

કોરોનાવાયરસ (ઉર્ફ કોવિડ -19) ના ફાટી નીકળ્યા પછી અને ચેપથી પોતાને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવી તેની અસંખ્ય સલાહ, સ્વચ્છતા જાળવવાની જરૂર સર્વોચ્ચ બની ગઈ છે. સરળ સાવચેતીનાં પગલાં તમને ચેપથી સુરક્ષિત રાખી શકે છે અને અમે તમારા માટે સર્વ-પ્રાકૃતિક આવશ્યક બાબતોની સૂચિ લાવીએ છીએ જે બેક્ટેરિયા અને વાયરસને દૂર રાખે છે.

1. પાણી વિનાના શેમ્પૂ અને શારીરિક બાથ

મુસાફરી ખાસ કરીને ફૂલૂની seasonતુમાં પડકારજનક બની જાય છે, પરંતુ રોગને લગતા જીવાણુઓને દૂર રાખવા માટે વ્યક્તિએ મૂળભૂત સ્વચ્છતા જાળવવી જ જોઈએ. આનો એક અદ્ભૂત ઉપાય? પાણી વગરનું શરીર સ્નાન અને શેમ્પૂ બ્રાન્ડ ક્લેન્સ્ટા, પેરાબેન મુક્ત સ્નાન ઉત્પાદનો બનાવે છે જેનો ઉપયોગ પાણી વિના કરી શકાય છે. “ક્લેન્સ્ટા પર્સનલ હાઇજીન પ્રોડક્ટ્સ (એફડીએ એપ્રૂવ્ડ ઈન્ડિયા) એ ક્લોરહેક્સિડિન સાથે વૈજ્ઞાનિક રીતે એન્જિનિયર્ડ ફોર્મ્યુલેશન છે જે 24 કલાકની સુરક્ષા સાથે 30-60 સેકન્ડમાં 99.99 ટકા સૂક્ષ્મજીવાણુઓનો ભોગ લે છે. સોડિયમ બેન્ઝોએટ, સાઇટ્રિક એસિડ અને ડિહાઇડ્રોબાયોટીક એસિડ વાઇર્યુસિડલ, એન્ટીબેક્ટેરિયલ અને એન્ટિફંગલ એજન્ટ તરીકે ઓળખાય છે.

તમે પાણી વિનાના શેમ્પૂ અને શરીર સ્નાન મેળવવા માટે અહીં ક્લિક કરી શકો છો.

2. એન્ટીબેક્ટેરિયલ સાબુને ધોવા માટે હાનિકારક બેક્ટેરિયા

નિષ્ણાતો કોરોનાવાયરસને પકડવાથી બચવા માટે તમારા હાથને નિયમિતપણે ધોવા માટેના મહત્વ પર ભાર મૂકે છે. ભલે તે ફૂલૂની મોસમ છે કે નહીં, ભોજન પહેલાં અને પછી, વ વાશશરૂમમાં ગયા પછી અને જાહેર સ્થળોએથી પાછા ફર્યા પછી હાથ ધોવા મહત્વપૂર્ણ છે.

તે સમયે જ્યારે તમારી આસપાસની દરેક ઉધરસ અથવા છીંક તમારા કાનમાં એલાર્મની ઘંટ વગાડે છે, ત્યારે વર્ક પ્લેસ વ વાશશરૂમ્સ વહેંચતા અજાણ્યાઓ સાથેના પરોક્ષ સંપર્કને ટાળવા માટે તમારા પોતાના સાબુને હાથમાં રાખવો એ એક સરસ વિચાર છે. ખાતરી કરો કે તમારું સાબુ વધારાની સુરક્ષા માટે એન્ટીબેક્ટેરિયલ છે.

The. વાયરસના ફેલાવાને ટાળવા માટે ટીશ્યુ પેપર

તમારી સલામતી એટલી જ મહત્વપૂર્ણ છે જેટલી તમારી આસપાસના લોકોની સલામતી છે. જો મોસમમાં પરિવર્તન આવે તો તમને દિવસ દરમિયાન ખાંસી આવે છે અથવા છીંક આવે છે, તો ઇકો ફેન્ડલી પેશીઓનો બ ઓફસ હાથમાં રાખો. ઉધરસ તરફ ધ્યાન દોરો અને ફક્ત પેશીઓમાં છીંક કરો અને તરત જ તેનો નિકાલ કરો. તમારી સ્વાસ્થ્યની સ્થિતિ તમારા સાથીદારો, મિત્રો અથવા અજાણ્યા લોકોને ડરાવવા દો નહીં. વાંસના આ પેશીઓ વાયરસને ફેલાતા અટકાવે છે જ્યારે ગ્રહ માટે ઓછા સંસાધનોની પણ કિંમત છે. હવે તેનો બ ઓફસ મેળવવા માટે આ લિંકને અનુસરો!

San. સેનીટાઇઝર્સ આ ફૂલૂની મોસમ હોવી જ જોઈએ

, સામાન્ય રીતે ચેપ ટાળવા માટે સેનિટાઇઝરને હાથમાં રાખવું એ એક સાવચેતી પગલું છે. સ્થાનિક સુપરમાર્કેટ્સમાંથી આલ્કોહોલ આધારિત સ સનિટિસર્સના સ્ટોકમાં દરોડા પાડવામાં આવ્યા છે. ચિંતા કરશો નહીં. તમને સુરક્ષિત રાખવા માટે તમારી પાસે હજી પણ કુદરતી સ સનિટિસર્સ છે. ખાતરી કરો કે તમે જ્યારે જરૂરી હોય ત્યારે તેનો ઉપયોગ કરો પરંતુ વધુપડતું ન કરો. એન્ટીબેક્ટેરિયલ સાબુથી હાથ ધોવા હંમેશાં તમારી પ્રાથમિકતા હોવી જોઈએ પરંતુ જ્યારે તમારી આસપાસ પાણી ન હોય ત્યારે આ બેક્ટેરિયા અને વાયરસથી

બચાવવા માટે આ સ sanનિટિસર્સનો ઉપયોગ કરો.

Mas. માસ્ક જે ચેપથી સુરક્ષિત કરે છે - નેચરલ ફ્લૂ નિવારણ માસ્કલેતા

જો તમે વારંવાર ભીડવાળી જગ્યાઓહોવ અથવા ખાંસી અથવા છીંક આવો છો, તો ખાતરી કરો કે તમે માસ્ક પહેરો છો. જો તમારા માસ્કમાં ધાતુની પટ્ટી હોય, તો તેને તમારા નાકના પુલ પર નિશ્ચિતપણે ગોઠવો અને તમારા કાનની પાછળના માસ્ક પરના તાર ખેંચો. ખાતરી કરો કે માસ્ક તમારા નાક, મોં અને રામરામને આવરી લે છે. ઉપરાંત, ખાતરી કરો કે તમે માસ્ક મુકીને અને દૂર કરતી વખતે ફક્ત તારને જ સ્પર્શ કરો છો.

અસ્વસ્થતા અને ડરના આ સમયમાં, ચાલો બીજા વિશે પણ વિચારીએ. કૃપા કરીને તમારી જરૂરિયાત કરતા વધુ ખરીદી ન કરો, તે માસ્ક, સેનિટાઇસર્સ અથવા પેશીઓ હોય. બજારોમાંથી શેરો પૂરા થઈ રહ્યા છે, તેથી ચાલો અન્ય લોકો માટે પૂરતું છોડી દઈએ.

૨૦૧૦ માં, ભારત સરકાર (જી.ઓ.આઈ.) એ આરોગ્યસંભાળ અને અન્ય સેટિંગ્સમાં વાયુજન્ય રોગોને નિયંત્રણમાં રાખવા માર્ગદર્શિકા જાહેર કરી. આ દિશાનિર્દેશો ક્ષય રોગના નિવારણ પર કેન્દ્રિત હતી પરંતુ જ્યારે તે અન્ય વાયુજન્ય ચેપની વાત આવે ત્યારે સમાન લાગુ પડે છે.

આ ડરામણા સમયમાં તમારી officeફિસ અને ઘર સલામત સ્થળો છે તેની ખાતરી કરવા માટે અમે ભારત સરકાર અને ડબ્લ્યુએચઓ જેવી અન્ય મુખ્ય સંસ્થાઓ દ્વારા ભલામણ કરેલ સાવચેતી પગલાંનો સમૂહ તૈયાર કર્યો છે.

1. સુવિધાના જોખમ આકારણીનું સંચાલન કરો અને ઉપલબ્ધ જગ્યાઓના ઉપયોગ પર પુનર્વિચાર કરો

તમારા પરિસરમાં સારી રીતે વેન્ટિલેટેડ હોવું જોઈએ, અને જ્યાં સુધી શક્ય હોય ત્યાં સુધી, વેન્ટિલેશન કુદરતી હોવું આવશ્યક છે. પરિસરમાં નબળા સ્થળોને ઓળખવા માટે જોખમ આકારણીઓ - જેમ કે કર્મચારીઓ અથવા મુલાકાતીઓનો ટ્રાફિક.

ઉપરાંત, ગીચ વિસ્તારોમાં યોગ્ય જીવાણુ નાશકક્રિયા સ્ટેશનો સ્થાનાંતરિત થવું જોઈએ (તે પછીથી વધુ).

ભારત સરકારના માર્ગદર્શિકા સૂચવે છે કે "શ્વસન રોગના લક્ષણો માટે અલગ, સારી રીતે હવાની અવરજવરની રાહ જોતા વિસ્તારોને ઉપલબ્ધ કરાવવું જોઈએ ... પ્રતીક્ષાવાળા વિસ્તારોને સડસડાટ કરવા જોઈએ અને નબળા વેન્ટિલેટેડ કોરિડોરથી બહાર ખસેડવું જોઈએ," ભારત સરકારના માર્ગદર્શિકા સૂચવે છે.

2. વાયુયુક્ત રોગોને કાબૂમાં રાખવા માટે વેન્ટિલેશન તાજી હવા ઓરડામાં એરબોર્ન કણો (જેમ કે ટપકું ન્યુક્લી) જેવા પાતળા થઈ શકે છે.

"આરોગ્ય સંભાળની સુવિધાઓમાં સુધારેલ વેન્ટિલેશન એ હવામાંથી થતા ચેપના સંક્રમણને રોકવા માટે જરૂરી છે અને તેની ભારપૂર્વક ભલામણ કરવામાં આવે છે. વધુ સારું વેન્ટિલેશન ટીબી અને અન્ય વાયુજન્ય ચેપના સંક્રમણનું જોખમ ઘટાડે છે, 'એમ ભારતના આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલયે જણાવ્યું છે.

તેઓ આગળ સમજાવે છે કે જો ફરીથી ફરતા એર કંડિશનર્સનો ઉપયોગ કરવો આવશ્યક છે, તો ઓરડાની અંદર

તાજી હવાને દબાણ કરવા માટે વિપરીત દિશામાં એક્ઝોસ્ટ ફેન સ્થાપિત કરો.

3. અનુકૂળ વિસ્તારોમાં સ્વચ્છતા સ્ટેશનો સ્થાપિત કરો

આ સ્ટેશનોમાં માસ્ક અને સેનિટાઇસર્સ હોવા આવશ્યક છે. બાથરૂમમાં સાબુ વિતરકને એવી રીતે ડિઝાઇન કરવાની જરૂર છે કે માટીવાળા હાથ તેમને સ્પર્શ ન કરે.

સેનિટાઇસર્સ અને માસ્ક સાથે, તેનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તેનો ઉલ્લેખ કરવાની જવાબદારી પણ આવે છે. આ સૂચનાઓને સ્પષ્ટ પ્રદર્શન પર મૂકો.

“ટીપું, ચેપગ્રસ્ત લોહી અને શરીરના પ્રવાહી, દૂષિત પદાર્થો અથવા અન્ય દૂષિત પર્યાવરણીય સપાટીઓના સંપર્કમાં ન રહેવા માટે સારા હાથ સ્વચ્છતા પ્રોટોકોલનો ઉપયોગ કરો. હાથની સ્વચ્છતામાં સાબુ અને પાણીથી ઘોવા અથવા આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ રબ્સનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે જેમાં ઓછામાં ઓછું 60% આલ્કોહોલ હોય છે. ઓક્સ્યુપેશનલ સેફ્ટી એન્ડ હેલ્થ એડમિનિસ્ટ્રેશન (ઓએસએચએ), યુએસએ કહે છે, સાબુ અને પાણી, જે દૃષ્ટિની રીતે ગંદું હોય તેવા હાથ માટે શ્રેષ્ઠ છે.

Your. તમારા કર્મચારીઓને અને મુલાકાતીઓને માહિતગાર કરવો

એ હવાયુક્ત રોગચાળા દરમિયાન હાથ ધરવા માટેનું નિર્ણાયક પગલું છે, ખાસ કરીને જ્યારે તે કોરોનાવાયરસ જેવા રોગોની વાત આવે છે, જ્યાં લક્ષણો ખૂબ ગંભીર નથી (લક્ષણોમાં તાવ, માથાનો દુખાવો, ઉધરસ, શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલીઓનો સમાવેશ થાય છે), લોકો જાગૃત હોવા જોઈએ.

લોકોને 20-સેકન્ડ હેન્ડ વ વાશનિયમ વિશે જણાવો, તેઓએ કેવી રીતે તેમના મોં, આંખો અને નાકને સ્પર્શ કરવાનું ટાળવું જોઈએ અને અન્ય સાવચેતીનાં પગલાં લેવા.

“જાતે અને ખાંસી અથવા છીંક આવે છે તે કોઈપણ વચ્ચે ઓછામાં ઓછું 1 મીટર (3 ફુટ) અંતર જાળવો. જ્યારે કોઈને ઉધરસ આવે છે અથવા છીંક આવે છે, ત્યારે તેઓ તેમના નાક અથવા મોંમાંથી નાના પ્રવાહી ટીપાં છાંટતા હોય છે જેમાં વાયરસ હોઈ શકે છે. વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન (ડબ્લ્યુએચઓ) ભલામણ કરે છે, જો તમે ખૂબ નજીક છો, તો તમે ટીપાંમાં શ્વાસ લઈ શકો છો, જેમાં COVID-19 વાયરસ છે.

Air. વાતાવરણીય રોગોના લક્ષણો દર્શાવતા લોકો માટે માર્ગદર્શિકા

ડબ્લ્યુએચઓ ભલામણ કરે છે કે જો તમે બીમાર ન હો અને હવાયુક્ત રોગોના ચિન્હો બતાવતા હો તો તમારે ઘરે જ રહેવું જોઈએ. આ તમારા કાર્યક્ષેત્રના અન્ય કર્મચારીઓને સુરક્ષિત કરશે. આવા કિસ્સાઓમાં, ખાતરી કરો કે તમે officialફિસના એડમિનને જાણ કરો છો જેથી તેઓ આ વિસ્તારના અન્ય કર્મચારીઓને સુરક્ષિત રાખવા માટે ઝડપી, પૂરતા પગલા લઈ શકે. બધા સમયે, આવશ્યક ઉધરસ અને છીંક આવવાનાં શિષ્ટાચારને અનુસરો (તેને પેશીમાં કરો અને તેનો યોગ્ય રીતે અને તાત્કાલિક નિકાલ કરો). જો તમને ખાંસી અથવા છીંક આવી રહી છે, તો ખાતરી કરો કે તમે N95 માસ્ક પહેરો છો, જેથી ટીપું તમારા આસપાસના લોકોના સ્વાસ્થ્ય માટે જોખમ ન દો.

6. જીવાણુ નાશકક્રિયા અને ધૂમ્રપાન અને ધૂમ્રપાન

આરોગ્યપ્રદ વાતાવરણ સુનિશ્ચિત કરવા માટે તમારા કાર્યસ્થળો અને ઘરને સંપૂર્ણ રીતે જીવાણુ નાશકકરવાની જરૂર છે. કાર્યસ્થળોમાં, ખાતરી કરો કે ફર્નિચર, વિડોઝ અને દરવાજા વિશ્વસનીય જંતુનાશક પદાર્થથી સાફ છે.

કામના કલાકો પછી પરિસર ડ્યુમિગેટ કરો. આવા સમયમાં, નવીનીકરણ અથવા બાંધકામના કામોમાં વિલંબ થાય છે.

જો કોઈ કર્મચારી વાયુજન્ય રોગના કોઈ લક્ષણો બતાવી રહ્યા હોય, તો તેમની સાથે કામ કરનારાઓને જણાવો. તેમના સામાનને જંતુમુક્ત કરો અને તેમના ઓરડા / કેબીનને ધુમાડો.