவுத் தொட்டிகளில் அப்புறப்படுத்தவும்.

5) ஒரு சூல் செய்யப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பையில் செலவழிப்பு முகமூடிகள் மற்றும் கையுறைகளை அகற்றி அப்புறப்படுத்துங்கள்.

சுத்தமான சூழல்

அடிக்கடி தொட்ட மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருள்களின் வழக்கமான சுத்தம் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.

மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களை சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல்

- 1) அடிக்கடி தொட்ட மேற்பரப்புகளில் பின்வருவன அடங்கும்: கதவு கைப்பிடிகள் / கைப்பிடிகள், ஒளி சுவிட்சுகள், அட்டவணைகள், நாற்காலிகள் / மலம், ஹேண்ட்ரெயில்ஸ், வகுப்பறை மடு கைப்பிடிகள், பாய்கள், கவுண்டர்டோப்புகள்.
- 2) அடிக்கடி தொட்ட பொருள்களில் பின்வருவன அடங்கும்: பொம்மைகள், கற்றல் உபகரணங்கள் / எந்திரங்கள், எழுதுபொருள்கள், பொம்மை / பயன்பாட்டு கூடைகள், கணினி (விசைப்பலகை, சுட்டி) போன்றவை.
 - குழந்தை அல்லது ஊழியர்களால் ஒவ்வொரு அமர்வுக்குப் பிறகும் பொருட்களை சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- 3) கொரோனா வைரஸுக்கு எதிரான பயனுள்ள கிருமிநாசினி தூ்வு:
 - வூட்டு ப்ளூச் 1: 100 விகிதத்தில் நூரில் நூர்த்த, எ.கா.1 லிட்டர் தண்ணீருக்கு 10 மில்லி ப்ளூச்.
 - சி.டி.சி அமெரிக்காவிலிருந்து இந்த [சுத்தம் மற்றும் கிருமிநாசினி](#) வழிகாட்டுதலைப் பார்க்கவும்.

உடல் (சமூக) தூரத்தை பராமரிக்கவும்

1. பொது விதிகள்

- a. மற்றவர்களுடன் 1 மீட்டர் தூரத்தை பராமரிக்கவும்
- b.கைக்குலுக்குவது,கட்டிப்பிடிப்பது, ஹை-ஃபைவ்ஸ் அல்லது மற்றொரு நபரைத் தொடக்கடாது.

2.பள்ளியில் தேவையற்ற பார்வையாளர்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

- a. பெற்றோர், பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் ஒப்பந்தத் தொழிலாளர்களிடமிருந்து அவசியமற்ற வருகைகளைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- b. பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்ல அனுமதிக்கப்படுகிறார்கள்.
- c. மையங்கள் / பள்ளிகள் இயங்குவதை ஆதரிக்க வேண்டிய பார்வையாளர்கள் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவார்கள் நுழைவு, சிகிச்சையாளர்கள், பயண ஆதரவு ஆசிரியர்கள், ஆரம்ப தலையூட்டு ஆசிரியர்கள் மற்றும் சேர்த்தல் வசதிகள்.
- d. பள்ளிக்கு புதிய பார்வையாளர்களுக்கான பயண அறிவிப்புகளைப் பெறுங்கள்.
- e. தங்கள் குழந்தைகளைச் சேர்க்க விரும்பும் புதிய வருங்கால பெற்றோர்கள் இருக்கும்போது,அனுமதிக்காதீர்கள்.ஆன்லைன் மதிப்பீட்டை நடத்துங்கள் அதற்கு பதிலாக மெய்நிகர் சுற்றுப்பயணங்களை (வீடியோக்கள், புகைப்படங்கள்) வழங்குங்கள்.
- f. அத்தியாவசிய பழுதுபார்ப்பு பணிகள் அல்லது அதிகாரிகளிடமிருந்து ஆய்வு செய்யப்படும்போது பள்ளி:

- குழந்தைகள் இல்லாத நேரத்தில் பார்வையிட ஏற்பாடு செய்யுங்கள்,
- எல்லா நேரங்களிலும் நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரம் மற்றும் உடல் ரீதியான தூரத்தை கடைப்பிடிக்கவும்,
- வருகைக்குப் பிறகு தொடர்பு பகுதிகளை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.

3.உடல் ரீதியான தூரத்தைத் தவிர்க்க முடியாத இடத்தில்:

பிசியோதெரபி போது, உடல் ஆதரவு தேவைப்பட்ட சூழ்நிலைகள் உள்ளன, தொழில் சிகிச்சை, உணர்ச்சி நாடகம், கையெழுத்து; அல்லது உடல் ரீதியான குழந்தைகளுக்கு ஆதரவளிக்கும் போது குறைபாடுகள் மற்றும் உணவு, கழிப்பறை, துணிகளை மாற்றுவது உள்ளிட்ட அடிப்படை பணிகளைச் செய்வதற்கான வரம்புகள் காலணிகள் அணிவது போன்றவை.

இந்த சூழ்நிலைகளில், பெரியவர்கள் (ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள்) ஒரு முகமூடி மற்றும் கையுறைகளை அணிந்து, அவர்களின் கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும். கையுறைகள் தவறான பாதுகாப்பு உணர்வை உருவாக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.

சுகாதார சோதனைகள் மற்றும் திரைபிடல்

1. பள்ளியில் சுகாதார சோதனைகள், வெப்பநிலை பரிசோதனை மற்றும் கை சுத்திகரிப்பு ஆகியவற்றை செய்யுங்கள் அனைத்து ஊழியர்கள், மாணவர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களுக்கான நுழைவு, உண்மையான காரணத்தை அறிவிக்கத் தவறினால் குழந்தை / குடும்பத்தை மையம் / பள்ளியிலிருந்து இடைநீக்கம் அல்லது வெளியேற்றம் செய்யப்படலாம். குடும்பத்திடம் அதிகாரிகளால் அறிவிக்கப்படும்.

2. திடீரென மாணவர்கள் மற்றும் ஊழியர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் அவர்களை வீட்டிற்கு அனுப்பப்படுவதற்கு முன்பு, தற்காலிகமாக தனிமைப்படுத்த பயன்படுத்தக்கூடிய இடத்தை அடையாளம் காணவும்.

3. ஊழியர்கள் மற்றும் மாணவர்கள் உட்பட யாரையும் பள்ளிக்குள் நுழைய அனுமதிக்காதீர்கள் பின்வரும் சூழ்நிலைகள்:

- **உலர்நிலை சரியில்லை**
 - காய்ச்சல் அல்லது காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் (மூக்கு ஒழுகுதல், இருமல், தொண்டை புண், மூச்சுத் திணறல்)
 - அவர்கள் வீட்டிற்குச் சென்று ஓய்வெடுக்க வேண்டும், அவர்கள் முழுமையாக குணமடைந்தவுடன் மட்டுமே திரும்ப வேண்டும்.
- **COVID-19 நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருக்க வேண்டும்**
 - கட்டாய 14 நாள் விடுப்பு

- குழந்தை ஒரு COVID-19 நேர்மறை நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்தால் உடனே பணியாளர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் பள்ளிக்கூடமிடம் தெரிவிக்க வேண்டும்.

- **வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்புவோர்**

- வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்பி வந்த அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் கட்டாயமாக 14-நாள் விடுப்பு கொடுக்க வேண்டும்.

4. அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் வெப்பநிலை எடுக்கும் அதிர்வெண் அதிகரிக்கவும்.

பின்வருமாறு சில பொதுவான வழிமுறைகள்:

- a. அரை நாள் திட்டம்: ஒரு நாளைக்கு 2 முறை - வருகை மற்றும் பணிநூக்கம்
- b. முழு நாள் திட்டம்: ஒரு நாளைக்கு 3 முறை - வருகை, பிற்பகல் (மதிய உணவு / தூக்கம்), பணிநூக்கம்

5. வெப்பநிலை வாசிப்பு

- a. காய்ச்சலுக்கான சராசரி வெப்பநிலை: 37.5 ° C மற்றும் அதற்கு மேல்
- b. குறிப்பு: தெர்மோமீட்டரின் கையேட்டை அதன் சரியான பயன்பாடு, சாதாரண வெப்பநிலையின் வரம்பு ஆகியவற்றை சரிபார்க்கவும் அளவீடுகள் மற்றும் துப்புரவு வழிமுறைகள். எந்த வாய்வழி வெப்பமானிகளையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- c. தொடர்பு இல்லாத வெப்பமானிகள் அல்லது வெப்பநிலை ஸ்கேன்களைப் பயன்படுத்தி பரிந்துரைக்கவும்.

6. மையத்தில் கலந்து கொள்ளும்போது ஒரு குழந்தை உலர்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், குழந்தையை மற்ற குழந்தைகளிடமிருந்து பிரிக்கவும் தனிமை அறை / பகுதி. அவரை / அவளை வீட்டிற்கு அல்லது மருத்துவத்திற்கு அழைத்து செல்ல உடனடியாக பெற்றோருக்கு தெரிவிக்கவும்.

அடையாளங்கள்

ஊழியர்கள், பார்வையாளர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் புதிய தடுப்பு நடைமுறைகளை நினைவுபடுத்த சுவரொட்டிகளையும் காட்சிகளையும் வைக்கவும். நடவடிக்கைகள். சுவரொட்டிகள் மற்றும் காட்சிகள் தெளிவாகவும், குழந்தை நட்பாகவும், குழந்தைகளுக்குத் தெரிந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும் (கண் எட்டும் நிலையில்). பரிந்துரைக்கப்பட்ட அறிகுறிகள் இதில் அடங்கும் ஆனால் அவை மட்டும் அல்ல :

- கை கழுவும் வழிமுறைகள்

- கை சுகாதாரம் (அவற்றின் முழங்கையில் தும்மல் / இருமல், பயன்படுத்தப்பட்ட திசுக்களை கழிவுப் பாத்திரத்தில் வைக்கவும் மற்றும் திசுக்களைப் பயன்படுத்திய உடனேயே கைகளைக் கழுவ வேண்டும்)
- உணவு, பாத்திரங்கள் மற்றும் பொம்மைகளைப் பகிர்வது இல்லை
- பாதுகாப்பான உடல் (சமூக) தொலைவு
- பள்ளியில் நுழைந்து வெளியேறும்போது வழிகாட்டுதல்கள்

சுகாதார மற்றும் பராமரிப்பிற்கான வழிகாட்டுதல்களை வகுக்க மையங்களும் பள்ளிகளும்

அறிவுறுத்தப்படுகின்றன ஊழியர்களுக்கான நினைவூட்டல்களாக சூழல் :

- மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருள்களை கிருமி நீக்கம் செய்தல் (மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருள்களை சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல் ஆகியவற்றைப் பார்க்கவும் பக். 3)
- கழிவு மேலாண்மை
- கழிப்பறை / பொழிவு / டயப்பர்களை மாற்றுதல்

குறிப்பிட்ட தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

இந்த பிரிவு அனைத்து ஊழியர்களும் பெற்றோர்களும் வெவ்வேறு நேரங்களில் மற்றும் பள்ளி வழக்கங்கள் முழுவதும் எடுக்க வேண்டிய தடுப்பு நடவடிக்கைகளை விவரிக்கிறது.

பள்ளி வருகை அல்லது பள்ளி நுழைவு

பணியமர்த்தப்பட்ட பிசு-அப் (பஸ் / வேன்) சேவைகள்

- வாகனத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன்பு அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் வாகனத்தில் கை சுத்திகரிப்பு மருந்துகளை வழங்குங்கள்.
- ஓட்டுநர்கள் முகமூடி அணிய வேண்டும்.
- வாகனத்தில் உள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையை குறைக்க ஒரு சேவை அட்டவணையை ஒவ்வொரு நேரமும் சரிசெய்யவும்.
- ஒவ்வொன்றிலும் 1 நபருக்கு இருக்கைகளை நிர்ணயிப்பதன் மூலம் குழந்தைகளுக்கு இடையில் இருக்கை தூரத்தை அதிகரிக்கவும் வரிசை, முந்தைய வரிசையில் உள்ள நபருடன் குறுக்காக அமர்ந்திருக்கும். உதாரணமாக:
- வாகனத்தில் ஏறுவதற்கு முன்பு ஒவ்வொரு குழந்தையின் வெப்பநிலையையும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு வீட்டில் தங்க அறிவுறுத்துங்கள்.

- காற்று சுழற்சியை ஊக்குவிக்க ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்திருங்கள் மற்றும் காற்றுச்சுரமைப்பை சரிசெய்யவும்.
- பொதுவாகத் தொட்ட மேற்பரப்புகளை வழக்கமாக சுத்தமாகவும், கிருமி நீக்கம் செய்யவும்: கதவு கைப்பிடி, ஹேண்ட்ரெயில், ஜன்னல்கள். அவ்வப்போது அனைத்து இருக்கைகளையும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

பொது போக்குவரத்து மூலம் பள்ளிக்கு பயணம்

- உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்
- பொதுவாகத் தொட்ட மேற்பரப்புகளைத் தொட்ட பிறகு உங்கள் கைகளைக் கழுவவும் அல்லது சுத்தப்படுத்தவும்: கதவு கைப்பிடி, ஹேண்ட்ரெயில், ஜன்னல்கள்.
- முடிந்த போதெல்லாம், மற்ற பயணிகளிடமிருந்து பாதுகாப்பான தூரத்தை பராமரிக்கவும்.
 - உங்கள் பிள்ளையை உங்கள் முன் வரிசையில் அமர வைக்கவும், அங்கு நீங்கள் அவர்களைக் கண்காணிக்க முடியும்.
 - உங்கள் பிள்ளை தனியாக உட்கார சிரமப்பட்டால், நீங்கள் உங்கள் குழந்தையை சுமக்கலாம் உங்களுடன், அல்லது உங்களுக்கு அருகில் உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள்.
 - பரிந்துரைக்கப்பட்ட இருக்கை ஏற்பாடு ஒவ்வொரு வரிசையிலும் 1 பயணிகள், அமர்ந்திருக்கும் முந்தைய வரிசையில் பயணிகளுடன் குறுக்காக.
- முடிந்த போதெல்லாம், காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்க ஜன்னல்களைத் திறக்கவும்.

பள்ளிக்கு வருகை

- 1) அனைத்து குழந்தைகளுக்கும் வருகை நேரத்தை பரப்புவார்கள். ஒரு சிறிய நேரத்திற்கான தொகுதிகளை ஏற்பாடு செய்யுங்கள் குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை, 10-15 நிமிட இடைவெளியில். எண்ணிக்கை பரிந்துரைக்கப்படுகிறது ஒவ்வொரு நேரத் தொகுதிக்கும் குழந்தைகள் 5 ஐத் தாண்டக்கூடாது.
- 2) பெற்றோரின் பங்கேற்பு ஊக்குவிக்கப்படும் ஆரம்ப தலையீட்டு மையங்களில் (EIP கள்), செய்யுங்கள் சுகாதார சோதனைகள் மற்றும் பாதுகாப்பான உடல் தூர பயிற்சி.
- 3) பொருத்தமான இடங்களில், தங்கள் குழந்தைகளை அனுப்பும் பெற்றோர் / பாதுகாவலர்கள் நுழையக்கூடாது பள்ளி கலவை. பிரதான நுழைவாயிலில் (வாயில் அல்லது கதவு) மட்டுமே கைவிடவும். கைவிடுவதற்கான விருப்பங்கள்:

- குழந்தைகள் மற்றும் பெற்றோர்கள் / பராமரிப்பாளர்கள் சிக்னல் வழங்கப்படும் வரை காரில் காத்திருக்க வேண்டும் முன்னுக்கு வர.
- வருகை நேரத்தில் கைவிடும்போது காத்திருக்க ஒரு பெரிய இடத்தை வழங்கவும். 1 மீட்டர் வரிசையை வைக்கவும் அவர்கள் காத்திருக்கும்போது வழிகாட்டியாக குறிப்பான்கள்.

4) பெற்றோர் / பாதுகாவலர்கள் பள்ளி வளாகத்திற்கு வெளியே கூட கூடாது.

5) குழந்தைகள் (மற்றும் EIP களில் உள்ள பெற்றோர்கள்) அவர்கள் முடிக்கும்போது நேராக தங்கள் வகுப்பறைகளுக்குச் செல்வார்கள் அவர்களின் சுகாதார சோதனை. தேவைப்பட்டால் ஆசிரியர்கள் மாணவர்களை வகுப்பறைகளுக்குள் கொண்டு வர வேண்டியிருக்கும்.

வெப்பநிலை திரையிடல் மற்றும் சுகாதார சோதனைகள்

1) அனைத்து ஊழியர்களுக்கும் பள்ளி நுழைவாயிலில் சுகாதார சோதனைகள் மற்றும் வெப்பநிலை பரிசோதனைகளை செய்யுங்கள், மாணவர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்கள்.

2) சுகாதார சோதனைச் சாவடியில் கை சானிடிசர்களை வைக்கவும், நுழையக்கூடிய நபர்களுக்கு அறிவுரை வழங்கவும் பள்ளிக்கு நுழையும் முன்பு தங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்யவும்.

3) நுழைவாயிலில் சுகாதார சோதனை மற்றும் திரையிடல் செய்ய ஊழியர்களை நியமிக்கவும். இந்த கடமைக்கு தவறாமல் சுழலும் குறைந்தது 2 ஊழியர்களை நியமிக்கவும் (காப்புப்பிரதிக்கு ஒருவர்). பணியாளர்கள் திரையிடலின் போது நல்ல சுகாதாரம் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

4) ஒரு குழந்தை உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், அவன் / அவள் வீட்டிலேயே தங்கி ஓய்வெடுக்க வேண்டும் என்று பெற்றோரிடம் சொல்லுங்கள், திரும்பி வர வேண்டும் அவன் / அவள் குணமடைந்ததும்.

வீட்டுப்பாடம் மற்றும் நூலக வருவாயைக் கையாளுதல்

1) வீட்டுப்பாடம் வைக்க மற்றும் / அல்லது குழந்தையின் உயரத்தில் பொருட்களை திருப்பித் தர ஒரு குறிப்பிட்ட கூடை / பெட்டியை நியமிக்கவும் நிலை. பணியாளர்கள் அதற்கேற்ப சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

2) மின்னஞ்சல் அல்லது மெய்நிகர் வகுப்பறைகள் வழியாக பணித்தாளர்களை டிஜிட்டல் சமர்ப்பிப்பதைக் கவனியுங்கள்.

3) குழந்தைக்கு வீட்டில் இதே போன்ற கற்றல் பொருட்கள் இருந்தால், மையப் பொருட்களுக்கு கடன் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கவும் குழந்தை. இதேபோன்ற பொருட்களை வீட்டில் எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது குறித்த பெற்றோருக்கு / பாதுகாவலர்களுக்கு வழிமுறைகளை வழங்கவும் அதே கற்றல் இலக்கு.

4) பொம்மைகள், உபகரணங்கள் மற்றும் பொருள் கடன் வழங்க அனுமதிக்கப்பட்டால்:

- கிடைக்கக்கூடிய பொம்மைகளை உலவ பெற்றோருக்கு டிஜிட்டல் அட்டவணை / பதிவைப் பயன்படுத்துவதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள், மையத்தில் நுழைவதற்கு பதிலாக ஆன்லைனில் உபகரணங்கள் மற்றும் பொருட்கள்.
- மையத்தின் வள அறை அல்லது நூலகத்தில் உடல் இருப்பு அவசியம் என்றால், வரம்பிடவும் இடத்தின் வெவ்வேறு பிரிவுகளில் ஒரே நேரத்தில் நபர்களின் எண்ணிக்கை.

பள்ளி நேரங்களில் பாதுகாப்பான தூரம்

உங்கள் மையம் அல்லது பள்ளியில் ஊழியர்கள், குழந்தைகள் மற்றும் பார்வையாளர்கள் எவ்வாறு நகர்த்தினார்கள் மற்றும் தொடர்பு கொள்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி சிந்தியுங்கள். எங்கே ஹாட்ஸ்பாட்களா?

- எல்லா வகுப்புகளும் பயன்படுத்தும் பொதுவான இடங்கள்?
எ.கா. சாப்பாட்டு பகுதி, ஹால் விளையாட்டு மைதானம், கழிப்பறைகள், கணினி அறை, நூலகம், விளையாட்டு பகுதி, தோட்டம் போன்றவை
- பலருடன் கூடிய இடங்கள்?
எ.கா. ஹால்வே, பிரதான நுழைவாயில், காத்திருக்கும் பகுதி, பை / ஷா / பாட்டில் ரேக்குகள், வாஷ் பேசின்
- குறுகிய தாழ்வாரங்கள் மற்றும் நடைப்பாதைகள்? ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குழந்தைகள் குழுக்கள் உள்ளன
ஒரே நடைபாதை அல்லது நடைபாதை வழியாக நடக்க வேண்டுமா?
- குறுகிய / சிறிய இடைவெளிகளில் செயல்பாடுகள்? நடவடிக்கைகள் சிறியதாக நடத்தப்படும் நேரங்கள் உள்ளனவா?
- 5 க்கும் மேற்பட்ட நபர்களுடன் அறை?

மையங்கள் / பள்ளிகள் குழந்தைகள் மற்றும் ஊழியர்களின் இயக்கத்தை மையத்திற்குள் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் வெவ்வேறு வகுப்புகளைச் சேர்ந்த குழந்தைகளுக்கிடையேயான தொடர்பைக் குறைக்க முடிந்தவரை கவனம்:

- குழந்தைகள் தங்கள் சொந்த வகுப்பறைகள் அல்லது தளங்களுக்குள் தங்க வேண்டும்.
- தாழ்வாரங்கள், நடைபாதைகள், பொதுவான இடங்களில் மற்ற வகுப்புகளைச் சேர்ந்த மாணவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம் இடைவெளிகள்.
- கழிப்பறை மற்றும் வெளிப்புற மற்றும் மண்டபம் போன்ற பொதுவான இடங்களுக்கு இயக்க நேரம் தடுமாறும்.

பணியாளர்கள் கலந்துரையாட வேண்டும் மற்றும் அனைத்து வகுப்பு **அட்டவணைகளிலும் மாற்றங்களைச்** செய்ய வேண்டும் பள்ளி நேரங்களில் குழந்தைகளுக்கு இடையில் பாதுகாப்பான தூரத்தை உறுதிப்படுத்த தேவையான மாற்றங்கள் உணவு நேரம் தடுமாறும் மற்றும் பொதுவான **பகுதிகளின் பயன்பாட்டை பிரிக்கிறது.**

இதைச் செய்வதில், விரைந்து செல்வதைத் தவிர்க்க மாற்றம் மற்றும் **காத்திருப்பு நேரங்களைத்** திட்டமிடுவது அவசியம் அட்டவணை மற்றும் பள்ளி வழக்கம், இது சமரசம் செய்யப்பட்ட பாதுகாப்பு மற்றும் சுகாதார நடைமுறைகளுக்கு வழிவகுக்கும். **கற்பித்தல் மற்றும் கற்றலுக்கான நேரம்** குறைக்கப்படலாம் என்று இது குறிக்கலாம். இருப்பினும், இவை

ஒரு COVID-19- பாதுகாப்பான சூழலை உறுதிப்படுத்த தடுப்பு நடவடிக்கைகள் முக்கியம் பள்ளி சமூகம்.

வகுப்பறை சூழல்

- 1) பாடங்களை நடத்துவதற்கு சுத்தமான, தெளிவான (ஒழுங்கற்ற) மற்றும் காற்றோட்டமான வெற்று வகுப்பறை / இடத்தை அடையாளம் காணவும் தற்காலிகமாக வைரஸ் வெளிப்படும் அபாயத்தைக் குறைக்க.
- 2) காற்றோட்டத்தையும் சிறந்த காற்றோட்டத்தையும் அனுமதிக்க ஜன்னல்கள் மற்றும் கதவுகளைத் திறக்கவும். பொதுவாக, அறையின் காற்றை மறுசுழற்சி செய்வதால் முடிந்தால் ஏர் கண்டிஷனிங் உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- 3) பாதுகாப்பான மற்றும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட பாட இடத்தை (அட்டவணை, நாற்காலிகள் மற்றும் தேவையானவை) அமைக்கவும் அறையின் அளவிற்கு ஏற்ப தூரம் (குறைந்தது 1 மீட்டர்). குழந்தைகளுக்கு போதுமான அளவிற்கு தூர கட்டுப்பாட்டை அமைக்கவும் .
- 4) வெவ்வேறு வகுப்புகளுக்கு இடையில் வகுப்பறைகள் / சிகிச்சை / விளையாட்டு அறைகள் பகிரப்படக்கூடாது.
- 5) அடுத்த குழுவிற்கு முன் ஒவ்வொரு அமர்வுக்குப் பிறகு அறையையும் உள்ளே உள்ள அனைத்து பொருட்களையும் சுத்தம் செய்து சுத்தம் செய்ய குழந்தைகள் பயன்படுத்த உதவுங்கள்.
 - உதவிக்குறிப்பு: சாத்தியக்கூறுகளைக் குறைக்க பயன்படுத்தப்படாத பொருட்கள், அலமாரிகள், சேமிப்பிட இடத்தை அகற்றவும் அல்லது மூடவும் இடத்திற்குள் வைரஸ் பரவுவதைத் தவிர்க்க தற்செயலான அல்லது திட்டமிடப்படாத தொடுதல்.

- 6) அவை முறையாக மேற்கொள்ளப்படுவதை உறுதிசெய்ய கால அட்டவணையில் சுத்தம் செய்யும் நேரத்தைத் திட்டமிடுங்கள். இது இருக்கலாம் பாடங்கள் மற்றும் செயல்பாடுகளுக்கு குறுகிய நேரம் என்று பொருள்.

அமர்வில் வகுப்பு

1. ஒன்றுக்கு ஒன்று அமர்வுகள்

- அட்டவணை நடவடிக்கைகளின் போது ஒரு குழந்தையுடன் ஒரு ஆசிரியர் மட்டுமே (அதாவது ஒரு அறைக்கு ஒரு இடைவெளி குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளி)
- ஒரு வகுப்பு அடிப்படையில் தேவைப்பட்டால் மட்டுமே ஒரு பெற்றோர் மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவார்கள் (எ.கா. குழந்தை பிரிப்பு கவலை, முழு உடல் ஆதரவு, நடத்தை தேவைகள் / ஆதரவு)
- அடுத்த குழந்தையின் முறைக்கு முன் ஒவ்வொரு அமர்வுக்குப் பிறகும் அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் பொருட்களையும் கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு கைகளை கழுவவும் அல்லது பாடங்களுக்கு முன்னும் பின்னும் கை துப்புரவாளர் மற்றும் நடவடிக்கைகள். கை சுத்திகரிப்பு அல்லது கழுவும் படுகையை எளிதில் அடையச் செய்யுங்கள்.

2. குழு நடவடிக்கைகள்

- குழு நடவடிக்கைகளை குறைக்கவும் அல்லது ரத்து செய்யவும்
- அறையைச் சுற்றி மேலும் தனிப்பட்ட செயல்பாடுகளை அமைக்கவும். உங்கள் எல்லா புத்தகங்களையும் வைப்பதை விட மற்றும் ஒரு அலமாரியில் தொகுதிகள், அறை முழுவதும் தனித்தனி இடங்களில் வைக்கவும் சாத்தியம்
- குழு நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால், ஒரு அறையில் 3 மாணவர்களுடன் அதிகபட்சம் 2-3 ஆசிரியர்கள். மற்றும் எல்லோரும் குறைந்தது 1 மீட்டர் இடைவெளியில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

- மற்றொரு நபரைத் தொட வேண்டிய செயல்களைத் தவிர்க்கவும், எ.கா. கைகளைப் பிடித்து, கைகுழுகுதல் முதலியவை.
- எல்லோரும் பாயில் உட்கார வேண்டிய குழு நடவடிக்கைகளைத் தவிர்க்கவும். அதற்கு பதிலாக, பயன்படுத்த கருத்தில் கொள்ளுங்கள் குழந்தைகளுடன் ஈடுபடுவதற்கான முறைசாரா வாய்ப்புகள், எடுத்துக்காட்டாக: புத்தகங்களைப் படியுங்கள் அல்லது கதை செய்யுங்கள் நாள் முழுவதும் ஒரு நேரத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு குழந்தைகளுடன் சொல்வது நன்று.
- அடுத்த குழுவின் முறைக்கு முன் ஒவ்வொரு அமர்வுக்குப் பிறகும் அனைத்து மேற்பரப்புகளையும் பொருட்களையும் கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்.
- கை கழுவுதல் அதிகரிக்கவும், கை கழுவும் பொருட்களை எளிதில் அடைவதை உறுதி செய்யவும்.
- பாதுகாப்பான **உடல் தூரத்திற்கு** ஏற்ற சமூக நடவடிக்கைகள்:
 - இசை, பாடல், நடனம் (தனி), ஸும்பா
 - கதை ஒப்பித்தல்
 - எளிய கலை மற்றும் கைவினை
 - நிலையான பயிற்சிகள், இயக்கம் (மேல் உடல்), யோகா, உட்கார்ந்து பயிற்சிகள்
 - வீடியோக்களைப் பார்ப்பது, கணினி விளையாட்டுகளை விளையாடுவது (ஒவ்வொரு நபருக்கும் 1 கணினி)
 - சமூக விளையாட்டுகள்: பிங்கோ, மெமரி கேம், கெஸ் ஹூ, கனெக்ட் ஃபோர், டிக்-டாக்-டோ போன்றவை.
- பாதுகாப்பான உடல் தூரத்திற்கு பொருந்தாத செயல்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும், எடுத்துக்காட்டு :
 - பொதுவான பொம்மைகள், கற்பித்தல் பொருட்கள் மற்றும் கருவிகளின் பகிர்வு
 - சிகிச்சை அல்லது விளையாட்டு அறைகளின் பகிர்வு
 - பொது இடங்களுக்கு வெளியே செல்வது
 - வெளிப்புற மைதானம், நீர் விளையாட்டு, குழப்பமான உணர்ச்சி விளையாட்டு போன்ற வெளிப்புற நடவடிக்கைகள்
 - பொது சபை / குழு கூட்டங்கள்

3. வகுப்பு அளவு

- 3 மாணவர்களுடன் 2-3 ஆசிரியர்கள்.
- ஒன்று அல்லது இரண்டு கூடுதல் ஊழியர்கள் அவசரகால சூழ்நிலைகளுக்கு மட்டுமே அனுமதிக்கப்படுவார்கள்
- பள்ளிகளில் நிச்சயமாக பெரிய வகுப்பறை சூழல்கள் இருக்காது மற்றும் வேண்டிய வகுப்பை சிறிய அளவிற்குப் பிரிப்பதன் மூலமாகவோ அல்லது இரண்டு அமர்வுகளைக் கொண்டிருப்பதன் மூலமாகவோ சரிசெய்யவும்.

4. வகுப்பறைகளில் தன்னார்வர்கள் அல்லது பெற்றோர்கள் இருப்பது

- வகுப்பறை நடவடிக்கைகள், உணவு நேர ஆதரவு மற்றும் பிறவற்றிற்கான தன்னார்வர்களின் இருப்பைக் கட்டுப்படுத்தவும்
- இதில் பெற்றோர், துப்புரவு ஊழியர்கள், வேறொரு வகுப்பைச் சேர்ந்த ஆசிரியர்கள், சமையல்காரர், பழுதுபார்க்கும் தொழிலாளர்கள், முதலியார்.
- பெற்றோர் / பராமரிப்பாளர்கள் தங்கள் குழந்தைக்காக வெளியில் அல்லது ஒதுக்கப்பட்ட இருக்கைகளில் காத்திருப்பார்கள்.

கழிவுறை

1) தடுமாறும் கழிப்பறை நேரம்

- ஒரே நேரத்தில் பல வகுப்புகள் கழிப்பறைக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும், மதிய உணவு அல்லது இடைவெளி, அல்லது வெளிப்புற விளையாட்டு.
- அனைத்து வகுப்புகளிலிருந்தும் ஆசிரியர்கள் கழிப்பறை நேரத்திற்கான மோதல்கள் தவிர்க்க தினசரி வகுப்பு அட்டவணைகளைப் பற்றி விவாதிக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்

2) பாதுகாப்பான உடல் தூரத்தை பராமரிக்கவும். கழிப்பறைக்கு வழிகாட்ட, வெளியே 1 மீட்டர்

அளவிற்கு குழந்தைகளுக்கு குறிப்பான்களை வைக்கவும்.

3) குழந்தைகளின் கண் மட்டத்தில் கழிப்பறை சுகாதார காட்சிகள் / சுவரொட்டிகளை வைக்கவும்,

a) பயன்படுத்திய பிறகு கழிப்பறை இருக்கை அட்டையை மூடிவிட்டு கழிப்பறையை பறிக்கவும்.

b) கழிப்பறை பயன்படுத்திய பிறகு கைகளை கழுவ வேண்டும்.

உணவு நேரம் - மறு / மதிய உணவு

- 1) குழந்தைகள் மற்றும் ஊழியர்கள் பாதுகாப்பாக பராமரிக்க அந்தந்த வகுப்பறைகளில் தங்கள் உணவை வைத்திருக்க வேண்டும். பிற வகுப்புகளைச் சேர்ந்த குழந்தைகளுடன் தொலைவில் அமர்ந்து உணவை உன்ன வேண்டும். மேலும் குழந்தைகள் 1 மீட்டர் அமர்ந்திருப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்.

ஒருவருக்கொருவர் தவிர, எ.கா. அட்டவணைபின் முடிவில் அல்லது கூடுதல் அட்டவணைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

- 2) உணவு மற்றும் பாத்திரங்களைப் பகிர கூடாது.

- 3) ஒரு பொதுவான உணவு இருப்பிடத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியம் இருந்தால் (எடுத்துக்காட்டாக ஒரு கேண்டின் அல்லது ஒரு பொதுவான உணவு பகுதி), பின்னர்:

- வகுப்பால் உணவு நேரங்களைத் தடுமாறச் செய்யுங்கள் மற்றும் வகுப்பு குழுக்களை கலக்க வேண்டாம்.
- அடுத்த குழு / வகுப்பு உணவுக்கு வருவதற்கு முன்பு சுத்தமான மேற்பரப்புகள் (அட்டவணைகள், நாற்காலிகள்)

- 4) சமையல்காரர் அல்லது உணவு கையாளுபவர் முகமூடி அல்லது துப்புதல் காவலர்களை அணிந்து குழந்தைகளுடன் பழகுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

- 5) தனித்தனியாக நிரம்பிய உணவு ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

குளியல் மற்றும் உடை மாற்றம்

குளியல்

- குழந்தைகளுக்கு மையத்தில் பொழிவதைத் தவிர்க்கவும். மண்ணைக் கவரும் குழந்தைகளுக்கு பொழிவதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் தங்களை அல்லது தோல் நிலைகளைக் கொண்டிருக்கும்.
- குளியல் அவசியம் என்றால், ஒரு நேரத்தில் ஒரு குழந்தை குளிக்க வேண்டும் . குளியலறையை கழுவவும் (துவைக்க) அல்லது ஒவ்வொரு குளியலுக்கு பிறகும் மற்றொரு குழந்தை கவனமாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

குழந்தையின் ஆடைகளை மாற்றுவது அவசியமானால்:

- ஒரு நேரத்தில் ஒரு குழந்தையை மாற்றும் துணி / டயப்பரை செயல்படுத்தவும்
- அழுக்கு ஆடைகளிலிருந்து குழந்தைகளை மாற்றும்போது, ஊழியர்கள் முகமூடி அணிய வேண்டும்.
- உடனடியாக அழுக்கு துணிகளை ஒரு (சலவை) பையில் வைத்து மூடுங்கள் . அழுக்கு டயப்பர்களுக்கு, எறியுங்கள், அவற்றை உடனடியாக மூடிய கழிவுத் தொட்டியில் போடவும்
- பணியாளர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் மாறிய பின் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.

தூங்கும் நேரம்

- 1) குழந்தைகள் அந்தந்த வகுப்பறைகளில் தூங்கவும், வகுப்புகளுக்கு இடையில் தூக்க நேரத்தில். கலப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- 2) ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் ஒரு தனி கட்டில், மெத்தை, தலையணை போன்றவற்றை அவர்களின் பெயருடன் பெயரிடவும்
- 3) குழந்தைகள் 1 மீட்டர் இடைவெளி
- 4) குழந்தைகளுக்கு தூங்குவதற்கு உதவ ஊழியர்கள் தேவைப்பட்டால், அவர்கள் முகமூடி அணிந்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
குழந்தைகளை ஆதரித்த பிறகு கைகளை கழுவ வேண்டும்.

பள்ளியிலிருந்து விடைபெறும்போது

- 1) எல்லா குழந்தைகளுக்கும் பிக்-அப் நேரத்தை பரப்புவர்கள். சிறிய நேரத்திற்கான பிக்-அப் நேரத்தின் தொகுதிகளை ஏற்பாடு செய்யுங்கள்
குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை, 10-15 நிமிட இடைவெளியில்
- 2) நியமிக்கப்பட்ட பிக்-அப் நேரத்திற்கு சற்று முன்பு பெற்றோர் / பராமரிப்பாளர்கள் பள்ளிக்கு வர வேண்டும்
காத்திருக்கும் நேரத்தைக் குறைத்து, குழுக்களாக சேகரிப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

- 3) காத்திருக்கும் நேரத்தில் பெற்றோர் / பாதுகாவலர்களுக்கு ஒரு பெரிய இடத்தை வழங்கவும்.
1 மீட்டர் தூரத்தை வைக்கவும்
தங்கள் குழந்தைகளை அழைத்துச் செல்ல அவர்கள் காத்திருக்கும்போது வழிகாட்டியாக குறிப்பான்கள்.
- 4) பள்ளியை விட்டு வெளியேறும் அனைத்து குழந்தைகள், ஊழியர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களுக்கான வெப்பநிலையை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- 5) கூட்டத்தில் இருப்பதைத் தவிர்ப்பதற்காக பள்ளியில் குழந்தையின் நாள் குறித்து பெற்றோர் / பாதுகாவலருடன் பேசுவதைத் தவிர்க்கவும் .நீண்ட காலத்திற்கு. அதற்கு பதிலாக தொலைபேசி அல்லது செய்தியிடல் பயன்பாடு வழியாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- 6) பொதுவாகத் தொட்ட பகுதிகள், அட்டவணைகள் மற்றும் நாற்காலிகள், உபகரணங்கள், பொருள்கள் ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள் போன்றவை அடுத்த குழுவின் வருகைக்கு முன்.

வீட்டிற்கு வரும் குழந்தைகள்

- மற்றவர்களுடன் பழகுவதற்கு முன்பு வீடு திரும்பியவுடன் உடனடியாக குளிக்க வேண்டும்.வீட்டு உறுப்பினர்கள் (தொடுவது அல்லது கட்டிப்பிடிப்பதைத் தவிர்க்கவும்).
- பள்ளியில் குழந்தைகள் அணிந்திருந்த ஆடைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் ஊறவைக்க வேண்டும்.
- பள்ளிக்கு வெளியே விளையாடும் குழுக்கள் மற்றும் கட்சிகளைக் குறைக்கவும் ஒத்திவைக்கவும் பெற்றோருக்கு அறிவுரை கூறுங்கள்
- பள்ளிக்கு வெளியே பாதுகாப்பான உடல் (சமூக) தொலைதூர வழிகாட்டுதல்களைக் கவனிக்க பெற்றோருக்கு அறிவுறுத்துங்கள். ஆதாரம்: [சமூக தூரத்தை](#) டாக்டர் டோ டெக் ஹாக், சிபு, சரவாக்.

ஆசிரியர்கள் / சிகிச்சையாளர்களுக்கான வேலை தயாரிப்பு

- ஆசிரியர்கள் / சிகிச்சையாளர்கள் அந்தந்த வகுப்பறைகளில் பாடங்களைத் தயாரிக்க அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்
ஒருவருக்கொருவர் 1 மீட்டர் தூரத்தை பராமரிக்கவும்.

- பொருட்கள் நூலகம், வள அறை அல்லது அலுவலகம் போன்ற பொதுவான பகுதிகளில் இருந்தால், செய்யுங்கள் எந்த நேரத்திலும் 1-2 நாட்கள் மட்டுமே விண்வெளியில் இருக்கிறார்கள். உதாரணத்திற்கு, வரிசை எண்கள் அல்லது அறை பயன்பாட்டு அட்டவணை.
- தயாரிப்பு பகுதியில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நாட்கள் இருக்கும்போது, நிற்க அல்லது விலகி உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள் ஒருவருக்கொருவர் மற்றும் பாதுகாப்பான உடல் தூரத்தை பராமரிக்கவும்.

பணியாளர்கள் கூட்டங்கள் மற்றும் பயிற்சி

- 1) நேருக்கு நேர் சந்திப்புகள் மற்றும் பணியாளர்கள் பயிற்சி, குறிப்பாக அத்தியாவசியமற்றவற்றைக் குறைத்தல்
- 2) மின்னஞ்சல்கள் அல்லது தொலை தொடர்பு மூலம் கூட்டங்களை நடத்துங்கள்.
- 3) முடிந்தவரை ஆன்லைன் பயிற்சியைத் தேர்வுசெய்க
- 4) ஆன்லைனில் நடத்த முடியாத அத்தியாவசிய பயிற்சிக்கு:
 - பயிற்சி பங்கேற்பாளர்களுக்கு குறைந்தபட்சம் 1 மீட்டர் இடைவெளியில் இருக்க இருக்க வேண்டும்.
 - உடல் தொடர்பு தேவையற்ற செயல்பாடுகளைத் தவிர்க்கவும்.
 - தனித்தனியாக பேசு செயல்பாட்டை உணவை வழங்கவும்.
- 5) ஊழியர்கள் ஒன்றுகூடவோ அல்லது சிட்-அர்டை செய்யவோ அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வழக்கு ஒரு பள்ளியில் நுழைந்தபோது

- 3-5 நாட்களுக்கு பள்ளியை மூடுவும்
 - பெற்றோர், குழந்தைகள் மற்றும் ஊழியர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். பாதிக்கப்பட்டவரின் அடையாளத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டாம். ஊழியர்கள், குழந்தை அல்லது பெற்றோர்கள் மற்றும் சாத்தியமான களங்கத்தை எதிர்கொள்ளும் வகையில் தொடர்புகொள்வது மற்றும் பாகுபாடு.
 - பள்ளியை முழுமையாக சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்:
- COVID-19 உள்ள நாட்கள் பயன்படுத்தும் பகுதிகளை மூடிவிட்டு குறைந்தது 24 மணிநேரம் காத்திருங்கள் வெளிப்படுத்துவதற்கான திறனைக் குறைக்க சுத்தம் மற்றும் கிருமி நீக்கம்

செய்யத் தொடங்குவதற்கு முன் சுவாச துளிகள். காற்று சுழற்சியை அதிகரிக்க வெளியே கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களைத் திறக்கவும்

பகுதியில்.

- துப்புரவு ஊழியர்கள் அனைத்து பகுதிகளையும் (எ.கா. அலுவலகங்கள், குளியலறைகள் மற்றும் பொதுவான பகுதிகள்) நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்களால் பயன்படுத்தப்படுகிறது, குறிப்பாக அடிக்கடி தொடுவதில் கவனம் செலுத்துகிறது மேற்பரப்புகள்.
- மேற்பரப்புகள் அழுக்காக இருந்தால், அவை ஒரு சோப்பு அல்லது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்தி சுத்தம் செய்யப்பட வேண்டும் கிருமி நீக்கம் செய்வதற்கு முன்.

உள்நாட்டு குழந்தைகளுக்கு மெய்நிகர் கற்றல்

கலந்துகொள்ள முடியாத குழந்தைகளுக்கு மெய்நிகர் கற்றல் மற்றும் அறிவுறுத்தல்களைத் தயாரித்து வழங்கவும் பள்ளி உடல். அதிக ஆபத்துள்ள குழுக்களில் உள்ள குழந்தைகள் மற்றும் வீட்டில் தங்க வேண்டியிருக்கலாம் சேர்க்கிறது:

- சமரசம் செய்யப்பட்ட நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு கொண்ட குழந்தைகள்
- சிக்கலான மருத்துவ தேவைகள் உள்ள குழந்தைகள்
- தனிமைப்படுத்தப்பட்ட வரிசையில் வீட்டு உறுப்பினர் உள்ளார் அல்லது COVID-19 நேர்மறை என்று அறியப்படுகிறது.
- COVID-19 நாடுகளுக்கு கடந்த 14 நாட்களுக்குள் வெளிநாட்டு பயண வரலாற்றைக் கொண்டுள்ளது.

டிஜிட்டல் மற்றும் தொலைதூர கற்றல் விருப்பங்கள் உட்பட மெய்நிகர் கற்றல் திட்டங்களை செயல்படுத்தவும். கல்வி / கற்றல் திட்டத்தின் தொடர்ச்சியை உறுதிப்படுத்த பொருத்தமானது. பள்ளிகள் / மையங்கள் அறிவுறுத்தப்படுகின்றன மெய்நிகர் கற்றலுக்கான திட்டங்களை உருவாக்கும் போது பின்வருவனவற்றைக் கருத்தில் கொள்ள:

- நேருக்கு நேர் பாடங்களை ஆன்லைன் பாடங்களாக மாற்றுவது மற்றும் ஆசிரியர்களை எவ்வாறு பயிற்றுவிப்பது.
- வரையறுக்கப்பட்ட தகவல் தொழில்நுட்ப ஆதரவை எதிர்கொண்டால் தொழில்நுட்ப சிக்கல்களை எவ்வாறு நிர்வகிப்பது மற்றும் சரிசெய்வது மற்றும் ஊழியர்கள்.
- குழந்தைகள் தூரத்தைப் பயன்படுத்தும் போது பொருத்தமான வயதுவந்த மேற்பார்வையை எவ்வாறு ஊக்குவிப்பது கற்றல் அணுகுமுறைகள்.

- கணினிகள் மற்றும் இணையத்திற்கான மாணவர்களின் அணுகல் பற்றாக்குறையை எவ்வாறு கையாள்வது வீடு.

மெய்நிகர் கற்றலுடன் இணைந்து, பள்ளிகள் / மையங்களும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும் பள்ளி / மையத்தில் நேரில் பயிற்றுவித்தல் மற்றும் கற்றலுக்கான குறைந்தபட்ச மணிநேரம் அல்லது நாட்கள் குழந்தைகளுக்கு அர்த்தமுள்ள கற்றல் அனுபவம் இருப்பதை உறுதிசெய்க.

பின் இணைப்பு 1: கை கழுவுதல்

கை சுகாதாரம் வைரஸ்கள் பரவுவதைத் தடுக்க ஒரு முக்கியமான நடவடிக்கையாகும்.

குழந்தை பராமரிப்பு வழங்குநர்களும் குழந்தைகளும் எப்போது கைகளை கழுவ வேண்டும்?

- மையத்திற்கு வந்ததும்
- உணவைத் தயாரிப்பதற்கு முன், பரிமாறுவதற்கு முன் அல்லது சாப்பிட்ட பிறகு & சாப்பிட்ட பிறகு
- குளியலறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு
- குழந்தையின் டயப்பரை மாற்றிய பின் அல்லது குளியலறையில் ஒரு குழந்தைக்கு உதவிய பிறகு
- மூக்கு, வாய், புண்கள் அல்லது வெட்டுக்களைத் துடைத்த பிறகு
- எந்த உடல் திரவங்களையும் கையாண்ட பிறகு, எ.கா. வயிற்றுப்போக்கு, சளி அல்லது வாந்தி
- வெளிப்புறம் விளையாடிய பிறகு
- எந்த நேரத்திலும் உங்கள் கைகள் அழுக்காகத் தெரியும்போது

குழந்தை பராமரிப்பு வழங்குநர்கள் மற்றும் குழந்தைகள் தங்கள் கைகளை நன்கு கழுவுவதை உறுதி செய்வதற்கான சில உதவிக்குறிப்புகள்:

- திரவ சோப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்
- குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு கைகளைத் துடைக்கவும் (அவர்கள் கழுவும்போது கை கழுவும் பாடலைப் பாடுங்கள் முழுமையாக துடைக்க நினைவில் கொள்ள உதவும் கைகள். "டீவிகிள்," போன்ற பாடலைப் பாடுவது டீவிகிள், லிட்டில் ஸ்டார் "அல்லது" ஹேப்பி பர்ட்டே "இரண்டு முறை அல்லது" பேபி ஷார்க் "மூலம் எடுக்க வேண்டும் 20 விநாடிகள்.)
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்காதபோது மட்டுமே (கை பயணங்கள்) கை சுத்திகரிப்பாளர்களை குறைவாகப் பயன்படுத்துங்கள்; கை துப்புரவு செய்பவர்கள் கை கழுவுவதை சோப்பு மற்றும் தண்ணீருடன் மாற்றக்கூடாது
- செலவழிப்பு காகித துண்டுகள் மற்றும் திசுக்களைப் பயன்படுத்துங்கள் (ஒழுங்காக அப்புறப்படுத்தப்படும்).

கை கழுவுதல் செய்ய இந்த படிகளைப் பின்பற்றவும். இந்த படிகளை, படங்களுடன், அருகிலுள்ள சுவரில் இடுங்கள்

ஒரு நினைவூட்டலாக மடு.

- 1) தண்ணீரை இயக்கவும்
- 2) ஓடும் நீரில் உங்கள் கைகளை நனைக்கவும்
- 3) திரவ சோப்பைப் பயன்படுத்துங்கள்
- 4) குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு உங்கள் கைகளை ஒன்றாக தேய்க்கவும். உங்கள் கைகளின் உள்ளங்கைகளையும் முதுகையும் தேய்க்கவும், நகங்களின் கீழ் துடைத்து, விரல்களுக்கு இடையில் தேய்க்கவும். (கைகளை கழுவ குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்கும் போது, கை கழுவும் பாடலை அறிமுகப்படுத்துங்கள், அவை நூண்ட நேரம் துடைத்திருக்கின்றன என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.)
- 5) குறைந்தது 10 விநாடிகளுக்கு ஓடும் நீரின் கீழ் உங்கள் கைகளை துவைக்கவும்.
- 6) உங்கள் கைகளை சுத்தமான, செலவழிப்பு காகித துண்டின் உலர வைக்கவும்.
- 7) உங்கள் வெறும் கைக்கு பதிலாக பேப்பர் டவலைப் பயன்படுத்தி தண்ணீர் குழாய் அணைக்கவும்.
- 8) காகித துண்டை ஒரு வரிசையான குப்பைக் கொள்கலனில் எறியுங்கள்.

கை கழுவுதல் குறித்த சுவரொட்டிகள்:

உலக சுகாதார அமைப்பு (WHO) [Eng](#)

சுகாதார அமைச்சகம் மலேசியா (MOH) [BM](#)

பின் இணைப்பு 2: முகமூடியை சரியாக அணிவது எப்படி

ஃபேஸ் மாஸ்க் போடுவது எப்படி

- 1) பொருத்தமான முகமூடி அளவைத் தேர்வுசெய்க. குழந்தைகளுக்கு கிடைத்தால் குழந்தை அளவைப் பயன்படுத்துங்கள்
- 2) முகமூடியைத் தொடும் முன் உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது கை சுத்திகரிப்பு மூலம் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- 3) முகமூடியை எடுத்து முகமூடியின் இருபுறமும் துளைகள் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- 4) முகமூடியை அதன் சரியான பக்கங்களில் வைத்திருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்:
அ) கடினமான உலோக துண்டு மேல், ஆ)3-பிளை அறுவை சிகிச்சை முகமூடியை பயன்படுத்தினால் வண்ண அடுக்கு வெளியே உள்ளது. ஒரு துணி முகமூடியும் பயனுள்ளதாக இருக்கும் சுகாதார நிபுணர்களுக்கு மருத்துவ முகமூடிகளை வைக்க அனுமதிக்கிறது.
- 5) முகமூடியுடன் உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை மூடி, உங்களுக்கிடையில் எந்த இடைவெளியும் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள் முகம் மற்றும் முகமூடி.
தொடர்புடையவற்றுக்கான வழிமுறைகளின்படி முகமூடியை உறுதியாகப் பாதுகாக்கவும் முகமூடிகள் வகை
- 6) முகமூடியைப் பயன்படுத்தும் போது அதைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும். உங்கள் முகமூடியைத் தொட்டால், உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்யுங்கள் சோப்பு மற்றும் நீர் அல்லது கை சுத்திகரிப்பு.
- 7) முகமூடியை ஈரமானவுடன் புதியதாக மாற்றவும், ஒற்றை பயன்பாட்டை மீண்டும் பயன்படுத்த வேண்டாம் முகமூடிகள். துணி முகமூடிகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கழுவி மறுபயன்பாட்டிற்கு முன் உலர்த்த வேண்டும்.

முகமூடியை எவ்வாறு அகற்றுவது

- 1) முகமூடியின் முன்புறத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அது அசுத்தமானது. கைகளைத் தொடவும் சுழல்கள் / உறவுகள் / இசைக்குழு மற்றும் பின்னால் இருந்து அகற்றவும்.

- 2) உடனடியாக முகமூடியை மூடிய கழிவுத் தொட்டியில் அல்லது சூல் செய்யப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பையில் எறியுங்கள்.
- 3) சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது கை சானிடிசர் மூலம் உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- 4) துணி முகமூடிகளை கவனமாக அகற்றி, சூல் செய்யப்பட்ட பிளாஸ்டிக் பையில் அல்லது ஒரு பைலில் வைக்க வேண்டும்
சோப்பு மற்றும் நீர்.

முகமூடியை சரியாக அணிவதற்கான கவரோட்டி: WHO [Eng](#)

சில பயனுள்ள குறிப்புகள்

1. CDC

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-schools.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fspecificgroups%2Fguidance-for-schools.html

2. MOH Singapore

[https://www.moh.gov.sg/docs/librariesprovider5/default-document-library/infection-prevention-guidelines-for-schools-\(primary\)-and-child-care-centre-third-edition-2019.pdf](https://www.moh.gov.sg/docs/librariesprovider5/default-document-library/infection-prevention-guidelines-for-schools-(primary)-and-child-care-centre-third-edition-2019.pdf)

3. ECDA Singapore

[https://www.ecda.gov.sg/PressReleases/Pages/Advisory-to-Parents-Precautionary-MeasuresIn-Preschools-2019-Novel-Coronavirus-\(2019-Ncov\).aspx](https://www.ecda.gov.sg/PressReleases/Pages/Advisory-to-Parents-Precautionary-MeasuresIn-Preschools-2019-Novel-Coronavirus-(2019-Ncov).aspx)

4. DHHS Victoria

<https://www.dhhs.vic.gov.au/coronavirus-covid-19-transmission-reduction-measures>

5. Social Distancing Posters, Malaysia <http://tiny.cc/SocDis2020>

Citation: National Early Childhood Intervention Council. 2020. SOP: Post-Lockdown COVID-19 Safety Guidance for Early Childhood Centres. Malaysia. Version 1, 10th April 2020. Creative Commons Attribution CC BY 4.0.

Contributors to this guideline include:

Lai-Thin, Ng, Project Officer, NECIC

Dato' Dr Amar-Singh HSS, Consultant Paediatrician & Advisor NECIC

Dr Woan-Yiing, Wong, Consultant Paediatrician & President NECIC

National Early Childhood Intervention Council, Malaysia

10th April 2020

Tamil Translation by: Make It Right Movement (MIRM)