بسم الله الرحمن الرحيم

09 ނޮވެމްބަރު 2020

ކޮވިޑް-19 ޕެންޑެމިކް ހާލަތުގައި ކުދިން ޒިޔާރަތް ކުރުމުގެ ހަރަކާތްތައް ބޭއްވުމުގައި އަމަލުކުރާނެގޮތްތައް

1. ތައާރަފާއި މަޤްސަދު

ކޮވިޑް-19 ޕެންޑެމިކް ހާލަތުގައި ޒިޔާރަތް ކުރުމާގުޅޭގޮތުން ކުރިއަށް ގެންދާ ހަރަކާތްތަކުގައި ރައްކާތެރިކަމުގެ ފިޔަވަޅުތައް އެޅުމަކީ މުހިއްމުކަމެކެވެ. އެގޮތުން ކުދިން ޒިޔާރަތް ކުރުމުގައި ތިރީގައި ބަޔާންކުރެވިފައިވާ އުސޫލުތަކާ އެއްގޮތަށް އަމަލުކުރަންވާނެއެވެ. އަދި ކޮވިޑް-19ގެ ޓްރާންސްމިޝަން ނުވަތަ ކޮމިއުނިޓީ ސްޕްރެޑް އޮތްތަނެއްގައި ހަރަކާތްކުރުމަށް ކަނޑައަޅާފައިވާ ފިޔަވަޅުތަކާ އެއްގޮތަށް އަމަލުކުރަންވާނެއެވެ (މާސްކް އަޅައިގެން އުޅުން، މަދުވެގެން 3 ފޫޓުގެ ގައިދުރުމިން ބެހެއްޓުން، ގޭގެއަށް ޒިޔާރަތް ނުކުރުން ފަދަ ކަންތައްތައް).

2. ޒިޔާރަތް ކުރުމުގެ ހަރަކާތްތައް ބޭއްވުމުގައި އަމަލުކުރަންވީ ގޮތްތައް

2.1 ޒިޔާރަތް ކުރާ ކުދިން ބައިތިއްބާތަން

- ޒިޔާރަތް ކުރާ ގިނަ ކުދިން އެކުގައި އެއްތަނެއްގައި (ބޭބީ ހޯލް ފަދަ ތަނެއްގައި) ނުބައިތިއްބުން. އަދި އަމިއްލަ ގޭގައި ކުދިން ބައިތިއްބުމުގެ އިންތިޒާމު ހަމަޖެއްސުން. އަދި 1 ކުއްޖަކަށްވުރެ ގިނަ ކުދިން ބައިތިއްބާނަމަ އެއްގޭގައި އެއްކޮށް ދިރިއުޅޭ ކުދިން ނުވަތަ އެއް އާއިލާއެއްގެ ކުދިން ބައިތިއްބުން.
- ކުދިން ބައިތިއްބާ ތަނުގެ ސާފުތާހިރުކަން ކަށަވަރުކުރުމާއި މަދުވެގެން 3 ފޫޓުގެ ގައިދުރުމިން ބެހެއްޓޭ ގޮތަށް އިންތިޒާމު ހަމަޖެއްސުން.

2.2 ގެއަށް މީހުން ޒިޔާރަތްކުރުން

- ގިނަ މީހުން އެއްފަހަރާ ގެއަށް ޒިޔާރަތްނުކުރާގޮތަށް އިންތިޒާމު ހަމަޖެއްސުން.
- ކޮވިޑް-19ގެ އަލާމާތް ފެންނަ މީހުން ގެއަށް ޒިޔާރަތް ނުކުރުން.
- ގެއަށް ޒިޔާރަތްކުރުމުގައި ކޮވިޑް-19އިން ރައްކާތެރިވުމުގެ ގޮތުން އަޅަންޖެހޭ އާންމު ފިޔަވަޅުތައް އެޅުން.
- ގެއަށް ޒިޔާރަތްކުރާ މީހުން ގިނައިރު މަޑުނުކުރުމަށް ބާރުއެޅުން.
- ގިނަ މީހުން އެއްވާގޮތަށް ޕާޓީ ތަކާއި، މިއުޒިކް ޝޯ ފަދަ މުނިފޫހިފިލުވުމުގެ ހަރަކާތްތައް ނުބޭއްވުން.

2·3 ތަނާއި ގެންގުޅޭ ތަކެތީގެ ސާފުތާހިރުކަން ދެމެހެއްޓުން

- ކޮންމެ ދުވަހަކު މަދުވެގެން 1 ފަހަރު ގެއާއި ފާޚާނާ ސާފުކުރުން.
- އާންމުކޮށް އަތްލާ ތަންތަން (މޭޒު، ގޮނޑި، ދޮރުގެ ތަޅު/އަތްގަނޑު، ކަބަޑު، ފާޚާނާގެ އިސްކުރުތައް ފަދަ) މަދުވެގެން ދުވާލަކު 2 ފަހަރު ސައިބޯނި ފެން ބޭނުންކޮށްގެން ސާފުކުރުމަށްފަހު އަލުން ސާފު ފެން ބޭނުންކޮށްގެން ފޮހެލުން.
- ކެއިން ބުއިމަށް ބޭނުންކުރާ ތަށި، ސަމުސާފަދަ ތަކެތި އެކަކު ބޭނުންކުރުމަށް ފަހު ރަނގަޅަށް ސައިބޯނި ލައިގެން ދޮވުން. އަދި ކޮންމެ ކުއްޖަކު/މީހަކު ވަކި ތަށި ބޭނުންކުރުން.
- ބޭނުންކޮށްފައިވާ މާސްކް، ޓިޝޫފަދަ އިންފެކްޝަސް ކުނި އުކުމަށް ވަކިން މަތިޖެހި ޑަސްޓްބިން ގަބޮލު ކޮތަޅު ލައްވާފައި ބެހެއްޓުން.
- ގޭގައި އުފެދޭ ކުނި ކޮންމެ ދުވަހަކު އުކާލުން.

2·4 އަމިއްލަ ސާފުތާހިރުކަން ދެމެހެއްޓުން

- އަބަދުވެސް އަމިއްލަ ސާފުތާހިރުކަން ދެމެހެއްޓުމަށް ސަމާލުކަން ދިނުން.
- މަދުވެގެން 20 ސިކުންތު ވަންދެން ސައިބޯނި ލައިގެން ގިނަގިނައިން ރަނގަޅަށް އަތްދޮވެ ސާފުކުރުން.
- ފާޚާނާ ކުރުމަށްފަހާއި ކެއުމުގެ ކުރިންނާއި ކެއުން ތައްޔާރުކުރުމުގެ ކުރިން ސައިބޯނިލައިގެން ރަނގަޅަށް އަތްދޮވުން.
- ކެއްސާ ކިނބޫ އަރާއިރު ޓިޝޫއަކުން ނުވަތަ އުޅަނބޮށީގެ އެތެރެފަރާތުން އަނގައާއި ނޭފަތް ނިވާކުރުމާއި ބޭނުންކުރި ޓިޝޫ ރައްކާތެރިކޮށްފައިވާ މަތި ޖެހި ޑަސްޓްބިނަކަށް އުކުން.
- އަތްނުދޮވެ ނޭފަތާއި އަނގަ އަދި ލޮލުގައި އަތް ނުލުމަށް ސަމާލުކަން ދިނުން.
- ގޭގައި ދިރިއުޅޭ މީހެއްގެ ފަރާތުން ކޮވިޑް-19ގެ އެއްވެސް އަލާމާތެއް (ކަރުގަ ރިއްސުން، ކެއްސުން، ހުމުއައުން، ނޭވާލާން އުނދަގޫވުން، ގައިގައި ރިއްސުން ފަދަ) ފެނިއްޖެނަމަ އެހެން މީހުންނާ އެކަހެރިވެފައި ހުރެ ކުލިނިކަށް ދެއްކުން. އަދި ޑޮކްޓަރުގެ އިރުޝާދާ އެއްގޮތަށް އަމަލު ކުރުން.
