

கோவிட்-19 நிலவரம் குறித்து வீட்டுப் பணியாளர்களுக்கு அனுப்பக்கூடிய குறுஞ்செய்திகள்

வீட்டுப் பணியாளர்கள்

1. அன்புள்ள வீட்டுப் பணியாளரே, கோவிட்-19 (கொரோனாவைரஸ் தொற்று) நெருக்கடியின்போது உங்கள் உடல்நலம் முன்பைவிடவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. உங்களுக்குக் காய்ச்சல், இருமல், மூச்சு விடுவதில் சிரமம் ஆகியவை இருந்தால் உடனடியாக உங்கள் வீட்டு உரிமையாளரிடம் தெரிவியுங்கள். கத்தாரின் கோவிட்-19 ஹாட்லைன் 16000 என்ற எண்ணிலும் நீங்கள் தொடர்புகொள்ளலாம். அவரச உதவி தேவைப்பட்டால் ஆம்புலன்சுக்கு 999 என்னும் எண்ணை அழையுங்கள். சிகிச்சை முற்றிலும் இலவசம். ஹெல்த் கார்டோ அல்லது செல்லுபடியாகக்கூடிய QIDயோ இல்லாவிட்டாலும் இந்த சிகிச்சையைப் பெறலாம்.
2. அன்புள்ள வீட்டுப் பணியாளரே, உங்களுக்கு கோவிட்-19 தொற்று அறிகுறிகள் இருந்தால் அதிகாரிகள் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திவைப்பார்கள். உங்களுக்கு இலவசமாகப் பரிசோதனை செய்யப்படும். தொற்று இருப்பது உறுதியானால், குணமடைவதுவரையிலும் உங்களுக்குத் தேவையான மருத்துவப் பராமரிப்பு, உணவு, தங்குமிடம் ஆகியவை இலவசமாக வழங்கப்படும். கூடுதல் தகவல்களுக்கு 'உங்கள் உடல்நலமும் பணியும்: பணியாளர்களுக்கான முக்கியத் தகவல்கள்' என்னும் குறிப்பேட்டைப் படியுங்கள்.
3. அன்புள்ள வீட்டுப் பணியாளரே, கோவிட்-19 நெருக்கடியின்போது அதிகாரபூர்வமான தகவல்களை MoPH, ADLSA, HMC ஆகிய அமைப்புகளின் ஃபேஸ்புக் பக்கங்களிலிருந்து பெறலாம். உங்களுக்கு ஏதேனும் தகவலோ விளக்கமோ தேவையெனில் உங்கள் முதலாளியிடம் கேளுங்கள்.
4. அன்புள்ள வீட்டுப் பணியாளரே, கோவிட்-19 நெருக்கடியின்போது உங்கள் உடல்நலம் மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. அவ்வப்போது வேலையிலிருந்து இடைவெளி எடுத்துக்கொண்டு உங்கள் உடல் நலனில் கவனம் செலுத்துங்கள். சட்டப்படி நீங்கள் நாளொன்றுக்கு 10 மணிநேரங்களுக்கு மேல் வேலை செய்யக் கூடாது.
5. அன்புள்ள வீட்டுப் பணியாளரே, கோவிட்-19 நெருக்கடியின்போது கூட்டம் கூடுவதற்கு அரசு விதித்துள்ள கட்டுப்பாடுகளின் காரணமாக உங்களால் வீட்டுக்கு வெளியே நேரத்தைச் செலவிட இயலாது. ஆனால், சம்பளத்துடன் கூடிய வார விடுமுறையைப் பெறுவதற்கான உரிமை உங்களுக்கு இப்போதும் இருக்கிறது என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
6. அன்புள்ள வீட்டுப் பணியாளரே, கோவிட்-19 நெருக்கடியின்போது வீட்டின் தூய்மை என்பது முன்பை விடவும் முக்கியமானது. உங்கள் உடல் நலனும் அப்படித்தான். கைகளை சுத்தம் செய்யும் சானிடைசர், முகக் கவசம், கையுறைகள் ஆகியவற்றை உங்கள் முதலாளியிடம் கேட்டு வாங்கிக்கொள்ளுங்கள். குறிப்பாக, சுத்தம் செய்யும் ரசாயனப் பொருள்களைக் கையாளும்போது இவை மிகவும் அவசியம்.
7. அன்புள்ள வீட்டுப் பணியாளரே, கோவிட்-19 நெருக்கடியின்போது உணவு சமைப்பதற்கு முன்பும் பின்பும், முதியவர்களையோ நோய் அல்லது சிறப்புத் தேவைகள் உள்ள குடும்ப உறுப்பினர்களையோ கவனித்துக்கொள்ளும்போதும் உங்கள் கைகளைக் கழுவுவதில் கூடுதல் கவனம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
8. அன்புள்ள வீட்டுப் பணியாளரே, கோவிட்-19 நெருக்கடியின்போது ஊரேடு மொபைல் மணி (Ooredoo Mobile Money), [வோடஃபோன்](#), [மணிகிராம்](#), [வெஸ்டர்ன் யூனியன்](#) மற்றும் இதர வழிகள் மூலம் நீங்கள் உங்கள் வீட்டுக்குப் பணம் அனுப்பலாம். நீங்கள் பிறந்த நாட்டில் எந்தச் சேவை சிறப்பாகச் செயல்படுகிறது என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள். முறைகேடுகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்!
9. அன்புள்ள வீட்டுப் பணியாளரே, கோவிட்-19 நெருக்கடி நம் எல்லோருக்குமே மன அழுத்தத்தை அளிக்கிறது. உங்கள் குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், முதலாளி ஆகியோரிடம் இது குறித்துப் பேசி அழுத்தத்தையும் பதற்றத்தையும் குறைத்துக்கொள்ள உதவுங்கள். நாம் ஒருவருக்கொருவர் துணையாக இருக்க வேண்டும்.
10. அன்புள்ள வீட்டுப் பணியாளரே, கோவிட்-19 நெருக்கடியின்போது வைரஸ் பரவுதலைத் தடுக்க முடிந்தவரையிலும் வீட்டிலேயே இருங்கள். வெளியில் போக வேண்டியிருந்தால் பிறரிடமிருந்து பாதுகாப்பான தொலைவில் இருங்கள். உங்கள் முகத்தைத் தொடாதீர்கள். சோப்பு அல்லது ஆல்கஹால் சேர்க்கப்பட்ட சானிடைசர்களைப் பயன்படுத்தி அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுங்கள்.
11. அன்புள்ள வீட்டுப் பணியாளரே, கோவிட்-19 நெருக்கடியின்போது உங்கள் உரிமைகளில் ஏதேனும் மதிக்கப்படவில்லை என நீங்கள் கருதினால் **40280661** என்னும் எண்ணின் மூலம் நிர்வாக மேம்பாடு, தொழிலாளர் மற்றும் சமூக விவகாரங்கள் துறை அமைச்சகத்தைத் தொடர்புகொள்ளலாம்.