

# नोवल कोरोनावायरस कैसे फैलता है?



यह वायरस मुख्य रूप से जो लोग इस वाइरस (विषाणु) से संक्रमित हैं उनकी साँस की बूँदों (खाँसने और छींकने के दौरान निकली) के संपर्क में आने से एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैलता है।

यह वायरस सतहों पर जीवित रह सकता है और संक्रमित व्यक्ति की खांसी या छींकों से निकलने वाली छोटी-छोटी बूँदों के माध्यम से संक्रमित पदार्थों या सतहों पर काम करते हुये या उनके संपर्क में आने से भी फैल सकता है।

# सुरक्षित कैसे रहें?

रोकथाम और इसे कम करने के सामान्य उपाय



समुदाय में सबसे प्रभावी रोकथाम उपायों में निम्न शामिल हैं:

- अपने हाथों को अल्कोहॉल-आधारित हैंड रब (हाथों पर मलने वाला तरल) या साबुन और साफ पानी के साथ रगड़कर नियमित रूप से धोएं। यदि आपके हाथ गंदे दिखाई दे रहे हैं तो साबुन और पानी का इस्तेमाल करें।
- अपनी आंखों, नाक और मुँह को छूने से बचें।
- खांसते या छींकते समय अपना मुँह और नाक ढक लें। टिशू या कोहनी मोड़कर मुँह के सामने लगाकर खाँसें / छींकें और टिशू को तुरंत फेक दें।
- यदि आपमें साँस संबंधी लक्षण हैं तो मेडिकल मास्क पहनें और मास्क को फेंकने के बाद साबन से हाथ धोएं।
- साँस संबंधी लक्षणों वाले व्यक्तियों से (कम से कम 1 मीटर) शारीरिक दूरी बनाए रखें।
- बिना मतलब बाहर जाने से बचें और लोगों के बड़े समूहों से दूर रहें।
- यदि आप अस्वस्थ महस्स करते हैं तो घर पर रहें।
- चेहरा छूने से बचने के लिए मोबाइल फोन का उपयोग करते समय हेडफोन या स्पीकर फोन का उपयोग करें।

# स्वच्छता कार्यकर्ताओं (सैनिटरी वर्कर्स) के लिए सीटी / पीटी में अच्छे अभ्यासों के सुझाव



• दिन का काम शुरू करने से पहले काम के कपड़े, कपड़े बदलने वाले स्थान में पहने जाने चाहिए। सीटी / पीटी परिसर में हमेशा मास्क, दस्ताने, जूते और उपयुक्त कपड़े (जैसे लंबी आस्तीन वाली शर्ट, लंबी पतलून और एप्रन) का उपयोग करें।

# स्वच्छता कार्यकर्ताओं (सैनिटरी वर्कर्स) के लिए सीटी / पीटी में अच्छे अभ्यासों के सुझाव

## COMMUNITY/ PUBLIC TOILET



GENTS

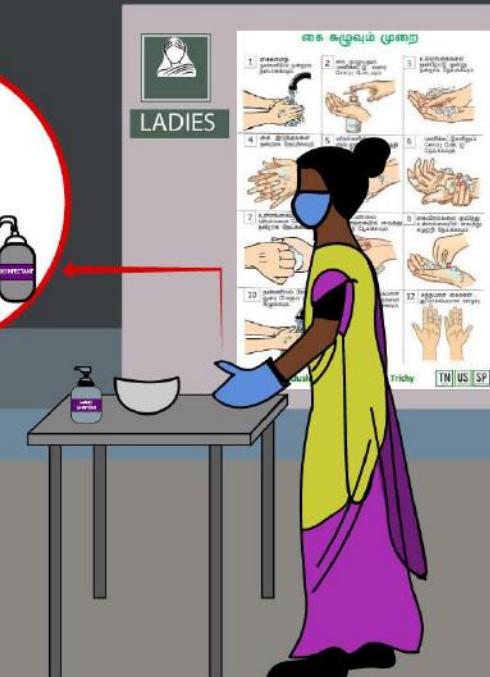
• सुनिश्चित करें कि शौचालय परिसर में साबुन या हैंड सैनिटाइज़र उपलब्ध हैं और शौचालय उपयोगकर्ताओं को इसका उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।

• फीस के पैसे सिक्कों में लेने को प्रोत्साहित करना। इकट्ठा किए गए सिक्कों का उपयोग उन्हें कीटाणुमुक्त करने के बाद किया जा सकता है।

## COMMUNITY/ PUBLIC TOILET



LADIES



# स्वच्छता कार्यकर्ताओं (सैनिटरी वर्कर्स) के लिए सीटी / पीटी में अच्छे अभ्यासों के सुझाव

COMMUNITY/ PUBLIC TOILET



GENTS

• उपयोगकर्ता से फीस लेने वाले काउंटरों पर उपयोगकर्ताओं से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखने के लिए किसी चीज़ से रुकावट बनाएँ।

• प्रत्यक्ष उपयोगकर्ताओं को आपस में शारीरिक दूरी (कम से कम 1 मीटर) बनाए रखनी चाहिए और उपयोग के बाद शौचालय को ठीक से साफ करना चाहिए।

1M



LADIES

<http://tnusspp.co.in/>



## स्वच्छता कार्यकर्ताओं (सैनिटरी वर्कर्स) के लिए सीटी / पीटी में अच्छे अभ्यासों के सुझाव

• बार-बार छुई जाने वाली सतहों (दरवाजे के हैंडल, आर्मरिस्ट, टेबल टॉप, लाइट स्विच, पानी के नल) को बार-बार (हर 2-4 घंटे में एक बार) कीटाणुनाशक के साथ साफ करें।



## स्वच्छता कार्यकर्ताओं (सैनिटरी वर्कर्स) के लिए सीटी / पीटी में अच्छे अभ्यासों के सुझाव

• शौचालय के कटोरे को हर दिन कम से कम दो से तीन बार साफ करें। उपयोग के आधार पर अधिक बार साफ।



# शौचालय परिसर और सीटी / पीटी में कटोरे की सफाई अभ्यास के लिए सुझाव



- दस्ताने पहनें, शौचालय में गीले कपड़े और कीटाणुनाशक के साथ, दरवाजे के हैंडल, नल, फव्वारा, शीशे और साबुनदानी (सोप डिस्पेंसर) को साफ (विसंक्रमित) करें।
- सफाई का कपड़ा, कपड़े धोने वाली थैली में रखें।



## शौचालय परिसर और सीटी / पीटी में कटोरे की सफाई अभ्यास के लिए सुझाव



- शौचालय के कटोरे की सफाई करते समय, सुरक्षात्मक दस्ताने पहनें।
- शौचालय के कटोरे, ढक्कन के दोनों तरफ और सीट पर (वेस्टर्न के लाए) और (भारतीय के लाए) पैर रखने वाले स्थान में डिट्रिंजेंट डालें। शौचालय को फ्लश करें।
- दाग पर विशेष ध्यान देते हुए कटोरे पर टॉयलेट बाउल क्लीनर लगाएं। कटोरे को टॉयलेट ब्रश से साफ करें।
- जब आप टॉयलेट फ्लश करें तो ब्रश को धो लें।
- दस्ताने कीटाणुरहति करें और उन्हें उनके सही डब्बे में डालें।

## शौचालय परिसर और सीटी / पीटी में कटोरे की सफाई अभ्यास के लिए सुझाव

• फर्श की सफाई, सफाई उपकरण और बहुउद्देश्यीय क्लीनर करें।



• उपकरण और दस्ताने और साथ ही उनके डब्बों को पानी और कीटाणुनाशक क्लीनर से धोएं और साफ करें। फर्श की सफाई के उपकरण और क्लीनर कंटेनरों की छुई जाने वाली सतहों को कीटाणुनाशक से साफ करें।

## शौचालय परिसर और सीटी / पीटी में कटोरे की सफाई अभ्यास के लिए सुझाव



• इसके बाद, आपने जो दस्ताने पहने हैं उनको कीटाणुनाशक के साथ धो लें। पानी और साबुन से अपने हाथ अपनी कोहनी तक धोएं।

# शौचालय परिसर और सीटी / पीटी में कटोरे की सफाई अभ्यास के लिए सुझाव

• काम वाले कपड़ों को कार्यस्थल पर कीटाणुनाशक के साथ धोया जाना चाहिए।



CHANGE ROOM

• कार्यस्थल से बाहर नकिलने से पहले, कपड़े बदलने वाले स्थान पर अपने काम के कपड़ों को नकिल दें और अपने खुद के कपड़े पहन लें।



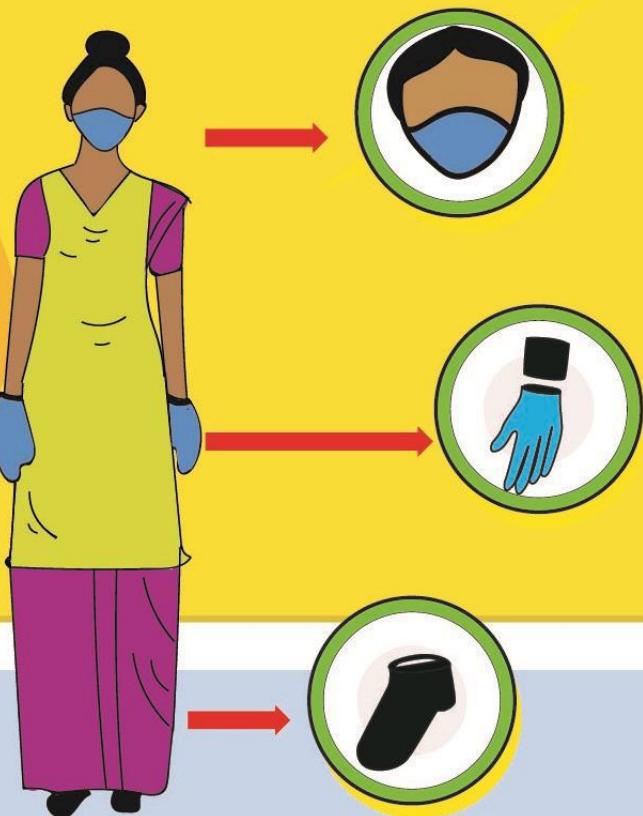
# शौचालय परिसर और सीटी / पीटी में कटोरे की सफाई अभ्यास के लिए सुझाव



• कचरे के डिब्बे में रिसावरोधी और आसानी से निकले जाने वाले बैग का उपयोग करें। कचरे के डिब्बे की निगरानी करें और उन्हें तीन-चौथाई से ज्यादा न भरने दें। कचरे के डिब्बे को रोजाना खाली करें। जमा



स्वच्छता कार्यकर्ताओं (सैनिटरी वर्कर्स) के लिए सीटी / पीटी में अच्छे अभ्यासों के सुझाव



### व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई)

- कपड़े का मास्क
- दस्ताने
- हेड बैंड और रिस्ट बैंड
- पूरे पैर को ढकने वाले जूते / गम बूट

# व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीईPPE) इस्तेमाल करने का तरीका

1. नाक और मँह को मास्क से ढक लें और इलास्टिक बैंड को सिर और गर्दन के पीछे बांध लें। हटाते समय: मास्कके आगे का हिस्सा / रेस्पिरेटर दूषित होता है उसे न छुएँ। इलास्टिक्स या फीते को नीचे से पकड़ें और सामने का हिस्सा छुए बिना निकाल दें।



2. दस्ताने पहनें और उन्हें कोहनी तक चढ़ा लें। दस्ताने के बाहर का भाग दूषित होता है, दस्ताने को उतारने के लिए दस्ताने पहने हुये दूसरे हाथ का उपयोग करें, दूसरा दस्ताना भी इसी तरीके से उतारें।



3. अपने पैरों को ढंकने के लिए जूते पहनें। जूतों को दस्ताने वाले हाथों से निकालें।



## हाथ की सफाई निम्न पाँच मौकों पर ज़रूर की जानी चाहिए



- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) पहनने से पहले और उसे उतारने के बाद, दस्ताने बदलते समय
- किसी भी शौचालय की सफाई या रखरखाव गतिविधि के बाद
- साँस से निकली किसी भी चीज़ के संपर्क में आने के बाद
- खाने से पहले
- शौचालय का उपयोग करने के बाद



# भारतीय मानव उपनिवेश संस्थान (IIHS)

- भारतीय मानव उपनिवेश संस्थान (IIHS) एक राष्ट्रीय शिक्षा संस्थान है जो भारतीय बस्तियों के न्यायसंगत, स्थायी और कुशल परिवर्तन के लिए प्रतिबद्ध है। आईआईएचएस का काम शहरी क्षेत्रों में फैला हुआ है जिसमें आवास, भूमि, पानी और स्वच्छता, आर्थिक विकास और जलवायु परिवर्तन शामिल हैं।
- 150 से अधिक पेशेवर के साथ IIHS वर्तमान में बैंगलुरु, मुंबई, चेन्नई, दिल्ली और तिरुचिरापल्ली से शोध, अभ्यास और कार्यकारी शिक्षा के महत्वपूर्ण संविभागों के साथ एक मज़बूत संस्थान है।

## TNUSSP

- तमिलनाडु शहरी स्वच्छता सहायता कार्यक्रम (TNUSSP) – IIHS के नेतृत्व में संगठनों का एक संघ - पूरी शहरी स्वच्छता श्रृंखला, विशेष रूप से मल (फेकल) कीचड़ प्रबंधन, के साथ राज्य के 663 कस्बों और शहरों में सुधार करने के लिए तमिलनाडु सरकार (GoTN) का समर्थन करता है।
- स्वच्छता कार्यकर्ता इस कार्यक्रम का एक अभिन्न हिस्सा हैं, और TNUSSP उनके साथ चुनिंदा शहरों में उनके स्वास्थ्य, व्यावसायिक सुरक्षा, कल्याण और आजीविका में सुधार के लिए काम कर रहा है।