सहयोग दें

सावधान रहें

COVID-19 के प्रसार को रोकने के लिए तैयार रहें

स्वच्छता कार्यकर्ताओं का स्वास्थ्य और सुरक्षा

COVID-19 महामारी के दौरान

महामारी के दौरान शहर के स्वच्छ योद्धाओं के लिए एक पॉकेट बुक

दयालु हों

सतर्क रहें

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 संक्रमक रोग है। COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के खांसी या छींकने के परिणाम स्वरूप उपचर होने वाली बुझदों से मुख्य रूप से फैलता है। यह संक्रमित सतह को छुए और फिर अपने मुंह, नाक और आंखों को छुए के बाद संचारित किया जा सकता है।

COVID-19 सावधानियाँ

- घर से बाहर जाने से पहले 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 साथ करें कम एक मीटर की दूरी बनाए रखें।
- अक्सर हातों जाने वाले स्थानों को छुए के बाद अपने हाथों को साफ करें।
- साबुन की अनुपस्पर्धा वाले अल्कोहोल जापारित सेंट्रिंग के साथ अपना हाथ साफ करें।

COVID-19 हेल्पलाइन

+91-11-2397 8046
or
1075 (Toll Free)

तैयार रहे, घबरायें नहीं।
अपनी नाक, आंखीं और मुंह को न छुएं

हाथ कैसे धोना है

1a. सेनिटाइजर के साथ
1b. साबुन के साथ
2. सेनिटाइजर के साथ
3. साबुन के साथ
4. साबुन के साथ
5. साबुन के साथ
6. साबुन के साथ
7. साबुन के साथ
8. साबुन के साथ
9. साबुन के साथ
10. साबुन के साथ

20-30 सेकंड सेनिटाइजर के साथ
40-60 सेकंड साबुन सूत पानी के साथ

Aarogyas Setu

आरोग्य सेटु एज कैसे काम करता है?

प्रथम दर्जन
- सेबें में पोस्टर पर पढ़ें जो आरोग्य सेटु पर एवं अन्य देशों में प्राप्त होगा।

द्वितीय दर्जन
- सेबें में ध्यान दें ये सूचना।

तृतीय दर्जन
- सेबें में ध्यान दें जो आरोग्य सेटु पर निर्धारित गृह मंत्री मंत्री के नायक आदि आदि प्रमाण करने के लिए प्रस्तुत किए जाने वाले कार्यालयों के लिए आवश्यक।

दूसरा रोज़ा
- ऐसे करें कि आपकी प्रत्येक नींद की भारी, धुरों के लिए गृह मंत्री के लिए आदि आदि प्रमाण करने के लिए लगातार रहें।

आरोग्य सेटु एज अन्य जोखिम के सट्ट की जानकारी के लिए आदि आदि प्रमाणित करने और आदि आदि के संबंधित संक्षेपित वाचनों के लिए निर्देशित करें।
अपने हाथों को कैसे साफ करें
पहले आपने हाथों को पानी से गीला करें
साबुन को अपने हाथों की सभी सतहों पर लगाएं
अपने हाथों को अच्छी तरह से रगाईं
हाथों में साबुन लगाने समय अपने पानी के नल बंद कर दे - पानी की बचत करें
हाथों में अच्छी तरह साबुन लगाने के बाद - पानी से हाथ धोने के लिए नल खोलें
हाथों को तैलिए से सुखाएं
लगातार सम्पर्क में आने वाली सतहों को पूरे के बाद हाथों को साफ करें
बाहर से आने के बाद आपने हाथों को साबुन या सेंटिसेटर से अच्छी तरह साफ करें
अपने हाथों को कब साफ करें
खाने से पहले और बाद में अपने हाथों को साफ करें
खाँसने / छूकने के बाद अपने हाथों को साफ करें
बाढ़रुम का उपयोग करने के बाद अपने हाथों को साफ करें
मुंह को देने / प्राप्त करने के बाद, अपने हाथों को साफ करें

साथ मिलकर हम लोग - स्वास्थ्य और जल दोनों को बचाने में मदद कर सकते हैं
अगर साबुन उपलब्ध नहीं है तो हेड सेंटिसेटर का उपयोग करें
पुन: प्रयोज्य चेहरा मास्क पहने

- मास्क को लगाने से पहले हाथ धोने
- हर बार एक ही तरफ मास्क पहनने
- मास्क से नाक और मूंह को ठोकने
- पहनने और निकालने समय अपने मास्क के सामने रखने का नहीं किया जाना चाहिए
- यदि आप अपने मास्क के सामने की ताकत का हार्मोन या हार्मोन फिटिंग का हार्मोन न लेये
- अगर दूसरों से बात करने के लिए अपना मास्क न निकालें

पुन: प्रयोज्य चेहरे के मास्क को हटाना

- गंदे मास्क का उपयोग न करें, हमेशा उपयोग के बीच में धोएं
- मास्क को हटाने के लिए, पर्चायाँ लें और इसे आगे बढ़ाएं
- मास्क हटाने से पहले और बाद में हाथ धोएं
- धोने के लिए तेजी से धोने या तक एक प्लास्टिक की चेताई में मास्क को रखें
- गर्म पानी और डिटर्जेंट में मास्क धोने, मास्क को पुन: उपयोग से पहले पुरी तरह से सूखा लें
परिभाषाएं

क्वारंटाइन 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 जहाँ COVID-19 सकारात्मक रोगी को घर पर देखभाल प्रदान की जा रही है

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

बायोमेडिकल वेस्ट: उसमें समाविष्ट हैं इस्तेमाल की हुई सीरिज, 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 टिश्चू / कॉटन, खाली एम्प्यूल्स आदि शामिल हो सकते हैं।
क्वारंटाइन घर / होम केयर केंद्र से कचरे के प्रबंधन के लिए दिशानिदेश

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

क्वारंटाइन घर / होम केयर से उत्पन्न बायोमेडिकल कचरे को ‘घरेलू खतरनाक अपशिष्ट’ (डोमेस्टिक हजार्ड्स 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।

क्वारंटाइन 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।
क्वारंटाइन घर / होम के यर 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 क्वारंटाइनघर या होम के यर सेंटर में बायोमेडिकल कचरा प्रबंधन (बायोमेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट) में लगे होंगे।

सुनिश्चित करें कि केवल नामित टीम क्वारंटाइनघर / होम के यर से बायोमेडिकल कचरा एकत्र करती है।

क्वारंटाइनघर / होम के यर से बायोमेडिकल कचरे के भंडारण के लिए एक अपशिष्ट निक्षेपण केंद्र (वेस्ट डेपोजिशन सेंटर) स्थापित करें।

कॉमन बायोमेडिकल वेस्ट ट्रीटमेंट फैसिलिटी के संचालक इस अपशिष्ट निक्षेपण केंद्र (वेस्ट डेपोजिशन सेंटर) से बायोमेडिकल कचरे को उठाकर उपचार सुविधा में ले जाएंगे।
क्वारंटाइनघर / होम केयर केंद्रों से बायोमेडिकल कचरे के प्रबंधन के लिए अधिकृत स्वच्छता कर्मचारियों के लिए शहरी स्थानीय निकाय के लिए चेकलिस्ट

क्वारंटाइन 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।

क्वारंटाइन घर / होम केयर से कचरे को संभालने और संग्रह करने वाले कर्मचारियों को पर्याप्त कार्यकर्ता सुरक्षा उपकरण (पीपीई) जैसे कि तीन लेयर मास्क, स्कलिश प्रूफ प्रॉफ / गाँठ, भारी-भरकम दस्ताने, गम बूट और सुरक्षा चश्मे दिए जाएंगे। क्वारंटाइन घर / होम केयर / अपशिष्ट निक्षेपण केंद्रों से कचरे का संग्रह करते समय इन पीपीई को जरूर समय पहना जाना आवश्यक है।

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

सुनिश्चित करें कि, संग्रह देकर 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 ओपियेंटेशन दिया जाना चाहिए, जिसमें सरकार द्वारा जारी किए गए एडवाइजरी के नियम-निषेध भी शामिल होंगे।

स्वच्छता कर्मियों के धर्मल स्कैनिंग और हाथ धोने को सुनिश्चित करें
स्वच्छता कर्मचारियों की कार्य स्थल से वापस आने/जाने के बाद धर्मल स्कैनिंग के अंधी होना चाहिए और साबुन के साथ अनिवार्य हैं।

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 नियम से आईडी कार्ड / पास / अनुमति पत्र होता है और लॉकडाउन के दौरान उसे काम के लिए ने जाता है।

कीटाणुनाशक के साथ बार-बार छुआ क्षेत्रों को साफ करें
दरवाजा खटखटाने, पानी के नल, तालिकाओं आदि जैसे अवस्था छुआ सतहों को साफ करें हर 2 से 4 घंटे में।

कार्यस्थल / कार्यालय में साबुन और सैनिटाइजर सुनिश्चित करें
कार्य स्थल पर पर्याप्त मात्रा में साबुन / सैनिटाइजर 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

Source: Ministry of Social Justice and Empowerment
क्वारंटाइन घर/ होम केयर/ आइसोलेशन वार्ड से बायोमेडिकल वेस्ट से जुड़े स्वच्छता कार्यकर्ताओं के लिए आवश्यक निजी सुरक्षा उपकरण (PPE)

- 3 स्तरित मास्क
- स्प्लेश प्रूफ एप्रून / गाउन
- सुरक्षा चश्मे
- गाम बूट्स
- भारी शुल्क दस्ताने

Source: Central Pollution Control Board
स्वच्छता कार्यकर्ताओं द्वारा अपनाई जाने वाली अच्छी प्रथाएं

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 कुड़ा / 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 सुखने 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

1. डीस्लजिंग क्षेत्र को बैरिकेड करें।
2. मल कीचड़ को खाली करने के बाद, पाइप को साफ करें।
3. मल कीचड़ के संपर्क में आने पर साबुन या सैनिटाइजर से तुरंत हाथ धोएं।
4. यदि मल कीचड़ गिराया जाता है, तो चूने की शक्ति का छिड़काव करें।
5. गतिविधि को छोड़ने के बाद वैक्यूम टैंकर और अन्य उपकरणों की साफगी करें।

दस्ताने पहनने के बाद ही डीस्लजिंग पाइप पकड़ें।
डोर टू डोर वेस्ट कलेक्टर / स्ट्रीट स्वीपर

डस्टबिन या कचरे को नंगे हाथ से न छुएं

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

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

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

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

लार से सने कचरे को उठाते समय अतिरिक्त सावधानी बर्तन 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 ठोकें।

अनावश्यक वस्तुओं को न छुएं।

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

चूना पाउडर / कीटाणुमारक 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 रैल्ड
रेलवे स्टेशन
दुकान
पार्क

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

1 : 2.5 जल
सोडियम हाइपोक्लोराइट तरल ब्लीव

1 : 4 जल
सोडियम हाइपोक्लोराइट तरल

17 गी.एम.एस. : 1 लीटर जल
एनएडीसीसी
(1.5 ग्राम / टेबलेट)

80 गी.एम.एस. : 1 लीटर जल
क्लोरोमाइन

7 गी.एम.एस. : 1 लीटर जल
ब्लीविंग

कैसे बनाना है?
1% सोडियम हाइपोक्लोराइट सेन्ट्रियोजर घोल
(सलाह है कि ताजा 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट (सामान्य ब्लीव) का उपयोग करें)

महत्वपूर्ण व्याख्या रखने वाली बातें: सफाई प्रक्रिया के आंत में सफाई में उपयोग किए जाने वाले उपकरणों को घर पर रखें।

सफाई प्रक्रिया द्वारा उपकरण किए जाने वाले उपकरणों को पैकेजिंग रूप से बंद किया जाना चाहिए और साफ और पानी से हल्की दोहरी।
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 रबरबंड डालिए।
   - पॉइंट: बाल बांधने वाले या रोज़मर्रा इस्तेमाल किये जाने वाले रबरबंड इस्तेमाल कीजिये।

3. दोनों हिस्सों को आपस में मिला दीजिये।

मास्क तैयार है।