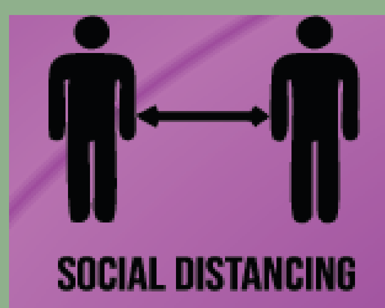
కోవిడ్ -19 వ్యాధి నివారణకు తీసుకోవలసిన సాధారణ జాగ్రత్తలు

- కరదీపిక



శ్రీమతి ఎ.ప్రశాంతి, సీనియర్ ఫ్యాకల్టీ

విస్తరణ శిక్షణా కేంద్రం(PR & RD),శ్రీకాళహస్తి,చిత్తూరు జిల్లా,ఆంధ్రప్రదేశ్

12వ తేది, జూన్ నెల,2020

ప్రజలు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు, ప్రభుత్వ సిబ్బంది,గ్రామ వాలంటీర్లు, ప్రజాప్రతినిధులు, గ్రామపంచాయితీలు / గ్రామ సచివాలయాలు, ఎస్.జి.ఒలు, స్వయంసహాయక సంఘాలు, ఇతర సంస్థలకు ఉపయోగపడేందుకు తమను తాము మరియు అందరినీ కోవిడ్-19 మహమ్మారి బారి నుండి రక్షించుకొనేందుకు కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులను ఒక చోటుకు తీసుకు వచ్చి తెలుగులో తయారు చేసిన ఈ కరదీపిక ఒక చిన్నప్రయత్నం. అయితే ఎప్పటికప్పుడు కేంద్ర / రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు విడుదల చేసే ఉత్తర్వులు, ప్రామాణిక నిర్వహణ పద్దతులు, సూచనలు పాటించవలసిన అవసరం ఉన్నది.అనువాదంలో ఏవయినా తప్పులు దొర్లిన ప్రభుత్వం ఇంగ్లీషులో వెలువరించిన మార్గదర్శకాలను చదువు కోవలసినదిగా మనవి చేసుకుంటున్నాము.

విషయ సూచిక

1. కోవిడ్-19(కరోనా) వ్యాధి - పరిచయం

2. సాధారణ సూచనలు

3. ఇంటిలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

4. స్వీయ గృహ నిర్బంధంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

5. చిన్న పిల్లల విషయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

6. వృద్ధుల విషయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

7. గర్భిణీ స్త్రీల విషయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

8. ఇంటి పని సహాయకులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

9. రైతులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

10. యజమాని / అధికారి-ఉద్యోగులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

11. పని చేయు ప్రదేశాలలో(కార్యాలయాలు) తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

12. కిరాణా,కూరగాయల,పండ్ల,మాంసం,చేపల దుకాణాలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

13. హోటల్స్/రెస్టారెంట్లు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

14. విద్యాసంస్థలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

15. బ్యాంక్ లు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

16. శిక్షణా సంస్థలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

17. అపార్ట్ మెంట్ వాసులు/గేటెడ్ కమ్యూనిటి తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

18. ఫ్రంట్ లైన్ వర్కర్స్-ఆరోగ్య కార్యకర్తలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

19. పారిశుధ్ధ్య కార్మికులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

20. పోలీసులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

21. ప్రజా రవాణా యాజమాన్యం / డ్రైవర్స్ /కండక్టర్స్ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

22. మహాత్మా గాంధీ ఉపాధి హామీ పథకం మరియు ఇతర సంస్థల వేతన దారులు పని ప్రదేశాలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

23. ప్రార్థనా మందిరాలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

24. కోవిడ్-19 వల్ల మృతి చెందిన వారి మృతదేహాల నిర్వహణలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1.కోవిడ్-19 (కరోనా) వ్యాధి- పరిచయం

- కరోనా అనేది ఒక వైరస్.ఇది కంటికి కనిపించదు.ఈ వైరస్ నుండి వచ్చే జబ్బును COVID-19 (CORONA VIRUS DISEASE-19) అంటారు .ఈ వ్యాధి మొదట 31-12-2019 న చైనా దేశం లోని ఊహాన్ నగరంలో గుర్తించ బడినది.
- ఈ వ్యాధి కారక వైరస్ కోవిడ్ -19 గల వ్యాధిగ్రస్తులు తుమ్మినపుడు, దగ్గినపుడు వెలువడు తుంపరల (droplets) ద్వారా ఒకరి నుండి యింకొకరికి వ్యాపించును.వెలువడిన తుంపరలు వస్తువుల పైన,స్నానపు గదులలో నిల్వ యుండి యితరులు వాడినప్పుడు,తాకినప్పుడు వారి చేతులలోనికి ప్రవేశించును.అక్కడి నుండి అవి వారి ఊపిరితిత్తులలోనికి చేరి వ్యాధి కల్గించే అవకాశం గలదు.
- వ్యాధి లక్షణాలు

  పొడి దగ్గు,గొంతు నొప్పి,జ్వరం,శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది,

  రుచి మరియు వాసన గుర్తించలేక పోవడం మొదలగునవి.

- ఈ వ్యాధిసోకిన వారిలో దాదాపు 85% మందికి చికిత్సలు అవసరం లేకుండానే నయమగును.

- వ్యాధి లక్షణాలున్నట్లు గమనిస్తే సమీప ASHA, ANM, PHC లేదా ఏదైనా ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి సిబ్బందికి తెలియజేయాలి. వారి ద్వారా నిర్ధారణ పరీక్షలు చేయించుకొని తదుపరి చర్యలు చేపట్టవలెను
- ఈ వ్యాధికి లక్షణాలను బట్టి చికిత్సలు చేయబడును. నిర్దిష్ట వైద్యం లేదు.వ్యాధి నిరోధక టీకాలు పరిశోధనా స్థాయిలో గలవు.కావున నివారణ ఒకటే మార్గం.నివారణ కొరకు క్రింద తెలిపిన సూచనలు చేయడమైనది.

2.సాధారణ సూచనలు

అంటు వ్యాధులు ప్రబలినపుడు ప్రజలు ఆందోళన చెందడం ,ఒత్తిడికి గురి కావడం సహజంగా జరుగుతూ ఉంటుంది.కోవిడ్-19 వ్యాధి ఎవరికైనా రావొచ్చు. కరోనా వైరస్ గురించి భయం కాకుండా అవగాహన కలిగి ఉండాలి. అలవర్చుకున్న కొత్త పద్దతులను మన సాధారణ జీవన విధానంగా మార్చు కోవాలి. మన ఆరోగ్యం మరియు మన చుట్టూ ఉన్న వారి ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంటుందనే అవగాహన కలిగి ఉండాలి.దాని కోసం క్రింది సూచనలను పాటించాలి.

1. చేతులపై ఉన్న హానికారక క్రిములను తొలగించుకోవడానికి శాస్త్రీయమైన పద్ధతిలో చేతులను తరచుగా శుభ్ర పరచుకోవాలి. సబ్బుమరియు నీటిని ఉపయోగించి 40-60 సెకండ్ల పాటు చేతిని శుభ్ర పరచుకోవాలి.లేదా కనీసం 60% ఆల్కహాల్ ఉన్న శానిటైజర్లను ఉపయోగించి చేతులు పూర్తిగా రుద్దుకోవాలి.
2. శుభ్రం చేసుకోని చేతుల తో ముఖం,నోరు,కళ్ళు,ముక్కుని తాకరాదు.
3. 60 సంవత్సరాలు దాటిన వృద్ధులు, గర్భిణి స్త్రీలు,పిల్లలు, గుండె, ఊపిరి తిత్తులు,కిడ్నీ ,డయాబెటిస్ లేదా క్యాన్సర్ వంటి ప్రమాద భరిత వ్యాధులతో

బాధపడుతున్న వారి పట్ల జాగ్రత్త వహించాలి. వారిని సాధ్యమైనంత వరకు ఇంట్లోనే ఉంచి కోవిడ్-19 బారి నుండి రక్షణ కల్పించాలి.

4. బహిరంగ ప్రదేశాలలో,పని ప్రదేశాలలో, ఫేస్ మాస్క్ తప్పనిసరిగా ధరించాలి.

5. తుమ్మినప్పుడు,దగ్గినప్పుడు మోచేయి లేదా టిష్యూ పేపర్ లేదా రుమాలు అడ్డుగా ఉంచుకోవాలి.

6. అత్యవసరమైతేనే ఆసుపత్రులను సందర్శించాలి. అవసరమైతే టెలి మెడిసిన్ వసతిని ఉపయోగించుకోవాలి.మామూలుగా వాడే మందులను కొనసాగించాలి. 104,108, హెల్ప్ లైన్స్ వంటి అత్యవసర సేవలను ఉపయోగించుకోవాలి.

7. ఎవరికైనా జ్వరము, ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఎదురైన వెంటనే ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకొని, అవసరమైన యెడల కనీసం 14 రోజులు స్వీయ గృహ నిర్బంధంలో (ప్రత్యేక గదిలో) ఉండాలి.
8. గుంపులుగా ఉండ కూడదు. మనుషుల మధ్య 6 అడుగుల భౌతిక దూరం పాటించాలి.

.

9. వీలైనంత వరకు ఇంటికే పరిమితం కావాలి. వేడుకలకు,రద్దీ ప్రదేశాలకు వెళ్ళకపోవడమే సురక్షితం.

10. పాన్,గుట్కా,పొగాకు మొదలగునవి బహిరంగంగా ఉమ్మివేయరాదు.

11.వ్యాధి సోకిన వారి పట్ల వివక్షత చూపరాదు,ఆ కుటుంబాలను వెలివేయరాదు.

12.ఆరోగ్యసేతు ఆప్ డౌన్లోడ్ చేసుకొని ఉపయోగించాలి.

13.వ్యక్తులపై,సమూహాలపై రసాయన క్రిమి సంహారక మందులతో(సోడియం హైపో క్లోరైట్) స్ప్రే చేయడం శారీరకంగా,మానసికంగా గా,హానికరం అని కేంద్ర ఆరోగ్య మంత్రిత్వ శాఖ సలహా జారీ చేసింది. కోవిడ్-19 అనుమానితులు, లేదా ధృవీకరించబడిన వారు తాకిన ఉపరితలాల పై మాత్రమే క్రిమి సంహారక మందులను ఉపయోగించాలని సిఫారసు చేసింది.కావున ఈ విషయం లో జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

14.ఆల్కహాల్ తీసుకోకపోవడం ,పొగ త్రాగక పోవడం ఆరోగ్యకరం.

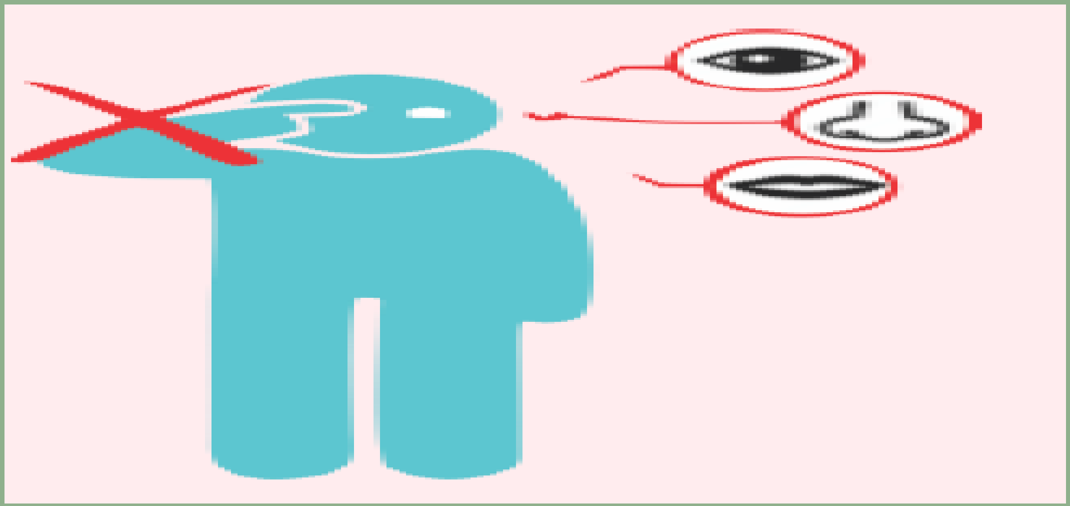
15.మీరు నివాసం ఉంటున్న ప్రాంతంలో కరోనా సోకిందని నిర్ధారణ అయితే ఆందోళనకు గురి కావద్దు. మిమ్మల్ని, కుటుంబసభ్యులను రక్షించుకునేందుకు జాగ్రత్తలు తీసుకుని, పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.

16.క్వారంటైన్ స్టాంపు కలిగిన వ్యక్తులు ఇంట్లో కాకుండా బయట తిరుగుతుంటే టోల్‌ఫ్రీ నంబరుకు సమాచారమివ్వాలి.

17.ఎప్పటికప్పుడు ప్రభుత్వం ప్రకటించే నిబంధనలను,ప్రామాణిక నిర్వహణ పద్దతులను ప్రజలు పాటించాలి

3.ఇంటిలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. ఇంటి బయట ప్రదేశాలలో వీలయినంత వరకు వేటినీ తాకరాదు.
2. వీలైనంత వరకు లిఫ్ట్స్ ని వాడరాదు. తప్పనిసరి అయినపుడు మోచేతుల తో/పుల్లలతో లిఫ్ట్ బటన్స్ నొక్కాలి.
3. మెట్లు,రైలింగ్స్ తాకకుండా వెళ్ళాలి. తాకినపుడు చేతులను శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.
4. ఇంటి నుండి బయటకు వెళ్లేముందు ఫేస్ మాస్క్ తప్పని సరిగా ధరించాలి.
5. బయటికి వెళ్ళేటపుడు వాడిన బూట్లు/చెప్పులను బయటే వదిలి ఇంటిలోకి ప్రవేశించాలి.
6. నోటిని, కళ్ళను, ముక్కును,చెవిని ,ముఖాన్ని చేతులతో తాకరాదు.



7. బయటకు వస్తువుల కొనుగోలు కోసం వెళ్ళడం తగ్గించుకోవాలి.మార్కెట్స్,షాపులను సందర్శించినపుడు, బస్సులు,ట్యాక్సీలు,ఆటోలు, రైలులలో ప్రయాణిస్తున్నపుడు తప్పక సామాజిక దూరం పాటిస్తూ మాస్క్ ధరించాలి.

8. బయట నుంచి వచ్చినప్పుడు ఇంటి తలుపు గొళ్లాలు,నాబ్ లు తాక కుండా,తలుపు లోపల నుంచి తీయమని చెప్పాలి.

9. సాధ్యమైనంత వరకు వేడుకలకు,సభలు,సమావేశాలకు దూరంగా ఉండాలి.అత్యవసరంగా నిర్వహించవలెనన్న ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన సంఖ్యకు పరిమితమవండి.

10. ATM దగ్గరికి వెళ్ళేటపుడు, కరెన్సీ నోట్స్ ని ముట్టుకున్న తర్వాత చేతులను శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.వీలైనంత వరకు డిజిటల్ పేమెంట్స్ చేయాలి.

11. ఎలక్ట్రీషియన్, ప్లంబర్ ,పని మనుషులు ఇంటిలో పనిచేసేటప్పుడు మాస్క్ తప్పనిసరిగా ధరింపచేయాలి.వారి చేతులను శానిటైజ్ చేసుకోనేటట్లు చూడాలి.వారు తాకి వెళ్ళిన వస్తువులను శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.

12. పెంపుడు జంతువుల వల్ల కరోన ప్రభావం ఇంకా తెలియక పోయినా వాటిని తాకిన తర్వాత చేతుల శుభ్రత పాటించాలి.

13. ఇంటికి తెచ్చిన కూరగాయలు,పండ్లు,పాల పాకెట్స్,సరుకుల పాకెట్స్ ని గోరు వెచ్చని ఉప్పు వేసిన నీటితో శుభ్ర పరచుకొని వాడాలి.

14. మార్కెట్స్ కి తీసుకెళ్ళిన సంచులను తప్పనిసరిగా ఎండలో ఉంచడం గాని,సబ్బుతో ఉతకడం గానీ చేయాలి.

15. మార్కెట్స్ కి ,బయట సమూహాలలోకి,ఆసుపత్రులకు,ఫంక్షన్స్ కి ,ప్రజా రవాణా చేసిన తర్వాత ఇంటికి వచ్చితప్పక స్నానం చేయాలి.వదిలిన బట్టలను,రీ యూసబుల్ మాస్క్ లను వేడి నీటితో ఉతికి ఆరేయాలి.

16. ఇంటిని,పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.

17. రోగ నిరోధక శక్తి ని పెంచే, ఇంటిలో చేసిన ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి.

18. పప్పు, కూరగాయలు, పండ్లు, మాంసాహారులైతే గ్రుడ్లు, చేపలు, మాంసం లాంటి బలవర్ధక ఆహారం తీసుకోవాలి. పచ్చికూరగాయల సలాడ్స్, అతి చల్లని పానీయాలు కొన్ని రోజులు తీసుకోకపోవడమే మంచిది.

19. తులసి,అల్లం,సుగంధ ద్రవ్యాలు,ఉసిరి,నిమ్మకాయలను వాడడం మరియు రోజు అరగంట సూర్య రశ్మి తగలడం వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.

20. కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగ, నిమ్మరసం లాంటి ద్రవాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

21. క్రమం తప్పక ప్రతిరోజు ఇంటిలోనే నడక, వ్యాయామాలు, యోగా, ధ్యానం లాంటివి చేయాలి.

22. ఎయిర్ కండిషనర్ ఉష్ణోగ్రత 24 నుండి 30 సెల్సియస్ డిగ్రీల మధ్య పెట్టుకోవడం శ్రేయస్కరం.ఇంటిలోకి గాలి,వెలుతురు ప్రవేశింపచేయాలి.

4. స్వీయ గృహ నిర్బంధంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. ఇంటిలో గాలి,వెలుతురు వచ్చే ప్రత్యేక గదిలో ఉండాలి.
2. ప్రత్యేక మరుగుదొడ్డి ఉంటే మంచిది.వాడిన ప్రతిసారి 1% హైపో క్లోరైట్ లేదా ఇతర క్రిమి సంహారక ద్రావణాలతో స్వయంగా శుభ్ర పరచుకోవాలి.
3. రెండు గంటలకు ఒకసారి సబ్బు లేదా శానిటైజర్లతో చేతులను పూర్తిగా శుభ్ర పరచుకోవాలి.
4. రోగ నిరోధక శక్తి ని పెంచే ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి.
5. పప్పు,కూరగాయలు,పండ్లు,మాంసాహారులైతే గ్రుడ్లు,చేపలు,మాంసం లాంటి బలవర్ధక ఆహారం తీసుకోవాలి.
6. కొబ్బరి నీరు,మజ్జిగ,నిమ్మరసం లాంటి ద్రవాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
7. క్రమం తప్పక ప్రతి రోజు గదిలోనే వ్యాయామాలు,యోగా,ధ్యానం లాంటివి చేయాలి.
8. పూర్తి విశ్రాంతితో ప్రశాంతంగా ఉండాలి.
9. టి.వి.,ఇంటర్నెట్ వాడండి.ఫోన్ ఉపయోగించి స్నేహితులు,కుటుంబ సభ్యులతోమాట్లాడండి.

10. గది బయటికివచ్చిన ప్రతిసారి మాస్క్ ధరించడం తప్పనిసరి.

11. వ్యాధి లక్షణాలు ఎక్కువైతే డాక్టర్ ను తప్పనిసరిగా సందర్శించాలి.

చేయకూడనివి

1. బయట ప్రదేశాలకు వెళ్ళడం,ఇతరులను కలవడం.
2. ఇంటిలోని ఇతర ప్రాంతాలలో,గదులలో తిరగడం, వస్తువులను తాకడం.
3. కుటుంబ సభ్యులను,బంధువులను,స్నేహితులను మరియు సందర్శకులను కలవడం
4. కుటుంబంలో వృద్ధులను,గర్భిణీ స్త్రీలు,పిల్లలు,ఉబ్బసం,గుండె,కిడ్నీ,చక్కర వ్యాధి గ్రస్తులను కలవడం, దగ్గరగా కూర్చోవడం.
5. ఇతరులతో కలిసి టి.వి. చూడడం.
6. రోజు వాడే వస్తువులు,పాత్రలు,బట్టలు,దుప్పట్లు,మొదలైనవి ఇతర కుటుంబ సభ్యులతో పంచుకోవడం.

7. నోరు,ముక్కు,కళ్ళు తరచుగా తాకడం.

8. విడిచిన బట్టలను ఇతర కుటుంబ సభ్యుల బట్టలతో ఉతకడం.

5. చిన్న పిల్లల విషయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. ఇతర పిల్లలతో,పెద్దవారితో సామాజిక దూరం పాటించవలసిన అవసరాన్ని చిన్న పిల్లలకి తెలియ చెప్పాలి.
2. ఇతరురులను తాకరాదని,కౌగిలించుకోరాదని,తమ ముఖం పైన, నోటిలో, కళ్ళలో, ముక్కులో చేతులతో తాకరాదనే విషయాన్ని స్పష్టంగా చెప్పాలి.
3. వారిని ఇండోర్ గేమ్స్,బొమ్మలు,పుస్తకాలు,వయసుకు సరిపోయే ఆన్ లైన్ గేమ్స్ తో ఎప్పుడూ పనిలో ఉంచాలి.
4. అలాగే స్కూల్ వారు నడుపుతున్న ఆన్లైన్ తరగతులకు హాజరగునట్లు చూడాలి.
5. చేతుల శుభ్రత పైన వారికి ప్రాక్టికల్ గా నేర్పించాలి. వారు వాడే వస్తువులను వేరుగా ఉంచాలి.

6. పార్క్ లకు, ప్లే గ్రౌండ్స్ కి వెళ్ళడం ఇతరులతో ఆడుకోవడం,కలవడం నివారించాలి.

7. తరచుగా తాకే వస్తువులయిన తలుపుల గొల్లాలు,నాబ్ లు,రైలింగ్స్,స్విచ్ లు, ఎక్కువగా తాకకుండా వారికి అవగాహన కల్పించాలి.
8. అవసరమైనపుడు శుభ్రమైన మాస్క్ ని ధరింపచేయాలి.2 సంవత్సరాల లోపు వయసు ఉన్న పిల్లలకు మాస్క్ వేయకూడదు.
9. క్రమం తప్పక టీకా మందులు వేయించాలి.
10. వికలాంగులయిన,ఉబ్బసం,ఇతర వంశపారంపర్య జబ్బులతో బాధపడే పిల్లలపట్ల మరింత జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.
11. రోగ నిరోధక శక్తి ని పెంచే ఆహారాన్ని ఇస్తూ ఆరోగ్యంగా ఉంచాలి.
12. ఇంటిలోనే వ్యాయామాలు,యోగా,ప్రాణాయామ లాంటివి చేసే అలవాటు చేయాలి
13. చిన్న చిన్న ఇంటి పనులు చేయడం, అవసరమైన కొత్త అలవాట్లు నేర్చుకోవడాన్ని ప్రోత్సహించాలి.
14. పిల్లలను తిట్టడం,కొట్టడం చేయకూడదు. వారిని మానసికంగా ఉల్లాసంగా ఉంచాలి.

6. వృద్ధులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

60 సంవత్సరాలు దాటిన వృద్ధులు ,ముఖ్యంగా వివిధ రకాల అనారోగ్యాలతో బాధపడేవారు కోవిడ్ బారిన పడే అవకాశాలు ఎక్కువ.కావున వారు క్రింది జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

1. వీలైనంత వరకు ఇంటికే పరిమితం కావాలి.ఇంటికి వచ్చేసందర్శకులను కలవరాదు. అవసరమైతే సామాజిక దూరం పాటిస్తూ మాస్క్ వేసుకొని కలవాలి.

2. ప్రతి 2 గంటలకు ఒక సారి చేతులను శుభ్రం చేసుకోవాలి.
3. మందులు వాడుతుంటే సమయానికి క్రమం తప్పక తీసుకోవాలి.
4. ఆసుపత్రి కి వెళ్ళడం అత్యవసరమైతేనే తప్ప వెళ్ళరాదు.టెలి మెడిసిన్ సౌకర్యాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి.సొంత వైద్యం చేసుకోరాదు.అత్యవసరం కాని ఆపరేషన్ లను వాయిదా వేసుకోవాలి.
5. కాలక్షేపానికి పుస్తకాలు చదవడం,సంగీతం వినడం,పజిల్స్ పరిష్కరించడం చేయాలి.
6. వీలైనంతవరకు బయటికి ,రద్దీ ప్రదేశాలకు ,వేడుకలకు వెళ్ళకూడదు ,వెళ్లితే మాస్క్ ధరించి సామాజిక దూరం పాటించాలి.
7. తేలికైన, ఇంటిలో చేసిన పోషకాహారం తీసుకోవాలి.ద్రవ పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.
8. వృద్ధులకు సహాయ పడేవారు శుభ్రతను పాటించాలి.
9. టి.వి. లో వచ్చే తప్పుడు,ప్రతికూల వార్తలకు దూరంగా ఉండాలి.
10. వారిని మానసికంగా ఉల్లాసంగా ఉంచాలి.
11. డెమెన్షియా వ్యాధిగ్రస్తులను మరింత జాగత్రగా చూసుకోవాలి.
12. ఇంటిలోనే వ్యాయామాలు,యోగా లాంటివి చేయొచ్చు,ఇంటి పనిలో సహాయ పడ వచ్చు.
13. వారిని ఒక గదికే పరిమితం చేయకుండాకుటుంబంతో కలవనివ్వాలి.
14. వ్యాధి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

7.గర్భిణి స్త్రీలు,బాలింతలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. అంగన్వాడిలో పేరు నమోదు చేయించుకొని సమయానికి పౌష్టికాహారం, ఐరన్ మాత్రలు, టీకా మందు, మరియు వైద్యుల సలహా తీసుకోవాలి.

2. ఆసుపత్రి కి వెళ్ళడం అత్యవసరమైతేనే తప్ప వెళ్ళరాదు.టెలి మెడిసిన్ సౌకర్యాన్ని ఉపయోగించుకోవాలి.

3. వీలైనంతవరకు బయటికి రాకూడదు .వస్తే మాస్క్ ధరించి సామాజిక దూరం పాటించాలి.

4.టి.వి. లో వచ్చే తప్పుడు,ప్రతికూల వార్తలకు దూరంగా ఉండాలి.

5.మంచి ఆహారం,నిద్ర చాలా అవసరం.

6.వారిని మానసికంగా ఉల్లాసంగా ఉంచాలి.

7. పాసిటివ్ వచ్చిన వారు భయపడక డాక్టర్ చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

8.ఇంటి పని సహాయకులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. వారికి స్పష్టంగా కరోన వైరస్ వల్ల వచ్చే సమస్యలు మరియు నివారణా చర్యల గురించి వివరించాలి.

2. కంటైన్మెంట్ జోన్ నుంచి వస్తున్న వారిని కొద్ది రోజులు పనికి రానివ్వరాదు. కానీ మానవత్వం తో వారి జీతభత్యాలలో కోత పెట్టరాదు.

3. వారు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటిస్తూ,ఇంట్లో పనిచేసేటప్పుడు,బయటకు వెళ్ళినపుడు

మాస్క్ ని తప్పనిసరిగా ధరించేటట్లు చూడాలి.

4. వారు ఇంట్లో కి ప్రవేశించినపుడు, బయటకు వెళ్ళునపుడు సబ్బు/ శానిటైజర్ తో చేతుల శుభ్రత తప్పనిసరిగా చేసుకొనే ఏర్పాట్లు చేయాలి.
5. వారితో సామాజికదూరం పాటిస్తూ పని చేయించుకోవాలి. బయట షాపులకు వారిని పంపి మన వస్తువులు వీలైనంత వరకు తెప్పించరాదు.
6. వారు ఇంట్లో వస్తువులను,స్విచ్ బోర్డ్స్ ను తాకకుండా చూడాలి.
7. వారికి ఇచ్చే ఆహారాన్ని ఇంటికే ఇచ్చి పంపాలి.
8. వారికి కోవిడ్-19 లక్షణాలు ,ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఏవైనా కనిపిస్తే వైద్య పరీక్షలకు పంపి కావలసిన సహాయాన్ని అందించాలి.అలాగే మనలో ఎవరికైనా లక్షణాలు కనిపిస్తే వారిని పనికి రాకుండా చూడాలి.

9.రైతులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

వ్యవసాయ పనులైన అన్ని స్థాయిలలో అంటే నాట్లు,కోతలు, నూర్పిడి,పాకింగ్, లోడింగ్, మార్కెటింగ్ సమయాలలో క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

1. పొలంలో సామాజిక దూరం,చేతి శుభ్రత పాటిస్తూ,మాస్క్ ధరించి పనిచేయాలి.

2. కోతల సమయంలో ఒక్కొక్క కూలికి ఒక చిన్న భాగాన్నికేటాయించి పని చేయించాలి.

3.విశ్రాంతి,భోజన సమయాలలో సామాజికదూరం పాటించాలి.

4. ఒకే రోజు ఎక్కువ కూలీలతో జరిపించ కుండా రోజులు పెంచాలి.

5. తెలిసిన వారితోనే పని చేయించుకోవాలి. అనుమానిత లక్షణాలు ఉన్నవారిని,కొత్త వారిని పనిలో పెట్టరాదు.

6. యంత్రాలను ఎక్కువగా ఉపయోగించాలి.

7.యంత్రాలు,వాహనాలు,సంచులు,పరికరాలను బాగా శానిటైజ్ చేసిన తర్వాతే వాడాలి.

8. నూర్పిడి చేయాల్సిన కుప్పలను దూర దూరంగా ఏర్పాటు చేసి ఒక్కో కుప్ప దగ్గర ఒకరిద్దరు కూలీలను ఉపయోగించాలి.

9.పంట నూర్పిడి,ఎండ పెట్టేటప్పుడు,శుభ్రం చేసేటపుడు, గ్రేడింగ్, పాకింగ్, చేయునపుడు మాస్క్ ఉపయోగించడం ద్వారా శ్వాస సంబంధిత వ్యాధులను అరికట్టవచ్చును.

10.పంట రవాణా సమయంలోను,మార్కెట్ యార్డ్ లకు,మార్కెట్స్ కు తరలించే సమయంలోను,పేమెంట్ తీసుకునేప్పుడు మరింత స్వీయ రక్షణ చర్యలు పాటించాలి.

11.కూరగాయలు, ఆకుకూరలు,పండ్లు నేరుగా మార్కెట్స్,రైతు బజార్ల నందు విక్రయించు నపుడు తప్పని సరిగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

10. సంస్థలలో యజమాని/అధికారి-ఉద్యోగులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. యజమాని/అధికారి తప్పక తమ సంస్థ కు సంబంధించిన Resilience ప్లాన్ కలిగి ఉండాలి.

2. ప్రతి ఒక్కరు ఆరోగ్య సేతు ఆప్ ఉపయోగించునట్లు ప్రోత్సహించాలి.

3. Resilience Plan నందు పొందుపరచవలసిన విషయాలు

- కోవిడ్-19 ను ఎదుర్కోవడానికి సంస్థలలో టాస్క్ ఫోర్స్ టీం ను ఏర్పాటు చేయడం.
- ప్రవేశ ద్వారం వద్ద థర్మల్ స్క్రీనింగ్ ఏర్పాటు.
- బయోమెట్రిక్ హాజరును, హాజరు పట్టిలో సంతకాన్ని కొద్ది రోజులు మానివేయడం.
- సెన్సార్/ఫుట్ ఆపరేటేడ్ హ్యాండ్ సానిటైజర్స్, కొళాయిల ఏర్పాటు.
- హెల్ప్ లైన్ నెంబర్స్, కోవిడ్ ఆసుపత్రులు, టెస్టింగ్ సెంటర్స్ ఫోన్ నెంబర్స్ అందరికీ అందుబాటులో ఉంచాలి.
- అన్ని చోట్ల 6 అడుగుల సామాజిక దూరం పాటిస్తూ సీటింగ్ ఏర్పాట్లు ఉండాలి

- పరిసరాలు,గదులు,ఫర్నిచర్ క్రమం తప్పక శానిటైజ్ చేయించాలి.
- ఉమ్మివేయడం నిషేదించాలి.
- అందరూ ఫేస్ మాస్క్ ధరించడం తప్పనిసరి చేయాలి.

4.టాస్క్ ఫోర్స్ కమీటీ సిబ్బందికి కోవిడ్-19 పై అవగాహనా కార్యక్రమాలు నిర్వహించాలి

5. ఉద్యోగుల దూర ప్రయాణ వివరాలు, ఒక వేళ వారు ఎవరైనా కోవిడ్ రోగిని/ అనుమానితుని తెలియక కలిసినా యాజమాన్యానికి తెలిపేటట్లు ప్రోత్సహించాలి.

6. లిఫ్ట్ ల దగ్గర క్యూ పద్దతి ఏర్పాటుచేయాలి.

7. ఎవరైనా ఉద్యోగి వ్యాధి అనుమానిత లక్షణాలతో ఉన్న వారి పట్ల వివక్షత చూపరాదు.భయపడరాదు.వారికి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించాలి.వారితో దగ్గరగా పనిచేసిన ఉద్యోగులను 14 రోజులు స్వీయ గృహ నిర్బంధం లో ఉండమనాలి.పని ప్రదేశాన్ని శానిటైజ్ చేయించాలి.

11.ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలో పాటించవలసిన మార్గదర్శకాలు

పనిచేయు ప్రదేశాలలో కోవిడ్-19 మహమ్మారి జబ్బు (కరోనా వైరస్)ఒకరి నుంచి ఒకరికి సంక్రమించే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది.ముఖ్యంగా మన ప్రభుత్వ కార్యాలయాల్లోప్రజలు,ప్రజా ప్రతినిధులు,అధికారులు ఎక్కువగా వస్తూ పోతూ ఉంటారు.ఎక్కువ మంది సిబ్బంది ఒకే చోట కూర్చొని పని చేస్తారు. కాబట్టి వ్యాధి సంక్రమణ అవకాశాలు ఎక్కువ. తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా దీనిని అరికట్టవచ్చు.

1. కంటైన్మెంట్ జోన్ లో ఉన్న కార్యాలయాల సిబ్బంది లేదా కంటైన్మెంట్ జోన్ లో నివసిస్తున్నసిబ్బంది వైద్య లేదా అత్యవసర సేవల కు చెందితే తప్ప అది డీనోటిఫై అయ్యేంతవరకు ఇంటి నుంచే పని చేయాలి.దీనిని శెలవు కింద పరిగణించరు.
2. కంటైన్మెంట్ జోన్ లో ఉన్న డ్రైవర్ల సేవలను, వాహనాలను అధికారులు ఉపయోగించ రాదు.
3. వాహనాలను సోడియం హైపోక్లోరైట్ సొల్యూషన్ తో శుభ్రం చేసుకోవాలి.డ్రైవర్స్ తో భౌతిక దూరంపాటించాలి.
4. ఆరోగ్యసేతు ఆప్ ను సిబ్బంది అందరూ ఉపయోగించాలి."హై రిస్క్" అలర్ట్ వచ్చిన వారికి ఇంటి నుంచి పని చేసే వెసులుబాటు కల్పించాలి.
5. కార్యాలయం ముఖ ద్వారం వద్ద థర్మల్ స్కానింగ్,చేతులు శుభ్రం చేసుకొని రావడానికి నీటి వసతి,లిక్విడ్ సబ్బు లేదా రుద్దుకోవడానికి శానిటైజర్ తప్పనిసరిగా ఉంచాలి.ప్రతి ఒక్కరు చేతులు శుభ్రం చేసుకొనిమాత్రమే లోపలికి ప్రవేశించాలి.ఇది తప్పనిసరిగా ప్రతి

ఒక్క కార్యాలయం ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.శానిటరీ మెటీరియల్ ను తగినంత ఉంచుకోవాలి.

6. కార్యాలయ పరిసరాలు, ముందరి భాగము , వరండా ,వాహనాలు,ప్రధాన ముఖద్వారం. టాయిలెట్స్, వాష్ బేసిన్స్ ,తలుపులు,స్విచ్ బోర్డ్స్,టేబుల్స్,కుర్చీలు ,కంప్యుటర్స్,ప్రింటర్స్,కప్ బోర్డ్స్ ,కర్టేన్స్,ఇతర మెషినరీని,లిఫ్ట్స్ క్రమం తప్పక ప్రతిరోజూ శానిటైజ్ చేసుకుంటూ క్రిమి రహితంగా తయారు చేసుకోవాలి. కార్యాలయం లోపల దుమ్ము,బూజు, దోమలు, పనికి రాని వస్తువులు లేకుండా చూడాలి. ఎక్కువ మంది తాకే వాటిని తరచూ శుభ్రం చేయాలి. మురుగు నీరు నిలువ లేకుండా చూసుకోవాలి.
7. వాడిన మాస్క్,గ్లోవ్స్ ఎక్కడంటే అక్కడ పడ వేయకుండా క్లోస్డ్ డస్ట్ బిన్స్ వాడాలి.
8. ఫేస్ మాస్క్ ను ప్రతి ఉద్యోగి ధరించి రావాలి.పబ్లిక్ కూడా తప్పనిసరిగా ధరించి వస్తేనే అనుమతించాలి.కార్యాలయం ముందు ,నోటీస్ బోర్డ్ నందు మాస్క్ బొమ్మతో కూడిన కాగితాన్ని /పోస్టర్ ని,తప్పనిసరిగా ధరించవలసిన విష యాన్ని వ్రాసి ఉంచాలి.
9. టాయిలెట్స్ శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి. వెళ్లి వచ్చిన తర్వాత తప్పని సరిగా చేతులు లిక్విడ్ సోప్ /శానిటైజర్ తో శుభ్ర పరచు కోవాలి.
10. కార్యాలయంలో ఉద్యోగుల మధ్య కనీసం 6 అడుగుల దూరంలో ఉండునట్లు అమర్చుకోవాలి.ఒకరితో ఒకరు దగ్గరికి వెళ్లి మాట్లాడరాదు, ప్రతి రెండు గంటలకు ఒకసారి సోప్/శానిటైజర్ తో చేతులు శుభ్ర పరచుకోవాలి.ఉద్యోగులు శానిటైజర్ ఎవరిది వారు తెచ్చుకోవాలి.

11.త్రాగునీరు కామన్ ప్రదేశంలో,కామన్ గ్లాస్ ద్వారా కాక ఎవరి నీరు వారు తెచ్చుకొని తాగాలి.

12.భోజనం కలిసి కూర్చొని తినకుండా ఎవరి సీట్లలో వారు కూర్చొని తింటే మంచిది.ఆహారాన్ని ఇచ్చిపుచ్చుకో రాదు.బలవర్ధకమైన,రోగ నిరోధక శక్తిని ఇచ్చే ఆహారాన్ని ఇంటి వద్ద నుంచి తెచ్చుకొని తింటే మంచిది.

13.ప్రజలు ఇచ్చే ఫిర్యాదులను స్పందన ద్వారా స్వీకరించాలి.లేదా రిసెప్షన్ ముందు ఉన్న ట్రే లో ఉంచమని చెప్పాలి.అవసరమైన చోట చేతి గ్లౌజులు వాడాలి.

14.పనుల కోసం వచ్చే ప్రజలను ,వారి పని త్వరగా పరిష్కరించి పంపి వేయాలి. వారిని ఎక్కువ సేపు కార్యాలయంలో వేచి ఉంచరాదు. గ్రామ/వార్డు వాలంటీర్ల వ్యవస్థను పూర్తిగా ఉపయోగించుకుంటూ ప్రజలను కార్యాలయానికి వచ్చే అవసరం లేకుండా చూడాలి.

15.అనవసరంగా వచ్చే సందర్శకులను సున్నితంగా నచ్చచెప్పి పంపాలి.

16.ప్రజలు కానీ,అధికారులు కానీ గుంపుగా నిలబడి మాట్లాడరాదు.

17.అధికారులు ప్రయాణాలు చేయకుండా పని చేస్తున్న ఊరిలోనే నివసిస్తే చాలా సమస్యలు ఉండవు.

18.ఒకే కంప్యూటర్ కీబోర్డ్,మౌస్ ని,స్టేషనరీ ని ,ఎక్కువ మంది వాడరాదు.

19.కార్యాలయ గదుల తలుపులు,కిటికీలు తెరుచుకొని గాలి,వెలుతురు వచ్చేటట్లు చూసుకోవాలి.

20.అందరి మధ్యలో దగ్గడం,తుమ్మడం లాంటివి చేయరాదు..అనివార్యమైటే కర్చీఫ్/ మోచేతులు అడ్డు వుంచుకోవాలి.

21.పని ప్రదేశాలలో పాన్,గుట్కా, ,టొబాకో వాడకం, ఉమ్మి వేయడం నిషేధం.

ప్రజలు,అధికారులు కార్యాలయ ప్రాంగణంలో ఉమ్మి వేయకుండా చూడాలి.

22.వీలైనంత వరకు సమావేశాలు తగ్గించు కోవాలి.టెలి,వీడియో కాన్ఫరెన్స్ ద్వారా జరుపుకోవాలి. అనివార్యమైన సామాజిక దూరం పాటిస్తూ,మాస్క్ ధరించి జరుపుకోవాలి.

23.60 ఏళ్ళువున్న వారు,, గర్భిణీ స్త్రీలు, హై డయాబెటిస్,బి.పి.,గుండె,కిడ్నీ,క్యాన్సర్ సంబందిత అనారోగ్యంతో బాధ పడుతున్న వారు కార్యాలయాలకు హాజరు కాకుండా ఇందుకు సంబంధిత మెడికల్ సర్టిఫికెట్ సమర్పించి అధికారుల నుంచి వర్క్ ఫ్రం హోం వెసులు బాటు పొందాలి.

24.క్షేత్ర స్థాయిలో పనిచేయవలసిన అవసరం ఉన్న వారు కాకుండా మిగిలిన అధికారులు అవసరమైతే రాత పూర్వక అనుమతి తీసుకున్న తర్వాత మాత్రమే వారు పని చేయు చున్న హెడ్ క్వార్టర్స్ వదిలి వెళ్ళాలి.ముఖ్యంగా వేరే రాష్ట్రాలకు ప్రయాణించరాదు.

25. ఒకే పెన్నును,స్టేషనరీ ను ఎక్కువ మంది వాడరాదు.

26. ప్రజలకు ఈ కరోనా మహమ్మారి గురించి,నివారణా చర్యల గురించి,పాటించవలసిన విషయాల గురించి అవగాహన కల్పించేందుకు ప్రభుత్వం పంపిన,లేదా సొంతంగా తయారు చేసిన పబ్లిసిటీ మెటీరియల్ ని నోటిస్ బోర్డ్ నందు,ముఖ ద్వారం నందు ఉంచాలి.

27.ప్రజలకు పంపిణి చేయవలసినవి వాలంటీర్ల ద్వారా ఇంటి వద్దకే పంపాలి.అనివార్యమైన చోట 6 అడుగుల సామాజిక దూరంతో వృత్తాలు గీసి వారిని అందులో ఉండునట్లు చూడాలి.

28.ఫైల్స్,తపాల వీలైనంతవరకు ఈ -ఆఫీస్, అధికారిక ఈ- మెయిల్స్ పద్దతి ద్వారా పంపాలి.

29.ఉద్యోగులలో ఎవరికైనా జ్వరము, ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు ఎదురైన వెంటనే ఆఫీస్ ని వదిలి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేసుకొని,హోం క్వారంటైన్ లో ఉండాలి. వారికి అవసరమైన సెలవును పై అధికారి వెంటనే ఇవ్వాలి.

30.కరోన సంబంధిత మానసిక సమస్యలు ఉన్న ఉద్యోగులకు కౌన్సిలింగ్ ఇవ్వడం,ఇప్పించడం చాలా అవసరం.

31.మనము కరోనాను తరిమికొట్టాలంటే పై విషయాలను తప్పని సరిగా పాటించేందుకు ప్రతి కార్యాలయానికి ఒక టాస్క్ ఫోర్స్ కమిటీని ఏర్పాటు చేసుకొని సమీక్షించుకోవాలి.

32.ఒక వేళ కరోన అనుమానిత లక్షణాలు ఉన్న ,లేదా వ్యాధి నిర్ధారించబడిన సిబ్బంది కార్యాలయంలోఉన్నట్లు తెలిసిన వారిని వెంటనే ఐసోలేట్ చేసి దగ్గర లోని వైద్య సిబ్బందికి తెలియ చేయాలి.

33.సంబంధిత ప్రభుత్వ సిబ్బంది సహకారంతో రిస్క్ అసెస్మెంట్ చేసి కాంటాక్ట్ లిస్టు ని తయారు చేయాలి.కేసు విషయం పాసిటివ్ గా వచ్చినపుడు తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి.

34. ఒకటి లేక రెండు కేసులున్న మొత్తం కార్యాలయాన్ని మూసి వేయవలసిన అవసరం లేదు.వారు 48 గంటలలో తిరిగిన ఏరియా ను మాత్రం మూసి వేయ వలెను.

34. ఎక్కువ కేసులు ఉన్నప్పుడు 48 గంటల పాటు కార్యాలయం మూసి వేసి శాస్త్రీయంగా క్రిమి రహితం చేయాలి. సిబ్బందికి ఇంటి నుంచే పని చేయు అవకాశం ఇవ్వాలి.

12.కిరాణా/కూరగాయలు/పండ్లు/మాంసం/చేపలు/ మందుల మొదలగు దుకాణాలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. షాప్ కు వచ్చేవారి కోసం హాండ్ **శానిటైజర్, థర్మల్ స్కానర్ సౌకర్యం కల్పించాలి.**
2. ప్రతి ఉదయం మరియు రాత్రి దుకాణం పరిసరాలు,గోడలు, బోర్డ్స్, బకెట్స్, ట్రేస్, స్టాండ్స్,గోడలు,కప్ బోర్డ్స్ మొదలగునవి శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.
3. దుకాణంలో పనిచేయు వారందరు మాస్క్, గ్లోవ్స్ తప్పక ధరించాలి.ప్రతి రెండు గంటల కొకసారి సబ్బు/శానిటైజర్ తో చేతులు కడుగు కోవాలి.క్యాష్ వ్యవహారాలు చూసేవారు ప్రత్యేక జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

4. దుకాణంలో పనిచేయు వారందరు ఆరోగ్య సేతు ఆప్ తప్పక ఉపయోగించాలి.
5. దుకాణం సందర్శించే కొనుగోలుదారులకు మాస్క్/ఫేస్ కవర్ ధరించడం తప్పనిసరి చేయాలి.వేసుకోని వారి పై కేకలు వేయకుండా నచ్చ చెప్పాలి.
6. శ్వాస క్రియ సంబంధిత పరిశుభ్రత పాటించమని మర్యాదగా చెప్పాలి.
7. దుకాణం ముందర ప్రజలు గుమికూడ కుండా చూడాలి.సామాజిక దూరం పాటిస్తూ వృత్తాలు గీసి అందులో ఉండి వరుస క్రమంలో వచ్చేటట్లు చూడాలి.

8. కొనుగోలుదారులు సరుకులు,వస్తువులు తగలకుండా సిబ్బంది ద్వారా ఇప్పించాలి.

9. వీలైతే హోం డెలివరీ సౌకర్యం కల్పించాలి.

10. ఎప్పటికప్పుడు ప్రభుత్వం ప్రకటించే ప్రామాణిక పద్ధతులను పాటించాలి. వీటి గురించి బయట బోర్డ్ పెట్టాలి.ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన సమయంలోనే దుకాణం తెరవాలి.సరుకులు దాచిపెట్టడం,ఎక్కువ ధరలకు అమ్మడం నేరం.

13.హోటల్స్/లాడ్జిలు/గెస్ట్ హౌస్ మరియు రెస్టారెంట్ లలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. హోటల్ కు వచ్చేవారి కోసం హాండ్ శానిటైజర్,థర్మల్ స్కానర్ తో శరీర ఉష్ణోగ్రత పరీక్షించే సౌకర్యం కల్పించాలి.మాస్క్ ధరించడం తప్పనిసరి చేయాలి.
2. బయటి పరిసరాలు,లోపల గోడలు, ఫర్నిచర్,వాష్ బేసిన్స్, మొదలగునవి శుభ్రంగా ఉంచుకోవాలి.క్రమం తప్పక శానిటైజ్ చేసుకోవాలి
3. సిబ్బంది,కస్టమర్స్,కనీసం 6 అడుగుల సామాజిక దూరం పాటిస్తూ,మాస్క్ ధరించి పని చేయాలి.
4. సిబ్బంది ఆరోగ్య సేతు ఆప్ తప్పక ఉపయోగించు కొంటూ తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
5. సందర్శకుల పేరు,అడ్రెస్,ఫోన్ నెంబర్, ఈ మెయిల్ ఐడి, తో లాగ్ బుక్ నిర్వహించాలి. వారి ఫోటో ఐడి ని తీసిపెట్టుకోవాలి.అతిధుల ట్రావెల్ హిస్టరీ తెలుసుకోవాలి.
6. సిబ్బంది శుభ్రమైన దుస్తులు ధరించి,సామాజిక దూరం పాటిస్తూ పనిచేయాలి.
7. గదులలోనే తగు సామాజిక దూరం పాటిస్తూ ఆహారం వడ్డించాలి.

8. కోవిడ్-19 నివారణా చర్యలు,హోటల్స్ నందు పాటించవలసిన నిబంధనలు

అందరికీ కనిపించేటట్లు డిస్ప్లే బోర్డ్ నందు ప్రదర్శించాలి.

9. అతిథులకు కోవిడ్- 19 అనుమానిత లక్షణాలు ఉన్న వారిని వెంటనే దూరంగా ఉంచి సంబంధిత ప్రభుత్వ శాఖకు (వైద్య) రిపోర్ట్ చేయాలి.

10. హౌస్ కీపింగ్ సిబ్బంది వ్యక్తిగత పరిరక్షణ దుస్తులు ధరించి తగు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటూ తరచుగా తగిలే ప్రదేశాలైన కామన్ ఏరియాలు రైలింగ్స్,లిఫ్ట్ బటన్స్ మొదలగునవి క్రమం తప్పక శానిటైజ్ చేయాలి

11.ఎమర్జెన్సీ ఐసోలేషన్ కోసం ప్రత్యేక గదులను కేటాయించాలి

12. నగదు రహిత వసూళ్ళకు ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.

12. ఎప్పటికప్పుడు ప్రభుత్వం ప్రకటించే నిబంధనలను పాటించాలి.ప్రభుత్వం నిర్దేశించిన వారిని మాత్రమే హోటల్ కు అనుమతించాలి.

రెస్టారెంట్ లలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. సీటింగ్ స్పేస్ విశాలంగా ఉండేలా వ్యక్తుల మధ్యసామాజిక దూరం పాటించేలా ఏర్పాట్లు చేయాలి.
2. **50 శాతం** సీటింగ్ సామర్ధ్యానికి మించి వినియోగదారులను లోపలకు అనుమతించరాదు.
3. **వృద్ధులు,చిన్న పిల్లలను లోపలకు అనుమతించకూడదు.**
4. లోపల కూర్చొని తినేదానికన్న టేక్ అవే లను ప్రోత్సహించాలి.పాకెట్స్ డెలివరీ ఇచ్చేటప్పుడు చేతులతో తాకరాదు.
5. హోం డెలివరీ చేసే సిబ్బందిని థర్మల్ స్క్రీనింగ్ టెస్ట్ చేయకుండా పంపరాదు.
6. కరోన లక్షణాలు ఉన్న సిబ్బంది,కస్టమర్ల కు లోపలికి ప్రవేశం ఉండరాదు.
7. లోపలికి ప్రవేశించు వారికి హ్యాండ్ శానిటైజర్ డిస్పెంసర్ ఏర్పాటు చేయాలి.
8. సిబ్బంది, కస్టమర్ల కు మాస్క్ ధరించడం తప్పనిసరి చేయాలి.
9. అందరూ చూసే చోట కరోన సంబంధిత పోస్టర్స్, చేయ వలసిన, చేయ కూడని పనులను తెలిపే బోర్డ్స్ ఉంచాలి.
10. సిబ్బంది, కస్టమర్లు శ్వాస శుభ్రత పాటించేలా చూడాలి.
11. సిబ్బంది తరచూ చేతుల శుభ్రత పాటించాలి.
12. అవసరమైనపుడు విడతలు గా కస్టమర్లను పంపాలి.

13.సీటింగ్, పార్కింగ్ దగ్గర, సమూహాలు గా నిలబడకుండా 6 అడుగుల సామాజిక దూరం పాటించే లా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయాలి.

14. ప్రవేశ దారి,బయటకు వెళ్ళు దారి వేరు వేరు గా ఉండునట్లు ఏర్పాట్లు చేయాలి.

15. పరిసరాలు,లోపల,టాయిలెట్స్,డైనింగ్ హాల్,ఫర్నిచర్ తరచూ శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.

16.కస్టమర్లు వాడి వదిలేసిన మాస్క్ లు,గ్లోవ్స్,శాస్త్రీయంగా డిస్పోస్ చేయాలి.

17.ఎయిర్ కండిషనర్ ల ఉష్ణోగ్రత 24-30C డిగ్రీల వద్ద ఉంచాలి.

18. కస్టమర్లు సమూహంగా ఉండడం నివారించాలి.

19. కిచెన్ లో సామాజిక దూరం,శుభ్రత పాటిస్తూ వంట చేయాలి మరియు వడ్డించాలి.

20. డిస్పోసబుల్ మెనూ కార్డ్స్,టిష్యూ పేపర్స్(గుడ్డ నాప్కిన్ కాకుండా) వాడాలి.

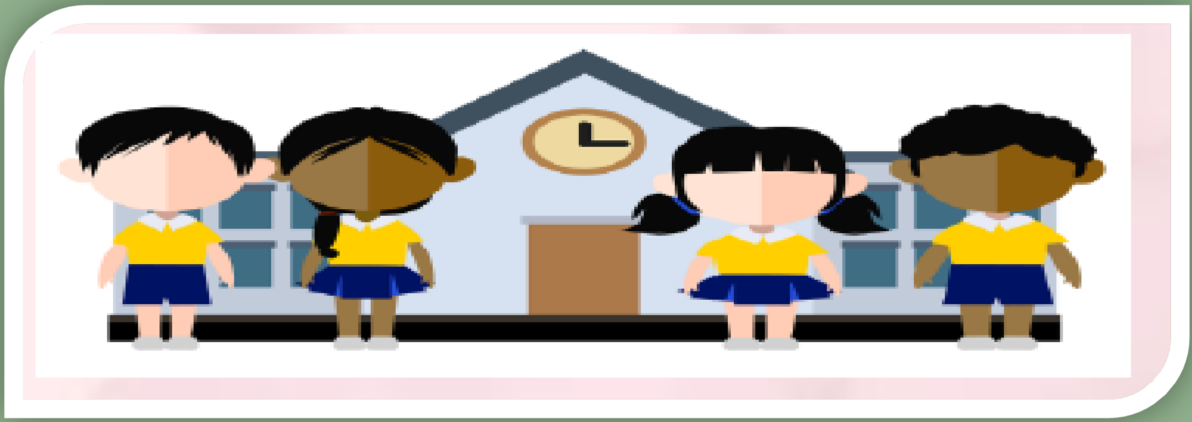
21.కంటాక్ట్ లెస్ ఆర్డర్స్ తో పాటు డిజిటల్ పేమెంట్ లను ప్రోత్సహించాలి.

22. వడ్డించే సిబ్బంది మాస్క్,గ్లోవ్స్ తప్పక ధరించాలి.

23.ఒక వేళ కరోన అనుమానిత లేక నిర్ధారించబడిన వ్యాదిగ్రస్తులు వచ్చినట్టు తెలిసిన వారిని వెంటనే ఐసోలేట్ చేసి దగ్గర లోని ఆరోగ్య అధికారులకు తెలియజేయాలి.రిస్క్ ని అంచనా వేసి తగు చర్యలుతీసుకోవాలి.రెస్టారెంట్ ను వెంటనే క్రిమిరహితం చేసే చర్యలు చేపట్టాలి.

24.డిజిటల్ చెల్లింపులను ప్రోత్సహించాలి

14. విద్యాసంస్థలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు



1. విద్యార్థుల మధ్య సామాజిక దూరం పాటించేలా కూర్చొనే ఏర్పాట్లు చేయాలి.

2. ప్రవేశ ద్వారం వద్ద విద్యార్థులకు, సిబ్బందికి హ్యాండ్ శానిటైజర్ తో చేతులు శుభ్ర పరుచుకొనే సౌకర్యం కల్పించాలి.

3. విద్యా సంస్థ లోకి ప్రవేశించే విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులు,సిబ్బంది, సందర్శకుల శరీర ఉష్ణోగ్రతను థర్మల్ స్కానింగ్ గన్ ను ఉపయోగించి పరీక్షించి తగు చర్యలు తీసుకోవాలి.

4. కోవిడ్-19 నివారణా పద్ధతులు, పాటించవలసిన చర్యలు అందరికీ కనిపించేటట్లు డిస్ప్లేబోర్డ్ నందు ప్రదర్శించాలి.

5. మాస్క్ ధరించడం అందరికీ తప్పనిసరి చేయాలి.

6.స్కూల్ పరిసరాలు,తరచుగా తగిలే లిఫ్ట్ లు,తలుపు హ్యాండిల్స్,టేబుల్స్,డెస్క్ లు,విజిటర్స్ కుర్చీలు,కీ బోర్డ్స్, మౌస్ లు,మెట్లు,రైలింగ్స్,వాటర్ డిస్పెంసర్స్,టెలి ఫోన్స్ క్రమం తప్పక శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.

7.టాయిలెట్స్ పరిశుభ్రంగా ఉంచుకొని,క్రమం తప్పక శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.

8. టీచింగ్, నాన్ టీచింగ్ ఉద్యోగులలో ఎవరికైనా జ్వరము, దగ్గు, ఊపిరి ఇబ్బందులు ఎదురైన వెంటనే ఆఫీస్ ని వదిలి ఆరోగ్య పరీక్షలు చేసుకొని, హోం క్వారంటైన్ లో ఉండాలి. వారికి అవసరమైన సెలవును పై అధికారి వెంటనే ఇవ్వాలి.అలాగే పిల్లలలో ఇలాంటి లక్షణాలు కనబడితే తల్లితండ్రులు స్కూలు కు పంపకుండా తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి .

9. హాస్టల్స్ ఉండే చోట బలవర్ధక ఆహారాన్ని అందించాలి.అన్ని చోట్ల సామాజిక దూరం పాటించాలి.

10. ఉదయం నిర్వహించే ప్రార్థన రద్దు చేసి తరగతి గదిలో మైకుల ద్వారా వినిపించాలి. ప్రతి రోజు 15 నిముషాలు కోవిడ్-19 నివారణా చర్యలను వివరించాలి.

11. విద్యా సంస్థలలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలు, సమావేశాలు వీలైనంత వరకు జరపరాదు. తప్పని పరిస్థితులలో కొద్ది మందితో గాని, వర్చువల్ గా గాని నిర్వహించుకోవాలి.

12. చేతి,శ్వాస శుభ్రతను ప్రోత్సహించాలి. విద్యార్దులకు హ్యాండ్ వాష్ పద్ధతిని ప్రాక్టికల్ గా చేసి చూపించి నేర్పించాలి.

12. వీలున్న చోట సాంకేతికతను ఉపయోగించుకుంటూ ఆన్లయిన్ తరగతులు, పరీక్షలు చేసుకోవచ్చు.

13. కొన్ని రోజులు ఆటలు ఆడించరాదు.వ్యక్తిగత వ్యాయామాలు,యోగా ముఖ్యంగా ప్రాణాయామ వంటివి విద్యార్దులు చేసుకోవడాన్ని ప్రోత్సహించాలి.

14. విభిన్న ప్రతిభావంతులయిన విద్యార్థులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవాలి.

15. తల్లితండ్రులు పిల్లలకు ఏకరూప దుస్తులతో పాటు చేతి రుమాలు తప్పనిసరిగా పెట్టాలి.

16.ఎవరి వాటర్ బాటిల్ని వారు ఉపయోగించు కొనునట్లు ప్రోత్సహించాలి.కామన్ గ్లాస్ లు ఉపయోగించరాదు.

17.సాధారణ పరిస్టితులు వచ్చేవరకు పిల్లలకు మధ్యాహ్న భోజన పథకం కింద సరుకులను ఇంటికే అందించాలి.

18.ఎక్కువ మంది పిల్లలు ఉన్న తరగతులను ప్రభుత్వం ఆదేశించిన విధంగా రెండు విడతలుగా లేదా రోజు మార్చి రోజు వచ్చేలాగ నిర్వహించాలి.పరీక్షలను ప్రభుత్వ నిబంధనలను పాటిస్తూ నిర్వహించాలి.

19.త్రాగు నీరు,భోజన సమయాలలో పిల్లలను గుంపులుగా కాకుండా విడతలుగా వదలాలి.

19. "నో స్కూల్ బ్యాగ్ డే" నిర్వహించాలి.పిల్లలలో ఒత్తిడి తగ్గించేందుకు విజ్ఞాన మరియు వినోద భరితమైన ఫిల్మ్స్ చూపించాలి.

20. అన్ని స్థాయిలలోని విద్యాసంస్థలకు ఎప్పటి కప్పుడు ప్రభుత్వం ఇచ్చే సూచనలు,ప్రామాణిక నిర్వహణ పద్ధతుల ప్రకారం నడుచుకోవాలి .

15. బ్యాంక్ లు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. కౌంటర్ ముందర సామాజికదూరం పాటించే లా ఏర్పాట్లు చేసుకోవాలి. కార్యాలయంలో స్థలం సరిపోకుంటే బయట నీడ ఏర్పాటు చేసి కూర్చునే ఏర్పాటు చేయాలి.

2. బ్యాంక్ సిబ్బంది, కస్టమర్లు బ్యాంక్ నందు ప్రవేశించునపుడు, వెళ్ళునపుడు తప్పక శానిటైజర్ తో చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి.

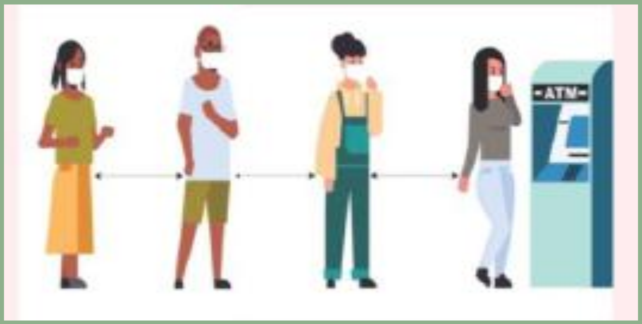
3. బ్యాంక్ సిబ్బంది, కస్టమర్లు మాస్క్ తప్పక ధరించి రావాలి.

4. ప్రవేశ ద్వారం వద్ద థర్మల్ గన్ తో సిబ్బంది, కస్టమర్ల శరీర ఉష్ణోగ్రత చూసి తగిన చర్యలు తీసుకోవాలి.

5. చెక్ డ్రాప్ బాక్స్ ని బ్యాంక్ బయట ఉంచిన ప్రయోజనం ఉంటుంది.

6. క్యాష్ వ్యవహారాలు చూసే సిబ్బంది తరచూ చేతులు శుభ్ర పరచుకోవాలి.

7.బ్యాంక్ పరిసరాలు,లోపల,ATM వద్ద క్రమం తప్పక శానిటైజ్ చేయాలి.



8. ATM ల వద్ద ఉండే గార్డ్ లోపలకు వచ్చే వారికి తప్పక శానిటైజర్ తో చేతులు శుభ్రం చేసుకునేట్లు చూడాలి. లోపలికి ఒక్కరినే అనుమతించాలి.బయట నిలబడిన వారు సామాజిక దూరం పాటిస్తూ నిలబడాలి.ATM బటన్స్,తెర ఉపయోగించిన ప్రతి సారి శానిటైజ్ చేయాలి.

9. మొబైల్/ఈ- బ్యాంకింగ్ ని ప్రోత్సహించాలి.

10. కోవిడ్-19 నివారణా చర్యలు, బ్యాంక్ నందు పాటించవలసిన నిబంధనలు అందరికీ కనిపించేటట్లు డిస్ప్లే బోర్డ్ నందు ప్రదర్శించాలి.

16. శిక్షణా సంస్థలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. వీలైనంత వరకు డిజిటల్/ఆన్లైన్ శిక్షణలు జరపాలి.

2. ప్రవేశ ద్వారం వద్ద లోపలికి ప్రవేశించే సిబ్బంది,శిక్షణార్థులను థర్మల్ గన్ తో తప్పక పరీక్షించాలి.

3. సిబ్బంది,శిక్షణార్థులు మాస్క్ ధరించడం తప్పనిసరి చేయాలి.

4. శిక్షణ ను అనౌన్స్ చేసేటప్పుడే శిక్షణార్డులు శిక్షణలో పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు,వెంట తెచ్చుకోవలసిన వస్తువులను గురించి తెలపాలి.

5. మాస్క్ లు,శానిటైజర్స్, శిక్షణా సంస్థలో అందుబాటు లో ఉంచాలి.

6. అలాగే ఫుట్ ఆపరేటెడ్ హ్యాండ్ శానిటైజర్ ను అందరికీ అందుబాటులో ఉంచాలి.వ్యక్తిగతంగా ఎవరి శానిటైజర్ వారు వెంట ఉంచుకోవడాన్ని ప్రోత్సహించాలి.

7. చేతుల పరిశుభ్రతకు లిక్విడ్ సోప్,నీటి సౌకర్యం ఏర్పాట్లు ఉండాలి.

8. గెస్ట్ ఫాకల్టీ ని వీలైనంత తక్కువగా ఉపయోగించుకోవాలి.

9. శిక్షణ లో క్షేత్ర సందర్శనలు,గ్రూప్ చర్చలు, ఆటలు ఉండకుండా శిక్షణా పద్దతులను రూపొందించుకోవాలి.

10. వీలైనంతవరకు వర్చువల్ సమావేశాలు నిర్వహించుకోవాలి.

11. తరగతి గదిలో భౌతిక శిక్షణలు నిర్వహించునపుడు భౌతిక దూరం పాటించే విధంగా సీటింగ్ ని ఏర్పాటు చేయాలి.

12.అలాగే హాస్టల్ నందు,డైనింగ్ హాల్ నందు భౌతిక దూరం పాటించే విధంగా ఏర్పాట్లు ఉండాలి.

13.జిమ్, పార్క్, క్లబ్ , లైబ్రరీ లాంటి వాటిని ఇంకా కొన్ని రోజులు ఉపయోగించరాదు.

14. పారిశుధ్య మరియు వంట చేయు సిబ్బందికి చేతుల శుభ్రత, మాస్క్ అవసరం, సామాజిక దూరం పైన అవగాహన కల్పించాలి.వారు శుభ్రమైన వాతావరణంలో స్వీయ శుభ్రత పాటిస్తూ పని చేయునట్లు చూడాలి.

15. శిక్షణార్ధులు బయటి ఆహారాన్ని తినకుండా చూడాలి.

16. వేడి, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచు ఆహారం వడ్డించాలి.కొన్ని రోజుల పాటు పచ్చి కూరగాయల సలాడ్, వడ్డించరాదు.

17. వాటర్ బాటిల్ని వారు ఉపయోగించుకొనునట్లు ప్రోత్సహించాలి.కామన్ గ్లాస్ లు ఉపయోగించరాదు.ప్లేట్స్ వేడి నీటిలో కడిగిన తర్వాతే వాడాలి.

18. ఆవరణ పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించాలి. ఫాగింగ్ ,స్ప్రేయింగ్ క్రమం తప్పక చేయించాలి.

19. శిక్షణా సంస్థ కంటైన్మెంట్ జోన్ లో ఉన్నప్పుడు భౌతిక శిక్షణలు జరుపరాదు.

20.ఆవరణలో అందరికీ కనిపించేటట్లు కోవిడ్-19 లక్షణాలు,తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు,శిక్షణ పొందునపుడు చేయ వలసిన,చేయకూడని పనులను బానర్/బోర్డు ద్వారా ప్రదర్శించాలి.

21.ఎవరికైనా కోవిద్ లక్షణాలు కనిపిస్తే అందుబాటులో ఉన్న ప్రభుత్వ ఆసుపత్రి వైద్య సిబ్బందితో పరీక్షించుటకు ముందస్తు ఏర్పాట్లు చేసుకొనవలెను.క్వారంటైన్ గదులను ప్రత్యేకంగా అందుబాటు లో ఉంచుకోవాలి.

22. ఎక్కువ సంఖ్యలో, ఎక్కువ మందితో శిక్షణలు జరుపరాదు.

23. గ్రూప్ ఫోటో ని తీయించరాదు.

24. స్టేషనరీ వాడకాన్ని తగ్గించాలి. రిజిస్ట్రేషన్, పరీక్షలు,అస్సెస్మెంట్స్, సర్టిఫికేట్ లు, డిజిటల్ రూపంలో అందించాలి.

25. కోవిడ్ తీవ్రతరంగా ఉన్న ప్రదేశాల వారిని శిక్షణకు పిలవరాదు.

26. తరగతి గదులు,హాస్టల్,డైనింగ్ హాల్,టాయిలెట్స్,గెస్ట్ హౌస్,వాహనాలు, తరచుగా తగిలే తలుపుల నాబ్స్,గోల్లాలు,స్విచ్ లు, క్రమం తప్పక శానిటైజ్ చేయవలెను.

27. ఆవరణలో ఉమ్మివేయడాన్ని నిషేదించాలి.

28. అందరూ శ్వాస సంబంధిత శుభ్రత పాటించే టట్లు చూడాలి.

29. ఫాకల్టీ,సిబ్బంది తమ ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా కాపాడుకొంటూ ఏవైనా రోగ లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు వైద్య పరీక్షలు చేయించుకొని తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

30.తరగతి గదులలో A.C ఉష్ణోగ్రత 24-30 సెల్సియస్ డిగ్రీల వద్ద వుంచాలి.

31. ఎప్పటికప్పుడు ప్రభుత్వం అందిచే ఉత్తర్వులను పాటించాలి.

17.అపార్ట్ మెంట్ వాసులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. ప్రభుత్వం విధిస్తున్న లాక్ డౌన్, కర్ఫ్యూ ల కారణంగా అపార్ట్మెంట్ కు వచ్చే వారి సంచారాన్ని పరిమితం చేయడానికి అపార్ట్ మెంట్ లోని గేట్ వద్ద సెక్యూరిటీ జాగ్రత్త వహించవలెను.పేర్లు, ఫోన్ నెంబర్లతో లాగ్ బుక్ నిర్వహించాలి .ID కార్డ్స్,లైసెన్స్ లు

తాకరాదు. సెక్యూరిటీ సిబ్బంది దగ్గర శానిటైజర్ ని ఉంచి వాడేటట్లు చూడాలి.

2. మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు వీలైనంత వరకు హ్యాండ్ రైలింగ్ సహాయం లేకుండా ఎక్కగలిగితే మంచిది.

3. లిఫ్ట్, ATM బటన్ లను నొక్కడానికి చేతి వ్రేళ్ళను కాకుండా టూత్ పిక్/అగ్గిపుల్ల వాడి సురక్షితంగా పారవేయాలి. కీ చెయిన్ మొనను,పెన్నును కానీ వాడిన వాటిని శానిటైజ్ చేయాలి.

4. లిఫ్ట్స్ లో రద్దీ లేకుండా ఒకరితర్వాత ఒకరు వాడుకోవాలి.లోపల సామాజిక దూరం పాటించాలి.లిఫ్ట్ గోడవైపు తిరిగి నిల్చోవాలి.

5. అపార్ట్ మెంట్ లో పని చేయు సిబ్బందికి మంచి చెడ్డలు చూసి సహాయం చేయాలి.వారు ఇంటికి వెళ్ళలేని పరిస్థితి ఉంటే ఆహారం, వసతి సౌకర్యాలు కల్పించాలి.

6. అపార్ట్ మెంట్ లోని పారిశుధ్య కార్మికులకు శానిటరీ సేఫ్టీ కిట్స్ ఏర్పాటు చేసి

, ఉమ్మడి ప్రదేశాలను, తరచూ తాకే మెట్లు, గోడలు, లిఫ్ట్ బటన్లు క్రిమి సంహా రకాలతో శుభ్రం చేయించాలి.

7.అపార్ట్ మెంట్ లో మనవి కాని వస్తువులను,వాహనాలను తాకరాదు.

8. అందరూ వారి ఇంటికి మాత్రమే పరిమితం కావాలి.ఇంట్లోనే వ్యాయామం ధ్యానం చేసుకోవడం మంచిది.రద్దీ ఉండే ప్రదేశాలకు, వేడుకలకు ఇంకా కొంత కాలం దూరంగా ఉండడం మంచిది.

9. అత్యవసరమైతే తప్ప మరొకరి ఇంటితలుపు తట్టడం, బెల్ కొట్టడం చేయరాదు.ఫోన్ ఉపయోగించండి.

10. ఆరోగ్యసేతు ఆప్ అందరూ ఉపయోగించేలా బాధ్యత వహించాలి.

11. ఆవరణ లో ఉమ్మి వేయడాన్ని నిషేదించాలి.

12. కామన్ ఏరియా లైన పార్క్,రిసెప్షన్,జిమ్,క్లబ్,స్విమ్మింగ్ పూల్ ని వాడకపోవడం, పిల్లలని కామన్ ఏరియాలో ఆడనివ్వకుండా వారి సొంత ఇళ్ళల్లోనే ఆడుకోనివ్వడం శ్రేయస్కరం.

13. అపార్ట్మెంట్ కమిటీ లు ఈ నివారణా చర్యలు అందరూ పాటించేలా సమీక్షించు కోవాలి. పాటించని వారికి తెలియ చెప్పే బాధ్యత తీసుకోవాలి.

14. అపార్ట్మెంట్ లో ఒంటరిగా నివసిస్తున్న మహిళలు,వృద్ధులకు సహాయ సహకారాలు అందించాలి

15. అపార్ట్మెంట్ లోకి కూరగాయలు,పండ్లు అమ్మడానికి వచ్చే వారి దగ్గర,ఇంటి పని సహాయకులు,పాల వారితో తో సామాజిక దూరం పాటిస్తూ,మాస్క్ ధరించడం తప్పనిసరిగా పాటించాలి. దగ్గరలోఉన్న దుకాణం లోనే సరుకులు కొనాలి, డెలివరీ చేయు వాటికోసం ఇంటి ముందర ట్రే ఉంచి తీసుకోవాలి.

16.ఇంటి వ్యర్థాలను జాగ్రత్తగా డిస్పోస్ చేయాలి. ముఖ్యంగా వ్యాధి లక్షణాలున్న వారు వాడిన మాస్కు, గ్లోవ్స్ జాగ్రత్తగా పలు పొరలతో పాక్ చేసి ,క్రిమి రహితం చేసి డిస్పోస్ చేయాలి.

17. ఇంటి పని సహాయకులకు,పాల వారికి,లాండ్రీ వారికి తప్పనిసరిగా శానిటైజర్ చేతులపై

వేసే ఏర్పాటు,థర్మల్ గన్ తో శరీర ఉష్ణోగ్రత చూసే ఏర్పాటు అపార్ట్మెంట్ ప్రవేశ ద్వారం వద్ద కల్పించాలి

18. ఎండ పడే గదుల కిటికీలను తెరుచుకొని ఉంచుకోవాలి.
19. అపార్ట్ మెంట్ కు వేరే దేశాలు,రాష్ట్రాలు, మహమ్మారి తీవ్రత ఎక్కువ వున్న ప్రదేశాల నుంచి వచ్చిన వారు 14 రోజులు స్వీయ నిర్బంధం ఉండునట్లు చూడాలి.
20. వ్యాధి నుండి కోలుకొని వచ్చిన వారి యెడల,వారి కుటుంబ సభ్యుల యెడల వివక్షత చూపరాదు.
21. చేయ వలసిన, చేయ కూడని పనులను తెలిపే బోర్డ్స్ ని పెట్టాలి.

18.ఫ్రంట్ లైన్ వర్కర్స్-ఆరోగ్య కార్యకర్తలు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. వారికి కేటాయించిన రోగి/అనుమానితుల ఇళ్ళను సందర్శించే సమయంలో మాస్క్ ధరించడం, సురక్షిత దూరం పాటించడం,తరచుగా చేతులను సబ్బుతో గానీ సానిటైజర్ తో (మీతో పాటు ఇవి ఉండాలి) గాని శుభ్ర పరచుకోవడం వంటివి తప్పక పాటించాలి.

2. ఎవరైనా అనిమానితులను ఆసుపత్రికి తీసుకు వెడుతూ,తోడు గా ప్రయాణించవలసి వచ్చిన మరింత జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.నోరు,ముక్కు మాస్క్ తో గాని,బట్టతో గాని కప్పుకోవాలి.
3. బయట ఉన్నప్పుడుముఖాన్ని, నోటిని, కళ్ళను, ముక్కును తాకరాదు.
4. కమ్యూనిటి కి హెల్త్ ఎడ్యుకేషన్ లో భాగం గా శిక్షణలు ఇవ్వ వలసి వచ్చినపుడు 10-12 మంది కలిగిన చిన్న గ్రూప్ లతో సామాజికదూరం పాటిస్తూ చేయాలి.
5. రోగ లక్షణాలను స్వయంగా పరీక్షించు కుంటూ ఉండాలి. లక్షణాలు కనిపించినపుడు తక్షణమే మెడికల్ ఆఫీసర్ దృష్టికి తీసుకు వెళ్లి పరీక్షలు చేయించుకొని తగు జాగ్రత్తలు పాటించాలి.
6. విధిలో భాగమైన గర్భిణి స్త్రీల ,బాలింతల , నవజాత శిశువుల, మరియు జబ్బు పడిన పిల్లల సంరక్షణ మరియు పోషకాహారాన్ని గురించిన కౌన్సెలింగ్ యధావిధిగా కొనసాగించాలి. నివారణా చర్యలు తీసుకొంటూనే టి.బి మరియు ఎస్.సి.డి రోగుల వైద్య అవసరాలను మామూలు గానే అటెండ్ కావాలి.

7. వృద్ధులు చాలా రిస్క్ లో ఉంటారు కాబట్టి వారిని సందర్శించి వారి యెడల మరింత ప్రత్యేక జాగ్రత్త వహించాలి.
8. విధి నిర్వహణ తర్వాత ఇంటికి వెళ్ళిన వెంటనే విడిచిన యూనిఫాంని శుభ్రంగా ఉతికి ఆరవేయాలి. తప్పక స్నానం చేయాలి.

    మాస్క్,గ్లోవ్స్ ను జాగ్రత్తగా తొలగించి డిస్పోస్/శుభ్రం చేయాలి. బ్యాగ్ ,రిజిష్టర్ లను శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.
9. ఇంటిలోని వారితో కనీసం ఒక మీటర్ దూరంలోఉండడం, వీలైతే ప్రత్యేక గది వాడడం మంచిది.
10. ఒత్తిడి,డిప్రెషన్,అలసట,భయం,కోపం అనేవి ప్రమాదకర పరిస్థితులలో పనిచేసేవారికి సామాన్యంగా వస్తాయి. వాటిని అదిగమించడానికి తోటి ఉద్యోగులతో వారి భయాందోళలను పంచుకొంటూ ఉండాలి.మనసు తేలిక పరచుకోవాలి.
11. మంచి ఆహారాన్ని తీసుకుంటూ శారీరక,మానసిక ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవాలి.
12. మనం చేసే సేవలు సమాజానికి ఎంత అవసరమో గుర్తు ఉంచుకొని దేశ సేవ చేసే అవకాశం వచ్చినందుకు గర్వపడాలి.
13. ప్రజల యొక్క నమ్మకమైన ఆరోగ్య కార్యకర్తగా ప్రజలకు భరోసా ఇవ్వాలి.

19. పారిశుద్ధ్యకార్మికులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

పారిశుద్ధ్య కార్మికులు అంటే ఇంటింటి చెత్త సేకరించేవారు,వీధులు ఊడ్చేవారు,డ్రెయిన్ లు శుభ్రం చేసే వారు,చెత్తను వేరు చేసే వారు,బయో మెడికల్ వ్యర్థాలను తొలగించే వారు ,పారిశుధ్య మేస్త్రీలు మొదలగువారు వస్తారు.వీరు చాలా ప్రమాదకరమైన పరిస్థితులలో

పనిచేస్తారు.రోగగ్రస్తులు ఉన్న ప్రాంతాలలో పనిచేస్తారు.వ్యాధి సంక్రమించే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

1. వారికి కోవిడ్ వ్యాధి సంక్రమించే విధానం,తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు,చెత్త సేకరించే విధానం గురించి 15 రోజులకొక సారి అవగాహన కల్పించాలి.ఇలాంటి క్లిష్ట సమయంలోవారి సేవల అవసరాన్ని గురించి వారిని ఉత్తేజ పరచాలి.భయం,వివక్షత తొలగింప చేయాలి.
2. ఆసుపత్రులలో పనిచేయు పారిశుద్ధ్య కార్మికులకు తీసుకోవలసిన ప్రత్యేక స్వీయ రక్షణ చర్యల గురించి ఆసుపత్రి యాజమాన్యం వైద్య సిబ్బందితో చెప్పించాలి.
3. వారు భౌతిక దూరం పాటించడం, చేతుల మరియు శ్వాస సంబంధిత శుభ్రత పాటించేటట్లు చూడాలి.
4. దగ్గు ,జ్వరము, శ్వాస సంబంధిత లక్షణాలతో బాధ పడుతున్నవారు వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.
5. సాధారణ వ్యర్ధాల నుండి బయో మెడికల్ వ్యర్థాలను జాగ్రత్తగా వేరు చేయడం నేర్పించాలి. బయో మెడికల్ మేనేజ్మెంట్ రూల్స్,2016 ను పాటించాలి.
6. చెత్తను సేకరించు నపుడు వారు అందరి డస్ట్ బిన్స్,గేట్స్ తాకకుండా ఇంటి వారే చెత్త బండిలో వేసే విధంగా చూడాలి.
7. పారిశుధ్య కార్మికులకు 3 పొరల మాస్క్స్,హెవీ డ్యూటీ గ్లోవ్స్, ప్లాస్టిక్ ఏప్రాన్, సేఫ్టీ గూగుల్స్,గం బూట్స్, వంటి స్వీయ రక్షణ కిట్స్ ని అందచేసి ఉపయోగించునట్లు చూడాలి.

8. వారు చేయ వలసిన,చేయ కూడని పనులను స్థానిక భాష లో పాంప్లెట్స్ రూపంలో ఇవ్వాలి.

వారు పాటించవలసిన విధానాలు

1. ఐడెంటిటి కార్డ్ ని ఎప్పుడూ తమతో ఉంచుకోవాలి.
2. యూనిఫామ్ ప్రతిరోజు జాగ్రత్తగా శుభ్రం చేసుకోవాలి.
3. ఇంటికి వెళ్ళిన వెంటనే స్నానం చేయాలి.
4. ప్రమాదకర మానవ వ్యర్థాలతో పని చేసిన వెంటనే చేతులను సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.తినే ముందు కూడా మరియొక సారి సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.
5. మాస్క్ తొలగించునపుడు ముందు వైపు తాకకుండా ,మెడలో వేలాడదీయ కుండా వెనక వైపు నుంచి తొలగించాలి.
6. శరీరం పైన గాయాలు,పుండ్లు ఏవైనా ఉంటే శుభ్రమైన బ్యాండేజి తో కప్పి వుంచాలి.
7. చెత్త బండ్లను,ఇతర పరికరాలను క్రమం తప్పక శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.
8. సాధారణ వ్యర్థాల నుండి బయో మెడికల్ వ్యర్థాలను జాగ్రత్తగా వేరు వేరుగా డిస్పోస్ చేయాలి.
9. ఇతర పారిశుధ్య కార్మికులతో అన్ని వేళల యందు సామాజిక దూరం పాటించాలి.
10. కోవిడ్-19 క్వారంటైన్ చేయబడ్డ వారి ఇళ్ళ నుండి తీసుకు వెళ్లే చెత్తను మరింత జాగ్రత్తలు తీసుకొని తరలించాలి.
11. ఏవైనా రోగ లక్షణాలు ఉన్న వారు విధులకు హాజరు కారాదు.వైద్య పరీక్షలు చేయించుకొని అవసరమై జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి

20.పోలీసులు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. విధి నిర్వహణలో తప్పక మాస్క్ ధరించాలి.

2. పెట్రోలింగ్ విధిలో ఉన్నప్పుడు తగిన రక్షణ తీసుకోవాలి.సామాజిక దూరం పాటించాలి.

3. చేతులను క్రమం తప్పక తరచుగా శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.ముఖం పైన శుభ్రంగా లేని చేతులతో తగలరాదు.

4. కోవిద్ లక్షణాలు సరిగా గుర్తించాలి. నిర్లక్ష్యం లేకుండా స్వీయ ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

5. ఆసుపత్రులు,చెక్ పోస్ట్ లు, క్వారంటైన్ కేంద్రాల వద్ద విధి నిర్వహణ చేయునప్పుడు మరింత జాగ్రత్తగా స్వీయ రక్షణ చర్యలు తీసుకోవాలి.

6.విధి నిర్వహణ తర్వాత ఇంటికి వెళ్ళిన వెంటనే విడిచిన యూనిఫాంని శుభ్రంగా

ఉతికి ఆరవేయాలి.స్నానం చేయాలి.

7. రోగ నిరోధకాన్ని ఇచ్చేఆహారాన్ని,ద్రవాలను తీసుకోవాలి.బయట ప్రదేశాలలో ఆహారం తినడం వీలైనంత తగ్గించాలి.

8. ట్రాఫిక్ విధులు నిర్వహించే వారు మాస్క్ ను ధరించాలి.డాక్యుమెంట్స్ /పేపర్స్ తాకునపుడు గ్లోవ్స్ ధరించాలి.

21.ప్రజా రవాణా యాజమాన్యం/డ్రైవర్స్/కండక్టర్స్ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1. ప్రతి ట్రిప్ తర్వాత,రోజు చివరన వెహికల్స్ తప్పక శానిటైజ్/క్రిమి రహితం చేయాలి.

2. సిబ్బంది,ప్రయాణికులు మాస్క్ తప్పకుండా ధరించి ప్రయాణించాలి.

3. ప్రయాణికులు ప్రవేశించునపుడు, తప్పక చేతులకు శానిటైజర్ వేసి శుభ్రం చేసుకోమనాలి, థర్మల్ స్కానింగ్ తో శరీర ఉష్ణోగ్రత గమనించాలి.

4. ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల ప్రకారం సామాజిక దూరం ఉండేలా సీటింగ్ ని ఏర్పాటు చేయాలి

5. వెళ్ళే దారిలో పోలీస్ వారి నిబంధనలు పాటించాలి.

6. రద్దీ ఉండే మార్కెట్ ల వద్ద , గుంపులు ఉండే చోట బస్సు ను ఆపరాదు.

7. టాక్సీ, ఆటోడ్రైవర్స్ వారి పక్క సీట్ లో ఎవరూ దగ్గరగా కూర్చోకుండా చూడాలి.

8. ప్రయాణికుడి లగేజి అందుకోవలసి వచ్చినపుడు చేతులు శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.

9. విధి నిర్వహణ తర్వాత ఇంటికి వెళ్ళిన వెంటనే విడిచిన యూనిఫాంని శుభ్రంగా వేరుగా ఉతికి ఆరవేయాలి.తప్పక స్నానం చేయాలి.

10. ఆరోగ్య సేతు ఆప్ ఉపయోగించాలి.

11. కోవిడ్-19 నివారణా చర్యలు, ప్రయాణికులు పాటించవలసిన చర్యలు అందరికీ కనిపించేటట్లు వాహనం నందు ప్రదర్శించాలి.

12. డిపార్ట్మెంట్ ఎప్పటికప్పుడు ఇచ్చేఉత్తరువుల ప్రకారం పనిచేయాలి.

22. మహాత్మా గాంధీ ఉపాధి హామీ పథకం మరియు ఇతర సంస్థల వేతన దారులు పని ప్రదేశాలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు.

ఇంటి నుండి బయలుదేరినప్పుడు మరియు పని ప్రదేశంలో పాటించవలసిన కొన్ని జాగ్రత్తలు:

1. భౌతిక దూరం పాటిస్తూ పనికి హాజరు అవ్వాలి.
2. పనికోసం ఇంటినుండి బయటకు వచ్చేటప్పుడు ముఖానికి మాస్కులు లేదా రుమాలు తప్పనిసరిగా కట్టుకోవాలి . ప్రభుత్వం ఇచ్చిన ముఖ మాస్కులు తప్పక వాడాలి .

3. పని ప్రదేశంలో ప్రతి ఇద్దరి మధ్యలో 3 మీ దూరం ఉండాలి.

4. పాన్, గుట్కా, పొగాకు వంటివి బహిరంగ ప్రదేశాలలో ఉమ్మడాన్ని నిషేధించాలి.

5. చేతులు తరచుగా కడగటానికి నీరు మరియు సబ్బు ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం.

6. చేతులను తరచుగా సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.

7. తరచుగా తాకే వస్తువులను ,పనిముట్లను శుభ్రపరచాలి.

8. చేతులను శుభ్రం చేసుకోకుండా ముఖాన్ని తాకరాదు.

9. భౌతిక దూరం పాటించకుండా పనికి రావడం , పని చేయడం మరియు తిరిగి ఇళ్లకు వెళ్లడం చేయకూడదు.

10. ఖాళీ సమయాల్లో, భోజన సమయాల్లో సామాజిక దూరం పాటించాలి.

11. పని ముగించుకొని ఇంటికి చేరిన వెంటనే చేతులు, కళ్ళు, ముఖము సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవాలి.స్నానం చేయడం ఉత్తమం.

12. జ్వరం, జలుబు, దగ్గు శ్వాస సంబంధిత సమస్య లక్షణాలు ఉంటె వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించాలి.

13. వ్యాధి లక్షణాలతో పనికి రాకూడదు.

14. వ్యాధి లక్షణాల గురించి అవగాహన పెంచే విధంగా పని వద్ద పోస్టర్లు పెట్టడం చేయాలి.

15.వ్యాధి లక్షణాలు ఉంటే వెంటనే డాక్టర్ ను సంప్రదించాలి. 14 రోజుల పాటు స్వీయ నిర్బంధంలో ఉండటం అవసరం.

16.వ్యాధి సోకిన వారి పట్ల సానుభూతితో వ్యవహరించాలి.

17.వీలైనంత వరకు సమావేశాలునిర్వహించ కూడదు. అత్యవసర పరిస్థితులలో ముఖ్యమైన కొద్ది మందితో నిర్వహించడం మంచిది.

18.వయసు పైన పడ్డవారు మరియు ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలి.

19.భౌతిక దూరం పాటించడానికి అవకాశమున్న పనులు మాత్రమే ఎంపిక చేసుకోవాలి.కరోనా సోకని ప్రాంతాలలో మాత్రమే ఉపాధి పనులు కేటాయించాలి. అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకున్నాక మాత్రమే పని ప్రారంభించాలి. ప్రతీ గ్రూప్ కి రెండు సబ్బులు, ఒక డెట్టాల్ సీసా ను గ్రామీణాభివృద్ధి శాఖ వారు అందచేస్తున్నారు.

20.రోగ నిరోధక ,పౌష్టికాహారం తీసుకొనునట్లు అవగాహన కల్గించాలి.

21.ప్రభుత్వ ఆదేశాల మేరకు నివారణ చర్యలు తీసుకున్నట్లు ఉపాధి హామీ అధికారులు మొబైల్ అప్లికేషన్ల ద్వారా నిర్ధారించుకున్నాక మాత్రమే పని ప్రారంభిస్తున్నారు.

23.ప్రార్ధనా మందిరాలలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

1.కంటైన్ మెంట్ ప్రాంతాలలో ఉన్న ప్రార్ధనా మందిరాలలో ప్రజలకు అనుమతి లేదు.

2. 65 సంవత్సరాలు పైబడిన వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు,రోగ గ్రస్తులు,10 ఏళ్లలోపు పిల్లలు,కంటైన్మేంట్ ప్రాంతాల వారికి అనుమతి లేని విషయాన్ని మందిరం యాజమాన్యం ప్రజలకు ముందే తెలియజేయాలి.

3. భక్తుల క్యూలైన్, కూర్చునే చోటు ఏర్పాట్లలో 6 అడుగుల సామాజిక దూరం పాటించాలి

4. సిబ్బంది,భక్తులు మాస్క్ ధరించడం తప్పనిసరి .

5. సిబ్బంది,భక్తులు ఉమ్మివేయడం నిషేధం

6. సిబ్బంది,భక్తులు శ్వాస శుభ్రత పాటించేలా చూడాలి.

7. సిబ్బంది తరచూ చేతుల శుభ్రత పాటించాలి

8.రోగ లక్షణాలు లేనివారికే లోపలికి అనుమతివ్వాలి.

9.ప్రవేశ ద్వారం వద్ద థర్మల్ స్కానర్,హ్యాండ్ శానిటైజర్ ఏర్పాటు తప్పని సరిగా చేయాలి.భక్తులు కాళ్ళు,చేతులు నీరు,సబ్బు తో కడుగుకొని మందిర ప్రవేశం చేయు ఏర్పాట్లు చేయాలి.

10. విడతలు గా భక్తులను వదలాలి.

11. మందిరం లో చేయవలసిన,చేయకూడని పనుల బోర్డ్స్ ను అందరికీ కనిపించే ప్రదేశాలలో పెట్టాలి.

12. క్యూ లైన్ల దగ్గర,చెప్పులు వదిలే ప్రదేశం దగ్గర,పార్కింగ్ దగ్గర,అంగళ్ళ దగ్గర, సమూహాలు గా నిలబడకుండా సామాజిక దూరం పాటించే లా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేయాలి.

13. ప్రవేశ దారి,బయటకు వెళ్ళు దారి వేరు వేరు గా ఉండునట్లు ఏర్పాట్లు చేయాలి.

14.మందిర పరిసరాలు,లోపల,క్యూ లైన్స్,టాయిలెట్స్,డైనింగ్ హాల్,తరచూ శానిటైజ్ చేసుకోవాలి.

15.భక్తులు వాడి వదిలేసిన మాస్క్ లు,గ్లోవ్స్,శాస్త్రీయంగా డిస్పోస్ చేయాలి.

16.శటారీ,తీర్థం,ప్రసాదం వితరణ ఉండరాదు.

17.ఎయిర్ కండిషనర్ ల ఉష్ణోగ్రత 24-30 సెల్సియస్ డిగ్రీల వద్ద ఉంచాలి.

18.భక్తులు సమూహంగా ఉండడం నివారించాలి.

19.విగ్రహాలను,మత గ్రంథాలను,హుండీలను తాకనీయరాదు.

20. కేశ ఖండన శాలలో క్షురకులు గ్లోవ్స్ ధరించాలి.వేడి నీటిని ఉపయోగించాలి.

21.. భక్త సమూహాలతో భజనలు,కీర్తనలు పాడించడం చేయరాదు.రికార్డెడ్ కీర్తనలను వినిపించాలి.

22. దర్శన టికెట్స్ ఆన్లయిన్ బుకింగ్ ను ప్రోత్సహించాలి.

23.దర్శన సమయాలను,క్యూ లైన్లను కుదించాలి.

24.అన్నదానం,కమ్యూనిటి కిచెన్ లలో సామాజిక దూరం,శుభ్రత పాటిస్తూ వంట చేయాలి మరియు వడ్డించాలి.

25. 50 ఏళ్ళు దాటిన,అనారోగ్యులైన ఉద్యోగులను ఆలయ విధుల్లో కాకుండా ఆఫీసులో విధులు కేటాయించాలి.

22.ఒక వేళ కరోన అనుమానిత లేక నిర్ధారించబడిన వ్యాదిగ్రస్తులు వచ్చినట్టు తెలిసిన వారిని వెంటనే ఐసోలేట్ చేసి దగ్గర లోని ఆరోగ్య అధికారులకు తెలియజేయాలి.రిస్క్ ని అంచనా వేసి తగు చర్యలుతీసుకోవాలి.ఆలయాన్ని వెంటనే క్రిమిరహితం చేసే చర్యలు చేపట్టాలి.

24. కోవిడ్-19 వల్ల మృతి చెందిన వారి మృతదేహాల నిర్వహణలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

15 మార్చి 2020 న, భారత ప్రభుత్వం కోవిడ్-19 వల్ల మృతి చెందిన వారి మృతదేహాల నిర్వహణకు ఆసుపత్రి, శవపరీక్ష,మృతదేహం తరలింపు మరియు ఖననం / దహన సంస్కారాల సమయంలో ఆరోగ్యకార్యకర్తలు, ఇతర సిబ్బంది,కుటుంబ సభ్యులు ఇన్ఫెక్షన్ సోకకుండా పాటించవలసిన విధివిధానాలను విడుదల చేసింది. మార్గదర్శకాల యొక్క ముఖ్యాంశాలు

ఐసోలేషన్ గది లేదా ప్రాంతం నుండి మృతదేహాన్ని తొలగించడం

మృతదేహానికి హాజరయ్యే ఆరోగ్య కార్యకర్త ముందుగా చేతి పరిశుభ్రతను పాటించి , మృతదేహంపై అన్ని గొట్టాలు, డ్రైన్లు మరియు కాథెటర్లను తొలగించాలి. ఇవి తొలగిస్తున్నప్పుడు గాయాలు కానీ రంధ్రాలు కానీ అయితే క్రిమిసంహారకమైన 1% హైపో క్లోరైట్ ద్రావణం తో శుభ్రం చేసి డ్రెస్సింగ్ చెయ్యాలి.

1. శరీర ద్రవాలు లీకేజీని నివారించడానికి మృతదేహం యొక్క నోటి, నాసికా రంధ్రాలను మూసివెయ్యాలి.
2. మృతదేహాన్ని లీక్ ప్రూఫ్ ప్లాస్టిక్ బాడీ బ్యాగ్‌లో ఉంచాలి. బాడీ బ్యాగ్ యొక్క వెలుపలి భాగానికి 1% హైపోక్లోరైట్ ద్రావణాన్ని పిచికారి చెయ్యాలి.
3. బాడీ బ్యాగ్‌ను మార్చురీ షీట్ తో చుట్టాలి.
4. రోగి యొక్క కుటుంబ సభ్యులు ఐసోలేషన్ గది లేదా ప్రాంతం నుండి తొలగించే సమయంలో పార్థివ దేహాన్ని చూడాలనుకుంటే, ప్రామాణిక జాగ్రత్తలు తీసుకొని అనుమతించాలి.మృతదేహాన్ని మార్చురీకి తీసుకెళ్లడం జరుగుతుంది.

మార్చురీలో మృతదేహాన్ని నిర్వహించడం

1. కోవిడ్-19 మృతదేహాన్ని నిర్వహించే మార్చురీ సిబ్బంది ప్రామాణిక జాగ్రత్తలు పాటించాలి.
2. మృతదేహాలను సుమారు 4 డిగ్రీల సెల్సియస్ వద్ద నిర్వహించే చల్లని గదులలో నిల్వ చేయాలి.
3. శరీరాన్ని తొలగించిన తరువాత, ఛాంబర్ డోర్, హ్యాండిల్స్ మరియు ఫ్లోర్‌ను సోడియం హైపోక్లోరైట్ 1% ద్రావణంతో శుభ్రం చేయాలి.

కోవిడ్-19 మృతదేహాలపై శవపరీక్షలు

4. వీలైనంత వరకు శవపరీక్షలు చేయకుండా ఉండాలి. ప్రత్యేక కారణాల వల్ల శవపరీక్ష చేయవలసి వస్తే, ఈ క్రింది సంక్రమణ నివారణ మరియు నియంత్రణ పద్ధతులను అవలంబించాలి.
5. బృందం పిపిఇ ని (పర్సనల్ ప్రొటెక్షన్ ఎక్విప్మెంట్) ఉపయోగించాలి.(కవర ఆల్ , హెడ్ కవర్, షూ కవర్, ఎన్ 95 మాస్క్, గాగుల్స్ / ఫేస్ షీల్డ్)
6. రౌండ్ ఎండ్ కత్తెర వాడాలి. పిఎమ్ 40 లేదా మొద్దుబారిన హెవీ డ్యూటీ బ్లేడ్లు ఉపయోగించిన గ్రుచ్చుకోవడం వల్ల అగు గాయాలను తగ్గించుటకు ఉపయోగించబడతాయి.
7. మార్చురీలో ప్రతికూల ఒత్తిడిని మైంటైన్ చెయ్యాలి.
8. ప్రామాణిక ప్రోటోకాల్ ప్రకారం శవపరీక్ష టేబుల్ ను క్రిమిసంహారకాలతో శుభ్రం చెయ్యాలి.
9. **రవాణా:** శరీరం భద్రపరచబడిన బాడీ బ్యాగ్ యొక్క వెలుపలి భాగాన్ని క్రిమిసంహారకాలతో శుభ్రం చెయ్యాలి. ఇలా చెయ్యడం వల్ల మృతదేహాన్ని రవాణా చేసే సిబ్బందికి అదనపు ప్రమాదం ఉండదు.
10. శరీరాన్ని రవాణా చేసే సిబ్బంది సర్జికల్ మాస్క్, గ్లోవ్స్ ధరించడం వంటి ప్రామాణిక జాగ్రత్తలు పాటించాలి. మృతదేహాన్ని దహన / ఖనన సిబ్బందికి బదిలీ చేసిన తరువాత, వాహనాన్ని 1% సోడియం హైపోక్లోరైట్‌తో శుభ్రం చెయ్యాలి.

శ్మశానవాటిక వద్ద:

1. కోవిడ్-19 వల్ల అదనపు ముప్పేమీ రాదని శ్మశానవాటిక గ్రౌండ్ సిబ్బందికి (కాటికాపరులు) అవగాహన కలిగించాలి.
2. అంత్యక్రియలు నిర్వహించేటప్పుడు చేతి పరిశుభ్రత, ముసుగులు మరియు చేతి తొడుగుల వాడకం వంటి ప్రామాణిక జాగ్రత్తలను సిబ్బంది పాటించాలి.

3. మృతదేహాన్ని చివరి సారిగా చూసేందుకు వచ్చిన కుటుంబ సభ్యులు,బంధువులు, శ్రేయోభిలాషులు చివరిసారిగా శరీరాన్ని చూడటానికి దూరం నుండి అనుమతించ వచ్చు.
4. మృతదేహాన్ని చివరి సారిగా చూసేందుకు పెద్ద సంఖ్యలో కుటుంబ సభ్యులు, బంధువులు, శ్రేయోభిలాషులను అనుమతించరాదు.కేవలం దగ్గరి బంధువులు, ముఖ్యమైన వారిని మాత్రమే అనుమతించాలి.
5. భౌతికకాయాన్ని కుటుంబ సభ్యులు ఎవరూ ముట్టుకోకుండా వారి కుటుంబ సంప్రదాయాల ప్రకారం అంత్యక్రియలు కొనసాగించవచ్చు.
6. మతపరమైన గ్రంధాల నుండి చదవడం, పవిత్ర జలం చల్లుకోవడం మరియు శరీరాన్ని తాకవలసిన అవసరం లేని మతపరమైన ఆచారాలను దూరం నుండి అనుమతించ వచ్చు.
7. మృతదేహానికి స్నానం చేయించడం, తాకడం, ముద్దు పెట్టుకోవడం, కౌగిలించుకోవడానికి ప్రయత్నించడం మొదలైనవాటిని అనుమతించకూడదు.
8. అంత్యక్రియలు / ఖననం సిబ్బంది మరియు కుటుంబ సభ్యులు దహన / ఖననం తర్వాత చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

9. మృత దేహాన్ని దహనం చేసిన తర్వాత వచ్చే బూడిద ఎటువంటి ప్రమాదం కలిగించదు అంతిమ క్రతువు చేయడానికి సేకరించవచ్చు.
10. చనిపోయినవారి సమీప కుటుంబ సభ్యుల నుంచి మిగతా వారు సాధ్యమైనంతవరకు భౌతిక దూరం పాటించడం ద్వారా వైరస్ సోక కుండా జాగ్రత్తపడాలి.

ఢిల్లీలోని ఎయిమ్స్ డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఫోరెన్సిక్ మెడిసిన్ అండ్ టాక్సికాలజీ కూడా తనదైన మార్గదర్శకాలను విడుదల చేసింది.

1. అవి ఎక్కువగా భారత ప్రభుత్వ మార్గదర్శకాలతో సమానంగా ఉన్నాయి మరియు కొన్ని అదనపు సూచనలు కూడా కలిగి ఉన్నాయి .
2. భద్రతను నిర్ధారించడానికి, శరీరాన్ని శరీర సంచిలో ఉంచి, అన్ని శరీరాలను విద్యుత్ లేదా గ్యాస్ శ్మశానవాటికలో దహనం చేయడం ఉత్తమం అని వారు సూచించారు.
3. మతపరమైన లేదా వ్యక్తిగత నమ్మకాల కోసం ఖననం చేయాలంటే, మృతదేహాన్ని భూమిలో నాలుగు నుండి ఆరు మీటర్ల లోతులో మందపాటి మరియు గాలిదూరని శవపేటికలో ఉంచాలి. సమాధి యొక్క ప్రాంతంని వెంటనే సిమెంటుతో మూసి వెయ్యాలి మరియు జంతువుల స్కావెంజింగ్ నివారించడానికి జాగ్రత్తలు పాటించాలి.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ మార్గదర్శకాలు

పైన పేర్కొన్న సారూప్య చర్యలే కాకుండా, మరణించిన రోగుల చివరి కర్మలకు సంబంధించి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఈ క్రింది వాటిని వివరించింది:

1. పిల్లలు, వృద్ధులు (> 60 సంవత్సరాలు), మరియు అంతర్లీన అనారోగ్యాలు ఉన్న ఎవరైనా (శ్వాసకోశ అనారోగ్యం, గుండె జబ్బులు, మధుమేహం లేదా రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్నవారు) శరీరంను నేరుగా తాకకూడదు.
2. శ్వాసకోశ వ్యాధులు ఉన్నవారు ఈ కార్యకమాలలో పాల్గొనకూడదు లేదా కనీసం ఇతరులకు వ్యాధిని మరింతగా వ్యాప్తి చేయకుండా ఉండటానికి సర్జికల్ మాస్క్ ధరించాలి .
3. ఖననం సకాలంలో జరగాలి. అయినప్పటికీ, స్థానిక పద్ధతులకు అనుగుణంగా, ఖననం అనంతర కార్యక్రమాలు సాధ్యమైనంతవరకు, అంటువ్యాధి ముగిసే వరకు వాయిదా వేయాలి.
4. మరణించిన వ్యక్తి యొక్క వస్తువులను కాల్చడం లేదా పారవేయవలసిన అవసరం లేదు. అయినప్పటికీ, వాటిని చేతికి గ్లోవ్స్ వేసుకొని మరియు డిటర్జెంట్‌తో శుభ్రం చేయాలి, తరువాత కనీసం 70% ఇథనాల్ లేదా 0.1% (1000 పిపిఎమ్) బ్లీచ్ యొక్క మిశ్రమంలో ముంచాలి. మరణించినవారికి చెందిన దుస్తులు మరియు ఇతర బట్టలను వెచ్చని నీటితో 60–90 ° C (140–194 ° F) మరియు లాండ్రీ డిటర్జెంట్ తో మెషిన్ లో ఉతకాలి .

Sources:

1. ***Do's and Don'ts and FAQs on COVID – 19, National Disaster Management Authority, New Delhi.***
2. ***https://www.mohfw.gov.in***
3. *W.H.O advisories*
4. *ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వ ఉత్తర్వులు*