

ಕೋವಿಡ್ -19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾರರಿಗೆ ಶಿಫಾರಸುಗಳು:

ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು:

1. ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಅಥವಾ ಪುರಸಭೆಯಿಂದ ಐಡಿ ಕಾರ್ಡ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ
2. ಹೊಸದಾಗಿ ತೊಳೆದ ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಗವಸುಗಳು, ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ; ತೊಳೆಯದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ.
3. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ
4. ಯಾವುದೇ ಗಾಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಜಲನಿರೋಧಕ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ
5. ನೀರಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಸದಾ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿರಿಸಿ. ನೀರನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ
6. ಸೋಪ್ ಬಾರ್ / ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಸ್ಪ್ರೇ ಅನ್ನು ಸದಾ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿರಿಸಿ

ಮಾಸ್ಕ್

- ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು (ಕನಿಷ್ಠ 3 ರಿಂದ- 4) ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ತಿನ್ನಲು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಈ ಚೀಲದಿಂದ ತಾಜಾ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವಾಗ, ಮಾಸ್ಕಿನ ಹೊರಗಿನ ಸೋಂಕಿತ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಮಿ ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಗೊಳಿಸಲು ಕಳಿಸಬೇಕು

7. ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಕೆಲಸದ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ಟ್ರಾಲಿ, ಬಿನ್, ಬ್ಯಾಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ

ಕೆಲಸದ ನಂತರ:

1. ದಿನದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.
2. ಸೋಪ್ ವಾಟರ್ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು.
3. ನಿಮ್ಮ ಶೂಗಳನ್ನು, ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಕೈಗವಸುಗಳು, ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ (ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡುವುದು)
4. ಸೋಪ್ ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ. ತೊಳೆಯಲು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ. ಶೂಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
5. ಮಾಸ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದೇ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಸೋಪ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ಸಹ ತೊಳೆಯಿರಿ

7. ನೀವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ತಾಜಾ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ನೀವು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವಾಗ ಸ್ನಾನಗೃಹದ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜೋಡಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು (ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ತಾಜಾ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಸ್ತಾಂತರಿಸಲು ಹೇಳಿ).
8. ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ದ್ರವವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್, ವ್ಯಾಲೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
9. ನಿಮ್ಮ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್, ಉಟದ ಡಬ್ಬಾ, ಸೋಪ್ ದ್ರಾವಣದ ಬಾಟಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
10. ಬಿಸಿ ಹವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ / ಬಿಸಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ

ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಗಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ:

1. ನಿಮ್ಮ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸಿ, ನೀವು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತಾಜಾ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಧರಿಸಿ. ವಿರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
2. COVID-19 ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿದ ಕಾರಣ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಅಡಿ ದೂರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವುತಿಳಿಯದೆ ಹರಡುವವರು/ ವಾಹಕರಾಗಿರಬಹುದು. ಕಾರ್ಮಿಕರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಮತ್ತು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಇರಿ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯಾರಾದರೂ COVID-19 ನಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಬಹಿರಂಗಗೊಂಡ ಇತರರನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.
3. ಮಾನವ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಬಿನ್ / ಕಾರ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕಲು ಜನರನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ತ್ಯಾಜ್ಯ / ಕಸವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬರಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಧರಿಸಿ ಬಿಸಾಡಿದ ಮುಖವಾಡ, ಜೈವಿಕವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ದೇಹ-ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು, ಚಮಚಗಳು, ಸ್ತ್ರಾಳು, ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ತುಂಡುಗಳು ಮುಂತಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.
4. ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಸೇರಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
5. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಮ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ (ಅವುಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್‌ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ). ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ
6. ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಮನೆಗಳು / ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಬರುವ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಗರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ ಒದಗಿಸಿದ ಹಳದಿ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು

ಮತ್ತು ಜೈವಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ನಗರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅಥವಾ ನಗರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ ಗುರುತಿಸಿದ ಶೇಖರಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.

7. ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಉಗುಳಬಾರದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ
8. ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಫೋನ್, ಪರ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ನೀವು ಸ್ವರ್ಶಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ದ್ರಾವಣದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ (70% ಎಥೆನಾಲ್ ಅಥವಾ ಐಸೊಪ್ರೊಪಿಲ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಮಿಕ್ರೋಫೈಬರ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ). ಮುಖವನ್ನು ಸ್ವರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸುವಾಗ ಸ್ಪೀಕರ್ ಫೋನ್ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

ವಿರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ:

1. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು, ಏಪ್ರನ್, ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈ, ತೋಳು ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
2. ಮೇಲಾಗಿ ಬಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಶೀತ, ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
3. ತಿನ್ನುವಾಗ / ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಆಹಾರವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ದೂರವಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮೇಲಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಆದ್ದರಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಏನೂ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.