

**கொவிட்-19 நோய் காலகட்டத்தில் பணிபுரியும் ஊடகவியலாளர்கள்  
மற்றும் சி.எஸ்.ஓ. (CSO) எனப்படும் பொது சமூக  
அமைப்புக்கான பாதுகாப்பு வழிகாட்டி**

மலேசியாவில் அமல்படுத்தப்பட்டு வரும் மீட்பு நிலைக்கான கட்டுப்பாட்டு ஆணை (ஆர்.எம்.சி.ஓ) காலகட்டத்தில், ஜூன் 10-ஆம் தேதி தொடங்கி ஆகஸ்ட் 31-ஆம் தேதி வரை, பணி நிமித்தமாக மாநிலங்கள் கடந்து செல்லவும், உள்ளூர் சுற்றுலா நடவடிக்கைகளுக்கும் அனுமதி அளிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த காலகட்டத்தில் மதிப்பீடுகள் மற்றும் குறிப்பாகக் களத்தில் செய்திகள் சேகரிக்கும் பணிகளைப் பகுதி நேர ஊடகவியலாளர்கள், ஊடக நிறுவனங்கள் மற்றும் சி.எஸ்.ஓ-க்கள் மீண்டும் தொடங்குவார்கள். எதிர்வரும் மாதங்களில், மாநிலங்களுக்கு இடையிலான நடமாட்டம் மற்றும் சமூக தொடர்பு நடவடிக்கைகள் அதிகரிக்கும் என்பதால், கொவிட்-19 மேலும் பரவுவதற்கு ஊடகவியலாளர்கள் காரணமாக அமைந்து விடக் கூடாது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும், அதே நேரத்தில் அவர்களை பாதுகாத்துக் கொள்ளவும், பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் அவசியம் மேற்கொள்ளப்படவேண்டும்.

சமூக நடவடிக்கைகளில் உடல் பாதுகாப்பு மற்றும் இடர் குறைப்பு எனும் தலைப்பில், ஜூலை 9-ஆம் தேதி மலேசியாவில் செயல்படும் இந்நெர்நியூஸ் ஏற்பாட்டில் நடைபெற்ற வலையரங்கத்தில் முன்வைக்கப்பட்ட வழிக்காட்டி பின்வருமாறு.

எளிமைப்படுத்தப்பட்ட இந்த வழிக்காட்டி மூன்று முக்கிய பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது:

1. திட்டமிடல் மற்றும் ஏற்பாடுகள்: உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்
2. வேலையில் (செய்தி சேகரித்தல்) இருக்கும்போது உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்
3. வேலை முடிந்த பிறகும் உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

1. திட்டமிடல் மற்றும் ஏற்பாடுகள்: உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பாக வைத்திருத்தல்

எந்தவொரு சூழ்நிலைக்கும் அல்லது நிகழ்விற்கும் தயாராக இருப்பது முக்கியம். அதற்கான சிறந்த வழி, பணிக்குச் செல்வதற்கு முன் அபாயங்களை மதிப்பிடுவது. பின்வரும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பதன் மூலம், நீங்கள் செய்தி சேகரிக்கும் தளத்திற்குச் செல்லும்போது நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் ஆபத்து அளவை தீர்மானித்து அந்த இடத்திற்குச் செல்வதை தொடரலாமா வேண்டாமா என்று இறுதி முடிவை எடுக்க முடியும்.

1. கொவிட்-19 நோய் தொடர்புடைய எந்தவிதமான செய்தியை நீங்கள் சேகரிக்கப்போகிறீர்கள்? அது ஆபத்தானதா?

2. அச்செய்தி எவ்வளவு முக்கியமானது மற்றும் அவசரமானது? ஏன்?

3. மலேசியாவின் எந்தப் பகுதிக்குச் செய்தி சேகரிக்க நீங்கள் செல்லப் போகிறீர்கள்? நோய்த்தொற்றுகளின் எண்ணிக்கை அல்லது பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை அடிப்படையில் இது அதிக ஆபத்துள்ள பகுதியா? இப்பகுதியில் போதுமான மருத்துவ சேவை உள்ளதா?

4. நீங்கள் யாரைச் சந்திப்பீர்கள் அல்லது பேசுவீர்கள்? முதியவர்கள் போன்று தொற்றுநோய்களால் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களா? கர்ப்பிணிப் பெண்களா? பழங்குடி சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்களா? உங்களுக்கு தகவல் கொடுப்பவருக்கு நோய்த் தொற்று இருக்க வாய்ப்பு இருக்கிறதா? கண்காணிப்பில் இருப்பவரா?

5. செய்தி சேகரிக்க உடல் மற்றும் மனரீதியாக எவ்வாறு நீங்கள் தயார்நிலையில் உள்ளீர்கள் (சுகாதார பிரச்சினைகள் எதுவும் இல்லை, தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது, சுகாதார பாதுகாப்பு நெறிமுறைகள்)?

6. என்ன பாதுகாப்பு மற்றும் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களை நீங்கள் கொண்டு வர வேண்டும்?

உங்கள் இடர் மதிப்பீட்டை நீங்கள் முடித்த பிறகு, பயணத்திற்கு முன் பிற பாதுகாப்பு அம்சங்களை நினைவில் கொள்ளுங்கள்:

- மோட்டார் வாகனத்தைப் பயன்படுத்தும் போது அது பாதுகாப்பாக இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- சோர்வாக, தூக்கத்தில் அல்லது உடல்நிலை சரியில்லாமல் வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம் (வாடகை ஓட்டுநருக்கும் பொருந்தும்).
- செஞ்சிலுவைச் சங்கம் அல்லது செம்பிறை, ஆம்புலன்ஸ் சேவைகள், ஊடக ஆதரவு குழுக்கள், வாகனம் பழுதுபார்ப்பது போன்ற அவசரக்கால சேவைகளின் தொடர்பு பட்டியலை உடன் வைத்திருங்கள்.

நோய்த்தொற்றால் பாதிக்கப்படுவதைத் தவிர்க்கவும் அல்லது மற்றவர்களுக்குத் தொற்று ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கவும், முதலில், செய்தி சேகரிக்கும் இடத்தில் சுகாதார பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளைக் கண்டறிவது நல்லது. அது குறித்துச் சரியான தகவல்கள் தெரியாவிட்டால் தொடர வேண்டாம். அதிக ஆபத்துள்ள சில பகுதிகள்:

- மருத்துவமனைகள், சுகாதார வசதிகள் அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்ட பகுதிகள்.
- சவக்கிடங்கு, தகனம் செய்யும் இடம், பிணவறை.
- முதியோர் இல்லங்கள் (வயதானவர்கள் தொற்றுநோயால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்).
- நோய்வாய்ப்பட்டவர் அல்லது கர்ப்பிணி இருக்கக்கூடிய தனியார் குடியிருப்புகள்.
- பழங்குடி சமூகத்தினர் குறிப்பாகச் சிறிய குழந்தைகளுடன் இருப்பவர்கள். குறிப்பாக இயற்கையான நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை கொண்டிருக்காத இவர்கள் பொதுவாக மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தால், தொற்று நோய்களுக்கு எளிதாகப் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள்.
- அதிகமான வீடுகள் இருக்கும் குடிசை பகுதிகள். அங்கே தொடுகை இடைவெளி சாத்தியமற்றது.
- பொதுவாக நெரிசலாக இருக்கும் சிறைச்சாலைகள் அல்லது தடுப்பு மையங்கள்.
- அதிகாரிகள் நிர்ணயித்த சுகாதார பாதுகாப்பு நெறிமுறைகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுங்கள்.

## II. வேலையில் (செய்தி சேகரித்தல்) இருக்கும்போது உங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

செய்தியைச் சேகரிக்க அல்லது ஒரு திட்டத்தை மதிப்பிடுவதற்கு நீங்கள் தளத்தில் இருக்கும்போது நினைவில் கொள்ள வேண்டிய சில முக்கிய அம்சங்கள்:

- புறநகர் பகுதிகளில் செய்தி சேகரிக்கும் போது கூடுதல் கவனமாக இருங்கள். ஏனெனில் அப்பகுதிகளில் கிருமித் தொற்றை பரப்பக்கூடும் என்று அங்கே வசிப்பவர்கள் அச்சம் கொள்ளக் கூடும். வெளியிலிருந்து வருபவர்களை எதிர்க்கக்கூடிய குடியிருப்பாளர்களை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதை அறிக. அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்து சமூகத் தலைவர்கள் மற்றும் பெரியவர்களுடன் இணைந்து பணியாற்றுங்கள். எதிர்ப்பு இருந்தால் பின்வாங்கவும்.
- காவல்துறை அல்லது அதிகாரிகள் பொது முடக்கம் நடவடிக்கைகளை எவ்வாறு செயல்படுத்துகிறார்கள் என்பதில் விழிப்பாக இருங்கள். நீங்கள் இருக்கும் இடம் அல்லது சூழலில் உள்ள அச்சுறுத்தல்களை மதிப்பிடுவதற்கு விழிப்புடன் இருங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, தனிமைப்படுத்தப்பட்ட சோதனைச் சாவடிகளில் போலீஸ் அதிகாரிகளின் நடத்தைகளைப் பாருங்கள். அவர்கள் நிதானமாக, மரியாதையுடன் அல்லது முரட்டுத்தனமான இருக்கிறார்களா?
- முடிந்தவரை உங்கள் நேர்காணல்களை ஒரு திறந்தவெளியில் நடத்துங்கள். நேர்காணலை உள்பகுதியில் செய்ய வேண்டும் என்றால், ஜன்னல்கள் கொண்ட இடத்தைத் தேர்வுசெய்க. தேவைப்பட்டால், இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்க, குரல் பதிவு கருவிகளை செல்ஃபி கம்பிகளில் (SELFIE STICKS) பொருத்திக் கொள்ளலாம். நகர்ப்புறங்களில் உள்ளவர்கள் இந்த நடைமுறை குறித்துத் தெரிந்து வைத்திருக்கலாம். ஆனால் கிராமப்புற புறங்களில், நீங்கள் நேர்காணல் செய்யும் நபர் முகக் கவசம் அணிய வில்லை என்றால் இது குறித்து நீங்கள் தெளிவுபடுத்த வேண்டியிருக்கும். உங்களிடம் முகக் கவசம் இருந்தால் அந்நபருக்குக் கொடுங்கள்.

- ரொக்கப் பணத்தைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள் மற்றும் உங்கள் பணத்தை/ (கிரெடிட் கார்ட்டுகளை) பயன்படுத்துவதா அட்டைகளைக் கிருமிநாசினி தெளித்து சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- சில துணிகளை விட, ஃபெரிக் (FABRIC) வகை துணிகள் சுத்தம் செய்வதற்கு எளிதாக இருப்பதால் நீங்கள் அணிய வேண்டியவற்றைக் கவனமாகத் தேர்வு செய்யவும். நீண்ட நேரத்திற்கு பணியிலிருந்தால், அந்நாள் முடிவில் நீங்கள் புதிய உடையை மாற்ற வேண்டியிருக்கும். உலர்ந்த உடைகள் கழுவவும் உலரவும் எளிதானவை.
- நீங்கள் நிகாப் (NIQAB) அணிந்தால், அடியில் ஒரு முகக்கவசத்தை அணிந்து கொள்ளுங்கள். நிகாப் ஒரு உறையாக மட்டுமே இருக்கும் மற்றும் முகக்கவசங்கள் போன்ற பாதுகாப்பு அம்சங்களைக் கொண்டிருக்கவில்லை.
- முகக்கவசங்கள் - நீங்கள் மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய முகக்கவசங்களை பயன்படுத்துகிறீர்கள் மற்றும் ஒரு நாளுக்கு மேல் பணியில் இருந்தால், ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட முகக்கவசங்களை எடுத்துச் செல்லுங்கள். பயன்படுத்தப்பட்ட முகக்கவசங்களை சேகரிக்க, மூடும் வசதி கொண்ட பையைப் பயன்படுத்துங்கள். பயன்படுத்தப்பட்ட முகக்கவசங்களை அப்புறப்படுத்துவதற்கு முன்பு, அதை முறையாக நெகிழிப் பையில் போடுங்கள்.
- கூட்டம் அதிகமாக இருக்கும் நேரத்தில் பொது போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்து விடுங்கள். இறங்கிய பின் உங்கள் கைகளைக் கிருமி நாசினி கொண்டு சுத்தப்படுத்துங்கள்.
- நிறுவனம் அல்லது தனிப்பட்ட வாகனத்தைப் பயன்படுத்தினால், உங்களுடன் பயணிப்பவர்கள் சுகாதாரமாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள், குளிரூட்டி பயன்பாட்டைக் குறைத்து ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்திருங்கள், முகமூடிகளை அணியுங்கள். சுகாதார நிபுணர்களின் கூற்றுப்படி, திறந்த சூழலில் கிருமி சீக்கிரமாக அழிந்து விடும்.

- அடிக்கடி ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். சோர்வு உங்களைக் கவனக்குறைவாகவும் பாதுகாப்பு நெறிமுறைகளை மறக்கச் செய்துவிடும்.
- எப்போதும் மாற்றுத் திட்டத்தை வைத்திருங்கள் (தவறு ஏதாவது ஏற்பட்டால், என்ன செய்வது, யாரை தொடர்பு கொள்வது)

### III. வேலை முடிந்த பிறகும் உங்களை (குடும்ப உறுப்பினர்களை) கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

செய்தி சேகரிக்கும் தளத்திலிருந்து நீங்கள் திரும்பும்போது சில முக்கியமான நினைவூட்டல்கள்:

- வீட்டிற்குள் நுழைவதற்கு முன், உங்கள் காலணிகளை அகற்றி, கிருமி நாசினி கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள், நுழைவாயிலுக்கு அருகில் வைக்கப்பட்டுள்ள ஒரு கிருமி நாசினி கொண்டு கைகளைச் சுத்தப்படுத்தவும், ஏற்கனவே உடுத்திய துணிகளை மீண்டும் பயன்படுத்த வேண்டாம், அதற்குப் பதிலாக ஒரு தனி சலவை தொட்டியில் வைக்கவும், குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் தொடர்புகொள்வதற்கு முன் குளிக்கவும்.
- அதிக ஆபத்துள்ள இடத்திலிருந்து திரும்பியவுடன் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டுமா? செய்தி சேகரிப்பதற்கு முன், , சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கான நெறிமுறைகளைப் பற்றி சுகாதார அதிகாரிகளிடம் கேளுங்கள். உங்கள் வீட்டில் நீங்கள் அதைப் பாதுகாப்பாகச் செய்ய இடம் இருக்கிறதா? இல்லையென்றால், அரசாங்கம் அல்லது தன்னார்வ தொண்டு நிறுவனங்களால் நடத்தப்படும் தனிமைப்படுத்தப்படும் வசதிகள் கொண்ட இடங்கள் உள்ளதா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் உடல்நிலையைக் கண்காணிக்கவும், அரசு நிறுவனங்களிடம் இருந்து அண்மைய தகவல்களையும் ஆலோசனைகளையும் கேட்டறிந்து கொள்ளவும்.

- தேவைப்பட்டால் தொடர்பு கொள்ளும் நோக்கத்திற்காக, நீங்கள் நேர்காணல் செய்த அனைத்து நபர்கள் அல்லது நெருக்கமாகத் தொடர்பு வைத்திருந்தவர்களின் பெயர்கள், அலுவலகம் அல்லது வீட்டு முகவரிகள், தொலைப்பேசி எண்கள் மற்றும் / அல்லது மின்னஞ்சல் முகவரிகளைச் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உடனடியாக உள்ளூர் சுகாதார அதிகாரிகளுக்கும் உங்கள் செய்தி நிறுவனத்தின் நிர்வாகத்திற்கும் தெரிவிக்கவும்.

உங்கள் உளவியல் நல்வாழ்வையும் நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- நிருபர்கள் தொடர் பரிசோதனைகளை மேற்கொள்வதையும், தேவைப்படும் போது வழிகாட்டுதல்கள் மற்றும் ஆதரவுகள் வழங்குவதைச் செய்தி நிறுவனங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- உங்கள் பாதுகாப்பு மற்றும் வீட்டுக்குள்ளேயே தொற்று ஏற்படும் அபாயம் குறித்து குடும்ப உறுப்பினர்கள் ஆழ்ந்த அக்கறை கொண்டுள்ளதால் உங்கள் பணிகள் குறித்து அவர்களிடையே தவறாமல் விவாதிக்கவும்.
- கொவிட்-19 நோய் பகுதிகளில் செய்தி சேகரிப்பதால், உங்கள் மன நலனுக்கு ஏற்படக்கூடிய தாக்கத்தையும் கவனியுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, DART CENTER FOR JOURNALISM AND TRAUMA அமைப்பின் மூலம் இணையத்தில் வழங்கப்படும் அலோசனைகளைப் பெறலாம்



## பிலிப்பைன்சில், பெருந்தொற்று குறித்து செய்திகள் சேகரிக்கும் போது கிடைக்கப்பெற்ற படிப்பினைகள்

1. உடனடி நடவடிக்கை மையம் தேவை. சொந்த பாதுகாப்பு உபகரணங்களை (முகமூடிகள், பாதுகாப்பு கண்ணாடிகள், கிருமி நாசினி, துடைக்கும் துடைப்பான்கள்) போன்றவற்றை ஏப்ரல் மாத தொடக்கத்திலேயே, பிலிப்பைன்ஸின் புகைப்படக் கலைஞர்கள் அமைப்பு (பி.சி.பி) ஏற்பாடு செய்தது. உறுப்பினர்கள் மற்றும் உறுப்பினர்கள் அல்லாதவர்கள் இதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். மேற்கண்ட பொருட்களை அரசு சாரா நிறுவனங்கள் மற்றும் பிலிப்பைன்ஸ் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்திற்கு பி.சி.பி வழங்கியது.
2. சுகாதார அதிகாரிகளுடனான தொடர் ஒருங்கிணைப்பு சமூக நலன்களுக்கும் பாதுகாப்பிற்கும் துணை புரியும். உதாரணத்திற்கு, குடிமக்களின் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வதற்காகவும், தரவு சேகரிப்பதற்காகவும் பணியிலிருந்த ஊடகவியலாளர்களுக்கு, குறிப்பாகப் பகுதி நேர பணியாளர்களுக்கு விரைவான மற்றும் பி.சி.ஆர் அடிப்படையிலான சோதனைகளை மணிலாவில் உள்ள பசே சிட்டி மற்றும் பிலிப்பைன்ஸ் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் (பி.ஆர்.சி) வழங்கியது.
3. உடல் ஆரோக்கியத்தைப் போலவே உளவியல் நல்வாழ்வும் முக்கியமானது. ஆகக் குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்ய இயலாமல் போனால், 'முடியாது' என்று சொல்வதில் தவறில்லை.

*ஆதாரங்கள்: ரெட் படாரியோ, ஊடகவியல் மற்றும் மேம்பாட்டு மையம் (சி.சி.ஜே.டி); ஊடகவியலாளர்களைப் பாதுகாக்கும் குழு (சிபிஜே); டிப்ஷீட் ஜோசப் ஏ. டேவிஸ்; உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO); கொவிட்-19 நோய் குறித்த செய்தி சேகரிப்பு தொடர்பான கலந்துரையாடலின் போது ரோரி பெக் டிரஸ்ட், பிலிப்பைன்ஸ் நிருபர்கள் மற்றும் புகைப்படக் கலைஞர்கள் வழங்கிய தகவல்கள்*

[Sources: Red Batario, Center for Community Journalism and Development (CCJD); Committee to Protect Journalists (CPJ); TipSheet by Joseph A. Davis; World Health Organization (WHO); Rory Peck Trust, Philippine reporters and photographers during a discussion on reporting COVID-19]