

सहयोग दें



सावधान रहे



दयालु हों



सतर्क रहे

COVID-19 के प्रसार को रोकने के लिए तैयार रहें

स्वच्छता कार्यकर्ताओं का स्वास्थ्य और सुरक्षा

COVID-19 महामारी के दौरान

शहर के स्वच्छ योद्धाओं के लिए एक पॉकेट बुक

सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरनमेंट प्रोग्राम सपोर्ट
यूनिट, लखनऊ और नगर विकास विभाग, उत्तर
प्रदेश के संयुक्त सहयोग से निर्मित



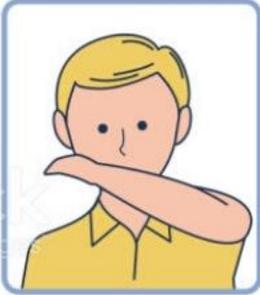


COVID-19 "नावेल कोरोना वायरस" के कारण होने वाला एक संक्रामक रोग है। COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के खांसी या छींकने के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होने वाली बूंदों से मुख्य रूप से फैलता है। यह संक्रमित सतह को छूने और फिर अपने मुंह, नाक और आंखों को छूने के बाद संचारित किया जा सकता है।

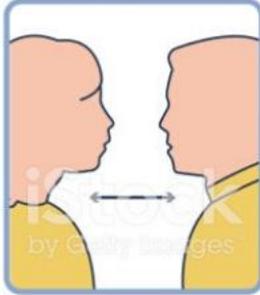
COVID-19 सावधानियाँ



घर से बाहर जाते समय हमेशा मास्क पहनें



छींकने पर अपने मुंह को कोहनी या रूमाल से ढकें; अपने रूमाल को दिन में एक बार धोएं।



सार्वजनिक स्थानों पर अपने और अन्य लोगों के बीच कम से कम एक मीटर की दूरी बनाए रखें।



अक्सर छुए जाने वाले स्थानों को छूने के बाद अपने हाथों को साबुन से धोएं।



साबुन की अनुपस्थिति में अल्कोहॉल आधारित सैनिटाइज़र के साथ अपना हाथ साफ करें।

COVID-19 के लक्षण

सोर्स : वर्ल्ड हेल्थ आर्गनाइजेशन (WHO)



बुखार



सुखी खांसी



साँस लेने में कष्ट

अन्य लक्षण



दर्द एवं पीड़ा



बहती नाक / नाक बंद



गले में खराश



डायरिया

COVID-19 हेल्पलाइन

+91-11-2397 8046

or

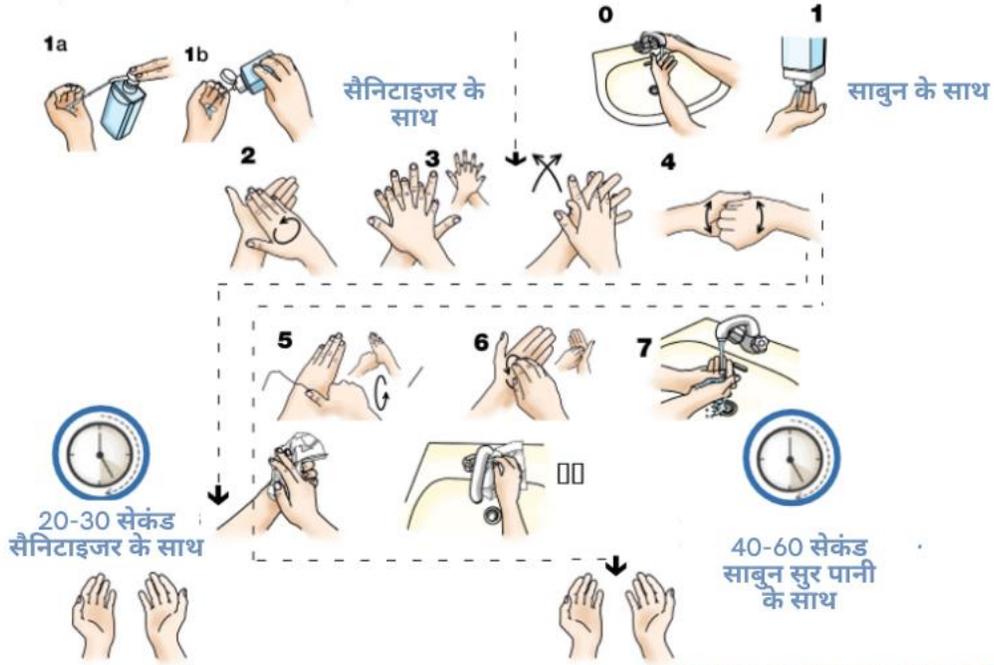
1075 (Toll Free)

तैयार रहे, घबराये नहीं



अपनी नाक, आंख और मुंह को न छुएं

हाथ कैसे धोना है



19_Sanitation and Hygiene in Densely Populated Areas_17

Act

Go to



Aarogya Setu

एप्लिकेशन | एंड्रोइड | आईओएस

भारत सरकार ने आरोग्य सेतु ऐप सभी सरकारी कर्मचारियों व अन्य सभी लोगों के लिए अनिवार्य किया है, जिससे सभी लोगों तक कोविड-19 से संक्रमित क्षेत्रों व संक्रमित लोगों की जानकारी पहुंच जाए।

आरोग्य सेतु ऐप कैसे डाउनलोड करें ?

प्रथम चरण

- एंड्रायड पर प्लेस्टोर पर या आईओएस पर ऐपस्टोर पर जाएं

द्वितीय चरण

डिवाइस स्थान और ब्लूटूथ पर स्विच करें और मैं सहमत हूँ क्लिक करें

तृतीय चरण

- लिस्ट में सबसे पहली दी हुई ऐप पर क्लिक करके इंस्टॉल करें

इस्तेमाल कैसे करें ?

प्रथम चरण

- ऐप खोल कर अपनी पसंद की भाषा चुनें और Next पर क्लिक करें

द्वितीय चरण

- डिवाइस स्थान और ब्लूटूथ स्विच ऑन करें और Agree क्लिक करें

तृतीय चरण

- Register Now पर क्लिक करें और अपना मोबाइल नंबर डालें

चौथा चरण

- अपने मोबाइल नंबर पर भेजे गए ओटीपी को दर्ज करें

पांचवा चरण

- अपना मूल व्यक्तिगत विवरण जैसे लिंग, नाम, आयु, पेशा आदि प्रदान करें

छठा चरण

- अंत में ऐप में कोविड-19 के परीक्षण के लिए 20 सेकंड का 'स्व मूल्यांकन' करें

आरोग्य सेतु ऐप अब जोखिम के स्तर की जानकारी उपलब्ध कराएगा और आसपास के संभावित संक्रमित व्यक्तियों के बारे में सूचित करेगा



भारत सरकार ने आरोग्य सेतु ऐप सभी सरकारी कर्मचारियों व उन सभी लोगों के लिए अनिवार्य किया है जो कंटेनमेंट ज़ोन में रह रहे हैं।

अपने हाथों को कैसे साफ करें



पहले अपने हाथों को पानी से गीला करें



साबुन को अपने हाथों की सभी सतहों पर लगाएं



अपने हाथों को अच्छी तरह से रगड़ें



हाथों में साबुन लगाते समय अपने पानी के नल बंद कर दें- पानी की बचत करें



हाथों में अच्छी तरह साबुन लगाने के बाद - पानी से हाथ धोने के लिए नल खोलें



हाथों को तौलिए से सुखाएं

अपने हाथों को कब साफ करें



खाने से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें



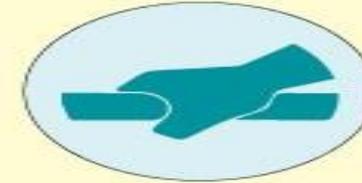
खांसने / छींकने के बाद अपने हाथों को साफ करें



बाथरूम का उपयोग करने के बाद अपने हाथों को साफ करें



मुद्रा को देने / प्राप्त करने के बाद, अपने हाथों को साफ करें



लगातार सम्पर्क में आने वाली सतहों को छूने के बाद हाथों को साफ करें



बाहर से आने के बाद अपने हाथों को साबुन या सेनिटाइजर से अच्छी तरह साफ करें



साथ मिलकर हम लोग -स्वास्थ्य और जल दोनों को बचाने में मदद कर सकते हैं

अगर साबुन उपलब्ध नहीं है तो हैंड सेनिटाइजर का उपयोग करें

पुनः प्रयोज्य चेहरा मास्क पहने



मास्क को लगाने से पहले हाथ धो लें



हर बार एक ही तरफ मास्क पहनें; एक ही तरफ सामने रखें



मास्क से नाक और मुँह को ढकें



पहनते और निकालते समय अपने मास्क के सामने वाले हिस्से को न छुएं



यदि आप अपने मास्क के सामने को छूते हैं, तो अपने हाथों को तुरंत धो लें



दूसरों से बात करने के लिए अपना मास्क न निकालें

पुनः प्रयोज्य चेहरे के मास्क को हटाना



गंदे मास्क का उपयोग न करें, हमेशा उपयोग के बीच में धोएं



मास्क को हटाने के लिए, पट्टियाँ लें और इसे आगे बढ़ाएं



मास्क हटाने से पहले और बाद में हाथ धोएं



धोने के लिए तैयार होने तक एक प्लास्टिक की थैली में मास्क को रखें



गर्म पानी और डिटर्जेंट में मास्क धो लें, मास्क को पुनः उपयोग से पहले पूरी तरह से सूखा लें

परिभाषाएं

क्वारेन्टाइन घर: ऐसे स्थान जहां संदिग्ध लोगों या संदिग्ध / पुष्टि मामलों के संपर्क हों, जिन्हें अधिकृत अस्पतालों या स्थानीय अधिकारियों द्वारा COVID-19 के किसी भी लक्षण के अवलोकन के लिए कम से कम 14 दिनों या उससे अधिक समय तक घर पर रहने का निर्देश दिया गया हो।



होम केयर: घर जहां COVID-19 सकारात्मक रोगी को घर पर देखभाल प्रदान की जा रही है

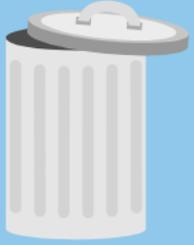
आइसोलेशन वार्ड: स्वास्थ्य केंद्रों में वार्ड जहां COVID-19 सकारात्मक रोगियों को उपचार / निदान के लिए रखा जा रहा है



बायोमेडिकल वेस्ट: उसमें समाविष्ट हैं इस्तेमाल की हुई सीरिंग, समय सीमा समाप्त या फेंके हुयी दवाएं, इस्तेमाल किए गए मास्क / दस्ताने, और अन्य पुरानी बीमारियों के रोगियों के मामले में इसमें ड्रेनबैग, यूरिनबैग, बॉडीफ्लूड या ब्लड सोखने वाले टिशू / कॉटन, खाली एम्पूल्स आदि शामिल हो सकते हैं।



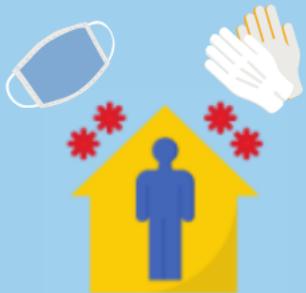
क्वार्ंटाइन घर / होम केयर केंद्र से कचरे के प्रबंधन के लिए दिशानिर्देश



एसडब्ल्यूएम नियम, 2016 के प्रावधानों के अनुसार क्वार्ंटाइन घर / होम केयर से सामान्य कचरे को ठोस अपशिष्ट (सॉलिड वेस्ट) के रूप में निपटाया जाएगा।



क्वार्ंटाइनघर / होम केयर से उत्पन्न बायोमेडिकल कचरे को 'घरेलू खतरनाक अपशिष्ट' (डोमेस्टिक हज़ारड्रुओस वेस्ट) माना जाएगा, ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम (सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट) (SWM), 2016 के तहत परिभाषित, और बायोमेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स, 2016 के तहत प्रावधानों के अनुसार निपटाया जाएगा।

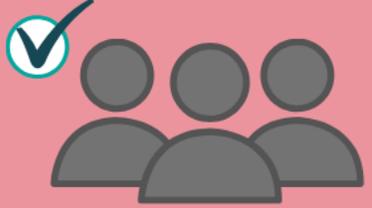


क्वार्ंटाइन घर / होम केयर या अन्य घरों से उत्पन्न प्रयुक्त मास्क और दस्ताने सामान्य कचरे के निपटान से पहले 72 घंटे के लिए पेपर बैग में रखे जाने चाहिए। पुनः उपयोग को रोकने के लिए निपटान से पहले मास्क काटने की सलाह दी जाती है।

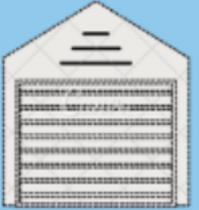
क्वार्ंटाइन घर / होम केयर सेंटरों से बायोमेडिकल वेस्ट के प्रबंधन में शहरी स्थानीय निकाय की जिम्मेदारी



उन श्रमिकों की एक अलग टीम बनाएं जो अपशिष्ट निक्षेपण केंद्रों (वेस्ट डेपोज़िशन सेंटर) या क्वार्ंटाइनघर या होम केयर सेंटर में बायोमेडिकल कचरा प्रबंधन(बायोमेडिकलवेस्ट मैनेजमेंट) में लगे होंगे।



सुनिश्चित करें कि केवल नामित टीम क्वार्ंटाइनघर / होम केयर से बायोमेडिकल कचरा एकत्र करती है।



WASTE DEPOSITION CENTRE

क्वार्ंटाइनघर / होम केयर से बायोमेडिकल कचरे के भंडारण के लिए एक अपशिष्ट निक्षेपण केंद्र (वेस्ट डेपोज़िशन सेंटर) स्थापित करें।



TREATMENT FACILITY

कॉमन बायोमेडिकल वेस्ट ट्रीटमेंट फैसिलिटी के संचालक इस अपशिष्ट निक्षेपण केंद्र (वेस्ट डेपोज़िशन सेंटर) से बायोमेडिकल कचरे को उठाकर उपचार सुविधा में ले जाएंगे।

क्वारेन्टाइनघर / होम केयर केंद्रों से बायोमेडिकल कचरे के प्रबंधन के लिए अधिकृत स्वच्छता कर्मचारियों के लिए शहरी स्थानीय निकाय के लिए चेकलिस्ट



क्वारेन्टाइन घर / होम केयर से बायोमेडिकल कचरे को पीले रंग के बैग में एकत्र किया जाएगा। बैग को COVID-19 वेस्ट भी लेबल किया जा सकता है।



क्वारेन्टाइन घर / होम केयर से कचरे को संभालने और संग्रह करने वाले कर्मचारियों को पर्याप्त कार्मिक सुरक्षा उपकरण (पीपीई) जैसे कि तीन लेयर मास्क, स्प्लैश प्रूफ एप्रन / गाउन, भारी-भरकम दस्ताने, गम बूट और सुरक्षा चश्मे दिए जाएंगे। क्वारेन्टाइन घर / होम केयर / अपशिष्ट निक्षेपण केंद्रों से कचरे का संग्रह करते समय इन पीपीई को हर समय पहना जाना आवश्यक है।

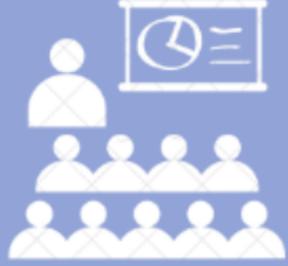


बायोमेडिकल कचरे के परिवहन के लिए समर्पित गाड़ियों / ट्रॉलियों / वाहनों का उपयोग करें। वाहन के कीटाणुशोधन के लिए प्रत्येक यात्रा के बाद 1% हाइपोक्लोराइट का उपयोग करें।



सुनिश्चित करें कि, संगरोध केंद्र या घर पर देखभाल करने वाले कचरे के संग्रहकर्ता, पीले बैग के लिए उपयोग किए जाने वाले बिन पर कीटाणुनाशक (1% हाइपोक्लोराइट घोल) का छिड़काव करें।

शहर प्रभारी/ पर्यवेक्षक के लिए चेकलिस्ट



स्वच्छता कार्यकर्ता का अनिवार्य अभिविन्यास

COVID-19 प्रोटोकॉल के लिए ओरिएंटेशन दिया जाना चाहिए, जिसमें सरकार द्वारा जारी किए गए एडवाइजरी के नियमित अपडेट भी शामिल हैं



स्वच्छता कर्मियों के थर्मल स्कैनिंग और हाथ धोने को सुनिश्चित करें

स्वच्छता कर्मचारियों को कार्य स्थल से वापस आने / जाने के बाद थर्मल स्कैनिंग के अधीन होना चाहिए और साबुन के साथ अनिवार्य हैंडवाश।



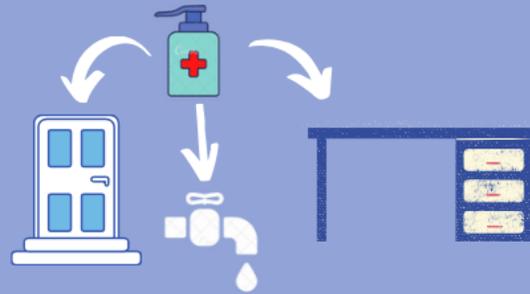
यदि किसी को बेचैनी / बीमार महसूस हो तो चिकित्सा पर ध्यान दें

किसी भी कार्यकर्ता को बीमार महसूस होता है, उसे आवश्यक रूप से चिकित्सा परीक्षण और बाद में उपचार के लिए भेजा जाना चाहिए



सुनिश्चित करें कि प्रत्येक कार्यकर्ता के पास आईडी कार्ड / पास / अनुमति पत्र हो

प्रत्येक कार्यकर्ता के पास शहरी स्थानीय निकाय से आईडी कार्ड / पास / अनुमति पत्र होता है और लॉकडाउन के दौरान उसे काम के लिए ले जाता है



कीटाणुनाशक के साथ बार-बार छुआ क्षेत्रों को साफ करें

दरवाजा खटखटाने, पानी के नल, तालिकाओं आदि जैसे अक्सर छुआ सतहों को साफ करें हर 2 से 4 घंटे में



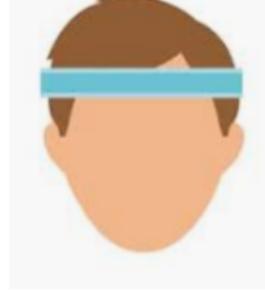
कार्यस्थल / कार्यालय में साबुन और सैनिटाइज़र सुनिश्चित करें

कार्य स्थल पर पर्याप्त मात्रा में साबुन / सैनिटाइज़र उपलब्ध होना चाहिए

स्वच्छता कर्मचारियों के लिए आवश्यक न्यूनतम व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई)



मास्क



हेड बैंड



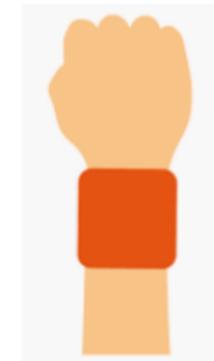
दस्ताने



पूरे पैर को कवर करने वाले जूते
/ गम जूते

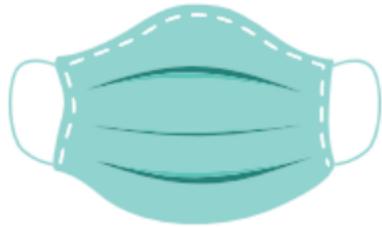


एप्रन / जैकेट



कलाई बैंड

क्वारंटाइन घर/ होम केयर/ आइसोलेशन वार्ड से बायोमेडिकल वेस्ट से जुड़े स्वच्छता कार्यकर्ताओं के लिए आवश्यक निजी सुरक्षा उपकरण (PPE)



3 स्तरित मास्क



गम बूट्स



स्प्लैश प्रूफ एप्रन / गाउन



सुरक्षा चश्मे



भारी शुल्क दस्ताने

स्वच्छता कार्यकर्ताओं द्वारा अपनाई जाने वाली अच्छी प्रथाएँ



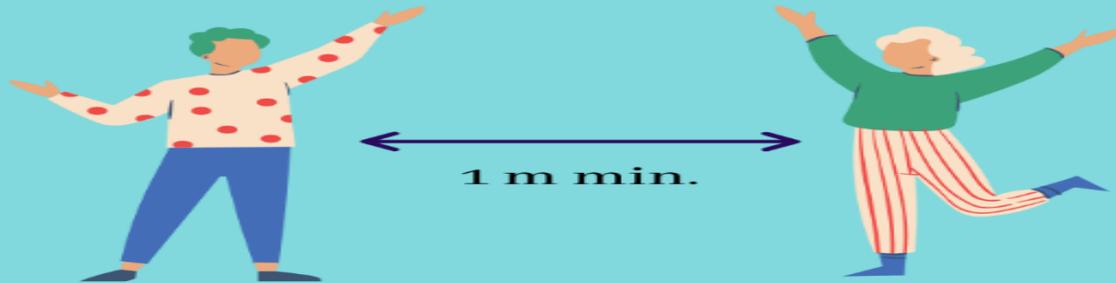
शहरी स्थानीय निकाय से आईडी कार्ड प्राप्त करें

शहरी स्थानीय निकाय से प्राप्त आईडी / अनुमति पत्र को हमेशा साथ रखें



निर्दिष्ट क्षेत्र में काम के कपड़े बदलें

काम के समय हमेशा मास्क, दस्ताने, जूते और उचित कपड़ों का उपयोग करें। काम के लिए कपड़ों का अतिरिक्त सेट कैरी करें



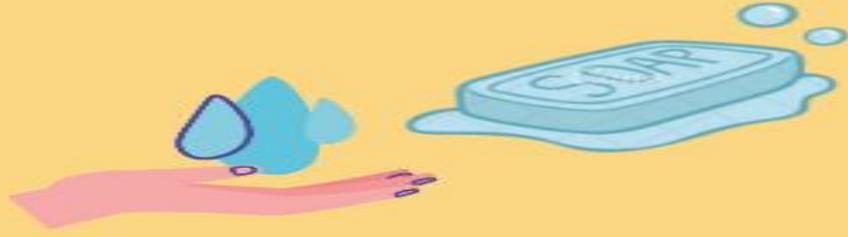
एक-दूसरे के साथ शारीरिक दूरी बनाए रखें

श्रमिकों को एक दूसरे और आम जनता से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखना चाहिए



कभी भी दस्ताने से चेहरा न छुएं और न ही जेब में रखें

एक नामित प्लास्टिक बैग में उन्हें स्टोर करना बेहतर है



किसी भी गतिविधि से पहले और बाद में हाथ धोएं

स्वच्छता गतिविधियों के प्रदर्शन से पहले और बाद में और अपने दस्ताने हटाने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं।



कभी भी नंगे हाथों से कूड़ा / कचरा न छुएं

अपशिष्ट सामग्री के संपर्क में आने पर हाथों /शरीर की सतह को धो लें।



काम के बाद, व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण और अन्य उपकरण धोएं और साफ करें

पानी और कीटाणुनाशक के साथ उपकरण और व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण धोएं और साफ करें और सूखने के लिए धूप में रखें



काम खत्म करने के बाद स्नान करें

यदि कार्यस्थल पर नहाने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, तो घर पहुंचने के तुरंत बाद स्नान करें

विभिन्न स्वच्छता कार्यकर्ताओं के लिए विशिष्ट सावधानियां

वैक्यूम टैंकर ऑपरेटर



डीस्लजिंग क्षेत्र को बैरिकेड करें



दस्ताने पहनने के बाद ही
डीस्लजिंग पाइप पकड़ें



मल कीचड़ को खाली करने के
बाद, पाइप को साफ करें



यदि मल कीचड़ गिराया जाता है,
तो चूने की शक्ति का छिड़काव करें



मल कीचड़ के संपर्क में आने पर
साबुन या सैनिटाइजर से तुरंत हाथ
धोएं



गतिविधि को छोड़ने के बाद
वैक्यूम टैंकर और अन्य उपकरणों
कीटाणुरहित करें

डोर टू डोर वेस्ट कलेक्टर / स्ट्रीट स्वीपर



डस्टबिन या कचरे को नंगे हाथ से न छुएं



नागरिकों से सीधे कचरे को बिन या वाहन में फेंकने के लिए कहें



जब तक आपको शहरी स्थानीय निकाय द्वारा ऐसा करने के लिए नहीं कहा जाता है, तब तक क्वारंटाइन घर से (बायोमेडिकल वेस्ट) इकट्ठा न करें



नागरिकों को अलग कागज या प्लास्टिक की थैली में प्रयुक्त मास्क / दस्ताने निपटाने के लिए कहें



कूड़े कचरे को लेने के लिए शीट / पैन का उपयोग करें



लार से सने कचरे को उठाते समय अतिरिक्त सावधानी बरतें जैसे आइसक्रीम स्टिक, प्रयुक्त बोतलें आदि

सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट / मलकीचड़ उपचार संयंत्र संचालक



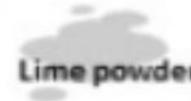
मल कीचड़ के संपर्क में आने पर अपना चेहरा, नाक और आँखें धोएँ



अनावश्यक वस्तुओं को न छुएं



परीक्षण के लिए मल / मल कीचड़ के नमूने सावधानी के साथ एकत्र किए जाने चाहिए

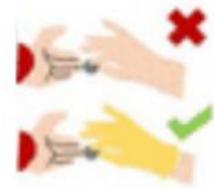


चूना पाउडर /कीटाणुनाशक का छिड़काव करें, यदि मल में कीचड़ बिखर जाये

सामुदायिक / सार्वजनिक शौचालय संचालक



उपयोगकर्ताओं को शारीरिक दूरी का पालन करने के लिए सुविधा के बाहर मंडलियां बनाएं



उपयोगकर्ता शुल्क जमा करते समय हमेशा दस्ताने पहनें



शौचालय की सफाई करते समय हमेशा व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण पहनें



उपयोगकर्ताओं को कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखने और शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोने का निर्देश दें

कोविड-19 के संक्रमण से बचाव करने के लिए कुछ महत्वपूर्ण उपाय

प्रमुख सार्वजनिक स्थानों को कैसे करें कीटाणुरहित

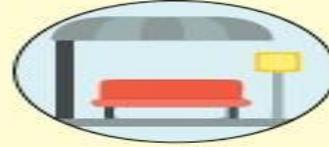
समूह में लोगों के एकत्रित होने वाले तथा भीड़ वाले सार्वजनिक स्थान



कार्यालय



सार्वजनिक शौचालय



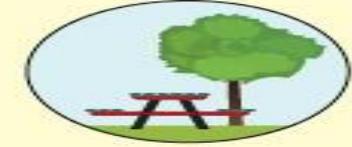
बस स्टैंड



रेलवे स्टेशन



दुकानें



पार्क

बार-बार और लगातार संपर्क में आने वाली निम्नलिखित वस्तुओं को हमेशा साफ और कीटाणुरहित रखें
(1% सोडियम हाइपोक्लोराइट)



मोबाइल और टेलीफोन के कॉल बटन



प्रवेश लॉबी



सार्वजनिक स्थान के गलियारे



सीढ़ियां



सुरक्षा गार्ड बूथ



कुर्सी हैंडल



हैंडरेल्स / हैंडल



लिफ्ट के बटन



कार्यालयों के रूम



कॉफी हाउस



टेबल के ऊपर वाला भाग



कलम



डायरी / कार्यालयों की फाइल



कंप्यूटर के कीबोर्ड



कंप्यूटर के माउस

1 : **2.5**
ब्लीच जल

सोडियम हाइपोक्लोराइट तरल ब्लीच

1 : **4**
ब्लीच जल

सोडियम हाइपोक्लोराइट तरल

17 GMS : **1** L
पाउडर जल

एनएडीसीसी

सोडियम डीक्लोरोआइसोसाइनेरेट

11 : **1**
पाउडर लीटर जल

एनएडीसीसी

(1.5 ग्राम / टेबलेट)

80 GMS : **1**
पाउडर लीटर जल

क्लोरोमाइन

7 GMS : **1**
पाउडर लीटर जल

ब्लीचिंग

कैसे बनाना है ?

1% सोडियम

हाइपोक्लोराइट

सेनिटाइजर घोल

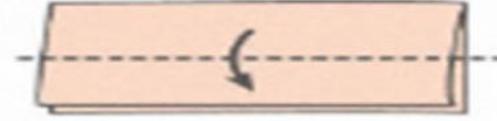
(सलाह है कि ताजा 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट (सामान्य ब्लीच) का उपयोग करें)

महत्वपूर्ण ध्यान रखने वाली बातें: सफाई प्रक्रिया के अंत में सफाई में उपयोग किए जाने वाले उपकरणों को साफ करें।

क्लीनर द्वारा उपयोग किए जाने वाले पीपीई को पीले डिस्पोजेबल बैग में छोड़ देना चाहिए और साबुन और पानी से हाथ धोना चाहिए

रुमाल से मास्क कैसे बनाये

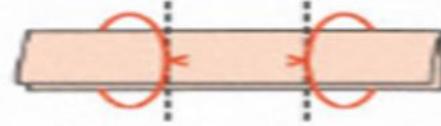
- 1.** रुमाल को मोड़ के आधा कीजिये, और एक बार फिर आधा मोड़िये



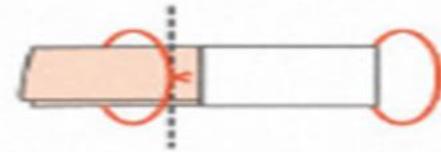
- 2.** एक तिहाई हिस्से पे दोनों तरफ से रबरबैंड डालिए

पॉइंट

बाल बांधने वाले या रोज़मर्रा इस्तेमाल किये जाने वाले रबरबैंड इस्तेमाल कीजिये



- 3.** दोनों हिस्सों को आपस में मिला दीजिये



मास्क तैयार है

