

घर से बाहर निकलना और लौटना



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndSciCovid

कोविड-19 की वजह से लॉकडाउन के दौरान हमें घर से बाहर न निकलने के निर्देश हैं। यह बहुत जरूरी है कि इस समय बाहरी दुनिया से शारीरिक संपर्क कम से कम रखा जाये। आप अपने घर में रहने वाले सदस्यों के अलावा बाकी लोगों से सीमित संपर्क रखकर इस वायरस को फैलने से रोक सकते हैं। इसके साथ ही आपको अपनी निजी साफ-सफाई पर ध्यान देना भी बहुत जरूरी है। जब आप जरूरी चीजें, जैसे खाने के सामान और दवाएं, लेने के लिए बाहर जाते हैं तब आप बाहर के लोगों के सम्पर्क में आते हैं और एक जैसे वातावरण में साथ-साथ रहते हैं। इसीलिए यह जानना बहुत जरूरी है कि आपको घर से बाहर जाने के पहले, घर लौटने के बाद और घर के बाहर क्या करना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए। यहाँ हम घर से बाहर निकलते समय बरतने वाली कुछ जरूरी सावधानियों के बारे में सुझाव दे रहे हैं।



घर से बाहर कब निकलें:

सिर्फ बहुत जरूरी कामों के लिए ही बाहर निकलें। जरूरी सामानों की लिस्ट बना लें ताकि ज्यादा से ज्यादा कामों को एक ही बार में कर सकें और बार-बार न निकलना पड़े। अगर हो सके तो बाहर जाने वाले सभी कामों के लिए घर के किसी एक ही सदस्य को भेजें, जो बीमार या बुजुर्ग न हो।

घर से बाहर जाना सीमित क्यों करना चाहिए:

आपको घर से बाहर कम जाना चाहिए ताकि कोरोनावायरस के आपके घर में आने की संभावना भी कम हो जाए। ऐसा भी हो सकता है कि आप या आपके घर का कोई सदस्य कोरोनावायरस से संक्रमित हो लेकिन उसमें कोई बुखार या खांसी जैसे कोई लक्षण न दिख रहे हों। ऐसे में घर से बाहर जाना कम करने पर आपके या आपके घर के लोगों से बाहर के लोगों में बीमारी फैलने की संभावना भी कम होगी।



घर से बाहर खुद को और बाकी लोगों को सुरक्षित कैसे रखें:

घर से बाहर हमेशा मास्क का प्रयोग करें या अपने चेहरे को अच्छी तरह से ढकें। घर से बाहर निकलते समय अतिरिक्त सुरक्षा के लिए आप अपने कपड़ों के ऊपर शाल, गमछा या दुपट्टा भी लपेट सकते हैं। दूसरों से हमेशा कम से कम 1-2 मीटर की दूरी बना कर रखें और कोशिश करें कि उनसे कम से कम संपर्क हो। यह मानकर लोगों से शारीरिक दूरी बनाएं जैसे आप या आपके आसपास के लोगों के शरीर में वायरस है और उनसे दूसरों को बीमारी हो सकती है, भले ही कोई लक्षण न दिखाई दे रहे हों।

जब भी आप घर से बाहर हों, तो दूसरों को छूने से बचें, थूकें नहीं, और अपने चेहरे और मास्क को छूने से बचें। आप अपने साथ हैंड सैनिटाइज़र भी रख सकते हैं जिससे आप बाहरी सतहों को छूने के बाद अपने हाथ साफ़ कर सकें।

घर लौटने पर खुद को और घर को कैसे सुरक्षित रखें:

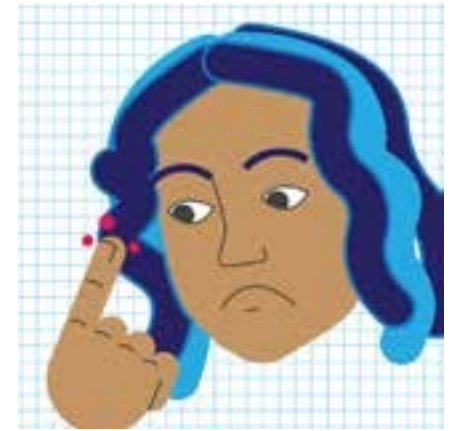
घर में प्रवेश करने के पहले अपने जूते/चप्पल बाहर ही निकाल दें। जिन जूतों/चप्पलों को आप बाहर पहनते हैं उन्हें घर के अंदर तब तक न पहनें जब तक उन्हें साबुन और पानी से अच्छी तरह साफ़ न कर लें। दोबारा इस्तेमाल करने वाले मास्क, चेहरा ढकने के लिए इस्तेमाल किये जाने वाले कवर और शाल/दुपट्टे/गमछे जैसे बाहरी कपड़ों को साबुन वाले पानी में तुरंत भिगो दें। घर आने पर अपने घर या गाड़ी की चाबी को एक तय जगह पर रख दें और तभी छुएं जब फिर से बाहर जाना हो। घर के मुख्य दरवाजे के पास साबुन, पानी और तौलिये रखें और अपनी निजी चीजों जैसे चाबियां, चश्मे आदि को बाहर ही साफ़ कर लें। इसके बाद अपने हाथों को भी अच्छी तरह से साफ़ कर लें। अगर आप अपने फ़ोन को बाहर लेकर गए थे तो उसे एक नरम कपड़े को अल्कोहल (70 प्रतिशत आइसोप्रोपिल अल्कोहल पानी में मिलाकर) में भिगोकर पोंछ लें।

अपने घर के अंदर (या अगर संभव हो तो घर के बाहर) एक ऐसी जगह तय कर लें जहां आप अपने जूते, मास्क वगैरह निकाल कर साफ़ करने के लिए रख सकें। अगर आप बाहर से सामान लेकर आये हैं तो उसे भी आप इस पहले से तय की हुई जगह पर रख सकते हैं। बाहर से लाये हुए सभी सामानों को आप इसी जगह पर साबुन-पानी के घोल और कपड़े से साफ़ कर सकते हैं। घर के जिन लोगों को बीमारी होने का ज्यादा खतरा है, जैसे बीमार और बुजुर्ग सदस्य, उन्हें इस जगह से दूर रहना चाहिए।

घर लाये हुए बाहरी सामानों को कैसे साफ़ करें:

अपने घर के बाकी लोगों को बाहर से लाये हुए खाने के सामान, पैकेट वगैरह न छूने दें, क्योंकि उनकी सतहों पर अब भी वायरस हो सकता है। अगर घर का कोई व्यक्ति बाहर के सामानों को छूता है तो उसे अपना चेहरा न छूने न दें। घर में एक जगह तय कर लें जहाँ आप बाहर से लाये हुए सामानों को साफ़ कर सकें। बाहर से लाये हुए फल और सब्जियों को रखने से पहले पानी से अच्छी तरह साफ़ कर लें। अगर आप नए कपड़े खरीद कर लाये हैं तो उन्हें पहनने के पहले डिटर्जेंट से धो लें। हालाँकि कोरोनावायरस कागज़ और कार्डबोर्ड जैसी सतहों पर कम समय तक जीवित रहता है, लेकिन एहतियात बरतते हुए साबुन वाले पानी में एक कपड़े को भिगोकर सभी पैकेटों को साफ़ कर लेना चाहिए। आप साबुन वाले पानी की जगह किसी कीटाणुनाशक जैसे 1% घरेलू ब्लीच का इस्तेमाल भी कर सकते हैं। जो सामान पैकेटों में हों उन्हें खोलकर सीधे उन डिब्बों या शीशियों में डाल दें जिनमें आप उन्हें रखते हैं। बाहर की सारी पैकेजिंग को कूड़ेदान में डाल दें जहाँ से उन्हें बाहर फेंका जा सकता है। बाकी सामान जैसे किताबें, मैगज़ीन और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों को हैंड सैनिटाइज़र या अल्कोहल (60 % से ज्यादा मात्रा वाले आइसोप्रोपिल अल्कोहल) से पोंछ लें। अखबारों को पढ़ने से पहले कुछ घंटों तक अलग रख दें क्योंकि वायरस समय बीतने पर नष्ट हो जाएगा।

सामानों की सफाई करने के बाद हाथों को साफ़ करना न भूलें।



निजी सफ़ाई:

बाहर से आने पर घर के अंदर की किसी भी सतह को हाथ धोने के बाद ही छुएं। घर आने के बाद सबसे पहले साबुन से नहाएं। अगर तुरंत ऐसा करना मुश्किल हो तो में कम से कम अपने शरीर के सभी खुले हिस्सों को और अपने पैरों को साबुन से धोएं।

सभी बाहरी कपड़ों को रगड़कर धोने के बाद ही दोबारा पहनें। अगर आपको कई बार बाहर जाना पड़ता है और हर बार कपड़ों को धोना संभव नहीं है तो अपने कपड़ों के ऊपर से शाल/गमछा/दुपट्टा आदि लपेट लें करें और घर आने पर इन बाहरी कपड़ों को दरवाजे के पास एक तय जगह पर छोड़ दें और फिर इस्तेमाल करें। ध्यान रखें कि दोबारा इस्तेमाल किए जा सकने वाले मास्क को फिर से इस्तेमाल करने के पहले हमेशा धो लें।



Image credits:

Storyweaver, Gemma Jose, Shambhavi Singh, Freepik, Rabin, Sayantan, Unsplash, Dynati