

કઈ રીતે ચીજવસ્તુનુ વિતરણ કરવુ અને કોરોનાવાયરસથી સુરક્ષિત રહેવુ



ભારતીય વૈજ્ઞાનિકોનો કોવીડ 19 આહવાનને પ્રતિસાદ

<https://indscicov.in/>

 IndiSciCovid

પ્રાસ્તવિક

કોવિડ-19 ના લીધે આ સમયે લોકડાઉનની સ્થિતિ છે. આવી પરિસ્થિતિમાં લોકોના ઘરો સુધી આવશ્યક ચીજવસ્તુઓનુ વિતરણ ખૂબ જરૂરી છે. આ સાથે જે લોકો આ ચીજવસ્તુઓનુ વિતરણ કરે છે તેમની તબિયત અને સુરક્ષાની કાળજી પણ એટલી જ જરૂરી છે. આવશ્યક ચીજવસ્તુમાં કરિયાણુ, ગેસના સિલેન્ડર, દૂધના પેકેટ, અખબાર, તૈયાર ભોજન, દવા ઇત્યાદિ ગણાય છે. જો તમે આમાથી કોઈ પણ આવશ્યક ચીજવસ્તુનુ વિતરણ કરો છો, તો શક્ય છે કે તમે ઘણા લોકોના નજીકના સંપર્કમાં આવો, અને ઘણી એવી વસ્તુ કે સપાટીને સ્પર્શ કરો કે જેને બીજા લોકોએ પણ સ્પર્શ કર્યો હશે. તમારે પૈસાની ઘણી લેવડદેવડ કરવીપડતી હશે અને વારે ઘડીએ નોટ કે સિક્કાને હાથ લગાડવો પડતો હશે. સંભવિત છે કે તમારે તમારા સહકાર્યકરોની નજીકમાં રહીને કામ કરવું પડતું હશે, અને કોઈ વાર એક જ વિતરણ વાહનમાં સાથે જતા હશો. અહીં, અમે તમારા માટે અમુક સરળ સાવચેતિઓની સૂચી આપીએ છીએ જેનુ પાલન તમને, તમારા પરિવાર અને તમારા ગ્રાહકોને કોવિડ-19 નો ચેપ લાગવાથી બચાવી શકશે.



સામાન્ય માર્ગદર્શિકા:

આ કોવિડ-19 ના ઉપદ્રવના સમયમાં નિયમિતપણે હાથ ધોવા અને પોતાના ચહેરાને સ્પર્શ ન કરવો આ સૂચન બધા પર લાગુ છે. પણ વિતરણ સમયે વારે વારે તમે તમારા હાથ કદાચ ન ધોઈ શકો. એટલે, વિતરણ દરમ્યાન બને એટલી ઓછી વસ્તુ કે સપાટીને સ્પર્શ કરો. શક્ય હોય તો પોતાની પાસે પાણી અને સાબુ રાખો. સૌથી સરળ રીત છે કે તમે તમારી સાથે એક સાબુના પાણીની નાની બોટલ રાખો. સાબુનુ પાણી બનાવા માટે સાબુના એક નાના ટુકડાને પાણીની બોટલમાં નાખીને બરાબર હલાવો. આ રીતે તમે સાબુનુ એવું પાણી બનાવી શકશો જેના ઉપયોગથી ફીણ થાય. કામ પર હો ત્યારે રસ્તાની બાજુ માં બે-ત્રણ વાર રોકાઈને તમારા હાથ ધુવો, અને થઈ શકે તો બે વિતરણની વચ્ચે પણ હાથ ધુવો. મોં પર માસ્ક પહેરો. તમે માસ્ક ખરીદી ન શકો તો વારે-વાર વપરાય એવુ માસ્ક તમે ઘરે પણ બનાવી શકો છો.

તમે બીમાર હો તો:

જો તમારામાં કે તમારા સહકાર્યકરોમાં કોવિડ-19 ના કોઈ પણ લક્ષણ દેખાતા હોય, જેમ કે ખાંસી કે તાવ, તો કામ પર ન જવુ વધારે સારુ છે. નિયોક્તાએ આવા કર્મચારીઓને પગાર સાથે રજા આપવી જોઈએ જેથી કર્મચારી સાજો થઈ શકે અને, ખાસ કરી તેમના સહકાર્યકર અને ગ્રાહકોમાં આ ચેપ ન ફેલાવે.



પોતાની / ઘરગથ્થુ સ્વચ્છતા:

બને ત્યાં સુધી ઘરથી નિકળતા પહેલા અને બહારથી પાછા આવીને એમ બંને વખતે સ્નાન કરવાનો પ્રયત્ન કરો. આમ કરવાથી જે વિષાણુ તમારી ઉપર લાગ્યા હોય તે બીજા લોકોમાં ફેલાવવાની સંભાવના તમે ઘટાડી શકશો. જ્યારે તમે ઘરે પાછા આવો ત્યારે બૂટ-ચંપલ ઘરની બહાર કાઢો, તમારો માસ્ક એની દોરી વડે ધ્યાનથી કાઢો અને તેને સરખી રીતે ફેંકો અથવા બાજુમાં રખો. ઘરની અંદર કોઈ પણ વસ્તુ અથવા સપાટીને સ્નાન કરતાં પહેલા હાથ ન લગાડો. જે કપડા અને માસ્ક (જે વારે વાર વાપરી શકાય તેવું) તમે આખો દિવસ પહેરી રાખ્યા હતા તેને એક જુદી નિયુક્ત ડોલમા મુકો. બને ત્યાં સુધી તમારા કપડા ને પાણી અને સાબુ થી તરત ધુઓ અને પોતે સાબુથી સ્નાન કરો.



કામ કરતી વખતે જમવું:

જમતા પહેલા હાથ સાબુ અને પાણીથી ધુવો અથવા હેંડ સેનિટાઇઝરથી સાફ કરો. તમે એવો ચમચો પણ જમવા માટે વાપરી શકો છો જે ઘરે સાફ કર્યા બાદ સાચવીને રાખેલો હોય, અને જેને બહાર નીકળ્યા બાદ હાથથી ન સ્પર્શ કર્યો હોય.

વિતરણ વાહન:

જે વિષાણુથી કોવિડ-19 થાય છે એ ધાતુની સપાટી પર ત્રણ દિવસ સુધી જીવિત રહે છે એવું માનવામાં આવે છે. તમારું દિવસનું કામ પતી જાય એ પછી રોજે ઘરે તમે તમારા વિતરણ વાહનને સાબુથી બરાબર સાફ કરો એવી સલાહ છે. વાહનને સાફ કર્યા પછી તમે સ્નાન કરો. વાહનના ભાગ જે વારે વાર હાથ લગાડવામાં આવે છે જેમ કે ગાડીના હેન્ડલ, દરવાજાના હેન્ડલ, સ્ટીયરીંગ વ્હીલ, ડેશબોર્ડ વગેરેને સાબુ વાળા પાણીથી બરાબર લૂછો.



ચીજવસ્તુઓનું વિતરણ કરતી વખતે:

ચીજવસ્તુઓનું વિતરણ કરતી વખતે તમારા ગ્રાહકથી 1-2 મીટરનું સુરક્ષિત અંતર રાખો. તમારા ગ્રાહકને કહો કે તેમની અને તમારી સુરક્ષા માટે વિતરણ ઘર કે દુકાનની બહાર કરવું વધારે સારું છે. જો તમારે ઘરની કે દુકાનની અંદર ગેસ સિલિંડર કે ડબ્બા જેવી ચીજો મુકવા જવું પડે તો પ્રયત્ન કરો કે કોઈ સપાટી જેમ કે દરવાજા અથવા પ્લેટફોર્મ નો સ્પર્શ ન થાય. ખાલી સિલિંડર કે ડબ્બાને ધ્યાન થી ઉપાડો. આવી વસ્તુઓને ઉપાડ્યા અને વાહનમાં મુક્યા પછી બની શકે તો હાથ ધુઓ. તમે તમારી પાસે એક કોથળી અથવા ટોપલી રાખી શકો છો જેમાં તમારા ગ્રાહક પૈસા મૂકી શકે જેથી ગમારે પૈસાને હાથ લગાડવો ન પડે. તમારા ગ્રાહકને વિનંતી કરો કે બને ત્યાં સુધી તો કેશલેસ પેમેન્ટ જ કરે.

અહીં આપેલી માહિતી વૈજ્ઞાનિક સુત્રોથી અને ચોકસાઈથી પ્રસ્તુત કરવાની કોશિશ કરવામાં આવી છે. વાંચકોને માહિતી માં કોઈ ત્રુટિ અથવા ભૂલ જણાય તો અમને ઇમેઇલ indscicov@gmail.com કરવા વિનંતી. ધન્યવાદ.

