

सामाजिक दूरी बनाने के लिए युक्तियाँ

COVID-19 को रोकने के लिए सबसे महत्वपूर्ण उपायों में से सबसे पहला अल्ट्रा के निवासियों के द्वारा अच्छे शारीरिक स्वास्थ्य संरक्षण का अभ्यास करना आरंभ करना है। जब आप किसी सार्वजनिक स्थान पर होते हैं, तो सामाजिक दूरी का अभ्यास करने से आप दूसरों के साथ संपर्क कम करके इस जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।

सामाजिक दूरी क्या है?

- सामाजिक दूरी बनाने में उन तरीकों को शामिल करना है जिनके द्वारा आप उन लोगों की संख्या को सीमित करते हैं जिनके साथ आप निकट संपर्क में आते हैं।
- यह सामाजिक अलगाव की तरह नहीं है। आपको घर के अंदर रहने की आवश्यकता नहीं है, लेकिन आपको लोगों के साथ बहुत निकट संपर्क में रहने से बचने की आवश्यकता है।
- जब तक आप दूसरों से दूरी बनाए रखते हैं, आपको अपने पड़ोस में या पार्क में टहलने के लिए प्रोत्साहित किया जाता है।
- किराने के सामान की खरीदारी, चिकित्सा सहायता और अन्य आवश्यकताओं के लिए बाहर जाएं, लेकिन अपने और अन्य लोगों के बीच न्यूनतम 2 मीटर (6 फीट) की दूरी बनाए रखने का प्रयास करें।
- COVID-19 से संक्रमित होने के जोखिम को कम करने के लिए, आप बार-बार अपने काम करने के लिए बाहर निकलने की संख्या को कम कर सकते हैं।

लिफ्ट के इस्तेमाल के प्रति शिष्टाचार के नियम

- अधिक भीड़ से बचें - सीढ़ियों का उपयोग करें या अगली लिफ्ट के आने की प्रतीक्षा करें।
- खांसी होने पर अपना मुंह ढक कर रखें।
- लिफ्ट के बटन को दबाने के बाद अपने चेहरे को छूने से बचें।
- लिफ्ट में सवार होने वाले लोगों की संख्या को एक बार में 2-3 लोगों तक सीमित करें।
- लिफ्ट से बाहर निकलने के बाद, अपने हाथों को साबुन या सैनिटाइज़र से धोएं।

किराने के सामान की खरीददारी

- यदि संभव हो, तो इंटरनेट से आदेश देकर सामान मंगवा लें।
- यदि आप ऐसा नहीं कर सकते हैं, तो जब दुकान में ग्राहकों की एक थोड़ी संख्या हो (सुबह-सवेरे या देर रात में) तब सामान की खरीददारी की कोशिश करें।
- किराने की गाड़ी और टोकरी के हैंडल को साफ करें या सैनिटाइज़र से पोंछें, और स्टोर में प्रवेश करने और छोड़ने से पहले अपने हाथों को साफ करें या सैनिटाइज़र से स्वच्छ करें।
- यदि उपलब्ध हो, तो सेल्फ-चेक सिस्टम (स्वयं जांचकर प्रणाली) का उपयोग करके भुगतान करें।

सार्वजनिक परिवहन के माध्यम से यात्रा करते समय

- खांसी होने पर अपना मुंह ढक कर रखें।
- बटन दबाने के बाद अपना चेहरा छूने से बचें।
- आप और अन्य सवारों के बीच अधिकतम दूरी बनाए रखने की कोशिश करें।
- बाहर निकलने पर हाथों को सैनिटाइज़र से कीटाणुरहित करें।

छोटे सामाजिक समारोहों या बैठकों के दौरान

- यदि संभव हो तो, परिवारिक सभाओं को स्थगित करें, घर पर आतिथ्य न करें, या इंटरनेट पर बातचीत करें।
- यदि घर के सदस्य बुजुर्ग नागरिक या उच्च जोखिम वाली चिकित्सा स्थितियों के शिकार हैं, तो घर पर आतिथ्य को रद्द करें - जो अधिक जोखिम वाले और घर पर रहने का चुनाव कर रहे हैं ऐसे प्रियजनों को उन स्थितियों में शामिल करने के तरीकों पर विचार करें।
- यदि आपको बुखार या खांसी है, भले ही लक्षण हल्के दिखाई दें या हल्का जुकाम ही हो तो किसी भी सभा में न जाएं।

यदि सम्मेलन करना आवश्यक है:

- जब आंगतुक (मेहमान) आते हैं, तो उन्हें अपने हाथों को साफ करने के लिए सैनिटाइज़र दें। बार-बार छूने वाले क्षेत्रों (दरवाजे की घुंटी, बिजली के स्विच, वाथरूम के नल आदि) को मेहमानों के आने से पहले और बाद में को लिज़ोल या कीटाणुनाशक के साथ पतले कागज के साथ पोंछने से बार-बार साफ़ करते रहें।
- एक बार के उपयोग प्लेटों और बर्तनों को उपयोग करने पर विचार करें।

रेस्तरां / कैफे / कॉफी शॉप / खाद्य आंगन और शराबखाने में

- सार्वजनिक स्थानों पर इकट्ठे होने से बचें।
- यदि इकट्ठे होना आवश्यक हो तो:
- कुछ भी पीने से, हल्का नाश्ता और खाने से पहले और बाद में हाथों को कीटाणुरहित करने के लिए एक सैनिटाइज़र का उपयोग करें।
- खाने के लिए व्यंजन का उपयोग करें (हाथों से खाए जाने वाले खाने, सैंडविच, आदि न खाएं)
- अन्य ग्राहकों और अपने बीच 2 मीटर की दूरी बनाए रखें।
- मसालों के प्रयोग के लिए (टमाटर सॉस, नमक, काली मिर्च, आदि) एक कपड़े के रूमाल का उपयोग करें।
- खुले व्यंजन (जैसे - मूंगफली, मिष्ठान) न खाएं।
- खाने-पीने की चीजें विभाजित न करें।
- भोजन के लिए टेक-आउट (अलग ले जाने), ड्राइव थ्रू (गाड़ी में ही लेने) या घर पर ही पहुंचाने की सेवाओं का उपयोग करने पर विचार करें।