



राष्ट्रीय स्वास्थ्य रक्षा अभियान (श्री कृष्ण आयुष विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र)

मास्क की आवश्यकता कब ?

- स्वस्थ लोग मास्क तभी पहनें जब वे संभावित संक्रमण वाले मरीज की देखभाल कर रहे हैं।
- छींक व खासी के लक्षण उपस्थित होने पर मास्क का प्रयोग करे |
- मास्क भी तभी कारगर सिद्ध होंगे जब आप बार—बार साबुन व पानी या एल्कोहल—बेस सेनेटाइजर से हाथों को साफ करेंगे।
- अगर आप मास्क पहनते हैं, तो यह भी जानना आवश्यक है कि आपको मास्क कैसे पहनना है ?
- मास्क को पहनने से पहले, अपने हाथों को साबुन व पानी (कम से कम 20 सेकेंड तक) या एल्कोहल—बेस सेनेटाइजर से साफ करें।
- मास्क से अपने नाक व मुँह को अच्छी तरह से ढकें, मास्क व चेहरे के बीच में कोई गैप नहीं होना चाहिए।
- जब आपने मास्क पहना हो, तो मास्क को बार—बार न छुएँ। अगर आप छूते हैं तो फिर से अपने हाथों को साबुन और पानी से (कम से कम 20 सेकेंड तक) या सेनेटाइजर से साफ करें।
- मास्क को हर 6—8 घंटे के बाद बदले तथा बाद में उसे बंद ढक्कन वाले कूड़ेदान में डाल दें।
- जब मास्क को उतारें तो सामने से पकड़ कर न उतारें, बल्कि पीछे से पकड़कर उतारें तथा फिर से साबुन व पानी से (कम से कम 20 सेकेंड तक) या सेनेटाइजर से हाथ धोएँ।
- मास्क न होने की स्थिति में आप साफ रूमाल का प्रयोग मास्क के रूप में कर सकते हैं।



राष्ट्रीय स्वास्थ्य रक्षा अभियान (श्री कृष्ण आयुष विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र)

कुछ तथ्य—कोरोना वायरस के विषय में—

अभी तक प्राप्त तथ्यों के आधार पर—

- कोरोना वायरस गर्म तथा आर्द्र तथ हर तरह के वातावरण में फैल सकता है। अतः वातावरण कोई भी हो आप सभी सावधानियाँ बरतें।
- ठंडा वातावरण या बर्फीली हवाएं भी कोरोना वायरस को नहीं मार सकती। क्योंकि मनुष्य शरीर का सामान्य तापमान 36.5 डिग्री सेल्सियस से 37 डिग्री सेल्सियस होता है। चाहे बाहर का तापमान कुछ भी हो।
- कोरोना वायरस मच्छर के काटने से नहीं फैलता।
- हैंड—ड्रायर के इस्तेमाल से कोरोना वायरस नहीं मरता।
- Ultra-Violet disinfection lamp से Coronavirus नहीं मरता।
- शरीर पर एल्कोहल या क्लोरीन का स्प्रे कोरोना—वायरस को नहीं मारता।
- किसी प्रकार का वैक्सीन, कोरोना वायरस से आपका बचाव नहीं करता।
- बार—बार नाक को Saline Solution से धोने से कोरोना वायरस से बचाव नहीं होता।
- सभी उम्र के लोग कोरोना वायरस से ग्रसित हो सकते हैं।
- किसी प्रकार का एंटीबायोटिक कोरोना वायरस से इलाज या बचाव नहीं करता।



राष्ट्रीय स्वास्थ्य रक्षा अभियान (श्री कृष्ण आयुष विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र)

कार्यालयों की तैयारी कोरोना वायरस के खिलाफ

- अपने कार्यस्थल में साफ-सफाई का पूरा ध्यान रखें।
- सभी सतहों जैसे कुर्सी, मेज तथा सभी वस्तुओं जैसे मोबाइल, रिमोट आदि को किसी disinfectant द्रव्य से रोजाना साफ करना है।
- अपने कार्यस्थल पर साबुन, पानी व हैंड-सेनेटाइज़र की उपलब्धता को सुनिश्चित करें तथा कर्मचारियों को हर 1 घण्टे बाद हाथ सेनेटाइज़ करने के लिए प्रोत्साहित करें।
- फेस मास्क तथा टिश्यूस की उपलब्धता को सुनिश्चित करें।
- स्वास्थ्य विभाग तथा सरकार द्वारा जारी निर्देशों का जिम्मेदारी से पालन करें।
- जिन कर्मचारियों में लक्षण उपस्थित हों, उन्हें कार्यस्थल पर न आने तथा घर में रहने के लिए कहें तथा आवश्यकता पड़ने पर राज्य हेल्पलाइन नं० 8558893911 या राष्ट्रीय हेल्पलाइन नं० 011-23978046 पर संपर्क करें। तथा उनके निर्देशों का पालन करें।
- जो कर्मचारी घर से काम कर सकते हैं। उन्हें घर से ही काम करने दें। कार्यालय पर कम से कम कर्मचारी रहें।
- Social distancing maintain कर तथा सब सावधानी बरतते हुए कार्य करें।
- फाइल की मूवमेंट कम से कम रखें।
- फोन या वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से काम करें।
- अनावश्यक मीटिंग या समारोह न करें, न वहाँ उपस्थित हों।
- कार्यस्थल पर एक ऐसा स्थल सुनिश्चिन करें, जहाँ बीमार व्यक्ति को isolate किया जा सके।
- अभिवादन के लिए नमस्ते करें।
- खांसते व छींकते समय, रुमाल या टिश्यूस का इस्तेमाल करें। टिश्यूस को बंद ढक्कन वाले कूड़ेदान में फेंक दें।
- कार्यस्थल में उपस्थित व्यक्तियों का नाम तथा संपर्क नम्बर लेना सुनिश्चित करें।
- अगर मीटिंग में उपस्थित कोई व्यक्ति कोरोना वायरस से संक्रमित पाया जाता है तो सभी व्यक्तियों को सूचित करें। तथा ऐसे सभी व्यक्ति स्वयं को तथा वो जिनके संपर्क में आए, सभी घर में ही खुद को अलग करें। लक्षण उपस्थित होने पर राज्य तथा राष्ट्रीय हेल्पलाइन नं० पर संपर्क करें।