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?

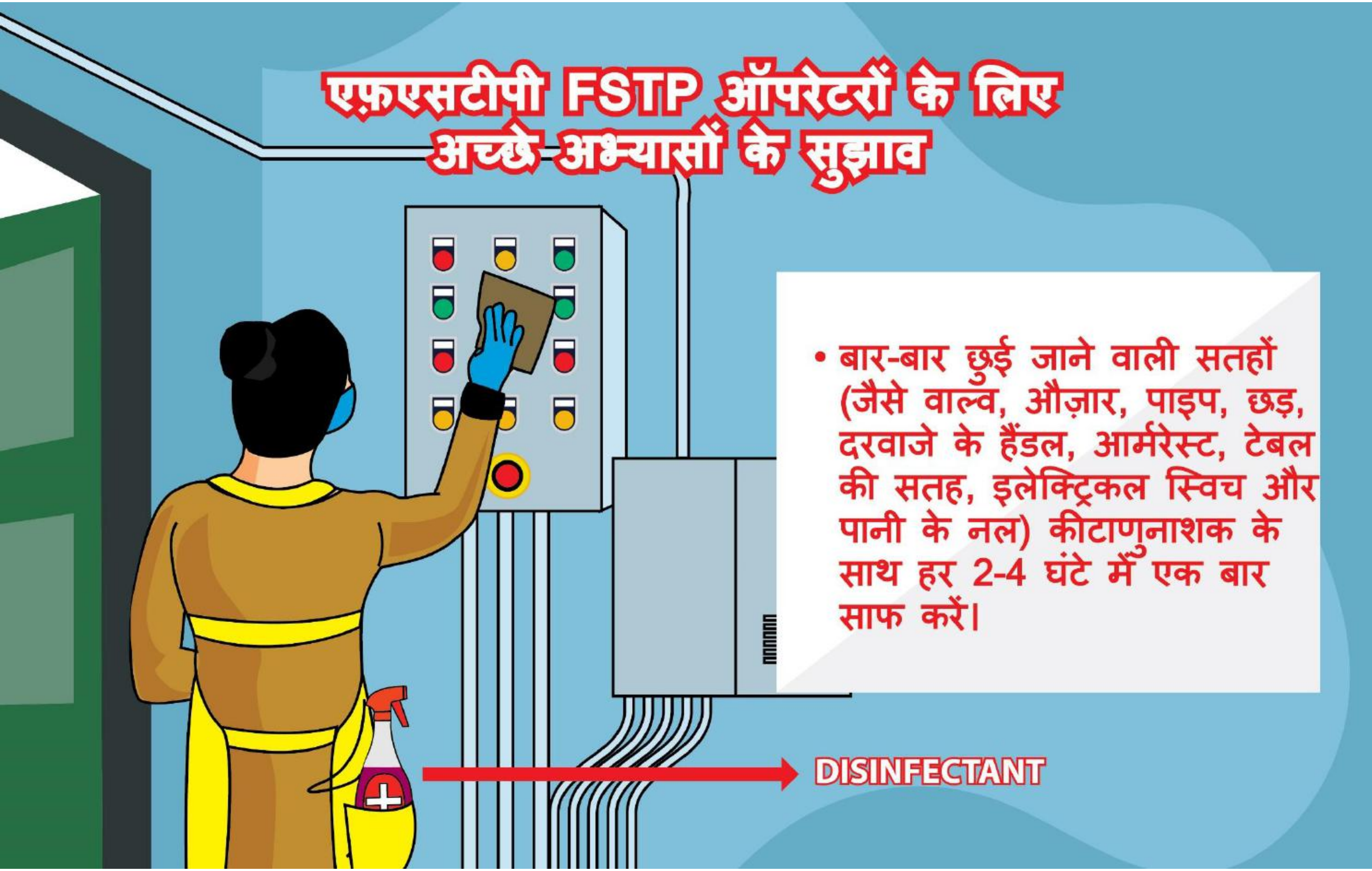
रोकथाम और इसे कम करने के सामान्य उपाय

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।

एफ़एसटीपी FSTP ऑपरेटरों के लिए अच्छे अभ्यासों के सुझाव

- दिन का काम शुरू करने से पहले, काम के दौरान पहने जाने वाले कपड़े, कपड़े बदलने वाले स्थान में पहनें। सीटी / पीटी हमेशा मास्क, दस्ताने, जूते और उपयुक्त कपड़े (जैसे लंबी आस्तीन वाली शर्ट, लंबी पतलून) का उपयोग करें।
- सुनिश्चित करें कि शौचालय परिसर में साबुन या हैंड सैनिटाइज़र उपलब्ध हैं और शौचालय उपयोगकर्ताओं को इसका उपयोग करने के लिए प्रोत्साहित करें।


एफ़एसटीपी FSTP ऑपरेटरों के लिए
अच्छे अभ्यासों के सुझाव
• बार-बार छुई जाने वाली सतहों (जैसे वाल्व, औज़ार, पाइप, छड़, दरवाजे के हैंडल, आर्मरेस्ट, टेबल की सतह, इलेक्ट्रिकल स्विच और पानी के नल) कीटाणुनाशक के साथ हर 2-4 घंटे में एक बार साफ करें।
DISINFECTANT

- मल (फेकल) कीचड़ प्राप्त करते समय, सावधानी के साथ जांच करें। काम के दौरान मल कीचड़ के संपर्क में आने पर हाथ साबुन से धोएं।

मल कीचड़ के रिसाव याछलक़ने की स्थिति में, छलके कीचड़ पर चूने का पाउडर छिड़कें और कीटाणुनाशक का उपयोग करके सतह को साफ करें।

एफ़एसटीपी FSTP ऑपरेटरों के लिए
अच्छे अभ्यासों के सुझाव
• घावों को मल कीचड़ के संपर्क में आने से बचाएं।

एफ़एसटीपी FSTP ऑपरेटरों के लिए अच्छे अभ्यासों के सुझाव

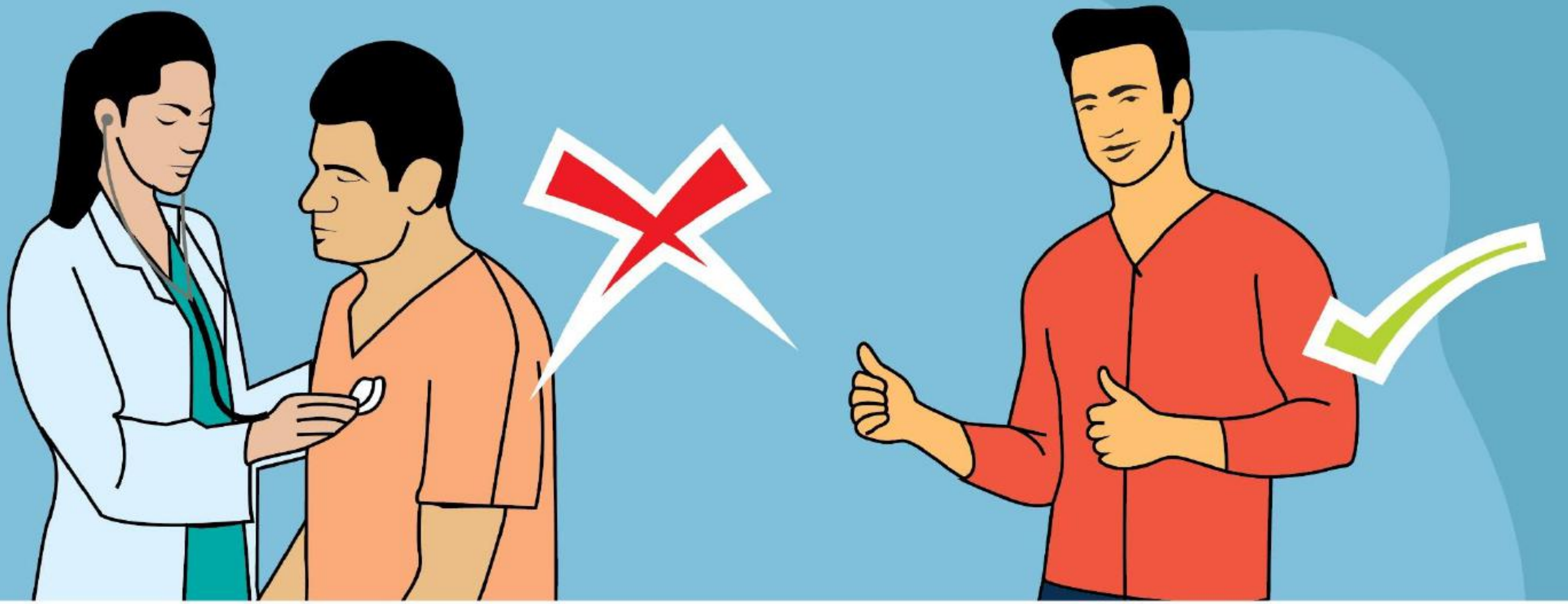
जब कोई संचालन और रखरखाव गतिविधि नहीं की जा रही हो तो, मैन होल (एक्सेस होल्स) ठीक तरह से ढका जाना चाहिए।

एफ़एसटीपी FSTP ऑपरेटरों के लिए अच्छे अभ्यासों के सुझाव

- काम के दौरान इस्तेमाल किए जाने वाले कपड़ों और दोबारा इस्तेमाल किए जाने वाले वाले व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई) को पानी के साथ कीटाणुनाशक मिलाकर अच्छी तरह से साफ करें।
- काम से घर जाने से पहले कपड़े बदलने वाले स्थान पर अपने खुद के कपड़े पहन लें।

एफ़एसटीपी FSTP ऑपरेटरों के लिए
अच्छे अभ्यासों के सुझाव
• साइट पर एक समय में 5 (या सरकार द्वारा समय-समय पर निर्दिष्ट) से अधिक व्यक्तियों को अनुमति न दें।
• यूएलबी से आईडी कार्ड या अनुमति पत्र प्राप्त करें और लॉकडाउन अवधि के दौरान आते-जाते समय उन्हें हमेशा साथ रखें।
ID CARD
PERMISSION LETTER

एफ़एसटीपी FSTP ऑपरेटरों के लिए सतर्क गतिविधियों के लिए सुझाव



- कर्मचारियों की स्वास्थ्य स्थिति की नियमित रूप से जाँच करें और यदि किसी में COVID के लक्षण दिखाई दें तो यूएलबीको रिपोर्ट करें। सुनिश्चित करें कि संक्रमण के लक्षणों वाले किसी भी कर्मचारी के लिए चिकित्सा सहायता प्रदान की जाए।
- सहकर्मियों को बीमार होने पर छुट्टी लेने के लिए प्रोत्साहित करें।

एफ़एसटीपी FSTP ऑपरेटरों के लिए अच्छे अभ्यासों के सुझाव

व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीईPPE)

कपड़े का मास्क

दस्ताने

हेड बैंड और रिस्ट बैंड

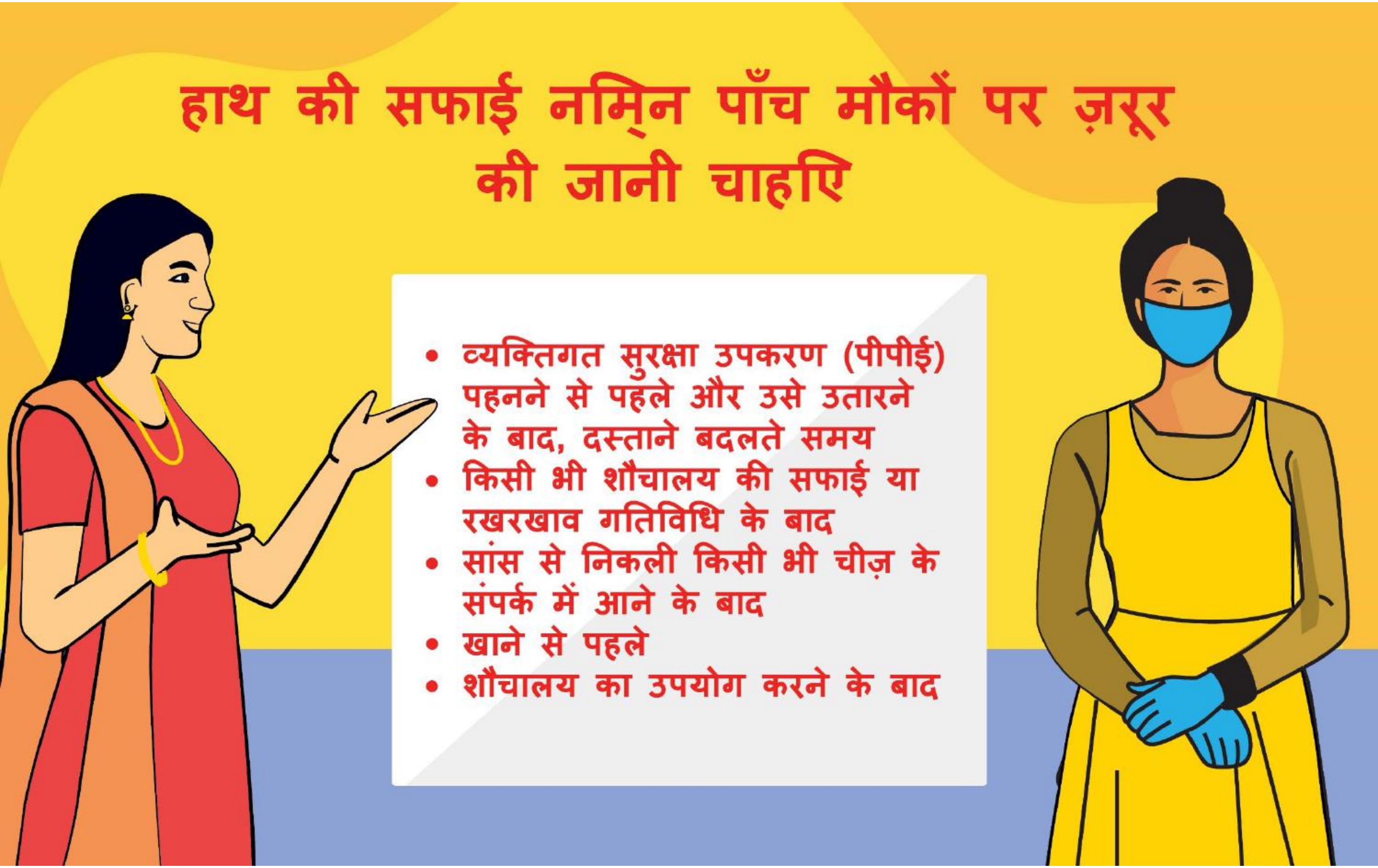
पूरे पैर को ढकने वाले जूते / गम बूट

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 नम्नि 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।