શહેરીજનો માટે COVID-19 અંગે માર્ગદર્શિકા

તા.૨૦.૦૫.૨૦૨૦

નગરજનો ધ્વારા COVID-19 અન્વયે રાખવાજોગ સતર્કતા

કોરોના વાઇરસ આજે વિશ્વ ભરમાં ફેલાયેલ છે અને ભારતમાં પણ ઘણા લોકોને કોરોનાથી અસર થયેલ છે. હાલમાં કોવિદ–૧૯ નો કોઈ અસરકારક ઈલાજ કે વેક્સીન ઉપલબ્ધ ન હોય, દરેક વ્યક્તિ સાવચેતી રાખે અને સરકારશ્રી દ્વારા વખતો વખત આપવામાં આવેલ ગાઈડલાઈન્સ મુજબ પોતાના દૈનિક અને વ્યવસાયિક જીવનમાં તેનો અમલ કરે કે જેથી કરીને પોતાનું, પોતાના પરિવારજનોનું અને પોતાના કર્મચારીઓ કે સહકાર્મીઓનું સ્વાસ્થ્ય જાળવી શકાય અને કોવીડ–૧૯ મહામારીથી રક્ષણ મેળવી શકાય. સુરત મહાનગરપાલિકા દ્વારા આ અંગે નીચે મુજબની માર્ગદર્શિકા બનાવેલ છે જેમાં આપેલ સૂચનો અને સરકારશ્રીની અન્ય માર્ગદર્શિકાઓ નાગરિકો અમલમાં મુકે તેવી અપીલ છે.

1. માર્કેટની મુલાકાત દરમ્યાન

- જ્યારે તમે તમારા ઘરની બહાર જાઓ છો, ત્યારે હંમેશા માસ્ક પહેરો અથવા ફેસ કવરનો ઉપયોગ કરો.
- બજારમાં જાઓ ત્યારે પ્લાસ્ટીકના બુટ/ચંપલ પહેરો.
- બજારમાં કોઇપણ વ્યક્તિ / દુકાનદારથી ઓછામાં ઓછું 6 ફૂટનું અંતર બનાવો.
- તમારા ઘરની બહાર નીકળો ત્યારે, બિનજરૂરી કોઇપણ વસ્તુને સ્પર્શ કરવું નહીં.
- જ્યારે તમે ઘરની બહાર જાવ ત્યારે, તમારા ચહેરાને તમારા હાથથી સ્પર્શ કરવો નહીં.
- સેનિટાઇઝરનો એક નાનું પેક(70% આલ્કોહોલ ધરાવતો) તમારી સાથે રાખો અને જો તમને લાગે કે તમે બજારમાં કોઇપણ શંકાસ્પદ વસ્તુને સ્પર્શ કરી છે, તો તરત જ હાથને સેનેટાઈઝ કરી લેવું
- બજારમાંથી લઇ જતી વખતે તમામ સામગ્રીને તમારા શરીરથી શક્ય હોય ત્યાં સુધી દૂર રાખવી. જયારે પણ બજારમાંથી માલ સમાન લાવવો હોય ત્યારે પ્લાસ્ટીકની ડોલ સાથે લઈ જવી અને સામગ્રીને સીધી ડોલમાં જ લઈને પોતાના ઘરે લઇ જવી.
- તાકીદની જરીરિયાત હોય ત્યારે જ બજારમાં જવું. અઠવાડિયામાં જરૂરીયાતને ધ્યાને ફક્ત એક કે બે વાર જ જવું પડે તે માટે શિડ્યુલ્ડ બનાવવું
- નોંધ: જ્યાં સુધી તમને પોતાને ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા જેવી માંદગી ન આવે ત્યાં સુધી તમારે પોતાના ઘરે માસ્ક પહેરવાની જરૂર નથી.

2. બજારમાં ગ્રાહક દ્વારા નાણાની ચૂકવણી દરમ્યાન રાખવાજોગ સતર્કતા

- નાણાની ચુકવણી પે–ટીએમ, ભીમ એપ, ગુગલ પે અથવા તમારી બેંક એપ્લિકેશન જેવા ડીજીટલ માધ્યમોથી કરો.

- ડીજીટલ પેમેન્ટ અપનાવી ચલણી નોટોની આપલે ટાળો કારણ કે તેમાં કોરોનાનાં અતિસુક્ષ્મ વાયરસ હોઈ શકે છે. જો દુકાનદાર દ્વારા ગ્રાહક તરફથી આવેલ ચલણી નોટો ને દિવસ વાર અલગ રાખવામાં આવતી હોય તો તેવા સંજોગોમાં બે–ત્રણ દિવસ અગાઉ અલગ રાખેલ ચલણી નોટો લઈ શકાય
- જો કેશમાં/ચલણી નોટોથી ખરીદીની જરૂર પડે તો ખરીદેલી વસ્તુ માટે દુકાનદારને છુટા પૈસા આપો જેથી ફરી પાછી ચલણી નોટોની આપલે કરવાની જરૂર પડે નહિ.
- જો કોઈ સંજોગોમાં બજારમાંથી ચલણી નોટો લેવાનું થાય તો તેને અલગ બેગમાં લાવી ઘરે ૨–૩ દિવસ સુધી એમજ રાખવી અને ત્યાર બાદજ ઉપયોગમાં લેવી.
- 70% આલ્કોહોલ આધારિત સેનિટાઈઝર અથવા સાબુ અને પાણીથી ચલણી સિક્કાને જંતુમુકત કરી હાથને સાબુ અને પાણીથી ધોવા.

3. સાર્વજનિક લિફ્ટ/સીડીનો ઉપયોગ દરમ્યાન રાખવાજોગ સતર્કતા

- વર્તમાન પરિસ્થિતિમાં જાહેર લિફ્ટને બદલે સીડી(દાદર) નો ઉપયોગ કરવો વધુ હિતાવહ છે.
- તમારા હાથથી સીડીની રેલીંગ ને સ્પર્શ કરવો નહિ .
- જો લીફ્ટનો ઉપયોગ કરવો જરૂરી હોય તો કાગળ/પેપરનાં થોડા ટુકડા તમારા ખિસ્સામાં રાખવા અને લીફ્ટનો ઉપયોગ કરો ત્યારે એ કાગળ/પેપરના ટુકડાથી તમારી આંગળીને ઢાંક્યા પછી લીફ્ટના ઉપયોગ કરવા બટન સ્પર્શ કરો.
- બહારથી નીકળી તરત જ વપરાયેલો કાગળ/ પેપર પીળા કલરના કચરા પેટીમાં ફેંકી દો.
- લીફ્ટમાં અન્યથી ઓછામાં ઓછું 6 ફૂટનું અંતર જાળવવું, તેનો વ્યક્તિગત રૂપે ઉપયોગ કરવો વધુ હિતાવહ છે

4. ઘરમાં આવતી વખતે રાખવાજોગ સતર્કતા :

- તમે પ્રવેશ કરો, ત્યારે દરવાજો ખોલવા માટે ઘરના સભ્યોને બોલાવવા, બહારથી આવેલ વ્યક્તિએ દરવાજાને અડવું નહીં.
- ઘરના દરવાજાની પાસે એક ટેબલ અથવા કોઈ પણ પ્રકારનું એક બોક્સ રાખી, તેમાં ચાવી, પાકીટ, પેન, મોબાઈલ જેવી સામગ્રી મુકવી.
- વોશબેઝિનમાં/બાથરૂમમાં ઓછામાં ઓછા 20 સેકંડ સુધી તમારા હાથ અને ચહેરાને સાબુથી ધોવા

- તમારા કપડાને ધોવા માટે ડીટરજન્ટ પાવડરમાં ડૂબાડી રાખો અને સાબુથી સ્નાન કરો (જો તમને લાગે કે તમે કોઈ ભીડભાડ વાળા ક્ષેત્રની મુલાકાત લીધી નથી તો તમે આ પગલું અવગણી શકો છો).
- તમારી પ્લાસ્ટિકની ચંપલને ડીટરજન્ટ પાવડર/સાબુથી ધોઈ નાખવી.

5. ઘરે બહારના મુલાકાતીઓ આવે ત્યારે રાખવાજોગ સતર્કતા

- જો પ્લમ્બર/ઈલેક્ટ્રિશિયન/મિકેનિક જેવા કોઈ બહારથી વ્યક્તિને ઘરે બોલાવવામાં આવે ત્યારે તેને તાવ/ખાસી/ઉધરસ નથી કે કેમ તેની ખાતરી કરવી અને તમે તેને ઇન્ફ્રારેડ થર્મોમીટરથી ચકાસી પણ શકાય.
- સૌ પ્રથમ તેઓને સેનીટાઇઝર અથવા સાબુ અને પાણીથી હાથ સાફ કરાવી દો.
- બહારથી આવેલ વ્યક્તિને તેના કાર્ય સિવાય કોઇ પણ વસ્તુને સ્પર્શ કરવાની મંજૂરી આપશો નહીં.
- કામ પુરૂ થયા પછી સાબુના પાણી વડે જે સ્થળ અને સાધનોનો ઉપયોગ કર્યો છે તે સેનીટાઇઝ કરવું.
- ઘરે આવેલ વ્યક્તિથી ઓછામાં ઓછું છ ફૂટનું અંતર રાખવું.
- પોતાના ઘરે બહારથી આવેલ વ્યક્તિએ માસ્ક પહેરેલું હોવું ખુબ જ જરૂરી છે. પહેલા એમનું નામ અને મોબાઇલ નંબર એક નોટબુક કે ડાયરીમાં તેઓને પુછીને લખી રાખવું.
- બહારથી આવેલ વ્યક્તિનું કામ પુરું થયા પછી 2% ડીટરજન્ટ સોલ્યુશન કે 1% સોડિયમ હાયપોક્લોરાઇટ સોલ્યુશન દ્વારા સ્થળને સેનિટાઇઝ કરવું અને સાધનોનો ઉપયોગ કર્યો હોય તેને 70% આલ્કોહોલ આધારિત પ્રવાહી સેનિટાઇઝર દ્વારા સેનિટાઇઝ કરવા કે કરાવવા.
- જો બહારની વ્યક્તિ દ્વારા મુખ્ય દરવાજાના હેંડલ કે ડોર બેલને સ્પર્શ કર્યો હોય તો 70% આલ્કોહોલ આધારિત પ્રવાહી સેનિટાઇઝર દ્વારા સેનિટાઇઝ કરવા.
- પેટીએમ, ભીમ એપ, ગુગલ પે કે બેંક એપ જેવા ડીજીટલ માધ્યમથી કોઈપણ ચુકવણી કરવાનો આગ્રહ રાખો. જો એ શક્ય ન હોય તો કેશથી વ્યવહાર કરવો અને જો પૈસાની આપ–લે થાય તો પાછા લીધેલા રૂપિયા–સિક્કા અલગ ડબ્બા કે બોક્ષમાં લેવા અને ૨–૩ દિવસ સુધી એમ જ મુકી રાખવા અને ત્યારબાદ જ જ વપરાશમાં લેવા. જો એમ શક્ય ન હોય તો કાગળના ચલણને લેનાર વ્યક્તિ દ્વારા કાગળના ચલણને યોગ્ય જગ્યા પર રાખી ઘરની અન્ય વ્યક્તિ પાસે ઇસ્ત્રીની મદદથી જંતુમુકત કરાવવી. ત્યાર બાદ તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી ધોવા.

6. ઘરને ડીસઈનફેક્ટ / જીવાણુરહિત કરવાની પધ્ધતિ

- 2% ડીટરજન્ટ (પાવડર)/1% સોડિયમ હાયપોક્લોરાઈટ વડે દરરોજ સવારે પોતા મારી સફાઈ કરવી જોઈએ.
- 70% આલ્કોહોલ વાળું પ્રવાહી સેનીટાઇઝરથી મુખ્ય દરવાજાના મુખ્ય હેન્ડલ અને ડોર બેલને જીવાણુ રહિત કરવું

7. રસોડામાં વપરાતાં વાસણોની જીવાણુંનાશક પ્રક્રિયા

- રસોડામાં વપરાતા તમામ વાસણોને સાબુથી સાફ કરવા.

8. કપડાની જીવાણું મુક્ત પ્રક્રિયા

- બહારથી ઘરમાં આવ્યા બાદ તાત્કાલિક પોતાના કપડા ધોવાના પાઉડર (ડીટરજન્ટ) થી ધોઈ નાખવા.
- ઘરના સભ્યોના ટુવાલ તથા રોજબરોજના કપડાઓ કપડા ધોવાના પાઉડર (ડીટરજન્ટ) થી નિયમિત ધોવા.

9. હાથની જીવાણું મુક્ત પ્રક્રિયા

- પોતાના હાથને ઓછામાં ઓછી 20 સેકંડ સુધી પાણી તથા સાબુથી ધોવા.
- સાબુને 20 સેકંડ સુધી બરાબર હથેળી ઉપર, આંગળીઓની વચ્ચે, નખ તથા કાંડા પર ઘસ્યા બાદ બરાબર પાણીથી ધોવા.
- વૈક્લ્પીક રીતે હાથને જીવાણું મુક્ત કરવા પુરતા પ્રમાણમાં ૭૦% આલ્કોહોલવાળું સેનીટાઇઝર વાપરી શકાય.
- નોંધ: ઘરની અંદર હોવ ત્યારે વારંવાર હાથને ધોવા/સેનીટાઈઝ કરવા જરૂરી નથી. પરંતુ જયારે ઘરની બહાર હોઈએ ત્યારે વારંવાર હાથને સાબુ અથવા સેનીટાઈઝરથી ધોવા જરૂરી છે. હાથ ધોયા સિવાય મોં, નાક કે આંખને સ્પર્શ કરવો નહિ.

10. શાકભાજી અને ફળ–ફળાદીને જીવાણું મુક્ત કરવાની પ્રક્રિયા

- હાલની પરિસ્થિતિને ધ્યાને લેતા શાકભાજી અને ફળ–ફળાદીને ઉપયોગમાં લેતા પહેલા જીવાણુંમુકત કરવા જરૂરી છે.
- શાકભાજી અને ફળને ખાવાના સોડા અને મીઠાના હુંફાળા પાણીમાં નાખી હાથથી બરાબર ઘસીને ધોવા.
- બાદમાં ચોખ્ખા પાણીથી ધોવા અને સાફ કરવા.

- બાદમાં રેફ્રીજરેટરમાં સ્ટોર માટે રાખી, જરૂર પડે ત્યારે ઉપયોગમાં લઈ શકાય.

11. પેકિંગ વાળું દુધને જીવાણું મુક્ત કરવાની પ્રક્રિયા

- દુધની કોથળી/પેકેટને ૨% સાબુ/કપડા ધોવાના પાઉડર (ડીટર્જન્ટ)વાળા પાણીમાં નાખી હાથથી બરાબર ઘસીને ધોવું
- બાદમાં દુધની કોથળીને સ્વચ્છ પાણીથી સાફ કરો.
- દુધના પેકેટને કાપી દૂધ વાસણમાં રેડીને ગરમ કરવું / ઉકાળવું.
- જો તમે છૂટકમાં દૂધ લેતા હોવ તો દૂધ લેતી વખતે યોગ્ય અંતર જાળવવું તથા દુધને તરત જ ઉકાળી લેવું.

12. ખાદ્ય પદાર્થોને જીવાણું મુક્ત કરવાની પ્રક્રિયા

- પેકેજીંગ ન કરેલા ખાદ્ય પદાર્થો જેને ધોઈ ન શકાય તેને એક નક્કી કરેલ જગ્યા એ ઓછામાં ઓછી ૭૨ કલાક અથવા પરિશિષ્ટ –૧ મુજબ ઉપયોગમાં લેતા પહેલા અલગ મૂકી રાખવા આવશ્યક છે.
- બજારમાં મળતા અને ડેરીમાં બનાવેલ ચીજ વસ્તુ / ઉત્પાદનો લેવાનું ટાળી, ઘરમાં જ મીઠાઈ તથા અન્ય ચીજ વસ્તુઓ બનાવવી જોઈએ.

13. અન્ય વસ્તુઓને જીવાણું મુક્ત કરવાની પ્રક્રિયા

- ઉપયોગ કરતા પહેલા બિન–ખાદ્યપદાર્થોને નક્કી કરેલ જગ્યા પર ઓછામાં ઓછો ૭૨ કલાક માટે અથવા પરિશિષ્ટ –૧ મુજબ મૂકી રાખવું આવશ્યક છે.

14. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવી

- હાલના દિવસોમાં દરેકે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવી જરૂરી છે.
- દરરોજ ઓછામાં ઓછુ 30 મિનિટ યોગાસન, પ્રાણાયામ અને મેડિટેશન કરો.
- આયુષ મંત્રાલય દ્વારા રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવા સૂચવેલ નીચે મુજબના આયુર્વેદિક અને હોમિયોપેથી ઉપચાર કરવા ભલામણ છે.
- **આયુર્વેદ પધ્ધતિ દ્વારા રક્ષણાત્મક ઉપાયો**
    - ક્વાથ : પથ્યાદીક્વાથ + દશમૂલ ક્વાથ + નિમ્બત્વક : પ્રક્ષેપ ત્રિકટુ
    - તુલસીના બે ચમચી રસ માં બે મરીનો પાવડર નાખી સવાર સાંજ લેવું.
    - ઔષધસિધ્ધ જલ : સૂંઠ ૧ ચમચી અને નાગરમોથ ૧ ચમચી (અથવા સૂંઠ ૨ ચમચી)ને ૧૦ ગ્લાસ પાણીમાં ધીમા તાપે ઉકાળી ૫ ગ્લાસ રહે ત્યારે ગાળવું. જરુરીયાત મુજબ નવસેકું પીવું.
    - ધૂપન દ્રવ્ય : સલાઈ ગુગળ ૫૦ ગ્રામ, ઘોડાવજ – ૧૦ ગ્રા.,સરસવ – ૧૦ ગ્રા., લીમડાના પાન – ૧૦ ગ્રા. અને ગાયના ઘી – ૨૦ ગ્રા. મિશ્રણ બનાવી એક ચમચીનો ઇલેક્ટ્રીકલ ધૂપેલીયા અથવા ગાયના સૂકાયેલા છાણામાં સૂર્યોદય અને સૂર્યાસ્ત સમયે ધૂપ કરવો.
- **હોમિયોપથી સબંધિત રક્ષણાત્મક ઉપાયો**
    - આર્સેનિક આલ્બમ ૩૦ પોટેન્સી ૪ ગોળી સવાર સાંજ ત્રણ થી સાત દિવસ લેવી.
    - જો વાયરસનું સંક્રમણ ચાલુ જણાય તો મહિના પછી ફરીથી ઉપર મુજબ લેવી.
- વધુ માહિતી માટે https://www.ayush.gov.in/ અને https://ayush.gujarat.gov.in/ ની મુલાકાત લો.

પરિશિષ્ટ–I: વિવિધ સપાટીઓ પર કોરોના વાઈરસનો અસ્તિત્વ/જીવન (સર્વાઈવલ) સમય

કોરોના વાઈરસ વિવિધ સપાટી ઉપર અલગ–અલગ સમય સુધી જીવિત રહી શકે છે અને આ અંગે સંશોધન થઇ રહેલ છે. તેથી સાવચેતીના પગલા રૂપે નીચે જણાવ્યા મુજબ હોય કોઈ પણ અજાણી સપાટી/વસ્તુને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો તથા ઘરે/ઓફિસે લાવેલ વસ્તુઓને નીચે જણાવેલ સમય માટે અલગ રાખી ત્યાર બાદ ઉપયોગમાં લેવા અંગત અભિપ્રાય/અનુરોધ છે.

સપાટી	સમયગાળો
એલ્યુમિનિયમ	૨–૮ કલાક
લાકડુ	૪ દિવસ
પ્લાસ્ટિક	૨–૫ દિવસ
ધાતુ	૫ દિવસ
કાગળ	૩ કલાક થી ૫ દિવસ
સિરામિક	૫ દિવસ
સ્ટિલ	૪–૫ દિવસ
કાચ	૪–૫ દિવસ