

कोरोनावायरस (उर्फ कोविड -19) के प्रकोप और खुद को संक्रमणों से बचाने के लिए अनगिनत सलाह के साथ, स्वच्छता बनाए रखने की आवश्यकता सर्वोपरि हो गई है। सरल एहतियाती उपाय आपको संक्रमणों से सुरक्षित रख सकते हैं और हम आपके लिए उन सभी प्राकृतिक जरूरी चीजों की सूची ला रहे हैं जो बैक्टीरिया और वायरस को दूर रखेंगे।

### 1. वाटरलेस शैम्पू और बॉडी बाथ

ट्रैवलिंग फ्लू के मौसम में विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण हो जाता है, लेकिन रोग से कीटाणु को दूर रखने के लिए बुनियादी स्वच्छता बनाए रखना चाहिए। इसके लिए एक अद्भुत उपाय? निर्जल शरीर स्नान और शैम्पू! ब्रांड क्लेन्स्टा, पैराबेन-मुक्त स्नान उत्पाद बनाता है जो पानी के बिना उपयोग किया जा सकता है। “क्लेन्स्टा पर्सनल हाइजीन प्रोडक्ट्स (एफडीए एप्रूव्ड इंडिया) क्लोरहेक्सिडाइन के साथ वैज्ञानिक रूप से इंजीनियर फार्मूले हैं जो 30-60 सेकंड में 24 घंटे की सुरक्षा के साथ 99.99 प्रतिशत रोगाणुओं को मारता है। सोडियम बेंजोएट, साइट्रिक एसिड और डीहाइड्रोएबिटिक एसिड को वायरलाइडल, जीवाणुरोधी और एंटीफंगल एजेंट के रूप में जाना जाता है।

आप यहां बिना पानी के शैम्पू और बॉडी बाथ लेने के लिए क्लिक कर सकते हैं।

### 2. धोने के लिए जीवाणुरोधी साबुन हानिकारक बैक्टीरिया

विशेषज्ञों कोरोनावायरस को पकड़ने से बचने के लिए नियमित रूप से अपने हाथ धोने के महत्व पर जोर दिया गया है। चाहे वह फ्लू का मौसम हो या न हो, वाशरूम जाने से पहले और सार्वजनिक क्षेत्रों से लौटने के बाद भोजन से पहले और बाद में हाथ धोना जरूरी है।

ऐसे समय में जब आपके आस-पास की हर खांसी या छींक आपके कानों में खतरे की घंटी बजाती है, अजनबियों को कार्यस्थल वाशरूम साझा करने के साथ अप्रत्यक्ष संपर्क से बचने के लिए अपने खुद के साबुन को रखना एक अच्छा विचार है। सुनिश्चित करें कि आपका साबुन अतिरिक्त सुरक्षा के लिए जीवाणुरोधी है।

### 3. वायरस फैलाने से बचने के लिए टिशू पेपर

आपकी सुरक्षा उतनी ही महत्वपूर्ण है जितनी कि आपके आसपास दूसरों की सुरक्षा। यदि ऋतु परिवर्तन से आपको दिन में खांसी या छींक आ रही है, तो पर्यावरण के अनुकूल ऊतकों का एक बॉक्स संभाल कर रखें। इसे केवल ऊतकों में खांसी और छींकने के लिए एक बिंदु बनाएं और उन्हें तुरंत निपटान करें। अपने स्वास्थ्य की स्थिति को अपने सहकर्मियों, दोस्तों या यहां तक कि अजनबियों से डरने न दें। ये बांस के ऊतक वायरस को फैलाने से बचाएंगे, जबकि ग्रह को कम संसाधनों की लागत भी देंगे। उनमें से एक बॉक्स पाने के लिए इस लिंक का अनुसरण करें!

### 4. Sanitisers यह एक फ्लू सीजन होना चाहिए

, सामान्य रूप से संक्रमण से बचने के लिए sanitiser को रखना एक अच्छा एहतियाती उपाय है। अल्कोहल-आधारित sanitisers के शेयरों को पहले ही स्थानीय सुपरमार्केट से छापा गया है। चिंता मत करो। आपको सुरक्षित रखने के लिए आपके पास अभी भी प्राकृतिक sanitisers हैं। सुनिश्चित करें कि आप उनका उपयोग तब करें जब आवश्यक हो लेकिन इसे ज़्यादा न करें। जीवाणुरोधी साबुन से हाथ धोना हमेशा आपकी प्राथमिकता होनी चाहिए लेकिन ऐसे समय के लिए जब आपके आस-पास पानी न हो, अपने आप को बैक्टीरिया और वायरस से बचाने के लिए इन sanitisers का उपयोग करें।

## 5. मास्क जो संक्रमण से बचाते हैं - प्राकृतिक फलू से बचाव मास्क

यदि आप लगातार भीड़ वाली जगहों पर रहते हैं या खाँस रहे हैं या छींक रहे हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप मास्क पहनते हैं। यदि आपके मास्क में एक धातु की पट्टी है, तो इसे अपनी नाक के पुल पर मजबूती से समायोजित करें और अपने कानों के पीछे मास्क पर तारों को खींचें। सुनिश्चित करें कि मुखौटा आपकी नाक, मुँह और ठोड़ी को कवर करता है। इसके अलावा, सुनिश्चित करें कि आप मास्क लगाते और हटाते समय केवल तार को छूते हैं।

चिंता और भय के इन समय में, आइए दूसरों के बारे में भी सोचें। कृपया आवश्यकता से अधिक न खरीदें, यह मास्क, सैनिटाइजर या ऊतक हो। बाजार से स्टॉक खत्म हो रहे हैं, इसलिए दूसरों के लिए पर्याप्त छोड़ दें।

2010 में, भारत सरकार (जीओआई) ने स्वास्थ्य देखभाल और अन्य सेटिंग्स में हवाई बीमारियों को नियंत्रित करने के लिए दिशानिर्देश जारी किए। ये दिशा-निर्देश तपेदिक की रोकथाम पर केंद्रित थे लेकिन जब यह अन्य वायुजनित संक्रमणों की बात आती है तो समान रूप से लागू होते हैं।

हमने आपके कार्यालय और घर को इन डरावने समय में सुरक्षित स्थान सुनिश्चित करने के लिए भारत सरकार और अन्य प्रमुख संस्थाओं जैसे कि WHO द्वारा अनुशंसित एहतियाती उपायों के एक सेट पर अंकुश लगाया है।

### 1. एक सुविधा जोखिम मूल्यांकन का संचालन करें और उपलब्ध रिक्त स्थान के उपयोग पर पुनर्विचार करें

आपका परिसर अच्छी तरह से हवादार होना चाहिए, और जहां तक संभव हो, वेंटिलेशन प्राकृतिक होना चाहिए। परिसर में कमजोर स्थानों की पहचान करने के लिए जोखिम आकलन का संचालन करें- जैसे कि कर्मचारियों या आगंतुकों का आवागमन।

इसके अलावा, उचित कीटाणुशोधन स्टेशनों को भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों (उस पर बाद में) में तैनात किया जाना चाहिए।

जीओआई के दिशानिर्देशों में कहा गया है कि श्वसन रोगसूचक के लिए अलग, अच्छी तरह हवादार वेंटिंग क्षेत्र जहाँ भी संभव हो उपलब्ध कराया जाना चाहिए ... वेंटिंग क्षेत्रों को विघटित और खराब हवादार गलियारों से बाहर ले जाना चाहिए।

### 2. हवाई बीमारियों को नियंत्रित करने के लिए वेंटिलेशन ताजा हवा कमरे में हवा के कर्णों (जैसे छोटी नाभिक) को पतला कर सकती है।

"हवाई देखभाल के संक्रमण के [] संचरण को रोकने के लिए स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं में बेहतर वेंटिलेशन आवश्यक है और इसकी जोरदार सिफारिश की जाती है। बेहतर वेंटिलेशन से टीबी और अन्य वायुजनित संक्रमणों के संचरण का जोखिम कम होता है, "स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत में बताता है।

वे आगे बताते हैं कि यदि एयर कंडीशनर को फिर से परिचालित किया जाना चाहिए, तो कमरे के अंदर ताजी हवा के लिए मजबूर करने के लिए रिवर्स दिशा में एक निकास पंखा स्थापित करें।

### 3. सुविधाजनक क्षेत्रों में स्वच्छता स्टेशनों की स्थापना करें

इन स्टेशनों में मास्क और सैनिटाइजर होना चाहिए। बाथरूम में साबुन निकालने की मशीन को इस तरह से डिजाइन करने की आवश्यकता होती है कि गंदे हाथ उन्हें छूते नहीं हैं।

सैनिटाइजर और मास्क के साथ यह भी जिम्मेदारी आती है कि उनका उपयोग कैसे किया जाए। इन निर्देशों को स्पष्ट प्रदर्शन पर रखें।

“बूंदों, संक्रमित रक्त और शरीर के तरल पदार्थ, दूषित वस्तुओं, या अन्य दूषित पर्यावरणीय सतहों के संपर्क से बचने के लिए अच्छे हाथ स्वच्छता प्रोटोकॉल का अभ्यास करें। हाथ की स्वच्छता में साबुन और पानी से धोना या अल्कोहल युक्त हाथ से बने रूबल्स का उपयोग करना शामिल है जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल होता है। साबुन और पानी [हैं] हाथों के लिए सबसे अच्छे हैं जो नेत्रहीन रूप से गंदे हैं, “व्यावसायिक सुरक्षा और स्वास्थ्य प्रशासन (OSHA), यूएसए कहते हैं।

4. अपने कर्मचारियों और आगंतुकों को सूचित करें।

जानकारी फैलाना एक हवाई महामारी के दौरान शुरू करने के लिए महत्वपूर्ण कदम है, खासकर जब यह कोरोनावायरस जैसी बीमारियों की बात आती है, जहां लक्षण बहुत गंभीर नहीं होते हैं (लक्षणों में बुखार, सिरदर्द, खांसी, सांस लेने में कठिनाई) शामिल हैं, लोग बारे में पता होना चाहिए।

लोगों को 20 सेकंड के हैंड वाश नियम के बारे में सूचित करें कि वे अपने मुँह, आँखों और नाक को छूने से कैसे बचें और अन्य एहतियाती उपाय करने चाहिए।

“खांसी या छींकने वाले अपने और किसी के बीच कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी बनाए रखें। जब किसी को खांसी या छींक आती है तो वे अपनी नाक या मुँह से छोटी तरल बूंदें छिड़कते हैं जिसमें वायरस हो सकता है। यदि आप बहुत करीब हैं, तो आप सीओवीआईडी -19 वायरस सहित छोटी बूंदों में सांस ले सकते हैं, अगर खांसी वाले व्यक्ति को बीमारी है, “विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) की सिफारिश करता है।

5. हवाई बीमारियों के लक्षण दिखाने वाले लोगों के लिए दिशानिर्देश

डब्ल्यूएचओ आपको घर पर रहने की सलाह देता है यदि आप अस्वस्थ हैं और हवाई बीमारियों का संकेत दे रहे हैं। यह आपके कार्यक्षेत्र में अन्य कर्मचारियों की सुरक्षा करेगा। ऐसे मामलों में, सुनिश्चित करें कि आप कार्यालय व्यवस्थापक को सूचित करें ताकि वे क्षेत्र के अन्य कर्मचारियों की सुरक्षा के लिए त्वरित, पर्याप्त उपाय कर सकें। हर समय, आवश्यक खांसी और छींकने शिष्टाचार का पालन करें (इसे एक ऊतक में करना और इसे ठीक से और तुरंत निपटाना)। यदि आपको खांसी या छींक आ रही है, तो सुनिश्चित करें कि आप एक एन 95 मास्क पहनते हैं जो बूंदों को आपके आस-पास के लोगों के स्वास्थ्य को खतरे में नहीं डालने देता है।

6. कीटाणुशोधन और धूमन और धूमन

अपने कार्यक्षेत्र और घर को एक स्वच्छ वातावरण सुनिश्चित करने के लिए पूरी तरह से कीटाणुरहितकरण की आवश्यकता है। कार्यस्थलों में, सुनिश्चित करें कि फर्नीचर, खिड़कियां और दरवाजे एक विश्वसनीय कीटाणुनाशक से साफ हो गए हैं। काम के घंटों के बाद फ्यूमिगेट परिसर। ऐसे समय में, मरम्मत या निर्माण कार्यों में देरी होती है।

यदि कोई कर्मचारी किसी हवाई बीमारी के लक्षण दिखा रहा है, तो उनके साथ काम करने वालों को सूचित करें। उनके सामानों को कीटाणुरहित करें और उनके कमरे / केबिन को धूमिल करें।