

कोरोना व्हायरस आजार (COVID-19)

टाळण्यासंदर्भातील मार्गदर्शक सुचना

(जागतिक आरोग्य संघटना WHO कडून)

- ❖ कोरोना व्हायरस आजाराला प्रतिबंध करण्यासाठी महाराष्ट्र राज्य सुरक्षा महामंडळाकडे नेमणूकीस असणाऱ्या सर्वांना खालील प्रमाणे सुचना देण्यात येत आहेत.

-----X-----

१. नियमितपणे व संपुर्णपणे आपले दोन्ही हात साबणाने, धावत्या पाण्यामध्ये स्वच्छ धुवावेत.
२. खोकणारी अगर शिकणाऱ्या व्यक्तींच्या संपर्कात आल्यावर अशा व्यक्तींपासून किमान १ मीटर अंतरावर रहावे, जेणेकरून त्या व्यक्तींच्या खोकल्यातून/ शिकण्यातून बाहेर पडणारे विषाणू आपल्या श्वासात येणार नाहीत.
३. डोळे, नाक व तोंडाला हाताने स्पर्श करणे टाळावे.
४. खोकतांना व शिकतांना आपला रूमाल तोंड व नाक यावर धरावा.
५. मास्क वापरणे.
 - जर आपण तंदुरूस्त असाल तर मास्क वापरण्याची आवश्यकता नाही. परंतु जर आपण दुसऱ्या एखाद्या आजारी माणसाची काळजी घेत असाल अगर त्याच्या सहवासात असाल तरच मास्क वापरावा.

- जर आपल्याला खोकला अगर शिंका येत असतील तरच मास्क वापरावा.
- लक्षात ठेवा मास्क वापरणे फायदेशीर तेव्हा आहे, की जेव्हा आपण मास्क सोबत नियमितपणे हात साबणाने धुत आहात.
- मास्क लावण्यापुर्वी हात साबणाने अगर सॅनिटायझरने स्वच्छ करणे आवश्यक आहे.
- मास्क लावतांना तोंड व नाक पुर्णपणे मास्कमध्ये येईल याची दक्षता घ्या. तुमचा चेहरा व मास्क मध्ये कोणताही गॅप नाही, याची खात्री करा.
- मास्क लावल्यानंतर त्याला हात लावणे टाळा. जर हात लावलाच तर लगेचच हात पुन्हा साबणाने अगर सॅनिटायझरने धुवा.
- मास्क काढतांना मास्कच्या पुढील बाजूला हात न लावता मास्कच्या मागे हात लाऊन मास्क काढा.
- मास्क काढल्यावर तो एकदाच वापरायचा मास्क असले तर तो डस्टबिन मध्ये टाका.
- मास्क काढल्यावर हात साबणाने अगर सॅनिटायझरने धुवा.

६. जर आपल्याला खोकला, ताप व श्वसनास त्रास असेल तर तात्काळ डॉक्टरांना दाखवा.

७. हस्तांदोलन करणे टाळा.

८. थुंकू नका.