सहयोग दें | सावधान रहें
दयालु बनें | सतर्क रहें

COVID-19 के प्रसार को रोकने के लिए तैयार रहें

स्वच्छता कर्मियों का स्वास्थ्य और सुरक्षा COVID-19 महामारी के दौरान

शहर के स्वच्छता योद्धाओं के लिए एक

पॉकेट बुक

नगर विकास विभाग, उत्तर प्रदेश राज्य सरकार
सहयोगी संस्था - सेंटर फॉर साइंस एंड एनवायरमेंट

आमुख

श्री राजीव रंजन मिश्रा (आई. ए. एस.),
महानिदेशक, राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन

'नमामि गंगे' का मकसद सिर्फ भौतिक सफ़ाई ना हो कर गंगा का पूर्णरूप से कायाकल्प करना है जिससे नदी अविरल और नदी का पानी फिर से निर्मल हो सके । इस लक्ष्य को पाने के लिए व्यापक दृष्टिकोण के तहत काम किया जा रहा है जिसमें अलग अलग क्षेत्रों का महत्वपूर्ण योगदान है । अपशिष्ट जल (सीवेज), मल कीचड़ (फीकल स्लज) और ठोस अवशेष (कूड़ा), नदी को प्रदूषित करने में सबसे अहम किरदार निभाते हैं । इन तीनों पदार्थों का सही प्रबंधन सर्वोत्कृष्ट है निर्मल तथा अविरल गंगा के सपने को साकार करने के लिए ।

इस सर्वव्यापी महामारी के दौरान ये और भी आवश्यक हो जाता है कि इन अपशिष्ट पदार्थों का सावधानीपूर्वक निपटान किया जाए । स्वच्छता कर्मियों द्वारा साधारण अपशिष्ट को उचित एहतियात के साथ निपटाने के अलावा कोविड -19 से जुड़े अपशिष्ट के निपटान के लिए अतिरिक्त सावधानी बरतनी चाहिए । एक सलाम उन स्वच्छता कर्मियों को जो इस समय सबसे असुरक्षित वर्ग होने के बावजूद भी दिन-रात अग्रपंक्ति पर हो कर अपना काम कर रहे हैं।

राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन (एन. एम.सी.जी) ने इस संकट के दौरान अलग-अलग जगहों तथा संस्थाओं से स्वंयसेवी एवम् सदस्य जैसे कि गंगा विचार मंच- गंगा परायणकृत स्थानीय समूह, गंगा प्रहरी- गंगा किनारे बसे स्वंप्रेरित तथा प्रशिक्षित स्वयंसेवी स्थानीय समूह, गंगा टास्क फोर्स, गंगा से जुड़े पूर्व कर्मचारी, नेहरू युवक केंद्र के अन्तर्गत गंगा दूत और पारिस्थितिक पहलुओं पर प्रशिक्षित गंगा मित्र की सहायता से सामुदायिक संलग्न कार्यक्रमों द्वारा सही तरह से सफ़ाई, हाथ धोना, शारीरिक दूरी जैसे विषयों पर लोगों की जागरूकता बढ़ाने के साथ साथ मुफ़्त हैंड सैनिटाइजर और कम मूल्य वाले मास्क का वितरण किया है ।

ये पॉकेट बुक सी.एस.ई, नगर विकास विभाग, उत्तर प्रदेश और एन.एम.सी.जी की संयुक्त पहल है जिससे सुनिश्चित होगा कि स्वास्थ्य और सुरक्षा से जुड़े सभी जरूरी कदम और एहतियात, चित्र और सरल भाषा के माध्यम से स्वच्छता कर्मियों को अवगत कराये जा सकें। ये बुक सरकार द्वारा जारी किए गए सभी दिशानिर्देश एवम् सलाहों पर आधारित होने के साथ-साथ आसानी से जेब में रखी जा सकती है । आशा है कि ये पॉकेट बुक विस्तृत रूप से नगरपालिका के कर्मियों द्वारा इस्तेमाल की जाएगी जिससे ये योद्धा इस वायरस से लड़ने के लिए अच्छे से तैयार हो सकें ।

(राजीव रंजन मिश्रा)

आमुख

डॉ. काजल (आई. ए. एस.),
निदेशक, नगरीय प्रशिक्षण एवं शोध संस्थान, लखनऊ, उत्तर प्रदेश

शहरों की साफ सफाई में सफाई कर्मियों की अग्रणी भूमिका है। कोविड 19 के विरुद्ध चल रही लड़ाई में इनकी जिम्मेदारी महत्वपूर्ण और चुनौतीपूर्ण है, ये शहरों की विभिन्न स्वच्छता गतिविधियों जैसे घर-घर जाकर कूड़ा एकत्रित करना, सड़क की सफाई ,नालियों की सफाई, सेप्टिक टैंक खाली करने वाले वैक्यूम टैंकर, एसटीपी और सार्वजनिक शौचालय के संचालन जैसे कामों से सीधे जुड़े होते हैं अत: संक्रमण का खतरा सबसे अधिक इन्हें ही होता है। इस कोविड 2019 के दौर में यह सुनिश्चित करना आवश्यक है कि सभी सफाई कर्मी को कार्य के दौरान बरती जाने वाली सावधानियों और कार्य व्यवहार के बारे में भारत सरकार द्वारा निर्गत दिशा निर्देश और सलाह के बारे में प्रशिक्षित किया जाए।

यह पुस्तिका कोविड 19 के दौरान सफाई कर्मियों द्वारा बरती जाने वाली सावधानियों और कार्य व्यवहार संबंधी भारत सरकार द्वारा निर्गत दिशानिर्देशों को सरल और सटीक तरीके से प्रस्तुत करती है।

मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि यह छोटी सी पुस्तिका शहरों में वास्तविक रूप से सफाई संबंधी कार्यों में लगे कर्मियों को कोविड 19 के दौर में अपनाए जाने वाले कार्य व्यवहार और बरती जाने वाली सावधानियों के बारे में सचेत करेगी और इस कठिन दौर में उनके द्वारा निभाई जा रही महती भूमिका को आसान और सुरक्षित बनाने की दिशा में योगदान देगी।

(डॉ. काजल)

COVID-19 नॉवेल कोरोना वायरस के कारण होने वाला एक संक्रामक रोग है। COVID-19 संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होने वाली बूंदों से मुख्य रूप से फैलता है ।यह संक्रमित सतह को छूने और फिर अपने मुंह, नाक और आंखों को छूने के बाद संचारित हो सकता है।

COVID- 19 सावधानियाँ

घर से बाहर जाते समय हमेशा मास्क पहनें ।

छींकने पर अपने मुंह को कोहनी या रूमाल से ढकें; अपने रूमाल को दिन में एक बार अवश्य धोएं।

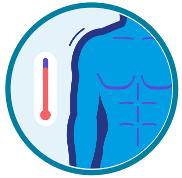
सार्वजनिक स्थानों पर अपने और अन्य लोगों के बीच कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें ।

अक्सर छुए जाने वाले स्थानों को छूने के बाद अपने हाथों को साबुन से अवश्य धोएं।

साबुन की अनुपस्थिति में अल्कोहॉल आधारित सैनिटाइज़र से अपने हाथ साफ करें।

अपने नाक, आँखों और मुहँ को ना छुएँ ।

COVID-19 के लक्षण



बुखार

सूखी खांसी

सांस लेने में कष्ट

अन्य लक्षण

दर्द एवं पीड़ा

बहती नाक / बंद नाक

गले में खराश

डायरिया

COVID-19 हेल्पलाइन

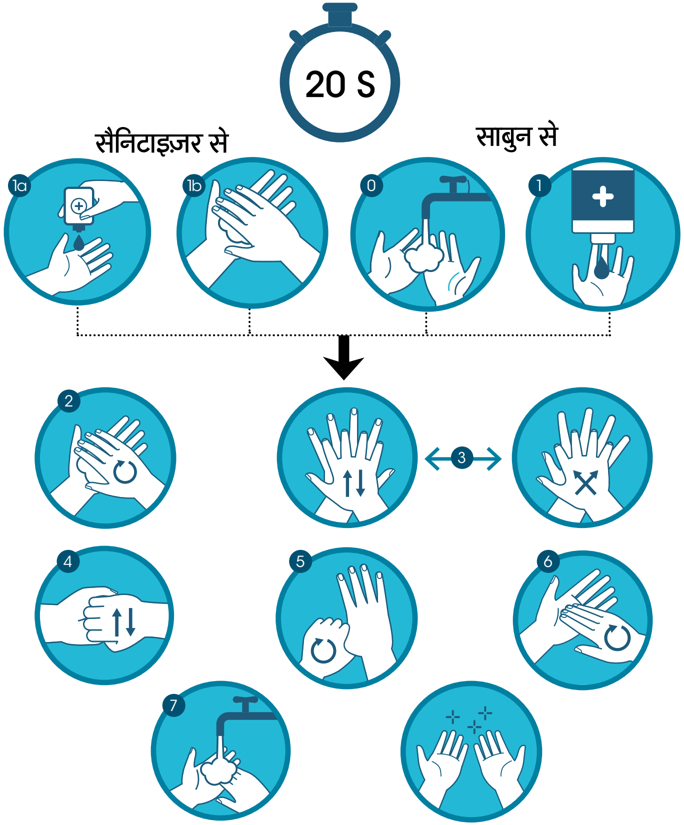
+91-11-2397 8046 या 1075 (निहशुल्क)

उ. प्र. हेल्पलाइन नम्बर

1800 180 5145

तैयार रहें, घबराये नहीं

हाथ कैसे धोये



कम से कम 20 सेकंड साबुन और पानी या
सैनिटाइज़र के साथ अपने हाथ धोएं

अपने हाथो को कब साफ़ करें

खाने से पहले और बाद में अपने
हाथों को साफ करें

खांसने / छींकने के बाद अपने
हाथों को साफ करें

बाथरूम का उपयोग करने के बाद
अपने हाथों को साफ करें

मुद्रा को देने / प्राप्त करने के बाद,
अपने हाथों को साफ करें

बाहर से आने के बाद अपने हाथों को साबुन
या सेनिटाइजर से अच्छी तरह साफ करें

लगातार सम्पर्क में आने वाली सतहों
को छूने के बाद हाथों को साफ करें

आरोग्य सेतु ऐप

भारत सरकार ने आरोग्य सेतु ऐप सभी सरकारी कर्मचारियों व अन्य सभी लोगों के लिए अनिवार्य किया है, जिससे सभी लोगों तक कोविड-19 से संक्रमित क्षेत्रों व संक्रमित लोगों की जानकारी पहुंच जाए

आरोग्य सेतु ऐप कैसे डाउनलोड करें?

प्रथम चरण
एंड्रायड पर प्लेस्टोर पर या आईओएस पर ऐपस्टोर पर जाएं

द्वितीय चरण
'आरोग्य सेतु ऐप' को ढूंढे

तृतीय चरण
लिस्ट में सबसे पहली दी हुई ऐप पर क्लिक करके इंस्टॉल करें

भारत सरकार ने आरोग्य सेतु ऐप सभी सरकारी कर्मचारियों व उन सभी लोगों के लिए अनिवार्य किया है जो कंटेनमेंट ज़ोन में रह रहें हैं ।

इस्तेमाल कैसे करें ?

प्रथम चरण
ऐप खोल कर अपनी पंसद की भाषा चुनें और पर क्लिक करें **Next**

द्वितीय चरण
डिवाइस स्थान और ब्लूटूथ स्विच ऑन करें और क्लिक करें **I Agree**

तृतीय चरण
Register Now पर क्लिक करें और अपना मोबाइल नंबर डालें

चौथा चरण
अपने मोबाइल नंबर पर भेजे गए ओटीपी को दर्ज करें

पांचवा चरण
अपना मूल व्यक्तिगत विवरण जैसे लिंग, नाम, आयु, पेशा आदि प्रदान करें

छठा चरण
अंत में ऐप में कोविड-19 के परीक्षण के लिए 20 सेकंड का 'स्व मूल्यांकन' करें

आरोग्य सेतु ऐप अब जोखिम के स्तर की जानकारीउपलब्ध कराएगा और आसपास के संभावित संक्रमित व्यक्तियों के बारे में सूचित करेगा

पुनः प्रयोज्य मास्क को पहनने का तरीका

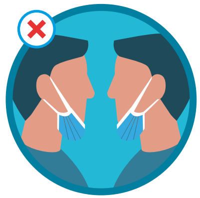
मास्क को लगाने से
पहले हाथ धोएं।

हर बार एक ही तरफ से मास्क पहनें;
एक ही तरफ सामने की ओर रखें।

मास्क से नाक और
मुँह को ढकें।

पहनते और निकालते समय अपने मास्क
के सामने वाले हिस्से को न छुएँ।

यदि आप अपने मास्क के बहार
के हिस्से को छूते हैं, तो अपने
हाथों को तुरंत धोएं ।



दूसरों से बात करने के लिए अपना
मास्क न निकालें ।

पुनः प्रयोज्य मास्क को हटाने का तरीका

गंदे मास्क का उपयोग न करें, मास्क
दोबारा पहनने से पहले धोएं

मास्क को हटाने के लिए,
डोरी लें और इसे आगे बढ़ाएं ।

मास्क हटाने से पहले और बाद
में हाथ धोएं ।

धोने के लिए तैयार होने तक एक
प्लास्टिक की थैली में मास्क को रखें।

गर्म पानी और डिटर्जेंट में मास्क धोएं, मास्क को पुनः
उपयोग से पहले पूरी तरह से सुखाएं ।

क्वारंटाइन घर / होम केयर केंद्र से कचरे के प्रबंधन के लिए दिशा निर्देश

परिभाषाएं

क्वारंटाइन घर : ऐसे स्थान जहां संदिग्ध लोगों या संदिग्ध / पुष्टि मामलों के संपर्क हों, जिन्हें अधिकृत अस्पतालों या स्थानीय अधिकारियों द्वारा COVID-19 के किसी भी लक्षण के अवलोकन के लिए कम से कम 14 दिनों या उससे अधिक समय तक घर पर रहने का निर्देश दिया गया हो।

होम केयर : ऐसा घर जहां COVID-19 सकारात्मक रोगी को घर पर देखभाल प्रदान की जा रही हो।

आइसोलेशन वार्ड : स्वास्थ्य केंद्रों में वो वार्ड जहां COVID-19 सकारात्मक रोगियों को उपचार / निदान के लिए रखा जा रहा हो।

बायोमेडिकल वेस्ट : इसमे समाविष्ट हैं इस्तेमाल की हुई सीरिंज, एक्सपायर हो चुकी या फेंकी हुई दवाएं, इस्तेमाल किए गए मास्क / दस्ताने, और अन्य पुरानी बीमारियों के रोगियों के मामले में इस्तेमाल किये गए ड्रेनबैग, यूरिन बैग, बॉडीफ्लूड या ब्लड सोखने वाले टिशू / कॉटन, खाली एम्पूल्स आदि शामिल हो सकते हैं।

एसडब्ल्यूएम नियम, 2016 के प्रावधानों के अनुसार क्वारंटाइन घर / होम केयर से सामान्य कचरे को ठोस अपशिष्ट (सॉलिड वेस्ट) के रूप में निपटाया जाएगा।

क्वारंटाइन घर/ होम केयर से उत्पन्न बायोमेडिकल कचरे को 'घरेलू खतरनाक अपशिष्ट' (डोमेस्टिक हजारडूओस वेस्ट) माना जाएगा, ठोस अपशिष्ट प्रबंधन नियम (सॉलिड वेस्ट मैनेजमेंट) (SWM), 2016 के तहत परिभाषित, और बायोमेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट रूल्स, 2016 के तहत प्रावधानों के अनुसार निपटाया जाएगा।

क्वारंटाइन घर/ होम केयर या अन्य घरों से उत्पन्न प्रयुक्त मास्कऔर दस्ताने सामान्य कचरे के साथ निपटान करने से पहले 72 घंटे के लिए पेपर बैग में रखे जाने चाहिए।पुन: उपयोग को रोकने के लिए निपटान से पहले मास्क काटने की सलाह दी जाती है।

क्वारंटाइन घर/ होम केयर संेंटरों से बायोमेडिकल वेस्ट के प्रबंधन में शहरी स्थानीय निकाय की जिम्मेदारी

उन कर्मियों की एक अलग टीम बनाएं जो अपशिष्ट निक्षेपण केंद्रों (वेस्ट डेपोज़िशन सेंटर) या क्वारंटाइन घर या होम केयर सेंटर में बायोमेडिकल कचरा प्रबंधन (बायोमेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट) में लगे होंगे।

सुनिश्चित करें कि केवल नामित टीम क्वारंटाइन घर / होम केयर से बायोमेडिकल कचरा एकत्र करती है।

क्वारंटाइन घर/ होम केयर से बायोमेडिकल कचरे के भंडारण के लिए एक अपशिष्ट निक्षेपण केंद्र (वेस्ट डेपोज़िशन सेंटर) स्थापित करें।

कॉमन बायोमेडिकल वेस्ट ट्रीटमेंट फैसिलिटी के संचालक इस अपशिष्ट निक्षेपण केंद्र (वेस्ट डेपोज़िशन सेंटर) से बायोमेडिकल कचरे को उठा कर उपचार सुविधा में ले जाएंगे।

क्वारंटाइन घर/ होम केयर केंद्रों से बायोमेडिकल कचरे के प्रबंधन के लिए अधिकृत स्वच्छता कर्मचारियों के लिए शहरी स्थानीय निकाय के लिए चेक लिस्ट

क्वारंटाइन घर/ होम केयर से बायोमेडिकल कचरे को पीले रंग के बैग में एकत्र किया जाएगा।बैग को COVID-19 वेस्ट भी लेबल किया जा सकता है।

क्वारंटाइन घर / होम केयर से कचरे को संभालने और संग्रह करने वाले कर्मचारियों को पर्याप्त कार्मिक सुरक्षा उपकरण (पीपीई) जैसे कि तीन लेयर मास्क, स्प्लैश प्रूफ एप्रन / गाउन, भारी-भरकम दस्ताने, गम बूट और सुरक्षा चश्मे दिए जाएंगे।क्वारंटाइन घर/ होम केयर/ अपशिष्ट निक्षेपण केंद्रों से कचरे का संग्रह करते समय इन पीपीई को हर समय पहना जाना आवश्यक है।

बायोमेडिकल कचरे के परिवहन के लिए समर्पित गाड़ियों / ट्रॉलियों / वाहनों का उपयोग करें।प्रत्येक यात्रा के बाद 1% हाइपोक्लोराइट का उपयोग करें।

सुनिश्चित करें कि, संगरोध केंद्र या घर पर देखभाल करने वाले कचरे के संग्रहकर्ता, पीले बैग के लिए उपयोग किए जाने वाले बिन पर कीटाणुनाशक (1% हाइपोक्लोराइट घोल) का छिड़काव करें।

शहर प्रभारी / पर्यवेक्षक के लिए चेकलिस्ट

COVID–19 प्रोटोकॉल के लिए ओरिएंटेशन दिया जाना चाहिए, जिसमें सरकार द्वारा जारी किए गए एडवाइजरी के नियमित अपडेट भी शामिल हों।

प्रत्येक कर्मी के पास शहरी स्थानीय निकाय से आईडी कार्ड / पास / अनुमति पत्र हो और लॉकडाउन के दौरान उसे काम के लिए ले जाए

दरवाज़े की कुण्डी, पानी के नल, तालिकाओं आदि जैसे अक्सर छुई जाने वाली सतहों को नियमित साफ करें

स्वच्छता कर्मियों को कार्यस्थल से वापस आने / जाने के बाद थर्मल स्कैनिंग और साबुन के साथ अनिवार्य हैंडवाश के अधीन होना चाहिए

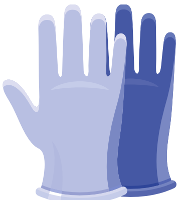
कोई भी कर्मी अगर बीमार महसूस करता है, उसे आवश्यक रूप से चिकित्सा परीक्षण के बाद में उपचार के लिए भेजा जाना चाहिए

सुनिश्चित करें कि कार्यस्थल पर पर्याप्त मात्रा में साबुन / सैनिटाइजर उपलब्ध हो

स्वच्छता कर्मियों के लिए आवश्यक न्यूनतम व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (पीपीई)

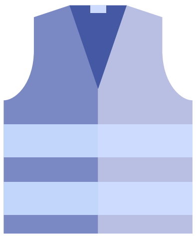
मास्क

हेडबैंड



दस्ताने

पूरे पैर को कवर करने वाले जूते/ गमबूट्स

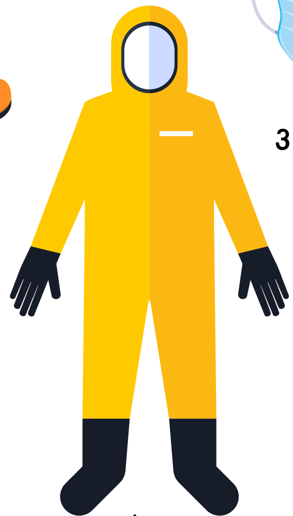


एप्रन / जैकेट

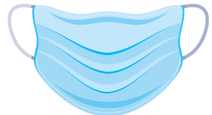
कलाई बैंड

क्वारंटाइन घर / होम केयर/ आइसोलेशन वार्ड से बायोमेडिकल वेस्ट से जुड़े स्वच्छता कर्मियों के लिए आवश्यक निजी सुरक्षा उपकरण (PPE)

गमबूट्स



स्प्लैश प्रूफ एप्रन / गाउन



3 स्तरीय मास्क

भारी शुल्क दस्ताने

सुरक्षा चश्मे

स्वच्छता कर्मियों द्वारा अपनाई जाने वाली अच्छी प्रथाएँ

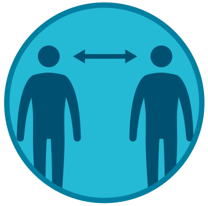
शहरी स्थानीय निकाय से प्राप्त आईडी / अनुमति पत्र को हमेशा साथ रखें

निर्दिष्ट क्षेत्र में काम के कपड़े बदलें । काम के समय हमेशा मास्क, दस्ताने, जूते और उचित कपड़ों का उपयोग करें। काम के लिए कपड़ों का अतिरिक्त सेट कैरी करें

कभी भी दस्ताने से चेहरा न छूएँ और न ही जेब में रखें । एक नामित प्लास्टिक बैग में उन्हें स्टोर करना बेहतर है

स्वच्छता गतिविधियों को करने से पहले और बाद में तथा अपने दस्ताने हटाने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएं।

कभी भी नंगे हाथों से कूड़ा / कचरा न छूएं ।अपशिष्ट सामग्री के संपर्क में आने पर हाथों / शरीर की सतह को धोएं ।



कर्मियों को एक दूसरे और आम जनता से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखनी चाहिए

काम के बाद, पानी और कीटाणुनाशक के साथ व्यक्तिगत सुरक्षात्मक उपकरण और अन्य उपकरण धोएं, साफ करें और सूखने के लिए धूप में रखें

काम खत्म करने के बाद स्नान करें । यदि कार्यस्थल पर नहाने की सुविधा उपलब्ध नहीं है, तो घर पहुंचने के तुरंत बाद स्नान करें

विभिन्न स्वच्छता कर्मियों के लिए विशिष्ट सावधानियां

वैक्यूम टैंकर ऑपरेटर

डीस्लजिंग क्षेत्र को बैरिकेड करें।

दस्ताने पहनने के बाद ही डीस्लजिंग पाइप पकड़ें। मल कीचड़ को खाली करने के बाद, पाइप को साफ करें।

यदि मल कीचड़ गिर जाता है, तो चूने का छिड़काव करें।

मल कीचड़ के संपर्क में आने पर साबुन या सैनिटाइजर से तुरंत हाथ धोएं।

डीस्लजिंग के बाद वैक्यूम टैंकर और अन्य उपकरण कीटाणुरहित करें।

डोर टू डोर वेस्ट कलेक्टर / स्ट्रीट स्वीपर

डस्टबिन या कचरे को नंगे हाथ से न छुएं

नागरिकों से सीधे कचरे को बिन या वाहन में फेंकने के लिए कहें

जब तक आपको शहरी स्थानीय निकाय द्वारा ऐसा करने के लिए नहीं कहा जाता है, तब तक क्वारंटाइन घर से बायोमेडिकल वेस्ट इकट्ठा न करें

नागरिकों को अलग कागज या प्लास्टिक की थैली में प्रयुक्त मास्क / दस्ताने निपटाने के लिए कहें

कूड़े कचरे को लेने के लिए शीट / पैन का उपयोग करें

लार से सने कचरे जैसे आइसक्रीम स्टिक, प्रयुक्त बोतलें आदि को उठाते समय अतिरिक्त सावधानी बरतें

सीवेज ट्रीटमेंट प्लांट/फ़िकल स्लज ट्रीटमेंट प्लांट ऑपरेटर्स

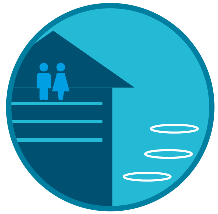
मल कीचड़ के संपर्क में आने पर अपना चेहरा, नाक और आँखें धोएँ

अनावश्यक वस्तुओं को न छुएं

परीक्षण के लिए कीचड़ / मल कीचड़ के नमूने सावधानी के साथ एकत्र किए जाने चाहिए

चूना पाउडर / कीटाणुनाशक का छिड़काव करें, यदि मल कीचड़ बिखर जाये

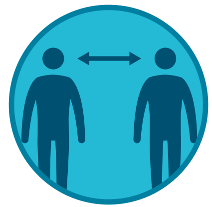
सामुदायिक / सार्वजनिक शौचालय संचालक



उपयोगकर्ताओं को शारीरिक दूरी का पालन करने के लिए सुविधा के बाहर चूने से घेरे बनाएं

शौचालय की सफाई करते समय हमेशा व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण पहनें

उपयोगकर्ता शुल्क जमा करते समय हमेशा दस्ताने पहनें



उपयोगकर्ताओं को कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखने और शौचालय का उपयोग करने के बाद हाथ धोने का निर्देश दें

कोविड-19 के संक्रमण से बचाव करने के लिए कुछ महत्वपूर्ण उपाय

समूह में लोगों के एकत्रित होने वाले तथा भीड़ वाले सार्वजनिक स्थान

- कार्यालय
- सार्वजनिक शौचालय
- बस स्टैंड
- रेलवे स्टेशन
- दुकानें
- पार्क

बार-बार और लगातार संपर्क में आने वाली निम्नलिखित वस्तुओं को हमेशा साफ और कीटाणुरहित रखें

(1% सोडियम हाइपोक्लोराइट)

- मोबाइल और टेलीफोन के कॉल बटन
- प्रवेश लॉबी
- सार्वजनिक स्थान के गलियारे
- सीढ़ियां
- सुरक्षा गार्ड बूथ
- कुर्सी हैंडल
- हैंडरेल्स /हैंडल
- लिफ्ट के बटन
- कार्यालयों के रूम
- कॉफी हाउस
- टेबल के ऊपर वाला भाग
- कलम
- डायरी / कार्यालयों की फाइल
- कंप्यूटर के कीबोर्ड
- कंप्यूटर के माउस

कैसे बनाना है ? 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट सेनिटाइजर घोल

(सलाह है कि ताजा 1% सोडियम हाइपोक्लोराइट (सामान्य ब्लीच) का उपयोग करें)

1 ब्लीच **2.5** जल
सोडियम हाइपोक्लोराइट तरल ब्लीच

11 टेबलेट **1** लीटर जल
एनएडीसीसी (1.5 ग्राम /टेबलेट)

1 ब्लीच **4** जल
सोडियम हाइपोक्लोराइट तरल

80GMS पाउडर **1** लीटर जल
क्लोरोमाइन

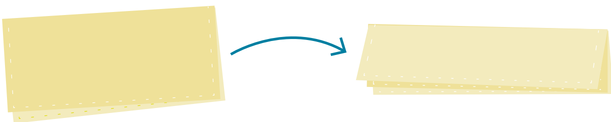
17GMS पाउडर **1**L जल
एनएडीसीसी
सोडियम डीक्लोरोआइसोसाइनेरेट

7GMS पाउडर **1** लीटर जल
ब्लीचिंग

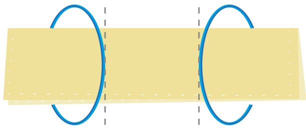
महत्वपूर्ण ध्यान रखने वाली बातें: सफाई प्रक्रिया के अंत में सफाई में उपयोग किए जाने वाले उपकरणों को साफ करें। क्लीनर द्वारा उपयोग किए जाने वाले पीपीई को पीले डिस्पोजेबल बैग में छोड़ देना चाहिए और साबुन और पानी से हाथ धोना चाहिए

रुमाल से मास्क कैसे बनाये

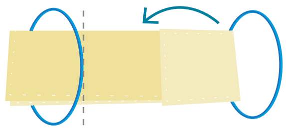
रुमाल को मोड़ के आधा कीजिये, और एक बार फिर आधा मोड़िये



एक तिहाई हिस्से पे दोनों तरफ से रबरबैंड डालिए

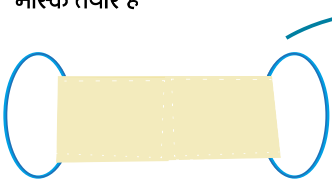


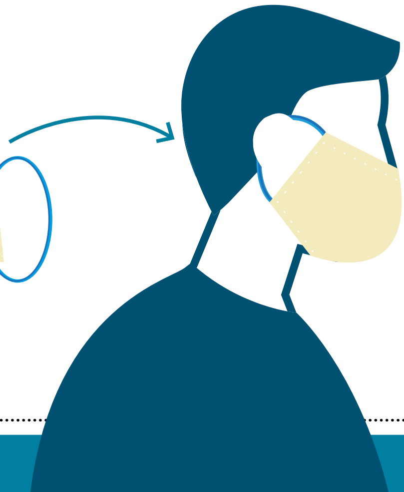
दोनों हिस्सों को आपस में मिला दीजिये



पॉइंट: बाल बांधने वाले या रोज़मर्रा इस्तेमाल किये जाने वाले रबरबैंड इस्तेमाल कीजिये

मास्क तैयार है





हमारे #रोज़ के नायकों को

धन्यवाद

एक सलाम

हमारे स्वच्छता योद्धाओं को !!

स्वच्छता कर्मी इस कोविड-19 के प्रकोप के समय स्वच्छता से जुड़ी ज़रूरी सेवाएं सुनिश्चित कर रहे हैं