भारतीय डाक विभाग
**DEPARTMENT OF POSTS, INDIA**

मुख्य पोस्टमास्टर जनरल कार्यालय , केरल परिमंडल , तिरुवनंतपुरम - 695 033
**Office of the Chief Postmaster General, Kerala Circle, Thiruvananthapuram - 695 033**

**दूरभाष/Tel: 0471-2304434** **फैक्स/Fax: 2308081** **ईमेल/e-mail: adgaco.keralapost@gmail.com**

**URGENT**
**Invoiced/Email**

सेवा में / To,

1. The Postmaster General- Northern region, Kozhikode - 673 011
2. The Postmaster General- Central Region, Kochi - 682 020
3. The Director of Accounts (Postal), Thiruvananthapuram – 695 001
4. The SSPOs- Thiruvananthapuram (N) – 695 001 / Kollam Divisions - 691 001
5. The SSRM, 'TV' Division, Thiruvananthapuram-695 036
6. The SPOs, Trivandrum(S)-695 036/Pathanamthitta-689 645/Tiruvalla-689 101 Divisions.
7. The Superintendent, PSD, Tvm / KCSD, Ernakulam- 682 020
8. The Exe. Engineer, Postal Civil Division, Thiruvananthapuram - 695 009
9. The Asst Engineer, PESD, Paruthippara, Thiruvananthapuram - 695 015

No. Gen/14-3/2017 (PC) dated at Thiruvananthapuram 695033, the 16 .03.2020

**Sub : Hygiene practice to contain COVID-19 : Instructions - reg**

The competent authority has decided to take the following steps with immediate effect to contain COVID-19.

1. As part of the "Break the Chain" initiative, all Divisions shall arrange to provide a bucket, mug and soap at a suitable place in front of the post offices with an advice (Board) to encourage the public coming to the post office to sanitize their hands using soap & water, before entering or exiting the office. This is applicable to Branch offices also.

2. Electric kettle may be provided to all offices (wherever not available) to have facility of drinking hot water for our employees.

3. The hygiene practice may be enhanced by periodical cleaning of counters, counter surface, entrance doors and the exit doors etc ... of the office.

4. A meeting with Staff union representatives may be held, if necessary, to apprise the measures taken by the administration and request them to co-operate.

5. The expenditure on this is to be met within the available PO-OE immediately. Expenditure on this account shall be taken into account before surrender of unutilized funds under PO-OE.

>> We need to be VIGILANT. No to PANIC <<

/ N. Janakiraman /
Assistant Director (General Administration)

Copy to : AAO (Budget),CO for information and necessary action.

### നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് (കോവിഡ്-19)

## ആശങ്കയല്ല ജാഗ്രതയാണ് ആവശ്യം

### നിങ്ങളെയും ഒപ്പം മറ്റുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കുക!

# തപാൽ വകുപ്പ് ജീവനക്കാർക്കായുള്ള പ്രത്യേക നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- ✓ രോഗബാധിതരായ വ്യക്തികൾ നിങ്ങളുടെ തൊട്ടടുത്ത് നിന്ന് ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്താൽ ഈ രോഗം പകരുമെന്നതിനാൽ ഉപഭോക്താക്കളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുമ്പോൾ 1 മീറ്ററെങ്കിലും അകലം പാലിക്കുക. ഹസ്തദാനം ഒഴിവാക്കുക
- ✓ കാഴ്ചയ്ക്ക് ശുദ്ധമാണെന്ന് തോന്നുന്നെങ്കിൽപോലും നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് (20 സെക്കന്റ് എങ്കിലും) കഴുകുക. കഴുകാത്ത കൈകൾ കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ എന്നിവ സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക.
- ✓ നിശ്ചിത ഇടവേളകളിൽ പോസ്റ്റോഫീസ് കൌണ്ടറുകൾ, മേശകൾ, കൈവരികൾ തുടങ്ങിയവ വൃത്തിയാക്കുക.
- ✓ കറൻസി നോട്ടുകൾ, നാണയങ്ങൾ, ക്രെഡിറ്റ് കാർഡുകൾ തുടങ്ങിയവ വഴി രോഗം പകരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കുറവാണ്. എങ്കിലും ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ മുകളിൽ പറഞ്ഞ വിധം ശുചിയാക്കുക. ഈ കാലയളവിൽ ഡിജിറ്റൽ പണമിടപാടുകൾക്കായി ഉപഭോക്താക്കളെ പ്രേരിപ്പിക്കുക.
- ✓ കത്തുകൾ, പാർസലുകൾ തുടങ്ങിയവയിൽ കൊറോണ വൈറസ് അധികസമയം നിലനിൽക്കില്ല എന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ തപാലുരുപ്പടികൾ സുരക്ഷിതമായി വിതരണം ചെയ്യാവുന്നതാണ്.
- ✓ രോഗബാധിതരല്ലാത്തവർ മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടതില്ല. രോഗികളെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർ മാത്രം മാസ്ക് ധരിച്ചാൽ മതിയെന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടന വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.
- ✓ തപാൽ വിതരണത്തിനായി പോകുന്ന ജീവനക്കാർ ഉപഭോക്താക്കളുമായി നിശ്ചിത അകലം പാലിക്കുക. കൈകൾ മുകളിൽ പറഞ്ഞവിധം ശുചിയായി സൂക്ഷിക്കുവാനും കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ എന്നിവ സ്പർശിക്കാതിരിക്കുവാനും ശ്രദ്ധിക്കുക. സ്വന്തം പേന ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് ഉപയോഗിക്കുവാനായി നൽകാതിരിക്കുക.
- ✓ ബയോമെട്രിക് സംവിധാനം ആവശ്യമുള്ള പോസ്റ്റോഫീസ് ഉപകരണങ്ങളുടെ ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട നിർദ്ദേശങ്ങൾ സർക്കിൾ ഓഫീസിൽ നിന്നും അയയ്ക്കുന്നുണ്ട്.
- ✓ വ്യക്തിശുചിത്വം പാലിക്കുക. ഓഫീസും പരിസരവും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- ✓ തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും നിങ്ങളുടെ മൂക്കും വായയും തൂവാല ഉപയോഗിച്ച് മൂടിപ്പിടിക്കുക. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക.
- ✓ അനാവശ്യമായ ആശുപത്രി സന്ദർശനം, രോഗബാധിത പ്രദേശങ്ങളിലേയ്ക്കുള്ള യാത്രകൾ, ആൾക്കൂട്ടം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.
- ✓ വ്യാജ സന്ദേശങ്ങൾ വിശ്വസിക്കാതിരിക്കുക, അവ പ്രചരിപ്പിക്കാതിരിക്കുക

### നിങ്ങൾക്ക് രോഗം ബാധിച്ചതായി സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ

- ✓ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരിൽ നിന്നും മറച്ചുവയ്ക്കാതിരിക്കുക. സ്വയംചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക. മറ്റുള്ളവരുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്താതിരിക്കുക..
- ✓ പനി / ശ്വാസംമുട്ടൽ /ചുമ ഉണ്ടെങ്കിൽ നേരിട്ട് ആശുപത്രിയിൽ പോകാതെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ / ഡോക്ടറെ ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെടുകയും ലഭിക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

**രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായത്തിനായി ബന്ധപ്പെടേണ്ട നമ്പറുകൾ**

ദിശ: **1056 / 0471 2552056**

സംസ്ഥാന കോവിഡ്-19 കോൾ സെന്റർ: **0471 2309250 / 2309251 / 2309252**

**കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾക്കായി ഈ വെബ്സൈറ്റുകൾ സന്ദർശിക്കുക**

സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ വകുപ്പ് ഡയറക്ടറേറ്റ് - **http://dhs.kerala.gov.in/**

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന - **https://www.who.int/**

**കൊറോണയെ പേടിക്കരുത്... ഒരുമിച്ച് പൊരുതാം...**