नोवल कोरोनावायरस कैसे फैलता है?
यह वायरस मुख्य रूप से जो लोग इस वाइरस (विषाणु) से संक्रमित हैं उनकी साँस की बूंदों (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 बूंदों 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 मुंह 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 फेंक दें।
- यदि आपमें साँस संबंधी लक्षण हैं तो मेडिकल मास्क पहनें और मास्क को फेंकने के बाद साबुन 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 महसूस 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।

ठोस कचरा उठाने वालोंके लिए अच्छे अभ्यासोंके सुझाव

- यूएलबी से आईडी कार्ड या अनुमति पत्र प्राप्त करें और लॉकडाउन अवधि के दौरान आते-जाते समय उन्हें हमेशा साथ रखें।
- काम केदौरान पहने जाने वाले कपड़े दिन का काम शुरू करने से पहले पहनने चाहिए। काम शुरू करने से पहले हमेशा मास्क, दस्ताने, जूते और उपयुक्त कपड़े (जैसे लंबी आस्तीन वाली शर्ट, लंबी पतलून) का उपयोग करेंऔर जितना हो सके अपनी त्वचा और बालों को ढक कर रखें।

• ध्यान दें कि कचरे वाली गाड़ी /वाहन में हैंड सैनिटाइज़र और साबुन हमेशा रहना चाहिए।

• कार्यकर्ता (वर्कर्स) एक दूसरे से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें। यदि कार्यकर्ता समूहों में हैं, तो छोटे समूह बनाए रखें और हर दिन उसी समूह में रहें, ताकि अगर कोई COVID-19 से बीमार पड़ जाए तो अन्य लोगों की पहचान करना और उन्हें अलग करना (क्वारेंटीन) आसान हो जाएगा।

ठोस कचरा उठाने वालोंके लिए अच्छे अभ्यासोंके सुझाव

- घरों से कचरा इकट्ठा करते समय, घरों के सदस्यों से शारीरिक दूरी (कम से कम 1मीटर) बनाए रखें। बार-बार हैंडसैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।

ठोस कचरा उठाने वालोंके लिए अच्छे अभ्यासोंके सुझाव

- कोई भी ठोस कचरा विषाणु द्वारा दूषित हो सकता है। माना जाता है कि कोरोनावाइरससतहों पर लंबे समय तक जीवित रह सकता है। कचरे को कभी भी नंगे / खुले हाथों से न छुएं।
- हाथ और कचरे के संपर्क में आने वाले शरीर के हिस्से को भी साबुन केसाथ धोएं।

ठोस कचरा उठाने वालोंके लिए अच्छे अभ्यासोंके सुझाव

- कचरे के धुएं या धूल के संपर्क में आने से बचें, खासकर जब कचरे को ले जाया या जमा किया जा रहा हो।

ठोस कचरा उठाने वालोंके लिए अच्छे अभ्यासोंके सुझाव

- अपने दस्तानों को अपनी जेब में रखने से बचें (उन्हें नामित प्लास्टिक बैग में स्टोर करना बेहतर है)। अपने चेहरे को कभी भी दस्ताने से न छुएं।

ठोस कचरा उठाने वालोंके लिए अच्छे अभ्यासोंके सुझाव

- कचरा लेने के लिए जाने से पहले और बाद में और अपने दस्ताने हटाने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं।

ठोस कचरा उठाने वालोंके लिए अच्छे अभ्यासोंके सुझाव

- Covid संबंधित अलगाव / संगरोध (क्वारेंटीन) व्यक्तियों वाले घरों से जैव-चिकित्सा कचरा केवल यूएलबीअधिकृत जैव-चिकित्सा कचरा संग्रहकर्ताओं द्वारा एकत्र किए जाना चाहिए।

ठोस कचरा उठाने वालोंके लिए अच्छे अभ्यासोंके सुझाव

- काम के बाद और काम के दौरान इस्तेमाल किए जाने वाले कपड़ों और दोबारा इस्तेमाल किए जाने वाले व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) को पानी के साथ कीटाणुनाशक मिलाकर अच्छी तरह से साफकरें।

ठोस कचरा उठाने वालोंके लिए अच्छे अभ्यासोंके सुझाव

- दिनका कामखत्म करने के बाद साबुन से स्नान करें।
- काम से घर जाने से पहले कपड़े बदलने वाले स्थान पर अपने खुद के कपड़े पहनलें।

डीस्लजिंग ऑपरेटरों (डीएसओDSO) के लिए अच्छे अभ्यासों के सुझाव

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीईPPE)

कपड़े का मास्क

दस्ताने

हेड बैंड और रिस्ट बैंड

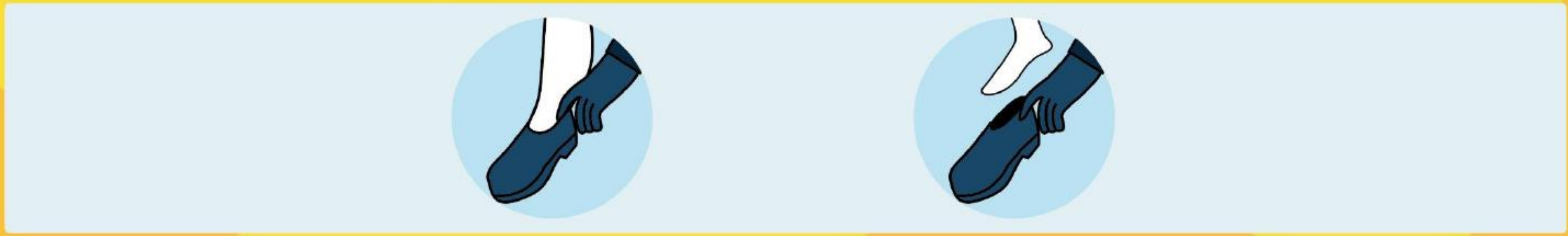
पूरे पैर को ढकने वाले जूते / गम बूट

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीईPPE) इस्तेमाल करने का तरीका

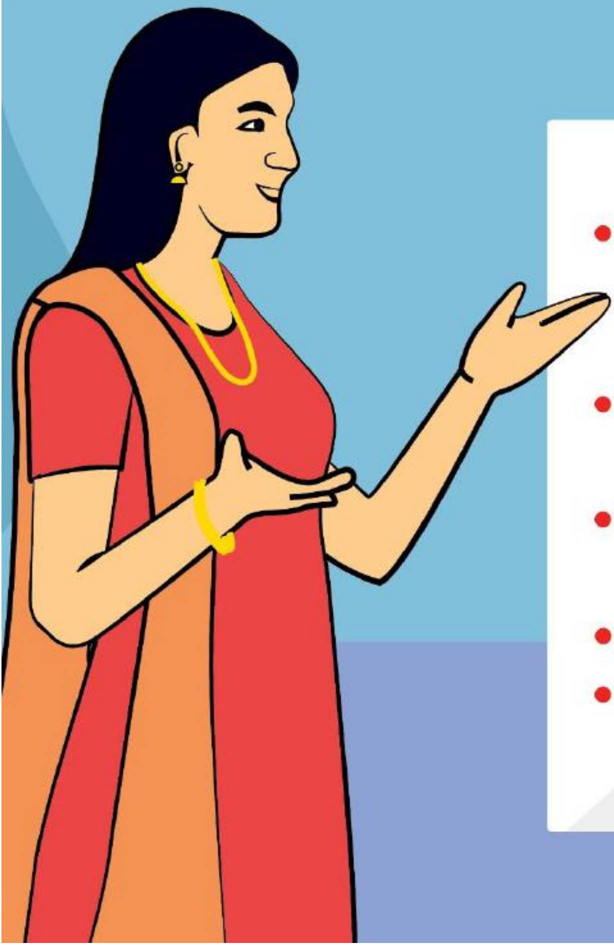
1. नाक और मुँह को मास्क से ढक लें और इलास्टिक बैंड को सिर और गर्दन के पीछे बांध लें। हटाते समय: मास्कके आगे का हिस्सा / रेस्पिरेटर दूषित होता है उसे न छुएँ! इलास्टिक्स या फीते को नीचे से पकड़ें और सामने का हिस्सा छुए बिना निकाल दें।

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 aको 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
- सांस 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 बेंगलुरु, 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।