1. പ്രിയ ഗാർഹിക ജോലിക്കാരേ, COVID-19 പ്രതിസന്ധിയുടെ ഈ അവസരത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് കൂടുതൽ പ്രാധാന്യമുണ്ട്! നിങ്ങൾക്ക് പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ നിങ്ങളുടെ തൊഴിൽദാതാവുമായി ബന്ധപ്പെടുക. നിങ്ങൾക്ക് ഖത്തറിന്റെ **COVID-19 ഹോട്ട്ലൈനായ 16000**-ലും ബന്ധപ്പെടാം. അടിയന്തിരസാഹചര്യമുണ്ടായാൽ ഒരു ആംബുലൻസിന് വേണ്ടി 999-ൽ വിളിക്കുക. എല്ലാ ചികിത്സകളും സൗജന്യവും, ഹെൽത്ത് കാർഡ് അല്ലെങ്കിൽ സാധുവായ QID ഇല്ലാതെ ലഭ്യവുമാണ്.

2. പ്രിയ ഗാർഹിക ജോലിക്കാരേ, നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 രോഗലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അധികാരികൾ നിങ്ങളെ ഐസൊലേഷനിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കുകയും സൗജന്യമായി പരിശോധന നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റീവായാൽ **ആവശ്യമായ എല്ലാ പരിചരണവും, ഭക്ഷണവും, താമസസൗകര്യവും** രോഗം ഭേദമാകുന്നത് വരെ സൗജന്യമായി ലഭ്യമാക്കുന്നതാണ്. കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് വേണ്ടി 'നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യവും തൊഴിലും: ജോലിക്കാർക്കുള്ള സുപ്രധാന വിവരങ്ങൾ' വായിക്കുക.

3. പ്രിയ ഗാർഹിക ജോലിക്കാരേ, COVID-19 പ്രതിസന്ധിയുടെ ഈ അവസരത്തിൽ MoPH, ADLSA, HMC എന്നിവയുടെ ഫേസ്ബുക്ക് പേജുകളിൽ നിങ്ങൾക്ക് **ഔദ്യോഗിക വിവരങ്ങൾ** കണ്ടെത്താനാവും. നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും വിവരമോ അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും കാര്യത്തിൽ വ്യക്തതയോ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ തൊഴിൽദാതാവുമായി സംസാരിക്കുക.

4. പ്രിയ ഗാർഹിക ജോലിക്കാരേ, COVID-19 പ്രതിസന്ധിയുടെ ഈ അവസരത്തിൽ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഏറെ പ്രാധാന്യമുണ്ട്. ജോലിയിൽ **കൃത്യമായ ഇടവേളകൾ എടുക്കുകയും** നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ നൽകുകയും ചെയ്യുക. നിയമപ്രകാരം നിങ്ങൾ **ഒരു ദിവസം 10 മണിക്കൂറിൽ** അധികം ജോലി ചെയ്യരുത്.

5. പ്രിയ ഗാർഹിക ജോലിക്കാരേ, COVID-19 പ്രതിസന്ധിയുടെ ഈ അവസരത്തിൽ, ഒരുമിച്ച് കൂടുന്നതിനുള്ള സർക്കാരിന്റെ നിയന്ത്രണങ്ങൾ മൂലം നിങ്ങൾക്ക് വീടിന് പുറത്ത് സമയം ചെലവഴിക്കാനാകില്ല. എന്നാൽ അപ്പോഴും നിങ്ങൾക്ക് **ശമ്പളത്തോടുകൂടിയ പ്രതിവാര അവധിക്ക്** അർഹതയുണ്ടെന്ന കാര്യം ഓർമ്മിക്കുക!

6. പ്രിയ ഗാർഹിക ജോലിക്കാരേ, COVID-19 പ്രതിസന്ധിയുടെ ഈ അവസരത്തിൽ വീട്ടിലെ ശുചിത്വത്തിനൊപ്പം നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യവും ഏറെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ്! നിങ്ങളുടെ തൊഴിൽദാതാവിനോട് **ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ, മാസ്കുകൾ, ഗ്ലൗസുകൾ** എന്നിവ ആവശ്യപ്പെടുകയും **ശക്തിയുള്ള ശുചീകരണ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ** ഉപയോഗിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിൽ പ്രത്യേകിച്ചും അവ ധരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

7. പ്രിയ ഗാർഹിക ജോലിക്കാരേ, COVID-19 പ്രതിസന്ധിയുടെ ഈ അവസരത്തിൽ **ഭക്ഷണം തയ്യാറാക്കുന്നതിന് മുമ്പും ശേഷവും,** കൂടാതെ **പ്രായമായ** അല്ലെങ്കിൽ **രോഗമോ പ്രത്യേക പരിചരണമോ** ആവശ്യമുള്ള കുടുംബാംഗങ്ങളെ പരിചരിക്കുമ്പോഴും **കൈകഴുകുന്നതിൽ** കൂടുതൽ ശ്രദ്ധ നൽകുക.

8. പ്രിയ ഗാർഹിക ജോലിക്കാരേ, COVID-19 പ്രതിസന്ധിയുടെ ഈ അവസരത്തിൽ ഒറീഡോ മൊബൈൽ മണി, വോഡഫോൺ, മണിഗ്രാം, വെസ്റ്റേൺ യൂണിയൻ, മറ്റ് ഓൺലൈൻ പ്ലാറ്റ്ഫോമുകൾ എന്നിവ വഴി നിങ്ങൾക്ക് **വീട്ടിലേക്ക് പണം അയക്കാം.** നിങ്ങളുടെ രാജ്യത്ത് മികച്ച രീതിയിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ഏതാണെന്ന് പരിശോധിക്കുക. പക്ഷേ തട്ടിപ്പുകൾ സംബന്ധിച്ച് ജാഗ്രത പുലർത്തണം.

9. പ്രിയ ഗാർഹിക ജോലിക്കാരേ, COVID-19 പ്രതിസന്ധി നമുക്കെല്ലാവർക്കും സമ്മർദ്ദമുണ്ടാക്കുന്നതാണ്! മാനസികസമ്മർദ്ദവും ഉത്കണ്ഠയും കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായിക്കാനായി **നിങ്ങളുടെ കുടുംബം, സുഹൃത്തുക്കൾ, തൊഴിൽദാതാവ് എന്നിവരുമായി സംസാരിക്കുക.** നമ്മൾ പരസ്പരം പിന്തുണ നൽകേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

10. പ്രിയ ഗാർഹിക ജോലിക്കാരേ, COVID-19 പ്രതിസന്ധിയുടെ ഈ അവസരത്തിൽ വൈറസ് വ്യാപനം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനായി **സാധ്യമാകുന്നിടത്തോളം വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുക**. നിങ്ങൾ പുറത്ത് പോകുകയാണെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവരുമായി സുരക്ഷിതമായ അകലം പാലിക്കുക, നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക, സോപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ ആൽക്കഹോൾ അധിഷ്ഠിതമായ സാനിറ്റൈസറുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് കൈകൾ കഴുകുക.

11. പ്രിയ ഗാർഹിക ജോലിക്കാരേ, COVID-19 പ്രതിസന്ധിയുടെ ഈ അവസരത്തിൽ പോലും, **നിങ്ങളുടെ ഏതെങ്കിലും അവകാശങ്ങൾ മാനിക്കപ്പെടാത്തതായി തോന്നിയാൽ മിനിസ്ട്രി ഓഫ് അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റീവ് ഡെവലപ്മെന്റ്, ലേബർ സോഷ്യൽ അഫയേഴ്സിനെ 40280661-ൽ ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.**