கொவிட்-19 க்கு மத்தியில் பாதுகாப்பு மையங்களின் முகாமைத்துவம்

பாதுகாப்பு நிலைய முகாமையாளர்களுக்கான நடைமுறை வழிகாட்டி

- ஜூன் 2021

மேலதிக தகவல்களுக்கு:

அனர்த்த முகாமைத்துவ நிலையம்
வித்யா மாவத்தை
கொழும்பு 7
தொ.பே: +94 112 136 136
இணையம்: http://www.dmc.gov.lk

ஆசிரியர்கள்

திரு. சுனில் ஜயவீர
பணிப்பாளர் (முன்னாயத்த திட்டமிடல்), அனர்த்த முகாமைத்துவ நிலையம்

Dr. நோவில் விஜேசேகர,
அனர்த்த தயார்நிலை மற்றும் பதில் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

Dr. பிரியங்க ரணசிங்க,
அனர்த்த தயார்நிலை மற்றும் பதில் பிரிவு, சுகாதார அமைச்சு

Ms. ஸானிகா குரே,
ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம் (UNFPA)

Ms. ரங்கிதா பாலசூரிய,
சர்வதேச புலம்பெயர் அமைப்பு (IOM)

Ms. சச்சினி அக்குரட்டிய,
சர்வதேச புலம்பெயர் அமைப்பு (IOM)

திரு. மிஹ்லர் மொஹமட் அப்துல் மலிக்,
ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம் (UNICEF)

Ms. வத்சலா ஜயமான்ன,
ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம் (UNICEF)

மொழிபெயர்ப்பு
Oleeco Solutions (Pvt) Ltd

வடிவமைப்பு
திரு. பர்ஷான் நிஜாப்தீன்

உள்ளடக்கம்

ஏற்புரை	03
பதங்களுக்கான பொருள் விளக்கம்	04
முன்னுரை	06
பகுதி ஒன்று - அனர்த்தம் சார் இடம்பெயர்வு	09
பகுதி இரண்டு - "சிறுவர்களுக்கு இணக்கமான" சூழல் ஒன்றை உருவாக்குதல்	13
பகுதி மூன்று - பாதுகாப்பு நிலைய முகாமைத்துவத்தில் பாலின கூருணர்வுக்கான அறிமுகம்	21
பகுதி நான்கு - மனநல மற்றும் உளச்சமூக ஆதரவுகளை வழங்கல் (MHPSS)	33
பகுதி ஐந்து - கொவிட்-19 மேலதிக அக்கறைகள் மற்றும் அனர்த்தங்களின் போது பாதுகாப்பு நிலைய முகாமைத்துவத்தில் அதன் தாக்கம்	45

ஏற்புரை

கொவிட் -19 உருவாக்கிய புதிய இயல்பான சூழலால், பாதுகாப்பு நிலைய நிர்வாகத்திற்கான வெளிப்புற ஆதரவு தாமதமாகும். எனவே, இயற்கை அனர்த்தங்களின் போது பாதுகாப்பு நிலையங்களை நிர்வகிப்பது போதுமான அளவு சிந்தித்து, திட்டமிட்ட மற்றும் தேவையான திறன்களால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு அவர்களின் பாதுகாப்பு, மற்றும் கௌரவத்தை உறுதி செய்யும் அவசர உயிர்காக்கும் ஆதரவை வழங்குவது அவசியமாகும். கொவிட் -19 க்கு மத்தியில் பாதுகாப்பு நிலைய முகாமைத்துவத் தரங்களில் முகாமையாளர்களுக்கு தேவையான அறிவு மற்றும் புரிதலை வழங்க, இந்த கையேடு அனர்த்த முகாமைத்துவ நிலையத்தின் (DMC) முன்முயற்சியில் சுகாதார அமைச்சின் அனர்த்த தயார்நிலை மற்றும் பதில் பிரிவு (DPRD), ஐக்கிய நாடுகளின் சிறுவர் நிதியம் (UNICEF), ஐக்கிய நாடுகள் சனத்தொகை நிதியம் (UNFPA) மற்றும் புலம்பெயர்வுக்கான சர்வதேச அமைப்பு (IOM). ஆதரவுடன் உருவாக்கப்பட்டது.

இந்த இணையப் பயிற்சியை மற்றும் வழிகாட்டி புத்தகத்தை முன்னெடுத்தமைக்காக அனர்த்த முகாமைத்துவ நிலையத்தின் (DMC) பணிப்பாளர் நாயகம் ஓய்வுபெற்ற மேஜர் ஜெனரல் சுதந்த ரணசிங்க இன், தலைமைத்துவம் மற்றும் வழிகாட்டுதலை நாங்கள் மிகவும் பாராட்டுகிறோம். கூடுதலாக, சுகாதார சேவைகளின் துணை பணிப்பாளர் நாயகம் டாக்டர் ஹேமந்த ஹேரத் மற்றும் DMCயின் பணிப்பாளர் (ஆயத்த திட்டமிடல்) திரு. சுனில் ஜயவீர ஆகியோருக்கு பயிற்சியை வழங்குவதற்கான ஒட்டுமொத்த வழிகாட்டுதல், தொழிநுட்ப நிபுணத்துவம் மற்றும் உறுதியான ஆதரவிற்காக எமது இதயங் கனிந்த நன்றிகளைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

கொவிட்-19 தொற்றுநோயால் ஏற்படும் சவால்களை சமாளிக்கும் அதே வேளையில் பல தனிநபர்களின் தாராளமான ஆதரவு மற்றும் பங்களிப்பால் இந்த வழிகாட்டுதல் சாத்தியமானது. அவர்களின் தொழிநுட்ப வழிகாட்டுதலுக்கும் அர்ப்பணிப்புக்கும் நாங்கள் உண்மையாகப் பாராட்டுகிறோம், நன்றி கூறுகிறோம்.

பதங்களுக்கான பொருள் விளக்கம்

பாலினம் மற்றும் வயது உணர்திறன் பாதுகாப்பு நிலைய நிர்வாகத்தை உறுதி செய்வதற்கு, அனைத்து செயற்பாட்டாளர்களுக்கும் அடிப்படை கருத்துகள் தெரிவிக்கப்பட வேண்டியது அவசியம். இவை ஆண்கள், பெண்கள், சிறுமிகள், சிறுவர்கள் மற்றும் பிற பாலினத்தவர்களுக்கான பல்வேறு பாத்திரங்கள், பொறுப்புகள் மற்றும் வாய்ப்புகளை வரையறுக்கின்றன. கருத்துகளின் தவறான புரிதல்கள் காரணமாக, பதிலை வழங்குவதில் பாதிப்பு ஏற்படலாம் மற்றும் பாதுகாப்பு நிலைய அமைப்புகளுக்குள் பாதுகாப்பற்ற சூழலை உருவாக்கலாம். எனவே, பின்வரும் வரையறை மனிதாபிமான அவசர காலங்களில் தயார்நிலை, பதில் மற்றும் மீட்பு ஆகியவற்றை மேம்படுத்த உதவும்:

சிறுவர்:
இந்த வழிகாட்டுதலின் நோக்கங்களுக்காக, பதினெட்டு வயதுக்குட்பட்ட அனைத்து நபர்களும் 'சிறுவர்களாக' கருதப்படுகிறார்கள். தற்போதுள்ள காரணிகளின் அடிப்படையில் எந்த சிறுவரின் நிலையையும் முடிவு செய்ய வேண்டும்:

துணையில்லாத சிறுவர்:
தனது குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து பிரிந்து தற்போது தெரியாத நபர்களுடன் வாழும் சிறுவர்.

பிரிந்த சிறுவர்:
தனது சொந்த பெற்றோரிடமிருந்து பிரிந்து ஆனால் உறவினர்களுடன் வாழும் சிறுவர்.

இந்த இரண்டு வகையான சிறுவர்களும் சட்டப் பாதுகாப்பு தேவைப்படும் சிறுவர்களாகக் கருதப்படுகிறார்கள். எனவே, இந்த சிறுவர்களை மாற்று பராமரிப்பு ஏற்பாடு செய்ய நன்னடத்தை அதிகாரிகளிடம் அனுப்ப வேண்டும்.

ஒற்றை பெற்றோர் குழந்தை/சிறுவர்:
ஒரு குழந்தை தந்தை அல்லது தாயுடன் (ஒற்றை பெற்றோர்) வாழ்ந்தால், அவருக்கு சமூக பாதுகாப்பு தேவைப்படலாம், ஆனால் அத்தகைய குழந்தைக்கு சட்ட பாதுகாப்பு தேவையில்லை. எனவே, அந்த குடும்பங்களை மதிப்பிடுவதற்கும் அதற்கேற்ப நடவடிக்கைகளை எடுப்பதற்கும் அரசு பொறுப்பு.

சிறப்புத் தேவைகள் கொண்ட குழந்தைகள்/சிறுவர்கள்:
இதில் நீண்டகால உடல், உளவியல், அறிவுசார் அல்லது உணர்ச்சி (காட்சி மற்றும் கேட்கும்) குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளும் அடங்குவர். இந்த குறைபாடுகள் உடல், தொடர்பு அல்லது சமூக கலாசார தடைகளுக்கு வழிவகுக்கும், அவை சமூகத்தில் சமமாக பங்கேற்பதை கட்டுப்படுத்தும். இது அவர்களை மனிதாபிமான அமைப்புகளில் அதிக ஆபத்தில் வைக்கிறது. குறைபாடுகள் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் எல்லா குழந்தைகளுக்கும் சமமான மனித உரிமைகள் உள்ளன.

பால்:
ஆண் மற்றும் பெண் பால் அல்லது பாலியல் வேறுபாடுகள் உடலில் உயிரியல் வேறுபாடுகள் ஆகும், இது பிறக்கும்போதே தீர்மானிக்கப்படுகிறது. மரபணு பிறழ்வு என்பது ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையிலான தனித்துவமான உயிரியல் வேறுபாடுகளில் வித்தியாசம் ஏற்படும் போது மாற்றுப்பாலினரின் அம்சங்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

பாலினம்:
கலாசார மற்றும் சமூக ரீதியாக தீர்மானிக்கப்பட்ட காரணிகளின் அடிப்படையில் நபரின் அடையாளத்தின் பண்புகள் மற்றும் கட்டமைப்புகளாகும். இது ஒரு நபரின் பாலினத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டது என்பதுடன் வயது, இனம், மதங்கள், நாடு, ஊடகம், பரந்த சமூகம் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்படுவதுடன், காலப்போக்கிலும், இடத்திற்கு இடமும் மாறலாம்.

பாலின வழமைகள்:
பாலின வழமைகள் குறிப்பாக பாலின வேறுபாடுகளுடன் தொடர்புடைய சமூக விதிமுறைகளின் ஒரு பகுதியாகும். அவை முறையானவை அல்ல, ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட சமூக சூழலிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திலும் மனித நடத்தைகள் மற்றும் நடைமுறைகளை நிர்வகிக்கும் பாலின பாத்திரங்கள், அதிகார உறவுகள், தரநிலைகள் அல்லது எதிர்பார்ப்புகள் பற்றிய முறைசாரா, ஆழமாக வேரூன்றிய மற்றும் பரவலான நம்பிக்கைகளாகும்.

பாலின பாத்திரங்கள்:
தனிநபர்கள், குழுக்கள் மற்றும் சமுதாயங்கள் தனிநபர்கள் தங்கள் பாலினத்தின் அடிப்படையில் மற்றும் பாலினத்தைப் பற்றிய ஒவ்வொரு சமுதாயத்தின் மதிப்புகள் மற்றும் நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் கொண்டிருக்கும் பல்வேறு எதிர்பார்ப்புகள். பாலின பாத்திரங்கள் தனிநபர்களுக்கும் அவர்களின் சூழல்களுக்கும் இடையிலான தொடர்புகளின் விளைவாகும், மேலும் அவை எந்த பாலினத்திற்கு எந்த நடத்தை பொருத்தமானது என்று நம்பப்படுகிறது என்பது பற்றிய குறிப்புகளை தனிநபர்களுக்கு வழங்குகிறது.

பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை:
ஒரு நபரின் விருப்பத்திற்கு எதிராக நிகழும் எந்தவொரு தீங்கு விளைவிக்கும் செயலுக்குமான சொல், அது ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையில் சமூக ரீதியாகக் கூறப்படும் (பாலினம்) வேறுபாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது உடல், பாலியல் அல்லது மனரீதியான தீங்கு அல்லது துன்பம், இத்தகைய செயல்களின் அச்சுறுத்தல்கள், வற்புறுத்தல் மற்றும் சுதந்திரத்தின் பிற பறிப்புகளை உள்ளடக்கிய செயல்கள். இந்த செயல்கள் பொது அல்லது தனிப்பட்ட முறையில் நிகழலாம்.

உளச்சமூக நல்வாழ்வு:
இது ஒவ்வொரு நபரும் தனது சொந்த திறனை உணர்ந்து, சாதாரண வாழ்க்கையின் அழுத்தங்களை சமாளிக்க முடியும், உற்பத்தி மற்றும்

பலனளிக்கும் வகையில் வேலை செய்ய முடியும் மற்றும் அவரது சமூகத்திற்கு ஒரு பங்களிப்பை வழங்க முடியும் (WHO, 2012).

மனநல மற்றும் உளச்சமூக ஆதரவு (MHPSS):
இந்த சொல் எந்த வகையான உள்ளூர் அல்லது வெளிப்புற ஆதரவையும் குறிக்கிறது, இது உளச்சமூக நலனைப் பாதுகாக்க அல்லது ஊக்குவிக்க மற்றும் மனநல நிலைமைகளைத் தடுக்க அல்லது சிகிச்சையளிக்க நோக்கமாக உள்ளது.

முன்னுரை

ஒரு தீவு நாடான இலங்கை, வெள்ளம், சூறாவளி, நிலச்சரிவு, சுனாமி, வறட்சி மற்றும் கடற்கரை அரிப்பு ஆகியவற்றால் ஏற்படும் இயற்கை பேரழிவுகளால் சூழல் மாசுபாடு தொடர்பான ஆபத்துகளும் அதிகரித்து வருகின்றன. இலங்கையில் ஏற்படும் அனர்த்தங்கள் பெரும்பாலும் நீரியக்கவிசையியல் இயல்புடையவை என்றாலும், டெங்கு போன்ற தொற்றுநோய்களும் நாட்டில் அதிகம் காணப்படுகின்றன. உலகளாவிய தொற்றுநோயான கொவிட்-19 2020 ஆம் ஆண்டின் தொடக்கத்தில் இருந்து இலங்கையை கணிசமாக பாதித்துள்ளது மற்றும் இதன் தாக்கங்கள் பல துறைகளிலும் தெரியும், மனித வாழ்க்கையின் பல்வேறு அம்சங்களை பாதிக்கிறது.

இலங்கையை பாதித்த தீவிரம் மற்றும் அளவின் அடிப்படையில் மிகப்பெரிய இயற்கை பேரழிவு 2004 இந்தியப் பெருங்கடல் சுனாமி ஆகும், இது மனித உயிர்கள், உள்கட்டமைப்பு, பொருளாதாரம், வளர்ச்சி ஆதாயங்களை மாற்றியமைத்தல் மற்றும் மிக முக்கியமாக பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களின் தினசரி வாழ்வாதாரங்கள் மற்றும் உளவியல் சமூக நல்வாழ்வில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியது. அப்போதிருந்து, நாட்டின் அனர்த்த முகாமைத்துவ அமைப்பு அனர்த்த முகாமைத்துவ சுழற்சியின் அனைத்து கட்டங்களிலும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்து குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்களைச் சந்தித்தது: அதாவது தணித்தல், தயார்நிலை, பதில், நிவாரண ஒருங்கிணைப்பு, மறுவாழ்வு மற்றும் புனரமைப்பு. இது சம்பந்தமாக, இடம்பெயர்ந்த மற்றும் பாதிக்கப்படக்கூடிய சமூகங்களுக்கு குறிப்பாக சிறுவர்கள், பெண்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு பேரழிவின் போது மனிதாபிமான மற்றும் அவசர நிவாரணம் வழங்குவது முக்கிய கரிசனையாக உள்ளது, நன்கு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட மற்றும் பயனுள்ள அரசாங்க வழிமுறைகள், தன்னார்வலர்கள் மற்றும் பிற சர்வதேச மற்றும் உள்ளூர் அரசு சாரா நிறுவனங்கள் போன்ற முக்கிய வளங்கள் இதில் இடங்கும்.

முக்கிய நகரங்களில் அதிகரித்து வரும் மக்கள்தொகை காரணமாக நாட்டின் சமூக பொருளாதார மற்றும் வளர்ச்சி அம்சங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மற்றும் ஒரு தீவு நாடாக அதன் பாதிப்பு காரணமாக இலங்கைக்கு காலநிலை மாற்ற பாதிப்பு கடுமையாக உணரப்படுகிறது. இந்த பின்னணியில் மற்றும் கொவிட் -19 உலகளாவிய தொற்றுநோயால் நிலவும் நிச்சயமற்ற தன்மையைக் கருத்தில் கொண்டு, சாத்தியமான பேரழிவுகள் காரணமாக பாதகமான வானிலை நிலைகளில் பாதிக்கப்படக்கூடிய சமூகங்களுக்கு தற்காலிக தங்குமிடம் வழங்க பாதுகாப்பு நிலையங்களை அமைக்கும் போது முன்கூட்டிய மற்றும் விரிவான திட்டமிடல் நடவடிக்கைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டியது அவசியம். இடம்பெயர்ந்த மக்களிடையே இத்தகைய தொற்றுநோய்களின் அபாயத்தைத் தணிப்பதற்கும் நாட்டின் பொது சுகாதார அமைப்புக்கு கூடுதல் அச்சுறுத்தலைத் தவிர்ப்பதற்கும் கூடுதல் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டியது அவசியமாகும்.

பெருந்தொற்றின் பின்னர் புதிய இயல்பு காணப்படும் இந்த காலகட்டத்தில் பாதுகாப்பு நிலையங்கள்/முகாம்களை நிர்வகிப்பதன் பல பரிமாண அபாயங்களை மதிப்பிடுவதன் மூலம், அனர்த்த முகாமைத்துவ நிலையத்தின் (DMC) முன்முயற்சியில் அனர்த்த தயார்நிலை மற்றும் பதில் பிரிவு (DPRD), சுகாதார அமைச்சு, ஐக்கிய நாடுகள் குழந்தைகள் நிதி (யுனிசெப்), ஐக்கிய நாடுகள் மக்கள் தொகை நிதியம் (UNFPA) மற்றும் சர்வதேச குடியேற்ற அமைப்பு (IOM) ஆதரவுடன் இந்த கையேடு உருவாக்கப்பட்டது. தற்காலிக தங்குமிடம் தேடும் நபர்களுக்கு உதவி மற்றும் பாதுகாப்பை வழங்குவதற்கான முகாம் நிர்வாகத்தின் முக்கிய கூறுகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட சர்வதேச தரநிலைகள் மற்றும் சிறந்த நடைமுறைகளின்படி பின்பற்றப்படுவதை உறுதி செய்வதற்கான முக்கிய நோக்கத்துடன், இந்த கையேடு ஜூன் 2021 இல் இணையவழி அல்லது மெய்நிகர் பயிற்சியின் விளைவாக வெளியிடப்பட்டது, அந்த நிறுவனங்களால் "கொவிட் 19 க்கு மத்தியில் பாதுகாப்பு நிலையங்களின் முகாமைத்துவம்" என்ற கருப்பொருள். இந்த வெளியீடு ஒரு கூடுதல், விரைவான வழிகாட்டுதலாக வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. கொவிட்-19 தொற்றுநோயின் பின்னணியில் கவனமாக இருங்கள். இந்த சிறு புத்தகத்தின் பல்வேறு பிரிவுகள் இடம்பெயர்ந்த சமூகங்களின் முக்கிய அம்சங்கள் மற்றும் தேவைகள் குறித்த குறிப்பிட்ட வழிகாட்டுதலை வழங்குகின்றன, தேவையான மன ஆரோக்கியம் மற்றும் உளவியல் சமூக ஆதரவை வழங்குதல், சிறுவர்களுக்கு இணக்கமான சூழலை நிறுவுதல் மற்றும் பாலின உணர்திறன் பிரச்சினைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல் என்பவற்றில் கவனம் செலுத்துகிறது. இந்த கையேடு அனைத்து அரசு அதிகாரிகள், நிர்வாகிகள், DMC மற்றும் தேசிய அனர்த்த நிவாரண சேவைகள் நிலையத்தின் (NDRSC) ஊழியர்களுக்கு பயனுள்ள மற்றும் தகவலளிக்கக் கூடிய வாசிப்புப் பொருளாக இருக்கும். மேலும், இது மனிதாபிமான நிறுவனங்கள், சர்வதேச மற்றும் உள்ளூர் அரசு சாரா நிறுவனங்கள் மற்றும் பேரழிவுக் காலத்திலும் அதற்குப் பின்னரும் தேவையான மனிதாபிமான ஆதரவு மற்றும் நிவாரண உதவிகளை வழங்குவதில் ஈடுபட்டுள்ள தன்னார்வலர்களுக்கு ஒரு நுண்ணறிவை வழங்கும்.

.

தற்காலிக பாதுகாப்பு நிலையங்களில் தங்குமிடம் தேடும் இடம்பெயர்ந்த மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களின் பாதுகாப்பு, கௌரவம் மற்றும் ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை உறுதிப்படுத்த அனர்த்த்திற்குப் பிந்தைய மீட்பு முயற்சிகளில், அவர்களின் வாழ்வாதாரத்தை மீண்டும் கட்டியெழுப்பவும், பயனுள்ள வாழ்க்கையை நடத்தவும் பாதுகாப்பு நிலையங்களை நிர்வகிக்கும் பொறுப்பாளர்களுக்கு இந்த நடைமுறை வழிகாட்டுதல்கள் உதவியாக இருக்கும் என்பது தீவிர நம்பிக்கையாக உள்ளது.

பகுதி ஒன்று

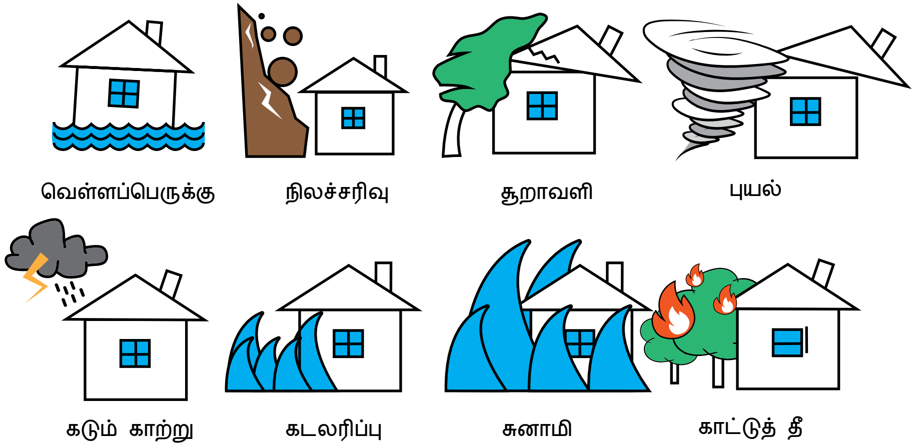
அனர்த்தம் காரணமான இடப்பெயர்வு

காலநிலை மாற்றத்தின் பாதகமான விளைவுகளுக்கு இலங்கை மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடியது, அங்கு மக்கள் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையை பாதிக்கும் அடிக்கடி மற்றும் தொடர்ச்சியான இயற்கை பேரழிவுகளின் அதிகரித்து வரும் போக்கை எதிர்கொள்கின்றனர்.

1.1. அனர்த்தம் காரணமான இடப்பெயர்வினை விளக்கல்

அனர்த்தம் காரணமான இடப்பெயர்ச்சி என்பது ஒரு பேரழிவின் விளைவாக அல்லது உடனடி மற்றும் எதிர்பார்க்கக்கூடிய இயற்கை அபாயத்தின் விளைவுகளைத் தவிர்ப்பதற்காக மக்கள் தங்கள் வீடுகளை அல்லது பழக்கவழக்க இடங்களை விட்டு வெளியேற வேண்டிய சூழ்நிலைகளைக் குறிக்கிறது . நான்சென் முன்முயற்சியின் (2015) படி, "இடப்பெயர்ச்சி பாதிக்கப்பட்டவர்கள் (i) வெளிப்படும் (ii) ஒரு சூழ்நிலையில் ஒரு இயற்கை ஆபத்து (iii) அவர்கள் மிகவும் பாதிக்கப்படக்கூடிய மற்றும் பாதிப்புகளைத் தாங்கும் நெகிழ்ச்சி இல்லாததால் ஏற்படும். அந்த ஆபத்து" இந்த சொல் பெரும்பாலும் அவர்களின் சூழலில் திடீர்-ஆரம்ப / தீவிர நிகழ்வுகளால் தூண்டப்பட்ட மக்களின் கட்டாய இயக்கங்களை அடையாளம் காண பயன்படுத்தப்படுகிறது.

1.2. இடப்பெயர்வை தூண்டக் கூடிய அனர்த்தங்கள்



1.3.பேரழிவுகளால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் தற்காலிக இடப்பெயர்வை நிர்வகிக்கும் தேசிய மற்றும் சர்வதேச கொள்கைகள் மற்றும் கட்டமைப்புகள்:

அனர்த்த முகாமைத்துவத்திற்கான தேசிய கொள்கையின் (2013) சட்ட அடிப்படையான 2005ஆம் ஆண்டு இலக்கம் 13ன் அனர்த்த முகாமைத்துவச் சட்டத்தின் மூலம் இலங்கையின் தயார்நிலை மற்றும் பேரிடர்களுக்கு பதிலளித்தல். தேசிய மற்றும் துணை தேசிய அளவில் அனர்த்த முகாமைத்துவத் திட்டங்களைத் தயாரித்தல்; அவசரநிலை பிரகடனம்; இழப்பீடு விருதுகள், மற்றவற்றுடன் அனர்த்த முகாமைத்துவச் சட்டம் தேசிய அனர்த்த முகாமைத்துவ பேரவை (NCDM), அனர்த்த முகாமைத்துவ நிலையம் (DMC) ஆகியவற்றை நிறுவ உதவுகிறது. இதற்கிடையில், அனர்த்த முகாமைத்துவம் குறித்த தேசிய கொள்கை, பேரழிவுகளின் மனித மற்றும் பொருளாதார பாதிப்புகளைக் குறைப்பதற்கான கொள்கை வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பு உள்ளிட்ட ஒப்புதல் அளிக்கப்பட்ட கொள்கைகள் மற்றும் அனர்த்த முகாமைத்துவத்திற்கான விருப்பமான முடிவுகளை வெளிப்படுத்துகிறது. அனர்த்த முகாமைத்துவ நிலையம் (DMC), வளிமண்டலவியல் துறை, தேசிய கட்டிட ஆராய்ச்சி நிறுவனம் (NBRO) மற்றும் தேசிய அனர்த்த நிவாரண சேவை மையம் (NDRSC) ஆகிய நான்கு நிறுவனங்களின் மூலம் அனர்த்த முகாமைத்துவ அமைச்சு மேற்பார்வை செய்கிறது. ஏதேனும் அனர்த்தம் ஏற்பட்டால் அவசர பதில், மீட்பு, நிவாரணம், மறுவாழ்வு மற்றும் புனரமைப்பு ஆகியவற்றை எளிதாக்கும் பொறுப்பு DMCயிடம் உள்ளது. NDRSC பாதுகாப்பு நிலைய முகாமைத்துவம் மற்றும் அவசர நிவாரணம் உள்ளிட்ட அனைத்து நிறுவனங்களுடனும் ஒருங்கிணைந்து மாவட்ட மற்றும் வலய அளவில் சேதங்களுக்கு இழப்பீடு வழங்குவது உட்பட ஒருங்கிணைக்கிறது.

செந்தாய் கட்டமைப்பானது (2015-2030) அனர்த்த அபாயத்தைக் குறைப்பதற்கான முதன்மைப் பங்கை அரசு கொண்டுள்ளது என்பதை அங்கீகரிக்கிறது, ஆனால் அந்தப் பொறுப்பை உள்ளூர் அரசு, தனியார் துறை மற்றும் பிற பங்குதாரர்கள் உள்ளிட்ட பிற பங்குதாரர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். "பாதுகாப்பான இலங்கையை நோக்கி" என்ற தேசிய பார்வை மற்றும் "உயிர்கள் மற்றும் சொத்துக்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் மீள்தன்மைக்கான பயனுள்ள அனர்த்த முகாமைத்துவம்" என்ற பரந்த நோக்கத்துடன், தேசிய அனர்த்த முகாமைத்துவ கொள்கை (2013) பங்கேற்பு, பல நிறுவன, பல-பயனுள்ள அனர்த்த நிவாரணம் மற்றும் பதிலுக்காக தேசிய மற்றும் சர்வதேச தரங்களுக்கு ஏற்ப பங்குதாரர் ஈடுபாடு.

1.4 பெண்கள், ஆண்கள், சிறுவர்கள் மற்றும் சிறுமிகளை அனர்த்தங்கள் வித்தியாசமாக பாதிக்கின்றன:

அனர்த்த இறப்பு மற்றும் காயங்கள் அனைவருக்கும் பொதுவானது என்றாலும், பெண்கள், குழந்தைகள், முதியவர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகள் தங்கள் தனித்துவமான பாதிப்புகளால் சிறப்பு அபாயங்களை எதிர்கொள்கின்றனர். இந்த பாதிக்கப்படக்கூடிய குழுக்கள் இடப்பெயர்வின் போது உடல், பாலியல் மற்றும் உணர்வு ரீதியான வன்முறையை எதிர்கொள்ளும் அபாயத்தில் உள்ளன. குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து பிரிவது மற்றவர்களை விட பெண்கள், குழந்தைகள், முதியவர்கள் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளுக்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும். முக்கியமான அமைப்புகள் மற்றும் சேவைகளின் (சுகாதாரம், கல்வி, ஊட்டச்சத்து மற்றும் பாதுகாப்பு) முறிவு இந்த பாதிக்கப்படக்கூடிய குழுக்களுக்கு கடுமையான உடல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தலாம், இதில் கடமை புரிபவர்கள் தொடர்பில் சிறப்பு கவனம் தேவை.

பகுதி இரண்டு

"சிறுவருக்கு இணக்கமான" சூழல் ஒன்றை உருவாக்கல்

சிறுவர்களின் உடல், பொருளாதார, சமூக மற்றும் அரசியல் பலவீனம் காரணமாக, பெரியவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது, குழந்தைகள் இயற்கையான, சுகாதார அவசரநிலை அல்லது மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட பேரழிவுகள் மற்றும் காலநிலை மாற்றத்தால் ஏற்படும் தீவிர வானிலை நிகழ்வுகளுக்கு மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். வறுமை போன்ற பிற பாதிப்புகள் உள்ள பகுதிகளில், அவர்கள் நாள்பட்ட ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை, உணவு பாதுகாப்பின்மை, பாடசாலை இடைநிறுத்தம், குழந்தை தொழிலாளர், கடத்தல் மற்றும் சுரண்டல் போன்றவற்றால் அதிகளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். எனவே, மன அழுத்த அனுபவங்களின் விளைவு மற்றும் சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் விளைவுகள் அவசரகால பதிலளித்தலின் போது குறைக்கப்படுவதை உறுதி செய்வது முக்கியம்.

விசேட தேவையுள்ள சிறுவர்கள்

பாதுகாப்பு நிலையம் அமைக்கும் போது மாற்றுத்திறனாளி சிறுவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

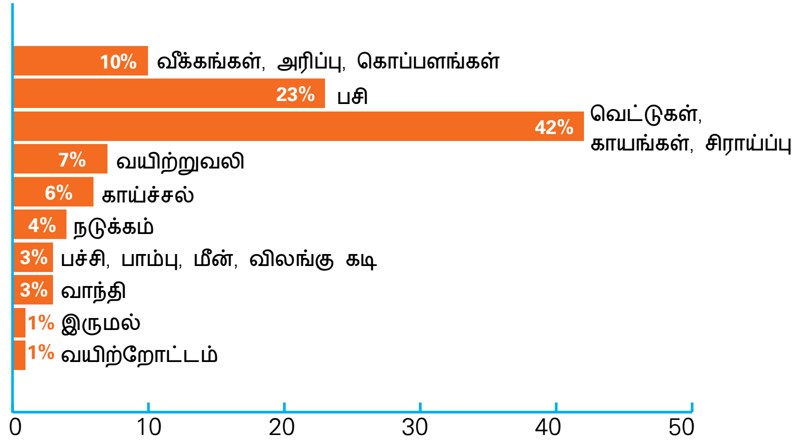
"அனைத்து மனிதாபிமான செயற்பாட்டார்களும், தற்காலிக முகாம்களில் சேவைகளை வழங்கும் அனைத்து அதிகாரிகளும் உட்பட, மாற்றுத்திறனாளி சிறுவர்களின் உரிமைகளை மதிக்கவும், ஆதரிக்கவும் மற்றும் ஊக்குவிக்கவும் பொறுப்பு. மனிதாபிமான நடவடிக்கையில் சிறுவர் பாதுகாப்புக்கான குறைந்தபட்ச தரநிலைகள்

- பாதுகாப்பு நிலைய முகாமையாளர்கள் பொருட்கள், சேவைகள், இடைவெளிகள் மற்றும் தகவல்களை சமமாக அணுகுவதில் இருந்து மாற்றுத்திறனாளி சிறுவர்களைத் தடுக்கும் அபாயங்கள் மற்றும் தடைகளை அடையாளம் கண்டு நிவர்த்தி செய்தல் வேண்டும்.
- வசதிகள் மற்றும் சேவைகள் அனைத்து சிறுவர்களின் அணுகலுக்காகவும் முடிந்தவரை பயன்படுத்தவும் வடிவமைக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் மாற்றுத்திறனாளி சிறுவர்களுக்கான நியாயமான தங்குமிடங்கள் அல்லது சரிசெய்தல் ஆகியவற்றை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு சூழலிலும் மாற்றுத்திறனாளி சிறுவர்கள் இருப்பதால், மாற்றுத்திறனாளி மூலம் தனிநபர் மற்றும் தரமான தரவுகளை பிரிப்பது எப்போதும் பொருத்தமானது மற்றும் அவசியம்.

சிறுவர்களின் தேவைகள் தனித்துவமானவை, அவர்களது சிந்தனைகளை பெரியவர்களால் பிரதிபலிக்க முடியாது:

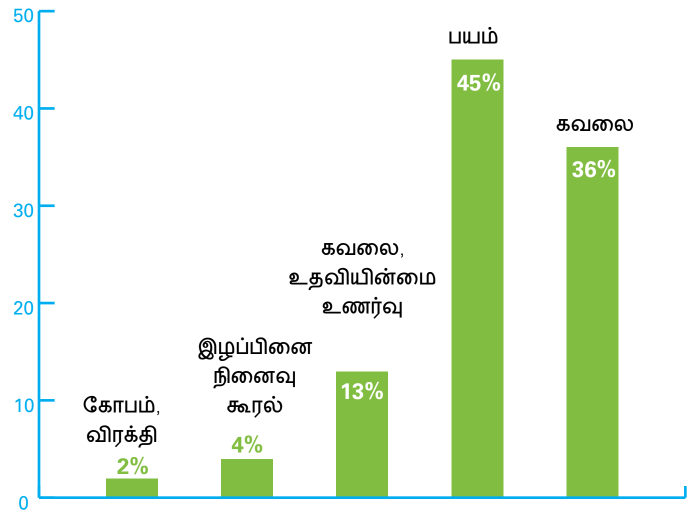
- நிலச்சரிவு அல்லது திடீர் வெள்ளத்தில் தங்களின் அன்புக்குரியவர்கள் இறப்பதைக் கண்ட குழந்தைகள், பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்கள் இருவரும் பேரழிவுக்குப் பிந்தைய அதிர்ச்சிகரமான நடத்தைகளான உரத்த சத்தங்களுக்கு பயப்படுவது மற்றும் அமைதியாக இருப்பது போன்றவற்றைக் காண்பிப்பர்.
- அனர்த்தம் காரணமாக குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள் மற்றும் அவர்களின் உடமைகளை (கல்விப் பொருட்கள், பொம்மைகள், உடைகள் போன்றவை) இழப்பது குழந்தையின் மன ஆரோக்கியத்தில் பேரழிவு விளைவை ஏற்படுத்துகிறது.
- தற்காலிக பாதுகாப்பு நிலையங்களில் தனியுரிமை இல்லாமை மற்றும் கழிவறைகள், குளியல் இடங்கள் மற்றும் வாழும் பகுதிகளில் சரியான வெளிச்சம் இல்லாததால், இளம்பெண்கள் கவலைப்படுவார்கள்.
- பெற்றோர் அல்லது உறவினர் இல்லாமல் தற்காலிக பாதுகாப்பு நிலையங்களில் தனியாக இருப்பதை குழந்தைகள் விரும்புவதில்லை.
- குழந்தைகள் முதலில் அனுமதி கேட்காமல், பார்வையாளர்கள் அல்லது மனிதாபிமான உதவிப் பணியாளர்களால் புகைப்படம் எடுக்கப்படுவதனை விரும்புவதில்லை .

சிறுவர்களால் குறிப்பிடப்பட்ட உடல்சார் வலிகளின் வடிவங்கள் 2017



உரு 1: இலங்கையில் அனர்த்த சம்பவங்களின் பின்னர் சிறுவர்களால் குறிப்பிடப்பட்ட உடல்சார் வலிகளின் வகைகள்

சிறுவர்களால் குறிப்பிடப்பட்ட உணர்வுசார் அழுத்தங்களின் வடிவங்கள், 2017



உரு 2 :இலங்கையில் அனர்த்த சூழலுக்குப் பின்னர் சிறுவர்களால் குறிப்பிடப்பட்ட உணர்ச்சிசார் அழுத்தங்களின் வகைகள்.

3.1. பாதுகாப்பு நிலையங்களில் சிறுவர்களின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்தல்

2017 ஆம் ஆண்டில் தேசிய குழந்தைகள் பாதுகாப்பு ஆணைக்குழு (NCPA) மற்றும் UNICEF ஆகியவை சிறுவர் நட்பு பாதுகாப்பு நிலைய முகாமைத்துவம் குறித்த வழிகாட்டுதல்களை உருவாக்கியது. இடம்பெயர்ந்த நிலையில், பெற்றோர்கள்/உறவினர்களால் சிறுவர்களுக்கு 100% பாதுகாப்பை வழங்க முடியாது. எனவே, இடம்பெயர்ந்த சிறுவர்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வை உறுதி செய்வதில் பாதுகாப்பு நிலைய முகாமையாளர்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர்.

கொவிட் -19 தொற்றுநோய்களின் போது, பாதுகாப்பு நிலையங்கள் வரையறுக்கப்பட்ட எண்ணிக்கையிலான அரசு அதிகாரிகளால் நிர்வகிக்கப்பட வேண்டியிருக்கும், முந்தைய வருடங்களைப் போலல்லாமல், சம்பந்தப்பட்ட சிறுவர்கள் பாதுகாப்பு அதிகாரிகள் மற்றும் செயற்பாட்டாளர்கள் NDRSC மற்றும் DMC அதிகாரிகளை கிராம மட்டத்தில் ஆதரிக்க முடியும். சிறுவர்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் நல்வாழ்வை உறுதிப்படுத்த ஒரு பாதுகாப்பு நிலையத்தில் கருத்தில் கொள்ளவும் பராமரிக்கவும் அடிப்படை தரநிலைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

1. 1. பாதுகாப்பு நிலையத்தில் பாலினம், வயது மற்றும் மாற்றுத்திறன் பிரித்தெடுக்கப்பட்ட தரவின் வழக்கமான புதுப்பித்தல் மற்றும் பராமரிப்பு

அடிப்படைத் தேவைகளைக் கண்டறிந்து, தற்காலிக தங்குமிடத்தில் ஆண்கள், பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு போதுமான சேவைகளை வழங்க, பாலினம், வயது மற்றும் மாற்றுத்திறன் பற்றிய பிரிக்கப்படாத தரவைப் பராமரிப்பது மிகவும் முக்கியம். வெவ்வேறு வயதுக் குழுக்கள், பாலினம் மற்றும் மாற்றுத்திறன்கள் வெவ்வேறு தேவைகளைக் கொண்டுள்ளன.

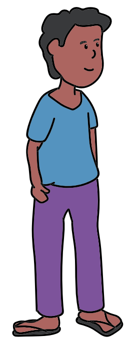
உதாரணமாக, 0 - 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவு பாதுகாப்பு தேவை. குழந்தைகளுக்கான ஊட்டச்சத்து மற்றும் உணவுப் பாதுகாப்பை செயல்படுத்த, தாய்மார்களுக்கு குழந்தை மற்றும் இளம் குழந்தைகளுக்கு உணவளிக்கும் ஆலோசனை மற்றும் போதுமான அளவு தனியார் இடம் வழங்கப்பட வேண்டும். கூடுதலாக, குழந்தைகளின் இந்த குழுவிற்கு எடை கண்காணிப்பு உட்பட தடுப்பூசி மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்காக சமூக சுகாதார அதிகாரிகளிடமிருந்து வழக்கமான கண்காணிப்பு தேவைப்படுகிறது. இந்த வசதிகள் சிறு குழந்தைகளின் தாய்மார்களுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் கிடைக்க வேண்டும்.

மனிதாபிமான அவசரநிலைகள் இயல்பான அபாயங்களுடன் சேர்ந்துள்ளன, அவை வன்முறை, வறுமை, குடும்பங்களைப் பிரித்தல், பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மற்றும் சுரண்டலுக்கு இளம் பருவத்தினரின் பாதிப்பை அதிகரிக்கின்றன. இந்த காரணிகள் பாதுகாப்பு குடும்பம் மற்றும் சமூக கட்டமைப்புகள், சக வலையமைப்புகள், பாடசாலைகள் மற்றும் மத நிறுவனங்களை சீர்குலைக்கலாம் மற்றும் தங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ளும் மற்றும் பாதுகாப்பான பாலியல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதார நடத்தைகளை கடைப்பிடிக்கும் இளம் பருவத்தினரின் திறனை பெரிதும் பாதிக்கும். அவர்களின் புதிய சூழல் வன்முறை, மன அழுத்தம் மற்றும்/அல்லது ஆரோக்கியமற்றதாக இருக்கலாம். நெருக்கடி நிலைகளில் வாழும் இளம் பருவத்தினர் (குறிப்பாக இளம்பெண்கள்) பாலியல் வன்கொடுமை, சுரண்டல் மற்றும் வன்முறைக்கு மிகவும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். பாதுகாப்பு நிலைய மேலாளர்கள் குறிப்பாக பாதிக்கப்படக்கூடிய வாலிபர்களின் தேவைகளை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும், குறிப்பாக எச்.ஐ.வி. பாலியல் சுரண்டல் அதிகரிக்கும் அபாயம் உள்ளது.

பாதுகாப்பு நிலையங்களில் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய வெவ்வேறு வயதினரின் வெவ்வேறு தேவைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்:

0 – 5 வயது
ஊட்டச்சத்து, கைக்குழந்தைகள் மற்றும் இளம் குழந்தைகளுக்கு உணவளித்தல்
உணவு பாதுகாப்பு
பாதுகாப்பு
சுகாதாரம் மற்றும் தடுப்பூசி

6 – 10 வயது
உணவு பாதுகாப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்து
பாதுகாப்பு
கல்வி
உடல்நலம் (உடல் மற்றும் உளவியல்)
நீர், சுகாதாரம் மற்றும் சுகாதாரம்
தனியுரிமை



11 - 18 வயது
உணவு பாதுகாப்பு
பாலியல் சுரண்டல், துஷ்பிரயோகம் மற்றும் கடத்தல் ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாப்பு
உடல்நலம் (உடல், உளவியல் மற்றும் இனப்பெருக்கம்)
நீர், சுகாதாரம் மற்றும் சுகாதாரம்
தனியுரிமை

2. பாதுகாப்பு நிலையத்தில் வசிக்கும் அனைத்து சிறுவர்களுக்கும், சிறுவர்களுக்கு எதிரான வன்முறையைத் தணிக்க பெரியவர்களிடமிருந்து வழக்கமான கண்காணிப்பு/கண்காணிப்பு தேவை (துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல், பாலியல் துன்புறுத்தல்/துஷ்பிரயோகம், கடத்தல் போன்றவை)

- பாதுகாப்பு நிலைய மேலாண்மை மற்றும் சிறுவர் பாதுகாப்பு பற்றிய பொதுவான கவலைகளை அடையாளம் கண்டு சிறுவர் பாதுகாப்பு அபாயங்களை நிவர்த்தி செய்ய தலையீட்டு உத்திகளை ஒருங்கிணைக்கவும்.

- சிறுவர்களுக்கான பிரத்யேக இடங்கள், விளையாட்டு மைதானங்கள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு ஓய்வெடுக்க, பொழுதுபோக்கு மற்றும் அதிர்ச்சிகரமான அனுபவத்திலிருந்து மீட்க பாதுகாப்பான இடங்கள் இருப்பதை உறுதி செய்யவும். ஒரு வயது வந்தவர் எப்போதும் இருக்க வேண்டும் மற்றும் இதுபோன்ற இடங்களில் இளைய சிறுவர்களை கண்காணிக்க வேண்டும்.
- வழக்கமான சேவை தணிக்கை மற்றும் பிற அணுகுமுறைகளைப் பயன்படுத்தவும் (அ) சேவை வழங்கல் மற்றும் தள உள்கட்டமைப்புகளுக்கான சிறுவர்களின் அணுகலைக் கண்காணிக்கவும் மற்றும் (ஆ) சிறுவர்களை பாதிக்கும் தடைகள் மற்றும் பாதுகாப்பு அபாயங்களை அடையாளம் காணவும். உதாரணமாக, சரியான வெளிச்சம், பாலினம் பிரிக்கப்பட்ட WASH வசதிகள், சுற்றளவு பாதுகாப்பு, ஆடைகளை மாற்ற தனியுரிமை இடம் போன்றவற்றை சரிபார்த்து உறுதி செய்யவும்.
- கலாசார, பாலினம், வயது மற்றும் மாற்றுத்திறன் ஆகியவற்றுக்கு பொருத்தமான பாதுகாப்பு மற்றும் பதிலளிக்கக்கூடிய செயல்களைச் சேர்க்கவும். அனைத்து தகவல்களும் உள்ளூர் மொழிகளிலும், குழந்தை நட்பு மொழியிலும் கிடைக்க வேண்டும்.
- சமூக அடிப்படையிலான பங்கேற்பு, முடிவு எடுப்பது மற்றும் பாதுகாப்பு அமைப்புகள்/கட்டமைப்புகள் தொடர்பான பாதுகாப்பு அமைப்புகள்/ கட்டமைப்புகளில் சிறுவர்கள்/இளம் பருவத்தினரின் போதுமான பிரதிநிதித்துவத்தை சேர்க்கவும்.
- சிறுவர்களை பாதிக்கும் சம்பவங்கள் உட்பட முக்கியமான தகவல்கள் உடனடியாக சிறுவர்கள் பாதுகாப்பு செயற்பாட்டாளர்களுக்கு தெரிவிக்கப்படுவதை உறுதி செய்ய போதுமான, பாதுகாப்பான மற்றும் இரகசியமான வழிகள் மற்றும் பரிந்துரை பாதைகளை கூட்டாக வடிவமைத்து அமைக்கவும்.
- பாதுகாப்பு நிலைய முகாமைத்துவம் தொடர்பான அவர்களின் பாதுகாப்பு கவலைகளுக்கான தீர்வுகளைக் கண்டறிந்து அவற்றைச் செயல்படுத்த சிறுவர்களுடன் ஒத்துழைக்கவும். தீர்வுகளை அடையாளம் காணும் போது, மாற்றுத்திறனாளி சிறுவர்கள் உட்பட சிறுவர்களின் முன்னோக்குகளை கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- தேவையான சிவில் ஆவணங்கள் (பிறப்பு/இறப்பு சான்றிதழ்கள், அடையாள அட்டைகள், முதலியன) சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளால் வழங்கப்படுவதை ஆதரிக்க சிறுவர் பாதுகாப்பு செயற்பாட்டாளர்கள் மற்றும் சேவை வழங்குநர்களுடன் ஒத்துழைக்கவும்.
- பாதுகாப்பு நிலையத்தில் உள்ள அனைத்து சிறுவர்களுக்கும் அணுகக்கூடிய மற்றும் பொருத்தமான சேவை வழங்கலுக்கான சட்டத்தரணி.
- சிறுவர்களுக்கு சரியான கவனம், கவனிப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு சரியான நேரத்தில் வழங்கப்படுவதை உறுதி செய்வதற்காக பாதுகாப்பு நிலைய நிர்வாக ஊழியர்கள் மற்றும் பணியாளர்களில் பாலின சமநிலைக்கு சட்டத்தரணி.
- பாதுகாப்பு நிலையத்தில் உள்ள அனைத்து பணியாளர்களும் குடியிருப்பாளர்களும் சிறுவர் உதவி மையம் 1929 மற்றும் கிடைக்கக்கூடிய பிற உதவி மையங்கள் மற்றும் எந்த சிறுவருக்கும் பரிந்துரை அல்லது ஆதரவு தேவைப்பட்டால் அந்தந்த மாவட்ட சிறுவர் பாதுகாப்பு பிரிவு பற்றி அறிந்திருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

- உடன் செல்லாத சிறுவர்கள் பாதுகாப்பு நிலையத்திலிருந்து அல்லது அவர்களின் சான்றளிக்கப்பட்ட குடும்பத்தைத் தவிர வேறு யாருடனும் அனுப்பப்படவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தவும். சிறுவர்களை துஷ்பிரயோகம் செய்வது அல்லது கடத்தப்படுவதைத் தடுக்க இது அவசியம்.
- பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை, குடும்ப வன்முறை உட்பட சிறுவர் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு எதிரான வன்முறைகளைப் புகாரளிக்கும் மற்றும் தடுக்கும் வழிமுறைகள் நடைமுறைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

3. விளையாட்டு, படிப்பு மற்றும் பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளுக்காக சிறுவர்களுக்கான தனி சிறுவர்-நட்பு இடத்தை பராமரித்தல்

ஒரு சிறுவர் நட்பு இடத்தை (CFS) நிறுவுவது ஒரு இயற்கை அனர்த்தம் அல்லது மோதல் சூழ்நிலைக்கு விரைவான/குறுகிய கால அவசர தலையீடாக இருக்கும். இது சிறுவர்கள் மற்றும் இளம் பருவத்தினருக்கு விளையாட, சமூகமயமாக்க, கற்றுக்கொள்ள மற்றும் வெளிப்படுத்துவதற்கு பாதுகாப்பான சூழலை வழங்குவதன் மூலம் சிறுவரின் இயல்பு மற்றும் கட்டமைப்பின் உணர்வை மேம்படுத்தும்.

அக்கறையுள்ள பெரியவர்களின் மேற்பார்வையின் கீழ் சிறுவர்களுக்கான வழக்கமான மற்றும் கட்டமைக்கப்பட்ட செயல்பாடுகள் மூலம் CFS பாதுகாப்பு மற்றும் உளவியல் சமூக ஆதரவை வழங்குகிறது. இந்த செயல்பாடுகள் சிறுவர்களுக்கு அவர்களின் உணர்வுகள், எண்ணங்கள் மற்றும் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தவும், அவர்களின் இயல்பான வளர்ச்சியை ஆதரிக்கும் முக்கியமான திறன்களைக் கற்றுக்கொள்ளவும் வாய்ப்பளிக்கும்.

சிறுவர்களுக்கு பாடசாலைக்கான அணுகல் இல்லை என்றால், CFS கல்வி நடவடிக்கைகளுக்கான ஒரு அரங்கமாகவும் இருக்கலாம். இது பராமரிப்பாளர்களுக்கு ஒரு “கால அவகாசத்தையும்” கொடுக்கும். தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பெரியவர்கள் (தன்னார்வலர்கள்/ மேற்பார்வையாளர்கள்) CFS இல் நாளாந்த நடவடிக்கைகளுக்கு பொறுப்பாவார்கள்.

பகுதி மூன்று

பாதுகாப்பு நிலைய முகாமைத்துவத்தில் பாலின உணர்திறனின் அறிமுகம்

மனிதாபிமான அவசரநிலைகள் தற்போதுள்ள பாலின சமத்துவமின்மையை ஒருங்கிணைக்கிறது, பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை மற்றும் பாலியல் சுரண்டல் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் ஆகியவற்றின் அபாயங்களை அதிகரிக்கிறது. இயற்கை பேரழிவுகள், தொற்றுநோய்கள் மற்றும் பிற அவசரநிலைகளால் பெண்களும் சிறுமிகளும் விகிதாசாரமாக பாதிக்கப்படுகின்றனர். பெண்களும் சிறுமிகளும் மாற்றுத்திறன், பாலியல் நோக்குநிலை, பாலின அடையாளம் மற்றும் வயது காரணமாக பலவிதமான ஏற்றத்தாழ்வுகளை எதிர்கொள்கின்றனர். உயிர் பிழைத்தவர்/பாதிக்கப்பட்டவர் மிகவும் தேவையான ஆதரவு சேவைகளை பெற முடியாவிட்டால் வன்முறையின் தாக்கம் பெரும்பாலும் அபாயகரமானதாக இருக்கும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் இது ஒருவரின் சுயமரியாதை மற்றும் உடல் மற்றும் உணர்ச்சி நல்வாழ்வில் நீண்டகால தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். கூடுதலாக, அவசரநிலைகள் உணவுப் பாதுகாப்பின்மை, பொருளாதார மன அழுத்தம், சுகாதார பாதுகாப்பின்மை ஆகியவை குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்குள் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன. பெரும்பாலும் பெண்களின் இனப்பெருக்க சுகாதாரத் தேவைகள் ஒரு பேரழிவு சூழலில் அவசியமற்ற தேவைகளாக சமரசம் செய்யப்படுகின்றன அல்லது கவனிக்கப்படாது.

நான்கில் ஒரு
பெண் மற்றும் பெண்கள்
(24.9%)

வாழ்க்கைத் துணை அல்லது வாழ்க்கைத் துணை அல்லாதவரால் 15 வயதிலிருந்து உடல் மற்றும்/அல்லது பாலியல் வன்முறையை அனுபவித்திருக்கிறார்கள்.

- பெண்கள் நல்வாழ்வு கணக்கெடுப்பின் (2019)

4.1. பாதுகாப்பு நிலைய முகாமைத்துவம் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பில் பாலினத்தை கருத்தில் கொள்வதன் முக்கியத்துவம்

- பாதுகாப்பு நிலைய அமைப்பிற்குள் அனைவருக்கும் கௌரவத்தை ஊக்குவிக்கவும், ஒவ்வொரு தனிநபரின் தேவைகளையும் நிவர்த்தி செய்யும் போது ஒவ்வொருவரும் பாதுகாப்பு நிலையத்தின் வடிவமைப்பு மற்றும் நிர்வாகத்தில் குரல் கொடுக்க வேண்டும்.
- அனைவரின் பாதுகாப்பையும் உறுதி செய்ய.
- அனைவருக்கும் வளங்கள் மற்றும் வாய்ப்புகளுக்கு சமமான அணுகல் இருப்பதை உறுதி செய்ய, மீட்பு சமமானது.
- பாதுகாப்பு நிலைய முகாமைத்துவம் மற்றும் ஒருங்கிணைப்பில் பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் சமமாக பங்கேற்பதை உறுதிப்படுத்துவது மற்றும் பாலின சமத்துவத்திற்கான தடைகள் மற்றும் விதிமுறைகளையும் சமாளித்தல்.

4.2. பாலின அடிப்படையிலான வன்முறைக்கு வழிகாட்டும் கொள்கைகள் மற்றும் அணுகுமுறைகள்

தப்பிப்பிழைத்தவர்களை மையமாகக் கொண்ட அணுகுமுறை

இந்த அணுகுமுறை ஒரு ஆதரவான சூழலை உருவாக்குகிறது, அதில் உயிர் பிழைத்தவரின் உரிமைகள் மற்றும் விருப்பங்கள் மதிக்கப்படுகின்றன, அவர்களின் பாதுகாப்பு உறுதி செய்யப்படுகிறது, மேலும் அவர்கள் கண்ணியத்துடனும் மரியாதையுடனும் நடத்தப்படுகிறார்கள். உயிர் பிழைத்தவர்களை மையமாகக் கொண்ட அணுகுமுறை பின்வருவனவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது:

- **பாதுகாப்பு:** உயிர் பிழைத்தவர் மற்றும் அவரது/அவரது குழந்தைகளின் பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு முதன்மையான கருத்தாகும்.
- **இரகசியத்தன்மை:** தப்பிப்பிழைத்தவர்கள் தங்கள் கதையை யாரிடம் சொல்வார்கள் அல்லது சொல்ல மாட்டார்கள் என்பதைத் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை உள்ளது, மேலும் தகவல் தப்பியவரின் தகவலறிந்த ஒப்புதலுடன் மட்டுமே பகிரப்பட வேண்டும்.
- **மரியாதை:** எடுக்கப்பட்ட அனைத்து செயல்களும் உயிர் பிழைத்தவரின் தேர்வுகள், விருப்பங்கள், உரிமைகள் மற்றும் கண்ணியத்திற்கு மரியாதை அளிக்க வேண்டும். மீட்புக்கு உதவுவது மற்றும் உயிர் பிழைத்தவருக்கு உதவ ஆதாரங்களை வழங்குவது உதவியாளர்களின் பங்கு.
- **பாரபட்சமின்மை:** தப்பிப்பிழைத்தவர்கள் தங்கள் வயது, பாலினம், இனம், மதம், தேசியம், இனம், பாலியல் நோக்குநிலை அல்லது வேறு எந்தப் பண்பையும் பொருட்படுத்தாமல் சமமான மற்றும் நியாயமான சிகிச்சையைப் பெற வேண்டும்.

உரிமைகள்சார் அணுகுமுறை:
உரிமைகள் அடிப்படையிலான அணுகுமுறை பாகுபாடு மற்றும் சமத்துவமின்மையின் அடிப்படைக் காரணங்களை ஆராய்ந்து தீர்வு காண முயல்கிறது, அவர்களின் பாலினம், வயது, இனம் அல்லது மதத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், வன்முறை, சுரண்டல் மற்றும் துஷ்பிரயோகம் , மனித உரிமைகள் சட்டத்தின் கொள்கைகளுக்கு ஏற்ப அனைவருக்கும் சுதந்திரம் மற்றும் கண்ணியத்துடன் வாழ உரிமை உண்டு,

சமுதாயம்சார் அணுகுமுறை:
ஒரு சமூகம் சார்ந்த அணுகுமுறை பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் தங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் மனிதாபிமான உதவிகளை வழங்குவது தொடர்பான உத்திகளை உருவாக்குவதில் பங்குதாரர்களாக தீவிரமாக ஈடுபடுவதை உறுதி செய்கிறது. இந்த அணுகுமுறை மனிதாபிமான பதிலின் அனைத்து நிலைகளிலும் பாதுகாப்பு அபாயங்கள் மற்றும் தீர்வுகளை அடையாளம் காணவும் மற்றும் தற்போதுள்ள சமூக அடிப்படையிலான பாதுகாப்பு வழிமுறைகளை உருவாக்கவும் பெண்கள், சிறுமியர் மற்றும் பிற ஆபத்துள்ள குழுக்களுடன் நேரடி ஆலோசனையை உள்ளடக்கியது.

மனிதநேய கொள்கைகள்:
மனிதநேயம், பக்கச்சார்பற்ற தன்மை, சுதந்திரம் மற்றும் நடுநிலைமை ஆகியவற்றின் மனிதாபிமானக் கொள்கைகள் குறைந்தபட்ச தரநிலைகளைச் செயல்படுத்த வேண்டும் மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான அணுகலைப் பராமரிக்கவும் பயனுள்ள மனிதாபிமான பதிலை உறுதி செய்யவும் அவசியம்.

'பாதகம் செய்யாமை' அணுகுமுறை:
'பாதகம் செய்யாமை' அணுகுமுறை மனிதாபிமான செயற்பாட்டாளர்களின் செயல்களின் விளைவாக மக்களை மேலும் தீங்கு விளைவிப்பதைத் தவிர்க்க தேவையான அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் எடுக்கிறது.

4.3. பாலின உணர்திறன் பாதுகாப்பு நிலைய நிர்வாகத்திற்கான முக்கிய நடவடிக்கைகள்

பின்வரும் அடிப்படை தகவல்களைச் சேர்க்க மதிப்பீடு தேவை:

- மக்கள் தொகை கணக்கெடுப்பு
- இடம்பெயர்ந்த வீடுகளின் எண்ணிக்கை மற்றும் குடும்ப அளவு.
- வயதுக்கு ஏற்ப இடம்பெயர்ந்த பெண்களின் எண்ணிக்கை
- வயது மற்றும் பாலினம் மற்றும் இந்த வீடுகளில் உள்ள சார்புடையவர்களின் எண்ணிக்கையால் பிரிக்கப்படும் பெண்கள் மற்றும் சிறுவர் தலைமை குடும்பங்களின் எண்ணிக்கை.
- மாற்றுத்திறன் மற்றும் குறிப்பிட்ட தேவைகளைக் கொண்ட நபர்களின் எண்ணிக்கை, நோய்வாய்ப்பட்ட முதியவர்கள் வயது மற்றும் பாலினத்தால் பிரிக்கப்படாத குறிப்பிட்ட தேவைகளைக் கொண்டவர்கள்.
- கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் பெண்களின் எண்ணிக்கை.

மூலோபாய திட்டமிடல் மற்றும் செயல்படுத்தல்:

- தேவைகள் மதிப்பீட்டின் மூலம் பெறப்பட்ட திகதியின் அடிப்படையில், பாதுகாப்பு நிலையத்தில் உள்ள நபர்களை குறிவைத்து பதிலை உறுதி செய்ய தரவு பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். உதவி விநியோகத்திற்கு பெண்கள் மற்றும் ஆண்கள் சமமாக முன்னுரிமை அளிக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் இது முறைகேடுகளை கண்காணிக்க பின்னூட்ட பொறிமுறையுடன் வெளிப்படையான முறையில் நடத்தப்படுகிறது.
- பாலூட்டும் மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அடையாளம் காணப்பட்டு நெருக்கமாக கண்காணிக்கப்பட்டு தகவல் மற்றும் கூடுதல் கவனிப்பு, குழந்தைகளின் பாதுகாப்பான பிரசவம் மற்றும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய ஊட்டச்சத்து வழங்கப்படுகிறது.
- பெண்கள் நட்பு பாதுகாப்பான இடங்கள் உடல் ரீதியாகவும், மன ரீதியாகவும் பாதுகாப்பான சூழலை ஒதுக்கீடு செய்யப்பட்டுள்ளன.
- பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை அபாயம் இல்லாமல் பெண்கள் மற்றும் சிறுவர்களுக்கு பாதுகாப்பான மற்றும் கலாசார ரீதியாக முக்கியத்துவம் வாய்ந்த பகுதிகள் ஒதுக்கப்பட வேண்டும்.
- பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் உயிர் பிழைத்தவர்களின் தேவைகளை உறுதி செய்வதற்கான பரிந்துரை வழிமுறைகள் ஒரு முழுமையான முறையில் (சுகாதாரம், உளவியல், சட்டம் மற்றும் நீதி) வழங்கப்படுகின்றன.

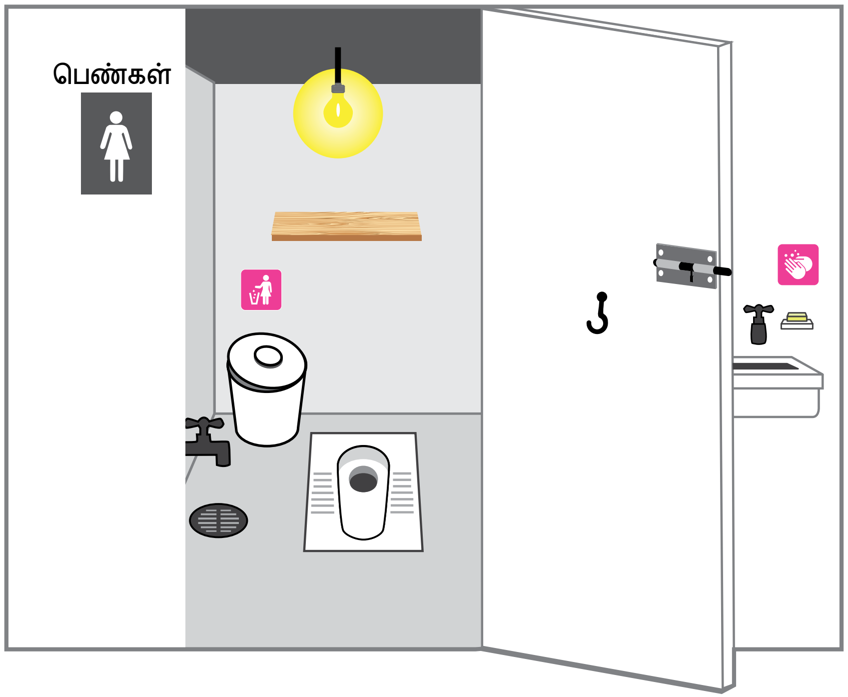
கண்காணிப்பு மற்றும் மதிப்பீடு:

- பாதுகாப்பு நிலைய அமைப்புகளுக்குள் பாதுகாப்பான மற்றும் அணுகக்கூடிய பின்னூட்ட பொறியமைப்புக்களை உறுதி செய்யவும்:
- பாதுகாப்பு நிலைய அமைப்புகள், பெண்கள் மேம்பாட்டு அதிகாரிகள் மற்றும் சிவில் சமூக பங்காளிகளுடன் சமூக பங்கேற்புடன் பாதுகாப்பு தணிக்கைகள் நடத்தப்பட வேண்டும்.

4.4. பாலின உணர்திறன் பாதுகாப்பு நிலைய நிர்வாகத்திற்கான வழிகாட்டுதல்கள்

- பாதுகாப்பு நிலையத்தின் வடிவமைப்பிலும் பாதுகாப்பு நிலைய நிர்வாகக் குழுக்களின் ஒரு பகுதியாகவும் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளைச் சேர்க்கவும்.
- பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கான தனி கழிப்பறைகள் மற்றும் குளியல் இடங்கள் மற்றும் மாதவிடாய் சுகாதாரம் முகாமைத்துவத்திற்கு பொருத்தமான பொருள் வழங்கல் மற்றும் பெண் கழிவறைகளுக்கு உள்ளே பூட்டப்பட்ட கதவுகள் கொண்ட கழிவறைக்குள் துணிகளைத் தொங்க விடுதல்), முகாம்களுக்கு மிக அருகில். பயன்படுத்தப்பட்ட சானிட்டரி நாப்கின்கள் (மூடிய தொட்டிகள்) மற்றும் கழிவுநீர் நாப்கின்கள் உடம்பு அறைகள்/பாதுகாப்பான நிலையங்களில் சரியான கழிவு மற்றும் சுகாதாரம் பற்றிய தகவல்களுடன் பாதுகாப்பான கழிவு அகற்றும் வழிமுறைகளை உறுதி செய்தல்.

பெண்களுக்கு இணக்கமான மலசலகூடங்கள்



ஆண் வசதிகளிலிருந்து (தெளிவான அடையாளத்துடன்) பிரிக்கப்பட்ட பாதுகாப்பாக அமைந்துள்ள கழிப்பறைகளின் போதுமான எண்ணிக்கை.

பயன்படுத்திய மாதவிடாய் பொருட்களை அப்புறப்படுத்த குப்பைத் தொட்டிகள் (மூடிகளுடன்).

கழிப்பறைகளுக்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் இரவு நேர ஒளி ஆதாரம்

பெண்கள் மற்றும் பெண்கள் மாதவிடாய்க் கழிவுகளை குப்பைத் தொட்டியில் அப்புறப்படுத்த அறிவுறுத்தும் தெளிவான அறிகுறிகள்

சில அலகுகள் மாற்றுத்திறன் உள்ளவர்களுக்கு அணுகக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும்.

A shelf and hook for hygienically storing belongings during usage.

உள் கதவு தாழ்ப்பாள் கொண்ட பாதுகாப்பான மற்றும் தனிப்பட்ட கழிப்பறைகள்

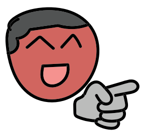
சுவர்கள், கதவு மற்றும் கூரை ஆகியவை இடைவெளிகளோ இடைவெளிகளோ இல்லாத வெளிப்படையான பொருட்களால் ஆனவை.

பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் தங்களைத் தாங்களே கழுவிக் கொள்ளவும் மாதவிடாய்ப் பொருட்களைக் கழுவவும் எளிதாக அணுகக்கூடிய தண்ணீர் (அடுத்த அறைக்குள் சிறந்தது).

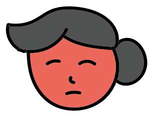
- மாதவிடாய் சுகாதாரக் கழிவுகள் மற்றும் வாளிகள், சவர்க்காரம், வழங்கப்பட்ட தனியார் பகுதிகள் போன்ற கூடுதல் பொருட்களை அகற்றுவது குறித்து பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு தெளிவான வழிமுறைகளை உறுதி செய்யவும்.
- தண்ணீர் மற்றும் உணவு சேகரிப்பு வழிகளை விளக்குதல் மற்றும் பெண்கள் மற்றும் பெண்களுக்கான அணுகல்.
- மாற்றுத்திறனாளி பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள், பெண்கள் மற்றும் குழந்தைத் தலைவர்கள், கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் பெண்கள் ஆகியோரின் பாதிப்புகளை கருத்தில் கொண்டு பாதுகாப்பான உணவு விநியோக புள்ளிகளை அடையாளம் காணவும்.
- கர்ப்பிணி மற்றும் பாலூட்டும் பெண்களின் கூடுதல் உணவு மற்றும் சுகாதாரத் தேவைகளைக் கண்டறியவும்.
- பாதுகாப்பு நிலைய தளங்களுக்குள் SGBV க்கு தடுப்பு மற்றும் பதிலுக்காக ஒரு பாதுகாப்பு நிலையப்புள்ளி மற்றும் மேசை நிறுவவும்.

- துணை இல்லாத மற்றும் பாதிக்கப்படக்கூடிய பெண்களுக்கு (பெண் நட்பு இடைவெளிகள்) பாதுகாப்பான வாழ்க்கை பகுதியை உறுதி செய்தல்
- பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறையில் உயிர் பிழைத்தவர்கள் மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவர்களைப் பராமரிப்பதற்கான நெறிமுறைகளை நிறுவுதல் வழக்கு நிர்வாகத்திற்கான பரிந்துரை வழிகள் உட்பட.
- பாதுகாப்பு நிலையங்களில் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு தேவையான ஆதாரங்கள் மற்றும் வசதிகளை உறுதி செய்வதற்காக மாதவிடாய் ஆரோக்கியம் மற்றும் சுகாதார முகாமைத்துவம் என்பவற்றை மனிதாபிமான பதிலில் ஒருங்கிணைத்தல்..

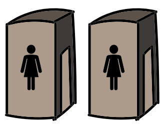
மாதவிடாய் சுகாதார முகாமைத்துவம் (MHM) என்பது ஏன் முக்கியம்?



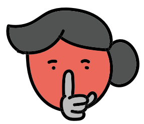
உதிரப்போக்கால் ஆடைகளில் கறை ஏற்படுவதால் பெண்கள் பெரும்பாலும் சாதாரண சூழ்நிலைகளில் கிண்டலுக்கு ஆளாகிறார்கள்.



சமூக விதிமுறைகள், பெரும்பாலும் பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளை மாதவிடாய் என்பதனை வெட்கக்கேடானதாக, அழுக்கு அல்லது ஆரோக்கியமற்றதாக உணர வழிவகுக்கும்.



நல்ல மாதவிடாய் பொருட்கள் மற்றும் தனிப்பட்ட கழிவறைகள் அல்லது ஆடைகளை மாற்றுவதற்கான அணுகல் இல்லாத போது, பெண்கள் மற்றும் சிறுமியருக்கு தங்கள் அன்றாட நடவடிக்கைகளைத் தொடர்வதில் நம்பிக்கை இருக்காது.



மாதவிடாய் மிகவும் தனிப்பட்டது; பெண்களும் சிறுமிகளும் மாதவிடாய் இருப்பதை மற்றவர்கள், மற்ற பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகள் கூட தெரிந்து கொள்ள விரும்புவதில்லை

ஆதாரம்:
மாதவிடாய் சுகாதார முகாமைத்துவம் மனிதாபிமான பதிலில் ஒருங்கிணைப்பதற்கான ஒரு கருவித்தொகுப்பு

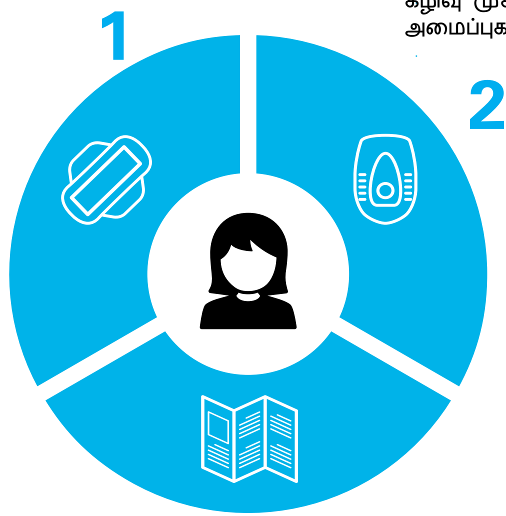
வினைத்திறன் மிக்க பதில் - அடிப்படை அம்சங்கள்

MHM பொருட்கள்

- பொருத்தமான மாதவிடாய் பொருட்கள் (பட்டைகள், துணிகள், உள்ளாடை)
- சேமிப்பு, கழுவுதல் மற்றும் உலர்த்துவதற்கான கூடுதல் ஆதரவு பொருட்கள்
- MHM பொருட்களை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பதற்கான செயல் விளக்கம்.

MHM ஆதரவு வசதிகள்

- மாதவிடாய் பொருட்களை கழுவுதல் மற்றும் உலர்த்துவதற்கு பாதுகாப்பான மற்றும் தனியார் கழிப்பறை மற்றும் குளியல் வசதிகள்.
- மாதவிடாய் கழிவுகளுக்கு வசதியான மற்றும் தனியார் அகற்றல் விருப்பங்கள்.
- மாதவிடாய் கழிவுகளுக்கான கழிவு முகாமைத்துவ அமைப்புகள்.

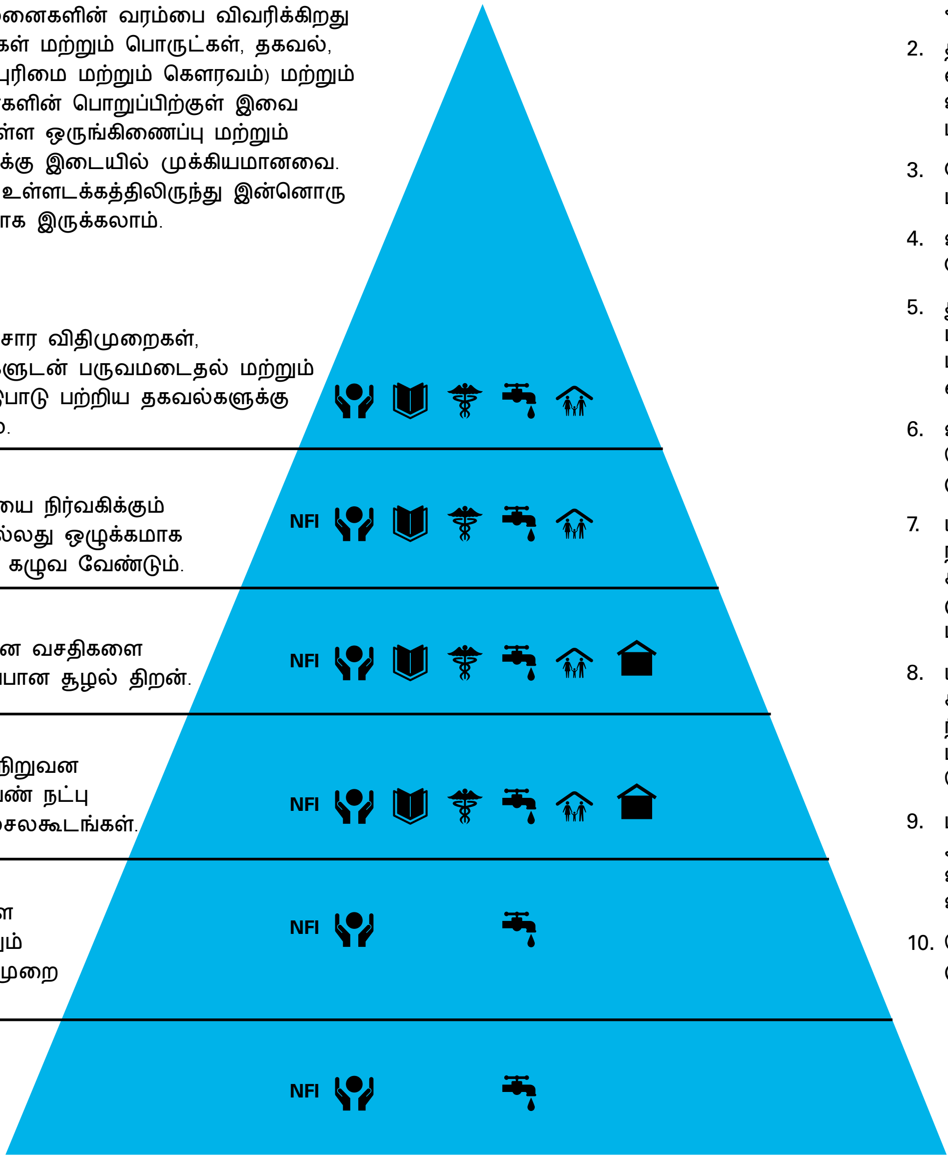


3 MHM தகவல்

- அடிப்படை மாதவிடாய் சுகாதார மேம்பாடு மற்றும் கல்வி
- அடிப்படை மாதவிடாய் ஆரோக்கியக் கல்வி (குறிப்பாக இளம்பருவப் பெண்களுக்கு).
- மாதவிடாய் தொடர்பான தீங்கு விளைவிக்கும் MHM இன் படிநிலைசார விதிமுறைகளைக் கவனியுங்கள்.

MHH இன் படிநிலை

MHM பதிலை வழங்குவதற்கு எந்தெந்த கூறுகள் அல்லது செயல்பாடுகள் அவற்றின் ஆணைக்குள் வரலாம் என்பதை அடையாளம் காண பல துறைகள் தேவை. உரு 1 MHM பரிசீலனைகளின் வரம்பை விவரிக்கிறது (எ.கா. அடிப்படை பொருட்கள் மற்றும் பொருட்கள், தகவல், வசதிகள், பாதுகாப்பு, தனியுரிமை மற்றும் கௌரவம்) மற்றும் பல்வேறு செயற்பாட்டாளர்களின் பொறுப்பிற்குள் இவை எப்படி செய்யலாம். பயனுள்ள ஒருங்கிணைப்பு மற்றும் தகவல்தொடர்பு துறைகளுக்கு இடையில் முக்கியமானவை. துறைசார் பொறுப்பு ஒரு உள்ளடக்கத்திலிருந்து இன்னொரு உள்ளடக்கத்திற்கு கணிசமாக இருக்கலாம்.



கண்ணியம்
தீங்கு விளைவிக்கும் கலாசார விதிமுறைகள், சிறுவர்கள் மற்றும் ஆண்களுடன் பருவமடைதல் மற்றும் இனப்பெருக்க சுகாதார ஈடுபாடு பற்றிய தகவல்களுக்கு ஆதரவான சூழல் அணுகல்.

தனியுரிமை
முதன்மையாக மாதவிடாயை நிர்வகிக்கும் திறன் உலர்ந்த மற்றும்/அல்லது ஒழுக்கமாக செலவழிப்பு பொருட்களை கழுவ வேண்டும்.

பாதுகாப்பு
இரவும் பகலும் விருப்பமான வசதிகளை அணுகுவதற்கான பாதுகாப்பான சூழல் திறன்.

வசதிகள்
வீட்டிலும் பொது மற்றும் நிறுவன இடங்களிலும் தனியார் பெண் நட்பு கழிப்பறைகள் மற்றும் மலசலகூடங்கள்.

தகவல்
வழங்கப்பட்ட பொருட்களை அணிவது, கழுவுதல் மற்றும் அகற்றுவது பற்றிய நடைமுறை தகவல்கள்.

அடிப்படை பொருட்கள் மற்றும் பொருட்கள்
பட்டைகள், உள்ளாடைகள் மற்றும் சோப்பு

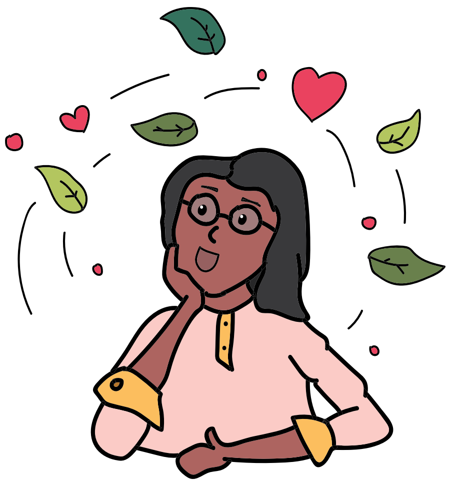
4.5. அனர்த்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களுக்கான முக்கிய செய்திகள்

1. உங்களுக்கும்/அல்லது உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் பாதுகாப்பு வழங்க அந்நியர்கள் மற்றும் நபர்களிடம் எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.
2. தனிப்பட்ட ஆதரவுக்கு ஈடாக வேலை, தங்குமிடம், பணம் மற்றும் உணவு வழங்கும் அந்நியர்களைக் கவனியுங்கள் - நீங்கள் உங்களை மற்றும்/அல்லது உங்கள் குழந்தைகள் தீங்கு, துஷ்பிரயோகம், சுரண்டல் அல்லது தேவையற்ற பாலியல் செயற்பாடுகளுக்கு ஆளாகும் அபாயத்தில் இருக்கலாம்.
3. பேரழிவு -பாதிக்கப்பட்ட சூழ்நிலைகளில் வன்முறை மற்றும் சக்தியைப் பயன்படுத்துவது துன்பத்தில் உள்ள சமூகங்கள்/தனிநபர்களுக்கு உதவாது.
4. உங்களைத் தொடவோ அல்லது உங்களிடமிருந்து பாலியல் செயல்களைக் கோரவோ யாருக்கும் உரிமை இல்லை.
5. துஷ்பிரயோகம், துன்புறுத்தல், சுரண்டல் மற்றும் பாலியல் இலஞ்சம் ஆகியவை மனிதாபிமான பணியாளர்கள், நிவாரணம் வழங்கும் அதிகாரிகள் அல்லது பாதுகாப்பு நிலைய தளத்தில் செயல்படும் வேறு எந்த பணியாளர்களாலும் ஏற்பட்டாலும் அது குறித்து முறையிடுவதற்கு உங்களுக்கு உரிமை உள்ளது.
6. உங்களது தங்குமிடம் அல்லது குடும்பத்துடன் துணை இல்லாமல் வெகுதூரம் செல்லாதீர்கள். எப்போதும் நம்பகமான நபருடன் பயணம் செய்யுங்கள், குறிப்பாக இருட்டான பிறகு.
7. யாராவது உங்களுக்கு ஏதேனும் அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தினால், நீங்கள் நம்பும் ஒருவரிடம் சொல்லுங்கள், உடனடியாக உதவி கேட்கவும். பாதுகாப்பு, கவனிப்பு மற்றும் ஆதரவைப் பெற உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. உங்களை குற்றம் சொல்லாதீர்கள், ஏனெனில் இது உங்கள் தவறு அல்ல. நீங்கள் பாதுகாப்பற்றதாக உணர்ந்தால் 119 /0112444444 ஐ தொடர்பு கொள்ளவும்.
8. யாராவது காயப்படுத்தப்படுவது, துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுவது அல்லது சுரண்டப்படுவது உங்களுக்குத் தெரிந்திருந்தால் அல்லது கேள்விப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் அவரை நம்புகிறீர்கள் என்று அவரிடம் சொல்லுங்கள். அவர்களைப் பாதுகாப்பாக உணரச் செய்து, நடந்த சம்பவத்தை நம்பகமான தரப்பினரிடம் தெரிவிக்க அவர்களை ஊக்குவிக்கவும்.
9. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் தப்பிப்பிழைத்தவர்கள் அது அவர்களின் தவறு அல்ல என்பதை மறுபரிசீலனை செய்யுங்கள். தனியுரிமைக்கான அவர்களின் உரிமையை மதித்து அவர்களுக்கு தேவையான சேவைகளை அணுக உதவுங்கள்.
10. பெண்கள் மற்றும் சிறுமிகளுக்கு எதிரான வன்முறை தண்டனைக்குரிய குற்றம்.

பாதுகாப்பு | கல்வி | சுகாதாரம் | WASH
முகாம் ஒருங்கிணைப்பு, முகாம் முகாமைத்துவம் (CCCM) | NFI உணவு சாரா பொருட்கள் | தங்குமிடம்

பகுதி நான்கு:

மனநல மற்றும் உளச்சமூக உதவிகளை (MHPSS) வழங்கல்



உளவியல் சமூக நல்வாழ்வு

என்பது ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தனது சொந்த திறனை உணர்ந்து, வாழ்க்கையின் சாதாரண அழுத்தங்களை சமாளிக்க முடியும், உற்பத்தி மற்றும் பலனளிக்கும் வகையில் வேலை செய்ய முடியும் மற்றும் அவளுக்கு அல்லது அவரது சமூகத்திற்கு ஒரு பங்களிப்பை வழங்க முடியும் (WHO, 2012).

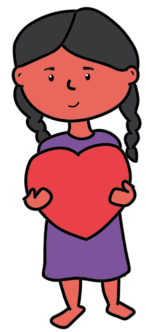
2.1. ஒரு பாதுகாப்பு நிலைய அமைப்பில் மனோ-சமூக நல்வாழ்வைப் புரிந்துகொள்வது

பாதுகாப்பு நிலையங்களில் வசிக்கும் மக்கள் சுய தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் தொடர்புடைய சுகாதார பரிந்துரைகளை கடைபிடிப்பதில் அதிக சிரமங்களை சந்திக்க நேரிடும் மற்றும் இந்த வாழ்க்கை நிலைமைகள் பயம், பதட்டம், குழப்பம், விரக்தி, கோபம் மற்றும் திரும்பப் பெறுதல் போன்ற உணர்வுகளை அதிகரிக்கலாம்.

இந்த அழுத்தங்களுக்கு மேலதிகமாக, கொவிட் -19 தொற்றுநோய் தற்காலிகமாக இடம்பெயர்ந்த மக்களின் உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் மற்றும் அவர்களின் உளவியல் சமூக நல்வாழ்வை அச்சுறுத்துகிறது.

மேலும், கொவிட்-19 தொடர்பான சமூக அவப்பெயர் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மேலும் மன அழுத்தத்திற்கு வழிவகுக்கும். எனவே, மனநல மற்றும் உளவியல் ஆதரவு (MHPSS) கொவிட் -19 நிலைமையை பின்பற்ற வேண்டும்..

2.2. அவசர காலங்களில் MHPSS தேவைகளை நிவர்த்தி செய்வதன் முக்கியத்துவம்

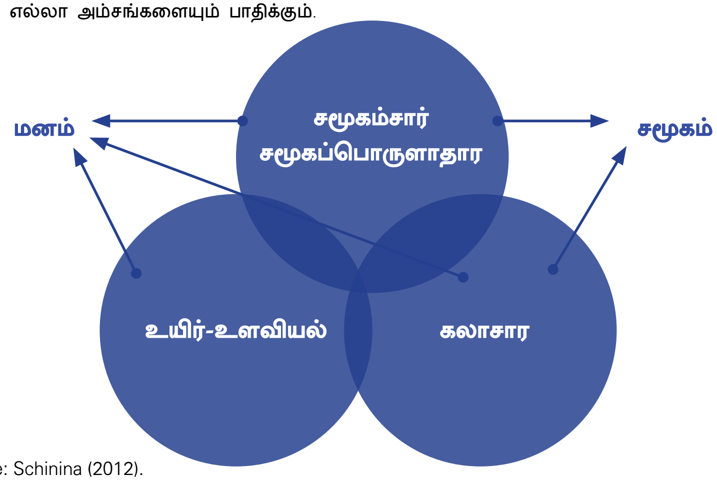


MHPSS க்கு சமூக மற்றும் உளவியல் இயல்புகள் தேவை மற்றும் அடையாளம் காணப்பட வேண்டும். அவசரகாலத்தின் போது பின்வரும் துணைக்குழுக்கள் அதிக ஆபத்தில் இருக்கும்.

- பெண்கள் (எ.கா. கர்ப்பிணி பெண்கள், தாய்மார்கள், ஒற்றை தாய்மார்கள், கணவரை இழந்த பெண்கள்) - UNFPA ஐப் பார்க்கவும்
- குழந்தைகள் (புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள் முதல் 18 வயது வரையுள்ள இளைஞர்கள் வரை), பிரிந்த அல்லது உடன் செல்லாத குழந்தைகள் (அனாதைகள் உட்பட) மற்றும் ஊட்டச்சத்து குறைபாடு/தூண்டுதல் குழந்தைகள். பிரிவு 4 ஐப் பார்க்கவும்
- 60 வயதுக்கு மேற்பட்ட முதியவர்கள் (குறிப்பாக பராமரிப்பாளர்களாக இருந்த குடும்ப உறுப்பினர்களை இழந்தபோது);
- ஒரு நாளைக்கு 1.90 டொலருக்கும் குறைவான வருமான நிலை கொண்ட மிகவும் ஏழை மக்கள்.
- மிகவும் அழுத்தமான நிகழ்வுகள்/அதிர்ச்சிகளுக்கு ஆளானவர்கள் (எ.கா. நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்களை இழந்தவர்கள் அல்லது அவர்களின் முழு வாழ்வாதாரங்கள், வல்லுறவு போன்றவை).
- சமூகத்தில் முன்பே இருக்கும், கடுமையான உடல், நரம்பியல் அல்லது மன குறைபாடுகள் அல்லது கோளாறுகள் உள்ளவர்கள்.
- கடுமையான சமூக அவப்பெயரை அனுபவிக்கும் மக்கள் (எ.கா. கொவிட் -19 க்கு நேர்மறை சோதனை செய்தவர்கள் அல்லது பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு ஆதரவளித்தவர்கள், கடுமையான மனநல கோளாறுகள் உள்ளவர்கள், பாலியல் வன்முறையில் இருந்து தப்பியவர்கள்);

"மனிதர்களில் 'உளவியல்' மற்றும் 'சமூக' செயல்முறைகள் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையது மற்றும் ஒன்றுக்கொன்று சார்ந்திருப்பது போல, நமது பெரும்பாலான தேவைகளும் ஒன்றோடொன்று தொடர்புடையவை. ஒரு முக்கியமான தேவையை பூர்த்தி செய்யும்போது (அல்லது இல்லை), இது வாழ்க்கையின் மற்ற எல்லா அம்சங்களையும் பாதிக்கும்.

எனவே, உளவியல் சமூக ஆதரவு என்பது தனிநபர்கள், குடும்பங்கள் மற்றும் சமூகங்களுக்குள் அவர்களின் உளவியல் மற்றும் சமூகத் தேவைகளை நிவர்த்தி செய்வதன் மூலம் நெகிழ்ச்சியை எளிதாக்கும் செயல்முறையாகும்.



Sorce: Schinina (2012).

உளவியல் சமூகத் தேவைகள், வளங்கள் மற்றும் மறுமொழிகளை வரையறுப்பதில் மூன்று கோளங்களும் சமமாக முக்கியமானவை, ஒன்றுக்கொன்று சார்ந்தவை மற்றும் பரஸ்பரம் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

படம் 3 -அவசரநிலை மற்றும் இடப்பெயர்ச்சி ஆகியவற்றில் நிரலாக்கத்திற்கான உளவியல் சமூக அணுகுமுறையின் மாதிரி

2.3. மன ஆரோக்கியம் மற்றும் உளவியல் ஆதரவு தேவை

சமூக இயல்பின் சிக்கல்கள்

- ஏற்கனவே இருக்கும் சமூகப் பிரச்சனைகள் (எ.கா கொவிட்-19 காரணமாகக் களங்கம்).
- அவசரகால சமூக பிரச்சனைகள்
- மனிதாபிமான உதவிகளால் தூண்டப்பட்ட சமூகப் பிரச்சனைகள் (எ.கா., சமூக கட்டமைப்புகளை குறைமதிப்பிற்கு உட்படுத்துதல் அல்லது பாரம்பரிய ஆதரவு வழிமுறைகள் போன்றவை).

இயற்கையில் உளவியல் சிக்கல்கள்

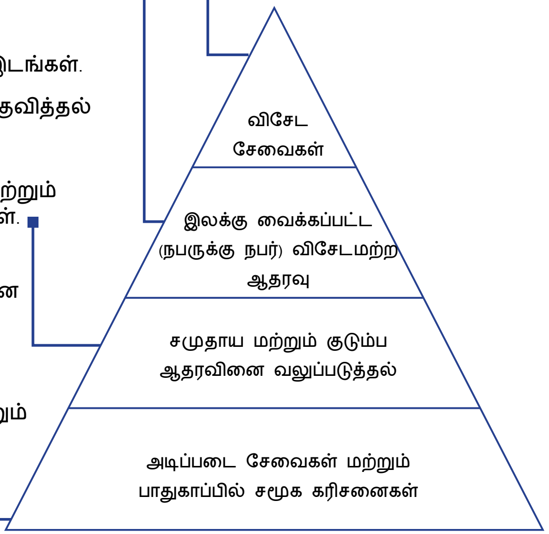
- முன்பே இருக்கும் பிரச்சனைகள் (எ.கா., கடுமையான மனக் கோளாறு; மது பாவனை போன்றவை).
- அவசரகால பிரச்சனைகள் (எ.கா. துக்கம், நோயியல் அல்லாத துன்பம்)
- மனிதாபிமான உதவி தொடர்பான பிரச்சினைகள் (எ.கா. விநியோகம் பற்றிய தகவல் இல்லாததால் கவலை)

MHPPS தேவைகள் அடையாளம் காணப்பட்டவுடன், இந்த நபர்களை தொழில்முறை ஆதரவுக்காக ஆதரிப்பது மற்றும் இணைப்பது முக்கியம்:

- உளவியல் சமூக காயத்தின் அபாயத்தை அகற்ற அல்லது குறைக்க; உரையாற்றவில்லை என்றால் - தனிநபரின் உடல், மன, சமூக மற்றும் ஒட்டுமொத்த செயல்பாடு சம்பந்தப்பட்ட நீண்ட கால அம்சங்கள் பாதிக்கப்படும்.
- மக்களிடையே மன உளைச்சலைக் குறைக்க.
- துயரங்களை அனுபவிக்கும் நபர்களுக்கு ஆதரவளிப்பதற்கும், உளவியல் ரீதியான மீட்சியை உறுதி செய்வதற்கும்
- சமூகப் பிரச்சினைகளின் வரம்பைத் தடுப்பதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் பங்களிக்க, குறிப்பாக மிகவும் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடையே.
- பேரழிவு அல்லது அவசரகாலத்தின் நேரடி அல்லது மறைமுக விளைவாக ஏற்படும் மனநல கோளாறுகளைத் தடுக்கவும், சிகிச்சை செய்யவும், மறுவாழ்வு செய்யவும்.
- ஏற்கனவே கடுமையான உடல், நரம்பியல், மனநல குறைபாடுகள் அல்லது கோளாறுகள் உள்ளவர்களின் பராமரிப்பாளர்கள்/பெற்றோர்கள்.

2.3. கொவிட்-19 இன் போது பாதுகாப்பு நிலையங்களில் MHPSS தேவைகளுக்கு பதிலளித்தல்

- மனநல நிபுணர்களால் மனநல பராமரிப்பு (மனநல செவிலியர், உளவியலாளர், மனநல மருத்துவர், முதலியன)
- ஆரம்ப சுகாதார மருத்துவர்கள் மூலம் அடிப்படை மனநல பராமரிப்பு.
- சமூக ஊழியர்களின் அடிப்படை உணர்ச்சி மற்றும் நடைமுறை ஆதரவு.
- சமூக வலைப்பின்னல்களை செயல்படுத்துதல்.
- சமூக வர்த்தக ஆதரவு.
- ஆதரவான குழந்தை நட்பு இடங்கள்.
- சமூக அணிதிரட்டலை ஊக்குவித்தல்
- கலந்துரையாடல் குழுக்கள்
- கலாசார, பொழுதுபோக்கு மற்றும் விளையாட்டு நடவடிக்கைகள்.
- பாதுகாப்பான, சமூக மற்றும் கலாசார ரீதியாக பொருத்தமான மற்றும் கண்ணியத்தை பாதுகாக்கும் அடிப்படை சேவைகளுக்கான வக்காலத்து.
- வழங்கப்படும் சேவைகள் மற்றும் பல்வேறு செயற்பாட்டாளர்கள் பற்றி சமமான மற்றும் தெளிவான தகவல்களை வழங்குதல்.



மூலம்: IASC, 2008

குறிப்பு: வேறுபட்ட அடுக்குகளின் விளக்கம், பார்க்க IASC, 2008, ப. 12-13

படம் 4: MHPSS க்கான தலையீடு பிரமிடு (IASC, 2008)

எடுத்துக்காட்டுகளுடன் மேலே படத்தில் சித்தரிக்கப்பட்டுள்ளபடி, MHPSS சேவைகளுக்கு பல்வேறு குழுக்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் நிரப்பு மற்றும் ஒன்றோடொன்று இணைந்த வகையான ஆதரவு தேவைப்படுகிறது. பிரமிட்டின் அனைத்து அடுக்குகளும், அடிப்படை சேவைகள் மற்றும் பாதுகாப்பைப் பெறுவதில் தனிநபர்களின் சமூகக் கருத்தாய்வு, சவாலான காலங்களில் சமூகம் மற்றும் அவர்களது குடும்ப ஆதரவை வலுப்படுத்துதல், கவனம் செலுத்துதல் (நபருக்கு நபர்) சிறப்பு அல்லாத ஆதரவு மற்றும் சில சிறப்பு சேவைகள் முக்கியமானவை பாதிக்கப்பட்ட நபர்களை மிகக் குறைந்த சேவை-பராமரிப்பில் வைத்திருக்கும் நோக்கத்துடன், ஒரே நேரத்தில் செயல்படுத்தப்படும்.

2.4. பாதுகாப்பு நிலைய முகாமையாளரின் பங்கு

பாதுகாப்பு நிலையங்களில் உள்ள மக்களுக்கு நடைமுறை, மனிதாபிமான ஆதரவை வழங்குதல் - அடிப்படை உளவியல் சமூக ஆதரவு அல்லது உளவியல் முதலுதவி (PFA) பற்றி அறிக.

PFA பற்றிய மேலதிக கற்றல் வாய்ப்புகளுக்கு, தயவுசெய்து PFA பற்றிய WHO கையேடு ஏற்கெனவே சிங்களம் (2013) மற்றும் தமிழ் (2013), கொவிட் -19 இன் போது தொலை உளவியல் முதலுதவி, கொவிட் -19 க்கான ஆன்லைன் உளவியல் முதலுதவி பயிற்சி, அடிப்படை ஆகியவற்றை ஏற்கெனவே தழுவி மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது. சிங்களம் மற்றும் தமிழில் உருவாக்கப்பட்ட உளவியல் சமூக திறன் தொகுதி

உளவியல் முதலுதவி கொள்கைகள் (PFA)

பார்க்க	கேட்க, பாதுகாப்பு நிலைய முகாமையாளருக்கு எவ்வாறு பரிந்துரைத்தல்	இணைத்தல் மக்கள்/ சிறுவர்களுக்கு உதவுதல்
• என்ன நடந்தது மற்றும் நடக்கிறது என்ற தகவல் • யாருக்கு உதவி தேவை • பாதுகாப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு அபாயங்கள் • மருத்துவ கவனிப்பு தேவைப்படும் உடல் காயங்கள் • உடனடி அடிப்படை மற்றும் நடைமுறை தேவைகள் • உணர்ச்சி எதிர்வினைகள்	• ஒருவரை அணுகுகிறது • தன்னை அறிமுகப்படுத்துகிறது • கவனம் செலுத்துகிறது மற்றும் தீவிரமாக கேட்கிறது - செயலில் கேட்பது உங்கள் ஆற்றலை 'இங்கேயும் இப்போதும்' கவனம் செலுத்த அனுமதிக்கிறது, நபருக்கு உங்கள் முழு கவனத்தையும் கொடுக்கவும், சரியான முறையில் கண் தொடர்பை பராமரிக்கவும், தளர்வான மற்றும் திறந்த நிலையில் இருக்கவும், உங்கள் விளக்கத்தை தெளிவுபடுத்தவும் நீங்கள் முழுமையாக புரிந்துகொள்வதை உறுதி செய்ய வேண்டும் • மற்றவர்களின் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்கிறது • துன்பத்தில் உள்ள நபரை அமைதிப்படுத்துகிறது • தேவைகள் மற்றும் கவலைகள் பற்றி கேட்கிறது.	• அணுகல் தகவல் - மையத்தில் இருக்கும் ஆதாரங்களின் வரைபடமாக்கல். • அன்புக்குரியவர்கள் மற்றும் சமூக ஆதரவுடன் இணைந்திருத்தல்.. • நடைமுறை சிக்கல்களை சமாளிக்கவும் • அணுகல் சேவைகள் மற்றும் பிற உதவி. • மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்த அல்லது குறிப்பிட்ட உதவி தேவைப்படும் நபர்களை அவர்களின் சொந்த மாவட்டங்களில் இருக்கும் MHPSS சேவைகளுடன் இணைக்கவும். இணக்கமான அணுகுமுறை மற்றும் போதுமான கவரேஜை உறுதி செய்வதற்காக, மாவட்டங்களில் உள்ள கூட்டாளர்கள் மற்றும் MHPSS பணிக்குழுக்களுடன்

	• துன்பத்தில் உள்ள பெரியவர்கள் அவர்களின் உடனடி தேவைகள் மற்றும் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண உதவுகிறது	ஒருங்கிணைப்பைப் பராமரித்தல் அல்லது தீவிரப்படுத்துதல். மனநல நிலைமைகள் உள்ள நபர்களுக்கான பரிந்துரைகள் தொடர்ந்து புதுப்பிக்கப்பட வேண்டும்.

சிறுவர்களுக்கானது

பார்க்க	கேட்க, பாதுகாப்பு நிலைய முகாமையாளருக்கு எவ்வாறு பரிந்துரைத்தல்	இணைத்தல் மக்கள்/ சிறுவர்களுக்கு உதவுதல்
• வெளிப்படையான அவசர அடிப்படைத் தேவைகளைக் கொண்ட சிறுவர்கள் • கடுமையான மன அழுத்த எதிர்வினைகள் கொண்ட சிறுவர்கள் • பிரிக்கப்பட்ட சிறுவர்கள், உடல்நிலை மற்றும் மாற்றுத்திறனாளி சிறுவர்கள் • பாதுகாப்பிற்காக கவனிக்கவும்	• சிறுவர்களின் தேவைகள் மற்றும் கவலைகள் பற்றி கேளுங்கள் • சிறுவர்களின் பேச்சைக் கேட்டு அமைதியாக இருக்க உதவுங்கள்	• அடிப்படை தேவைகள் மற்றும் சேவைகளை அணுகவும் • பிரச்சினைகளை சமாளிக்க • தொடர்ந்து தகவல்களை அணுகவும் • தேவைப்பட்டால் நிபுணர் ஆதரவைக் கோருங்கள் (ஆய்வு, NCPA)

செய்ய வேண்டியவை

- நேர்மையாகவும் நம்பகமானவராகவும் இருங்கள்.
- மக்கள் தங்கள் சொந்த முடிவுகளை எடுக்கும் உரிமையை மதிக்கவும்.
- உங்கள் சொந்த சார்பு மற்றும் பாரபட்சங்களை அறிந்து ஒதுக்கி வைக்கவும்.
- அவர்கள் இப்போது உதவியை மறுத்தாலும், எதிர்காலத்தில் அவர்கள் உதவியை அணுக முடியும் என்பதை மக்களுக்கு தெளிவுபடுத்துங்கள்.
- தனியுரிமையை மதிக்கவும், இது பொருத்தமானதாக இருந்தால் அந்த நபரின் கதையை ரகசியமாக வைத்திருக்கவும்.
- நபரின் கலாசாரம், வயது மற்றும் பாலினம் ஆகியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு சரியான முறையில் நடந்து கொள்ளுங்கள்.

செய்யக் கூடாது

- பாதுகாப்பு நிலைய முகாமையாளராக உங்கள் உறவை சுரண்டாதீர்கள்.
- அந்த நபரிடம் உதவிக்காக பணம் அல்லது ஆதரவை கேட்காதீர்கள்.
- தவறான தகவல்களை கொடுப்பதாக பொய்யான வாக்குறுதிகளை கொடுக்காதீர்கள்.
- உங்கள் திறமைகளை பெரிதுபடுத்தாதீர்கள் - நீங்கள் உதவ முடியாது என்று சொல்வது பரவாயில்லை.
- மக்கள் மீது உதவியை கட்டாயப்படுத்தாதீர்கள் மற்றும் ஊடுருவவோ அல்லது தள்ளவோ வேண்டாம்.
- மக்கள் தங்கள் கதையைச் சொல்லும்படி அழுத்தம் கொடுக்காதீர்கள்.
- நபர்களின் கதையை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- நபரின் செயல்களுக்காக அல்லது உணர்வுகளுக்காக அவரை மதிப்பிடாதீர்கள்.

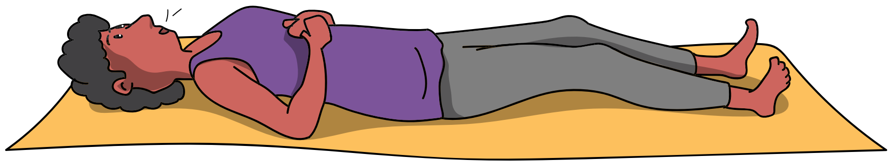
பாதுகாப்பு நிலைய முகாமையாளர்கள் அடிக்கடி துன்பகரமான உணர்ச்சி அனுபவங்களை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். சுய பாதுகாப்புக்காக தேவையான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படாவிட்டால், இது எரிச்சலுக்கு வழிவகுக்கும் மற்றும் மனநலம் மற்றும் முகாமையாளர்களின் தனிப்பட்ட உறவுகளை பாதிக்கும். எனவே, பாதுகாப்பு நிலைய முகாமையாளர்கள் மற்றும் ஆர்வமுள்ள சமூக உறுப்பினர்களுக்கு அடிப்படை MHPSS, மேற்பார்வை மற்றும் கண்காணிப்பு மற்றும் மதிப்பீடு குறித்த நோக்குநிலை மற்றும் பயிற்சி அளிக்கப்பட வேண்டும்.

சுய பாதுகாப்புக்கான சில குறிப்புகள் இங்கே:

- பாதுகாப்பு நிலைய முகாமையாளர்களிடையே ஒரு சக-ஆதரவு அமைப்பை உருவாக்குங்கள், தேவைப்படும்போது விவாத அமர்வுகளை நடத்துங்கள், தேவைப்பட்டால் சம்பவ முகாமையாளர்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஒருவருக்கொருவர் எப்படி உணர்கிறார்கள் என்பதைச் சரிபார்க்கவும்;
- ஆழ்ந்த மூச்சு மற்றும் ஓய்வெடுக்கும் நுட்பங்களில் ஈடுபடுங்கள்.
- சமூக ஆதரவு: நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரின் தற்போதைய ஆதரவு வலையமைப்புக்களுடன் இணைந்திருங்கள் மற்றும் துறையில் உள்ள சகாக்களுடன் ஆதரவு வலையமைப்புக்களை உருவாக்க முயற்சிக்கவும். இதேபோன்ற அனுபவத்தை அனுபவித்தவர்களுடன் தொடர்புகொள்வது சிக்கல்களைத் தீர்க்க அல்லது சமாளிக்கும் உத்திகளைப் பகிர்ந்து கொள்ள உதவலாம், அத்துடன் (அவர்) தனியாக இல்லை என்ற ஆறுதலையும் வழங்க முடியும்.
- சுய பாதுகாப்பு: ஒவ்வொரு நாளும் சிறிது நேரம் ஒதுக்கி, உங்கள் அனுபவங்களை எழுதுதல், உடனடி மூத்தவரிடம் விவரித்தல் அல்லது சக ஊழியருடன் முறைப்படி பேசுவதன் மூலம் பிரதிபலிக்கவும். உங்களைத் தக்கவைத்துக்கொள்வதற்கான ஒரு பகுதி உங்கள் எதிர்பார்ப்புகளை மறுபரிசீலனை செய்வதோடு, இந்த சிக்கலான சூழலுக்குள் எதை யதார்த்தமாக அடைய முடியும் என்பதில் கவனம் செலுத்துவதாகும்.
- உங்கள் மன அழுத்தத்தின் அறிகுறிகளை அறிந்து உங்கள் நலனை கண்காணிக்கவும். நீங்கள் சமாளிக்க சிரமப்படுகிறீர்கள் என்றால் உதவியை நாடுங்கள்.
- முகாம் முகாமையாளர்களுக்கு அதிர்ச்சியின் தாக்கத்தை குறைக்க நிறுவன ஆதரவு:
  - முகாம் நிர்வாக ஊழியர்கள் தங்கள் பாத்திரங்கள் மற்றும் வேலை நிலைமைகளில் என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பதை நன்கு விளக்கியிருப்பதை உறுதி செய்யவும்
  - பங்கு மற்றும் பணிச்சுமை குறித்து சரிபார்க்கவும்
  - முயற்சிகளை அங்கீகரிக்கவும்
  - பொருத்தமான இடைவெளிகள் மற்றும் வேலை நேரங்களை இயக்கவும் மற்றும் செயல்படுத்தவும்
  - இரகசிய ஆலோசனை மற்றும் முக்கியமான சம்பவ ஆதரவை வழங்கவும்

ஆழமான சுவாசப்பயிற்சி

1. வசதியான நிலையில் உட்கார்ந்து அல்லது படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. ஒரு கையை உங்கள் வயிற்றில் விலா எலும்புகளுக்குக் கீழாகவும், மற்றொரு கையை மார்பில் வைக்கவும்.
3. உங்கள் மூக்கு வழியாக ஒரு ஆழமான மூச்சை எடுத்து, உங்கள் வயிறு உங்கள் கையை வெளியே தள்ளட்டும். உங்கள் மார்பு நகரக்கூடாது.
4. நீங்கள் விசில் போடுவது போல் சுருக்கப்பட்ட உதடுகள் வழியாக சுவாசிக்கவும். உங்கள் வயிற்றில் கையை உணருங்கள், எல்லா காற்றையும் வெளியே தள்ள அதைப் பயன்படுத்தவும்.
5. இந்த சுவாசத்தை 3 முதல் 10 முறை செய்யவும். ஒவ்வொரு மூச்சிலும் உங்கள் நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
6. பயிற்சியின் முடிவில் நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள்.



பகுதி ஐந்து

கொவிட்-19 மற்றும் அனர்த்தங்களின் போது பாதுகாப்பு நிலைய முகாமைத்துவத்தில் அதன் தாக்கம் குறித்த மேலதிக அவதானிப்புகள்

கொவிட் -19 என்றால் என்ன?

கொவிட்-19 புதிதாக அடையாளம் காணப்பட்ட வைரஸால் ஏற்படுகிறது. இந்த வைரஸ் SARS-CoV-2 என்று அழைக்கப்படுகிறது மற்றும் ஆபத்து தொடர்பு முன்னோக்குகள் WHO வைரஸை "கொவிட்-19க்கு பொறுப்பான வைரஸ்" அல்லது "கொவிட்-19 வைரஸ்" என்று பெயரிடுகிறது. கடந்த காலத்தில் SARS மற்றும் MERS தொற்றுநோய்களை ஏற்படுத்திய அதே குடும்பக் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது கொரோனா வைரஸ்.

கொவிட் -19 தொற்றுநோய் அவசரகால பாதுகாப்பு மைய மேலாளர்கள், பொது சுகாதார அதிகாரிகள் மற்றும் பிற அவசர திட்டங்களுக்கு தனித்துவமான சவால்களை உருவாக்கியுள்ளது.

2021 முழுவதும் மற்றும் அதற்கு அப்பால். நாடு தழுவிய தடுப்பூசி முயற்சியை அதிகரிக்கும்போது கூட, வைரஸின் பரவல் மற்றும் தாக்கத்தை கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய அவசியம் குறிப்பிடத்தக்கதாக இருக்கும்,

கொவிட்-19 பரவல்

துளிகள்

கோவிட் -19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் இருமல், தும்மல், சுகாதாரமின்றி பேசும்போது இந்த நீர்த்துளிகள் வெளியேற்றப்படும், மேலும் இந்த நீர்த்துளிகள் ஒரு மீட்டர் தூரம் வரை பரவ வாய்ப்புள்ளது.

நேரடி தொடர்பு

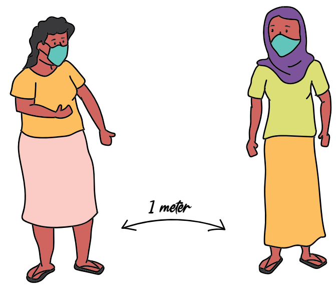
கோவிட் -19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்கள் நேரடியாக தொடர்புகொள்வதன் மூலம் (முத்தம் மற்றும் கட்டிப்பிடித்தல்) நோயை நபரிடமிருந்து நபருக்கு பரப்பலாம்.

மறைமுக

நீர்த்துளிகள் அருகிலுள்ள பொருள்கள் மற்றும் மேசைகள், கதவுக் கதவுகள் மற்றும் ஹாட்ரெயில்கள் போன்ற மேற்பரப்புகளில் தரையிறங்கி கணிசமான நேரம் இருக்கும். இந்த பொருட்களை அல்லது மேற்பரப்புகளைத் தொட்டு, பின்னர் அவர்களின் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயைத் தொடுவது ஒரு நபரைப் பாதிக்கலாம்.

நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளானவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் சிறிய அல்லது அறிகுறிகளைக் காட்டவில்லை, சிலர் தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு சிகிச்சை தேவைப்படும் நோயின் கடுமையான வடிவத்தை உருவாக்கும், மேலும் சிலர் இறக்கக்கூடும்.

நாம் வீட்டை விட்டு வெளியே வரும்போது ஒரு மீட்டர் இடைவெளியை வைத்திருத்தல், சரியான கை கழுவுதல், இருமும் போது வாய் மற்றும் மூக்கை மூடுவது மற்றும் கையின் உட்புறம் அல்லது டிஷ்யூ பேப்பரில் தும்மல், சரியான முகக்கவசம் அணிதல் போன்ற நல்ல சுகாதார பழக்கங்களை கடைபிடித்தல் முறை, மற்றும் தடுப்பூசி நம்மிடையே நோய் பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்க உதவும்.

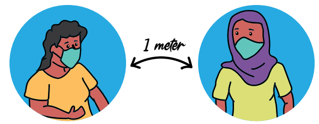


கீழே உள்ள அறிகுறிகளில் சில அல்லது அனைத்தையும் நீங்கள் அனுபவித்தால், உங்களுக்கு கோவிட்-19 இருக்கலாம். தயவு செய்து மருத்துவர் அல்லது சுகாதாரப் பணியாளரைத் தொடர்பு கொண்டு பரிசோதனை செய்துகொள்ளவும்.

கொவிட் -19 தடுப்பு நடத்தைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும்

1 சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரில் குறைந்தது 20 வினாடிகளுக்கு கைகளை கழுவவும் அல்லது ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை தேய்த்தல் திரவத்தைப் பயன்படுத்தவும்.

2 இருமல் மற்றும் தும்மலை முழங்கை அல்லது திசு மூலம் மூடி வைக்கவும். மூடியுடன் ஒரு குப்பைத்தொட்டியில் திசுக்களை அப்புறப்படுத்துங்கள்.

3 

மற்றவர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் ஒரு மீட்டர் தூரத்தை பராமரிக்கவும்.

4 எப்போதும் சுத்தமான முகக்கவசத்தை ஒழுங்காக அணியுங்கள்.

5 முறையான கிருமிநாசினிகளைப் பயன்படுத்தி வழக்கமான மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்யவும்.

6 நெரிசலான இடங்களைத் தவிர்க்கவும்.

7 நெருங்கிய தொடர்பு அமைப்புகளைத் தவிர்க்கவும்.

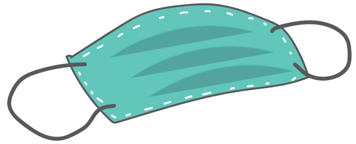
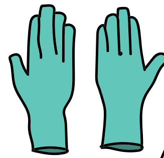
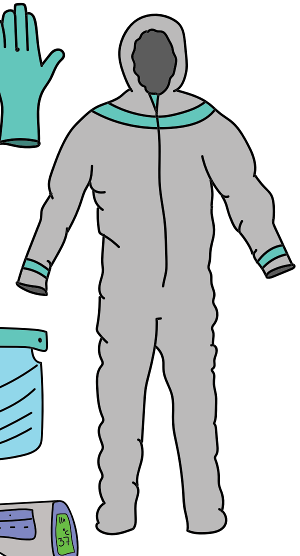
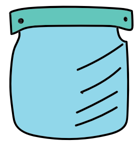
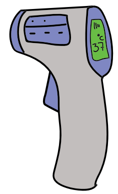
8 மூடிய மற்றும் வரையறுக்கப்பட்ட இடங்களைத் தவிர்க்கவும்.

5.1. தயார்நிலை கட்டம்:கொவிட் -19 தொற்றுநோய்களின் போது தற்காலிக பாதுகாப்பு நிலையங்களை அடையாளம் காண பின்பற்ற வேண்டிய நடவடிக்கைகள்

பாதுகாப்பு மையங்களின் திறமையான முகாமைத்துவத்திற்கு தயார்நிலை முக்கியம். கொவிட்-19 தொற்றுநோய்களின் போது இது இன்னும் முக்கியமானது.

- உங்கள் பகுதியில் உள்ள பல்வேறு அபாயங்கள், பாதிப்புகள் மற்றும் திறன்களின் அபாயங்களை தெளிவாக புரிந்துகொள்வது மிக முக்கியம்.
    - இயற்கை அனர்த்த அபாயங்கள்: மாவட்ட பேரிடர் மேலாண்மை பிரிவு அவர்கள் ஏற்கனவே சேகரித்து தொகுத்துள்ள இடர் வரைபடங்கள் மற்றும் பிற தகவல்களைப் பகிர்வதன் மூலம் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.
    - கொவிட்-19 அபாயங்கள்: உங்கள் மையத்தின் சுகாதார அதிகாரி (MOH) தற்போது வேகமாக பரவி வரும் பகுதிகளை அடையாளம் காண கொவிட்-19 பரவும் அபாயத்தைப் புரிந்துகொள்ள உதவுவார், இதனால் பாதுகாப்பு நிலைய முகாமைத்துவ திட்டத்தில் கூடுதல் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை எடுக்க முடியும்.
- உங்கள் பகுதியில் உள்ள பாதுகாப்பு நிலையங்களின் பட்டியலைப் புதுப்பிக்கவும். கொவிட்-19இன் அபாயத்தைப் பொறுத்து, பாதுகாப்பு நிலையத்தில் தங்குவதற்கு குடும்ப அலகுகளிடையே போதுமான உடல் தூரத்தை பராமரிக்க உங்களுக்கு கூடுதல் பாதுகாப்பு நிலையங்கள் தேவைப்படலாம். கோள கையேட்டில் உள்ள பொது விதி, ஒரு நபருக்கு 3.5 மீ 2 முதல் 7 மீ 2 வரை தேவைப்படும் நிலையான குறைந்தபட்ச இடத்தை இரட்டிப்பாக்க வேண்டும். குடும்ப அலகுகளுக்கு இடையே நியாயமான தூரத்தை வைத்து குடும்பங்கள் ஒன்றாக இருக்க வேண்டும்.
- கை கழுவுதல் மற்றும் கை சுகாதாரம் கொவிட்-19க்கான முக்கிய தொற்று தடுப்பு வழிமுறைகள் என்பதால், பரிந்துரைக்கப்பட்ட கை கழுவும் நடைமுறைகளை கடைபிடிக்க நீங்கள் கழிப்பறைகள் மற்றும் நீர் விநியோக வசதிகளை ஏற்பாடு செய்யும்போது அதிக தண்ணீர், சவர்க்காரம் மற்றும் சானிடைசர் விநியோகத்தை உறுதி செய்யுங்கள்.
- கழிப்பறைகள் மற்றும் கை கழுவும் இடங்களில் கூட்ட நெரிசலைக் குறைக்க, பாதுகாப்பு நிலையத்தில் வசதிகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பதை கருத்தில் கொள்ளவும். பாதுகாப்பு நிலையம், கழிவறைகள், நோய்வாய்ப்பட்ட அறை, சமையலறை மற்றும் சாப்பாட்டு பகுதிகளின் நுழைவாயிலில் கை கழுவுதல் புள்ளிகள் தேவை.

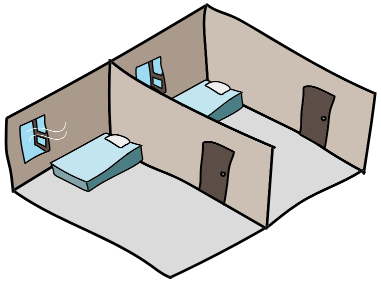
- போதுமான அளவு சேகரித்து சேமித்து வைக்கவும்:
    - முகக்கவசங்கள் (மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய துணி முகக்கவசங்களைப் பயன்படுத்தலாம்): வழக்கமான நோக்கங்களுக்காக ஒரு நபருக்கு வாரத்திற்கு 2 போதுமானதாக இருக்கும்.
    - சவர்க்காரம் மற்றும் கிருமிநாசினிகள்.
    - சந்தேகத்திற்கிடமான நோயாளியைக் கண்டறிந்தால் மற்றும் அதற்குப் பிறகு தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களின் (PPE) முழுமையான தொகுப்புகள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். ஒரு பாதுகாப்பு நிலையத்திற்கு இரண்டு செட் PPEக்கள் போதுமானதாக இருக்கும், கூடுதல் தொகுதிகள் பிரிவு அளவில் கிடைக்கும். PPE களில் குறைந்தபட்சம் ஒரு கவரல்/கவுன், அறுவை சிகிச்சை முகமூடி, கை கையுறைகள் மற்றும் ஒரு கண் கவசம் ஆகியவை அடங்கும்.
    - இன்ஃப்ரா-ரெட் (IR) வெப்பமானிகள்: பாதுகாப்பு நிலையத்திற்கு 2 சிறந்ததாக இருக்கும், ஆனால் செயலிழப்பு ஏற்பட்டால் பிரிவுகள் மட்டத்திலிருந்து உடனடியாக கிடைக்கப்பெற்றால், ஒரு பாதுகாப்பு நிலையத்திற்கு 1 IR வெப்பமானியைப் பயன்படுத்தலாம்.

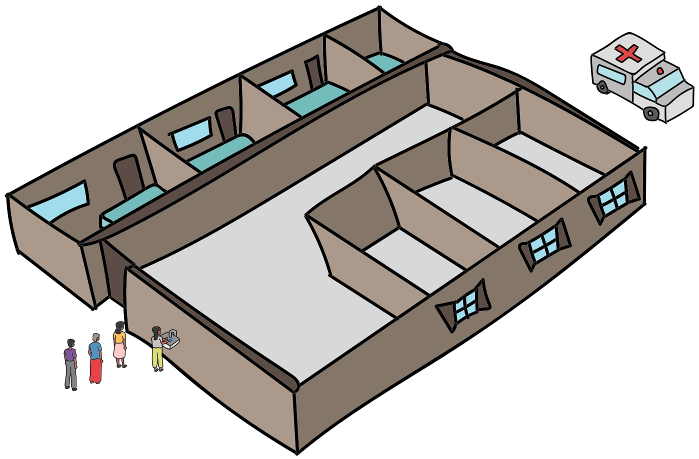
5.2. கொவிட்-19இன் போது ஒரு பாதுகாப்பு நிலையத்தை நிர்வகிக்கும் போது எடுக்க வேண்டிய கூடுதல் படிகள்

பாதுகாப்பு நிலையத்தை நிறுவும் போது, ஒருவருக்கு நபர் தொடர்பு மற்றும் நோய் பரவுவதை குறைக்க எப்போதும் நடவடிக்கை எடுக்கவும். 'தயார் நிலையில்' வழங்கப்பட்ட வழிகாட்டுதலை முழுமையாகப் பின்பற்றுங்கள்.

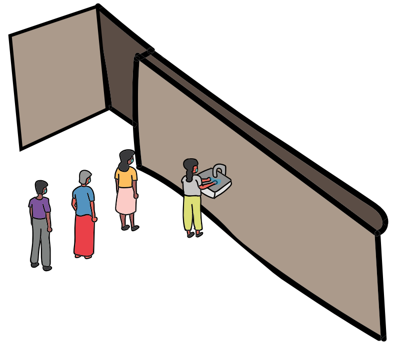
- குடியிருப்பாளர்களின் பாதுகாப்பு மற்றும் தனியுரிமையை பாதிக்காமல், போதுமான காற்றோட்டத்தை உறுதி செய்யவும்.



- பாதுகாப்பு நிலையத்தில் வசிக்கும் குடும்ப அலகுகளுக்கு இடையே எப்போதும் போதுமான இடைவெளி இருப்பதை உறுதி செய்யவும்.

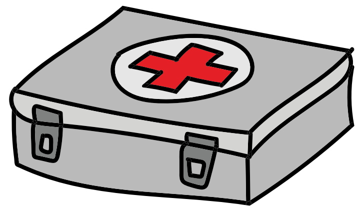


- பாதுகாப்பு நிலையத்திற்கு சுற்றுவட்டாரத்தை பாதுகாத்தல் மற்றும் பாதுகாப்பு நிலையத்திற்கு மற்றும் நபர்களின் தேவையற்ற நகர்வுகளை தடுக்க. பாதுகாப்பு நிலையத்திற்கான நுழைவாயில்களின் எண்ணிக்கையை குறைந்தபட்சமாக வைத்திருங்கள், முன்னுரிமை ஒரு கை கழுவும் நிலையத்துடன் ஒரு நுழைவாயில். அவசரகால வெளியேற்றங்கள் என அடையாளம் காணப்பட்ட எந்த வாசல்களையும் வாயில்களையும் தடுக்காததும் முக்கியம்.

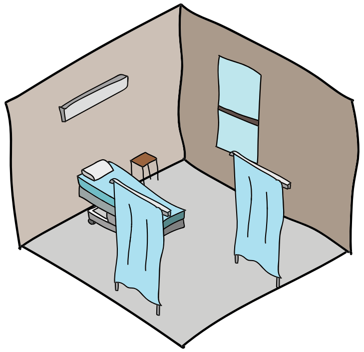


- கொவிட்-19 வழக்குகளின் தொடர்புகளைக் கண்டறிய வசதியாக, குடியிருப்பாளர்களின் வருகை மற்றும் பாதுகாப்பு நிலையத்திலிருந்து வெளியேறும் திகதி உள்ளிட்ட பதிவுகளைப் பராமரிக்கவும். பாதுகாப்பு நிலையத்திற்கு ஊழியர்கள் மற்றும் பிற பார்வையாளர்கள் தொடர்பாக அதே தகவல் பதிவு செய்யப்பட வேண்டும். தேவை ஏற்பட்டால் தொடர்புகளைக் கண்டறிவதில் ஏதேனும் சிரமத்தை இது குறைக்கலாம்.

- தொற்றுநோய் காலத்தில் முகக்கவசம், சானிடைசர், கையுறை உள்ளிட்ட சிறு வியாதிகள் மற்றும் காயங்களுக்கு சிகிச்சையளிக்க தேவையான அடிப்படை மருந்துகள் மற்றும் மருத்துவ பொருட்கள் அடங்கிய முதலுதவி பெட்டியை வைத்திருங்கள்.



- ஒரு தனி அறையை முதலுதவி அறையாக அடையாளம் காண முடிந்தால், இது எந்த நடமாடும் சுகாதார மருத்துவமனையின் தேர்வு அறையாகவும் பயன்படுத்தப்படலாம். இந்த அறையில் நல்ல காற்றோட்டம், இயற்கையான சூரிய ஒளி, கை கழுவும் இடம், முடிந்தால் தனி கழிவறை, படுக்கை, மூடிய தொட்டி போன்ற திசுக்கள், பயன்படுத்தப்பட்ட முகக்கவசங்கள் மற்றும் தனியுரிமைக்காக திரை போன்ற அசுத்தமான பொருட்களை அகற்றவும்.

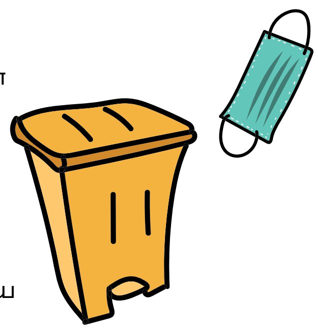


- காய்ச்சல், பயண வரலாறு, கொவிட் -19 வழக்குகளுடன் சாத்தியமான தொடர்பு வரலாறு மற்றும் ஐஆர் வெப்பமானியைப் பயன்படுத்தி வெப்பநிலையை அளவிடுவதன் மூலம் சுருக்கமாக நேர்காணல் மற்றும் காய்ச்சலைப் பரிசோதிப்பதன் மூலம் சுவாச நோய்த்தொற்றைக் குறிக்கும் எந்த அறிகுறிகளுக்கும் திரையில் வசிப்பவர்கள்.

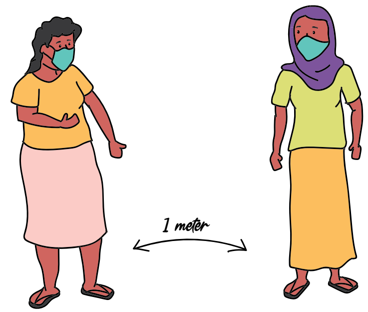
ஐஆர் வெப்பமானியைப் பயன்படுத்தவும்:

- கைதிகளின் ஆரம்ப பரிசோதனைக்காக
- தினசரி காய்ச்சல் கண்காணிப்புக்காக
- துணை ஊழியர்கள் மற்றும் பார்வையாளரைத் திரையிட

- அனைவரும் முகக்கவசம் அணிவதை எப்போதும் உறுதி செய்யவும். கைதிகள், சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் பிற துணை ஊழியர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்கள். வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றி, பயன்படுத்தப்பட்ட முகக்கவசங்களை பாதுகாப்பாக அகற்றுவதும் முக்கியம். பயன்படுத்தப்பட்ட முகக்கவசங்கள் மற்றும் PPE களுக்கு ஒரு தனி கழிவுத் தொட்டியை மஞ்சள் நிறத்தில் பெடல் இயக்கப்படும் அல்லது ஒரு மூடி கொண்ட ஒரு தொட்டியை வைத்திருங்கள்.



- குடிமக்களுக்கு முக்கியத்துவம் குறித்து முதல் நாளிலேயே சுகாதார கல்விப் பொருள்களை காட்சிப்படுத்தி பரப்புங்கள்:
  - எல்லா நேரங்களிலும் ஒருவருக்கொருவர் 1 மீ தூரத்தை வைத்திருங்கள், குறிப்பாக, வரிசைகள் மற்றும் சலவை, குளியல் சாப்பாடு மற்றும் பொழுதுபோக்கு பகுதிகள் போன்ற பிற கூட்டங்களில். வரிசைப் பகுதிகளில் 1 மீட்டர் தூரத்துடன் கோடுகளைக் குறிக்கவும்.



- சவர்க்காரம் மற்றும் ஓடும் நீரில் கைகளைக் கழுவுதல் மற்றும் அது அசுத்தமான/அழுக்காகும் போதெல்லாம்.
- முகக்கவசங்களை முறையாக அணிவது.
- காய்ச்சல் போன்ற காய்ச்சலுக்கு வழிவகுக்கும் எந்தவொரு உறுப்புக்கும் வெளிப்படுவதைத் தவிர்ப்பது (எ.கா: மழையில் நனைவது).

- சுவரொட்டிகள், பதாகைகள், பொது முகவரி அமைப்புகள், தொலைக்காட்சி, மல்டிமீடியா ப்ரொஜெக்டர் அல்லது டிஜிட்டல் டிஸ்ப்ளேக்களைப் பயன்படுத்தி சுகாதாரக் கல்விப் பொருளைப் பரப்புங்கள்.

- குறைந்த எண்ணிக்கையிலான ஊழியர்கள் குடியிருப்பாளர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பதை தொடர்ந்து உறுதிசெய்க. பாதுகாப்பு நிலையங்களுக்கு வெளியாட்கள் வருவதை கட்டுப்படுத்துங்கள்.

PRIORITY

அதிக முன்னுரிமை: பாதுகாப்பு நிலையங்களில் கொவிட்-19 வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்கவும்.

கொவிட் -19 இன் தன்மையைப் பொறுத்தவரை, இந்த நோய் திடீரென எந்த நேரத்திலும் பாதுகாப்பு நிலையத்திற்குள் இருந்து அறிமுகப்படுத்தப்படலாம் அல்லது வெளிப்படலாம். எனவே, எப்போதும் விழிப்புடன் இருங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை தொடர்ந்து பராமரிக்கவும்.

- கொவிட்-19 தொற்று இருப்பதாக சந்தேகிக்கப்படும் நபர்களுடன் பழகும் போது சுகாதாரப் பணியாளர்கள் பொருத்தமான PPE அணிய வேண்டும்.
- கை கழுவுதல் மற்றும் கை சுகாதாரம், வழக்கமான மேற்பரப்புகள், பொருட்கள் மற்றும் கழிப்பறை பகுதிகளை முறையாக சுத்தம் செய்தல் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்தல் உள்ளிட்ட IPC நடவடிக்கைகளை செயல்படுத்துதல் மற்றும் கண்காணித்தல். நிர்வாக பணியாளர்கள், பார்வையாளர்கள் மற்றும் திரும்பும் கைதிகள் (அத்தியாவசிய நோக்கங்களுக்காக பாதுகாப்பு நிலையத்தை விட்டு வெளியேற அனுமதிக்கப்பட்டவர்கள்) உட்பட அனைவரும் பாதுகாப்பு நிலையத்திற்குள் நுழைவதற்கு முன் சவர்க்காரம் மற்றும் தண்ணீரில் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட ஆண் மற்றும் பெண் மக்களுக்கு தனி கழிப்பறைகளை ஒதுக்கி, சானிட்டரி நாப்கின்கள், குழந்தை டயப்பர்கள் மற்றும் பிற கழிவுகளை அகற்ற தனி தொட்டிகளை வழங்கவும். பெண்கள் கழிப்பறைகளில், கொக்கிகள்/பலகை போன்ற சரியான சுகாதார முகாமைத்துவத்தை எளிதாக்க சிறிய மாற்றங்களை உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள் (பார்க்கவும் சுகாதாரம்/ ஓய்வு அறைகளில் சுகாதாரத் தகவல்களுடன் சுகாதார நாப்கின்களை வைத்திருங்கள் மற்றும் பயன்படுத்தப்பட்ட நாப்கின்களை முகாமிற்குள் பாதுகாப்பாக அகற்றுவதை உறுதி செய்யவும்).
- பொருத்தமான கிருமிநாசினி கரைசலுடன் கழிப்பறைகளை ஒரு நாளைக்கு பல முறை சுத்தம் செய்யவும். பாதுகாப்பு நிலையம் செயல்படும் போது இந்த கடமைகளைச் செய்ய நீங்கள் பாதுகாப்பு நிலையத்தில உள்ளவர்களிடமிருந்து ஒரு பட்டியலை உருவாக்கலாம்.

5.3. குடியிருப்பாளர்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்தல்

ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட குடியிருப்பாளர்கள் கொவிட்-19 இன் அறிகுறிகளைக் காட்டுகிறார்களா என்பதைக் கண்காணிப்பது முக்கியம். கீழே உள்ள படிகளைப் பின்பற்றவும்:

1. பாதுகாப்பு நிலையத்தில் வசிக்கும் அனைத்து ஊழியர்கள், பார்வையாளர்கள் மற்றும் மக்களிடையே தினசரி அடிப்படையில் மற்றும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை ஐஆர் வெப்பமானியைப் பயன்படுத்தி காய்ச்சலைச் சரிபார்க்க வேண்டும்.
2. பணியாளர் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறையாவது பாதுகாப்பு நிலையத்தில் உள்ள அனைத்து குடும்பங்களுக்கும் சென்று கேட்க வேண்டும்:
    - காய்ச்சல்,
    - இருமல்,
    - மூச்சு விடுவதில் சிரமம்,
    - மூக்கு ஒழுகுதல்,
    - தொண்டை வலி,
    - உடல் வலிகள் மற்றும் வலிகள்
    - வயிற்றுப்போக்கு
    - அனோஸ்மியா (வாசனை உணர்வு இழப்பு)

ஜாக்கிரதை! டெங்கு காய்ச்சலின் போதும் தலைவலி மற்றும் கொவிட் -19 உடல் வலி போன்ற சில அறிகுறிகள் ஏற்படலாம். சில நேரங்களில், ஒருவர் கொவிட்-19 மற்றும் டெங்கு ஆகிய இரண்டாலும் பாதிக்கப்படலாம்.

செய்யக்கூடியவை

கழிவுகளை முறையாக அகற்றுவதை உறுதி செய்தல்

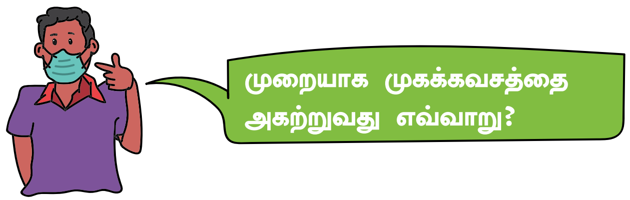
பயன்படுத்திய முகமூடிகள், PPE மற்றும் வேறு எந்த மருத்துவ கழிவுகளையும் பிரித்து அகற்றுவதில் கூடுதல் முயற்சி எடுக்கப்பட வேண்டும். உள்ளாட்சி வழிகாட்டுதல்களின்படி உள்ளாட்சி அதிகாரிகளுடனும் பொது சுகாதார ஊழியர்களுடனும் ஒருங்கிணைத்து கழிவுகளை (மருத்துவ மற்றும் மருத்துவமற்ற கழிவுகள்) மற்றும் கழிவுகளை அகற்றுவது.

பாதுகாப்பு நிலையத்தை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருங்கள்!

பொது நோக்கத்திற்காக கிருமிநாசினிகள் ஒவ்வொரு நாளும் பொதுப் பகுதிகள் மற்றும் குடியிருப்பு பகுதிகளை கிருமி நீக்கம் செய்ய பயன்படுத்தப்படலாம். கிருமிநாசினிகளைத் தெளிப்பதற்காக கொவிட் -19 இன் சந்தேகத்திற்கிடமான அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வழக்குகளைக் கையாள விரும்பும் எந்த PPEயும் பயன்படுத்தப்படாமல் இருப்பது முக்கியம். விவசாய-இரசாயனங்களைக் கையாளப் பயன்படும் பொது நோக்கம் PPE கள், இந்த நோக்கத்திற்காக போதுமானது. பொது சுகாதார துறை ஊழியர்கள் சுத்தம் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்யும் முழு செயல்முறையையும் மேற்பார்வையிடுவார்கள்.

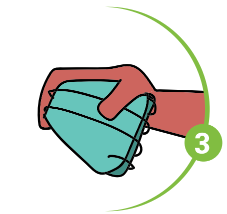
பாதுகாப்பு நிலையத்தில் சந்தேகத்திற்கிடமான கொவிட் -19 வழக்கு கண்டறியப்பட்டால், சிறப்பு கிருமிநாசினி நடைமுறையைப் பின்பற்றவும்
தற்போதுள்ள வழிகாட்டுதல்களின்படி, பொது சுகாதார ஊழியர்களின் ஆதரவு மற்றும் வழிகாட்டுதலுடன் ஹைபோகுளோரைட் கரைசல் மற்றும்/அல்லது 70% ஆல்கஹால் பயன்படுத்தவும்.

வழக்கமான தேவைக்கு மேல் கூடுதல் நீர் வழங்கல் வழங்கவும்
குறிப்பாக கை கழுவுதல் மற்றும் சுத்தம் செய்வதற்கான அதிகப்படியான பயன்பாட்டை பூர்த்தி செய்ய. நீர் வழங்கல் மிகவும் குறைவாக இருக்கும் சூழ்நிலைகளில், ஒரு நபருக்கு ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 30L கிடைக்க வேண்டும்.

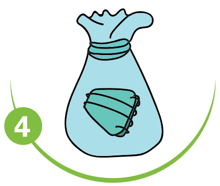


முகக் கவசத்தை கழற்றவும்.

அதனை இரண்டாக மடிக்கவும்.



காது சொருகியினால் சுற்றி கட்டவும்.



பிளாஸ்டிக் பையில் முகக்கவசத்தை இடவும்.

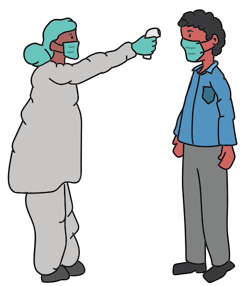
குப்பைத்தொட்டியில் பிளாஸ்டிக் பையை இடவும்.

ஆகக் குறைந்த 30 செக்கன்களுக்கு கைகளை கழுவவும்.

செய்யக்கூடாதவை

கவனத்துடன் உணவு விநியோகிக்கவும் மற்றும் சுகாதார வழிகாட்டுதல்களுக்கு இணங்கவும்
ஆரம்ப கட்டத்தில் வெளியில் இருந்து சமைத்த உணவாக இருக்கும். இத்தகைய உணவு தயாரிப்பது கள சுகாதார ஊழியர்களின் மேற்பார்வையில் செய்யப்பட வேண்டும். எவ்வாறாயினும், பாதுகாப்பு நிலையத்திற்குள் சமூக சமையல் முடிந்தவரை சீக்கிரம் தொடங்கப்பட வேண்டும், வெளியில் இருந்து பாதுகாப்பு நிலையத்திற்கு நோய் வரும் அபாயத்தைக் குறைக்க வேண்டும். எந்தவொரு சரியான காரணத்திற்காகவும் சமூக சமையல் நடைமுறையில் சாத்தியமில்லை என்றால், ஒரு மூலத்திலிருந்து அத்தகைய உணவை வழங்குவது ஊக்குவிக்கப்படும்.

குடும்ப அலகுகளுக்கு எப்போதும் கோப்பைகள், தட்டுகள், கரண்டிகளை பகிர்வதை மட்டுப்படுத்தவும்.



முடிந்தவரை, பாதுகாப்பு நிலையத்திற்குள் வரும் துணை ஊழியர்களின் எண்ணிக்கையை கட்டுப்படுத்துங்கள்:
பாதுகாப்பு நிலையத்திற்குள் அத்தியாவசிய செயல்பாடுகளைச் செய்பவர்களுக்கு மட்டுமே அனுமதி வழங்கப்படுகிறது. பாதுகாப்பு நிலையத்திற்கு வருபவர்களை எப்போதும் அனுமதிக்கக் கூடாது.

பாதுகாப்பு நிலையத்திற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் குடியிருப்பவர்களின் நடமாட்டத்தை ஊக்குவிக்கவும்:
மிக முக்கியமான அல்லது அவசர காரணமின்றி, கொவிட் -19 பரவுவதைக் குறைப்பதற்கும் மற்றும் பாதுகாப்பு நிலையத்திற்குச் செல்வதற்கும். எதிர்கால கண்காணிப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு வசதியாக அவர்களின் இயக்கங்கள் பாதுகாப்பு நிலைய நிர்வாகத்தால் நிர்வகிக்கப்பட்டு பதிவு செய்யப்பட வேண்டும்.

நன்கொடை விநியோகம் பாதுகாப்பு நிலையங்களுக்குள் ஊக்கப்படுத்தப்பட வேண்டும்:

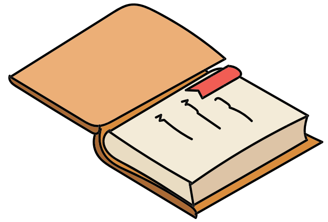
அத்தியாவசியமற்ற அனைத்து பொருட்களையும் விநியோகிப்பதனை கட்டுப்படுத்துவதற்கு ஊக்குவிக்கவும். அனைத்து அத்தியாவசிய நிவாரணப் பொருட்களும் பாதுகாப்பு நிலைய நிர்வாகத்தால் (அல்லது முன்னுரிமைப் பிரிவு ஊழியர்களால்) கையகப்படுத்தப்பட்டு அனைத்து கைதிகளுக்கும் சமமான மற்றும் வெளிப்படையான முறையில் விநியோகிக்கப்பட வேண்டும். நன்கொடையாளர்கள் பொருட்களை நேரடியாக கைதிகளிடம் ஒப்படைப்பது ஆபத்தை குறைக்க அனுமதிக்கக்கூடாது.

5.4. சந்தேகப்படும் கொவிட்-19 நோயாளி ஒரு பாதுகாப்பு நிலையத்திலிருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் பின்பற்ற வேண்டிய படிகள்

கடுமையான சுவாசக்குழாய் நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகளைக் கொண்ட ஒரு நோயாளி, பாதுகாப்பு நிலையத்தின் நுழைவாயிலின் ஆரம்பத் திரையிடலில், அறிகுறி கண்காணிப்பின் போது, பாதுகாப்பு நிலையத்தின் நுழைவாயிலில் பணியாளர்கள் மற்றும் பார்வையாளர்களைத் திரையிடும் போது அல்லது சுய அறிக்கை செய்த நபர்களைக் காணலாம் .

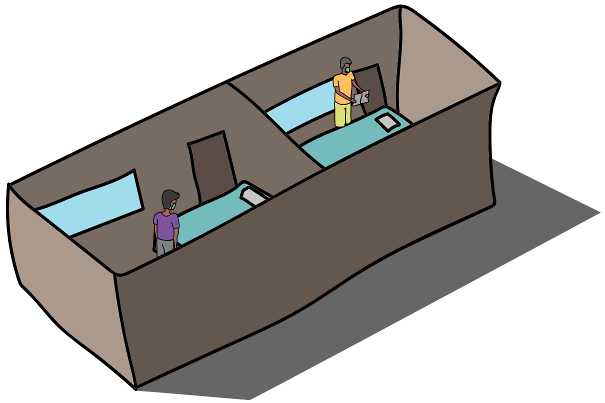
ஒரு பாதுகாப்பு நிலையத்திலிருந்து சந்தேகத்திற்கிடமான கொவிட் -19 நோயாளி கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், தனிநபர்களின் கண்ணியம் மற்றும் பாதுகாப்பை உறுதி செய்ய, தனிமைப்படுத்தலை ஊக்குவிக்கவும், சிகிச்சைக்காக உடனடியாக பரிந்துரை செய்யவும், பொதுமக்களின் கோபத்தை தவிர்க்கவும் நிலைமை கவனமாக கையாளப்பட வேண்டும்.

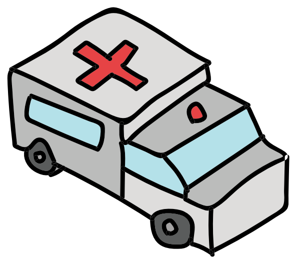
கடுமையான சுவாசக்குழாய் நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகளுடன் சந்தேகப்படும் அனைத்து நபர்களுக்கும் நேரடியாகவோ அல்லது கள சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மூலமாகவோ சுகாதார மருத்துவ அதிகாரிக்கு (MOH) தெரிவிக்கவும்.



இதுபோன்ற அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் பாதுகாப்பு நிலையத்தில் ஒரு பதிவேடு பராமரிக்கப்பட வேண்டும்.

அடையாளம் காணப்பட்ட அனைத்து சந்தேக நபர்களையும் சுகாதார ஊழியர்கள் பார்க்கும் வரை அடையாளம் காணப்பட்ட தனி அறையில் தனிமையில் வைக்கவும். சந்தேகப்படும் அனைத்து நபர்களும் முகக்கவசம் அணிவது, உடல் தூரத்தை பராமரிப்பது, கை சுத்திகரிப்பான்களைப் பயன்படுத்துதல் மற்றும் மற்ற அனைத்து IPC வழிகாட்டுதல்களையும் பின்பற்றுவதை உறுதிசெய்க. முகக்கவசங்கள், சானிடைசர்கள் மற்றும் மூடிய கழிவுத் தொட்டிகள் போன்றவற்றை அவர்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்களை அப்புறப்படுத்த வழங்கவும்.





சுகாதார மருத்துவ அலுவலரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், நோயாளிகள் கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் அவர்களை மாற்றுவதற்கு 1990 சுவசெரியா ஆம்புலன்ஸ் சேவையின் உதவியைப் பெறுங்கள்.

5.5. உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வழக்கு அல்லது கொவிட்-19 இன் நெருங்கிய தொடர்புகள் பாதுகாப்பு நிலையத்திலிருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் பின்பற்ற வேண்டிய படிகள்

மருத்துவமனைக்கு பரிந்துரைக்கப்பட்ட நோயாளிக்கு கொவிட்-19 க்கு சாதகமாக இருப்பது கண்டறியப்பட்டால் அல்லது உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வழக்கின் நெருங்கிய தொடர்பு பாதுகாப்பு நிலையத்தில் காணப்பட்டால், சுகாதார மருத்துவ

A. இந்த செய்தி பாதுகாப்பு நிலையத்தின் கைதிகளுக்கு தெரிவிக்கப்பட வேண்டும் மற்றும் அவர்களிடையே தேவையற்ற பீதியைத் தடுக்க சாத்தியமான அனைத்து நடவடிக்கைகளும் எடுக்கப்பட வேண்டும். உடனடி குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நோயாளியின் பிற நெருங்கிய தொடர்புகளை அடையாளம் காண பொது சுகாதார ஊழியர்களுக்கு அனைத்து ஆதரவும் வழங்கப்பட வேண்டும்.

B. பொது சுகாதார ஊழியர்களால் நிறுவப்படக்கூடிய எந்தவொரு தனிமைப்படுத்தல், சோதனை, தனிமைப்படுத்தல் நடைமுறைகளை ஆதரிக்கவும். பொது சுகாதார ஊழியர்களின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் கூடுதல் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

C. நோய் பரவும் அபாயத்தைத் தவிர்ப்பதற்காக, பாதுகாப்பு நிலையத்திற்கு மக்கள் மற்றும் தேவையற்ற நகர்வுகளைத் தடுக்க இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில் குடியிருப்பாளர்களுக்கு கூடுதல் பாதுகாப்பையும் பாதுகாப்பையும் வழங்கவும்..

5.6. கொவிட்-19 தொற்றுநோய்களின் போது பாதுகாப்பு நிலையங்களை நீக்குதல்

A. பாதுகாப்பு நிலையங்களை அகற்றுவதற்கான ஒரு முறையான, மற்றும் பாதுகாப்பான மூலோபாயத்தை ஏற்றுக்கொள்வது தற்போதுள்ள வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

B. பொது நோக்கங்களுக்காக கிருமிநாசினிகளுடன் கூடுதல் கிருமி நீக்கம் செய்வது வளாகத்தின் உரிமையாளர்கள்/பங்காளிகள் (முன்னாள். பள்ளிகள், பூசாரிகள் மற்றும் கோவில்களின் “தயாகங்கள்” முதலியவை) முன்னிலையில் அவர்களுக்கு மேலும் உறுதியளிக்கும்.

C. கிருமிநாசினி திரவம், சவர்க்காரம், முகக்கவசம் போன்ற பொருட்கள் போதுமான அளவில் கிடைப்பதை உறுதி செய்யவும்.

D. அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் பொருள்கள் மற்றும் மேற்பரப்புகளை (கட்டிடங்களின் தளம், மேசைகள், நாற்காலிகள், கதவுக் கதவுகள், ஜன்னல் பிரேம்கள், சுவிட்ச் பொத்தான்கள் மற்றும் பிற உபகரணங்கள் அல்லது தளபாடங்கள்) முறையான சுத்தம் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்வதை உறுதிசெய்க..

கொவிட் -19 போன்ற தொற்று நோய்கள் அதிக அளவில் மக்கள் கூடும் இடங்களில் மிக வேகமாக பரவும். தொற்று தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு (IPC) நடவடிக்கைகள் மற்றும் கை கழுவுதல் நடத்தைகள் பெரிய கூட்டங்களுக்கு மத்தியில் இத்தகைய தொற்று நோய்கள் பரவுவதைக் குறைக்கும்.

முறையற்ற கழிவுகளை அகற்றுவது டெங்கு பரவுவதற்கு வழிவகுக்கும். மோசமான நீர் மற்றும் சுகாதாரம் நீர் பரவும் நோய்கள் பரவுவதற்கு வழிவகுக்கும்.

5.7. இடம்பெயர்ந்த மக்களுடன் அனுதாபம்

யாருக்கு வேண்டுமானாலும் கொவிட் -19 தொற்றலாம்!

இந்த கையேட்டில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்து நடவடிக்கைகளும் இருந்தபோதிலும், யாராவது கொவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், அந்த நபரை குற்றம்சாட்டவோ அல்லது அவமதிக்கவோ கூடாது.

நூல் பட்டியல்

- COVID-19 guidance based on humanitarian standards: https://spherestandards.org/coronavirus/
- Camp coordination and Camp management: Gender equality and specific sectors: https://www.gihahandbook.org/media/pdf/en_topics/Safety Center_coordination_and_Safety Center_management.pdf
- IASC Reference Group on MHPSS in Emergency Settings with the IASC Global CCCM Cluster. Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings: What should Camp Coordination and Camp Management Actors Know?
- Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) reference materials - IASC Guidelines on MHPSS in Emergencies, IOM Manual on Community-Based Mental Health and Psychosocial Support in Emergencies and Displacement and COVID-19 Guidance and Toolkit for Mental Health and Psychosocial Support (MHPSS) Teams
- Search and Rescue Guidelines during COVID-19 and Camp Management Guidelines during COVID-19: https://drive.google.com/file/d/1PTDFH4k1Z0kgJeBAxTclSoxNR5oRtcNW/view
- Minimum Standards for Prevention and Response to SGBV during Emergencies, UNFPA
- Our Voices Matter: The views of children on emergency preparedness and response in Sri Lanka, 2017, Save the Children and UNICEF

முக்கிய தொடர்பு இலக்கங்கள்

பெயர்	தொலைபேசி இலக்கம்
அனர்த்த முகாமைத்துவ நிலையம்	117
கொவிட்-19 தொடர்பில் ஆலோசனை பெறுவதற்கான உதவி சேவை	1390
மேல்மாகாணத்தில் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள கொவிட்-19 நோயாளிகளை கையாள்வதற்கான எஸ்எம்ஸ் தீர்வு மற்றும் உதவி சேவை	1904
அவசரகால மற்றும் மீட்பு சுவை - தீயணைப்பு சேவை திணைக்களம்	110
தேசிய உதவி சேவை	118
பொலிஸ் அவசரகால உதவி சேவை	119
24 மணிநேர மும்மொழி உதவி சேவை	1999
பெண்கள், சிறுவர் விவகாரங்கள், மற்றும் சமூகப் பாதுகாப்பு அமைச்சின் 24 மணிநேர உதவி சேவை	1938
தேசிய மனநல உதவி சேவை	1926
CCC உதவி சேவை (இலங்கையில் இலவச உளவளத்துணை சேவை)	1333
தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகார சபை	1929
அரசாங்க தகவல் நிலையம்	1919
அம்பியுலன்ஸ் சேவை	1990
பெண்கள், சிறுவர் விவகாரங்கள், மற்றும் சமூகப் பாதுகாப்பு அமைச்சின் சமூக பாதுகாப்பு பிரிவு	011 2887349
இலங்கை பொலிஸ் பெண்கள் பணியகம்	011 2444444
சமூக சேவைகள் திணைக்களம்	011 2187050

நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருங்கள்!

வெளியீடு மற்றும் அறிமுகம்:
அனர்த்த அபாயக் குறைப்பு சர்வதேச தினம் (IDRR)
13 ஒக்டோபர் 2021