कोरोना महामारी से रहें सुरक्षित

सार्वजनिक शौचालय का उपयोग करते समय रखें इन बातों का ध्यान

शौचालय का दरवाज़ा खोलने से पहले और बाद में कम से कम 20 सेकंड तक हाथों को धोएं

शौचालय के प्रयोग के पहले थोड़ा पानी डालें और बाद में उसकी उचित सफाई करें

शौचालय के उचित रखरखाव की ज़िम्मेदारी सामूहिक रूप से निभाएं

घर पहुंचने के बाद समय-समय पर 20 सेकंड तक हाथों को साबुन से धोते रहें

- कम से कम 1 मीटर सामाजिक दूरी बनाए रखें
- शौचालय में भी मुंह पर मास्क लगाए रखें
- शौचालय में किसी भी सतह को अनावश्यक हाथ न लगाएं

याद रखें

1. सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें

2. मुंह, नाक और आंखों को बार-बार छूने से बचें

3. खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढकें

4. यदि आपके पास रुमाल या टिश्यू न हो तो, अपने ऊपरी हाथ या कंधे में मुंह को छुपा कर खांसे या छींकें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के स्वच्छाग्रही से मिलें

स्वयं ही अनुशासन से इन आदतों का पालन करें, सजग रहें, सुरक्षित रहें!

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

आपणी गरिमा आपणो मान
स्वच्छ राजस्थान

unicef
for every child

कोरोना महामारी से रहें सुरक्षित

अपने घर पर शौचालय का उपयोग करते समय रखें ध्यान

शौचालय की सुविधा और उसका रखरखाव

कोरोना महामारी के दौरान शौचालय के गड्ढे को खाली न करें

जिन शौचालयों में सेप्टिक टैंक/सिंगल पिट हो उनको रेट्रोफिटिंग द्वारा ट्विन पिट सोखते गड्ढे में बदलने का कार्य यथावत चलता रहेगा

- हर घर में शौचालय उपलब्ध हो जो सुचारु रूप से सभी के द्वारा उपयोग किया जा सके
- शौचालय में और हाथ धोने के लिए पानी और साबुन की व्यवस्था हो
- शौचालय की नियमित सफाई ज़रूर करें

शौचालय का उपयोग

शौचालय का दरवाज़ा खोलने से पहले और बाद में कम से कम 20 सेकंड तक हाथों को साबुन से धोएं

बच्चों के मल का सुरक्षित निपटान केवल शौचालय में ही करें

याद रखें

1. सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें

2. मुंह, नाक और आंखों को बार-बार छूने से बचें

3. खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढकें

4. यदि आपके पास रुमाल या टिश्यू न हो तो, अपने ऊपरी हाथ या कंधे में मुंह को छुपा कर खांसे या छींकें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के स्वच्छाग्रही से मिलें

स्वयं ही अनुशासन से इन आदतों का पालन करें, सजग रहें, सुरक्षित रहें!

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

आपणी गरिमा आपणो मान
स्वच्छ राजस्थान

unicef
for every child

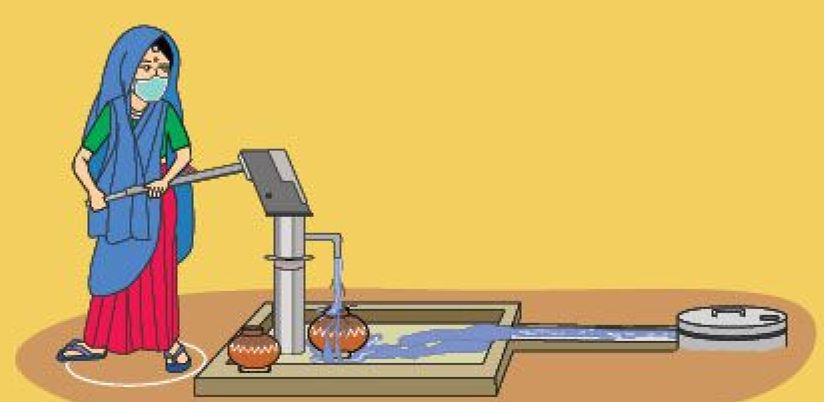
कोरोना महामारी से रहें सुरक्षित

सार्वजनिक जल स्रोत का उपयोग करते समय रखें ध्यान

पानी लेने जाने से पहले एवं पानी लेकर तुरंत घर पहुंचने के बाद हाथों को पानी और साबुन से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं

अगर मास्क कपड़े का है तो, उसको हर इस्तेमाल के बाद अच्छी तरह से धो लें

इस्तेमाल किए हुए डिस्पोज़ेबल मास्क को बंद ढक्कन के कूड़ेदान में डालें



सुनिश्चित करें कि गंदे पानी का निकास सुचारु रूप से सोखते गड्ढे में ही हो

- मास्क लगा कर ही पानी लेने जाएं
- सार्वजनिक जल स्रोत पर एक दूसरे से कम से कम 1 मीटर की दूरी बनाए रखें
- सार्वजनिक जल स्रोत की नियमित सफाई करें और आसपास गंदगी न फैलने दें

याद रखें

1. सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें

2. मुंह, नाक और आंखों को बार-बार छूने से बचें

3. खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को रूमाल या टिश्यू से ढकें

4. यदि आपके पास रूमाल या टिश्यू न हो तो, अपने ऊपरी हाथ या कंधे में मुंह को छुपा कर खांसे या छींकें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के स्वच्छाग्रही से मिलें

स्वयं ही अनुशासन से इन आदतों का पालन करें, सजग रहें, सुरक्षित रहें!

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

आपणी गरिमा आपणो मान
स्वच्छ राजस्थान

unicef
for every child

कोरोना महामारी से रहें सुरक्षित

गीले व सूखे कचरे और गंदे पानी का निपटान करते समय रखें ध्यान

इस्तेमाल किए हुए डिस्पोज़ेबल मास्क को बंद ढक्कन के कूड़ेदान में डालें

अगर मास्क कपड़े का है तो, उसको हर इस्तेमाल के बाद अच्छी तरह से धो लें

कचरे के डिब्बे और बैग को 1 प्रतिशत सोडियम हाइपोक्लोराइड या 5 प्रतिशत ब्लीच सोल्यूशन से कीटाणुरहित करें

कोविड-19 कचरे के उचित निपटान के लिए नज़दीकी स्वास्थ्य सुविधा केंद्र में बात करें

- घर के गीले और सूखे कचरे का नियमित रूप से अलग-अलग निपटान करने का प्रबंधन करें
- घर के आसपास कचरा या गन्दा पानी इकट्ठा न होने दें और गंदे पानी को सोखते गड्ढे में ही बहाएं
- कोविड-19 के बचाव में इस्तेमाल किये गए कचरे (जैसे टिश्यू, डिस्पोज़ेबल मास्क, ग्लव्स आदि) को पीली थैली में इकट्ठा करें या फिर तुरंत ढक्कन वाले कूड़ेदान में डालें

याद रखें

1. सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें

2. मुंह, नाक और आंखों को बार-बार छूने से बचें

3. खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढकें

4. यदि आपके पास रुमाल या टिश्यू न हो तो, अपने ऊपरी हाथ या कंधे में मुंह को छुपा कर खांसे या छींकें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के स्वच्छाग्रही से मिलें

स्वयं ही अनुशासन से इन आदतों का पालन करें, सजग रहें, सुरक्षित रहें!

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

आपणी गरिमा आपणो मान
स्वच्छ राजस्थान

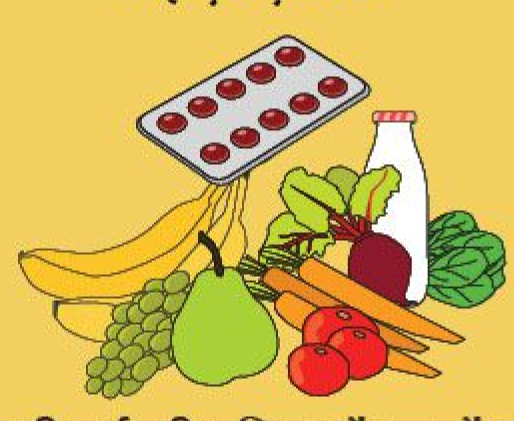
unicef
for every child

कोरोना महामारी से रहें सुरक्षित

जल, स्वच्छता, पोषण और स्वास्थ्य का पंचायतें रखें ध्यान

जल स्रोत, सार्वजनिक शौचालय, राशन की दुकान, पंचायत इत्यादि के सामने 1 मीटर की दूरी पर गोला बना दीजिए ताकि लोग उचित दूरी बनाए रखें

पैर से चलने वाले हाथ धुलाई इकाई लगवाएं



सभी गर्भवती महिलाओं, बच्चों और किशोरियों को पौष्टिक आहार, आई. एफ. ए. इत्यादि देने का प्रबंध करें

किसी व्यक्ति में कोरोना संक्रमण के लक्षण दिखाई दें तो उसके साथ भेदभाव न करें, उससे दूरी बनाकर रखें व उसकी चिकित्सा सहायता में मदद करें

पंचायत के प्रभारियों, सरकारी कर्मचारियों, ग्रामीण, स्वास्थ्य, पोषण और स्वच्छाग्रही को पानी समिति से जोड़ें

- अपनी पंचायत को स्वच्छ और सुजल ग्राम पंचायत बनाएं। पंचायत का निरीक्षण तंत्र तैयार करें और समय-समय पर सामूहिक देखरेख करें
- सार्वजनिक शौचालय की नियमित सफाई करवाएं
- गंदे पानी का सही निपटान करवाएं
- साफ पीने के पानी के साथ हाथ धोने के लिए पानी और साबुन की व्यवस्था सभी जगह करवाएं

याद रखें

1. सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें

2. मुंह, नाक और आंखों को बार-बार छूने से बचें

3. खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढकें

4. यदि आपके पास रुमाल या टिश्यू न हो तो, अपने ऊपरी हाथ या कंधे में मुंह को छुपा कर खांसे या छींकें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के स्वच्छाग्रही से मिलें

स्वयं ही अनुशासन से इन आदतों का पालन करें, सजग रहें, सुरक्षित रहें!

स्वच्छ भारत — एक कदम स्वच्छता की ओर

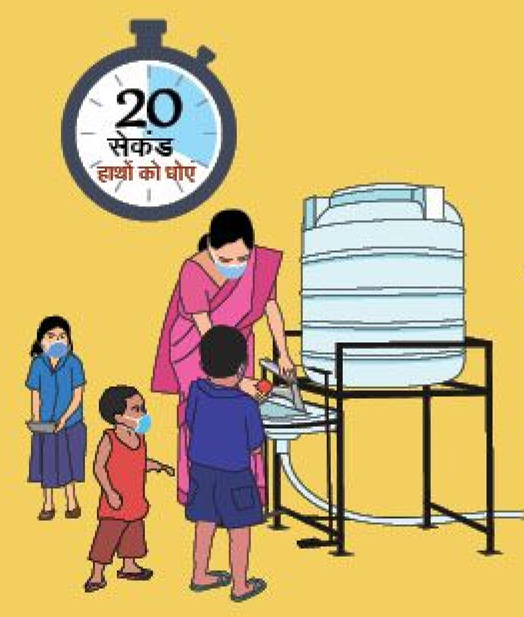
आपणी गरिमा आपणो मान — स्वच्छ राजस्थान

unicef — for every child

कोरोना महामारी से रहें सुरक्षित

स्वास्थ्य एवं स्वच्छता के कार्यकर्ता रखें ध्यान

कोविड-19 से बचाव करने के प्रमुख बिंदुओं को सार्वजनिक स्थानों और दीवारों पर चित्रित करें



स्वच्छता संबंधित आदतों, जैसे हाथ धुलाई, निरंतर शौचालय का इस्तेमाल इत्यादि को बढ़ावा देने के लिए प्रभावशाली लोगों को जोड़ें

कोरोना से संक्रमित गांव वासियों, क्वारंटाइन में रह रहे लोगों की सूची बनाने और उन्हें साफ-सफाई की सुविधाओं से जोड़ने में ग्राम पंचायत की मदद करें

साफ–सफाई से संबंधित सूचनाएं माइकिंग के द्वारा प्रसारित करें

- ग्राम पंचायत विकास योजना/ जी. पी. डी. पी. में 50 प्रतिशत राशि पानी एवं स्वच्छता के कार्यों के लिए रखी गयी है, उसका सुचारु उपयोग कीजिए
- ग्राम पंचायत 15वीं फाइनेंस कमीशन से उपलब्ध राशि गांव में स्वच्छता एवं सफाई के कार्य और सफाईकर्मी/स्वच्छाग्रही के लिए मास्क, ग्लव्स खरीदने के लिए उपयोग कर सकते हैं
- गांव में होने वाली गतिविधियों का विवरण बनाकर ब्लॉक स्तर पर प्रेषित करें

याद रखें

1. सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें

2. मुंह, नाक और आंखों को बार-बार छूने से बचें

3. खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढकें

4. यदि आपके पास रूमाल या टिश्यू न हो तो, अपने ऊपरी हाथ या कंधे में मुंह को छुपा कर खांसे या छींकें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के स्वच्छाग्रही से मिलें

स्वयं ही अनुशासन से इन आदतों का पालन करें, सजग रहें, सुरक्षित रहें!

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

आपणी गरिमा आपणो मान
स्वच्छ राजस्थान

unicef
for every child

कोरोना महामारी से रहें सुरक्षित

कोविड–19 के दौरान मास्क का सही उपयोग

✓ क्या करें

मास्क पहनने से पहले पानी और साबुन से हाथ धोएं

मास्क उतारते समय सावधानी बरतें। कान या सिर के पीछे से ही फेस मास्क हटाएं

डिस्पोज़ेबल मास्क का ढक्कनदार कूड़ेदान में ही निपटान करें

कपड़े से बने मास्क फेस कवर को हर उपयोग के बाद डिटर्जेंट से धोएं और धूप में सुखाएं। इसके बाद मास्क को 100 डिग्री सेल्सियस से ऊपर के तापमान पर इस्त्री करें और फिर इस्तेमाल करें

✗ क्या न करें

फेस मास्क की ऊपरी सतह पर हाथ न लगाएं

उपयोग किए हुए मास्क को लापरवाही से न छोड़ें

मास्क को बिना साफ किए इस्तेमाल न करें

मास्क को नाक के नीचे, या गले पर न लटकाएं

ढीला मास्क न पहने, इससे कोरोना वायरस फैलने का खतरा बढ़ सकता है

याद रखें

1. सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें

2. मुंह, नाक और आंखों को बार-बार छूने से बचें

3. खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढकें

4. यदि आपके पास रूमाल या टिश्यू न हो तो, अपने ऊपरी हाथ या कंधे में मुंह को छुपा कर खांसे या छींकें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के स्वच्छाग्रही से मिलें | स्वयं ही अनुशासन से इन आदतों का पालन करें, सजग रहें, सुरक्षित रहें!

स्वच्छ भारत — एक कदम स्वच्छता की ओर

आपणी गरिमा आपणो मान — स्वच्छ राजस्थान

unicef for every child

कोरोना महामारी से रहें सुरक्षित

आंगनवाड़ी और स्कूलों में रखें ध्यान

सप्ताह में एक बार - सोडियम हाइपोक्लोराइड या 5 प्रतिशत ब्लीच सोल्यूशन से विसंक्रमित करके जगह को कीटाणुरहित करें (शौचालय, कक्षा, रसोई, इनडोर खेल का मैदान, कम्प्यूटर रूम, रसोई, दरवाज़े और खिड़कियां और उनके हैंडल इत्यादि)

कोविड-19 से संबंधित कचरे का निपटान सावधानी और उपयुक्त तरीके से करें

पानी की टंकी को साफ करें

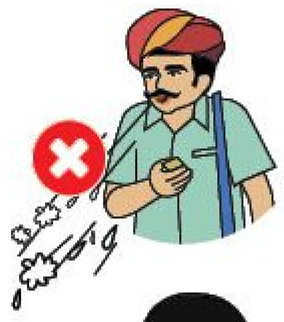
- आंगनवाड़ी कार्यकर्ता, आशा बहन, स्कूल शिक्षक और एस. एम. सी. मेंबर को कोविड-19 से सुरक्षा हेतु सही संदेश देने के लिए प्रशिक्षित करें
- मीना, राजू, गार्गी मंच की सहायता से व्यक्तिगत स्वच्छता, बीमारी से बचाव करने की क्षमता और आत्मनिर्भरता को प्रोत्साहित करें
- बच्चों को सही प्रकार से हाथ धोने की प्रक्रिया एवं फायदे सिखाएं। (कब और कैसे धोएं)
- भविष्य में अन्य महामारियों का सामना करने के लिए छात्रों को तैयार करें

सुनिश्चित करें कि सभी शौचालय इस्तेमाल करने के लायक हैं

सुनिश्चित करें कि साफ पीने का पानी, हाथ धोने का सामान, साबुन, पैर से चलने वाले हाथ धुलाई इकाई इत्यादि सुचारु रूप से उपलब्ध हैं

याद रखें

1. सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें



2. मुंह, नाक और आंखों को बार-बार छूने से बचें

3. खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढकें

4. यदि आपके पास रुमाल या टिश्यू न हो तो, अपने ऊपरी हाथ या कंधे में मुंह को छुपा कर खांसे या छींकें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के स्वच्छाग्रही से मिलें

स्वयं ही अनुशासन से इन आदतों का पालन करें, सजग रहें, सुरक्षित रहें!

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

आपणी गरिमा आपणो मान
स्वच्छ राजस्थान

unicef
for every child

कोरोना महामारी से रहें सुरक्षित

बिना भेदभाव के हर समुदाय का रखें ध्यान

इस महामारी के समय में, किसी से भेदभाव न करें। एक दूसरे के साथ सहानुभूति रखें और मदद करें

बाहर से आने वाले व्यक्तियों की पंचायत में सूची रखें

बच्चों और महिलाओं की सुरक्षा का खास ध्यान रखें

- प्रवासी श्रमिक को गांव में एम. जी.- नरेगा के तहत पानी और स्वच्छता के कार्यों में जोड़िए
- प्रवासी परिवारों के बच्चों को स्वास्थ्य जल और पोषण की सेवाओं से तुरंत जुड़वाएं
- प्रवासी महिलाओं को आजीविका महिला समूह से जोड़ें और उनके सशक्तिकरण में मदद करें

उनका पंजीकरण पी.एच.सी. से करवाएं ताकि उन्हें 14 दिनों के लिए अलग रहने से सही जानकारी और सलाह दी जा सके

वृद्ध, दिव्यांगजन, मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों से ग्रसित व्यक्तियों का खास ध्यान दें और अतिरिक्त सावधानी बरतें

याद रखें

1. सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें
2. मुंह, नाक और आंखों को बार-बार छूने से बचें
3. खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को रूमाल या टिश्यू से ढकें
4. यदि आपके पास रूमाल या टिश्यू न हो तो, अपने ऊपरी हाथ या कंधे में मुंह को छुपा कर खांसे या छींकें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के स्वच्छाग्रही से मिलें

स्वयं ही अनुशासन से इन आदतों का पालन करें, सजग रहें, सुरक्षित रहें!

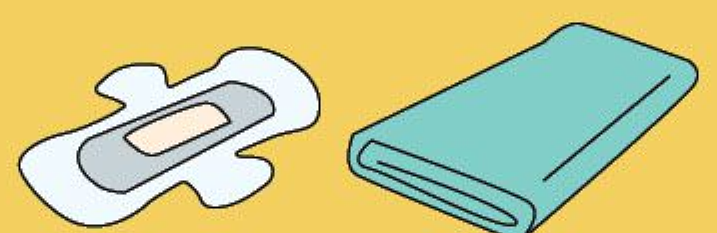
स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

आपणी गरिमा आपणो मान
स्वच्छ राजस्थान

unicef
for every child

कोरोना महामारी से रहें सुरक्षित

माहवारी प्रबंधन का रखें ध्यान



माहवारी के समय साफ सूती कपड़े या सेनिटरी नैपकिन का इस्तेमाल करें

कपड़े को साफ पानी से धो कर धूप में सुखाएं

इस्तेमाल के बाद सेनिटरी नैपकिन को कागज़ में लपेट कर कूड़ेदान में ही डालें

नैपकिन या कपड़ा बदलने के पहले और बाद में अपने हाथों को साबुन और पानी से कम से कम 20 सेकंड तक साफ करें

अधिक जानकारी के लिए आशा बहन से मिलें

- एक दिन में कम से कम 3 से 4 बार सेनिटरी नैपकिन बदलें
- माहवारी से जुड़े प्रश्नों और समस्याओं पर बनी चुप्पी तोड़ें। खुल कर बात करें। आशा बहन की सलाह लें
- स्कूल और आंगनवाड़ी पर मुफ्त नैपकिन की उपलब्धता सुनिश्चित करें और पंचायत द्वारा निपटान की सुविधा जैसे इंसीनेटर का प्रबंधन करवाएं

याद रखें

1. सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें

2. मुंह, नाक और आंखों को बार-बार छूने से बचें

3. खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढकें

4. यदि आपके पास रुमाल या टिश्यू न हो तो, अपने ऊपरी हाथ या कंधे में मुंह को छुपा कर खांसे या छींकें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के स्वच्छाग्रही से मिलें

स्वयं ही अनुशासन से इन आदतों का पालन करें, सजग रहें, सुरक्षित रहें!

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

आपणी गरिमा आपणो मान
स्वच्छ राजस्थान

unicef
for every child

कोरोना महामारी से रहें सुरक्षित

पीने के पानी का रखें ध्यान

पानी लेने जाने से पहले एवं पानी लेकर घर पहुंचने के बाद तुरंत हाथों को पानी और साबुन से कम से कम 20 सेकंड तक धोएं

नियमित रूप से पानी के मटके को साफ करें

कीटाणुरहित करने के लिए पानी को कम से कम पांच मिनट तक उबलते रहने दें

साफ कपड़े से ही पानी को छानें

डंडीदार लोटा या नल वाले मटके का उपयोग करें

कोविड संक्रमित व्यक्ति के पानी का बर्तन अलग रखें ताकि संक्रमण न फैले

- साफ हाथों से मटका संभालें
- कम से कम पानी बर्बाद करें
- पानी की टंकी और उसके आसपास की सतह की सफाई रखें
- सुनिश्चित करें कि पीने और घरेलू उपयोग के लिए पानी पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो
- कोविड-19 वायरस पीने के पानी की आपूर्ति में नहीं पाया गया है

याद रखें

1. सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें

2. मुंह, नाक और आंखों को बार-बार छूने से बचें

3. खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढकें

4. यदि आपके पास रुमाल या टिश्यू न हो तो, अपने ऊपरी हाथ या कंधे में मुंह को छुपा कर खांसे या छींकें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के स्वच्छाग्रही से मिलें

स्वयं ही अनुशासन से इन आदतों का पालन करें, सजग रहें, सुरक्षित रहें!

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

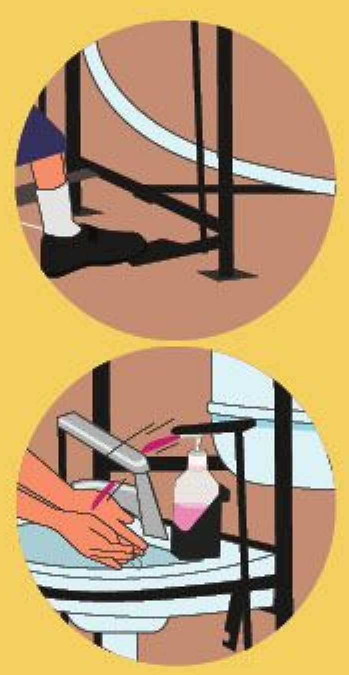
आपणी गरिमा आपणो मान
स्वच्छ राजस्थान

unicef
for every child

कोरोना महामारी से रहें सुरक्षित

पैर संचालित हाथ धुलाई इकाई का इस्तेमाल करें

1 पानी के नल से जुड़े हुए पैडल को पैर से दबाएं और अपने हाथों को गीला करें



2 अपने हाथों को साबुन के डब्बे के नीचे रखें और साबुन से जुड़े हुए पैडल को पैर से दबाएं। फिर साबुन से कम से कम 20 सेकंड तक हाथ रगड़ें

3 एक बार फिर, पानी के नल से जुड़े हुए पैडल को पैर से दबाएं और अपने हाथों को अच्छे से धो लें

4 अपने हाथ नियमित रूप से धोते रहें

हाथों को साफ करने के तरीके:

- दोनों हथेलियों को रगड़ें
- हथेलियों को पलट कर रगड़ें
- उंगलियों के बीच में रगड़ें
- उंगलियों की सतह के पीछे साफ करें
- अंगूठे की सतह को रगड़ें
- नाखूनों को साफ करें

याद रखें

1. सार्वजनिक स्थलों पर न थूकें

2. मुंह, नाक और आंखों को बार-बार छूने से बचें

3. खांसते या छींकते समय नाक और मुंह को रुमाल या टिश्यू से ढकें

4. यदि आपके पास रूमाल या टिश्यू न हो तो, अपने ऊपरी हाथ या कंधे में मुंह को छुपा कर खांसे या छींकें

अधिक जानकारी के लिए अपने क्षेत्र के स्वच्छाग्रही से मिलें

स्वयं ही अनुशासन से इन आदतों का पालन करें, सजग रहें, सुरक्षित रहें!

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

आपणी गरिमा आपणो मान
स्वच्छ राजस्थान

unicef
for every child