








ಕರೋನಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳು

ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು





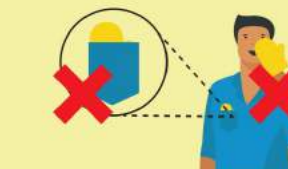



 <p>ಹೊಸದಾಗಿ ತೊಳೆದ ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ; ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ; ತೊಳೆಯದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಡಿ</p>	 <p>ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ</p>	 <p>ಯಾವುದೇ ಗಾಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ಜಲನಿರೋಧಕ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ</p>	 <p>ನೀರಿನ ಬಾಟಲೆಯನ್ನು ಸದಾ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿಡಿ. ನೀರನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ</p>	 <p>ಸೋಪ್ ಬಾರ್ / ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಸ್ವೇ ಅನ್ನು ಸದಾ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿಡಿ</p>	 <p>ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಕೆಲಸದ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ಟ್ರಾಯಿ, ಬಿನ್, ಬ್ಯಾಗ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ</p>	 <p>ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ಅಥವಾ ಪುರಸಭೆಯಿಂದ ಐಡಿ ಕಾರ್ಡ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಿರಿ</p>
--	--	--	--	--	--	--

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


ಕೆಲಸದ ನಂತರ

 <p>ದಿನದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ</p>	 <p>ಸೋಪ್ ವಾಟರ್ ಅಥವಾ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು</p>	 <p>ನಿಮ್ಮ ಶೂಗಳನ್ನು, ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಕೈಗಳನ್ನು, ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ (ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿರುವುದು)</p>	 <p>ಸೋಪ್ ಬಳಸಿ ಸಮವಸ್ತ್ರ, ಮಾಸ್ಕ್ ಳನ್ನೂ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ತೊಳೆಯಲು ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ. ಶೂಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು</p>	 <p>ಮಾಸ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿದೇ ಎಂಟು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ</p>
 <p>ಸೋಪ್‌ನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲನ್ನು ಸಹ ತೊಳೆಯಿರಿ</p>	 <p>ನೀವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ತಾಪಾ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ನೀವು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವಾಗ ಸ್ನಾನಗೈಹದ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಜೋಡಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು</p>	 <p>ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ದ್ರವವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಫೇಸ್, ವ್ಯಾಲೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ</p>	 <p>ನಿಮ್ಮ ನೀರಿನ ಬಾಟಲ್, ಉಟದ ಡಬ್ಬಾ, ಸೋಪ್ ದ್ರಾವಣದ ಬಾಟಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ</p>	 <p>ಬಿಸಿ ಹವೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ / ಬಿಸಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ</p>

ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆ ಮತ್ತು ಸಾಗಣೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

 <p>ನಿಮ್ಮ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸಿ, ನೀವು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ತಾಪಾ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಧರಿಸಿ. ವಿರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು</p>	 <p>COVID ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿದ ಕಾರಣ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಅಪರಿಚಿತರೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಅಡಿ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀವು ತಿಳಿಯದ ಹರಡುವವರು/ ವಾಹಕರಾಗಿರಬಹುದು</p>	 <p>ಮಾನವ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಬಿನ್ / ಕಾರ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹಾಕಲು ಜನರನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ತ್ಯಾಜ್ಯ / ಕಸವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಬರಿ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ಯಾವುದೇ ಧರಿಸಿ ಬಿನ್‌ನಿಂದ ಮುಖವಾಡ, ಪೈಪಿಲೆಟ್, ಕೇಯು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ದೇಹ-ದ್ರವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಂಗಾಂಶಗಳು, ಚರ್ಮಚೀಲಗಳು, ಸ್ಯಾಕ್‌ಗಳು, ಬಸ್ ಕ್ರೀಮ್ ತುಂಡುಗಳು ಮುಂತಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಎಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.</p>	 <p>ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕಿವಿ ಸೇರಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.</p>
 <p>ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿ ಇಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ (ಅವುಗಳನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ಪ್ಯಾಸ್ಕಿಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ). ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ</p>	 <p>ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಮನೆಗಳು / ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಬರುವ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಫಸಲ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನಗರಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ ಒದಗಿಸಿದ ಹಳದಿ ಚೀಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರವೇಶ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ನಗರಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಅಧಿಕಾರ ಹೊಂದಿರುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಅಥವಾ ನಗರಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ ಗುರುತಿಸಿದ ಶೇಖರಣಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು.</p>	 <p>ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಉಗುಳಬಾರದವು ಅನುಸರಿಸಿ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ</p>	 <p>ಕೆಲಸದಲ್ಲಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಫೇಸ್, ಪರ್ಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ನೀವು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ದ್ರಾವಣದೊಂದಿಗೆ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ (70% ಎಥನಾಲ್ ಅಥವಾ ಐಸೊಪ್ರಾಪಿಲ್ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್, ಮಿಕ್ಸೋಫೆಬರ್ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅನ್ವಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ). ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವೊಲ್ಬೆಲ್ ಫೇಸ್ ಬಳಸುವಾಗ ಸ್ಪೀಡರ್ ಫೋನ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ</p>

ವಿರಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ

	<ol style="list-style-type: none"> 1. ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು, ಏಪ್ರನ್, ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೈ, ತೋಳು ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. 2. ಮೇಲಾಗಿ ಬಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಶೀತ, ಬೇಯಿಸಿದ 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.
--	--