

ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸುವಾಗ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು



COVID-೧೯: ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid

ಮುನ್ನುಡಿ

COVID-೧೯ ರಿಂದ ವಿಧಿಸಲಾಗಿರುವ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ದಾಸ್ತಾನುಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅತ್ಯಗತ್ಯ ದಾಸ್ತಾನುಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವವರ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಗತ್ಯ ದಾಸ್ತಾನುಗಳೆಂದರೆ, ದಿನಸಿ, ಗ್ಯಾಸ್ ಸಿಲಿಂಡರ್‌ಗಳು, ಹಾಲಿನ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು, ದಿನಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ತಯಾರಾದ ಆಹಾರ, ಔಷಧಿಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ. ಇಂಥಾ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ದಾಸ್ತಾನುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ನೀವು ತೊಡಗಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಬಹಳ ಜನರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಇತರರು ಮುಟ್ಟಿರಬಹುದಾದ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ನೀವು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನೀವು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಣಕಾಸಿನ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ದುಡ್ಡು ಮತ್ತು ನಾಣ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟವಾಗಿ ಒಡನಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ವಿತರಣಾ ವಾಹನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೂ, ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ, ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೂ COVID-೧೯ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ, ನೀವು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಸರಳ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

COVID-೧೯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು - ಈ ಸೂಚನೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ವಿತರಣೆಯ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮೊಡನೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಬಾಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿನ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು - ನೀರಿರುವ ಬಾಟಲಿಗೆ ಸಾಬೂನಿನ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಅಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ನೊರೆಯುಳ್ಳ ಸಾಬೂನಿನ ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಾಗುವುದು. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ರಸ್ತೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಬಾರಿ, ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಒಂದು ವಿತರಣೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮಧ್ಯೆಯೂ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಮುಖವುಸನ್ನು ಬಳಸಿ - ಅದನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ, ಪುನರ್‌ಬಳಸಬಹುದಾದಂತಹದನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೀವು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದರೆ

ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ COVID-೧೯ ರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನ್ಯಾಯವಾಗಿ, ಇಂಥಾ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಅವರ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಂಬಳ-ಸಹಿತ ರಜೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಆಗ ಕೆಲಸಗಾರರು ಗುಣಮುಖರಾಗುವುದಲ್ಲದೇ, ಇತರ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ.



ವೈಯಕ್ತಿಕ / ಮನೆಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿರಬಹುದಾದ ವೈರಸ್ ಇತರರಿಗೆ ತಲುಪುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ, ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಲಿನ ಹೊರಗೇ ಬಿಟ್ಟು, ಮುಖಗವಸನ್ನು ಅದರ ದಾರದ ಹೊರತು ಬೇರೆಲ್ಲಾ ಮುಟ್ಟದೇ ಹುಷಾರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿ, ಅದನ್ನು ಸಮಂಜಸವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತ್ಯಜಿಸಿ, ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಯಾವ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನೂ ಮುಟ್ಟದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಅಂದು ನೀವು ತೊಟ್ಟ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖಗವಸು ಪುನರ್‌ಬಳಸುವಂತಹದ್ದಾದರೆ, ಅದನ್ನೂ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಬಕೆಟ್‌ಗೆ ಹಾಕಿ. ತಕ್ಷಣ ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಒಗೆದು, ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ

ಊಟ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಥವಾ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ. ನೀವು ಮನೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ತಂದಿರುವ, ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟದೇ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಚಮಚವನ್ನೂ ತಿನ್ನಲು ಬಳಸಬಹುದು.

ವಿತರಣಾ ವಾಹನ

COVID-೧೯ ಅನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಲೋಹದ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಮೂರು ದಿನಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಹುದೆಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಪಾಳಿಯ ನಂತರ ಮನೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದಂತೆ, ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ವಿತರಣಾ ವಾಹನವನ್ನು ಸಾಬೂನಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿದಿನ ತೊಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀವು ಮುಟ್ಟಿರಬಹುದಾದ ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ಬಾರುಗಳು, ಬಾಗಿಲ ಹಿಡಿಕೆಗಳು, ಸ್ಪೀಯರಿಂಗ್ ವೀಲ್, ಡ್ಯಾಶ್‌ಬೋರ್ಡ್, ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒರೆಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ದಾಸ್ತಾನುಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವಾಗ

ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ದಾಸ್ತಾನುಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವಾಗ ಅವರಿಂದ ೧-೨ ಮೀಟರ್ ಅಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕೊಡಬೇಕಾದ ದಾಸ್ತಾನುಗಳನ್ನು ನೀವು ಮನೆಯ ಅಥವಾ ಅಂಗಡಿಯ ಹೊರಗೆ ಇಡುವುದು ನಿಮಗೂ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿ. ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿಯೇ ಕೊಡಬೇಕಾದಂತಹ ಗ್ಯಾಸ್ ಸಿಲಿಂಡರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಕ್ಯಾನುಗಳಂತಹ ವಸ್ತುಗಳಾದರೆ, ಆದಷ್ಟು ಬಾಗಿಲುಗಳು, ಹಾಸುಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಯ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಖಾಲಿಯಾದ ಸಿಲಿಂಡರ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಕ್ಯಾನುಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು: ಅವನ್ನು ಪಡೆದು ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಹೇರಿದ ನಂತರ, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಗ್ರಾಹಕರು ಕೊಡುವ ಹಣವನ್ನು ನೀವು ಮುಟ್ಟದೇ ಅವರೇ ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕಬಹುದಾದ ಕೈಚೀಲ ಅಥವಾ ಬುಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ. ಗ್ರಾಹಕರು ನಗದುರಹಿತ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಪಾವತಿ ಮಾಡುವಂತೆ ಅವರನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಷ್ಟು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ.

ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿಖರವಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತಪ್ಪುಗಳು ಕಂಡಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ: indscicov@gmail.com

