

# कोविड-१९च्या काळात बाहेर जाणे आणि घरी परत येणे



भारतीय वैज्ञानिकांचा कोविड-१९ आह्वानाला प्रतिसाद

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid

कोविड-१९ च्या साथीमुळे लावलेल्या लॉकडाउनच्या काळात आपल्याला सांगण्यात आले आहे की अत्यावश्यक गोष्टींसाठीच बाहेर पडावे. घराबाहेरच्या वस्तू आणि माणसांचा स्पर्श शक्य तेवढा कमी करणे ही अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट आहे. घराबाहेरच्या व्यक्तींशी संपर्क कमी करून तुम्ही रोगाचा प्रसार कमी करू शकता. पण हे तेव्हाच यशस्वी होईल जेव्हा तुम्ही वैयक्तिक स्वच्छतेकडे सुद्धा लक्ष द्याल. जेव्हा तुम्ही अन्न व औषधे अशा अत्यावश्यक गोष्टी घ्यायला बाहेर जाता, तेव्हा इतर व्यक्तींबरोबर तुमचा संपर्क होतो आणि त्याच परिसरात तुम्हाला वावरावे लागते. म्हणून, तुम्ही बाहेर जाण्याच्या आधी, बाहेर असताना, व बाहेरून आल्यावर, काय करणे व काय न करणे योग्य आहे, हे जाणणे महत्त्वाचे आहे. घराबाहेर पडताना काय सावधगिरी बाळगायला हवी, हे इथे आम्ही सुचवत आहोत.



**घराबाहेर आपण कधी पडू शकतो?**

अत्यावश्यक गोष्टींसाठीच बाहेर पडावे. जी कामे करायची आहेत त्यांची यादी बनवून घराबाहेर पडावे म्हणजे एकाच फेरीत सर्व कामे पूर्ण होतील. जर शक्य असेल तर एकाच व्यक्तीला नेहमी सर्व बाहेरची कामे करण्यासाठी पाठवावे. ती व्यक्ती आजारी नसावी. ज्येष्ठ नागरिकांनी शक्यतो बाहेर जाऊ नये.

**तुम्ही कमी फेऱ्या का करायला हव्यात?**

कोरोनाचा विषाणू घरी आणण्याची शक्यता कमी करण्यासाठी घराबाहेरच्या फेऱ्या कमी करायला हव्या. याच्यामुळे, जर तुमच्या घरी कोणत्या व्यक्तीला कोरोनासंसर्ग झाला असेल (जरी ही ते लक्षणे दाखवत नसतील), तर तुमच्या घरातून बाहेर रोगाचा प्रसार होण्याची शक्यता कमी होईल.



**आपण घराबाहेर असताना स्वतःचे व इतरांचे संरक्षण कसे करावे?**

मास्क वापरा, किंवा चेहरा नीट झाकला जाईल आणि सुटणार नाही अशा पद्धतीनं कापड बांधा. आपण अधिक सुरक्षेसाठी शाल किंवा दुपट्टा असे कापड गुंडाळू शकता. इतरांचा स्पर्श टाळा, आणि लोकांपासून १-२ मीटर अंतर ठेवा. आपण व इतर व्यक्ती यांना संसर्ग झालेला आहे (लक्षणे नसतानाही), असे गृहीत धरून वावरावे.

आपण बाहेर असताना इतरांशी स्पर्श टाळा. स्वतःच्या चेहऱ्याला आणि मास्कला स्पर्श करू नका.

   IndiSciCovid

थूंकू नका. जर आपल्याला इतर वस्तूंना हात लावावे लागण्याची काळजी असेल, तर आपण सॅनिटायजर ठेवू शकता.

### घरी परतल्यावर स्वतःची व घरच्यांची काळजी कशी घ्यावी?

दरवाजाच्या बाहेरच तुमचे चपला/जोडे काढा. बाहेर वापरलेली पादत्राणे किंवा स्लिपर्स साबणाने धुतल्याशिवाय घरात वापरू नका. घराच्या किंवा गाडीच्या चाव्या एका ठरवलेल्या ठिकाणी ठेवा, आणि बाहेर जायचं नसेल तर त्यांना हाताळणे टाळा. चेहरा/अंग झाकण्यासाठी वापरलेले कापड आणि पुन्हा वापरण्यासाठी घातलेले मास्क काढून साबणाच्या पाण्यात भिजवून ठेवा. हात धुण्याआधी तुमच्या चाव्या व इतर वैयक्तिक वस्तू धुण्यासाठी साबणाच्या पाण्याची बादली दरवाज्याजवळ ठेवा. बाहेर नेलेला फोन रबिंग अल्कोहोल (७०% आयसोप्रोपील अल्कोहोल पाण्यात मिसळून) ने मऊ कपड्याने साफ करू शकता.

मास्क, पादत्राणे, चेहऱ्याला बांधलेले कापड, इत्यादी साफ करण्यासाठी दरवाज्याजवळ (बाहेर किंवा आत) एक जागा निश्चित करू शकता. बाहेरून आणलेले सामान ठेवण्यासाठी व ते साबणाच्या कपड्याने साफ करण्यासाठी सुद्धा ही जागा वापरू शकता. घरातील ज्येष्ठ नागरिकांना व आजारी व्यक्तींना या जागेत नेहमी येण्यास मनाई करावे.

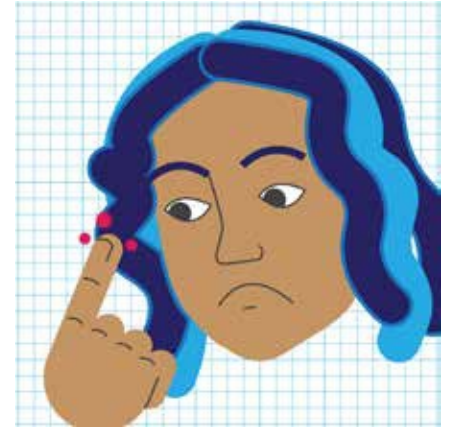
### बाहेरून आणलेल्या सामानाचे काय करावे?

बाहेरून आणलेल्या वस्तूंवर विषाणू असण्याची शक्यता असल्यामुळे घरातील व्यक्तींनी त्या साफ करण्यापूर्वी त्याला स्पर्श करू नये. दाराजवळ त्या साफ करण्यासाठी एक जागा निश्चित करा.

भाज्या आणि फळे साठवण्यापूर्वी पाण्याने स्वच्छ धुवावीत. नवीन कपडे आणले असतील तर वापरण्यापूर्वी साबणाने धुऊन घ्यावे.

कागद आणि कार्डबोर्ड अशा वस्तूंवर कोरोनाविषाणू कमी वेळ टिकतो. पण तरीसुद्धा प्रत्येक पाकिटाला साबण किंवा ब्लिच मध्ये बुडवलेल्या कपड्याने पुसून घ्यावे. पाकिटातल्या वस्तू थेट साठवण्याच्या डब्यात भराव्यात. रिकामी पाकिटे नेहमीप्रमाणे कचऱ्याच्या डब्यात टाकावी. पुस्तके, मासिके, इलेक्ट्रॉनिक वस्तू अशा गोष्टी तुम्ही सॅनिटायजर किंवा रबिंग अल्कोहोल (>६०% आयसोप्रोपील अल्कोहोल) याने पुसू शकता. वर्तमानपत्र काही तास तसेच ठेवून दिले (हात न लावता) तर त्यावरील विषाणूंचा नाश होतो.

हे सर्व केल्यानंतर साबण व पाण्याने हात धुण्याचे लक्षात ठेवा!



## वैयक्तिक स्वच्छता:

हात धुतल्याशिवाय कोणाला किंवा कुठल्या वस्तूला स्पर्श करू नका. बाहेरून आल्यावर लवकरात लवकर साबणाने आंघोळ करा. निदान शरीराचे बाह्य भाग आणि पाय साबणाने धुवा. तुम्ही बाहेर घातलेले कपडे परत वापरण्यापूर्वी साबणाने स्वच्छ घासून धुवा. जर तुम्हाला सारखे बाहेर जाणे आवश्यकच असेल आणि सारखे कपडे धुणे शक्य नसेल तर तुम्ही ओवरकोट सारखे संरक्षक कपडे वापरू शकता जे तुम्ही दरवाज्याजवळ काढून ठेवू शकता आणि पुन्हा वापरू शकता. परंतु तुमचा मास्क प्रत्येक वेळी धुणे आवश्यक आहे.



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](mailto:indscicov@gmail.com). धन्यवाद.