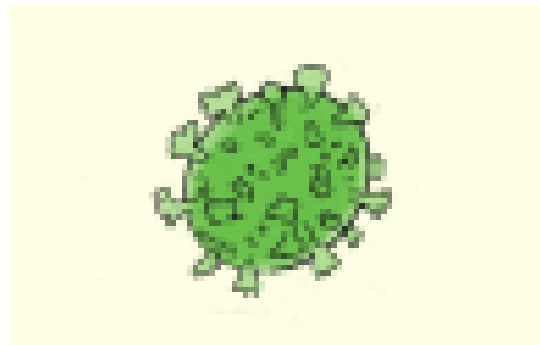


दैनिक जीवन और कोविड-19



विषाणु (कोरोना वायरस) अन्य जीवित प्राणियों के बाहर अपनी संख्या नहीं बढ़ा सकते हैं। हमें बस इस बात का ध्यान रखना है कि जो विषाणु हमारे आस पास के वातावरण में मौजूद हैं, वे हमारे अंदर न आ पायें। कोरोना वायरस में एक बाहरी परत होती है जो साबुन के संपर्क में आने पर नष्ट हो जाती है। इस कारण, हाथों को नियमित रूप से साबुन से धोना, कोरोना वायरस से बचने का सबसे प्रभावपूर्ण तरीका है। अगर साबुन उपलब्ध न हो, तो कुछ अन्य तरीके भी हाथ साफ करने के लिए प्रयोग किये जा सकते हैं। अलग-अलग परिस्थितियों में अपने हाथों को कैसे साफ किया जाए, यहाँ इसके बारे में उपयोगी जानकारी दी गयी है।

हाथ कैसे साफ करें

हाथों को धोने के तरीकों की सूची
(सबसे अच्छे से शुरू होकर)



साबुन और बहता पानी
(20 सेकंड)



अपने समुदाय में एक
टिप्पिटैप लगायें



सैनिटाइज़र
(30 सेकंड)



पानी के बेसिन में हाथ गीले, साबुन
(20 सेकंड), पानी के दूसरे बेसिन
में धोयें, पोंछें



साबुन के घोल से झाग बनायें,
कागज़, रेत या राख से पोंछें



अंतिम उपाय: रेत / राख से
हाथ रगड़ें

घर से बाहर निकलना और लौटना



बाहर कम से कम जाएं।
बाहर जाने पर कई
कामों को एक बार में ही
कर लें।



खरीदारी और बाहर जाने वाले
सभी कामों के लिए घर के
किसी एक ही सदस्य को भेजें,
जो बीमार या बुजुर्ग न हो

घर से बाहर जाने के पहले



चेहरे को मास्क या
किसी कपड़े से ढक लें



हो सके तो अतिरिक्त बाहरी
कपड़ों से खुद को ढकें

जब घर से बाहर हों

किसी भी सतह को
छूने से बचें



बाहरी लोगों से कम से कम
1-2 मीटर की दूरी रखें



घर लौटने पर



जूते-चप्पल घर के
बाहर उतारें



सामान साफ करने और हाथ धोने के
लिए साबुन और पानी की एक
बाल्टी या सैनिटाइज़र घर के दरवाजे
के पास रखें

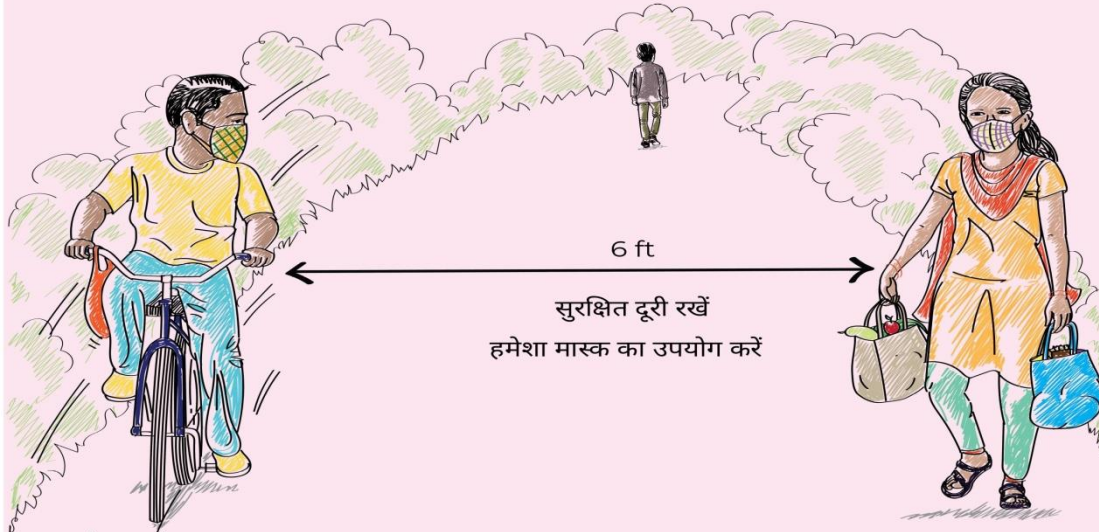


बाहर के कपड़ों और मास्क
को डिटर्जेंट वाले पानी में
भिगोएं/धोएं



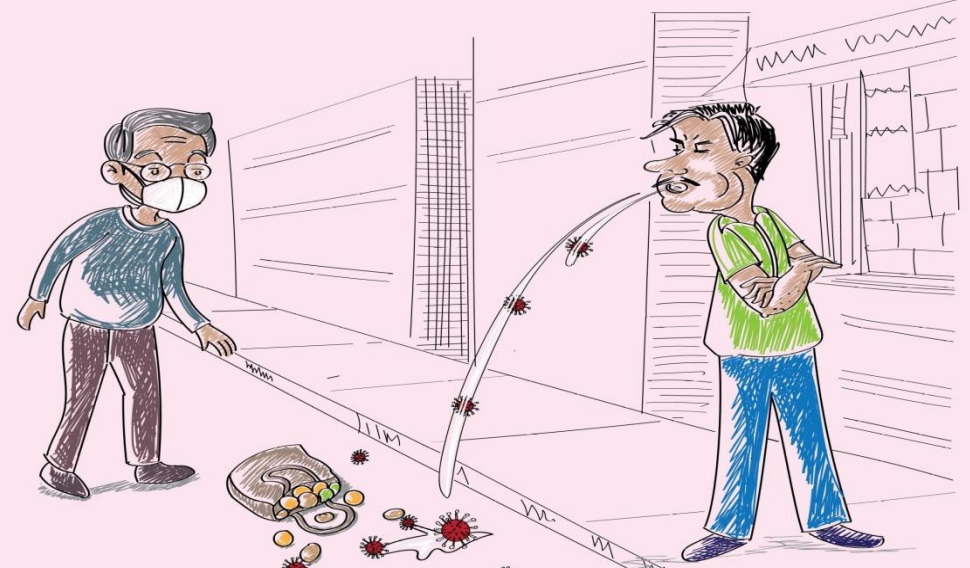
जल्द से जल्द साबुन से नहा
लें, या शरीर के सभी खुले
हिस्सों और हाथ-पैरों को
साबुन और पानी से धोएं

सच का दो साथ, झूठ का छोड़ो हाथ घर से बाहर, तो लोगों से दूर



ध्यान रहे: बिना अनुमति के बाहर ना निकले।

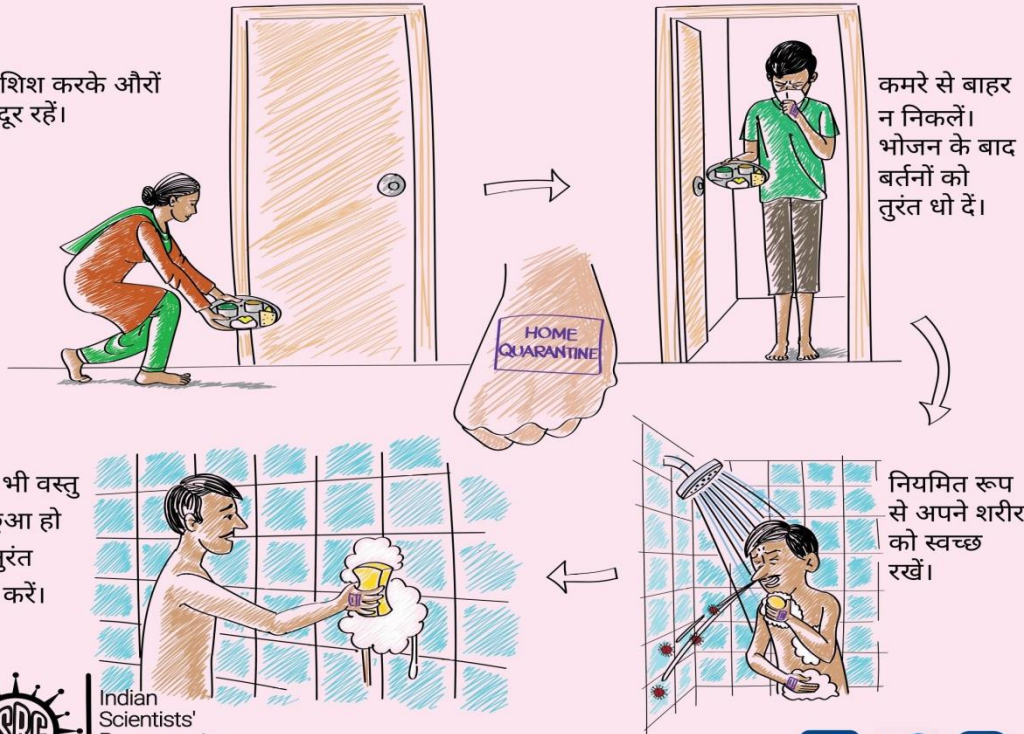
सच का दो साथ, झूठ का छोड़ो हाथ थूक की पिचकारी, बंद !



थूकिये मत

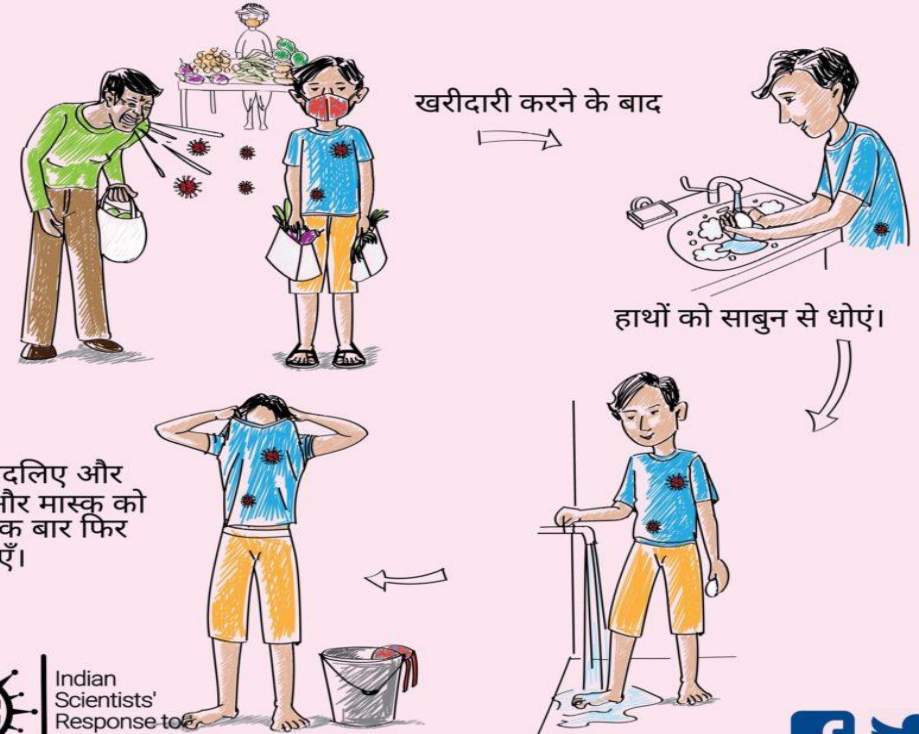
सच का दो साथ, झूठ का छोड़ो हाथ घर ही में क्वारंटाइन

कोशिश करके औरों से दूर रहें।



जिस भी वस्तु को छुआ हो उसे तुरंत साफ करें।

सच का दो साथ, झूठ का छोड़ो हाथ खरीदारी करते समय सावधानी बरतें।



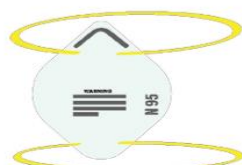
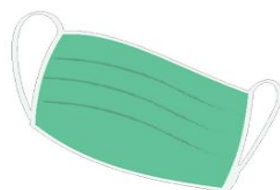
कपड़े बदलिए और कपड़े और मास्क को धोएं। एक बार फिर हाथ धोएं।

दोनों टांगों को साफ़ करें।

मास्क: क्यों, कौन, कब

मास्क पहनने से पहले और उतारने के बाद हाथ धोएं। मास्क अच्छी तरह से बाँधें, मास्क लगाते समय, पहने रहने के दौरान, उतारते समय और उतारने के बाद उसके मुख्य भाग को न छुएं।

सुरक्षात्मक उपकरण का प्रकार	कौन पहन सकता है	कब पहनना है?	दोबारा उपयोग / निपटान कैसे करें	कैसे पाएं / कीमत
कपड़े का मास्क या फेस कवर	हर कोई	जब आप बाहर जाएं	हर उपयोग के बाद: डिटर्जेंट से धोएं और ठीक से सुखाएं	कपड़े से घर पर बनाएं, (कुछ फार्मेशियों में उपलब्ध)
	अगर आप किसी ऐसे व्यक्ति से बातचीत कर रहे हैं जो बीमार है (यदि मेडिकल मास्क खरीदना संभव न हो)	बीमार व्यक्ति के साथ बातचीत करते समय		
	यदि आप क्वारंटाइन में या बीमार हैं (यदि मेडिकल मास्क खरीदना संभव न हो)	हर समय (सोने के समय को छोड़कर)		
मेडिकल / सर्जिकल / मास्क	यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति के साथ बातचीत करते हैं जो बीमार है या क्वारंटाइन में है	बीमार व्यक्ति के साथ बातचीत करते समय	हर उपयोग के बाद निपटान: निपटान से पहले 1% ब्लिच में डालें	चिकित्सा दुकानों में उपलब्ध, सुनिश्चित करें कि उनमें 3 परतें हैं 10-20 / - प्रति मास्क
	यदि आप क्वारंटाइन में या बीमार हैं	हर समय, सिवाय सोते समय		
N95 मास्क	यदि आप स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों हैं, या बीमार या अस्पताल में भर्ती हैं	स्वास्थ्य देखभाल कर्मियों की सलाह के मुताबिक	उपयोग के बाद निपटान: निपटान से पहले 1% ब्लिच में डालें	केवल डॉक्टर के पर्चे पर दवा की दुकानों और सप्लायरों से उपलब्ध है



दस्ताने : क्यों, कौन, कब

दस्ताने: कोविड-19 रोगी की देखभाल के अलावा उपयोग न करें

सुरक्षात्मक उपकरण का प्रकार	कौन पहन सकता है	कब पहनना है?	दोबारा उपयोग / निपटान कैसे करें	कैसे पाएं / कीमत
दोबारा इस्तेमाल होने लायक रबर / कपड़े के दस्ताने	ज़रूरी नहीं है, लेकिन अगर आप काम करते समय बहुत सारे सामान, पैसे आदि हाथ से छूने को लेकर चिंतित हैं	जब भी आप काम कर रहे हों	हर उपयोग के बाद: डिटर्जेंट से धोकर सुखाएं	कुछ बड़ी दुकानें
	यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जो बीमार है या क्वारंटाइन में है	जब आप उन वस्तुओं को साफ कर रहे होते हैं जो उनके संपर्क में होती हैं या यदि उन्हें शारीरिक सहायता की आवश्यकता होती है		
चिकित्सा दस्ताने (लेटेक्स / नाइट्राइल)	यदि आप किसी ऐसे व्यक्ति की देखभाल कर रहे हैं जो बीमार है या क्वारंटाइन में है	जब आप उन वस्तुओं को साफ कर रहे होते हैं जो उनके संपर्क में होती हैं या यदि उन्हें शारीरिक सहायता की आवश्यकता होती है	उपयोग के बाद निपटान: निपटान से पहले 1% ब्लिच में डालें	चिकित्सा दुकानों में उपलब्ध है, 6-10 / - प्रति जोड़ी
	अगर आप हेल्थ केयर वर्कर हैं	जब आप बीमार व्यक्तियों के संपर्क में होते हैं		
पर्सनल प्रोटेक्टिव इक्विपमेंट (पीपीई): वे आइटम जो सभी कपड़ों और त्वचा को कवर करते हैं और पूरी तरह से नाक / मुँह की रक्षा करते हैं	केवल स्वास्थ्यकर्मियों के लिए	CoViD-19 रोगियों के साथ काम करते समय	(जैसा निर्देशित दिया जाए)	आम जनता के लिए उपलब्ध नहीं है



कोरोना के समय में रसोई



अच्छी तरह से पका भोजन खाने से आप कोविड-19 से संक्रमित नहीं हो सकते।

भोजन पकने के दौरान कोरोना विषाणु नष्ट हो जाते हैं।



कोरोना विषाणु का माँसाहारी भोजन से कोई संबंध नहीं है, आप निश्चिन्त हो कर ये भोजन कर सकते हैं।

कोरोना संक्रमण का अंदेशा बाहर से लाये गए भोजन के डिब्बों, लिफाफों इत्यादि को लगे हुए हाथ मुँह पर लगने से है।



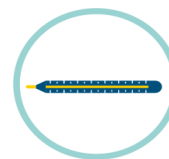
जब आप किराने का सामान लायें तो उसे घर के दरवाज़े पर ही बिना छुए अपने डिब्बों में डाल दें, और किराना सामान के लिफाफों, गते इत्यादि को बाहर रखे हुए कूड़ेदान में फेंक दें।

यदि घर पर किसी को सर्दी-बुखार जैसे लक्षण हों तो उन्हें उनके कमरे में ही भोजन दें, और भोजन के तुरंत बाद उनके बर्तन साबुन से धोएं।



भोजन बनाने से पहले हाथ धोएँ, और भोजन बनाते और परोसते समय चहरे को न छुयें।

यदि आप के घर में कोई बीमार है



घर के किसी भी सदस्य को **खांसी** या **बुखार** हो तो याद रखें कि ये कोविड-19 के लक्षण हो सकते हैं।



पहले: अपने नज़दीकी अस्पताल या अपने डॉक्टर को इस जानकारी से तुरंत सूचित कीजिए। अथवा, इस नम्बर पर काल कीजिए: **011-239780461**



जो व्यक्ति सामान्यतः स्वस्थ रहते हैं वो खुद-ब-खुद **3-5 दिन** में ठीक हो जाएंगे।

अपने परिवार को कोविड-19 से सुरक्षित रखने के लिए इन नियमों का दृढ़ता से पालन करें:

क्या करना चाहिए

मरीज़ की त्वचा से संपर्क में आना मना है।



यह आवश्यक है कि मरीज़ अपने कक्ष में रहे और परिवार के बाकी सदस्यों के संपर्क में न आए।

मरीज़ की देखरेख घर का एक ही व्यक्ति करे।



जो सतह मरीज़ के संपर्क में आए उसे तुरंत साफ करना जरूरी है। सफाई के लिए, साबुन पानी या ब्लीच (1:10) का प्रयोग कीजिए।

क्या करने से बचें

इस बीमारी के दौरान, घर पर मेहमानों का आना जाना मना है।



मरीज़ के कपड़े, बिस्तर और अन्य निजी सामानों से दूर रहने की सलाह है।

मास्क

(http://psa.gov.in/sites/default/files/pdf/PSAManualonMasks_PIB_FINAL.pdf)



हर **6-8 घंटों** में मरीज़ के N-95 मास्क को बदलना चाहिए।

विकल्प: मरीज़ घर पर बनाए हुए मास्क का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।



मरीज़ की देखरेख का जिम्मेदार व्यक्ति भी घर पर बनाए हुए मुखामुर का प्रयोग करे।

सावधानियाँ



घर के बाकी सदस्यों को भी क्वारंटाइन करने की सलाह दी जाती है।

(<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf>)

मरीज़ से कोई भी संपर्क करते समय दो मीटर की दूरी रखना आवश्यक है।



मरीज़ और उनके देखरेख के जिम्मेदार व्यक्ति, दोनों को अच्छा खाना, पानी और एक खुशहाल वातावरण की सुविधा उपलब्ध होनी चाहिए। इन बातों का ध्यान में रखना, घर के हर सदस्य की जिम्मेदारी है।

दुकान में काम करने वाले कर्मचारियों और ग्राहकों के लिए दुकानों को साफ रखना

सामान खरीदना और डिलीवरी लेना:



यदि संभव हो, तो अपनी दुकान के बाहर डिलीवरी प्राप्त करें।



साबुन के पानी या ब्लीच के साथ बक्से को पोंछें (1:10)।



बक्से बाहर ही खोलें।



खोलने के बाद सामान अंदर लाएं।

सामग्री का भंडारण:



ढके हुए डिब्बों में चावल और दाल जैसे खुले सामानों को रखें।



दिन के अंत में इन डिब्बों को साफ कर दें।



फलों और सब्जियों को खुले तौर पर रखना ठीक है।

सामान बेचना:



यदि आपकी एक छोटी, इनडोर दुकान है, तो प्रवेश द्वार पर या उसके पास ग्राहकों की सेवा करें।



बड़ी, इनडोर दुकानों के लिए ग्राहकों को प्रवेश करने से पहले अपने हाथों को साफ करने और ग्राहकों की संख्या को सीमित करने का निर्देश दें।



यदि इसकी एक आउटडोर / थोक दुकान है, तो ग्राहकों को एक दूसरे से 1-2 मीटर की दूरी बनाए रखने के लिए कहें।



ग्राहकों को कतार में खड़ा करने के लिए दुकान के बाहर 1-2 मीटर की दूरी पर फुटपाथ या सड़क पर गोले खींच सकते हैं।

भुगतान:



एक अलग डिब्बे में नोट और सिक्के रखें जो डिब्बा साबुन और पानी से रोजाना साफ हो।

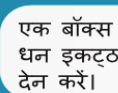
यदि संभव हो, सभी मौद्रिक लेन देन को संभालने के लिए एक व्यक्ति को नामित करें या ऑनलाइन लेन देन को प्रोत्साहित करें।



होम डिलीवरी:



ग्राहक के घर में प्रवेश ना करें और डिलीवरी को बाहर रखें।



एक बॉक्स या थैली का उपयोग करके धन इकट्ठा करें या ऑनलाइन लेन देन करें।



वितरण कैसे करें और कोरोनावायरस से सुरक्षित कैसे रहें

अपनी नौकरी पर:



जितना हो सके अपने हाथों को धोएं और साफ रखें। यदि आप कर सकते हैं, तो एक छोटी बोतल में पानी और उसमें साबुन का एक छोटा टुकड़ा ले जाएं, या हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करें।



ध्यान रख कर कम से कम सतहों को छूने की कोशिश करें।



मास्क पहनें।



यदि आप बीमार हैं तो काम न करें।

व्यक्तिगत / घरेलू स्वच्छता



घर से निकलने से पहले और घर आने के बाद नहाएं।



जब आप घर पहुंचें, तो अपने जूते बाहर छोड़ दें और जब तक आप स्नान नहीं करते तब तक कुछ भी छूने से बचें।



अगर आपने डिस्पोजेबल मास्क का उपयोग किया है तो उसे उचित जगह ही फेंकें।



अपने कपड़ों और बार-बार प्रयोग किये जाने वाले मास्क को बाकी कपड़ों से अलग धो लें।

नौकरी पर खाना:



खाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।



यदि संभव हो तो चम्मच का प्रयोग करें, जिसे घर पर साफ किया गया था, दिन भर सुरक्षित संभाला गया था और छुआ नहीं गया था।

माल वितरण करते समय:



अपने ग्राहकों से 1-2 मीटर की सुरक्षित दूरी रखें।



यदि संभव हो तो डिलीवरी घर या दुकान के बाहर ही छोड़ दें।



ऑनलाइन लेन-देन को प्रोत्साहित करें।

यदि आपको सामान देने के लिए अंदर जाना है, तो कोशिश करें कि किसी भी सतह को न छूयें।



एक थैली या टोकरी साथ रखें जिसमें आपके ग्राहक पैसे डाल सकें।



वितरण वाहन:



घर पहुंचने से पहले रोजाना डिलीवरी वाहन की सफाई करें।



साबुन के पानी से गाड़ी के हैंडल, दरवाजे के हैंडल, स्टीयरिंग व्हील, डैशबोर्ड आदि जैसी बार-बार छुई गयी सतहों को साफ कर दें।