



A healthy world begins with a healthy woman

टाळेबंदी संपण्याच्या परिस्थितीत
हे करा आणि हे करू नका.

As on 24th June 2020



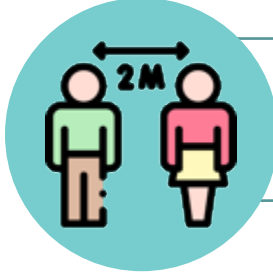
SNEHA (Society for Nutrition, Education and Health Action)



आपले हात साबणाने आणि पाण्याने किमान २० सेकंद धुवा.



साबण आणि पाणी उपलब्ध नसल्यास सॅनिटायझर वापरा. बाहेर जाताना नेहमीच स्वतःचे सॅनिटायझर घेऊन जा



नेहमीच कमीतकमी 2 मीटर सामाजिक अंतर राखणे.



सार्वजनिक ठिकाणी श्वसन स्वच्छता ठेवा. खोकताना तोंड रुमालाने झाक आणि आपल्या दुमडलेल्या हातामध्ये शिंक घ्या.



स्वतः ला घरी शारीरिक आणि मानसिकदृष्ट्या तंदुरुस्त ठेवा.



मुलांनी नेहमीच प्रौढांसोबत असावे.

सरकारी मार्गदर्शक तत्वांचे अनुसरण करा

आपण घराबाहेर पडताना नेहमी मास्क घाला

हाताने तयार केलेला मास्क कोणत्याही श्वसन संसर्गाच्या प्रसारास मर्यादित करते आणि मोठ्या प्रमाणात समुदायाचे संरक्षण करते





लांबचा प्रवास करू नका



सार्वजनिक ठिकाणी थुंकू नका



रिलीझच्या पहिल्या दोन महिन्यांत आपल्या कुटुंबातील लोकांना किंवा मित्रांना मोठ्या संमेलनास आमंत्रित करू नका



मास्क इतरत्र टाकू नका



विशेषतः गर्दीत ,सार्वजनिक जागांमध्ये सामील होऊ नका



विनाकारण बाहेर जाऊ नका

हात धुण्याअगोदर डोळे, तोंड किंवा नाकाला स्पर्श करू नका

समुदायाद्वारे लक्षात ठेवण्यासाठी महत्त्वाचे मुद्दे



बाजार / दुकानांना भेट देणे.

- ✓ बाजारात / दुकानात जाताना नेहमीच मास्क घाला.
- ✓ कमीतकमी 2 मीटर अंतर ठेवा.
- ✓ घरी परत आल्यावर साबण आणि पाण्याने हात आणि चेहरा धुवा.
- ✓ वापरण्यापूर्वी विकत घेतलेली फळे, भाज्या व इतर वस्तू पाण्याने चांगल्या प्रकारे स्वच्छ करा.
- ✓ पैसे विक्रेत्याच्या हाताऐवजी काउंटरवर किंवा वेगळ्या बॉक्समध्ये ठेवा.
- ✓ आपल्या स्वतःच्या पुन्हा वापरण्यायोग्य पिशव्या घेऊन जा



सार्वजनिक शौचालय वापरणे.

- ✓ सार्वजनिक शौचालयात जाताना नेहमीच मास्क घाला.
- ✓ शारीरिक अंतर राखणे.
- ✓ हातांनी पृष्ठभागास स्पर्श करणे टाळा, दरवाजा उघडण्यासाठी कोपर वापरा,
- ✓ कधीही पादत्राणे न घालता शौचालयात जाऊ नका.
- ✓ सार्वजनिक शौचालय वापरल्यानंतर साबण आणि पाणी / सेनिटायझरने हात धुवा
- ✓ घरात प्रवेश करण्यापूर्वी आपले हात धुण्यासाठी घराच्या बाहेर वॉटर ड्रम (टॅप किंवा मगसह) ठेवा
- ✓ समुदायाने जागरुकपणे शौचालयांची वारंवार स्वच्छता करावी (दिवसातून 2/3 वेळा)

समुदायाद्वारे लक्षात ठेवण्यासाठी महत्त्वाचे मुद्दे



सार्वजनिक ठिकाणे

- ✓ सार्वजनिक ठिकाणी विनाकारण भेट देऊ नका.
- ✓ गर्दी करू नका किंवा गर्दीचा भाग होऊ नका.



प्रवास करताना

- ✓ लांबचा प्रवास करू नका. सार्वजनिक वाहतुकीमध्ये प्रवासाची वेळ 10-12 मिनिटांपुरती मर्यादित करावी.
- ✓ टॅक्सी: १ (ड्रायव्हर) + २ (प्रवासी)
- ✓ रिक्शा: १ (ड्रायव्हर) + १ (प्रवासी)
- ✓ दुचाकी: १ स्वार, मागे कोणी नाही.
- ✓ प्रवास करताना पृष्ठभागास स्पर्श करू नका.

सेवन करण्यापूर्वी फळे आणि भाजीपाला धुण्यासाठी मार्गदर्शक सूचना



खराब झालेले अन्न खरेदी करणे टाळा. बाजारातून कापून आणलेल्या वस्तू घरी रेफ्रिजरेट केल्या पाहिजेत.

✓ **उत्पादनास धुण्यापूर्वी आपले हात धुवा.**

भाजीपाला स्वच्छ करताना आपले हात स्वच्छ असल्याची खात्री करा. फळ आणि भाजीपाला उत्पादना साफ करण्यापूर्वी त्यांना किमान 20 सेकंद धुवा.

✓ **वाहत्या पाण्यात आपले उत्पादन चांगले स्वच्छ धुवा.**

एफडीए शिफारस करतो की आपण फळाच्या सालीच्या आधी उत्पादन स्वच्छ धुवावे, म्हणून चाकूपासून घाण आणि बॅक्टेरिया फळ किंवा भाजीपाला हस्तांतरित केले जात नाहीत.

✓ **साध्या वाहत्या पाण्याखाली हळूवारपणे धुवा .**

खाण्यापूर्वी किंवा हाताळणी करण्यापूर्वी नुकसान झाल्यास, खराब झालेला भाग कापून टाकणे चांगले.

✓ **आवश्यक असल्यास ब्रश किंवा स्पंज वापरा**

बटाटे किंवा गाजर या सारख्या भाजीपाला स्वच्छ करण्यासाठी स्पंज वापरा आणि खरबूज आणि काकडी यासारख्या उत्पादनांना घासण्यासाठी ब्रश वापरा.

✓ **काही भाज्या आणि फळांना अतिरिक्त काळजी आवश्यक असते.**

एका वाटी थंड पाण्यात हिरव्या भाज्या ठेवा. सर्वात बाहेरील पाने काढा आणि नंतर कागदाच्या टॉवेलने सुकवा.

जर मला बाहेर जाण्याची गरज असेल तर एक नागरिक म्हणून, मी खालील गोष्टी करणे आवश्यक आहे



- ✓ मास्क घाला आणि स्वतःचे सॅनिटायझर बरोबर ठेवा - कोणत्याही पृष्ठभागाला स्पर्श केल्यानंतर त्याचा वापर करा
- ✓ दुकानदारांशी बोलून दुकानदाराच्या मदतीने सामाजिक अंतर सुनिश्चित करा - सह नागरिकांना रांगेत उभे रहाण्यास मदत करा.
- ✓ नित्यक्रमाचे अनुसरण करा जेणेकरून गर्दी असलेल्या ठिकाणांना टाळता येऊ शकेल - बाहेरची कामे पूर्ण करण्यासाठी पहाटेचे तास वापरा.
- ✓ परस्पर संवादांचे परीक्षण करण्यासाठी ठराविक विक्रेत्याकडील वस्तू खरेदी करा.

दुकानदार, छोटे व्यवसाय मालक आणि विक्रेते ह्यांच्यासाठी

DOs 



रेशन आणि किराणा दुकान, भाजीपाला / फळे / मासे / मांस विक्रेते, मोबाइल रिचार्ज दुकाने, फार्मसी, सुतार इ



दुकानात सॅनिटायझर्सची उपलब्धता सुनिश्चित करा.



टेबल टॉप, काउंटर इत्यादी सारखे सतत स्पर्श होणारे पृष्ठभाग दर २ तासाने स्वच्छ आणि निर्जंतुक करा.



दुकानात असताना नेहमी मास्क वापरा. कर्मचार्यांना दुकानात एन-९५ मास्क उपलब्ध करून द्या. दुकानात सुरक्षितता राखण्यासाठी कर्मचार्यांनी घरात / त्यांच्या समुदायामध्ये वापरलेला मास्क वापरू देऊ नका.



दुकानदार, छोटे व्यवसाय मालक आणि विक्रेते ह्यांच्यासाठी

DOs 



रेशन आणि किराणा दुकान, भाजीपाला / फळे / मासे / मांस विक्रेते, मोबाइल रिचार्ज दुकाने, फार्मसी, सुतार इ.



कोणतेही मांडून ठेवलेले अन्न किंवा वस्तु स्वच्छ आहेत आणि एकापेक्षा अधिक लोकांकडून त्यास स्पर्श होणार नाही ह्याची खात्री करा.



ग्राहक आणि कामगारांमध्ये दुकानात आणि त्याच्या आसपास 2 मीटर अंतर राहिल ह्याची खात्री करा. २ मीटर अंतरावर उभे राहण्यासाठी गोल आखून ठेवा.



ग्राहकांना पैसे तुमच्या हातात न देता काउंटरवर किंवा वेगळ्या बॉक्समध्ये रोख ठेवण्यास सांगा. ग्राहकाला सुट्टे पैसे देताना थेट रोख काउंटरवर किंवा बॉक्समध्ये ठेवा.

दुकानदार, छोटे व्यवसाय मालक आणि विक्रेते ह्यांच्यासाठी

DOs 



रेशन आणि किराणा दुकान, भाजीपाला / फळे / मासे / मांस विक्रेते, मोबाइल रिचार्ज दुकाने, फार्मसी, सुतार इ.



जास्तीजास्त हवा खेळती राहिल ह्याची खात्री करा.



सर्व कर्मचारी साबणाने व पाण्याने नियमितपणे हात धुतील / निर्जंतुक करतील ह्याची खात्री करा.



दुकान / व्यवसाय चालविण्याच्या वेळेबाबतच्या शासकीय मार्गदर्शक सूचनांचे पालन करा - सकाळी ९ ते संध्याकाळी ५.

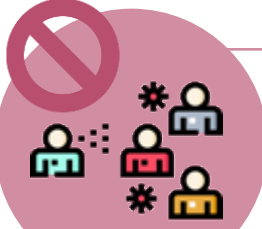


दुकानदार, छोटे व्यवसाय मालक आणि विक्रेते ह्यांच्यासाठी

DON'Ts 



रेशन आणि किराणा दुकान, भाजीपाला / फळे / मासे / मांस विक्रेते, मोबाइल रिचार्ज दुकाने, फार्मसी, सुतार इ.



एका स्टाफ सदस्याला एकावेळी एकापेक्षा जास्त ग्राहकांशी संवाद करू देऊ नका.



एका कर्मचार्याला कमीतकमी ६ फूट जागा असल्याची खात्री करा.



शक्य असल्यास एकाधिक संपर्क टाळण्यासाठी ग्राहकांना त्यांच्या स्वतःच्या वस्तू घेण्याची परवानगी देऊ नका.



कोणत्याही आर्थिक देवघेवीनंतर तोंडाला स्पर्श करू नका.



दुकानात, कामाच्या जागी जास्त गर्दी होऊ देऊ नका.

सामाजिक दुरीच्या नियमांचे पालन न झाल्यास, अधिकारी अशी दुकाने / बाजारपेठ बंद करू शकतात.

या प्रतिमांमधील त्रुटी दाखवा.







मास्क घालणे

- जेव्हा आपण बाहेर पडता तेव्हा
- घरी, आपणास अलग ठेवले असल्यास
- जेव्हा इतर लोकांसह एका खोलीत असल्यास
- जेव्हा आपल्याला खोकला, सर्दी किंवा फ्लूची कोणतीही लक्षणे दिसतात

घरी बनवलेले पुनर्वापर करण्यायोग्य मास्क वापरात असताना , हे करा, हे करू नका



- प्रत्येक उपयोगानंतर घरी बनवलेले मास्क धुणे आणि स्वच्छ करणे आवश्यक आहे.
- नेहमी लक्षात ठेवा, साबुण आणि पाण्याने हात धुवा किंवा मास्क घालण्यापूर्वी अल्कोहोल आधारित सॅनिटायझर वापरा.
- मास्क न धुता पुन्हा वापरू नये .
- आपला मास्क कधीही कोणाला वापरायला देऊ नका
- मास्क ओलसर किंवा दमट होताच, दुसऱ्या मास्क वापरा आणि वापरलेला मास्क स्वच्छ करा
- सुरक्षितता राखण्यासाठी प्रति व्यक्ती कमीतकमी 3 मास्क बनवा.
- एकदा मास्क घालून झाल्यावर त्याला स्पर्श करू नका . मास्क ने तोंड व नाक झाकले गेल्याची खात्री करा.

•मास्क आपल्या चेहर्यावर योग्य प्रकारे बसत असल्याचे सुनिश्चित करा.दोन्ही बाजूनी कोणतीही जागा शिल्लक राहणार नाही ह्याची खात्री करा



Remember to still maintain up to 2 meter distance from others at all times, wash your hands thoroughly when back home and do not touch

Demonstrated by Dr. Gargi Goel, Pediatrician, Rajasthan

मास्क कसा घालायचा?

How to wear a mask?



Before putting on a mask, clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water



Cover mouth and nose with mask and make sure there are no gaps between your face and the mask



Avoid touching the mask while using it; if you do, clean your hands with alcohol-based hand rub or soap and water



Replace the mask with a new one as soon as it is damp and do not re-use single-use masks



To remove the mask: remove it from behind (do not touch the front of mask); discard immediately in a closed bin; clean hands with alcohol-based hand rub or soap and water

दररोज आपल्या घरगुती मास्क स्वच्छ आणि निर्जंतुक कसा करावा ?



1. मास्क साबणाने आणि कोमट पाण्यात चांगले धुवा आणि कमीतकमी 5 तासांपर्यंत गरम उन्हात वाळवा. 1.

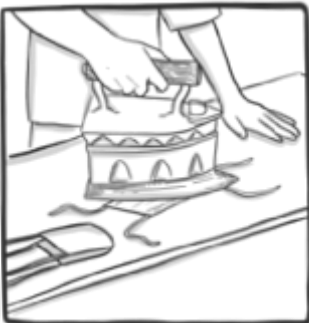
आपल्या घरात ऊन पोचत नसल्यास पर्याय 2 वापरा .



2. प्रेशर कुकरमध्ये मास्क पाण्यात ठेवा आणि ते कमीतकमी 10 मिनिटे उकळवा सुकवणे. पाण्यात मीठ घालण्याची शिफारस केली जाते. प्रेशर कुकरच्या अनुपस्थित मास्क गरम पाण्यात 15 मिनिटे उकळवावा .

आपल्याला प्रेशर कुकर / उकळत्या पाण्याचा पर्याय शक्य नसल्यास पर्याय 3 वापरा :

3. मास्क साबणाने धुवा आणि स्वच्छ करा आणि त्यावर ५ मिनिटांपर्यंत इस्त्री फिरवा



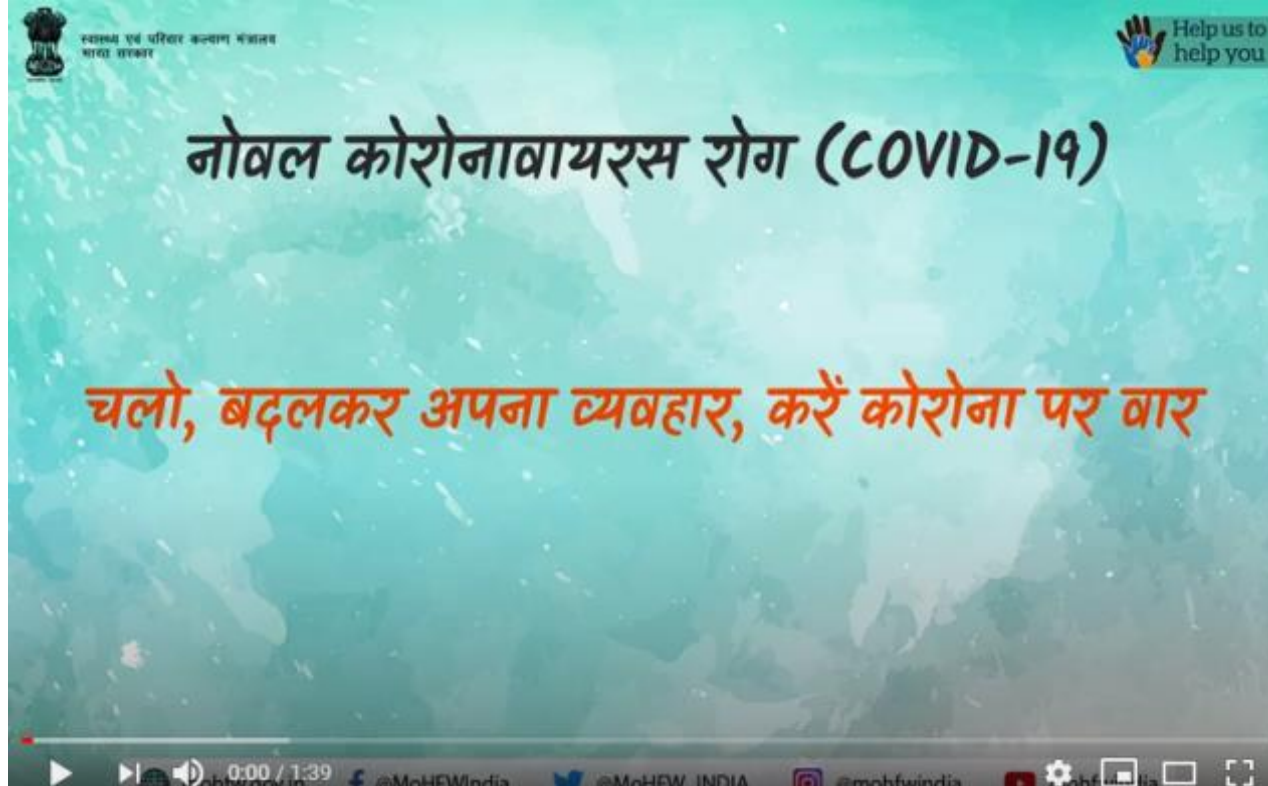


लॉकडाउन फेजच्या रिलीझसह आम्ही अत्यंत संक्रामक कोविड 19 पासून स्वतःचे संरक्षण करण्यास जबाबदार आहोत.

जर मी, माझे कुटुंब आणि संपूर्ण समुदाय, सर्व वेळोवेळी सावधगिरी बाळगू व शिस्तबद्ध राहू, आशा आहे की, (साथीचा रोग) सर्वत्र (साथीचा रोग) सर्वत्र संपणे सुरू होईल.

एकत्रितपणे आपण कोविड -१९ शी लढू!

आपले वर्तन बदला, कोरोनावर मात करा.



[Click Here: https://www.youtube.com/watch?v=mRqIoAq4hu4](https://www.youtube.com/watch?v=mRqIoAq4hu4)