

- അവനവന്റെ സാധനസാമഗ്രികൾ ഉപയോഗിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കുന്നത് നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.
- മാസ്ക് ശരിയായ രീതിയിൽ ധരിക്കുവാനും ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ കഴുകി ശുദ്ധിയാക്കുവാനും നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ അഭ്യസിപ്പിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ ചുമയും തുമ്പലും കടലാസ് തുവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കുന്നതിനും, ഉടൻ തന്നെ ആ തുവാലയെ അതിനായി പ്രത്യേകം വേർതിരിച്ചിട്ടുള്ള ഇടങ്ങളിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നതിനും, എത്രയും വേഗത്തിൽ കൈകൾ കഴുകി ശുദ്ധിയാക്കുവാനും കുട്ടികളെ പരിശീലിപ്പിക്കുക.
- വീട്ടിൽ എത്തിയാലുടൻ സ്കൂൾ വസ്ത്രം മാറ്റി വൃത്തിയായി കുളിക്കുന്നതിനും ശേഷം വീട്ടിലിടുന്ന വസ്ത്രം ധരിക്കുന്നതിനും, പുസ്തകസഞ്ചികൾ തുടച്ച് വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുവാനും കുട്ടികളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക.

സാമ്പത്തിക നിർവ്വഹണം

- ദേശീയവും പ്രാദേശികവുമായ ഭരണകൂടങ്ങൾക്ക് ഈ പ്രതിസന്ധിയിൽ എന്താണ് നൽകാൻ കഴിയുക എന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.



- സാമ്പത്തികമായോ, മറ്റ് തരത്തിലോ ഉള്ള കരാറുകളിൽ ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ, പ്രതിസന്ധികളുടെ നീക്കുപോക്കുകൾക്കുള്ള സാദ്ധ്യതകളെക്കുറിച്ച് പഠിക്കുക.

- പുതിയ മുൻഗണനകളെ പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് ബഡ്ജറ്റ് പുനഃപരിശോധിക്കുകയും പരിഷ്കരിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- സാധാരണത്തിൽ നീക്കിയിരുപ്പ് പുനർനിർമ്മിക്കുക.
- കുറഞ്ഞ പലിശനിരക്കിനെയും ഏറ്റെടുക്കുന്നതിനും സ്റ്റോക്ക് മാർക്കറ്റിനെയും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.
- നിങ്ങളുടെ പണം കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിനും ഏറ്റവും മെച്ചമായ വാഗ്ദാനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്ന ഓൺലൈൻ സാങ്കേതികതയെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുക.
- കടബാധ്യതകൾ ബുദ്ധിപൂർവ്വം കൈകാര്യം ചെയ്യുക.
- നിങ്ങളുടെ നേട്ടങ്ങളുടെ നിലവാരം സംരക്ഷിക്കുക.
- പലവിധത്തിലുള്ള തട്ടിപ്പുകളെപ്പറ്റി പ്രത്യേകം ജാഗ്രത പാലിക്കുക.

മാനസിക പിരിമുറക്കത്തെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ :

- സമയബന്ധിതമായി ജീവിത ശൈലി ക്രമീകരിക്കുകയും അത് കൃത്യമായി പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- നിങ്ങൾക്ക് നിയന്ത്രിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന കാര്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
- സാങ്കേതിക വിദ്യകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തി ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളുമായി സാമൂഹിക ബന്ധങ്ങൾ നിലനിർത്തുക.



- മുന്പോട്ട് നയിക്കുവാനുതകുന്ന പ്രേരകശക്തി ലഭിക്കുവാനായി കൃത്യമായ ഒരു പദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുക.
- വർത്തമാനകാലത്തിലും ലഭിച്ചിരിക്കുന്ന തൃപ്തികരമായ അവസ്ഥയിലും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക.
- ഇഷ്ടമുള്ള സംഗീതം ശ്രവിക്കുകയോ, പുസ്തകങ്ങൾ വായിക്കുകയോ ചെയ്ത് മാനസിക പിരിമുറക്കം കഴിവതും കുറയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- യാഥാർത്ഥ്യങ്ങളെ കൃത്യമായി പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്ന വിശ്വാസതയുള്ള മാദ്ധ്യമങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുകയും വികാരങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്ന മാദ്ധ്യമങ്ങളെ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- വാർത്തകൾ നിങ്ങളെ ഉത്കണ്ഠാകുലരാകുന്നു എങ്കിൽ അത്തരം മാദ്ധ്യമങ്ങൾ ശ്രവിക്കുന്നതിൽ നിന്നും സ്വയം ഒഴിഞ്ഞിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.
- തളരുമ്പോൾ എന്ന് തോന്നുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ വ്യക്തിപരമായ വിശ്വാസങ്ങളിലും തത്വങ്ങളിലും ചാരി ആശ്വാസം കണ്ടെത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുക.
- രക്തദാനം ചെയ്യുക, സമീപപ്രദേശങ്ങളിലുള്ള വ്യായാമങ്ങളെ സഹായിക്കുക, സാമൂഹ്യ ക്ഷേമത്തിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന സംഘടനകൾക്ക് സഹായം നൽകുക തുടങ്ങിയ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടാൻ ശ്രമിക്കുക.
- നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തെയും സഹായിക്കാൻ മറ്റുള്ളവർ ചെയ്യുന്നതിനെ അംഗീകരിക്കുകയും വിലമതിക്കുകയും ചെയ്യുക.

മുകളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ സമാഹരിച്ചത്

1. Centers for Disease control and Prevention, www.CDC.gov.
2. Us food and drug administration www.fda.gov

വിവരങ്ങൾ സമാഹരിച്ചവർ

1. അൽഫോൽസ റഹ്മാൻ . DNP, APRN, CNS, CCRN
2. ലത ജോസഫ് DNP, APRN, AGPNCNP- BC
3. മിസാം മർച്ചന്റ് V
MBA, BSN, RN, CCRN, PCCN, RN-Bc Nc-Bc
4. റീന എം. വർഗ്ഗീസ് DNP, APRN, FNP-C
പരിഭാഷപ്പെടുത്തിയത് : മേരി എബ്രാഹം MSN, RN
Website : www.naine.com



കോവിഡ് കാലഘട്ടത്തിൽ പാലിക്കേണ്ട സുരക്ഷ മുൻകരുതലുകൾ

Property of the National Association of Indian Nurses of America. May download and use for educational purpose.

www.nainausa.com
September , 2020



പൊതു ഗതാഗതം സുരക്ഷിതം:

- പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലായിരിക്കുമ്പോഴും, പൊതുവായ ഗതാഗത സൗകര്യങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുമ്പോഴും നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കുക.
- തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുകയും കഴിയുന്നിടത്തല്ലാം സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഗതാഗത തിരക്ക് കുറഞ്ഞിരിക്കുന്ന സമയത്ത് യാത്ര ചെയ്യുന്നതിന് ശ്രദ്ധിക്കുക.
- സാധാരണ സ്പർശിക്കപ്പെടുന്ന ഉപരിതലങ്ങളുള്ള മാർക്കറ്റുകൾ, തിരശ്ശീലകൾ, വിരലടയാള പരിശോധനാ യന്ത്രങ്ങൾ, കൈപ്പിടികൾ, എലിവേറ്റർ ബട്ടണുകൾ, ബഞ്ചുകൾ മുതലായവ സ്പർശിക്കുന്നത് നിയന്ത്രിക്കുക.
- ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സാനിറ്റൈസർ കൃത്യമായി ഉപയോഗിക്കുകയും, മുഖത്തും മുടിയിടങ്ങളിലും കൈവിരലുകൾ കൊണ്ട് സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക.

വിമാന യാത്രയിലെ മുൻകരുതലുകൾ :

- നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യരക്ഷാപ്രവർത്തകരുമായി യാത്രയെക്കുറിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുകയും ദേഹാസ്വസ്ഥ്യങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോൾ യാത്ര ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കയ്യിൽ കൊണ്ടുപോകുന്ന ആവശ്യസാധനങ്ങൾ പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
- യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ കഴിവതും ഇരിപ്പിടത്തിൽ തന്നെ തുടരുക. ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ ശുദ്ധിയാക്കുകയും മുഖം സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക. മാസ്ക് ധരിക്കുവാനും, മറ്റ് യാത്രക്കാരിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുവാനും ശ്രദ്ധിക്കുക.
- ഇരിപ്പിടത്തിനു മുകളിലുള്ള വായു- നാസാഗ്രഹം നിങ്ങളുടെ തലയ്ക്ക് നേരെ ആക്കി വയ്ക്കുകയും എല്ലാപ്പോഴും അത് പൂർണ്ണമായി തുറന്ന് വെക്കുകയും ചെയ്യുക.



- നിങ്ങൾക്ക് ഏതെങ്കിലും സുഖമില്ലായ്മ തോന്നുകയോ സഹയാത്രികരിൽ ആരെങ്കിലും പ്രത്യക്ഷത്തിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കുകയോ ചെയ്താൽ ഉടൻ തന്നെ വിമാനത്തിലുള്ള ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുക.
- ലക്ഷ്യസ്ഥാനത്തെത്തിയ ശേഷം നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ സ്ഥിതി പരിശോധിക്കുകയും സ്വയം എല്ലാവരിൽനിന്നും അകൽച്ച പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

കടകളിൽ പോകുമ്പോൾ ധരിക്കേണ്ട മുൻകരുതലുകൾ :

- വീട്ടിൽ നിന്ന് ഇറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് ഒന്നോ രണ്ടോ ആഴ്ചത്തേക്ക് വേണ്ട സാധനങ്ങളുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക.
- ബാഹ്യലോകവുമായുള്ള ബന്ധം കഴിയുന്നതും കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഓൺലൈൻ വഴിയുള്ള വാങ്ങലുകളെപ്പറ്റി ആലോചിക്കുക.
- സുഖമില്ലാത്തപ്പോൾ പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- കടയിൽ ആയിരിക്കുമ്പോൾ പൂർണ്ണസമയവും മാസ്ക് ധരിക്കുകയും, സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ശുദ്ധിയാക്കുകയും, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- വലിയ ജനക്കൂട്ടം ഒഴിവാക്കാൻ തിരക്കുള്ള സമയത്ത് കടയിൽ പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ഉപയോഗിക്കുന്നതിനു മുമ്പും ഉപയോഗിച്ചതിനുശേഷവും സാധനങ്ങൾ എടുക്കുന്ന ബാസ്ക്കറ്റിന്റെയും ഉന്തുവണ്ടിയുടെയും കൈപ്പിടി അനുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് തുടക്കുക.
- ഉപരിതലങ്ങളെ സ്പർശിക്കുമ്പോൾ അണുക്കളുടെ പകർച്ച ഉണ്ടാകാനുള്ള സാദ്ധ്യത ഒഴിവാക്കാൻ, കടയിൽ പോകുമ്പോൾ കയ്യാളുകൾ ഉടൻ തന്നെ ഉൾ മാറ്റുക.
- വീട്ടിലെത്തിയാലുടൻ കൈകൾ ശുദ്ധിയായി കഴുകുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- കടയിൽ നിന്നും കൊണ്ടുവരുന്ന സാധനങ്ങൾ കഴുകി തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കിയ ശേഷം മാത്രം അലമാരിയിൽ വയ്ക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.



സാമൂഹിക കൂട്ടായ്മകളിൽ പാലിക്കേണ്ട സുരക്ഷാ നിയമങ്ങൾ :

- കഴിയുന്നിടത്തോളം സാമൂഹിക കൂട്ടായ്മകൾ ഒഴിവാക്കുക.
- മാസ്ക് ധരിക്കുകയും അകലം പാലിക്കുകയും, സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് ഇടക്കിടെ കൈകൾ ശുദ്ധിയാക്കുകയും ചെയ്യുക.



- ഹസ്തദാനങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുകയും സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കപ്പെടുന്ന ഉപരിതലങ്ങൾ സ്പർശിക്കുന്നത് പരമാവധി കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.
- കോവിഡ് - 19ന്റെ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങളിൽ കാണുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങളുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെട്ട ആളുകളെ ഉടൻ തന്നെ വിവരം അറിയിക്കുക.

സ്കൂളിലേക്ക് മടങ്ങുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടവ :

- സുഖമില്ല എന്ന് തോന്നിയാൽ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കുകയും സ്കൂൾ അധികൃതരെ വിവരം അറിയിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- നിങ്ങൾക്കോ നിങ്ങളുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവർക്കോ കോവിഡ് - 19 ഉണ്ടെന്ന് സ്ഥിരീകരിച്ചാൽ ഉടൻ തന്നെ അധികൃതരെ വിവരം അറിയിക്കുക.
- വിദ്യാലയവുമായി ബന്ധം പുലർത്തുകയും അവധി പ്രഖ്യാപനങ്ങളെക്കുറിച്ച് ബോധവാന്മാരാകുകയും ചെയ്യുക.
- സ്കൂളിലും ബസിലും സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുവാനും സ്കൂൾ വിട്ടുകഴിയുമ്പോൾ കൂട്ടം കൂടുന്നതിനെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്താനും നിങ്ങളുടെ കുട്ടികളെ ഉപദേശിക്കുക.
- കുട്ടികൾക്ക് രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഉതുകുന്ന ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കാനും, ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കാനും, കായിക പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാനും കൃത്യമായ ഉറക്കം ലഭ്യമാക്കുന്നതിനും പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- വീട്ടിൽ നിന്നും ഉച്ചഭക്ഷണം കൊണ്ടുപോകുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതിനൊപ്പം സുഹൃത്തുക്കളുമായി ഭക്ഷണ സാധനങ്ങൾ പങ്കുവയ്ക്കുന്നതിനെ നിരുത്സാഹപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക.
- നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾക്ക് കുടിക്കാനാവശ്യത്തിനുള്ള വെള്ളം കൊടുത്തയ്ക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുകയും പൊതുജലധാരകളിൽ നിന്നു കുടിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുകയും ചെയ്യുക.

