

कोरोना विषाणूपासून सुरक्षित राहून घरपोच वितरण कसे करावे?



भारतीय वैज्ञानिकांचा कोविड-१९ आह्वानाला प्रतिसाद
<https://indscicov.in/>

 IndiSciCovid

परिचय

कोविड-१९ ला आटोक्यात आणण्यासाठी लॉकडाऊनच्या काळात जीवनावश्यक वस्तूंचे घरपोच वितरण सुरक्षित पद्धतीने करणे फार महत्वाचे आहे. म्हणूनच या आवश्यक गोष्टी पुरवण्यात गुंतलेल्या लोकांचे आरोग्य आणि सुरक्षा यांना प्राधान्य दिले पाहिजे. अत्यावश्यक वस्तूंमध्ये किराणा सामान, गॅस सिलिंडर्स, दूध, वर्तमानपत्रे, तयार जेवण, औषधे इत्यादींचा समावेश होतो. जर तुम्ही यापैकी कोणतीही आवश्यक वस्तू वितरीत करत असाल तर तुमचा इतर लोकांना आणि अनेक लोकांनी स्पर्श केलेल्या वस्तूंना स्पर्श होऊ शकतो. तुम्हाला कदाचित नोटा व नाणी मोठ्या प्रमाणात हाताळावी लागत असतील. काम करत असताना इतर सहकाऱ्यांपासून सुरक्षित अंतर ठेवणे तुम्हाला नेहमीच शक्य होईल असे नाही आणि कधीकधी एकाच गाडीचा वापर तुम्ही आणि तुमच्या बरोबरचे अनेक जण करत असतील. अशा वेळी तुम्ही स्वतः, तुमचे कुटुंब, तुमचे सहकारी, आणि तुमचे ग्राहक कोरोनापासून सुरक्षित राहावेत, यासाठी काय काय खबरदारी घेता येईल, हे पुढे दिले आहे.



सामान्य सूचना

नियमितपणे हात धुणे आणि तोंडाला स्पर्श न करणे या खबरदाऱ्या कोविड-१९च्या साथीत सर्वांनाच लागू आहेत. पण, वितरण करताना आपले हात धुणे नेहमीच शक्य होईल असे नाही. म्हणून कामावर असताना शक्य तितक्या कमी वस्तूंना स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करावा. शक्य असल्यास आपल्याजवळ थोडे साबणपाणी ठेवावे. पुरेसा फेस होणारं साबणपाणी बनवायचा सोपा उपाय म्हणजे पाण्याच्या बाटलीत साबणाचा छोटा तुकडा टाकून पाणी गळ्यापर्यंत भरून ते नीट हालवणे. शिफ्टदरम्यान रस्त्याच्या बाजूला थांबून अधूनमधून हात धुवावेत आणि शक्य असल्यास दोन वितरणांच्या मधल्या वेळेतही आपले हात धुवावेत. मास्क न विसरता वापरावे. जर आपण मास्क खरेदी करू शकत नसाल तर पुन्हा वापरण्याजोगे घरीच तयार केलेले मास्क वापरता येईल.

तुम्ही स्वतः आजारी असाल तर

तुम्हास किंवा तुमच्या सहकार्यास, कोविड-१९ची लक्षणे दिसत असतील, उदा. खोकला किंवा ताप, तर काम न करणे हे सगळ्यात चांगले. खरं तर मालकांनी अशा कामगारांना/सेवकांना भरपगारी रजा द्यायला हवी, कारण तसे केल्याने आजारी कामगार/सेवक बराही होईल, आणि त्यांच्यापासून इतर कामगार/सेवक आणि गिऱ्हाइक यांना रोगाचा संसर्ग व्हायची शक्यता राहणार नाही.



वैयक्तिक / घरगुती स्वच्छता

घर सोडण्यापूर्वी आणि बाहेरून घरी परतल्यावर शक्य असल्यास आंघोळ करावी. यामुळे आपल्यावर जर विषाणूचे कण असतील ते घरातील दुसऱ्यांपर्यंत पोचण्याची शक्यता कमी होईल. घरी येताच आपली पादत्राणे दाराबाहेर काढावीत, दोरी/इलास्टिकला धरून मास्क काळजीपूर्वक काढावा, योग्य पद्धतीने त्याची विल्हेवाट लावावी, आणि आंघोळ करेपर्यंत घरातल्या कोणत्याही वस्तूला स्पर्श करणे टाळावे. जर मास्क पुन्हा वापरण्याजोगा असेल तर आपल्या कपड्यांबरोबर एका वेगळ्या बादलीत टाकावा. शक्य असल्यास आंघोळीपूर्वीच आपले कपडे डिटर्जंट वापरून धुवावेत.

कामावर असताना जेवण

जेवणाच्या आधी आपले हात साबणाने धुवावेत किंवा सॅनिटायझर वापरावे. घरूनच साफ करून आणलेल्या चमच्याने जेवणे सर्वात चांगले. या चमच्याला अस्वच्छ हातांनी स्पर्श होणार नाही आणि तो अस्वच्छ ठिकाणी ठेवला जाणार नाही याची काळजी घ्यावी.

वितरणाचे वाहन

कोविड-१९चा विषाणू धातूंच्या पृष्ठभागावर तीन दिवसांपर्यंत टिकून राहू शकतो. आपल्या शिफ्टच्या शेवटी आणि आंघोळ करण्यापूर्वी साबणाच्या पाण्याने दररोज आपले वाहन स्वच्छ करणे चांगले. ज्या ठिकाणी आपला नेहमी स्पर्श होतो; उदा. हॅडलबार, दरवाजाचे हॅडल्स, स्टीयरिंग व्हील, डॅशबोर्ड इत्यादी जागा नीट स्वच्छ केल्या आहेत ना याची खात्री करून घ्यावी.

वस्तू वितरीत करताना

वस्तू ग्राहकाला देताना त्यांच्यापासून १ ते २ मीटरचे सुरक्षित अंतर ठेवावे. ग्राहकाच्या घराबाहेर किंवा दुकानाच्या बाहेर वस्तू ठेवणं दोघांसाठीही सुरक्षित असतं. ग्राहकाशी आधी बोलून ते कसे करायचे ते ठरवून घ्यावे. जर वस्तू देण्यासाठी आत जाणे गरजेचेच असेल, उदा. गॅस सिलिंडर्स किंवा पाण्याचे कॅन, तर दरवाजे, काउंटर इत्यादी वस्तूंना स्पर्श न करण्याची खबरदारी घ्यावी. रिकामे सिलिंडर्स आणि कॅन काळजीपूर्वक हाताळावे, ते गोळा करून वाहनामध्ये ठेवल्यानंतर शक्यतो आपले हात धुवावेत. पैसे घेताना ग्राहकांचा किंवा नोटा-नाण्यांचा थेट स्पर्श टळावा म्हणून बटवा / पाऊच / छोटी टोपली वापरावा. ग्राहकांना शक्य तितकं ऑनलाइन व्यवहार करण्यास प्रोत्साहन द्यावे.

इथली माहिती विज्ञानसिद्ध, यथातथ्य आणि नेमकी असावी यासाठी यथायोग्य आणि यथाशक्य प्रयत्न केलेला आहे. तरीही काही चुका राहून गेल्या असल्या तर आम्हाला इथे कळवावे: indscicov@gmail.com. धन्यवाद.

