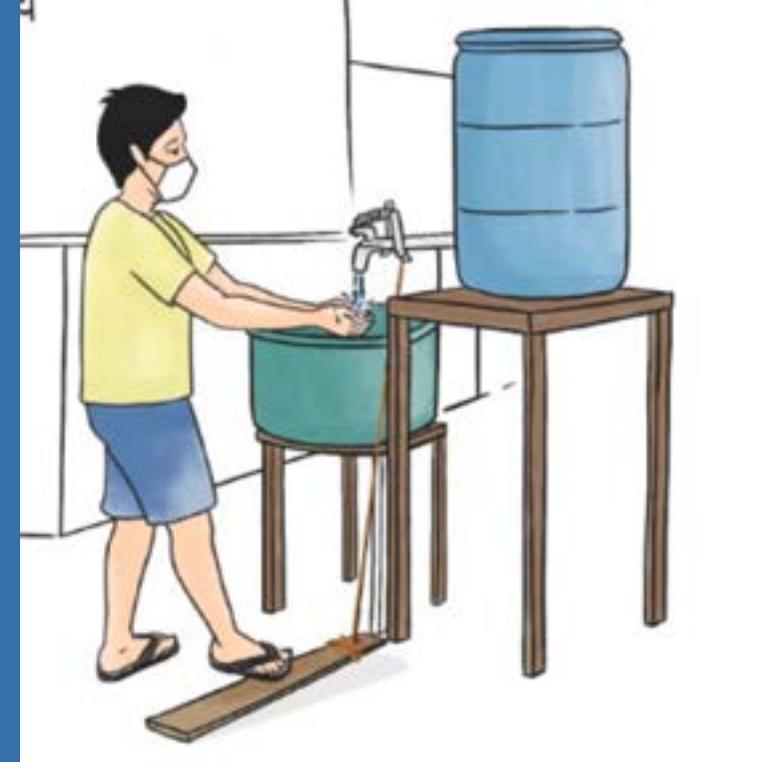
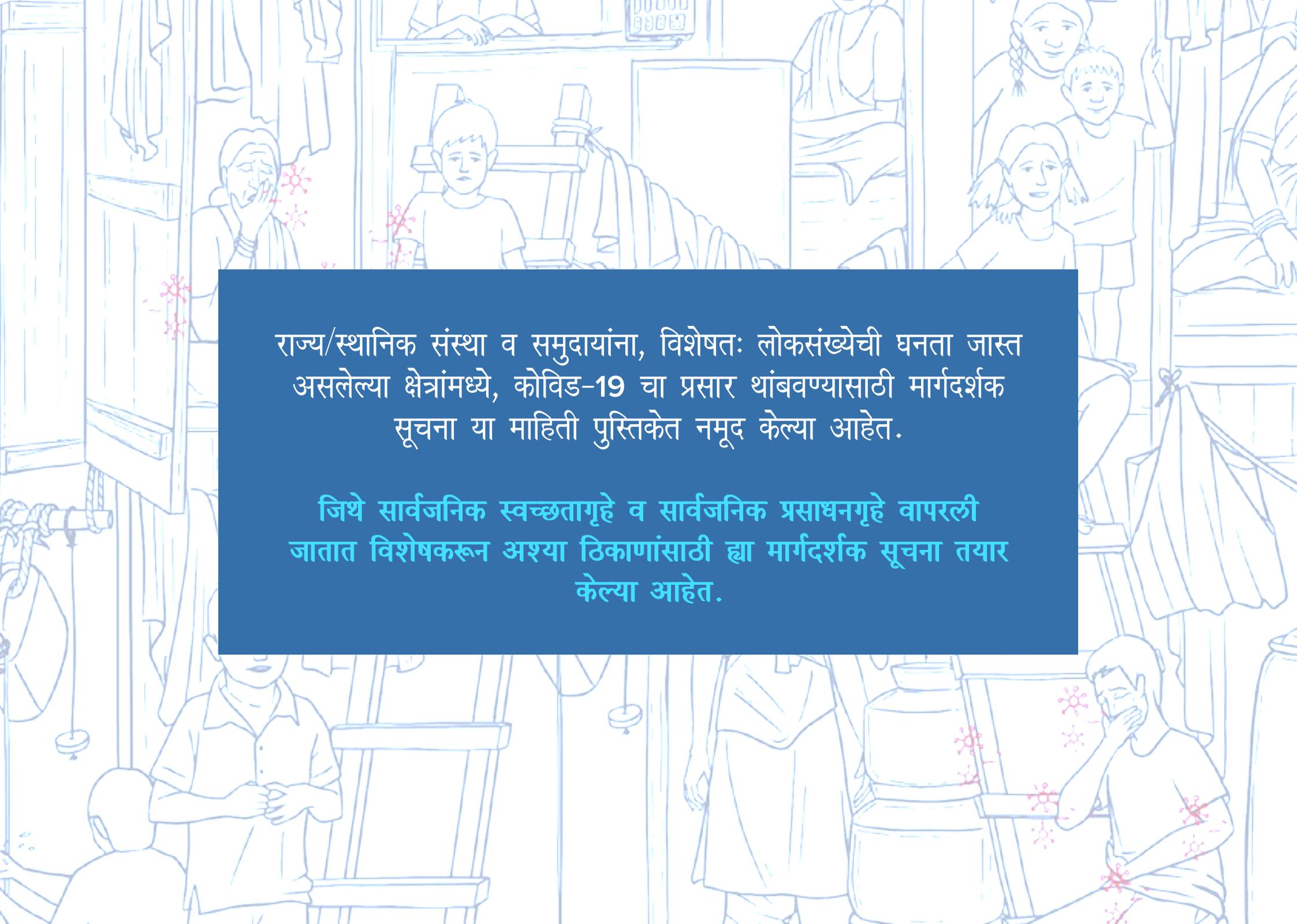


भारत सरकारचे प्रमुख वैज्ञानिक सल्लागार  
यांचे कार्यालय-एप्रिल 2020

कोविड-19 महामारीच्या  
काळात लोकसंख्येची घनता  
जास्त असलेल्या क्षेत्रांमध्ये  
आरोग्य व स्वच्छता  
राखण्यासाठी मार्गदर्शक सूचना





राज्य/स्थानिक संस्था व समुदायांना, विशेषतः लोकसंख्येची घनता जास्त असलेल्या क्षेत्रांमध्ये, कोविड-19 चा प्रसार थांबवण्यासाठी मार्गदर्शक सूचना या माहिती पुस्तिकेत नमूद केल्या आहेत.

जिथे सार्वजनिक स्वच्छतागृहे व सार्वजनिक प्रसाधनगृहे वापरली जातात विशेषकरून अश्या ठिकाणांसाठी ह्या मार्गदर्शक सूचना तयार केल्या आहेत.

कोविड-19, हा नव्याने सापडलेल्या कोरोना व्हायरस मुळे होणारा संसर्गजन्य रोग आहे. कोविड-19 चा संसर्ग झालेल्या बहुतांश लोकांना सौम्य ते मध्यम स्वरूपाचा श्वसनसंस्थेचा आजार होतो, व कुठल्याही विशेष औषधोपचारांची गरज न भासता ते बरे होतात. वृद्ध व्यक्ती व ज्यांना हृदयरोग, मधूमेह, दीर्घकालीन श्वसनरोग व कर्करोग असे पूर्व आजार आहेत अशा व्यक्तींना गंभीर आजार होण्याची शक्यता आहे.

कोरोना व्हायरसने होणारा आजार पसरायचा वेग कमी करण्याचा व प्रसार थांबवण्याचा सर्वात उत्तम मार्ग म्हणजे ह्या आजाराबद्दल व्यवस्थित माहिती करून घेणे. कोविड-19 मुख्यतः खोकताना उडालेल्या थुंकीच्या किंवा शिंकताना नाकातून उडालेल्या थेंबांमुळे पसरतो.

स्वतःचे व इतरांचे संरक्षण करण्याकरिता हार वारंवार धुवा, चेहऱ्याला हात लावू नका, शिंकताना रुमालाचा वापर करा आणि मुखावरण वापरा.

# 1. प्रतिबंधक उपाय

कोविड-19 साठी सध्या कुठलेच औषध उपलब्ध नाही. लोकसंख्येची घनता जास्त असलेल्या ठिकाणी, जिथे सार्वजनिक स्वच्छतागृहे व सार्वजनिक प्रसाधनगृहे वापरली जातात, तिथे याचा प्रसार थांबवण्याचा सर्वात परिणामकारक मार्ग म्हणजे **स्वच्छता व आरोग्य राखणाऱ्या पद्धतींचे काटेकोरपणे पालन करणे व असे उपाय राबवणे ज्यायोगे लोकांच्या सवयी बदलणे सोपे जाईल.** स्वयंसेवकांनी व अधिकार्यांनी समन्वय साधत सामुदायिक स्तरावर खबरदारीचे उपाय राबवले, तर ह्या रोगाचा प्रसार थांबवण्यास मदत होईल.



लक्षात ठेवा : तुम्हाला व तुमच्या आप्तजनांना सुरक्षित ठेवण्यास तुमच्यापेक्षा जास्त सक्षम कुणी नाही.

ताप, थंडी भरणे, कोरडा खोकला, नाक गळणे अशी फ्ल्यू सदृश आजाराची लक्षणे असलेल्या रुग्णांनी ताबडतोब जवळच्या आशा/अंगणवाडी किंवा इतर आघाडीच्या कार्यकर्त्यांना याबद्दल माहिती देणे अतिशय आवश्यक आहे.



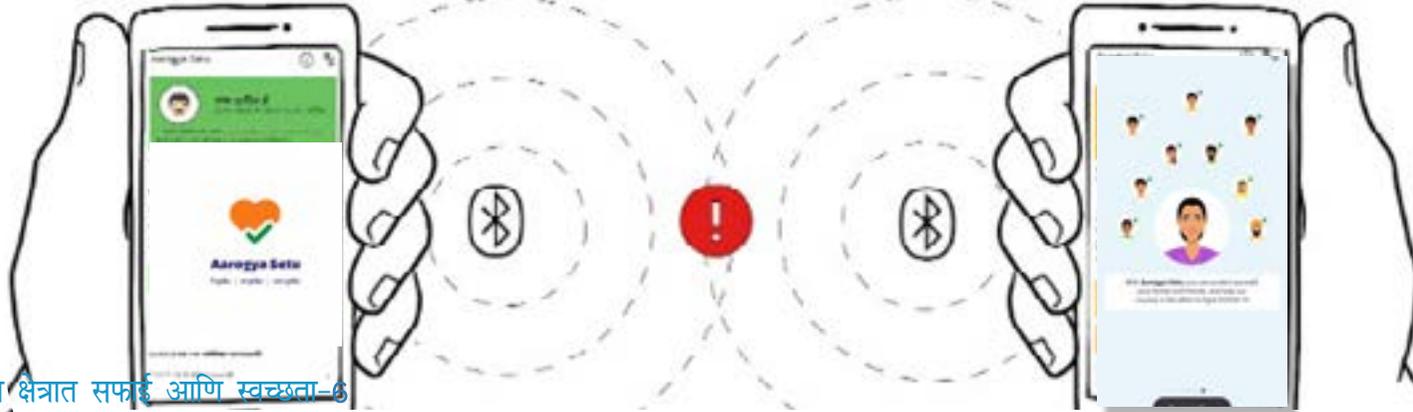
# कोविड-19 साठी आरोग्य सेतू ऍप

आरोग्य सेतू ऍप (जे 11 भाषांत उपलब्ध आहे), तुमच्या आजूबाजूला कोविडचे रुग्ण असल्यास तुम्हाला सावध करेल, तुम्हाला असलेल्या लक्षणांचे निदान करण्यास व तुम्हाला वैद्यकीय मदत मिळण्यास मदत करेल.



आरोग्य सेतू ऍप डाऊनलोड  
करण्यासाठी क्यू आर कोड स्कॅन करा

आरोग्य सेतू ऍप वापरून तुम्ही  
स्व-तपासणी करू शकता व  
तुमच्या भागातील आघाडीच्या  
कार्यकर्त्यांना स्वतःची माहिती  
स्वतः देऊ शकता.



## 2. समूहातील सर्वांसाठी मुखावरण



तीन वर्षांपेक्षा अधिक वयाच्या लहान मुलांसकट सर्व व्यक्तींनी पूर्ण वेळ मुखावरण घालणे आवश्यक आहे.

सर्व लोकांना 100% सुती, पुनर्वापर करण्यायोग्य मुखावरणे उपलब्ध आहेत, व ती तयार कशी करावीत व कशी वापरावीत हे माहित आहे याची खात्री करावी.

लक्षात ठेवा : ज्यांना लक्षणे नाहीत अश्या व्यक्ती देखील दुसऱ्यांना संसर्गित करू शकतात, त्यामुळे सर्वजण स्वतःच्या व इतरांच्या सुरक्षेसाठी मुखावरणे वापरतात याची खात्री करा.



मुखावरणाच्या समोरच्या बाजूस कधीही हात लावू नका, ते घालताना व काढताना फक्त कडेला स्पर्श करा.

मुखावरणे स्वच्छ व निर्जंतुक करून परत कशी वापरावी याची माहिती सर्वांना आहे याची खात्री करा.



तुमचे मुखावरण साबणाच्या गरम पाण्यात स्वच्छ धुवून, उन्हात वाळवून स्वच्छ केले आहे याची खात्री करा (माहिती पत्रकासाठी दुवा खाली दिला आहे)



इतर व्यक्तींच्या जवळ राहणाऱ्या व्यक्तींनी शक्य तेवढे एकमेकांपासून दूर रहावे, खिडक्या उघड्या ठेवून व पंखा लावून खोलीमध्ये हवा खेळती राहिल याची खात्री करावी. इतर व्यक्तींच्या जवळ असताना कायम मुखावरण वापरावे.



15 भाषांत उपलब्ध असलेले  मुखावरणाबद्दलचे माहिती पत्रक डाउनलोड करण्यासाठी क्यू आर कोड स्कॅन करा

मुखावरण तयार करण्यासाठी, वापरण्यासाठी व स्वच्छ करण्यासाठी मार्गदर्शक सूचना येथे उपलब्ध आहेत. <https://www.mohfw.gov.in/pdf/Advisory&ManualonuseofHomemadeProtectiveCoverforFace&Mouth.pdf>

# 3. स्वच्छता व आरोग्य : हात धुणे

दारे, दारांची हॅडल इ. नेहमी वापरले जाणारे पृष्ठभाग रोग पसरवण्यास कारणीभूत असतात. हात धुण्यासाठी पायाने संचालित केंद्रे सार्वजनिक ठिकाणी स्थापित करावीत, त्यामुळे तेथील रहिवाश्यांना वारंवार हात धुणे शक्य होईल. परवडण्याजोग्या व स्वतःची स्वतः स्थापित करता येणाऱ्या हात धुण्याच्या केंद्रांच्या दोन रचनांचा प्रस्ताव येथे देत आहोत. तिसरी रचना सार्वजनिक/सामुदायिक स्वच्छतागृहांमध्ये कायमस्वरूपी स्थापित करावी अशी आम्ही शिफारस करतो.

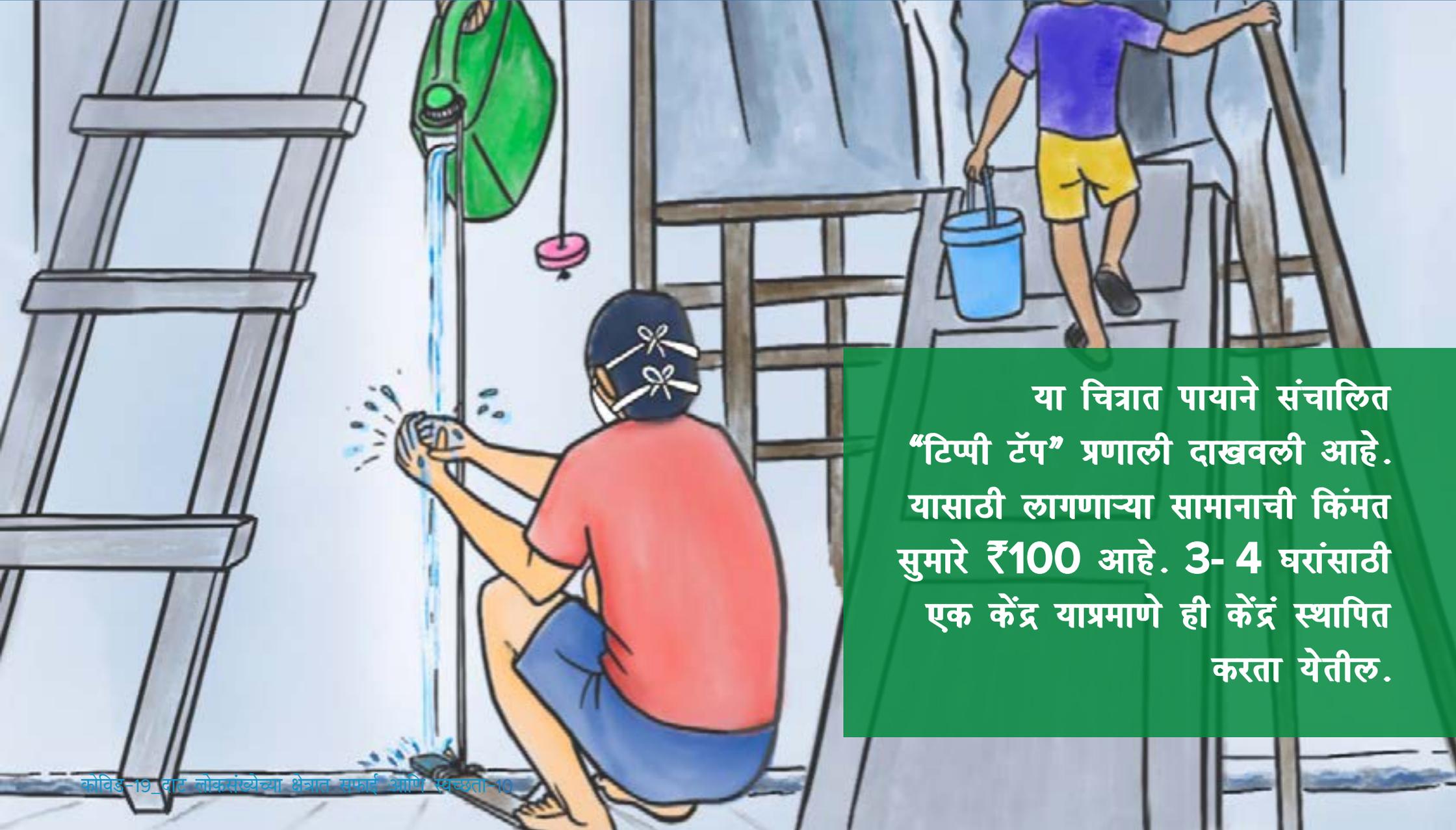
ह्या हात धुण्याच्या केंद्रांमुळे रोग पसरण्यास प्रतिबंध होईल व पाण्याचीही बचत होईल. साबण वापरायचा नसेल तर पाण्यात क्लोरीन मिसळावे.



**पायाने संचालित हात धुण्याच्या केंद्रांचा उपयोग साथीच्या रोगांचा प्रसार थांबवण्यासाठी जगभर केला जातोय.**



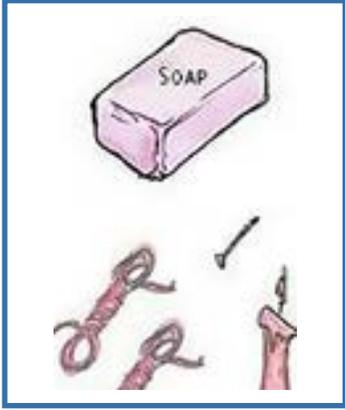
# पर्याय 1: पायाने संचालित हात धुण्याचे केंद्र घराबाहेर स्थापित करणे



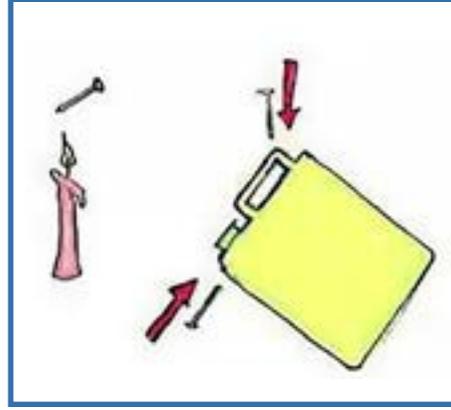
या चित्रात पायाने संचालित “टिप्पी टॉप” प्रणाली दाखवली आहे. यासाठी लागणाऱ्या सामानाची किंमत सुमारे ₹100 आहे. 3-4 घरांसाठी एक केंद्र याप्रमाणे ही केंद्रं स्थापित करता येतील.

# टिप्पी टॅप तयार करण्यासाठी सूचना व चित्र (Tippytap.org या संकेतस्थळावरून)

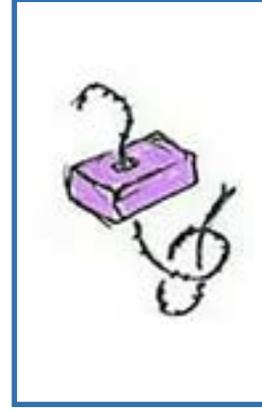
घराबाहेरील जिना, छपराचा एखादा खांब अशी अनुकूल जागा शोधा. वापरलेले पाणी सोडण्यासाठी त्याच्या जवळ एखादे गटार किंवा नाला असेल असे बघा.



एक खिळा, दोरी व साबणाची वडी घ्या



खिळा गरम करून एका प्लॅस्टिकच्या कॅनमध्ये दोन छिद्र करा



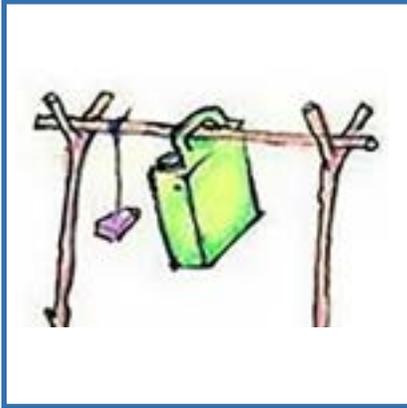
साबणाच्या वडीमध्ये 1 छिद्र करा



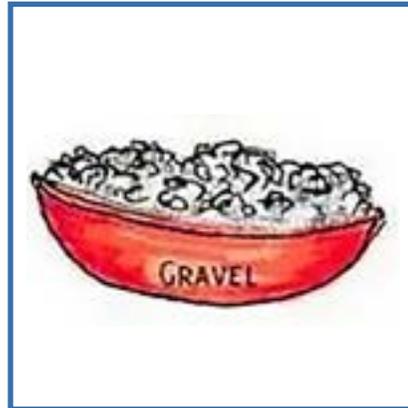
कॅनला लांब दोरी बांधा



दोरीचे दुसरे टोक पायट्याला(पेडलला) बांधा



साबण व कॅन दांडीला बांधा



एका मोठ्या तसराळ्यात काही दगडगोटे भरून खाली ठेवले तर पाणी गटारात किंवा नाल्यात जाताना हळू हळू जाईल



हात धुण्यासाठी टिप्पी टॅप आता तयार आहे. पुनर्सर्ग होण्याची भीती न बाळगता आता तुम्ही हात धुवू शकता.

## पर्याय 2: सार्वजनिक स्वच्छतागृहे व इतर ठिकाणी पायाने संचालित हात धुण्याचे केंद्र स्थापित करणे.





कार्यान्वयन:

ताशी पांबर (प्रयोगशाळा सहाय्यक)

सोनम त्सेरिंग (चालक, कंत्राटी कर्मचारी)

कार्यान्वयन स्थळ: इंडियन अस्ट्रॉनॉमिकल ओब्सेर्वेटरी, हानले, लडाख

पायाने संचालित हात धुण्याच्या प्रणालींची येथे दाखवल्याप्रमाणे अनेक उदाहरणे आहेत. सार्वजनिक स्वच्छतागृहांच्या बाहेर जलद बांधणीसाठी वरील प्रमाणे यांत्रिक आवृत्तीची आम्ही शिफारस करतो.  
(सौजन्य: डॉ. डोर्जे आंगचुक)



हात धुण्याच्या केंद्राचे घटक :

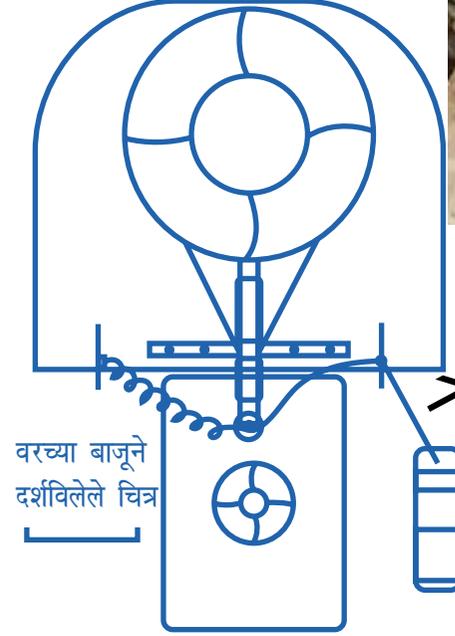
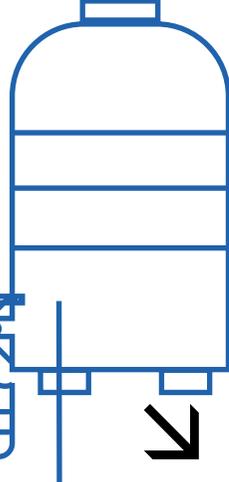
1. कंटेनर (डबा, पात्र)
2. बीप कॉक (चपटी तोटी, एकदा वळवून वापरायची तोटी)
3. सीपी निपल (तोटीची मान वाढविण्यासाठी)
4. धातूची स्प्रिंग (तोटी पुन्हा बंद करण्यासाठी)
5. धातूच्या पट्ट्या (वायर रोप व दोरीला आधार देण्यासाठी)
6. धातूची वायर रोप (दोरी) (जमिनीवर असलेल्या पायट्यापर्यंत वायर वाढवण्यासाठी)
7. नट आणि बोल्ट



# सार्वजनिक ठिकाणी हात धुण्याचे सामुदायिक केंद्र कसे तयार करायचे?

हात धुण्याच्या सिंक साठी अनेक पर्याय सहज उपलब्ध असलेल्या सामग्रीपासून तयार करता येतील, जसे की 20 लीटर च्या पाण्याच्या बाटलीला एक बाहेरवाट काढून, त्याला एक नळी लावून त्यातून वापरलेले पाणी जवळच्या गटारात किंवा नाल्यात सोडता येईल.

बाजूने दर्शविलेले  
चित्र



वरच्या बाजूने  
दर्शविलेले चित्र



ब्रेक वायर  
वापरून पायट्याने  
तोटी नियंत्रित  
केली आहे.



उपलब्ध असलेले कुठलेही पात्र वापरता येईल : 20 लिटर च्या प्रणालीची शिफारस केली आहे. शिवाय, 10 लिटर च्या पाण्याने भरलेल्या दोन बांदल्या, पाणी संपले तर त्वरित भरता येईल यासाठी जमिनीवर ठेवाव्यात.

पायटा (पायाने चालवायचे पेडल) बनवायला धातूचा कुठलाही तुकडा वापरता येईल - यासाठी खालच्या बाजूने एक स्प्रिंग लावावी लागते



# हात धुण्यासाठीची केंद्रे स्वतः बनवण्यासाठीचे आणखी काही पर्यायः

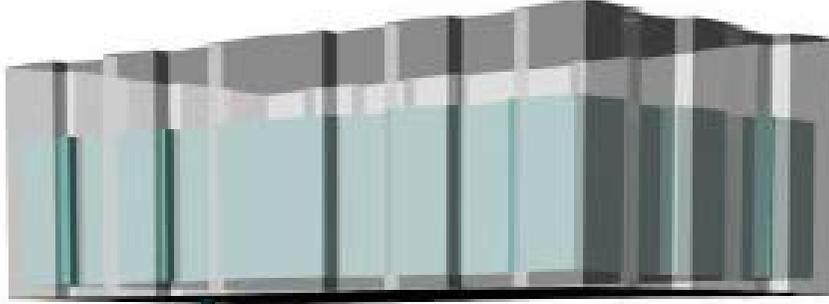


पाण्याच्या फिल्टर मध्ये वापरल्या जाणाऱ्या स्प्रिंग असलेल्या नळाला ब्रेक वायर लावून ती पायट्याला जोडता येईल.



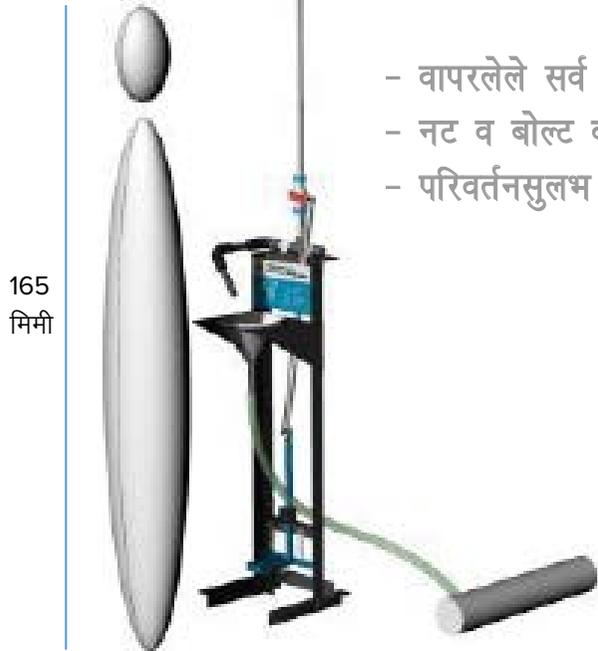
पायाने संचालित लोखंडी पट्ट्या तोटीला जोडून त्यांना आतील दिशेला गती दिल्यास झडप (व्हॉल्व्ह) उघडता येईल.

# सर्व सामुदायिक/सार्वजनिक स्वच्छतागृहाबाहेर हात धुण्याचे कायमस्वरूपी केंद्र स्थापित करण्यासाठी या संकल्पनेची शिफारस केली आहे.



1000 ली. टाकी

टाकीची उंची आणि नलिकेचे प्रवेश ठिकाण यांनुसार वरची नलिका

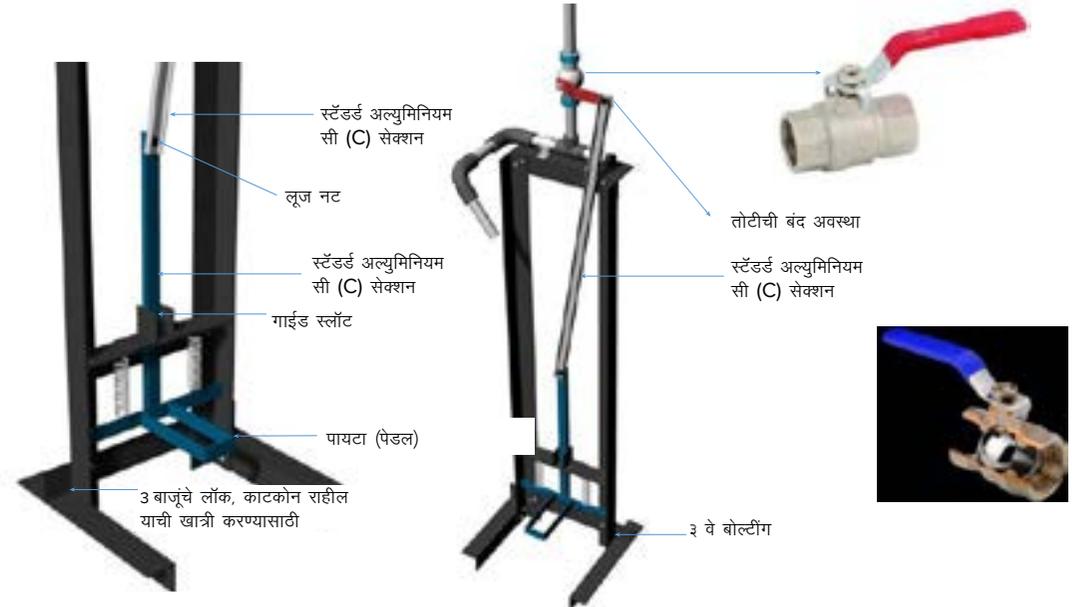
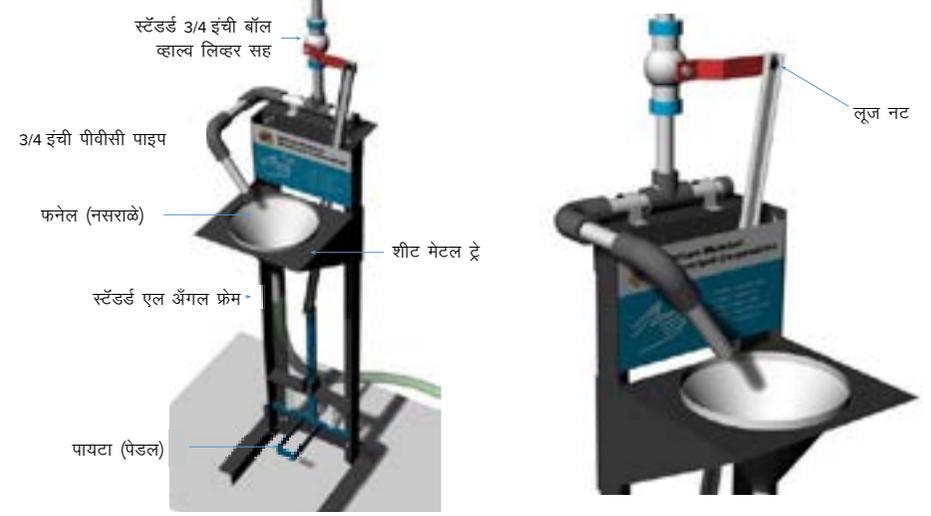


165 मिमी

- वापरलेले सर्व सुटे भाग प्रमाणित
- नट व बोल्ट वापरून बांधणी
- परिवर्तनसुलभ (महड्यूलर) रचना

डिझाइन: Foley Designs Pvt. Ltd

कोविड-19\_दाट लोकसंख्येच्या क्षेत्रात सफाई आणि स्वच्छता-16



# हात कसे धुवावे?

1a



1b



सॅनिटायझरने

0



1



साबणाने

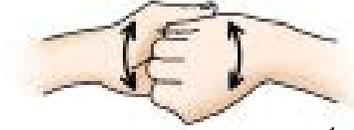
2



3



4



5



6



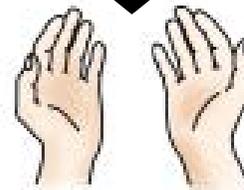
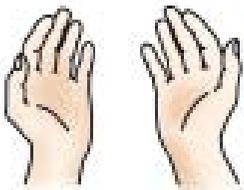
7



सॅनिटायझरने  
20-60 सेकंद



साबणाने व पाण्याने  
40-60 सेकंद



# 4. स्वच्छता आणि आरोग्यः

## स्वच्छतागृहाचा वापर

कुठल्याही व्यक्तीने उघड्यावर मलविसर्जन करू नये व प्रत्येक व्यक्तीने स्वच्छतागृहाचा वापर करावा. प्रत्येकवेळी वापर करून झाल्यावर स्वच्छतागृह स्वच्छ ठेवावे. नीट न वापरलेली व सुस्थितीत न ठेवलेली स्वच्छतागृहे रोग पसरण्याचे मुख्य कारण बनू शकतात. स्वच्छतागृह वापरताना योग्य ती काळजी न घेणाऱ्या लोकांमुळे संसर्ग पसरू नये म्हणून खाली नमूद केलेल्या उत्तम पद्धती वापराव्यात.



स्वच्छतागृहामध्येसुद्धा नेहमी मुखावरण वापरावे.



विशेषतः स्वच्छतागृहाच्या आत असताना नाक, कान, डोळे, किंवा तोंडाला हात लावू नये.



मलविसर्जन आणि लघवी करून आल्यावर हात साबणाने स्वच्छ धुवावे.



सार्वजनिक ठिकाणी आणि स्वच्छतागृहाजवळ एकमेकांपासून सुरक्षित अंतर राखा. शक्यतो दार, दाराची कडी, किंवा दाराच्या कडा यांना हात लावू नका. स्पर्श केल्यास त्यावर साबणाचे पाणी टाकावे.



स्वच्छतागृहामध्ये शिंकू किंवा थुंकू नये. स्वच्छतागृहामध्येसुद्धा नेहमी मुखावरण वापरावे.



पादत्राणे न घालता कधीही स्वच्छतागृहामध्ये प्रवेश करू नये.



हात धुण्याच्या जागेवर गर्दी करणे टाळावे.

# 5. सफाई आणि स्वच्छता: जंतुनाशके

**\*अधिकारी व स्वयंसेवक:** दिवसातून तीन वेळा क्लोरीन असलेली जंतुनाशके वापरून फरशी पुसून, फवारणी करून रस्ते, स्वच्छतागृहे व भिंती स्वच्छ ठेवाव्यात

वापरल्या जाणाऱ्या जंतुनाशकांसाठी क्लोरीनची संहति%

उपलब्ध असलेले हायपोक्लोराईट द्रावण (ब्लीच, फिनाईल)	आवश्यक क्लोरीन संहति	1000 मिली साठी	
		क्लोरीन संहति (मिली मध्ये)	पाणी (मिली मध्ये)
5%	1%	200	800
10%	1%	100	900

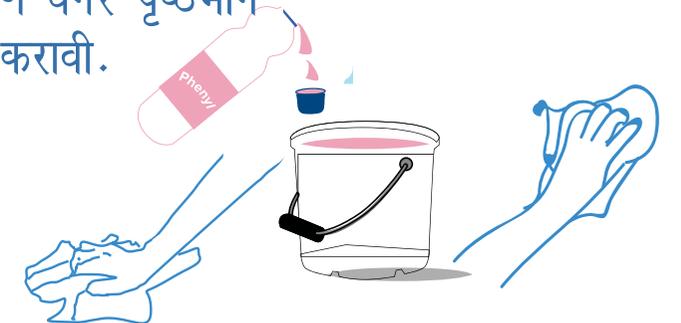


- आवश्यकतेनुसार अधिकाऱ्यांनी विशिष्ट भागांमध्ये फवारणीचा विचार करावा.
- हात धुण्यासाठी साबणाऐवजी क्लोरीनयुक्त द्रावणाचा सार्वजनिक ठिकाणांमध्ये नियंत्रित वाटप करण्याचा विचार अधिकाऱ्यांनी करावा. यामुळे पाणी कमी वापरले जाईल.



**\*वैयक्तिक वापरसाठी:** बाजारात उपलब्ध असलेले 9-2 चमचे फिनाईल, क्लोरीन ब्लीच किंवा लायसॉल 8 लिटर पाण्यात मिसळून ते पाणी फरशी व खुर्च्या, टेबल, दाराच्या कड्या, दिव्याची बटणे वगैरे पृष्ठभाग पुसण्यासाठी वापरावे. जंतुनाशक किमान 9 मिनिटे सदर पृष्ठभागावर राहिल याची खात्री करावी.

**\* आरोग्य कर्मचारी जंतुनाशकाचा वाटप करू शकतील.**



# अतिरिक्त उपाय

अ. फळे व भाज्या वापरण्यापूर्वी व्यवस्थित धुवून घ्या

ब. दुधाच्या पिशव्या व प्लॅस्टिक मध्ये पॅक केलेले सामान वापरण्यापूर्वी साबणाच्या पाण्याने धुवून घ्या

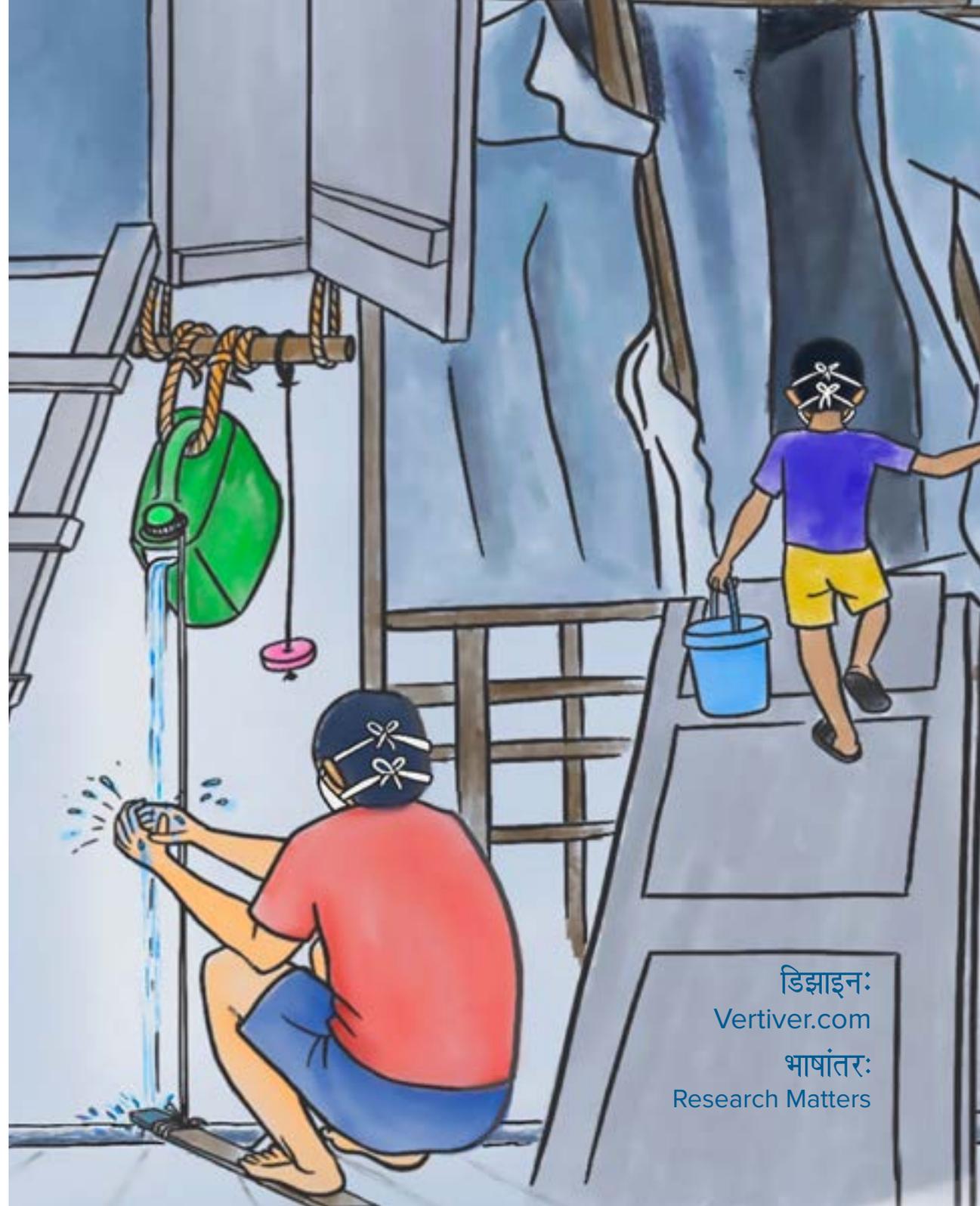
प्रस्तावित प्रयत्नांचा उपयोग दीर्घकाळ रहावा यासाठी अधिकार्यांनी व स्वयंसेवकांनी खालील गोष्टींची खात्री करावी :

1. वारंवार हात धुण्याचे व सामाजिक अंतर ठेवण्याचे महत्त्व लोकांपार्यंत पोचवण्यासाठी विशेष प्रयत्न करावे.
2. हात धुण्याच्या केंद्रांचे व्यवस्थापन समुदायाच्या बरोबरीने करावे व ती सुस्थितीत ठेवावी
3. समुदायांना पाणी उपलब्ध होईल याची खात्री करावी
4. साबण व जंतुनाशके सतत भरत रहावी
5. सावधगिरीच्या सर्व सूचनांचे कठोर व काटेकोर पालन करावे
6. सर्व स्वच्छता कर्मचाऱ्यांचा व आरोग्य कार्यकर्त्यांचा आदर करावा व रोगाचा प्रसार थांबवण्यासाठी त्यांना सहकार्य करावे

टीप: विशेषकरून सामाजिक अंतर राखण्याचे निर्बंध उठवल्यानंतर, नियमितपणे सांडपाण्याची तपासणी केल्यास रोगाच्या प्रसाराचा आगाऊ इशारा मिळू शकेल

भारत सरकारचे प्रमुख वैज्ञानिक सल्लागार  
यांचे कार्यालय- एप्रिल 2020

प्रादेशिक भाषांमध्ये किंवा सानुकूल माहिती प्रसारण व प्रबोधन सामग्री निर्माण करण्यासाठी ह्या माहिती पुस्तकातील रचना व चित्र, भारत सरकारच्या सर्व विभागांना उपलब्ध आहेत व विनंतीवरून स्वतंत्रपणेही पुरवली जातील.



डिझाइन:  
Vertiver.com

भाषांतर:  
Research Matters