

# डेलीवरी कैसे करें और कोरोनावायरस से सुरक्षित कैसे रहें



भारतीय वैज्ञानिकों का कोविड-19 के विरुद्ध प्रयास

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid

## परिचय

कोविड-19 से बचने के लिए लगाए गए लॉकडाउन की अवधि के दौरान आवश्यक वस्तुओं का घर तक वितरण (डेलीवरी) महत्वपूर्ण है। अतः इन आवश्यक चीजों को पहुंचाने वाले लोगों के स्वास्थ्य और सुरक्षा को भी प्राथमिकता दी जानी चाहिए। आवश्यक वस्तुओं में किराने का सामान, गैस सिलेंडर, दूध के पैकेट, समाचार पत्र, तैयार भोजन, दवाइयाँ आदि शामिल हैं। यदि आप इनमें से किसी भी आवश्यक वस्तु का वितरण करते हैं, तो यह संभव है कि आप कई लोगों के संपर्क में आयें और ऐसी विभिन्न सतहों को छुएँ, जिन्हें कई लोग पहले छू चुके हैं। शायद आप बड़ी मात्रा में पैसे के लेन-देन में भी शामिल हों, जहाँ आपको अक्सर नोटों और सिक्कों को छूना पड़ता हो। ये भी संभव है कि आपको और आपके सहकर्मियों को काम करते समय एक दूसरे के निकट काम करना पड़ता हो और कभी-कभी डिलीवरी वाहन साझा करना पड़ता हो। कुछ सरल सावधानियों का पालन कर आप स्वयं, अपने परिवार और ग्राहकों को कोविड-19 के संक्रमण से बचा सकते हैं। ऐसी ही कुछ सावधानियों का विवरण यहाँ दिया गया है।



## सामान्य निर्देश:

नियमित रूप से हाथ धोने और चेहरे को नहीं छूने के नियम, कोविड-19 की इस महामारी के दौरान सभी पर लागू होते हैं। परंतु अपने हाथों को धोना हमेशा संभव नहीं होता। इसलिए अपनी नौकरी पर जहाँ तक हो सके, कम से कम सतहों को छूने की कोशिश करें। यदि हो सके तो अपने साथ कुछ पानी और साबुन ले जाएँ। सबसे आसान तरीका यह है कि साबुन और पानी का घोल एक छोटी बोतल में ले जायें। ये घोल बनाने के लिए पानी की बोतल में साबुन के एक छोटे से टुकड़े को अच्छी तरह से घोल लें। घोल में पर्याप्त मात्रा में साबुन होना चाहिए ताकि हाथ पे मलने पर झाग बन सके। कोशिश करें कि अपनी शिफ्ट के दौरान भी सड़क के किनारे रुक कर अपने हाथों को धोएं और यदि संभव हो तो दो डेलिवरीयों के बीच भी हाथ धो लें। मुंह पर मास्क जरूर पहनें। यदि आप मास्क खरीद नहीं सकते हैं, तो बार-बार इस्तेमाल हो सकने वाले मास्क आप स्वयं घर में ही बना सकते हैं।

## यदि आप बीमार हैं:

यदि आप या आपके किसी सहकर्मी में कोविड -19 के कोई भी लक्षण दिखाई दें, जैसे खांसी या बुखार, तो काम पर ना जाना ही बेहतर है। इस स्थिति में मालिकों या कंपनियों को इन कर्मचारियों को वेतन के साथ छुट्टी देनी चाहिए। ऐसा करने से कर्मचारी को ठीक होने के लिए



समय भी मिलेगा और साथ ही साथ वह अन्य कर्मचारियों और ग्राहकों को संक्रमित भी नहीं करेगा।

### व्यक्तिगत / घरेलू स्वच्छता

घर से बाहर निकलने से पहले और बाहर से घर वापस आने के बाद स्नान करने की कोशिश करें। यदि दूसरों से आप तक वायरस विषाणु पहुँचे भी हैं, तो ऐसा करने से वे आप के परिवार के अन्य सदस्यों तक नहीं पहुंचेंगे। घर में आते समय अपने जूते दरवाजे पर ही छोड़ दें। अपने मास्क को उसके धागे से पकड़ कर सावधानी से उतारें और उचित जगह पर ही फेंकें। जब तक आप स्नान नहीं कर लेते, तब तक घर के अंदर किसी भी सतह को छूने से बचें। अगर मास्क फिर से प्रयोग किया जा सकता है तो दिन वाले कपड़े और मास्क एक अलग बाल्टी में डाल दें। हो सके तो अपने कपड़ों को तुरंत कपड़ों के साबुन और पानी से धोएं और स्वयं भी साबुन से नहाएं।



### काम पर खाना

खाने से पहले अपने हाथों को साबुन और पानी से धोएं या हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें। खाने के लिए आप घर से साफ़ किये हुए चम्मच का भी प्रयोग कर सकते हैं। यदि आप ऐसा करें तो ध्यान रहे की दिन भर इस चम्मच को संभाल कर रखें और खाना शुरू करने से पहले उसे हाथ से न छुएँ।



### वितरण वाहन:

कोविड-19 के वायरस धातु की सतहों पर तीन दिनों तक जीवित रह सकते हैं। अपनी शिफ्ट के समाप्त होने पर, खुद नहाने से पहले अपनी डेलिवरी की गाडी को रोज़ साबुन के पानी से धोएं। सभी ऐसी सतहों को जिन्हें बार-बार छुआ जाता है जैसे दो या तीन पहिये के वाहनों के हैंडल, गाड़ियों के दरवाजों के हैंडल, स्टीयरिंग व्हील, डैशबोर्ड इत्यादि को ध्यान पूर्वक साबुन वाले पानी से साफ़ करें।

### माल वितरण करते समय:

सामान पहुँचाते समय अपने ग्राहकों से 1-2 मीटर की सुरक्षित दूरी रखें। अपने ग्राहकों को सूझाव दें कि यदि आप घर या दुकान के बाहर डिलीवरी छोड़ते हैं तो यह आपके और उनके, दोनों के लिए ज़्यादा सुरक्षित है। यदि आपको सामान देने के लिए अंदर जाना पड़ता है, उदाहरण के लिए गैस सिलेंडर और पानी के डिब्बे, तो दरवाजे, काउंटर आदि जैसी किसी भी सतह को छूने से बचने का प्रयत्न करें। खाली सिलेंडर और डिब्बों को सावधानी से ले जाएँ। अगर हो सके तो इन्हें लेने और वाहन में डालने के बाद अपने हाथ धोयें। अपने साथ एक थैली या टोकरी रखें जिसमें बिना आपके हाथ लगाए, आपके ग्राहक पैसे डाल सकें। जितना हो सके अपने ग्राहकों को कैशलेस भुगतान करने के लिए प्रोत्साहित करें।

इस जानकारी कि वैज्ञानिक सटीकता का पूरा प्रयास किया गया है; यदि आप किसी त्रुटि से अवगत हों तो कृपया हमें [indscicov@gmail.com](mailto:indscicov@gmail.com) पर सूचित करें।

