
कोविड-19

कोरोना वायरस के संक्रमण से बचने के उपाय व सुरक्षित दैनिक-कार्यप्रणाली (मानक संचालन प्रक्रिया)

स्थान – भारत

विभाग – गृह

एस0ओ0पी0 नं0 INDIA-000

प्रभावी दिनांक – 09/05/2020

वितरित – गृह

1.0 उद्देश्य

1.1 घर पर रहते हुए कोविड-19 से बचाव के लिए कार्यप्रणाली स्थापित करना।

2.0 क्षेत्र

2.1 यह कार्यप्रणाली प्रत्येक घर के लिए लागू होती है।

3.0 जिम्मेदारी

3.1 घर के प्रत्येक व्यक्ति की।

4.0 उत्तरदायित्व

4.1 गृहस्वामिनी का।

5.0 कार्यप्रणाली

5.1 बाजार का भ्रमण करना

5.1.1 हमेशा एक त्रिस्तरीय / N95 / सुनिश्चिता के साथ सम्पादित नाक का आवरण (नौज मास्क) पहने या घर से बाहर जाते समय चेहरे को आवरण से ढकें।

5.1.2 बाजार जाते समय इस उद्देश्य हेतु विशेष रूप से बनाई गई प्लास्टिक की चप्पलें पहनें।

5.1.3 बाजार में किसी भी व्यक्ति या दुकानदार से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखें।

5.1.4 घर के बाहर किसी भी चीज को अनावश्यक रूप से न छुयें।

5.1.5 जब आप घर से बाहर हों तब अपने हाथों से अपना चेहरा न छुयें।

5.1.6 अपने साथ हाथों को साफ करने वाला (70% अल्कोहल सहित सैनेटाइजर का) एक छोटा पैक रखें और यदि आप महसूस करते हैं कि आपने बाजार में किसी संदेहपूर्ण वस्तु को छुआ है तो अपने हाथों को अच्छी तरह साफ करें।

- 5.1.7 जब आप बाजार से सामान लाते हैं, इसे अपने शरीर से दूर रखें। बेहतर हो बाजार जाते समय अपने साथ एक प्लास्टिक की टोकरी या बाल्टी ले जाएं। सामान को इस बाल्टी में डाल दें तब इसे घर लाएं।
- 5.1.8 यदि आपको पैसों के लिए ए0टी0एम0 जाने की आवश्यकता पड़े तो सबसे पहले ए0टी0एम0 के की-बोर्ड को हैण्ड सैनिटाइजर (70% अल्कोहल सहित) से अच्छी तरह से साफ कर लें और अपने कार्ड को बाद में।
- 5.1.9 बाजार तभी जाएं जब यह अत्यंत आवश्यक हो। एक सप्ताह में एक या दो बार जाने का ही प्रयास करें।

नोट— यदि आपको इन्फ्लुएन्जा जैसी कोई बीमारी (ILI) नहीं है तो आपको घर पर कोई नोज मास्क पहनने की आवश्यकता नहीं है।

5.2 बाजार में भुगतान

- 5.2.1 जी-पे/पे0टी0एम0 ऐप, भीम ऐप अथवा अपने बैंक ऐप का उपयोग करके डिजिटल भुगतान करें।
- 5.2.2 किसी भी दुकानदार से कागज-मुद्रा (पेपर करेंसी) न लें, क्योंकि यह कोरोना वायरस का वाहक हो सकती है।
- 5.2.3 यदि आप किसी दुकानदार को कागज-मुद्रा (पेपर करेंसी नोट) देते हैं तो संपूर्ण धनराशि से खरीददारी करें और धन वापस न लें।
- 5.2.4 यदि आप किसी भी परिस्थिति में, बाजार से कागज-मुद्रा लेते हैं तब जब तक घर न आ जायें और कपड़ों पर उपयोग होने वाली स्त्री (आयरन) से विषाणुमुक्त न कर ले, इसे हाथों में ही रखें। कागज-मुद्रा के दोनों तरफ स्त्री करें। बाजार का भ्रमण करने वाला व्यक्ति स्त्री (आयरन) को नहीं छुएगा, वह कागज-मुद्रा को सतह पर रख देगा और परिवार का अन्य सदस्य स्त्री करेगा।
- 5.2.5 धातु-मुद्रा (करेंसी सिक्कों) को 70% अल्कोहल सहित सैनिटाइजर से, साबुन से या पानी से विषाणुमुक्त करें।

5.3 सार्वजनिक लिफ्ट या सीढ़ियों का उपयोग

- 5.3.1 इस वर्तमान परिस्थिति में सार्वजनिक लिफ्ट के स्थान पर सीढ़ियों का उपयोग करना बेहतर है।
- 5.3.2 सीढ़ियों को अपने हाथों से न छुयें।
- 5.3.3 यदि लिफ्ट का उपयोग करना आवश्यक हो तो अपनी जेब में कुछ कागज रखें और पुश बटन को कागज से ढकी हुई अंगुली से दबाएं।

- 5.3.4 जब आप लिफ्ट को बिना स्पर्श किये हुये बाहर आएं तो कागज को तुरंत निकालकर डस्टबिन में फेंक दें।
- 5.3.5 लिफ्ट में भी 6 फीट की दूरी बनाये रखें। बेहतर हो, इसे व्यक्तिगत रूप से उपयोग करें।

5.4 घर में प्रवेश

- 5.4.1 दरवाजा स्पर्श न करें। जब आप प्रवेश करें, घर के किसी सदस्य को दरवाजा खोलने के लिए आवाज दें।
- 5.4.2 सामान को दरवाजे के पास नियत स्थान जैसे कि मेज या किसी बक्से में रखें।
- 5.4.3 स्नानघर (वाशरूम) जाएं और अपने हाथों और चेहरे को साबुन से कम से कम 20 सैकेंड तक साफ करें।
- 5.4.4 कपड़ों को उतारें और उन्हें साबुन के पानी (डिटरजेंट सोल्युशन) में डुबोएं एवं साबुन से नहाएं। (यदि आप सोचते हैं कि आपने भीड़-भाड़ वाले स्थान का भ्रमण नहीं किया है तो आप ये चरण छोड़ सकते हैं।)
- 5.4.5 अपनी उपयोग की गई प्लास्टिक की चप्पलों को डिटरजेंट सोल्युशन (मिश्रण) से साफ करें।

5.5 किसी बाहरी व्यक्ति का भ्रमण

- 5.5.1 यदि कोई बाहर का व्यक्ति जैसे प्लंबर/इलैक्ट्रिशियन/मैकेनिक आपके घर आता है तो निश्चित कर लें कि उसे बुखार नहीं है। आप इसे डिजिटल/इनफ्रारेड थर्मामीटर से जांच करते हैं।
- 5.5.2 सर्वप्रथम उसे सैनिटाईजर या साबुन और पानी से हाथ साफ करने को कहें।
- 5.5.3 उसे उसके काम की वस्तु के अलावा किसी और चीज को छूने की अनुमति न दें।
- 5.5.4 कार्यसमाप्त होने पर उस स्थान को एवं उस सामान को जो उसने उपयोग किया है, साबुन से अच्छी तरह साफ करें।

5.6 घर का विसंक्रमण

- 5.6.1 2% डिटरजेंट या 0.2% लाइजौल मिश्रण या 3% डिटोल/सेवलोन मिश्रण से फर्श पर प्रतिदिन सुबह पौछा लगायें।
- 5.6.2 70% अल्कोहल आधारित लिक्विड सैनिटाईजर से मुख्य दरवाजे के हैंडल और दरवाजे की घंटी को विसंक्रमित करें।

5.7 रसोई के सामानों का विसंक्रमण

5.7.1 रसोईघर के सामान सामान्यता बर्तन धोने के साबुन/धुलने वाले लिक्विड से साफ किये जाते हैं और उन्हें अलग से विसंक्रमित करने की आवश्यकता नहीं है।

5.8 कपड़ों का विसंक्रमण

5.8.1 जब आप बाहर से घर जाते हैं तुरन्त ही अपने कपड़ों को डिटरजेंट से साफ करें।

5.8.2 अपने तौलिये और प्रतिदिन उपयोग में आने वाले कपड़ों को बार-बार धोएं।

5.9 हाथों का विसंक्रमण

5.9.1 साबुन और पानी से अपने हाथों को कम से कम 20 सैकिंड तक धोएं।

5.9.2 साबुन को हथेलियों पर, अंगुलियों के बीच में, नाखूनों और कलाईयों पर अच्छी तरह से 20 सैकिंड तक रगड़ें और पानी से साफ करें।

5.9.3 आप पर्याप्त मात्रा में अल्कोहल (70%) हैण्ड सैनिटाईजर हाथों को विसंक्रमित करने के लिए उपयोग कर सकते हैं।

नोट— यदि आप घर से बाहर नहीं जाते हैं तो आपको बार-बार हाथ साफ करने (सैनिटाईज) करने की आवश्यकता नहीं है लेकिन कुछ भी खाने से पूर्व अपने हाथों को साफ करें।

5.10 सब्जी और फलों का विसंक्रमण

5.10.1 इस समय की परिस्थितियों में, सब्जियों और फलों को, खाने के पहले, विसंक्रमित करना आवश्यक है।

5.10.2 सब्जियों के प्रकार के आधार पर सब्जियों और फलों को नमक/वेकिंग सोडा मिलाकर या पानी में 2% साबुन/डिटरजेंट मिश्रण मिलाकर हाथों से रगड़कर धोयें।

5.10.3 नल की टोंटियों को साफ करें।

5.10.4 उपयोग के लिए फ्रिज में रखें।

5.11 पैकेट वाले दूध का विसंक्रमण

5.11.1 2% साबुन/डिटरजेंट मिश्रण से पैकेट को हाथों से रगड़कर धोयें।

5.11.2 नल के पानी से धोयें।

5.11.3 पैकेट को काटें, बर्तन में उड़ेलें और उबालने के लिए गर्म करें।

5.11.4 यदि आप दूधवाले से दूध लेते हैं तब इस प्रक्रिया के दौरान एक निश्चित दूरी बनायें और दूध तुरन्त उबाल दें।

5.12 खाद्य पदार्थों का विसंक्रमण

5.12.1 खुला हुआ खाने का सामान जिसे धोया न जा सके, निश्चित किये गये स्थान पर कम से कम 72 घण्टे तक या परिशिष्ट-1 के अनुसार खाने के पहले रखें।

5.12.2 बाजार से डेयरी-उत्पाद खरीदने से परहेज करें और घर पर ही मिटाईयाँ और अन्य उत्पाद बनायें।

5.13 अन्य सामानों का विसंक्रमण

5.13.1 न खाये जाने वाले सामानों को निर्धारित स्थान पर कम से कम 72 घण्टे तक रखें।

5.14 अपनी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ायें

5.14.1 इन दिनों प्रत्येक व्यक्ति के लिए अपने रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना आवश्यक है।

5.14.2 प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट तक योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास करें

5.14.3 निम्नलिखित वस्तुओं से बनी हुई हर्बल चाय (काढ़े) को दिन में एक या दो बार पियें – तुलसी, दालचीनी, काली पीपर, सौंठ, मुलैठी, मुनक्का। स्वाद के लिए गुड़ या ताजा नीबू का रस स्वाद के लिए आवश्यकतानुसार मिलाएँ।

6.0 परिशिष्ट-1

| सतह | समयावधि |
|-----------|-----------------|
| एलुमीनियम | 2 से 8 घंटे |
| लकड़ी | 4 दिन |
| प्लास्टिक | 2 से 5 दिन |
| धातु | 5 दिन |
| कागज | 3 घंटे से 5 दिन |
| सेरामिक | 5 दिन |
| स्टील | 2 से 28 दिन |
| काँच | 4 से 5 दिन |

ध्यान रहे, कोरोना से बचाव के तौर तरीके (दिनचर्या) अपनाना ही, कोरोना का सर्वोत्तम इलाज है।

धन्यवाद....!