04 އޭޕްރިލް 2020

ކޮވިޑް-19 އާއި ގުޅިގެން ތަންތަނާއި ތަކެތި ސާފު ކުރުމުގައި އަމަލުކުރަން ޖެހޭ ގޮތްތައް ބަޔާންކުރާ އުސޫލު

1. ތައާރަފާއި މަޤްޞަދު

މީހުން ދިރިއުޅޭ ކޮޓަރިއާއި ގެއާއި އެޕާޓްމަންޓް ފަދަ ތަންތަން ގަވާއިދުން ސާފުކޮށް ބެލެހެއްޓުމަކީ ކޮވިޑް-19ން ރައްކާތެރިވުމަށް އެޅޭނެ މުހިއްމު އެއް ފިޔަވަޅެވެ. އެގޮތުން މިއުސޫލަކީ މީހުން ދިރިއުޅޭ ކޮޓަރިއާއި ގެއާއި އެޕާޓްމަންޓް ފަދަ ތަންތަން ސާފުކުރުމާއި ޑިސްއިންފެކްޓް ކުރުމުގައި އަމަލު ކުރަންވީ ގޮތް ބަޔާން ކުރާ އުސޫލެވެ.

2. ތަންތަނާއި ތަކެތި ސާފުކުރުން

ސިއްހީ ހިދުމަތްދޭ ތަންތަން ފިޔަވާ މީހުން ދިރިއުޅޭ ކޮޓަރިއާއި ގެއާއި އެޕާޓްމަންޓް ފަދަ ތަންތަން ސާފުކުރުމުގައި ތިރީގައި ބަޔާން ކުރެވިފައިވާ ގޮތްތަކަށް އަމަލުކުރަން ވާނެއެވެ.

1. ސާފުކުރާއިރު އެއްފަހަރު ބޭނުންކޮށް އުކާލާ ބާވަތުގެ އަންގި ނުވަތަ ހެވީ ޑިއުޓީ ރަބަރު އަންގި އަދި މާސްކް ބޭނުން ކުރުން.
2. ސާފުކުރާ ވަގުތު، ދޮރާއި ކުޑަދޮރު ހުޅުވާ ވައިދައުރުވާ ގޮތަށް ބެހެއްޓުން.
3. އާންމުކޮށް އަތްލާ ތަންތަން (މޭޒު، ގޮނޑި، ހަރުގަނޑު، ކައުންޓަރު، ދޮރު/ކުޑަދޮރުގެ ތަޅު/އަތްގަނޑު، ކަބަޑު، އިސްކުރު، ފޯނު ދޮންނަ ތަށި، ފާހާނާ ތަށި ފަދަ) ދުވާލަކު މަދުވެގެން 1 ފަހަރު ސާފުކުރުން.
4. ކާޕެޓް، ރަގު ފަދަ އެއްޗެހި ސައިބޯނި ފެން ބޭނުންކޮށްގެން ސާފުކުރުން، ނުވަތަ ޑްރައި ކްލީން ކުރުން.

5. ކޮމްޕިއުޓަރ، ފޯން، ޓެބްލެޓް، ރިމޯޓް ކޮންޓްރޯލް ފަދަ އިލެކްޓްރޯނިކް ސާމާން ސާފުކުރުމަށް އެންމެ އެދެވިގެންވަނީ އުފެއްދި ފަރާތުން އެތަކެތި ސާފުކުރުމަށް ދީފައިވާ އިރުޝާދާ އެއްގޮތަށް ނުވަތަ 70% އެލްކޮހޯލް ހިމެނޭ ސްޕްރޭއެއް ބޭނުންކުރުން.
6. ކުޑަ ކުދިން އުޅޭ ތަންތަނުގެ ބިންމަތި މަދުވެގެން ދުވާލަކު 2 ފަހަރު ނުވަތަ ހަޖެހޭ ކޮންމެ ފަހަރަކު ސައިބޯނިފެން ބޭނުންކޮށްގެން ފެންފޮޅާލާ ސާފުކުރުން.
7. ސާފުކޮށް ނިމުމުން ބޭނުންކުރި ޑިސްޕޯސަބަލް އަންގި ރައްކާތެރި ކަމާއެކުގައި ބޭލުމަށްފަހު ޖަސްޓިހަން ފުން ނުވަތަ ހެޔޮ ޖެހޭ އަންގި ޑިޓަރޖަންޓް ބޭނުންކޮށްގެން ރަނގަޅަށް ދޮވެ ސާފުކޮށް ހިއްކުން.
8. ސާފުކޮށް ނިމުމުން ސައިބޯނިފެނާއިގެން މަދުވެގެން 20 ސިކުންތު ވަންދެން އަތް ދޮވެ ސާފުކުރުން.
9. ކޮވިޑް-19ގެ އަލާމާތްތައް ހުރި މީހަކު އުޅުނުތަނަ ސާފު ކުރުމުގައި އިތުރު ސަމާލުކަމެއް ދިނުން.

3. ކޮވިޑް-19އަށް ޝައްކު ކުރެވޭ މީހަކު ނުވަތަ ފައްސިވެފައިވާ މީހަކު ހުރިތަނެއް ސާފުކުރުން

1. ސާފުކުރުމުގެ ކުރިން މާސްކާއި އަންގި ލެއްވުން.
2. ދޮރުތައް ހުޅުވާލައި ބަހައްޓުން.
3. ޑިޓަރޖަންޓް/ސައިބޯނި ބްލީޗާއި އެއް ނުކުރުން. އެއީ އޭގެ ސަބަބުން ތަރައްޤީވާގޭ ގޭސް ޑިޓަރޖަންޓްގައި ހުންނަ ކެމިކަލްތަކާއި އެކުވެ ނުރައްކާތެރި ކެމިކަލްތަކެއް އުފެދިދާނެ ވުމަށް.
4. ސައިބޯނި ފެނުގައި 20 ސިކުންތު ވަންދެން އަތް ދޮވުން.

4. ތަންތަނާއި ތަކެތި ޑިސްއިންފެކްޓް ކުރުން

ކޮވިޑް-19އަށް ފައްސިވެފައިވާ މީހެއް ދިރިއުޅެނަމަ ސާފުކުރުމަށްފަހު ޑިސްއިންފެކްޓް ކުރުމަށް ހާއްސަ ސަމާލުކަމެއް ދިނުމަކީ މުހިއްމު ކަމެކެވެ. މިގޮތުން ޑިސްއިންފެކްޓް ކުރުމުގައި ތިރީގައިވާ ގޮތަށް އަމަލު ކުރަންވާނެއެވެ.

- ޑިސްއިންފެކްޓް ކުރުމަށް ބްލީޗް ބޭނުންކުރާނަމަ ސޮލިއުޝަން ހަދާނެގޮތް:

- 1 ލީޓަރު ފެނަށް ބްލީޗް 20 އެމް.އެލް އެޅުމަށްފަހު ރަނގަޅަށް އެއްކޮށް ފުޅިއަކަށް/ކޮންޓެއިނަރަކަށް އަޅާ ސޮލިއުޝަނުގެ ނަމާއި ހެދި ތާރީޚާއި ގަޑި ޖަހާ، ލޭބަލް ކުރުމަށްފަހު ކުޑަކުދިންނަށް އަތްނުފޯރާ ތަނެއްގައި ބެހެއްޓުން.
- ތައްޔާރުކުރާ ސޮލިއުޝަން ހަދާފައި ބެހެއްޓެންވާނީ ގިނަވެގެން 24 ގަޑިއިރަށް.
- ދަގަނޑު އަދި މެޓަލްފަދަ އެއްޗެހިގައި ބްލީޗް ބޭނުން ކުރާނަމަ ދަބަރުޖަހާގޮތް ވޭ. މިފަދަ ތަކެތި ޑިސްއިންފެކްޓް ކުރުމަށް އެތަނޯލް އުފެއްދިފަރާތުން ދީފައިވާ އިރުޝާދާއެއްގޮތަށް އެތަކެތި ސާފުކޮށް ޑިސްއިންފެކްޓް ކުރުން. ނުވަތަ 70% އަލްކޮހޯލް ހިމެނޭ ސޮލިއުޝަނެއް ބޭނުންކޮށްގެން ސާފުކުރުން.
- މަތީގައިވާ ގޮތަށް ސާފުކުރުމަށްފަހު ޑިސްއިންފެކްޓް ކުރުމަށް ތައްޔާރުކުރާ ސޮލިއުޝަން ބޭނުންކޮށްގެން މުޅިތަން ސާފުކުރުން. އަދި މަދުވެގެން 10 މިނެޓް ބެހެއްޓުމަށްފަހު ސާފު ފޮތިގަނޑަކުން ރަނގަޅަށް ހިއްކުން.
- ޑިޓަރޖެންޓް/ސައިބުނި ބްލީޗާއި އެއް ނުކުރުން. އެއީ އޭގެ ސަބަބުން ބްލީޗުގެ ބާރުކެނޑޭ ގޮތް ޑިޓަރޖެންޓްގައި ހުންނަ ކެމިކަލްތަކާއި އެކުވެ ނުރައްކަލަކާ ކުރިމަތިވެދާނެތީ.
- ތައްޔާރުކުރާ ބޭނުންކުރާއިރު ތަކުގައި އަޅާ ފުޑުން ދުރުހެލިވުން. ތައްޔާރުކުރާ ތަކެތި ޖެހިއްޖެނަމަ އެތަން ފެނުން ރަނގަޅަށް ތި ދޮވުން. އަދި ޑޮކްޓަރެއްގެ ލަފާ ހޯދުން.

ރޯޝަނީ ބިލްޑިންގ (4 ވަނަ ފަންގިފިލާ)، ސޯސަން މަގު، މާލެ، ދިވެހިރާއްޖެ
ފޯން: 3014494 960+ އީމެއިލް: hpa@health.gov.mv ފެކްސް: 3014484 960+
ވެބްސައިޓް: www.hpa.gov.mv