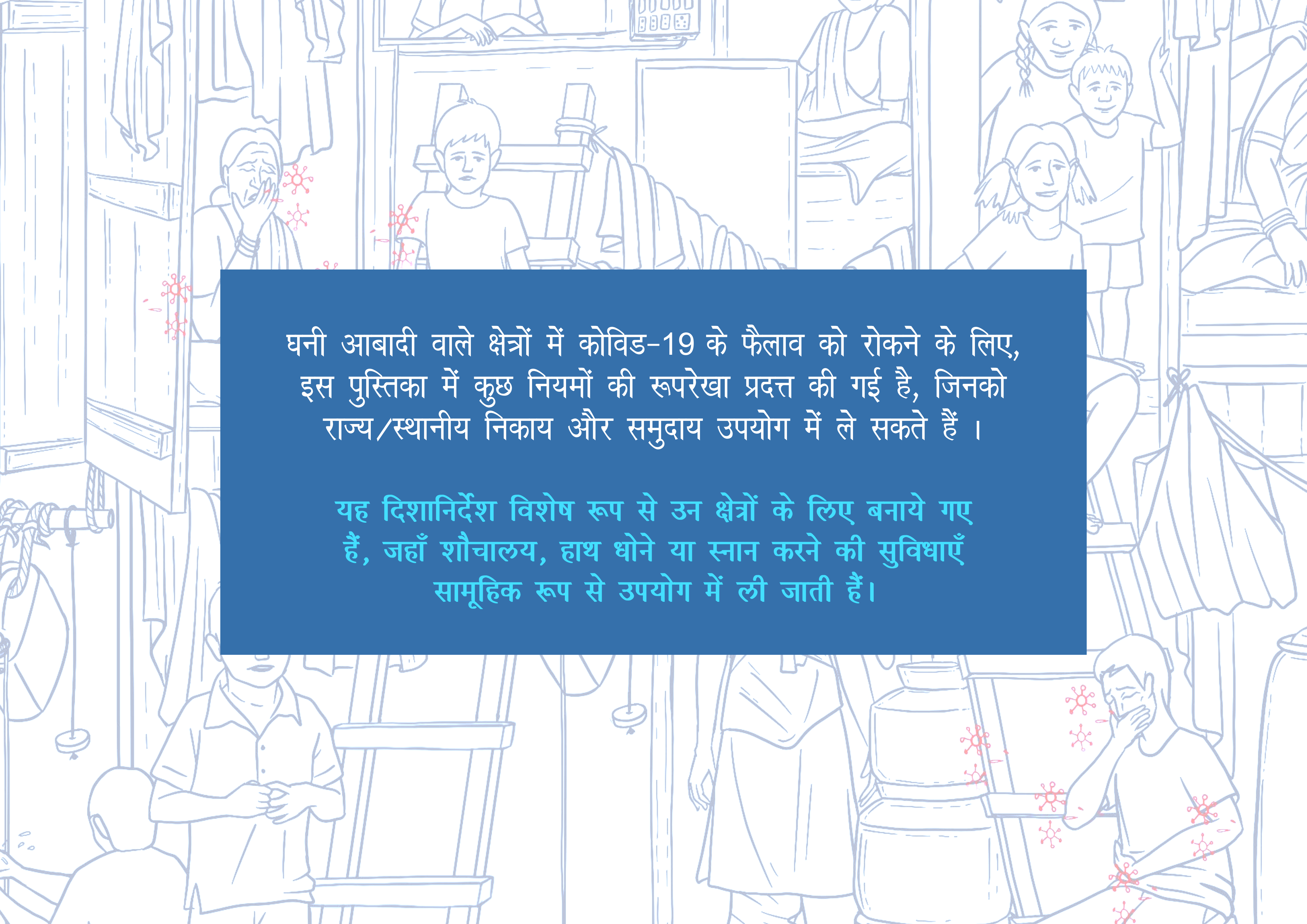
भारत सरकार के प्रमुख वैज्ञानिक
सलाहकार का कार्यालय-अप्रैल 2020

कोविड-19 महामारी की अवधि में घनी आबादी वाले क्षेत्रों के लिए स्वच्छता और स्वास्थ्य-रक्षा हेतु दिशानिर्देश



घनी आबादी वाले क्षेत्रों में कोविड-19 के फैलाव को रोकने के लिए, इस पुस्तिका में कुछ नियमों की रूपरेखा प्रदत्त की गई है, जिनको राज्य/स्थानीय निकाय और समुदाय उपयोग में ले सकते हैं ।

यह दिशानिर्देश विशेष रूप से उन क्षेत्रों के लिए बनाये गए हैं, जहाँ शौचालय, हाथ धोने या स्नान करने की सुविधाएँ सामूहिक रूप से उपयोग में ली जाती हैं।

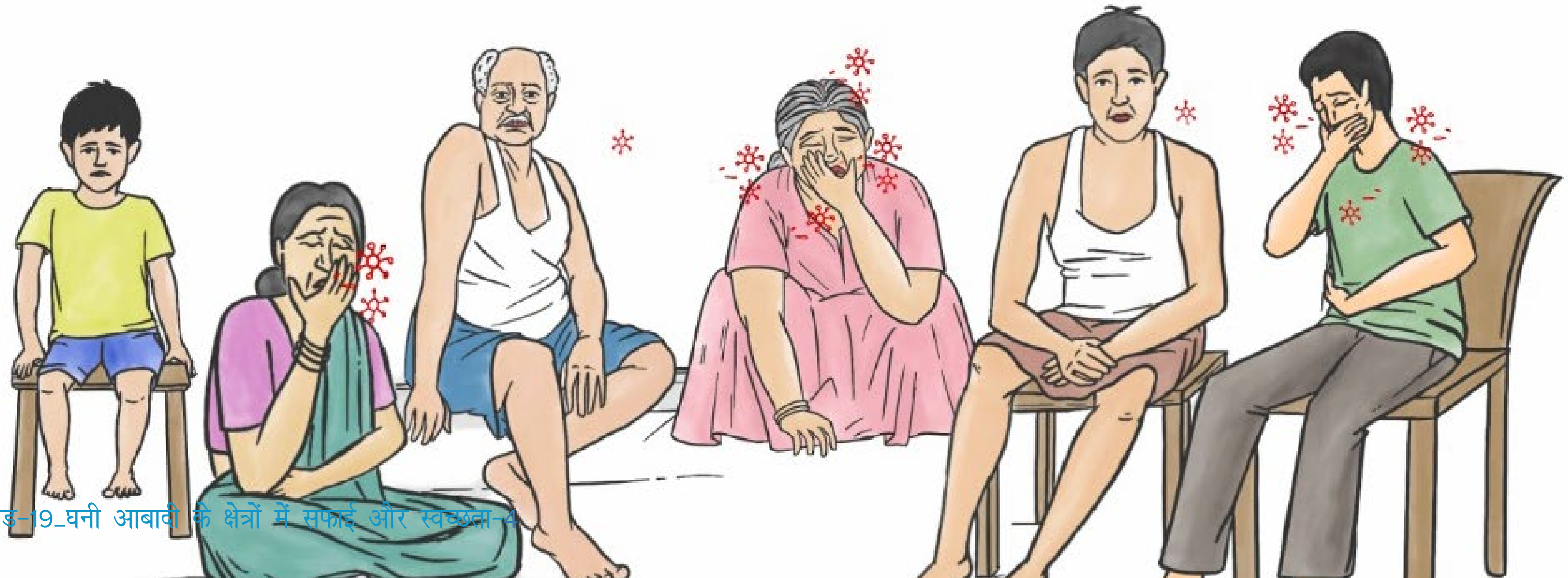
नोवेल कोरोनावायरस बीमारी (कोविड-19), एक संक्रामक बीमारी है। कोविड-19 वायरस से संक्रमित अधिकांश लोग हल्के से मध्यम श्वसन बीमारी के लक्षणों का अनुभव करेंगे और विशेष उपचार की आवश्यकता के बिना ठीक हो जाएंगे। वृद्ध लोगों, हृदय रोग, मधुमेह, दीर्घकालिक श्वसन रोग और कैंसर जैसी समस्याओं से ग्रस्त लोगों में गंभीर बीमारी विकसित होने की अधिक संभावना है।

संचरण को धीमा करने और रोकने का सबसे अच्छा तरीका है कोरोनावायरस रोग की अच्छी जानकारी रखना। कोविड-19 वायरस मुख्य रूप से खांसते समय या छींकते समय नाक से निकलने वाली जीवाणुयुक्त बूंदों से फैलता है।

अपने आप को और दूसरों को संक्रमण से बचाने के लिए अपने हाथों को बार-बार धोएं, अपने चेहरे को न छुएं, खांसे और छींके एक रूमाल में ही खांसें या छींकें और हर समय चेहरे को आवरण से ढंके रहें।

1. रोकथाम-संबंधी उपाय

वर्तमान में कोविड-19 के लिए कोई इलाज उपलब्ध नहीं है। घनी आबादी वाले क्षेत्रों में जहां स्नानघर और शौचालय जैसी सामान्य सुविधाएं साझा करी जाती हैं, बीमारी से बचने का सबसे प्रभावी तरीका उन उपायों का अनुकरण है जो व्यवहार परिवर्तन को उत्प्रेरित कर सकते हैं और स्वच्छता और सफाई के नियमों के सख्त पालन को बढ़ावा दे सकते हैं। स्वयंसेवकों और अधिकारियों द्वारा सामुदायिक स्तर पर समन्वित तरीके से लागू की जाने वाली सरल सावधानियां और हस्तक्षेप बीमारी के फैलाव को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।



यह महत्वपूर्ण है कि

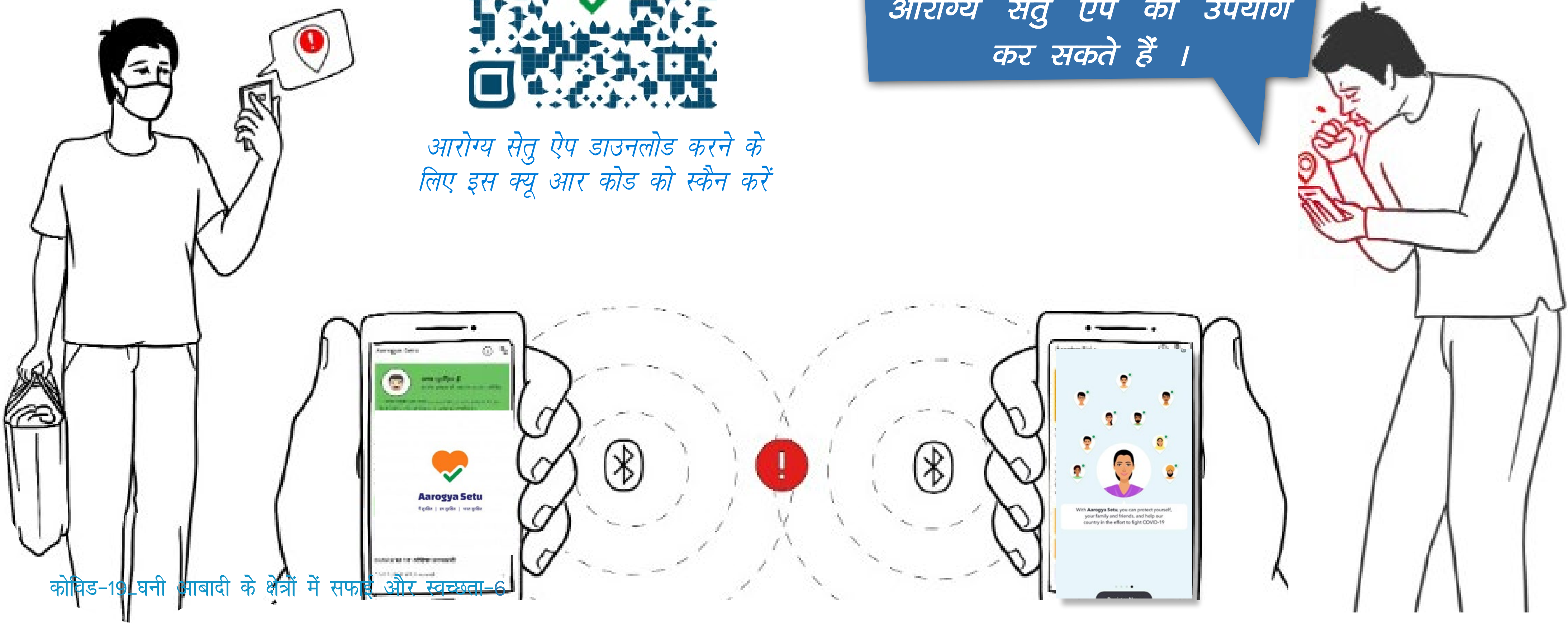
समुदाय के सभी लोग जिन्हें आईएलआई (इन्फ्लुएंजा-जैसे बीमारी) के लक्षण, जैसे बुखार, ठंड लगना, सूखी खांसी, नाक बहना, आदि है, वे तुरंत आशा/ आंगनवाड़ी/ फ्रंटलाइन कार्यकर्ता को रिपोर्ट करें।

कोविड-19 पर समर्थन के लिए आरोग्य सेतु ऐप

यदि आपके आस-पास कोविड के रोगी हैं, तो लक्षणों का निदान करने, चिकित्सीय सहायता प्राप्त करने और सतर्क करने में आरोग्य सेतु ऐप (11 भाषाओं में उपलब्ध) आपकी सहायता करेगा।

आप अपने क्षेत्र के सीमावर्ती कार्यकर्ताओं को स्व-मूल्यांकन और स्वयं रिपोर्ट भेजने के लिए आरोग्य सेतु ऐप का उपयोग कर सकते हैं ।

आरोग्य सेतु ऐप डाउनलोड करने के लिए इस क्यू आर कोड को स्कैन करें

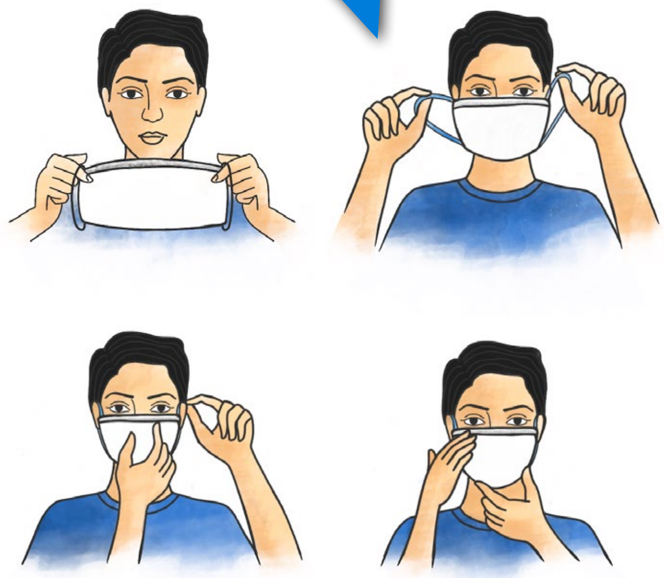


2. समुदाय में सभी के लिए आवरण

तीन साल से बड़े बच्चों सहित समस्त व्यक्तियों को हर समय चेहरे पर आवरण पहनना आवश्यक है ।

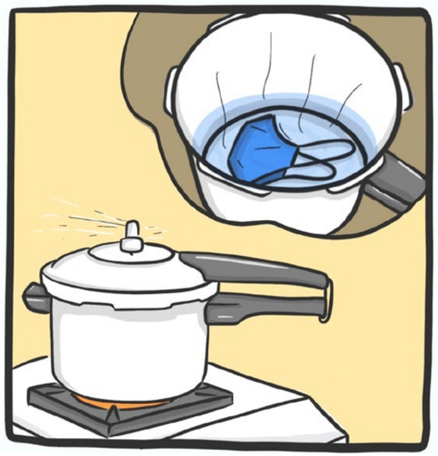
यह सुनिश्चित करें कि समुदाय में सभी को 100% **सूती कपड़े से बने पुनः उपयोग करने योग्य** आवरण उपलब्ध हों और उन्हें इस आवरण को बनाना एवं पहनना ठीक से सिखाया जाये

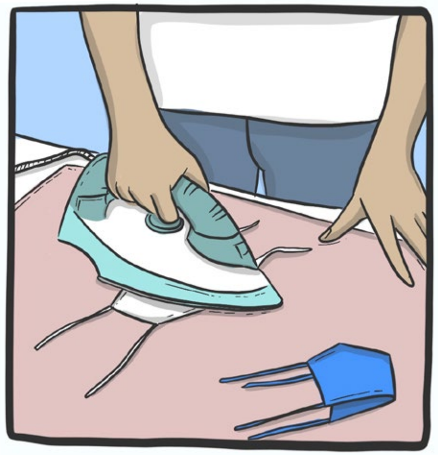
याद रखें: कोई लक्षण न दिखाने वाले भी दूसरों को संक्रमित कर सकते हैं, इसलिए यह सुनिश्चित करें कि प्रत्येक व्यक्ति स्वयं को और दूसरों को बचाने के लिए आवरण का इस्तेमाल करें



आवरण के सामने वाले हिस्से को कभी भी अपने हाथों से न छुएं, केवल इसे पहनते और हटाते समय इसके किनारों को छूएं।

सुनिश्चित करें कि प्रत्येक व्यक्ति अपने आवरण को स्वच्छ रख कर उसका पुनः उपयोग करना समझे।





सुनिश्चित करें कि अपने आवरण को गर्म पानी में साबुन से धो कर, धूप में सुखा कर (नीचे दिए गयी नियमावली के लिंक में निर्दिष्ट विधि अनुसार) अच्छी तरह से स्वच्छ रखें

एक दूसरे की निकटता में रहने वाले लोग आपस में दूरी बनाये रखें और कमरे को पंखे और खुली खिड़की से हवादार बनाये रखें। सामीप्य में रहने वाले लोग आवरण का हर समय उपयोग करें।

15 भाषाओं में उपलब्ध आवरण की नियमावली के लिए इस क्यू आर कोड को स्कैन करें

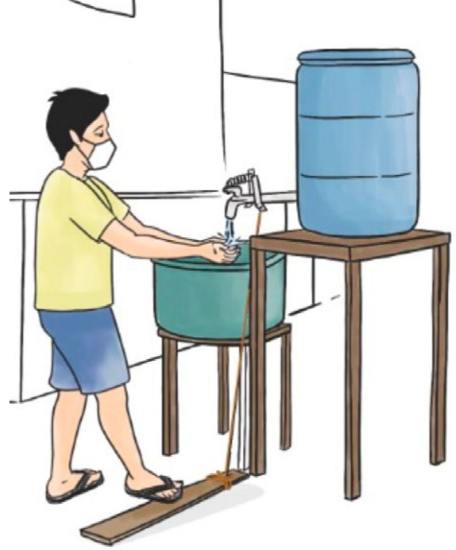
मास्क बनाने, उपयोग करने और स्वच्छ रखने के दिशानिर्देश यहाँ उपलब्ध हैं: https://www.mohfw.gov.in/pdf/Advisory&ManualonuseofHomemadeProtectiveCoverforFace&Mouth.pdf

3. सफाई और स्वच्छता:

हाथों को धोना

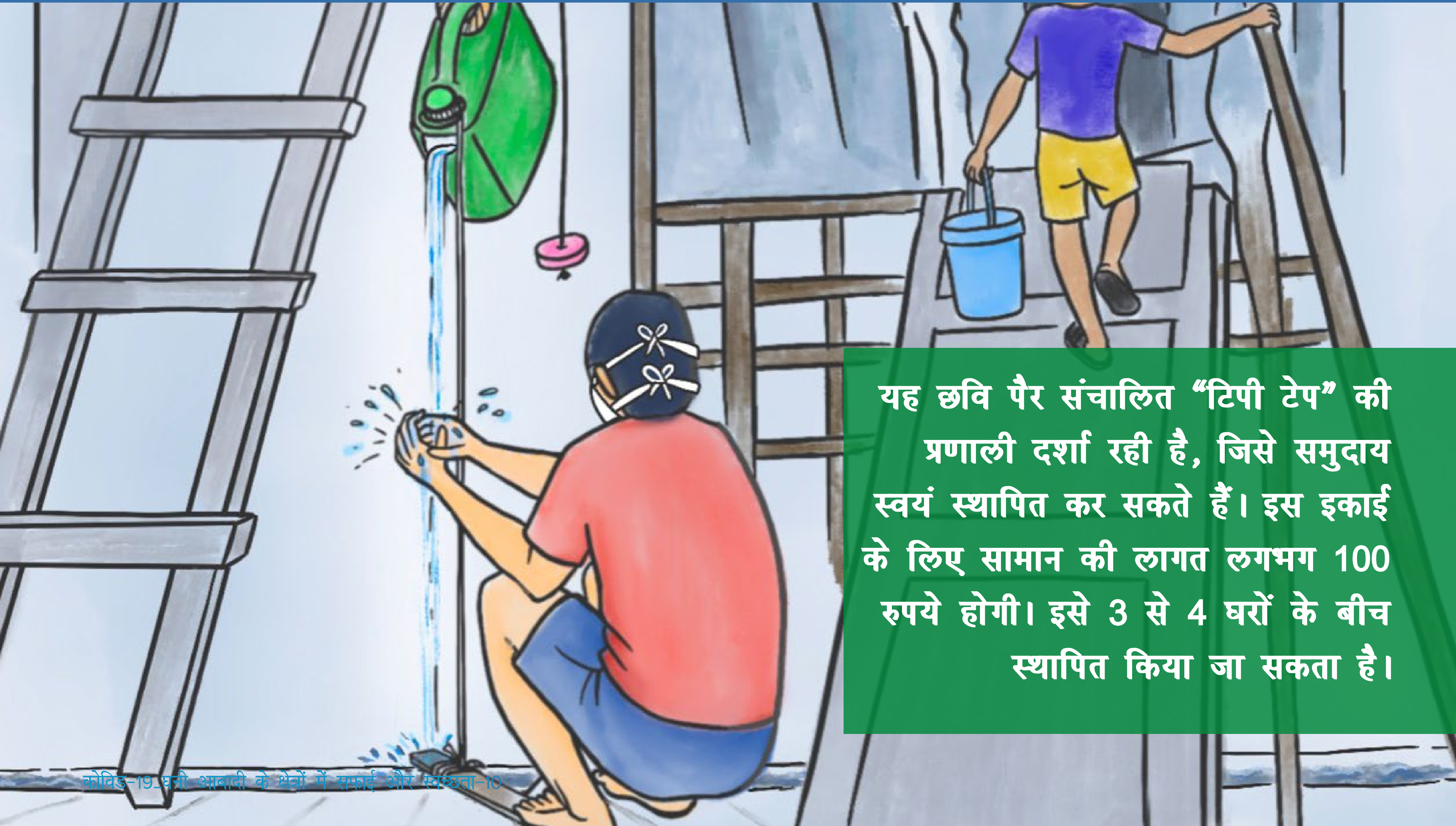
सामान्य उपयोग की सतहें, जैसे हैंडल, दरवाजे आदि समुदाय में बीमारी फैलाने का एक प्रमुख स्रोत हैं। **यह अनुशंसा की जाती है कि सभी सार्वजनिक क्षेत्रों में पैर संचालित हाथ धोने के उपकरण स्थापित किए जाएं ताकि लोग नियमित रूप से अपने हाथ धो सकें।** सस्ती और स्व-निर्मित हाथ धोने के उपकरण बनाने के लिए दो डिजाइन प्रस्तावित हैं। स्थायी रूप से सभी सार्वजनिक/सामुदायिक शौचालयों में स्थापना के लिए एक तीसरे डिजाइन की अनुशंसा की जाती है।

ये हाथ धोने के उपकरण रोग के फैलाव को नियंत्रित करेंगे और उपयोग किए गए पानी की मात्रा को भी कम करेंगे। साबुन के उपयोग को हटाने के लिए क्लोरीन को पानी में मिलाया जा सकता है।



रोग के फैलाव को रोकने के लिए महामारी के दौरान पैर संचालित हाथ धोने के उपकरणों को विश्व स्तर पर अपनाया गया है।

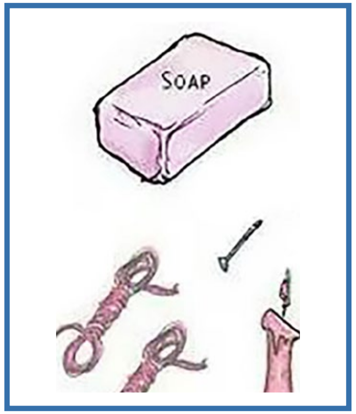
विकल्प 1: घरों के बाहर पैर संचालित हाथ धोने के उपकरण स्थापित करना



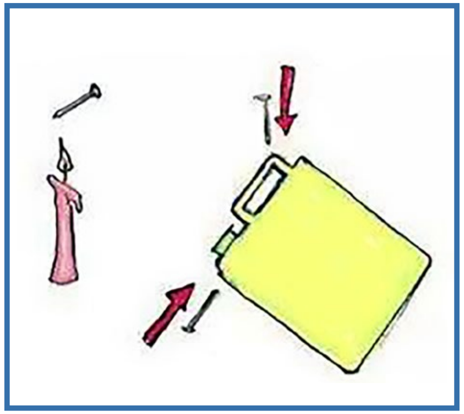
यह छवि पैर संचालित “टिपी टेप” की प्रणाली दर्शा रही है, जिसे समुदाय स्वयं स्थापित कर सकते हैं। इस इकाई के लिए सामान की लागत लगभग 100 रुपये होगी। इसे 3 से 4 घरों के बीच स्थापित किया जा सकता है।

टिपी-टैप बनाने की प्रक्रिया (दृष्टांत और प्रक्रिया *Tippytap.org* से)

घर के बाहर सीढ़ियाँ, छत खंभे आदि की पहचान करें, जहां यह उपकरण लगाया जा सके और यह सुनिश्चित करें कि यह जगह नाली या नाले के पास हो ताकि उपयोग में लाया हुआ पानी उनमें बह सके।

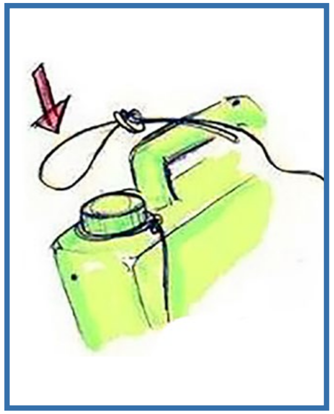


कील, रस्सी और साबुन की बट्टी लें

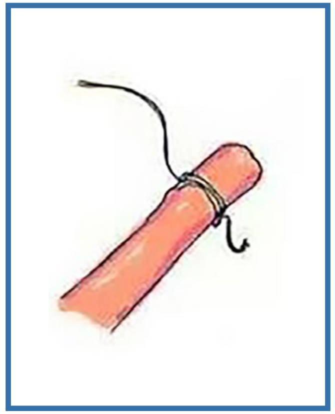


प्लास्टिक के कनस्तर में गर्म कील से २ छेद करे

साबुन की बट्टी में १ छेद करें



कनस्तर पर एक लंबी रस्सी बांधें



पैर के पेडल पर रस्सी के दूसरे छोर को बांधें

उपलब्ध सतह पर कनस्तर और साबुन को लटकाएं

आप पानी के नीचे सपाट कटोरे में कुछ पत्थर रख सकते हैं, ताकि पानी धीरे-धीरे नाली में बह सके

आपका टिपी टैप उपकरण उपयोग करने के लिए तैयार है। अब आप अपने हाथों को संक्रमण के डर के बिना साफ कर सकते हैं

विकल्प 2: सामुदायिक शौचालयों और अन्य क्षेत्रों में पैर संचालित हाथ धोने के उपकरण स्थापित करना

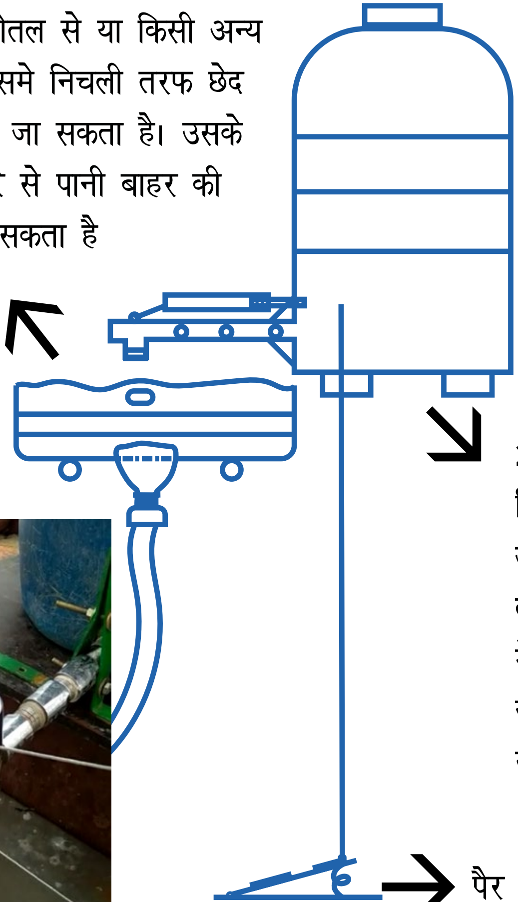
कार्यान्वित किया गया:
ताशी पामर (लैब अटेंडेंट)
सोनम ट्रेसिंग (ड्राइवर, अनुबंध कर्मचारी)
कार्यान्वयन स्थान: भारतीय खगोलीय वेधशाला, हानले, लदाख ।

पैर संचालित हाथ धोने के उपकरणों के कई उदाहरण हैं। ऊपर दिखाया गया उपकरण का सुझाव शीघ्रता से सार्वजनिक शौचालयों जैसे स्थानों पर लगाए जाने हेतु दिया गया है
(सौजन्य: डा. डोरजे अंगचुक)

उपकरण में प्रयुक्त घटक
1. कंटेनर
2. बीप कोक (टैप कोक, सिंगल टर्न संचालित)
3. सीपी निप्पल (नल की गर्दन का विस्तार करने के लिए)
4. धातु वसंत (बंद करने के लिए नल वापस करने के लिए) पद
5. धातु स्ट्रिप्स (तार रस्सी और वसंत के लिए समर्थन)
6. धातु के तार रस्सी (पैर लीवर के लिए जमीन के स्तर तक तार रस्सी का विस्तार करने के लिए)
7. नट और बोल्ट

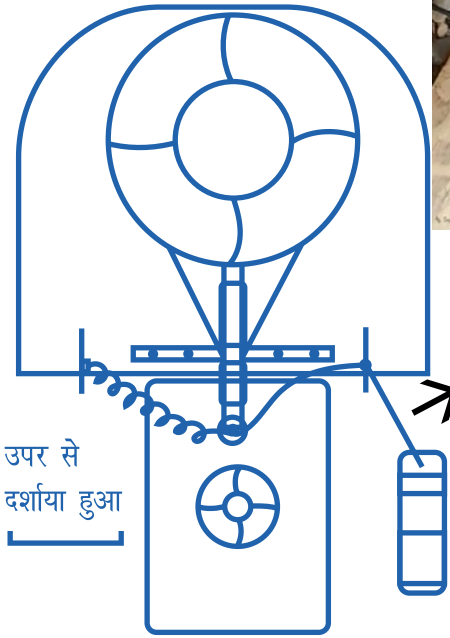
सार्वजनिक क्षेत्रों के लिए सामुदायिक हाथ धोने के उपकरण बनाने की विधि

सिंक एक काटी गयी और उलटी की गयी बोतल से या किसी अन्य कंटेनर जिसमे निचली तरफ छेद हो, बनाया जा सकता है। उसके निचले सिरे से पानी बाहर की तरफ बह सकता है



20 लीटर की क्षमता तक किसी भी उपलब्ध कंटेनर का उपयोग कर सकते हैं। 10 लीटर की दो बाल्टियां पास में रख दी जाएं ताकि कंटेनर खाली होते ही तुरंत भरा जा सके।

पैर संचालित पेडल ठोस लकड़ी या धातु का बनाया जा सकता है - इसके लिए नीचे एक स्प्रिंग लगाने की आवश्यकता है ।



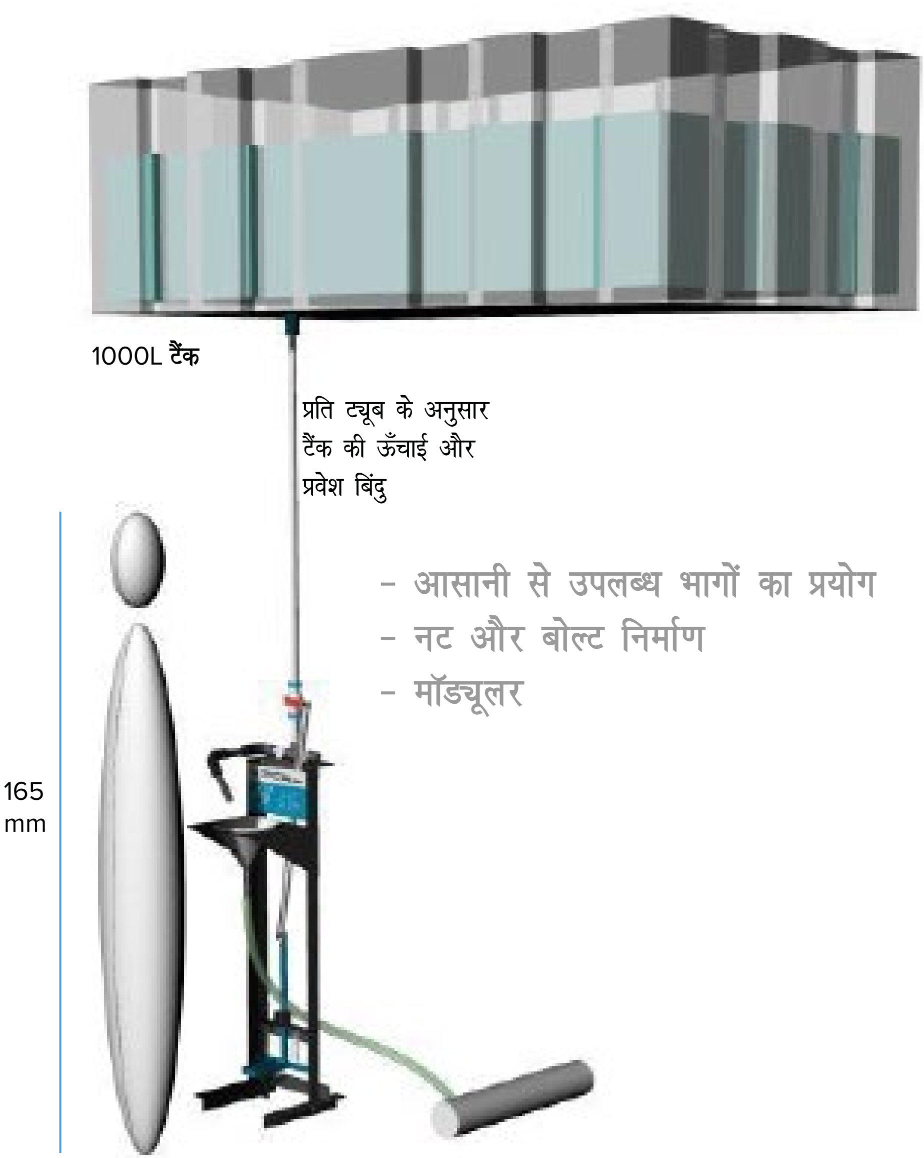
नल केवल तभी खुलता है जब पेडल को पैर से दबाया जाए

हाथ-धोने के उपकरण बनाने की अन्य स्वनिर्मित विविधताएं

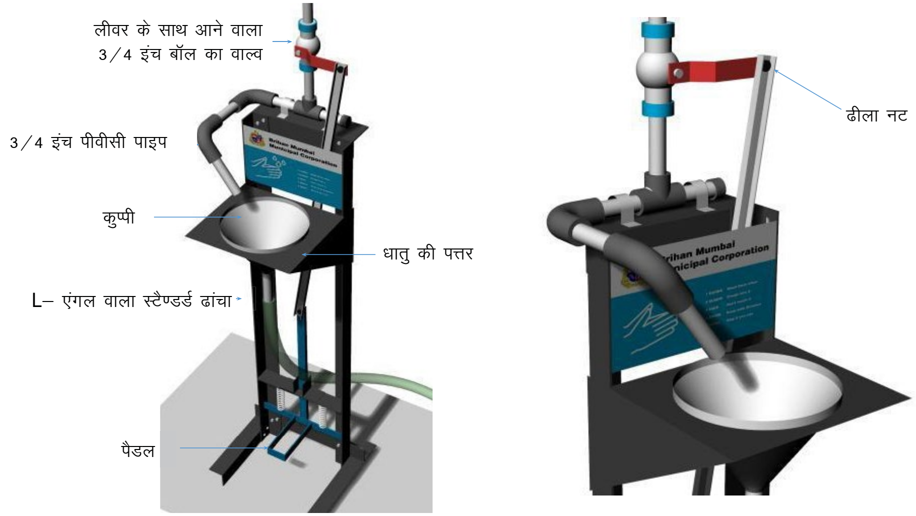
आमतौर पर पानी के फिल्टर में उपयोग किए जाने वाले स्प्रिंग लोड किए गए नल को पैडल से जुड़े ब्रेक तार के साथ लगाया जा सकता है।

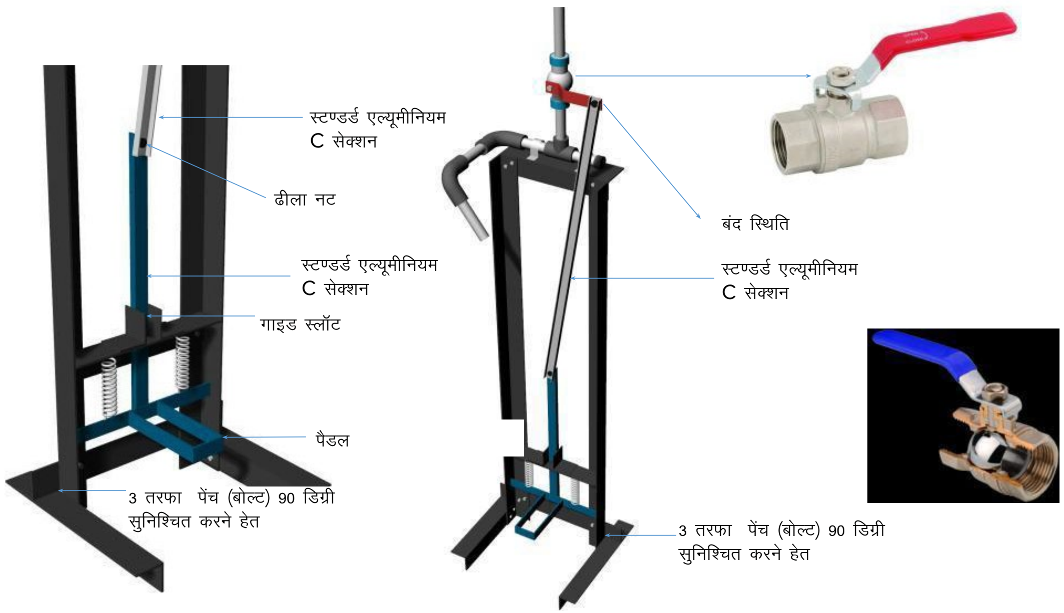
पैर संचालित लोहे की सलाखों को वाल्व को खोलने के लिए अंदर की ओर दबाव डालते हुए नल पर फिट किया जा सकता है।

हाथ धोने के स्थायी उपकरण बनाने के लिए इस डिजाइन को सभी सार्वजनिक/ सामुदायिक शौचालयों में स्थापित करने की अनुशंसा की गई है।



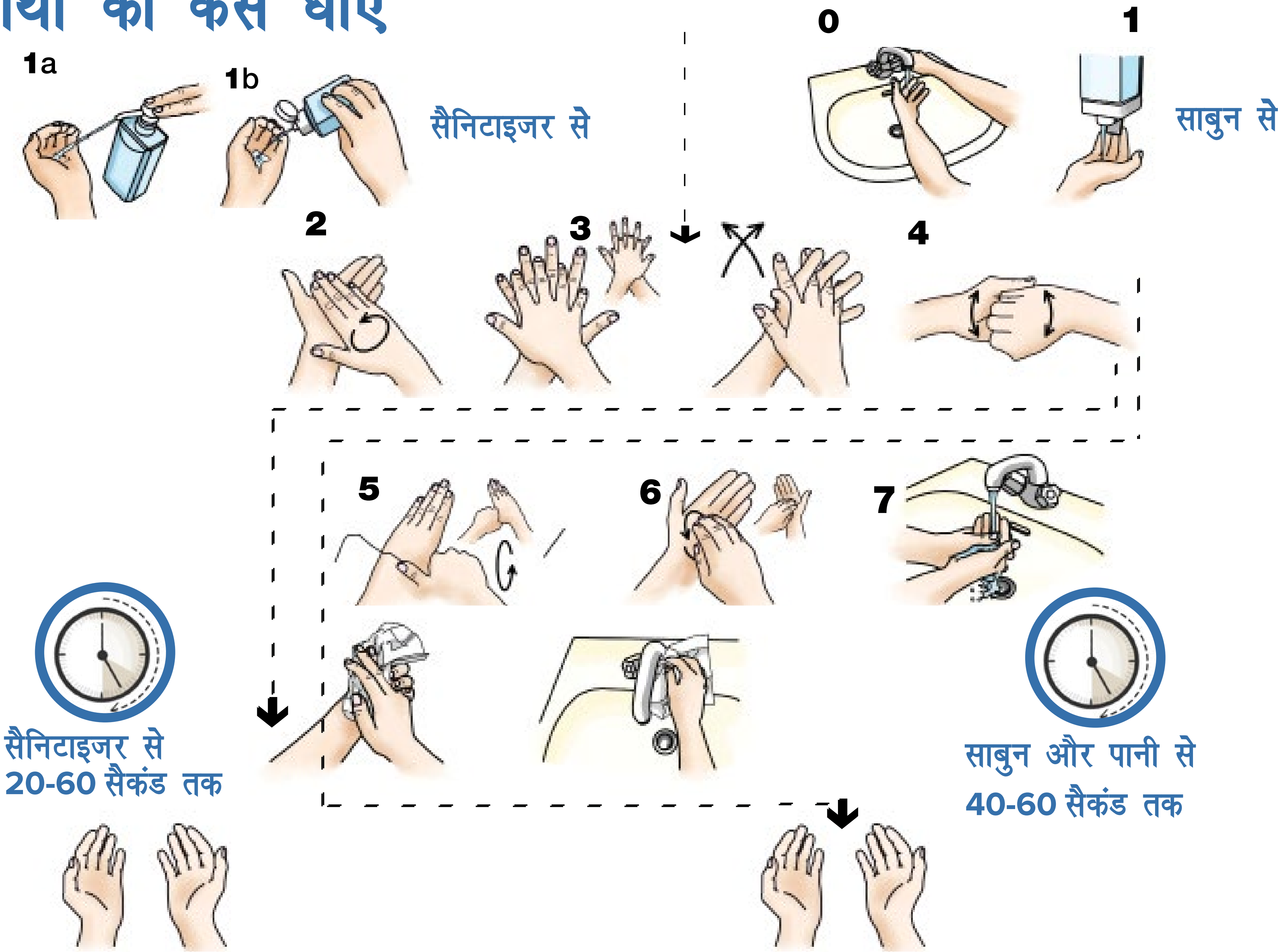
- आसानी से उपलब्ध भागों का प्रयोग
- नट और बोल्ट निर्माण
- मॉड्यूलर





डिजाइन: Foley Designs Pvt. Ltd

हाथों को कैसे धोएं



1a
1b
सैनिटाइजर से
0
1
साबुन से
2
3
4
5
6
7
सैनिटाइजर से
20-60 सैकंड तक
साबुन और पानी से
40-60 सैकंड तक

4. सफाई और स्वच्छताः

शौचालय का उपयोग

खुले में कोई भी व्यक्ति शौच नहीं करे और सदैव शौचालय का उपयोग करे । हर उपयोग के बाद शौचालय की सफाई करें। सामुदायिक शौचालयों का अनुचित रख-रखाव या उपयोग, बीमारी के फैलने का प्रमुख स्रोत हो सकता है। **संक्रमण को रोकने के लिए, शौच के समय उचित सावधानी बरत कर इन नियमों का पालन किया जाना चाहिए।**

शौचालय में भी सदैव चेहरे पर आवरण पहनें

विशेष रूप से शौचालय के अंदर अपनी नाक, आंख या मुंह को न छूएं

शौच और पेशाब, दोनों के तुरंत बाद, साबुन से अवश्य हाथ धोएं

अपनी सुरक्षा के लिए शौचालय और अन्य सार्वजनिक क्षेत्रों में एक दूसरे से दूरी बनाए रखें। कोशिश करें कि शौचालय का दरवाजा, कुंडी या किनारे कभी न छुएं। छूने पर उन पर साबुन का पानी डाल दें ।

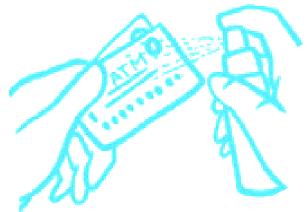
कभी भी नंगे पैर शौचालय में प्रवेश न करें। हमेशा जूते पहनें

शौचालय में कभी न थूकें। छींक को रोकने की कोशिश करें। शौचालय में हमेशा चेहरे पर आवरण पहनें

हाथ धोते समय भीड़ से दूर रहें ।

5. सफाई और स्वच्छता:
कीटाणुनाशकों का उपयोग

***प्राधिकारी और स्वयंसेवक :** क्लोरीन युक्त कीटाणुनाशक से सड़कों, शौचालयों और दीवारों पर छिड़काव और सफाई करें और फर्श को दिन में **3** बार पोछें।

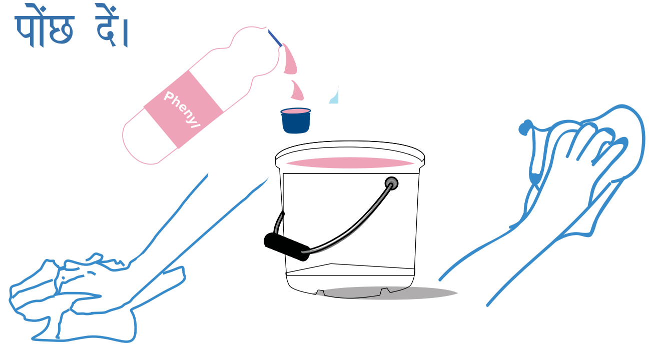


उपयोग में आने वाले क्लोरीन आधारित कीटाणुनाशक की संकेंद्रणता%

उपलब्ध हाइपोक्लोराइट घोल (ब्लीच, फिनायल)	अपेक्षित क्लोरीन संकेंद्रण	1000 ml बनाने के लिए	
		क्लोरीन सल्यूशन (ml)	पानी में मिलाएं (ml)
5%	1%	200	800
10%	1%	100	900

- *अधिकारी आवश्यकतानुसार विशिष्ट क्षेत्रों की छिड़काव (स्प्रे) कर के सफाई कर सकते हैं।*
- *सार्वजनिक क्षेत्रों में नियंत्रित स्थानों पर अधिकारी हाथों को साफ करने का क्लोरीन आधारित घोल, एक साबुन आधारित विकल्प की तरह "दान कर सकते हैं। इस उपाय से कम पानी का इस्तेमाल होता है, लेकिन इस घोल को निगरानी में ही लोगों को उपयोग करने दें।*

***व्यक्ति :** 5 लीटर बाल्टी पानी में 2-3 चम्मच फिनाइल, क्लोरीन ब्लीच या लाइसौल (दुकानों में उपलब्ध) मिलाएं और इस पानी से फर्श और अन्य सतहों (कुर्सी, मेज, डोरनौब, स्विच, आदि) को पोंछ दें। यह सुनिश्चित करें की कीटाणुनाशक हर सतह पर कम से कम 2 मिनट जरूर रहे।



*** सफाई कीटाणुनाशकों के वितरण की व्यवस्था सामुदायिक स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं की आोर से की जा सकती है।**

अतिरिक्त प्रस्ताव

क. उपयोग करने से पहले फल और सब्जियों को अच्छी तरह से धो लें ।

ख.उपयोग करने से पहले दूध की थैलियों और अन्य पैक खाद्य पदार्थ और संबंधित सामग्री को साबुन के पानी से धो लें ।

प्रस्तावित हस्तक्षेपों की दीर्घावधि सुनिश्चित करने के लिए, अधिकारी और स्वयंसेवक निम्नलिखित बिंदुओं पर ध्यान दें :

1. बार-बार हाथ धोने और सामाजिक दूरी बनाये रखने की आवश्यकता और महत्व को बढ़ावा देना महत्त्वपूर्ण है
2. हाथ धोने के उपकरणों का सह-प्रबंधन और रखरखाव समुदायों के साथ करना महत्त्वपूर्ण है
3. समुदायों के लिए पानी की उपलब्धता सुनिश्चित करें
4. साबुन और कीटाणुनाशक की पुनः पूर्ति करते रहें
5. इन नियमों का सख्ती और सावधानी से पालन करें
6. बीमारी के फैलाव को नियंत्रित करने के लिए अग्रपंक्ति (फ्रंटलाइन) कर्मचारियों और स्वच्छता कर्मचारियों का सहयोग और सम्मान करना आनिवार्य है।

टिप्पणी: प्रारंभिक चेतावनी के रूप में, अपशिष्ट जल निगरानी (अपशिष्ट जल का नियमित परीक्षण) किया जा सकता है, विशेषकर सामाजिक दूरी बनाये रखने के नियमों के हटने के बाद ।

भारत सरकार के प्रमुख वैज्ञानिक सलाहकार का कार्यालय-अप्रैल 2020

समुदायों से इन विषयों पर संवाद के लिए इस दिशानिर्देश में बनाये गए डिजाइन और चित्र, सभी भारत सरकार विभागों के लिए उपलब्ध हैं और अनुरोध पर उच्च रेजोलुशन पर प्रदान किए जा सकते हैं।

डिजाइन:
Vertiver.com