कार्यालय मिशन निदेशक, राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, उत्तराखण्ड

(उत्तराखण्ड स्वास्थ्य एंव परिवार कल्याण समिति, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उत्तराखण्ड शासन)

डाण्डा लखौण्ड, सहस्त्रधारा रोड, देहरादून –248001

ई.मेल:- mdnhmuk@gmail.comफोन / फैक्स 0135-2608646

कोरोना वाइरस महामारी COVID-19 से बचाव हेतु

अमल में लाये जाने योग्य अनिवार्य बिन्दु

''लॉक–डाउन के समय घर से बाहर न निकलें''

''अपने चेहरे, मुंह, आंख, नाक को छूने से पहले अनिवार्य रूप से हाथ साबुन से अच्छी प्रकार धोएं।''

घर में प्रवेश करते समय निम्न बातों का पालन किया जाना अनिवार्य है–

1. घर मे प्रवेश करते समय किसी भी व्यक्ति एवं वस्तु को न छुऐं।
2. घर मे प्रवेश करते समय दरवाजे के बाहर अपने जूते अथवा चप्पल उतारकर ही अन्दर जायें।
3. अपने कपड़ों को उतारकर अलग से एक टब या बाल्टी में धोने के लिये रखें।
4. अपने बैग, पर्स, बटुये, वाहन की चाबी घर के प्रवेश द्वार पर एक निर्धारित बॉक्स में रखें तथा उन्हें पूर्णतः सैनेटाइज़ करें।
5. घर में प्रवेश करने के पश्चात यथासम्भव साबुन से स्नान करें।
6. अपने चश्में व मोबाइल फोन को अच्छी प्रकार से सेनेटाइज़ करें।
7. बाहर से लाये जाने वाले किसी भी सामान की सभी सतहों को अच्छी प्रकार से सेनेटाइज़ करें तभी स्टोर करें।
8. बाहर से लायी गयी फल–सब्जियों को गर्म पानी से अच्छी प्रकार से धोकर ही प्रयोग करें।
9. दूध का पैकेट पहले अच्छे प्रकार से धोएं तथा इसके पश्चात अपने हाथों को भी साबुन से धोकर दूध को बर्तन में पलटें।

घर से बाहर निकलने के सम्बन्ध में निम्न बातों का पालन अनिवार्य है–

1. लॉक–डाउन के समय घर के अन्दर ही रहें, घर से बाहर न निकले।
2. स्वास्थ्य सम्बन्धित आपात स्थितियों में ही, निकटवर्ती चिकित्सालय जा सकते हैं।
3. यदि आप अस्वस्थ हैं और आपके पास मास्क / रूमाल हैं तो घर से निकलते ही उसको पहनें ताकि दूसरों को संक्रमण न हो।

लॉक–डाउन के समय घर में रहने के सम्बन्धित सावधानियां–

1. पारिवारिक सदस्यों के साथ घर पर ही रहें।
2. परिवार के वृद्धजनों को जितना सम्भव हो अलग कक्ष में रखें तथा उनको भोजन, पानी आदि देते समय हाथ, साबुन से अवश्य धोयें।
3. परिवार के वृद्धजनों को अनावश्यक स्पर्श न करें तथा आपसी बातचीत में 1 मीटर की दूरी बनाकर रखें।
4. खाना खाने से पहले एवं खाने के बाद अपने हाथों को साबुन से 20 सेकण्ड तक अच्छी प्रकार से अवश्य धोएं।
5. टीवी, रिमोट, फोन, लैपटाप्स, वाहन की चाबी आदि को रोजाना कम से कम एक बार जरूर सैनेटाइज़ करें।
6. दरवाज़ों की घंटी, दरवाज़ों के हैण्डल, कुण्डी, चटकनी, घर की सीड़ियों की रेलिंग, घर के मुख्य गेट आदि को रोजाना 3–4 बार सैनेटाइज़ अवश्य करें।
7. यदि आपका घर प्लॉटेड है अर्थात स्वयं की भूमि पर है तो मुख्य गेट से बाहर तथा जो फ्लैट में हैं वह फ्लैट के दरवाज़े से बाहर न आयें।
8. यदि आप किसी सोसाईटी में रहते हैं जहां जिम, स्विमिंग पूल, सभागार, खेल सुविधाओं के स्थान हैं, तो ऐसे स्थानों पर न जायें।
9. यदि घर में नवजात शिशु हैं, जो घुटनों के सहारे चलते हैं तो उनके हाथ व पैर प्रत्येक घंटे धोऐं और यदि सम्भव हो तो उसको गोद मे ही रखें।
10. घर में रोज़ दो बार फ्लोर क्लीनर से अवश्य पोछा लगाएं।
11. घर में यदि सफाई करने वाले अथवा खाने बनाने के लिये बाहरी व्यक्तियों की सेवायें ली जा रही हैं हों, तो उसको लॉक–डाउन समय तक यदि सम्भव हो तो सेवायें लेने से बचें, किन्तु उक्त सेवादाता को मेहनताना अवश्य प्रदान करें।
12. यदि उक्त सेवादाता से काम लिया जा रहा हो तो उसको मुख्य दरवाज़ा छूने से मना करें और सबसे पहले उसे हाथ साबुन से धोनें के लिये बोलें।
13. बाहर से खाना आर्डर करने तथा ऑनलाइन सामान मंगाने से बचें।
14. ऑनलाइन सामान मंगाये जाने की स्थिति में, घर में कूरियर/पार्सल के लिये एक अलग टेबल रखें, ताकि डिलीवरी बॉय आपका पार्सल सीधे वहीं रखे और उसे सैनेटाइज़ करने के उपरान्त ही खोलें।
15. अपने मुंह, आंख, नाक को छूने से पहले अपने हाथों को अनिवार्य रूप से साबुन से धोयें और ये बात अपने बुजुर्गों और बच्चों को भी बताएं।
16. घर मे साफ–सफाई का विशेष ध्यान रखें।
17. घर में यथासम्भव लम्बी बांह के कपड़े पहनें।
18. यदि आपके पास घरेलू जानवर हैं, तो उसको फर्श व अन्य सतहों पर शरीर रंगड़ने से रोकें।
19. घर मे डिस्पोज़ किये जा सकने वाले टिसू पेपर रखें तथा किसी सतह को छूने से पहले उसका प्रयोग करें। प्रयोग किये टिसू को प्रयोग के तुरन्त बाद नष्ट कर दें।
20. खाँसी व छींक को हवा अथवा हाथ में न करें। खाँसी अथवा छींक आने पर अपने बांह का प्रयोग करें।

21. सामान्य खरीदारी में नगद का प्रयोग न करें, यथासम्भव ऑनलाइन भुगतान करें।
22. साबुन से हाथ धोकर ही अपने चेहरे, मुँह, नाक एवं आँख को छुएं क्योंकि कोरोना वायरस शरीर में मुंह, आंख और नाक के माध्यम से ही प्रवेश करता है।

लॉक–डाउन के समय घर में किसी बीमार सदस्य के साथ रहने से सम्बन्धित सावधानियां–

1. घर में बीमार सदस्य अलग बिस्तर पर सोयें।
2. घर में बीमार सदस्य हेतु अलग बाथरूम की व्यवस्था करें तथा स्वयं अलग बाथरूम का प्रयोग करें।
3. घर में बीमार सदस्य के लिये अलग से भोजन व पानी हेतु बर्तनों की व्यवस्था करें।
4. घर में प्रत्येक कक्ष को प्रतिदिन सफाई हेतु प्रयोग किये जाने वाले क्लीनिंग लिक्विड से सेनेटाइज़ करें।
5. घर मे बीमार सदस्य से 1 मीटर की दूरी बनाये रखें।
6. समस्त कक्षों में हवा का प्रवाह बनाये रखना आवश्यक है।
7. घर में बीमार सदस्य हेतु चिकित्सकीय सहायता प्रदान किये जाने हेतु उत्तराखण्ड राज्य स्तरीय नियंत्रण कक्ष के दूरभाष संख्या 0135–2609500 / टोल फ्री न0 104 पर सम्पर्क करें।

होम क्वेरनटीन के समय घर में रहने के सम्बन्धित सावधानियां–

1. यदि आपको चिकित्सक द्वारा होम क्वेरंटाइन में रहने के निर्देश मिले है तो ऐसी स्थिति में घर से बाहर बिलकुल न जायें।
2. किसी भी दशा में क्वरेन्टीन अवधि के 14 दिनों के चक्र को न तोड़ें।
3. यदि होम क्वेरंटाइन की अवधि में आपमें बीमारी के लक्षण आते हैं तो तत्काल चिकित्सकीय सहायता प्रदान किये जाने हेतु राज्य स्तरीय नियंत्रण कक्ष के दूरभाष संख्या 0135–2609500 पर सम्पर्क करें।
4. होम क्वेरंटाइन में प्रत्येक दिन स्थानीय स्वास्थ्य दल (कॉन्टेक्ट ट्रेसिंग) द्वारा सम्पर्क किये जाने पर वास्तविक सूचना दें।
5. जो व्यक्ति होम क्वेरंटाइन मे है वह परिवार के अन्य सदस्यों से अलग कक्ष मे रहे व अलग बाथरूम का उपयोग करे।
6. परिवार के अन्य सदस्य भी घर से बाहर बिल्कुल न जायें।

सबसे ज़रूरी बात– बुखार, खांसी, कफ, सांस लेने में तकलीफ तथा जुकाम के लक्षण होने पर अपने जनपद के जिला नियंत्रण कक्ष/उत्तराखण्ड राज्य नियत्रंण कक्ष COVID–19, देहरादून के टोल फ्री नम्बर–104 अथवा दूरभाष नम्बर 0135–2609500 पर फोन करें।