Committee to Protect Journalists

Defending Journalists Worldwide

கொரோனா வைரஸ் தொற்று குறித்த செய்தி சேகரிப்பு : பத்திரிகையாளர்கள் பாதுகாப்புக் குழுவின் பாதுகாப்பு ஆலோசனைகள்

Updated March 25, 2020

11 மார்ச் 2020, அன்று உலக சுதாகார அமைப்பு - WHO - COVID -19 அதாவது நாவல் கொரோனா பரப்பும் நோயை உலகளவில் ஒரு பெருந்தொற்று என்று அறிவித்தது. இவர்களின் படி உலகளவில் இந்த நோயின் பிடியில் உள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை ஏறிக்கொண்டே போகின்றது. இந்த நோயை பற்றின சரியான மற்றும் நம்பகமான விவரங்கள் ஜான் ஹாப்கின்ஸ் யூனிவர்சிட்டி கொரோனா வைரஸ் ரிசோர்ஸ் சென்டர் இணையதளத்த்தில் கிடைக்கும்.

முக்கியமாக, உலகம் முழுவதும் பத்திரியாளர்களின் , மூலம் மக்களுக்கு சரியான விவரங்களும், அவர் அவர் நாட்டு அரசுகள் எடுக்கின்ற நடவடிக்கைகள் பற்றிய தகவல்கள் போய் சேருகின்றன. இதனால் ஊடகத்தை சேர்ந்த ஒவ்வருவரும் பயணம், பேட்டி, அல்லது அவர் செல்கின்ற இடத்தினால் - இந்த நோய் கிருமியால் வரும் பாதிப்பை எதிர்நோக்குகிறார்கள்

நிலைமை தொடர்ந்து உருவாகி, புதிய தகவல்கள் வெளிவருவதால், புதுப்பிக்கப்பட்ட சுகாதார ஆலோசனைகள் மற்றும் இந்த பெருந்தொற்று பற்றிய செய்திகள், சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளால் வழங்கப்படும். சமீபத்திய ஆலோசனைகள் மற்றும் கட்டுப்பாடுகள் குறித்து தொடர்ந்து தெரிந்து கொள்ள, , இதை பற்றி செய்தி சேகரிக்கும் ஊடகவியலாளர்கள் WHO விலிருந்து வெளிவரும் தகவல்கள் மற்றும் அவர்களின் உள்ளூர் பொது சுகாதார அமைப்பின் தகவல்களை கண்காணிக்க வேண்டும்.

செய்தி சேகரிக்கும் இடத்த்தில் பாதுகாப்பாக இருத்தல்

பரந்த அளவிலான சர்வதேச பயணக் கட்டுப்பாடுகளை விதித்ததன் காரணமாக, பெரும்பான்மையான ஊடகப் பணிகள் உடனடி எதிர்காலத்தில் உள்நாட்டு அடிப்படையிலேயே இருக்கும். **உலகெங்கிலும் வேகமாக நகரும் மற்றும் வேகமாக மாறி வரும் சூழ்நிலைகள் காரணமாக அனைத்து பணிகளும் - சிறிது கால முன்னறிவிப்புடன் அல்லது முன்னறிவிப்பே இல்லாமல் மாற்றப்படலாம் அல்லது ரத்து செய்யப்படலாம்.**

COVID-19 பெருந்தொற்றை பற்றி செய்தி சேகரிப்பவர்கள் பின்வரும் பாதுகாப்பு தகவல்களைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்:

செய்தி சேகரிப்புக்கு முன்

- அமெரிக்காவின் US Centers for Disease Control and Prevention (CDC) படி, வயதானவர்கள் மற்றும் அடிப்படை சுகாதார நிலைமைகளைக் கொண்ட நபர்களுக்கு அதிக ஆபத்து என்று கருதப்படுகிறார்கள். நீங்கள் அத்தகைய வகைகளுக்குள் வந்தால், பொது மக்களுடன் உங்களை நேரடியாக தொடர்பு கொள்ளும் எந்தவொரு வேலையிலும் நீங்கள் பங்கேற்கக்கூடாது. கர்ப்பமாக இருக்கும் எந்தவொரு ஊழியர்களுக்கும் பரிசீலிக்கப்பட வேண்டும்.

- COVID-19 பெருந்தொற்று குறித்த எந்தவொரு பணியாளர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போதும் , சில தேசிய இனங்களுக்கு எதிரான இனவெறித் தாக்குதல்களை நிர்வாகம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும், இது BuzzFeed மற்றும் அடிஸ் அபாபாவில் உள்ள அமெரிக்க தூதரகம் ஆகியவற்றால் முன்னிலைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது, இது சமீபத்தில் அந்த நாட்டில் வெளிநாட்டினரை குறிவைக்கும் விரோத மற்றும் வன்முறை சம்பவங்கள் குறித்து எச்சரிக்கையை வெளியிட்டது. இந்த நோய் தொடர்ந்து மிகவும் வேகமாக பரவுவதால் இதுபோன்ற சம்பவங்கள் அதிகரிக்க வாய்ப்பு உண்டு.
- பணியில் இருக்கும்போது நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால், சுய-தனிமைப்படுத்தலுக்கான சாத்தியத்தை கணக்கில் எடுத்துக்கொள்வது மற்றும் / அல்லது நீண்ட காலத்திற்கு ஒரு தனிமைப்படுத்தப்பட்ட / பூட்டுதல் நாட்டில் களமிறங்கும்போது உங்களுக்கு உதவவும், ஆதரவளிக்கவும், உங்கள் நிர்வாக குழுவின் திட்டத்தை பற்றி தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

மனோதத்துவ நலம்

- நீங்கள் COVID-19 நோயை பற்றி செய்தி சேகரிப்பவர்கள் ஆனால், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் கவலைப்படுவார்கள. இதில் அபாயங்கள் மற்றும் கவலைகள் குறித்து அவர்களுடன் பேசுங்கள். தேவைப்பட்டால், உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் மற்றும் உங்கள் நிறுவனத்தின் மருத்துவ ஆலோசகர்களுக்கும் இடையே உரையாடலை அமைக்கவும்
- நீங்கள் COVID-19 ஆல் பாதிக்கப்பட்டுள்ள இடம் அல்லது பகுதியில் செய்தி திரட்டுவராக இருந்தால் குறிப்பாக மருத்துவ அல்லது தனிமைப்படுத்தும் வசதி அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்ட இடத்திலிருந்து செய்தி சேகரிப்பிவர்களாக இருந்தால், உங்கள் மனோதத்துவ பாதிப்பை நினைவில் வைத்து கொள்ள வேண்டும். அதிர்ச்சிகரமான சூழ்நிலைகளில் செய்தி திரட்டும் ஊடக ஊழியர்களுக்கான விவரங்கள் கிடைக்கும் ஒரு இணையத்தளம் : the DART Center for Journalism and Trauma

தொற்று தடுத்தல் மற்றும் பிறருக்கு தொற்று வராமல் தவிர்ப்பது

பல நாடுகள் இப்போது பொது / தனிப்பட்ட விலகலை கடைப்பிடிக்கின்றன. ஒரு சுகாதார வசதி, முதியோருக்கான பராமரிப்பு இல்லம், ஒரு நோய்வாய்ப்பட்ட நபரின் வீடு, ஒரு சவக்கிடங்கு, தனிமைப்படுத்தப்பட்ட மண்டலம், அடர்த்தியான நகர்ப்புற குடியிருப்பு (அதாவது சேரி அல்லது பவேலா), அல்லது விலங்கு சந்தைகள் மற்றும் / அல்லது ஒரு பண்ணைக்கு செல்வதாக இருந்தால், முன்கூட்டியே அந்த இடத்தில் இருக்கும் சுகாதார நடவடிக்கைகள்பற்றி விசாரிக்கவும். **ஏதேனும் சந்தேகம் இருந்தால், அங்கே செல்வதை தவிர்ப்பது நல்லது.** தொற்றுநோயைத் தவிர்ப்பதற்கான நிலையான பரிந்துரைகள் பின்வருமாறு:

- எல்லோரிடமிருந்தும் குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர் தூரத்தை பராமரிக்கவும், இருமல் மற்றும் தும்மல் போன்ற சுவாச நோயின் அறிகுறிகளைக் காண்பிப்பவர்களைச் அருகில் குறிப்பாக கவனமாக இருங்கள்.
- ள் நேர்காணல்கள் செய்யும்போது - வயதானவர்கள், அடிப்படை சுகாதார நிலைமைகள் உள்ளவர்கள், COVID-19 நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்கும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் அல்லது அதிக ஆபத்தான இடத்தில் உள்ள தொழிலாளர்கள், அல்லது இந்த நோயின் ஏதேனும் அறிகுறி உள்ளவரிடம் குறிப்பாக விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.
- சூடான நீர் மற்றும் சோப்பைப் பயன்படுத்தி ஒரு நேரத்தில் குறைந்தது 20 விநாடிகள் உங்கள் கைகளை தவறாமல், ஒழுங்காக, முழுமையாக கழுவ

வேண்டும். கைகள் சரியான வழியில் உலர்த்தப்படுவதை உறுதி செய்யுங்கள். உங்கள் கைகளை சரியாக கழுவி உலர்த்துவது எப்படி என்பது குறித்த மிகவும் பயனுள்ள வழிகாட்டியை WHO இணையதளத்தில் காணலாம்

- சூடான நீர் மற்றும் சோப்பு கிடைக்கவில்லை என்றால் ஆன்டி-பாக்டீரியா ஜெல் அல்லது துடைப்பான்களைப் பயன்படுத்துங்கள், ஆனால் இதை தொடர்ந்து எப்போதும் சூடான நீர் மற்றும் சோப்பு உபயோகித்து மீண்டும் கழுவவும். (60% க்கும் அதிகமான எத்தனால் அல்லது 70% ஐசோபிரபனோல் கொண்ட ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான சானிடைசர் பயன்படுத்த சி.டி.சி பரிந்துரைக்கிறது.) **வழக்கமான கை கழுவுதல் வழக்கத்தை கை சானிடைசர் பயன்படுத்துவதன் மூலம் மாற்ற வேண்டாம்**
- இருமல் மற்றும் தும்மும்போது எப்போதும் உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை மூடி கொள்ளுங்கள். .நீங்கள் ஒரு டிஷ்யூவில் இருமினால் அல்லது தும்மினால், உடனடியாக அதை பாதுகாப்பான மற்றும் பொருத்தமான முறையில் அப்புறப்படுத்துங்கள், பின்னர் உங்கள் கைகளை நன்கு கழுவுங்கள்.
- பிபிசி சிறப்பித்தபடி உங்கள் முகம், மூக்கு, வாய், காதுகள் போன்றவற்றைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்
- Avoid shaking hands, hugging, and /or kissing. Instead, opt for an elbow or leg bump

- கைகுலுக்க, கட்டிப்பிடிப்பது மற்றும் / அல்லது முத்தமிடுவதைத் தவிர்க்கவும். அதற்கு பதிலாக, முழங்கை அல்லது கால் உபயோகவிக்கவும்
- மற்றவர்கள் உபயோகித்த கோப்பைகள், பீப்பாய்கள் அல்லது கட்லரிகளில் இருந்து குடிப்பதை / சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்
- COVID-19 வைரஸ் பல்வேறு மேற்பரப்பு வகைகளில் மாறுபட்ட நேரங்களுக்கு உயிரோடு இருக்கக்கூடும் என்பதைக் நினைவில் கொண்டு, , எந்த வேலை செய்யும் முன்பும் முன் அனைத்து நகைகளையும் கடிகாரங்களையும் அகற்றவும்
- நீங்கள் கண்ணாடி அணிந்தால், அவற்றை சுடு நீர் மற்றும் சோப்புடன் அவ்வப்போது தவறாமல் சுத்தம் செய்யுங்கள்
- சில துணிகளை மற்றவர்களை விட எளிதாக சுத்தமாக துடைக்க முடியும் என்பதை கணக்கில் கொண்டு, நீங்கள் என்ன ஆடைகளை அணிவீர்கள் என்பதைக் உறுதி செய்யுங்கள். எந்தவொரு வேலையும் முடிந்தபின் அனைத்து ஆடைகளையும் சோப்புடன் அதிக வெப்பநிலையில் கழுவ வேண்டும்
- செய்தி சேகரிக்கும் பணிக்குச் செல்வதும் அங்கிருந்து திரும்பி வருவதற்கான போக்குவரத்து முறையைக் கவனியுங்கள். அவசர நேரத்தில் பொதுப் போக்குவரத்தில் பயணிப்பதைத் தவிர்க்கவும். தவிர்க்க முடியாவிட்டால் இறங்கும்போது கைகளில் ஆல்கஹால் ஜெல் பயன்படுத்துங்கள். உங்கள் சொந்த வாகனத்தில் பயணம் செய்தால், உங்கள் வாகனத்தில் பாதிக்கப்பட்ட பயணி ஒருவர் இருந்தால் அவர் மற்றவர்களுக்கு வைரசால் பாதிப்பு ஏற்படுத்த முடியும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்
- சோர்வடைந்த நபர்கள் தங்கள் சுகாதார வழக்கத்தில் தவறுகளைச் செய்வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் என்பதை கணக்கில் எடுத்துக்கொண்டு, வேலை செய்யும்போது அவ்வப்போது ஓய்வு இடைவெளிகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் மற்றும் சோர்வு / ஆற்றல் நிலைகளில் கவனம் செலுத்துங்கள். Also factor in that individuals may have long distances to drive before and after work. சில நபர்களுக்கு வேலைக்காக செல்லவும், அங்கிருந்து திரும்பி வரவும் வெகு தூரம் வாகனம் ஓட்ட வேண்டியிருக்கும் என்று நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
- பாதிக்கப்பட்ட இடத்தை விட்டு வெளியேறுவதற்கு முன்பும், அங்கு இருக்கும்போதும், மற்றும் பின்னும், உங்கள் கைகள் சுடு நீர் மற்றும் சோப்புடன் நன்கு கழுவப்படுவதை எப்போதும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- உங்களுக்கு அறிகுறிகள் உருவாகினால், குறிப்பாக காய்ச்சல் அல்லது மூச்சுத் திணறல், நீங்கள் எவ்வாறு மருத்துவ சிகிச்சையைப் பெறுவீர்கள் என்பதைக் நிர்ணயித்து கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலான அரசாங்க சுகாதார நிறுவனங்கள் இப்போது மற்றவர்களுக்கு தொற்று ஏற்படுவதைத் தடுக்க சுய தனிமைப்படுத்தலை பரிந்துரைக்கின்றன. நீங்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் இருந்தால், கூட்ட நெரிசலான

சிகிச்சை மையங்களில் மற்ற COVID-19 பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளை நீங்கள் சந்திப்பீர்கள், எனவே உங்களுக்கு நோய்வாய்ப்பட வாய்ப்புகளை அதிகமாக்கலாம்.

- சமைத்த மாமிசம் மற்றும் முட்டைகளை மட்டுமே உட்கொள்ளுங்கள்.

உபகரணங்கள் பாதுகாப்பு

- கிளிப் மைக்குகளுக்குப் பதிலாக பாதுகாப்பான தூரத்திலிருந்து திசையுள்ள 'ஃபிஷ்போல்' மைக்ரோஃபோன்களைப் பயன்படுத்தவும்
- ஒவ்வொரு வேலையின் முடிவிலும் மைக்ரோஃபோன் கவர்கள் நன்கு கழுவப்பட்டு கிருமி நீக்கம் செய்யப்பட வேண்டும். எந்தவொரு மாசுபாட்டையும் தடுக்க மைக்ரோபோன் அட்டையை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக அகற்றுவது என்பது குறித்த வழிகாட்டுதல் / பயிற்சி பெறவும்
- மெலிசெப்டால் போன்ற வேகமாக செயல்படும் ஆண்டிமைக்ரோபையல் துடைப்பான்கள் மூலம் எல்லா சாதனங்களையும் சுத்தம் செய்து, கிருமி நீக்கம் செய்ய வேண்டும்.. இந்த சாதனங்களில் செல்போன்கள், டேப்லெட்டுகள், தடங்கள், செருகல்கள், காதணிகள், மடிக்கணினிகள், ஹார்ட் டிரைவ்கள், கேமராக்கள், பிரஸ் பாஸ் மற்றும் லேனியார்ட்ஸ் அடக்கமாகும்.
- எல்லா உபகரணங்களும் அதை தளத்திற்குத் திருப்பித் தரும்போது மீண்டும் தூய்மையாக்கப்படுவதை உறுதிசெய்து, சாதனங்களுக்குப் பொறுப்பானவர்கள் முன்கூட்டியே முழுமையாக அறிந்திருக்கிறார்கள் என்பதையும், சாதனங்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பாக சுத்தம் செய்வது என்பதில் அவர்களுக்கு பயிற்சி அளிக்கப்படுவதையும் உறுதிசெய்க. சுத்தம் செய்வதற்குப் பொறுப்பான நபரிடம் மீண்டும் ஒப்படைக்காமல் எந்த உபகரணங்களும் கேட்பாரில்லாமல்,, சுற்றி கிடக்கவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்
- எந்தவொரு கிருமிநாசினியையும் உங்களிடம் இல்லை என்றால், நேரடி சூரிய ஒளி வைரஸ்களைக் கொல்லும் என்பது கவனிக்கத்தக்கது. எனவே தற்காலிமாக - உங்களுக்கு மாற்று வழிகள் இல்லாவிட்டால் மட்டுமே - உங்கள் சாதனங்களை பல மணிநேரங்களுக்கு சூரிய ஒளியை நேரடியாக வைத்திருங்கள். இது சாதனங்களின் நிறத்தை மாற்றலாம் அல்லது தீங்கு விளைவிக்கலாம் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்
- உங்கள் வேலைக்கு ஒரு வாகனத்தைப் பயன்படுத்தினால், அதை ஒழுங்காக பயிற்சியளிக்கப்பட்ட ஒரு குழுவினரால் அந்த வேலை முடிந்தபின் உள்துறையை முழுமையாக சுத்தம் செய்யபட வேண்டும். கதவு கைப்பிடிகள், ஸ்டீயரிங், சாரி கண்ணாடிகள், ஹெட் ரெஸ்ட்கள், சீட் பெல்ட்கள், டாஷ்போர்டு மற்றும் சாளர விண்டர் / கேட்சுகள் / பொத்தான்கள் குறித்து குறிப்பாக கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணம் (PPE)

எந்தவொரு பிபிஇயையும் (டிஸ்போஸபிள் கையுறைகள், முகமூடிகள், பாதுகாப்பு கவசங்கள் மற்றும் டிஸ்போஸபிள் ஷூ கவர்கள் போன்றவை) பாதுகாப்பாக போட்டு கொள்ளும்பொழுது மற்றும் களையும்போது சிறந்த பாதுகாப்பு நடைமுறைகளை கண்டிப்பாக கடைபிடிப்பது மிக அவசியம். **சி.டி.சி யின் பொதுவான வழிகாட்டுதலுக்கு இங்கே கிளிக் செய்க**. இதில் குறுக்கு மாசுபடுவதற்கான ஆபத்து அதிகம், எனவே இந்த நடவடிக்கைகள் குறித்து கவனக்குறைவு கொள்ள வேண்டாம்.

- சுகாதார வசதி அல்லது சவக்கிடங்கு போன்ற பாதிக்கப்பட்ட தளத்தில் பணிபுரிந்தால், நீங்கள் டிஸ்போஸபிள் பாதணிகளை அணிய வேண்டும் அல்லது வாட்டர்ப்ரூப் ஓவர்ஷூ பயன்படுத்த வேண்டியிருக்கும், இவை இரண்டும் நீங்கள் இருப்பிடத்திலிருந்து வெளியேறியவுடன் துடைக்கப்பட வேண்டும் / சுத்தம் செய்ய பட வேண்டும் .வாட்டர்ப்ரூப் ஓவர்ஷூ பயன்படுத்தினால், அந்த இடத்தை விட்டு வெளியேறுவதற்கு முன்பு அவை பாதுகாப்பான முறையில் அப்புறப்படுத்தப்பட வேண்டும், அவற்றை மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடாது.
- மருத்துவ சிகிச்சை வசதி போன்ற பாதிக்கப்பட்ட தளத்தில் பணிபுரிந்தால் அல்லது பார்வையிட்டால் பாதுகாப்பு கையுறைகளைப் பயன்படுத்துங்கள்.பாடிசூட் மற்றும் ஃபுல் ஃபேஸ் மாஸ்க் போன்ற பிற மருத்துவ PPE கூட தேவைப்படலாம்

முகமூடிகள்

CDC மற்றும் உலக சுதாகர அமைப்பு -WHO- தற்போது , நோய் அறிகுறிகள் இல்லாதவர்கள் முகமூடி அணிவது அவசியமில்லை என்கிற ,உடன்பாட்டில் உள்ளன - உள்ளூர் அதிகாரிகளால் அவ்வாறு செய்யும்படி கூறப்படும்வரை, அல்லது நீங்கள் ஒரு மருத்துவமனை போன்ற அதிக ஆபத்துள்ள பகுதியில் இருக்கிறீர்கள்; அல்லது COVID-19 நோய்த்தொற்று இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் ஒருவரை நீங்கள் கவனித்து வருகிறீர்கள் என்றால். பல நாடுகளில் அறுவைசிகிச்சை பிபிஇ குறைவாகவே உள்ளது என்பதை நினைவில் கொள்க, எனவே இதுபோன்ற உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவது பற்றாக்குறையை உருவாக்கும். நீங்கள் முகமூடி அணிந்தால் பின்வரும் ஆலோசனையைப் பின்பற்ற வேண்டும்:

- தேவைப்பட்டால், ஒரு ‘அறுவை சிகிச்சை’ முகமூடியின் இடத்தில் N95 மாஸ்க் (அல்லது FFP2 / FFP3) பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. மூக்கு மற்றும் கன்னத்தின் பாலத்தின் மீது முகமூடி பாதுகாப்பாக பொருந்துகிறது என்பதை உறுதிசெய்து, பொருத்தத்தில் உள்ள இடைவெளிகள் குறைந்தபட்சம் இருப்பதாக நிச்சய படுத்தவும். முகத்தில் முடி இல்லாமல் இருப்பது அவசியம்.
- முகமூடியைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும், பட்டைகளைப் பயன்படுத்தி மட்டுமே அதை அகற்றவும். ஒருபோதும் முன் பாகத்தை தொடக்கூடாது
- முகமூடியை நீக்கிய பின் எப்போதும் சோப்பு மற்றும் சூடான நீரில் கைகளை கழுவுங்கள், அல்லது ஆல்கஹால் சார்ந்த hand sanitizer (60% க்கும் மேற்பட்ட எத்தனால் அல்லது 70% ஐசோபிரபனோல்) உபயோகித்து கையை சுத்தம் செய்திடுங்கள்.
- முகமூடியை ஈரமான / ஈரப்பதமானவுடன் புதிய, சுத்தமான, உலர்ந்த முகமூடியுடன் மாற்றவும்
- முகமூடிகளை ஒருபோதும் மீண்டும் பயன்படுத்த வேண்டாம், எப்போதும் பயன்படுத்தப்பட்ட முகமூடிகளை உடனடியாக சீல் செய்யப்பட்ட பையில் அப்புறப்படுத்துங்கள்
- முகமூடியைப் பயன்படுத்துவது தனிப்பட்ட பாதுகாப்பின் ஒரு பகுதி மட்டுமே என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள், இது தொடர்ந்து உங்கள் கைகளை சுடு நீர் மற்றும் சோப்புடன் கழுவ வேண்டும் மற்றும் உங்கள் கண்கள், வாய், காதுகள் மற்றும் மூக்கு உள்ளிட்ட உங்கள் முகப் பகுதியைத் தொடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- பருத்தி / துணி முகமூடிகள் எந்த சூழ்நிலையிலும் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை
- முகமூடிகள் குறுகிய விநியோகத்தில் இருக்கலாம் மற்றும் / அல்லது இருப்பிடத்தைப் பொறுத்து கூர்மையான விலை அதிகரிப்புக்கு உட்பட்டவை என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

டிஜிட்டல் பாதுகாப்பு

- COVID-19 பெருந்தொற்றை தொடர்பாக பத்திரியாளர்கள் ஆன்லைன் விரோதப் போக்கை அதிகமாக எதிர்கொள்ள கூடும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். தாக்குதல்களிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான CPJ யின் சிறந்த நடைமுறைகளை பரிசீலினை செய்யவும்
- COVID-19 பரவுவதைக் கண்காணிப்பதற்காக அரசாங்கங்களும் தொழில்நுட்ப நிறுவனங்களும் கண்காணிப்பை அதிகளவில்

பயன்படுத்துகின்றன. சிட்டிசன் லேப் படி, பத்திரிகையாளர்களை குறிவைக்கப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு ஸ்பைவேர் பெகாசஸை உருவாக்கிய NSO குழுமமும் இதில் அடங்கும்.இந்த சுகாதார நெருக்கடி முடிந்தபின் மக்களை கண்காணிக்க இந்த கண்காணிப்பு நுட்பங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தப்படும் என்பது குறித்து சிவில் உரிமைகள் குழுக்கள் கவலை கொண்டுள்ளன.டிரான்ஸ்பரன்சி இன்டர்நேஷனல் இந்த உலகளாவிய முன்னேற்றங்களை தங்கள் இணையதளத்தில் கண்காணித்து வருகிறது

- இணைப்புகளைக் கிளிக் செய்வதற்கு முன் அல்லது COVID-19 பற்றிய தகவல்களைக் கொண்ட ஆவணங்களைப் பதிவிறக்கும் முன் சற்று சிந்தியுங்கள். எலக்ட்ரானிக் பிரான்டியர் பௌண்டடின் படி, குற்றவாளிகள் தற்போதைய சுகாதார நெருக்கடி மற்றும் பீதியை பயன்படுத்தி உங்கள் சாதனங்களில் தீம்பொருள் நிறுவப்படுவதற்கு வழிவகுக்கும் அதிநவீன ஃபிஷிங் தாக்குதல்களுடன் தனிநபர்களையும் நிறுவனங்களையும் குறிவைக்கிறார்கள்..
- சமூக ஊடகங்களில் அல்லது செய்தியிடல் பயன்பாடுகளில் ஏதேனும் COVID-19 தொடர்பான இணைப்புகளைக் கிளிக் செய்யும் போது எச்சரிக்கையாக இருங்கள், அவற்றில் சில தீம்பொருளைக் கொண்ட சாதனங்களைத் தாக்கும் தளங்களுக்கு உங்களை அனுப்பி விடும்
- COVID-19 டிராக்கர் போன்ற ransomware க்காக தனிநபர்களை குறிவைக்கும் தீங்கிழைக்கும் பயன்பாடுகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள்
- WHO போன்ற புகழ்பெற்ற மூலங்களிலிருந்து COVID-19 குறித்த புதுப்பித்த தகவல்களைக் காட்டும் வரைபடங்கள் passwords ஐ திருடப் பயன்படும் தீம்பொருளைக் கொண்டிருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது.
- The Guardian அறிவித்தபடி, அரசால் வழங்கப்பட்ட தவறான தகவல்களையும், பொது தவறான தகவல்களையும் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள், இது WHO குறிப்பாக எச்சரித்தது மற்றும் BBC முன்னிலைப்படுத்தியது. WHO இணையதளத்தில் போலி மற்றும் தவறான செய்திகளை சுட்டிக்காட்டுவதற்காக ஒரு தனி பிரிவு இருக்கிறது
- செய்தி பயன்பாடுகளில் chats மூலம் பகிரப்பட்ட COVID-19 பற்றிய தகவல்களில் எச்சரிக்கையாக இருங்கள், அதில் போலி செய்திகள் மற்றும் புரளி இருக்கலாம்.
- பேஸ்புக்கில் COVID-19 பற்றிய விஷயங்கள் இப்போது மனித தகவல் சரிபார்ப்புகளுக்கு பதிலாக செயற்கை நுண்ணறிவு (AI) மூலம் நிர்வகிக்கப்படுகிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள். இதனால் அவசியமுள்ள விஷயங்களும் அவ்வப்போது பிழையால் நீக்கப்படுகிறது.
- COVID-19 பெருந்தொற்று பற்றிய கவரேஜை உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கும் சர்வாதிகார ஆட்சிகளைக் கொண்ட நாடுகளில் பற்றி அல்லது அந்த நாடுகளிலிருந்து செய்து சேகரிக்கும்போது ஏற்படும் அபாயங்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். சில அரசாங்கங்கள் எந்தவொரு நோய் பரப்பை பற்றின அளவையும் மறைக்க முயற்சிக்கலாம் மற்றும் / அல்லது அதன்படி ஊடகங்களை சென்சார் செய்யலாம் -இதை CPJ சுட்டி காட்டியிருக்கிறது

பணியின்போது தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு

- சிறைச்சாலை அல்லது தடுப்புக்காவல் நிலையத்திலிருந்து நீங்கள் செய்தியளித்தால் , COVID-19 தொடர்பாக கைதிகள் எதிர்ப்பு மற்றும் / அல்லது கலவரத்தால் ஏற்படும் ஆபத்துகள் குறித்து பத்திரிகையாளர்கள் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும்., சமீபத்தில் இத்தாலி, கொலம்பியா மற்றும் இந்தியாவில் இது காணப்பட்டது
- யு.எஸ், அயர்லாந்து, பாலஸ்தீனம் மற்றும் ஈரான் போன்ற நாடுகள் COVID-19 பெருந்தொற்றின் போது சிறைகளின் ஜனத்தொகையை குறைக்கப்பதற்காக கைதிகளை விடுவிக்கத் தொடங்கியுள்ளன என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.இதனால் , குற்ற அளவுகளில் அதிகரிக்கலாம் என்று எச்சரிக்கையாக இருங்கள். உணவு பொருட்கள் கிடைத்தல் படிப்படியாக குறைவாகினால், திருட்டு மற்றும் கொள்ளைக்கான வாய்ப்புகளை அதிகரிக்கும் என்பதை நினைவில் கொள்க
- ஒரு சர்வாதிகார ஆட்சியைக் கொண்ட நாடுகளில் இருக்கும் பத்திரிகையாளர்கள்- தடுப்புக்காவல் அல்லது கைது செய்யப்படும் அபாயத்திற்கு எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும் - CPJ கூறியது போல்.
- நீங்கள் ஒரு சர்வதேச பணிக்காக பயணிக்க முடிந்தால் (கீழே காண்க), நீங்கள் செல்லும் இடத்தின் சமீபத்திய பாதுகாப்பு நிலைமையை ஆராயுங்கள். இன்றுவரை இஸ்ரேல், பிரேசில், பாகிஸ்தான், சைப்ரஸ், ரீயூனியன் மற்றும் உக்ரைனில் சில-பல வன்முறை சம்பவங்கள் மற்றும் போராட்டங்கள் நடந்துள்ளன. ஈராக் மற்றும் ஹாங்காங் ஆகிய இரு நாடுகளிலும் நடந்து வரும் ஆர்ப்பாட்டங்கள் COVID-19 பிரச்சனையால் அதிகரித்துள்ளன.

International Travel Assignments

சர்வதேச பயண பணிகள்

உலகளாவிய பயணக் கட்டுப்பாடுகள் காரணமாக, சர்வதேச பயணம் இப்போது மிகவும் சவாலானது மற்றும் மிகவும் அரிதாக உள்ளது. வெளிநாட்டு பணியில் செல்வதாக இருந்தால், நீங்கள் பின்வருவனவற்றைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்:

- நீங்கள் பயணிக்க இருக்கும் நாட்டுக்கு தேவையான தடுப்பு ஊசிகளும் மற்றும் மற்ற நோய் காப்பு விஷயங்களும் பெற்ற நிலையில் உள்ள வேண்டும். சளிக்காய்ச்சல் தடுப்பு ஊசி எடுத்துக்கொள்வது நல்லது -

ஏனெனில் உங்களுக்கு இந்த நோயின் அறிகுறிகள் வந்தால் குழப்பம் இருக்காது.

- Be aware that obtaining cover for COVID-19 related travel may not be possible உங்கள் பயண காப்பீட்டுக் கொள்கைய சரியாக உள்ளதா என்று உறுதி படுத்தி கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலான அரசாங்கங்கள் சர்வதேச பயணங்களுக்கு எதிராக பல்வேறு வகையான பயண ஆலோசனைகளையும் எச்சரிக்கைகளையும் வெளியிட்டுள்ளன. இதில் பிரிட்டிஷ் வெளியுறவு மற்றும் காமன்வெல்த் அலுவலகம், யு.எஸ். வெளியுறவுத்துறை மற்றும் பிரெஞ்சு பன்னாட்டு விவகாரங்கள் துறை ஆகியவை அடங்கும். **COVID-19 தொடர்பான பயணங்களுக்கு காப்பீடு பெறுவது சாத்தியமில்லை என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்**
- நீங்கள் கலந்து கொள்ளத் திட்டமிடும் எந்தவொரு நிகழ்வின் நிலையையும் தவறாமல் சரிபார்க்கவும், ஏனெனில் பல நாடுகள் பொதுக் கூட்டங்களை முற்றிலுமாக தடைசெய்துள்ளன, அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான நபர்களுக்கு மேல் கூட்டங்கள் அனுமதிக்க படவில்லை
- நீங்கள் செல்லும் நாட்டில் ஏற்கனவே உள்ள மற்றும் / அல்லது வரவிருக்கும் பயண தடைகளை சரிபார்க்கவும். கூடுதல் தடைகள் மற்றும் / அல்லது வெளிநாட்டு பிரஜைகள் மீதான கட்டுப்பாடுகள் உலக அளவில் அதிகரிக்க வாய்ப்புள்ளது
- நகர்ப்புற மையங்கள், குறிப்பிட்ட பகுதிகள் மற்றும் / அல்லது முழு நாடுகளும் பூட்டப்பட்டு தனிமைப்படுத்தப்படலாம் என்பதை கணக்கில் எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் உங்களிடம் ஒரு அவசர அல்லது நெருக்கடி திட்டம் இருப்பதை உறுதிசெய்க. சில நிறுவனங்கள் மற்றும் முதலாளிகள் உலகெங்கிலும் உள்ள எந்தவொரு பணியாளர்களுக்கும் வெளியேற்றும் தயாரிப்பு அளவை அதிகரித்துள்ளனர்
- உலகெங்கிலும் பல நில எல்லைகள் மூடப்பட்டுள்ளன. வருங்காலத்தில் கூடுதல் மூடல்கள் செய்ய பட கூடும். , இது உங்கள் தற்செயல் திட்டமிடலுக்கு காரணியாக இருக்க வேண்டும்
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் பயணம் செய்ய வேண்டாம். பெரும்பாலான சர்வதேச மற்றும் பிராந்திய விமான நிலையங்கள் மற்றும் பிற போக்குவரத்து மையங்களும் கடுமையான சுகாதார பரிசோதனை நடவடிக்கைகளை செயல்படுத்தியுள்ளன.பயணிகள் நிச்சயமாக சோதனை மற்றும் / அல்லது கட்டாய தனிமைப்படுத்தப்பட்ட / சுய-தனிமைப்படுத்தலை எதிர்கொள்ள நேரிடும்
- பல இடங்களுக்கு விமானங்களை விமான நிறுவனங்கள் ரத்து செய்வதால் உலகளாவிய பயணங்கள் பெருமளவில் குறைந்துவிட்டன. COVID-19 வழக்குகள் சம்பவங்கள் அதிகரித்தால் மேலும் இன்னும் ரத்து செய்யப்படலாம்

- நீங்கள் முழுமையாக திருப்பிச் செலுத்தக்கூடிய விமான டிக்கெட்டுகளை வாங்க வேண்டும். COATID-19 பல விமான நிறுவனங்களுக்கு கணிசமான நிதி நெருக்கடியை ஏற்படுத்தி வருவதாக IATA தெரிவித்துள்ளது, மேலும் ஐரோப்பாவின் மிகப்பெரிய பிராந்திய விமான நிறுவனமான FlyBe இன் சமீபத்திய சரிவுக்கு இது தான் காரணம் என்று கூறப்படுகிறது.
- உங்களுடன் எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய பொருட்கள் என்ன என்பதைக் கவனியுங்கள். முகமூடிகள், கை சானிடைசர் , சோப்பு, பேக் செய்யப்பட்ட செய்யப்பட்ட உணவு மற்றும் கழிப்பறை காகிதம் உள்ளிட்ட panic buying அதாவது பீதியில் வாங்கும் சம்பவங்களுடன் சில பொருட்களின் பற்றாக்குறையும் பதிவாகியுள்ளது. COVID-19 நோய்த்தொற்றுகள் காரணமாக வேலைநிறுத்த நடவடிக்கை மற்றும் / அல்லது தொழிலாளர்கள் பற்றாக்குறை உங்கள் சூழ்நிலையை பாதிக்க கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்க
- ஏற்க்கனவே தண்ணீர் பற்றாக்குறையில் இருக்கும் ஜோர்டான் போன்ற நாடுகள் அதிகரித்த தேவை மற்றும் பற்றாக்குறையை அனுபவிக்க ஆரம்பிக்கக்கூடும் என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்
- இன்று பல நாடுகள் விசாக்கள் வழங்குவதை நிறுத்திவிட்டன மற்றும் பயணத்திற்காக ஏற்கனவே வழங்கப்பட்ட விசாக்கள் ரத்து செய்துவிட்டன. அதனால் உங்கள் விசா நிலைமையை சரி பார்த்து கொள்ளவும் .
- நீங்கள் COVID-19 நோயாளி இல்லை என்பதை நிரூபிக்க நீங்கள் செல்லும் நாட்டில் மருத்துவ சான்றிதழ் தேவையா என்று சோதிக்கவும். சில எடுத்துக்காட்டுகளை இங்கே காணலாம்
- பயணம் திட்டமிடும்பொழுது பல்வேறு நாடுகளில் விமான நிலையங்களில் சுகாதார பரிசோதனை நடவடிக்கைகள் மற்றும் வெப்பநிலை சோதனை செய்வதற்காக கூடுதல் நேரத்தை அனுமதிக்கவும். சில ரயில் நிலையங்கள், துறைமுகங்கள் / கப்பல்துறைகள் மற்றும் நீண்ட தூர பேருந்து நிலையங்களிலும் இது பொருந்தும்
- சில நாடுகள் சில விமான நிலையங்கள் மற்றும் முனையங்களில் மட்டுமே வெளிநாட்டு நாட்டினரை நுழைய அனுமதிக்கும் என்பதைக் அறிந்து கொள்ளவும். பயணிக்கும் முன் இந்த விஷயத்தை சரிபார்த்துக்கொள்ளவும்.
- நீங்கள் செல்லவிருக்கும் நாட்டிற்குள் ஏதேனும் உள்-நகர இயக்க கட்டுப்பாடுகள் குறித்த செய்திகளுக்கு உள்ளூர் செய்தி தளங்களை தொடர்ந்து கண்காணிக்கவும்

செய்தி சேகரிப்பு பணிக்கு பிறகு

- இந்த நோயின் அறிகுறிகளுக்காக உங்கள் உடல் நலத்தை தொடர்ந்து கண்காணிக்கவும்

- நீங்கள் - இந்த நோய் பரவலாக இருந்த ஒரு இடத்திலிருந்து திரும்பி வருகிறீர்கள் என்றால், நிச்சயமாக நீங்கள் சுயமாக தனிமைப்படுத்த வேண்டியிருக்கும். சம்பந்தப்பட்ட அரசாங்க ஆலோசனையைப் பார்க்கவும்

- COVID-19 பற்றிய சமீபத்திய புதுப்பிப்புகள் மற்றும் தகவல்களைக் கண்காணிக்கவும். அத்துடன் நீங்கள் புறப்படும் நாடு மற்றும் செல்லும் நாட்டில் இரண்டிலும் செயல்படுத்தப்படும் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட மற்றும் தனிமைப்படுத்தும் நடைமுறைகளை கண்காணிக்கவும்
- நீங்கள் இருக்கும் நாட்டில் தொற்று வீதத்தைப் பொறுத்து, நீங்கள் திரும்பி வந்த 14 நாட்களுக்கு நீங்கள் சந்தித்த நபர்களின் பெயர்கள் / எண்களைக் கொண்ட ஒரு டைரியை வைத்திருப்பது நல்லது. உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றினால் நீங்கள் சந்தித்த இந்த நபர்களை தேடுவதில் உதவியாக இருக்கும்

உங்களுக்கு இந்த நோயின் அறிகுறிகள் தோன்றினால்

- எவ்வளவும் லேசாகவானாலும் COVID-19 இன் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு தோன்றினால், உடனே உங்கள் நிர்வாக குழுவுக்குத் தெரிவிக்கவும். விமான நிலையத்திலிருந்தோ அல்லது பிற போக்குவரத்து மையத்திலிருந்தோ உங்கள் வீட்டிற்கு பொருத்தமான போக்குவரத்தை எடுத்துச் செல்ல அவர்களுடன் பேசுங்கள். **டாக்ஸியில் போவதை தவிருங்கள்.**
- உங்களையும் உங்கள் சுற்றி இருப்பவர்களையும் பாதுகாக்க WHO, CDC அல்லது உள்ளூர் சுகாதார அதிகாரிகளின் ஆலோசனையைப் கண்டிப்பாக பின்பற்றுங்கள்
- உங்களுக்கு இந்த நோயின் அறிகுறிகள் தோண தொடங்கியதிலிருந்து **குறைந்தது 7 நாட்களுக்கு** உங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டாம். அவ்வாறு செய்வது உங்கள் சமூகத்தில் மற்றவர்களுக்கு நீங்கள் இந்த நோயை பரப்பாமல் தவிர்க்க உதவும்
- முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு மற்றவர்களிடம் உதவி கேட்கவும். உங்களுக்கு தேவையான பொருட்களைப் உங்கள் முதலாளி, நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடம் கேளுங்கள். அவற்றை உங்கள் முன் வாசலுக்கு வெளியே வைத்து விட சொல்லுங்கள்.
- முடிந்தவரை உங்கள் வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 2 மீட்டர் தொலைவில் இருங்கள்

- முடிந்த வரைக்கும் தனியாக தூங்குங்கள்
- மற்றவர்களுடன் தங்கும் விடுதியாக இருந்தால், அனைவருக்கும் 14 நாள் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட காலம் கடைபிடிக்கப்பட வேண்டும். இதற்கு ஒரு பயனுள்ள வழிகாட்டியை இங்கே காணலாம். குறுக்கு மாசுபடுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக, குளியலறை, கழிப்பறை மற்றும் சமையலறை வசதிகளைப் பயன்படுத்தும்போது குறிப்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டும்
- சோப்பு மற்றும் சூடான நீரைப் பயன்படுத்தி குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு உங்கள் கைகளை தவறாமல் மற்றும் நன்கு கழுவுங்கள்
- வயதானவர்கள் மற்றும் அடிப்படை சுகாதார நிலைமைகள் உள்ளவர்கள் போன்ற பாதிக்கப்படக்கூடிய நபர்களிடமிருந்து முடிந்தவரை விலகி இருங்கள்
- தனிமைப்படுத்தப்பட்ட காலத்தில் உங்கள் அறிகுறிகள் மிகவும் மோசமடையும் வரை, உங்கள் நாட்டில் உள்ள சுகாதார அதிகாரிகளை சுய தனிமைப்படுத்த நீங்கள் அணுக தேவையில்லை.

CPJ வின் Online Safety Kit பத்திரிகையாளர்கள் மற்றும் செய்தி அறைகளுக்கு உடல், டிஜிட்டல் மற்றும் மனோதத்துவ பாதுகாப்பு சாதனங்கள் மற்றும் கருவிகள் பற்றிய அடிப்படை பாதுகாப்பு தகவல்களை வழங்குகிறது, இதில் உள்நாட்டு அமைதியின்மை மற்றும் தேர்தல்களை பற்றி செய்தி சேகரிப்பு உட்பட.