



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



സി പി ജെ സുരക്ഷ ഉപദേശങ്ങൾ: കൊറോണ വൈറസ് പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടൽ

അപ്ഡേറ്റ് ചെയ്തത് 25 മാർച്ച്, 2020

2020 മാർച്ച് 11-ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന, കോവിഡ്-19-നെ (നോവൽ കൊറോണ വൈറസ്) ആഗോള [മഹാമാരിയായി](#) പ്രഖ്യാപിച്ചു. [ആഗോളതലത്തിൽ കേസുകളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിച്ചു](#) കൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പറയുന്നു. പൊട്ടിപ്പുറപ്പെട്ട ഈ മഹാമാരിയെപ്പറ്റിയുള്ള കാലിക വിവരങ്ങൾക്ക് ആശ്രയിക്കാവുന്ന സുരക്ഷിതവും വിശ്വസനീയമായ സ്രോതസ്സാണ് [ജോൺ ഹോപ്കിൻസ് സർവകലാശാല കൊറോണ വൈറസ് റിസോഴ്സ് സെന്റർ](#).

ലോകമെമ്പാടുമുള്ള മാധ്യമപ്രവർത്തകർ ഈ വൈറസിനെക്കുറിച്ചും അതിനെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള സർക്കാരുകളുടെ ശ്രമങ്ങളെക്കുറിച്ചും പൊതുജനങ്ങളെ അറിയിക്കുന്നതിൽ നിർണായക പങ്കുവഹിക്കുന്നു. ഇതിനർത്ഥം ജോലിയുടെ ഭാഗമായി അഭിമുഖങ്ങളെടുക്കാനും മറ്റും നടത്തുന്ന യാത്രകളിലൂടെയുമൊക്കെ മാധ്യമപ്രവർത്തകർക്ക് വൈറസ് ബാധയുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

സ്ഥിതിഗതികൾ പുരോഗമിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം പുതിയ വിവരങ്ങൾ പുറത്തു വരികയും പുതുക്കിയ ആരോഗ്യ വിവരങ്ങൾ ബന്ധപ്പെട്ട അധികൃതർ പുറത്തു വിടുകയും ചെയ്യുന്നു. ഏറ്റവും പുതിയ നിർദ്ദേശങ്ങളെപ്പറ്റിയും

നിയന്ത്രണങ്ങളെപ്പറ്റിയും അറിയാനായി വൈറസ് ബാധ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന മാധ്യമപ്രവർത്തകർ പ്രാദേശിക പൊതുജനാരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങളും [ലോകാരോഗ്യസംഘടനയും പുറത്തുവിടുന്ന വിവരങ്ങൾ](#) നിരന്തരം ശ്രദ്ധിക്കണം.

കൃത്യനിർവ്വഹണം നടത്തുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ സുരക്ഷിതമായിരിക്കാം

അന്താരാഷ്ട്ര യാത്ര നിയന്ത്രണങ്ങൾ വൻതോതിൽ ഏർപ്പെടുത്തിയതിനാൽ ബഹുഭൂരിപക്ഷം മീഡിയ അസൈൻമെന്റുകളും ആഭ്യന്തര അധിഷ്ഠിതമായി മാറാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. നിലവിലുള്ള സാഹചര്യം ഭൂതഗതിയിൽ നീങ്ങുന്നതിനാൽ മിക്ക അസൈൻമെന്റുകളും ഒരറിയിപ്പില്ലാതെ റദ്ദാക്കാനോ മാറ്റിവെക്കാനോ സാധ്യതയുണ്ട്.

കോവിഡ്-19 വൈറസ് ബാധയെക്കുറിച്ച് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനുദ്ദേശിക്കുന്നവർ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന സുരക്ഷാ വിവരങ്ങൾ തീർച്ചയായും പാലിക്കണം:

അസൈൻമെന്റിന് മുൻപ്

- [യു.എസ്. സെന്റർസ് ഫോർ ഡിസീസ് കൺട്രോൾ ആൻഡ് പ്രിവെൻഷൻ](#) (സിഡിസി) അനുസരിച്ച്, വ്യഭാസം അസുഖബാധിതരായ വ്യക്തികൾക്കും അപകടസാധ്യത കൂടുതലാണ്. നിങ്ങൾ അത്തരം വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ടയാളാണെങ്കിൽ പൊതുജനങ്ങളുമായി നേരിട്ട് ഇടപെടേണ്ടിവരുന്ന അസൈൻമെന്റുകളിൽ പങ്കെടുക്കരുത്. [ഗർഭിണിയായ](#) ജീവനക്കാരികൾക്കും പരിഗണന നൽകണം.
- കോവിഡ്-19 വൈറസ് ബാധയെക്കുറിച്ച് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനായി ജീവനക്കാരെ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ ചില രാജ്യത്തെ പുരസ്കാർക്കു നേരെയുള്ള വംശീയാക്രമണത്തെക്കുറിച്ച് മാനേജ്മെന്റ് ശ്രദ്ധാലുക്കളായിരിക്കണം. അഡിസ് അബാബയിലെ യു.എസ് എംബസിയും [ബസ്ഫീഡും](#) രാജ്യത്തെ വിദേശികളെ ലക്ഷ്യമിട്ടുകൊണ്ടുള്ള ശത്രുതാപരവും അക്രമപരവുമായ [സംഭവങ്ങളെപ്പറ്റി മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയിരുന്നു](#). വൈറസ് ബാധ പടർന്നുപിടിക്കുന്നതോടെ ഇത്തരം സംഭവങ്ങൾ സാധാരണമാകാം.

- കൃത്യനിർവ്വഹണത്തിനിടയിൽ നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം ബാധിച്ചാൽ ഐസോലേഷനിൽ കഴിയാനും ക്വാറന്റൈനിലാക്കാനും ലോക്ക് ഡൗൺ സമയത്ത് ദീർഘകാലം ഒരു സ്ഥലത്ത് താമസിക്കേണ്ട അവസ്ഥ കണക്കിലെടുത്ത് നിങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കാനും സഹായിക്കാനുമായി മാനേജ്മെന്റ് ടീം എന്തെല്ലാം പദ്ധതികളാണ് തയ്യാറാക്കിയിട്ടുള്ളതെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക

മാനസികാരോഗ്യ ക്ഷേമം

- കോവിഡ്-19 വൈറസ് ബാധ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനാണ് നിങ്ങൾ പോകുന്നതെങ്കിൽ തീർച്ചയായും നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ ആശങ്കാകുലരാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് കോവിഡിനെപ്പറ്റിയും അതിന്റെ സങ്കീർണതകളെക്കുറിച്ചും അവരുടെ ആശങ്കകളെപ്പറ്റിയും ചർച്ച ചെയ്യുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളും നിങ്ങളുടെ സ്ഥാപനത്തിലെ ആരോഗ്യ ഉപദേശകരുമായി ഒരു സംഭാഷണത്തിന് വഴിയൊരുക്കാം.
- കോവിഡ്-19 പടർന്നുപിടിച്ച സ്ഥലത്തുനിന്നോ മുഖ്യമായി മെഡിക്കൽ ഐസോലേഷൻ ക്വാറന്റൈൻ സോണിൽനിന്നോ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ സംഭവിക്കാവുന്ന മാനസികാഘാതത്തെക്കുറിച്ച് പരിഗണിക്കണം. ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന മാധ്യമ പ്രവർത്തകർക്ക് ആശ്രയിക്കാവുന്ന ഒന്നാണ് [ഡിഎആർടി സെന്റർ ഫോർ ജേണലിസം ആൻഡ് ട്രോമ](#)

വൈറസ് ബാധയേൽക്കുന്നതും മറ്റുള്ളവരിലേക്കും രോഗം പടരുന്നതും ഒഴിവാക്കാം

മിക്ക രാജ്യങ്ങളിലുമുള്ള ജനങ്ങൾ ഇപ്പോൾ [സാമൂഹിക-ശാരീരിക അകലം](#) പാലിക്കുന്നുണ്ട്. ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ, വ്യഭസദനം, അസുഖബാധിതന്റെ വീട്, മോർച്ചറി, ക്വാറന്റൈൻ മേഖല, നഗരങ്ങളിലെ ജനസാന്ദ്രതയുള്ള വാസസ്ഥലങ്ങൾ (ചേരി) മൃഗവിപണികൾ, കൃഷിയിടം എന്നിവ സന്ദർശിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് അവിടത്തെ നിലവിലുള്ള സ്ഥിതിഗതികൾ, ശുചിത്വനടപടികൾ എന്നിവയെപ്പറ്റി അന്വേഷിക്കുക. എന്തെങ്കിലും സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ ഇത്തരം സ്ഥലങ്ങൾ

സന്ദർശിക്കാതിരിക്കുക. വൈറസ് ബാധയൊഴിവാക്കാനുള്ള അടിസ്ഥാനപരമായ ശുപാർശകളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- എല്ലാവരുമായും കുറഞ്ഞത് രണ്ടുമീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക. പ്രത്യേകിച്ച് ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളുടെ ലക്ഷണങ്ങളായ ചുമ, തുമ്മൽ എന്നിവയുള്ളവരുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ
- വ്യായാമം, അസുഖബാധിതർ, രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുന്നവരുമായി അടുത്തിടപെടുന്നവർ, കോവിഡ്-19 രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്ന ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ തുടങ്ങിയവരുടെ അഭിമുഖമെടുക്കുമ്പോൾ സുരക്ഷിതമായി അകലം പാലിക്കാൻ മാധ്യമപ്രവർത്തകർ മനപൂർവ്വം ശ്രദ്ധിക്കണം.
- പതിവായി സോപ്പും ചൂടുവെള്ളമുപയോഗിച്ച് കൈകൾ രണ്ടും 20 സെക്കൻഡ് നേരം വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക. കൈകളിൽനിന്നും വെള്ളം ശരിയായ രീതിയിൽ പൂർണ്ണമായും നീക്കിയതായി ഉറപ്പുവരുത്തണം. കൈകൾ എങ്ങനെ കഴുകണം, എങ്ങനെ ഉണക്കണമെന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഉപയോഗപ്രദമായ ഒരു ഗൈഡ് [ലോകാരോഗ്യസംഘടനയുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ കാണാം](#)
- ചൂടുവെള്ളവും സോപ്പും ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ ആന്റി ബാക്ടീരിയൽ ജെല്ലോ വൈപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ശേഷം ചൂടുവെള്ളവും സോപ്പുവെള്ളമുപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക. 60 ശതമാനത്തിൽ കൂടുതൽ എത്തനോളോ അല്ലെങ്കിൽ 70 ശതമാനം ഐസോപ്രോപനോളോ അടങ്ങിയ ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയ നിർമ്മിച്ച സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കാനാണ് [സി.ഡി.സി. നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.](#)) കൈകഴുകുന്ന പതിവ് രീതികൾക്കു പകരം ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കരുത്.
- ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും വായും മൂക്കും പൊത്തിപ്പിടിക്കുക. പൊത്തിപ്പിടിക്കാനായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ടിഷ്യൂ പേപ്പർ ഉടനടി സുരക്ഷിതമായ സ്ഥലത്ത് ഉചിതമായ രീതിയിൽ ഉപേക്ഷിക്കുക. അതിനുശേഷം കൈകൾ നന്നായി കഴുകാൻ മറക്കരുത്.
- [ബിബിസി ഊന്നിപ്പറയുന്നപോലെ](#) നിങ്ങളുടെ മുഖം, വായ, ചെവി, മൂക്ക് എന്നിവ സ്പർശിക്കാതിരിക്കരുത്

- ഹസ്തദാനം ചെയ്യുന്നതും ആലിംഗനം ചെയ്യുന്നതും ചുംബിക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കുക. ഹസ്തദാനത്തിന് പകരമായി [കൈമുട്ടുകളോ കാലുകളോ](#) ഉപയോഗിച്ച് അഭിവാദനം ചെയ്യാം
- മറ്റുള്ളവർ കൂടിക്കാണായി ഉപയോഗിച്ച കപ്പുകളും ഭക്ഷണം കഴിക്കാനായി ഉപയോഗിച്ച പാത്രങ്ങളും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക
- എന്തെങ്കിലും അസൈൻമെന്റ് ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പ് എല്ലാ ആഭരണങ്ങളും വാച്ചും നീക്കം ചെയ്യുക. കോവിഡ്-19 വൈറസിന് [വിവിധ പ്രതലങ്ങളിൽ](#) വ്യത്യസ്ത സമയദൈർഘ്യത്തിൽ ജീവനോടെ തുടരാനാകും.
- നിങ്ങൾ കണ്ണട ധരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവ ചൂടുവെള്ളവും സോപ്പുമുപയോഗിച്ച് പതിവായി വൃത്തിയാക്കുക
- ചില തുണിത്തരങ്ങൾ മറ്റുള്ളവയേക്കാൾ എളുപ്പത്തിൽ വൃത്തിയാക്കാൻ സാധിക്കും. ഇക്കാര്യം കണക്കിലെടുത്തുവേണം നിങ്ങൾ എന്ത് വസ്ത്രം ധരിക്കുമെന്ന് തീരുമാനിക്കാൻ. ജോലിയ്ക്കുപോയി വന്ന ശേഷം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ സോപ്പുപൊടിയുപയോഗിച്ച് കഴുകിയെടുക്കുക
- കൃത്യനിർവ്വഹണത്തിനായി നിങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ഗതാഗത രീതിയും പരിഗണിക്കേണ്ടതായിരിക്കുന്നു. തിരക്കുള്ള സമയങ്ങളിൽ പൊതുഗതാഗത മാർഗ്ഗങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാതിരിക്കുക. വീട്ടിൽനിന്നിറങ്ങുമ്പോൾ ആൽക്കഹോൾ ജെൽ കൈകളിൽ പുരട്ടുക. സ്വന്തം വാഹനത്തിലാണ് യാത്ര ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ, രോഗബാധിതരായ യാത്രക്കാരിൽനിന്ന് വാഹനത്തിനുള്ളിലെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് വൈറസിന് പകർന്നു നൽകാൻ കഴിയുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.
- ക്ഷീണതരായ ആളുകൾ അവരുടെ ആരോഗ്യ ചര്യകൾ പാലിക്കാതിരിക്കാനിടയുണ്ട്. ഇത് ഊർജ്ജനില കുറയ്ക്കാനും ക്ഷീണത്തിനിടയാക്കുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ട് ഇക്കാര്യം കണക്കിലെടുത്ത് ഇടയ്ക്കിടെ ഇടവേളകൾ എടുക്കുക. മാത്രമല്ല, ജോലിയ്ക്കായി ഒത്തിരി യാത്ര ചെയ്യുന്നതും കണക്കിലെടുക്കണം.
- രോഗബാധിത പ്രദേശത്ത് എത്തിയശേഷവും അവിടെനിന്ന് പുറപ്പെടുന്നതിനുമുമ്പും കൈകൾ ചൂടുവെള്ളവും സോപ്പുമുപയോഗിച്ച് കഴുകിയിട്ടുണ്ടെന്ന് എല്ലായ്പ്പോഴും ഉറപ്പാക്കുക.

- നിങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ പ്രത്യേകിച്ച് പനി, ശ്വാസമുട്ടൽ എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ എങ്ങനെ വൈദ്യചികിത്സ തേടുമെന്നതും പരിഗണിക്കണം. രോഗബാധ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാതിരിക്കാനായി മിക്ക സർക്കാരുകളുടെയും ആരോഗ്യവകുപ്പുകൾ ആളുകളോട് സ്വയം ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയാനാണ് നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. രോഗം അതീവ ഗുരുതരമായ നിലയിൽ പടർന്നുപിടിച്ച പ്രദേശത്താണ് കൃത്യനിർവ്വഹണമെങ്കിൽ കോവിഡ്-19 രോഗബാധിതരെ തിരക്കേറിയ ചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ കണ്ടുമുട്ടാനിടയുണ്ട്. അതിനാൽതന്നെ നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്.
- വേവിച്ച മാംസവും മുട്ടയും മാത്രം കഴിക്കുക

ഉപകരണങ്ങളുടെ സുരക്ഷ

- ക്ലിപ്പ് മെക്കുകൾക്ക് പകരം സുരക്ഷിതമായ അകലത്തിൽ നിന്ന് ദിശാസൂചനയുള്ള 'ഫിഷ് പോൾ' മൈക്രോഫോൺ ഉപയോഗിക്കുക
- ഒരോ അസൈൻമെന്റിനുശേഷവും മൈക്രോഫോണിന്റെ കവർ നന്നായി കഴുകി അണുവിമുക്തമാക്കുക. ക്രോസ് മലിനീകരണമുണ്ടാകാതിരിക്കാനായി കവർ എങ്ങനെ സുരക്ഷിതമായി നീക്കംചെയ്യാമെന്നുള്ളതിനെപ്പറ്റി പരിശീലനം നേടുക.
- ദ്രുതഗതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന മെലിസെപ്റ്റോൾ പോലെയുള്ള ആന്റി മൈക്രോബിയൽ വൈപ്പുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഉപകരണങ്ങളായ സെൽഫോൺ, ടാബ് ലെറ്റുകൾ, ഇയർ ഫോണുകൾ, ലീഡ്, ലാപ്ടോപ്പുകൾ, ഹാർഡ് ഡ്രൈവുകൾ, ക്യാമറ, പ്രസ് പാസുകൾ, സ്ക്രോപ്പുകൾ എന്നിവ അണുവിമുക്തമാക്കുക.
- ജോലി സ്ഥലത്തേക്ക് മടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് എല്ലാ ഉപകരണങ്ങളും അണുവിമുക്തമാക്കിയെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഉപകരണങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നവർക്ക് അവ സുരക്ഷിതമായി വൃത്തിയാക്കാൻ മാത്രം പരിശീലനം നേടിയിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- നിങ്ങളുടെ പക്കൽ അണുനാശിനിയില്ലെങ്കിൽ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ഒരു കാര്യമാണ് [സൂര്യപ്രകാശത്തിന് ഈ വൈറസുകളെ നശിപ്പിക്കാനാകുമെന്ന്](#). അതിനാൽ മോശം സാഹചര്യത്തിൽ മറ്റു ബദൽ

മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ മാത്രം ഉപകരണങ്ങൾ മണിക്കൂറുകളോളം വെയിലത്ത് വയ്ക്കുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് ഉപകരണത്തിന്റെ നിറം മങ്ങാനും അവയെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാനും സാധ്യതയുണ്ടെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക

- കൃത്യനിർവ്വഹണത്തിനായി വാഹനത്തിൽ പോകുമ്പോൾ അതിന്റെ ഉൾഭാഗം ശരിയായ രീതിയിൽ പരിശീലനം ലഭിച്ചവരെക്കൊണ്ട് വൃത്തിയാക്കിയിട്ടുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഡോർ ഹാൻഡിലുകൾ, സ്റ്റിയറിംഗ് വീൽ, വിംഗ് മിററുകൾ, ഹെഡ്‌ലൈറ്റ്, സീറ്റ് ബെൽറ്റുകൾ, ഡാഷ്ബോർഡ്, വിൻഡോ വിണ്ടർ / ക്യാച്ചുകൾ / ബട്ടണുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ നൽകണം.

വ്യക്തിഗത സംരക്ഷണ സജ്ജീകരണം (പിപിഇ)

- വ്യക്തിഗത സുരക്ഷ സജ്ജീകരണങ്ങളായ ഗ്ലൗസ്, മാസ്ക്, ഏപ്രൺ, ഡിസ്‌പോസിബിൾ ഷൂ കവറുകൾ എന്നിവ കൃത്യമായി നിരീക്ഷിക്കുകയും അവ സുരക്ഷിതമായ വയ്ക്കുകയും വേണം. [സിഡി സിയുടെ പൊതുവായുള്ള മാർഗനിർദ്ദേശത്തിനായി ഇവിടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക](#). ക്രോസ് മലിനീകരണ സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ് അതുകൊണ്ട് സുരക്ഷമാർഗങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതിൽ അലംഭാവം കാണിക്കരുത്
- രോഗബാധിതസ്ഥലങ്ങളായ ആരോഗ്യകേന്ദ്രങ്ങൾ, മോർച്ചറി എന്നിവിടങ്ങളിൽ ജോലി ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് ഡിസ്‌പോസിബിൾ ചെരിപ്പോ വാട്ടർപ്രൂഫ് ഓവർ ഷൂസോ ധരിക്കണം. അവിടെനിന്ന് തിരികുമ്പോൾ ഓവർ ഷൂസ് നല്ലവണ്ണം വൃത്തിയാക്കണം. വാട്ടർപ്രൂഫ് ഓവർ ഷൂസുകൾ ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിൽ സ്ഥലം വിടുന്നതിനുമുമ്പ് സുരക്ഷിതമായ രീതിയിൽ അവ നീക്കം ചെയ്യുക. മാത്രമല്ല അവ ഒരിക്കലും ഉപയോഗിക്കാതെയിരിക്കുക
- മെഡിക്കൽ ചികിത്സാ കേന്ദ്രം പോലുള്ള രോഗബാധിത പ്രദേശത്തു ജോലി ചെയ്യുകയോ സന്ദർശിക്കുകയോ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ സംരക്ഷണ കയ്യുറകൾ ഉപയോഗിക്കുക. ബോഡി സ്വൂട്ട്, മുഖംപൂർണ്ണമായും മറയ്ക്കുന്ന ഫെയ്സ് മാസ്ക് പോലുള്ള മറ്റ് മെഡിക്കൽ പിപിഇകളും ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

ഫേസ് മാസ്ക് /മുഖം മൂടി

- രോഗബാധിയില്ലാത്തവർ മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടെന്ന നിലപാടിലാണ് [സിഡി സിയും ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയും](#). എന്നാൽ കോവിഡ്-19

രോഗബാധിതനെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവരോ , ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള പ്രദേശമായ ആശുപത്രിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവരോ പ്രാദേശിക

അധികാരികളുടെ ഉത്തരവുണ്ടെങ്കിലോ രോഗബാധയില്ലെങ്കിലും മാസ്ക് ധരിക്കുക. മിക്ക രാജ്യങ്ങളിലും ശസ്ത്രക്രിയാ പിപിഇ-യുടെ വിതരണം വളരെയധികം കുറവാണ്. അതുകൊണ്ട് അത്തരം വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് അവയുടെ ലഭ്യതയിൽ കുറവുവരുത്തും. മാസ്ക് ധരിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾ താഴെ കൊടുത്തിരിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ പിന്തുടരുക

- ആവശ്യമെങ്കിൽ ഒരു സാധാരണ സർജിക്കൽ മാസ്കിനേക്കാൾ നല്ലത് എൻ 95 മാസ്ക് (അല്ലെങ്കിൽ എഫ് എഫ് പി 2 / എഫ് എഫ് പി 3)

ഉപയോഗിക്കാനാണ് [നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്](#). മൂക്കിന്റെ പാലത്തിനുമുകളിലും താടിയ്ക്കിടയിലും വിടവുണ്ടാക്കാതെ മാസ്ക് കൃത്യമായി മുഖത്തിന് യോജിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. മുഖത്തെ രോമം പതിവായി ഷേവ് ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കണം.

- മാസ്ക് തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. മാസ്കിന്റെ സ്ക്രാപ്പുകളിൽ പിടിച്ചുമാത്രം നീക്കം ചെയ്യുക. മാസ്കിന്റെ മുൻവശത്ത് തൊടാതിരിക്കുക.

- മാസ്ക് നീക്കം ചെയ്തശേഷം ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ [60 ശതമാനത്തേക്കാൾ കൂടുതൽ എത്തനോളോ 70 ശതമാനത്തോളം ഐസോപ്രോപനോളോ അടങ്ങിയവ](#) ഉപയോഗിച്ച് കൈകഴുകുക.

- ഉപയോഗിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാസ്കിൽ ഈർപ്പം തട്ടി നനയുന്നതിനുമുൻപ് പുതിയതും നനവില്ലാത്തതുമായ മാസ്ക് ധരിക്കുക

- ഒരിക്കൽ ഉപയോഗിച്ച മാസ്കുകൾ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക . ഉപയോഗശേഷം സീൽ ചെയ്ത ബാഗിൽ ഉപേക്ഷിക്കുക.

- മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതും ചൂടുവെള്ളവും സോപ്പുമുപയോഗിച്ചും കൈകൾ കഴുകുന്നതും നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ, വായ, ചെവി, മൂക്ക് മുഖം

എന്നിവ തൊടുന്നതും വ്യക്തിഗത സംരക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാണെന്ന് ഓർമ്മിക്കുക.

- ഏതൊരു സാഹചര്യത്തിലും പഞ്ഞി അല്ലെങ്കിൽ നേർത്ത തുണികൊണ്ടുള്ള മാസ്കുകളുടെ ഉപയോഗം ശുപാർശ ചെയ്യുന്നില്ല
- മുഖത്ത് ധരിക്കാനുള്ള മാസ്കിന്റെ ലഭ്യത ഓരോ പ്രദേശത്തിനനുസരിച്ച് [കുറവുവരാനും](#) അതോടൊപ്പം [വില കയറ്റമുണ്ടാകാനും](#) സാധ്യതയുണ്ടാകുമെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കുക

ഡിജിറ്റൽ സുരക്ഷ

- കോവിഡ്-19 റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒത്തിരി ഓൺലൈൻ ആക്രമണമുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കൂടുതലാണ്. ഇത്തരം ആക്രമണങ്ങളിൽനിന്ന് സ്വയംരക്ഷനേടാനായി സി പി ജെയുടെ [മാർഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ](#) അവലോകനം ചെയ്യുക.
- സർക്കാറുകളും ടെക് കമ്പനികളും കോവിഡ് വ്യാപനം നിരീക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. സിറ്റിസൺ ലാബിന്റെ കണക്കനുസരിച്ച് [മാധ്യമപ്രവർത്തകരെ ലക്ഷ്യമിടുന്നതിനായി](#) ഉപയോഗിച്ച സ്പൈവെയറായ [പെഗാസസ്](#) സൃഷ്ടിച്ച [എൻ എസ് ഒ ഗ്രൂപ്പും](#) ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. ആളുകളെ നിരീക്ഷിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന തന്ത്രങ്ങൾ ഈ ആരോഗ്യ പ്രതിസന്ധി അവസാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ എങ്ങനെയാകുമെന്നതിനെക്കുറിച്ച് പൗരസ്വാതന്ത്ര്യത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സംഘടനകൾ ആശങ്കാകുലരാണ്. ട്രാൻസ് പരൻസി ഇന്റർനാഷണൽ അവരുടെ [വെബ്സൈറ്റിൽ](#) ഈ ആഗോള സംഭവവികാസങ്ങൾ ട്രാക്കുചെയ്യുന്നുണ്ട്.
- കോവിഡ്-19 നെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയ ലിങ്കുകളിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുന്നതിനോ ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പോ രണ്ടുവട്ടം ചിന്തിക്കുക. [ഇലട്രോണിക് പ്രോഗ്രാമിംഗ് ഫൗണ്ടേഷന്റെ](#) അഭിപ്രായത്തിൽ നിലവിലെ ആരോഗ്യപ്രതിസന്ധി മുതലെടുത്ത് വ്യക്തികളെയും സ്ഥാപനങ്ങളെയും ലക്ഷ്യമിട്ട് ഫിഷിങ് വഴി നിങ്ങളുടെ ഉപകരണങ്ങളിൽ മാൾവെയർ ഇൻസ്റ്റാൾ ചെയ്യാനിടയുണ്ട്.
- [സോഷ്യൽ മീഡിയ](#)യിലോ സന്ദേശമയ്ക്കുന്ന ആപ്ലിക്കേഷനുകളിലോ ഏതെങ്കിലും കോവിഡ് -19 അനുബന്ധ ലിങ്കുകളിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുമ്പോൾ ജാഗ്രത പാലിക്കുക. അവയിൽ ചിലത് മാൾവെയർ ഉപയോഗിച്ച്

ഉപകരണങ്ങളെ സാരമായി ബാധിക്കുന്ന സൈറ്റുകളിലേക്ക് നിങ്ങളെ നയിച്ചേക്കാം.

- [കോവിഡ്-19 ട്രാക്കർ](#) പോലുള്ള ആപ്ലിക്കേഷനുകളിൽ വ്യക്തികളെ ഉന്നംവെയ്ക്കുന്ന റാൻസംവെയർ ഉണ്ടാകാമെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കുക.
- ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പോലുള്ള പ്രശസ്ത സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നും കോവിഡ്-19 നെക്കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾ കാണിക്കുന്ന മാപ്പുകളിൽ [പാസ്വേർഡുകൾ](#) മോഷ്ടിക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചേക്കാവുന്ന മാൾവെയർ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നു.
- രാജ്യത്തെ രാഷ്ട്രീയ പാർട്ടികളുടെ ഒത്താശയോടെ പടർത്തുന്ന തെറ്റായ വിവരങ്ങളെപ്പറ്റി ബോധവാൻമാരായിരിക്കുക. ഇക്കാര്യത്തെക്കുറിച്ച് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയിട്ടുള്ളതും [ബിബിസി ഊന്നിപ്പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതും ടിഗാർഡിയൻ](#) റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുള്ളതുമാണ്. [നൂണപ്രചാരത്തിനെതിരെയുള്ള](#) ഒരു ഗൈഡ് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്
- കോവിഡ്-19 നെക്കുറിച്ച് [മെസേജിങ് ആപ്ലിക്കേഷനിൽ](#) വരുന്ന സന്ദേശങ്ങളിൽ വ്യാജവാർത്തകളുമുണ്ടാകാം. അതിനാൽ ജാഗ്രത പാലിക്കുക
- മനുഷ്യൻമാർക്ക് പകരം കൃത്രിമ ബുദ്ധിയാണ് ഫേസ്ബുക്കിലെ ഉള്ളടക്കം മോഡറേറ്റ് ചെയ്യുന്നത്. അതിനാൽ കോവിഡ്-19-നെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ വിവരങ്ങൾ [അബദ്ധവശാൽ](#) നീക്കം ചെയ്യാനിടയുണ്ട്
- കോവിഡ്-19 രോഗബാധ റിപ്പോർട്ടുകൾ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കുന്ന സ്വേച്ഛാധിപത്യ ഭരണകൂടങ്ങളുള്ള രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നോ കൂടാതെ / അല്ലെങ്കിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന അപകടസാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് ജാഗ്രത പാലിക്കുക. [സിപിഐ ഊന്നിപ്പറഞ്ഞപോലെ](#) ചില സർക്കാർ രോഗബാധയുടെ വ്യാപ്തി [മറച്ചുവെക്കാനും](#) / അല്ലെങ്കിൽ അതിനനുസരിച്ച് മാധ്യമങ്ങളെ [സെൻസർ](#) ചെയ്യാനും ശ്രമിക്കാം.

കൃത്യനിർവഹണത്തിനിടെയുള്ള ശാരീരിക സുരക്ഷ

- ഒരു ജയിലിൽനിന്നോ തടങ്കലിൽനിന്നോ റിപ്പോർട്ടുചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, കോവിഡ്-19 വൈറസ് ബാധയുടെ പേരിൽ തടവുകാർ പ്രതിഷേധിച്ചും അല്ലെങ്കിൽ കലാപം നടത്തിയുമുണ്ടാക്കിവെയ്ക്കുന്ന അപകടങ്ങളെക്കുറിച്ച് മാധ്യമപ്രവർത്തകർ ജാഗ്രത പാലിക്കണം, അടുത്തിടെ [ഇറ്റലി](#), [കൊളംബിയ](#), [ഇന്ത്യ](#) എന്നിവിടങ്ങളിൽ നടന്നതുപോലെ
- കോവിഡ്-19 പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടുന്ന സമയത്ത് ജയിലിലെ ജനസംഖ്യ ലഘൂകരിക്കാനായി [യു.എസ്](#), [അയർലൻഡ്](#), [പലസ്തീൻ](#), [ഇറാൻ](#) തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങൾ തടവുകാരെ വിട്ടയച്ചതിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നതിനെപ്പറ്റി ജാഗരൂകരായിരിക്കുക. ഉത്പന്നങ്ങളുടെ വിതരണം കുറയാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ [കൊളളയ്ക്കും കവർച്ചയ്ക്കുമുള്ള](#) സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്ന കാര്യം ശ്രദ്ധിക്കുക
- [സിപിജെ എടുത്തുകാണിക്കുന്നതുപോലെ](#), കോവിഡ്-19-നെപ്പറ്റി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുമ്പോൾ സ്വേച്ഛാധിപത്യ ഭരണമുള്ള രാജ്യങ്ങളിലെ മാധ്യമപ്രവർത്തകർ തടങ്കലിൽ വയ്ക്കാനും അറസ്റ്റ് ചെയ്യുന്നതിനെപ്പറ്റിയും ജാഗരൂകരായിരിക്കണം.
- നിങ്ങൾക്ക് അന്താരാഷ്ട്ര അസൈൻമെന്റിനായി യാത്ര ചെയ്യാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ ([ചുവടെ കാണുക](#)), നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെ ഏറ്റവും പുതിയ സുരക്ഷാ സാഹചര്യം അന്വേഷിക്കുക. ഇന്നുവരെ, [ഇസ്രായേൽ](#), [ബ്രസീൽ](#), [പാകിസ്ഥാൻ](#), [സൈപ്രസ്](#), [റിയൂണിയൻ](#), [ഉക്രൈൻ](#) എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഒറ്റപ്പെട്ട അക്രമ സംഭവങ്ങളും പ്രതിഷേധങ്ങളും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. [ഇറാഖിലും ഹോങ്കോങ്ങിലും](#) നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രതിഷേധം കോവിഡ്-19 വൈറസ് ബാധ രൂക്ഷമാക്കി.

അന്താരാഷ്ട്ര യാത്രാ അസൈൻമെന്റ്

ആഗോള യാത്രാ നിയന്ത്രണങ്ങൾ കാരണം, അന്താരാഷ്ട്ര യാത്രകൾ ഇപ്പോൾ വളരെ വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതും കൂടുതൽ അപൂർവ്വവുമാണ്. ഒരു വിദേശ നിയമനം സാധ്യമാണെങ്കിൽ നിങ്ങൾ ഇനിപ്പറയുന്നവ പരിഗണിക്കണം:

- പ്രസക്തമായ എല്ലാ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പുകളും രോഗനിർണയവും നിങ്ങൾ [പോകുന്ന സ്ഥലത്തു](#) കാലികമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. നിങ്ങളിൽ

ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ലക്ഷണമുണ്ടാവുകയാണെങ്കിൽ ആശയക്കുഴപ്പം ഒഴിവാക്കാനായി ഫ്ലൂ വാക്സിൻ എടുക്കുന്നത് പരിഗണിക്കുക.

- നിങ്ങളുടെ യാത്രാ ഇൻഷുറൻസ് പോളിസി പരിശോധിക്കുക. മിക്ക സർക്കാരുകളും അന്തർദേശീയ യാത്രയ്ക്കെതിരെ വ്യത്യസ്ത തലത്തിലുള്ള യാത്രാ ഉപദേശങ്ങളും അലർച്ചകളും നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ [ബ്രിട്ടീഷ് ഹോറിൻ ആൻഡ് കോമൺവെൽത്ത് ഓഫീസ്](#), [യു.എസ് സ്റ്റേറ്റ് ഡിപ്പാർട്ട്മെന്റ്](#), [ഫ്രഞ്ച് അഫയേഴ്സ് എട്രാഞ്ചെറസ്](#) എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു. കോവിഡ്-19 അനുബന്ധ യാത്രകൾക്ക് ഇൻഷുറൻസ് കവർ നേടുന്നത് സാധ്യമാകില്ലെന്ന് മനസിലാക്കുക
- [പല രാജ്യങ്ങളും](#) പൊതുസമ്മേളനങ്ങളെ മൊത്തത്തിൽ നിരോധിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നോ ഒരു നിശ്ചിത എണ്ണം ആളുകൾക്ക് മുകളിലുള്ള ഒത്തുചേരലുകളെക്കുറിച്ചോ കണക്കിലെടുത്ത് നിങ്ങൾ പങ്കെടുക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന പരിപാടിയുടെ സ്ഥിതിഗതികൾ പതിവായി പരിശോധിക്കുക.
- നിങ്ങൾ പോകാൻ ഉദ്ദേശിച്ച സ്ഥലത്തെ നിലവിലുള്ളതും കൂടാതെ / അല്ലെങ്കിൽ വരാനിരിക്കുന്നതുമായ യാത്രാ നിരോധനങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക. ആഗോളതലത്തിൽ മുന്നോട്ട് പോകുമ്പോൾ അധിക നിരോധനങ്ങളും കൂടാതെ / അല്ലെങ്കിൽ വിദേശ പൗരന്മാർക്കുള്ള നിയന്ത്രണങ്ങളും വർദ്ധിക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്
- നഗര കേന്ദ്രങ്ങൾ, നിർദ്ദിഷ്ട പ്രദേശങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ മുഴുവൻ രാജ്യങ്ങളും പൂട്ടിയിടാനും അല്ലെങ്കിൽ അറിയിപ്പില്ലാതെ ക്വാറന്റൈൻ ചെയ്യാനും കഴിയുമെന്ന് കണക്കിലെടുത്ത് മറ്റൊരു പദ്ധതി കൂടി തയ്യാറാക്കുക. ചില സ്ഥാപനങ്ങളും തൊഴിലുടമകളും ലോകമെമ്പാടും കൂടിയൊഴിപ്പിക്കൽ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ ധ്രുതഗതിയിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്.
- ലോകമെമ്പാടും നിരവധി അതിർത്തികൾ അടച്ചിരിക്കുകയാണ്. മുന്നോട്ട് പോകുന്നതോടും കൂടുതൽ അതിർത്തികൾ അടയ്ക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. അതിനാൽ നിങ്ങളുടെ പദ്ധതിയിൽ പെട്ടെന്ന് മാറ്റം വരുത്തേണ്ടിയിരിക്കാം.
- നിങ്ങൾക്ക് അസുഖമുണ്ടെങ്കിൽ യാത്ര ചെയ്യരുത്. മിക്ക അന്താരാഷ്ട്ര, പ്രാദേശിക വിമാനത്താവളങ്ങളും മറ്റ് ഗതാഗത കേന്ദ്രങ്ങളും കർശനമായ ആരോഗ്യ പരിശോധന നടപടികൾ നടപ്പാക്കിയിട്ടുണ്ട്. യാത്രക്കാർക്ക്

തീർച്ചയായും പരിശോധന അല്ലെങ്കിൽ നിർബന്ധിത ക്വാറൈന്റീൻ / ഐസോലേഷൻ എന്നിവ നേരിടേണ്ടിവരും

- പല സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് വരാനും പോകാനുമുള്ള [വിമാനങ്ങൾ](#) [ഏയർലൈൻസ് റദ്ദാക്കിയതിനാൽ](#) ആഗോള യാത്രാകൾ ഗണ്യമായി കുറഞ്ഞു. കോവിഡ് -19 കേസുകൾ വർദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ കൂടുതൽ റദ്ദാക്കലുകൾക്ക് സാധ്യതയുണ്ട്
- റദ്ദാക്കുമ്പോൾ പണം മുഴുവനായും തിരികെ തരുന്ന ഫ്ലൈറ്റുകൾ മാത്രം ബുക്ക് ചെയ്യുക. കോവിഡ് -19 പല വിമാനക്കമ്പനികൾക്കും കാര്യമായ സാമ്പത്തിക ദുരിതമുണ്ടാക്കുന്നുണ്ടെന്ന് [ഐഎടിഎ പറയുന്നു](#), യൂറോപ്പിലെ ഏറ്റവും വലിയ പ്രാദേശിക വിമാനക്കമ്പനിയായ [ഫ്ലൈബെ](#)യുടെ സമീപകാല തകർച്ചയ്ക്ക് ഇത് കാരണമായതായി പറയപ്പെടുന്നു.
- ഫെയ്സ് മാസ്കുകൾ, ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസറുകൾ, സോപ്പ്, ടിന്നിലടച്ച ഭക്ഷണം, ടോയ്ലെറ്റ് പേപ്പർ എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള സാധനങ്ങളുടെ ലഭ്യത കുറവും ആളുകൾ [പരിഭ്രാന്തി കാരണം വാങ്ങിക്കൂട്ടുന്ന](#) സംഭവങ്ങൾക്കൊപ്പം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. കോവിഡ്-19 അണുബാധ മൂലം തൊഴിലാളികളുടെ കുറവുള്ളതിനാലും [പണിമുടക്ക്](#) ഉണ്ടാകാനിടയുള്ളതും നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെ സ്ഥിതി കൂടുതൽ വഷളാക്കുമെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.
- [ജോർദാൻ പോലുള്ള](#) പരിമിതമായ ജലവിതരണമുള്ള രാജ്യങ്ങൾക്ക് വർദ്ധിച്ച ആവശ്യകതയും കുറവും അനുഭവപ്പെടാൻ തുടങ്ങുമെന്ന് അറിഞ്ഞിരിക്കുക
- നിങ്ങളുടെ ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തിനായുള്ള ഏറ്റവും പുതിയ വിസ സാഹചര്യം പരിശോധിക്കുക, [നിരവധി രാജ്യങ്ങൾ](#) വിസ നൽകുന്നത് നിർത്തിവെച്ചിരിക്കുകയാണെന്നും യാത്രയ്ക്കായി ഇതിനകം നൽകിയിട്ടുള്ള വിസകൾ സസ്പെൻഡ് ചെയ്തിട്ടുണ്ടെന്നും ഉണ്ടെന്നും ശ്രദ്ധിക്കുക.
- കോവിഡ്-19 ബാധിതനല്ലെന്ന് തെളിയിക്കുന്ന മെഡിക്കൽ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് നിങ്ങൾ പോകുന്ന രാജ്യത്തെ അധികൃതർ ആവശ്യപ്പെടുന്നുണ്ടോയെന്നു പരിശോധിക്കുക. ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ [ഇവിടെ](#) കാണാം

- [ആരോഗ്യ സ്ക്രീനിംഗ് നടപടികളും](#) ശരീര താപനില പരിശോധിക്കുന്ന പോയിന്റുകളും കണക്കിലെടുത്ത് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള വിമാനത്താവളങ്ങളിൽ വിചാരിച്ചതിലും കൂടുതൽ സമയം ചെലവഴിക്കേണ്ടി വരും. അതുകൊണ്ട് ഇതനുസരിച്ച് യാത്ര സമയം ക്രമീകരിക്കുക . ചില റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനുകൾ, തുറമുഖങ്ങൾ, ദീർഘദൂര ബസ് സ്റ്റേഷനുകൾ എന്നിവയിലും ഇത് ബാധകമാണ്
- ചില രാജ്യങ്ങളിൽ വിദേശപൗരൻമാരെ ചില വിമാനത്താവളങ്ങളിലും ടെർമിനലുകളിലുമാണ് പ്രവേശിക്കാൻ അനുവദിക്കുകയുള്ളുവെന്ന കാര്യം ശ്രദ്ധിക്കുക
- നിങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുന്ന രാജ്യത്തിനകത്തെ ഏതെങ്കിലും ഉൾപ്രദേശത്തെ നിയന്ത്രണങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള വാർത്തകൾക്കായി പ്രാദേശിക ഉറവിടങ്ങൾ നിരന്തരം നിരീക്ഷിക്കുക

അസൈൻമെന്റിനു ശേഷം

- ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണമുണ്ടോയെന്നറിയാൻ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യനില നിരന്തരം നിരീക്ഷിക്കുക
- തീവ്രരോഗബാധയുള്ള സ്ഥലത്തുനിന്ന് നിങ്ങൾ മടങ്ങുകയാണെങ്കിൽ, തീർച്ചയായും നിങ്ങൾ ഐസോലേഷനിൽ പോകണം. ഇതു സംബന്ധിച്ച് സർക്കാരിന്റെ പ്രസക്തമായ ഉപദേശം പരിശോധിക്കുക
- കോവിഡ്- 19 നെക്കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റവും പുതിയ അപ്ഡേറ്റുകളും നിരീക്ഷിക്കുക. നിങ്ങൾ യാത്രയാരംഭിച്ച സ്ഥലത്തെയും ലക്ഷ്യസ്ഥലത്തെയും ക്വാറന്റീൻ, ഐസോലേഷൻ നടപടികളും നിരീക്ഷിക്കുക
- താമസിക്കുന്ന രാജ്യത്ത് അനുബാധയുടെ തോതനുസരിച്ച്, നിങ്ങൾ മടങ്ങിയെത്തിയ 14 ദിവസത്തേക്ക് നിങ്ങളുമായി സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെടുന്ന വ്യക്തികളുടെ പേരുകളും ഫോൺ നമ്പറുകളുമുള്ള ഒരു പുസ്തകം സൂക്ഷിക്കുന്നത് പരിഗണിക്കണം. നിങ്ങൾ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ ഇതുപയോഗിച്ച് ഇവരെ പിന്തുടരാനാകും.

--നിങ്ങളിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ

- നിങ്ങളിൽ [കോവിഡ്-19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ](#) ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ മാനേജ്മെന്റ് ടീമിനെ അറിയിക്കുകയും ഏയർപോർട്ടിൽനിന്നോ മറ്റ്

ട്രാൻസ്പോർട്ട് ഹബിൽനിന്നോ നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്കെത്താൻ ഉചിതമായ ഗതാഗതം മാർഗം സ്വീകരിക്കുക. വെറുതെ ഒരു ടാക്സി പിടിച്ചു വീട്ടിലേക്ക് വരരുത്.

- നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തെയും പരിരക്ഷിക്കുന്നതിന് [ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെയോ സിഡിസി](#)യുടെയോ പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ അധികാരികളുടെയോ ഉപദേശം പിന്തുടരുക
- ലക്ഷണങ്ങൾ ആരംഭിച്ചതുമുതൽ കുറഞ്ഞത് 7 ദിവസമെങ്കിലും വീടിന് പുറത്തിറങ്ങരുത്. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് രോഗം മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരാതിരിക്കാനും നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിലുള്ളവരെ രോഗം വരാതെ സംരക്ഷിക്കാനും സഹായിക്കും.
- മുൻകൂട്ടി ആസൂത്രണം ചെയ്ത് മറ്റുള്ളവരോട് സഹായം ചോദിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ നൽകാൻ വീട്ടുകാരോടും തൊഴിലുടമയോടും സുഹൃത്തുക്കളോടും കുടുംബാംഗങ്ങളോടും ആവശ്യപ്പെടുക. അവ വീടിന് മുൻപിൽ വെച്ചിട്ട് പോകാനും നിർദ്ദേശിക്കുക
- സാധ്യമാകുമ്പോഴെല്ലാം നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ മറ്റ് ആളുകളിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് 2 മീറ്റർ അകലെ നിൽക്കുക
- കഴിയുമെങ്കിൽ ഒറ്റയ്ക്ക് ഉറങ്ങുക
- മറ്റുള്ളവരുമായി താമസസ്ഥലം പങ്കിടുകയാണെങ്കിൽ, അവിടെയുള്ള എല്ലാവരും 14 ദിവസം ഐസോലേഷനിൽ കഴിയണം. ഇതിനുള്ള ഉപയോഗപ്രദമായ ഒരു ഗൈഡ് [ഇവിടെ](#) കാണാം. ക്രോസ്-മലിനീകരണം ഒഴിവാക്കാൻ ബാത്ത്റൂം, ടോയ്ലറ്റ്, അടുക്കള സൗകര്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്
- സോപ്പും ചൂടുവെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി കഴുകുക
- രോഗം വരാൻ സാധ്യതയുള്ളതും അസുഖബാധിതരായ മുതിർന്ന വ്യക്തികളിൽനിന്നും അകന്നുനിൽക്കുക
- ലക്ഷണങ്ങളൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ ഐസോലേഷനിൽ പോകാൻ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ വിളിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. അതേസമയം ഐസോലേഷൻ കാലത്ത് ആരോഗ്യം വഷളാകുകയാണെങ്കിൽ തീർച്ചയായും ആരോഗ്യ അധികൃതരെ അറിയിക്കണം

സിപിജെയുടെ ഓൺലൈൻ [സുരക്ഷാ കിറ്റ്](#) മാധ്യമപ്രവർത്തകർക്കും ന്യൂസ് റൂമുകൾക്കും ശാരീരിക, [ഡിജിറ്റൽ](#), മനസികാപരമായ സുരക്ഷാ ഉറവിടങ്ങളെയും സ്രോതസിനെക്കുറിച്ചുള്ള അടിസ്ഥാന സുരക്ഷാ വിവരങ്ങൾ നൽകുന്നു, [ആഭ്യന്തര അശാന്തിയും തിരഞ്ഞെടുപ്പും](#) കവർ ചെയ്യുന്നതുൾപ്പെടെ.