

ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਕਿਵੇਂ ਰਹੀਏ



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>



ਕੋਵਿਡ-19 ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਣ ਲਈ ਲਗਾਏ ਗਏ ਤਾਲਾਬੰਦੀ ਦੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਘਰੇ-ਘਰ ਪਹੁੰਚਾਉਣਾ ਅਹਿਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹਨਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਵੀ ਪਹਿਲ ਦੇਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਰਿਆਨਾ, ਗੈਸ ਸਿਲੰਡਰ, ਦੁੱਧ ਦੇ ਪੈਕੇਟ, ਅਖਬਾਰਾਂ, ਪਕਿਆ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਦਵਾਈਆਂ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਜ਼ਰੂਰੀ ਚੀਜ਼ ਨੂੰ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਓ ਅਤੇ ਕਈਆਂ ਦੁਆਰਾ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਵੱਡੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਕਰੰਸੀ ਲੈਣ-ਦੇਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਹੋਏ ਨੋਟਾਂ ਅਤੇ ਸਿੱਕਿਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋਗੇ। ਇਹ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਹਿਕਰਮੀਆਂ ਦੇ ਕਰੀਬ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਪਵੇ, ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ, ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਾਹਨ ਵੀ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨਾ ਪਵੇ। ਇੱਥੇ, ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਸਧਾਰਣ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦੀ ਸੂਚੀ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣਾ ਤੁਹਾਨੂੰ, ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼

ਨਿਯਮਿਤ ਤੌਰ ਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਅਤੇ ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦੇ ਸੁਝਾਏ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼, ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਇਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਹਰੇਕ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਡਿਲਿਵਰੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸੰਭਵ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਸ ਲਈ, ਆਪਣੇ ਕੰਮ 'ਤੇ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਘੱਟ ਸਤਹਾਂ ਨੂੰ ਛੂਹੋ। ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ ਤਾਂ, ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਰੱਖੋ। ਸਭ ਤੋਂ ਸੌਖਾ ਸੌਖਾ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਬਣ ਦੇ ਛੋਟੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾ ਕੇ ਘੋਲ ਬਣਾ ਲਵੋ। ਇਸ ਘੋਲ ਨਾਲ ਝੱਗ ਵਾਲਾ ਘੋਲ ਬਣ ਜਾਵੇਗਾ। ਆਪਣੇ ਸ਼ਿਫਟ ਦੇ ਦੌਰਾਨ, ਜੇ ਹੋ ਸਕੇ, ਸੜਕ ਦੇ ਕੰਢੇ ਰੁਕ ਕੇ ਦੋ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਮਾਸਕ ਨਹੀਂ ਖਰੀਦ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਮਾਸਕ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹੋ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਬਿਮਾਰ ਹੋ

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਂ ਤੁਹਾਡਾ ਕੋਈ ਸਾਥੀ, ਕੋਵਿਡ 19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ, ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਕੰਮ ਨਾ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ। ਆਦਰਸ਼ਕ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ, ਮਾਲਕ ਇਹਨਾਂ ਕਾਮਿਆਂ ਨੂੰ ਤਨਖਾਹ ਦੇ ਨਾਲ ਛੁੱਟੀ ਦੇਣ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਕਰਮਚਾਰੀ ਤੰਦਰੁਸਤ ਹੋ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ, ਦੂਜੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੋਂ ਬਚਾਵੇ।



Image credits:

Storyweaver, Shambhavi Singh, AP News, Freepik, Rabin, Sayantan, Unsplash, Revzilla

ਵਿਅਕਤੀਗਤ/ਘਰੇਲੂ ਸਵੱਛਤਾ

ਘਰੋਂ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਹਰੋਂ ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਕੇ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਤੋਂ ਦੂਜਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਾਇਰਸਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਭਾਵ ਨੂੰ ਤਬਦੀਲ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਘਰ ਅੰਦਰ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਆਪਣੇ ਜੁੱਤੇ ਬੂਹੇ ਦੇ ਦਰਵਾਜ਼ੇ 'ਤੇ ਛੱਡ ਦਿਓ, ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਡੇਰੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰੋ ਅਤੇ ਢੁਕਵੀਂ ਥਾਂ ਤੇ (ਧੋਣ ਜਾਂ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿੱਚ ਸੁੱਟਣ ਲਈ) ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬੱਚੋ, ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਪਹਿਨੇ ਕੱਪੜੇ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਜੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਯੋਗ ਹੋਵੇ, ਦੋਨਾਂ ਨੂੰ ਵੱਖਰੀ ਰੱਖੀ ਬਾਲਟੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖ ਦਿਓ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਕੱਪੜੇ ਤੁਰੰਤ ਸਰਫ਼ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਖੁਦ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਨਹਾਓ।



ਕੰਮ ਵੇਲੇ ਖਾਣਾ

ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਘਰੋਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ, ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਛੂਹਿਆ ਚਮਚਾ ਖਾਣ ਲਈ ਵਰਤੋ।



ਡਿਲਿਵਰੀ ਵਾਹਨ

ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ, ਕੋਵੀਡ-19 ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਨ ਵਾਲਾ ਵਾਇਰਸ ਧਾਤ ਦੀ ਸਤਹ ਤੇ ਤਿੰਨ ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੀ ਸ਼ਿਫਟ ਦੇ ਅੰਤ ਤੇ ਘਰ ਜਾਣ ਵੇਲੇ, ਨਹਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਡਿਲਿਵਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਾਹਨ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ ਸਹੀ ਹੈ। ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਅਕਸਰ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹੈਂਡਲਬਾਰਾਂ, ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਸਟੀਰਿੰਗ ਵੀਲ, ਡੈਸ਼ਬੋਰਡ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।



ਸਾਮਾਨ ਡਿਲਿਵਰ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ

ਸਾਮਾਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਤੋਂ 1-2 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ। ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਸਮਝਾਓ ਕਿ ਇਹ ਤੁਹਾਡੇ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਦੇਵਾਂ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹੈ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਘਰ ਜਾਂ ਦੁਕਾਨ ਦੇ ਬਾਹਰ ਸਾਮਾਨ ਛੱਡ ਦਿਓ ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣ ਲਈ ਅੰਦਰ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੈਸ ਸਿਲੰਡਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਬੋਤਲ, ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਤਹ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ, ਕਾਊਂਟਰਾਂ, ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਖਾਲੀ ਸਿਲੰਡਰ ਅਤੇ ਡੱਬੇ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੰਭਾਲੋ, ਇਕੱਠਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਲੋਡ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਤੁਸੀਂ ਇਕ ਥੈਲੀ ਜਾਂ ਟੋਕਰੀ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹੋ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਗਾਹਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਸੇ ਨੂੰ ਬਿਨਾਂ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਆਪਣੇ ਗਾਹਕਾਂ ਨੂੰ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਨਕਦੀ ਰਹਿਤ ਭੁਗਤਾਨ ਕਰਨ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



ਵਿਗਿਆਨਿਕ ਤੱਥਾਂ ਦਾ ਪੂਰਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ; ਫਿਰ ਵੀ ਜੇ ਕੋਈ ਗਲਤੀ ਤੁਹਾਡੇ ਧਿਆਨ 'ਚ ਆਵੇ ਤਾਂ ਸਾਨੂੰ indscicov@gmail.com ਤੇ ਸੂਚਿਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕ੍ਰਿਪਾਲਤਾ ਕਰੋ।