

## हर दिन जीवन और COVID-19

पिछले कुछ महीनों में, हमारे जीवन में बदलाव आया है कई गहन तरीके। एक पिक-अप बास्केटबॉल खेल, एक यात्रा किराने की दुकान, यहां तक कि हमारे लॉबी के माध्यम से चलना लिफ्ट के लिए अपार्टमेंट बिल्डिंग सभी संभावित से भरा हुआ है खतरों - संभावना है कि दूसरी टीम पर आगे, अंतिम ग्राहक उसी नारंगी या अपने पड़ोसी को निचोड़ने के लिए कि लिफ्ट बटन धक्का अनजाने COVID19 सकारात्मक और हम पर वायरस पारित कर रहे हैं। इसके लिए रखती है वे जो कुछ भी छूते हैं और हर सांस वे रिक्त स्थान पर बनाते हैं हम साझा करते हैं, यहां तक कि क्षण भर भी। जबकि निकट संपर्क हावी है ट्रांसमिशन, अन्य खतरों से भी बचा जाना चाहिए।

जॉगिंग, बाइकिंग, और फेसटाइम दोस्तों के साथ मिल-जुलकर रहें उस बास्केटबॉल खेल के लिए खराब विकल्प हैं, लेकिन वे इसमें नहीं करेंगे एक चुटकी। हालांकि, हम सभी को खाना है, और, जब भी हम कर रहे हैं जगह में आश्रय, हम कभी-कभी अपने घरों को छोड़ना पड़ता है। इन परिस्थितियों में क्या किया जाना चाहिए? हम सहमत हैं बहुत डर, खतरा और अनिश्चितता का समय। यहाँ कुछ है दैनिक जीवन की हमारी गतिविधियों को सुरक्षित बनाने के लिए दिशानिर्देश।

### अपार्टमेंट इमारतों

साझा प्रवेश द्वार वाले घर हमें हर किसी के लिए उजागर करते हैं हमारे भवन में, सामान्य क्षेत्रों में, प्रवेश मार्ग, हॉलवे, कपड़े धोने के कमरे, कभी-कभी हवा भी हम सांस लेते हैं सामान्य वेंटिलेशन सिस्टम।

- प्रवेश मार्ग और आम में जितना संभव हो उतना कम समय बिताएं क्षेत्रों, जब वे भीड़ नहीं हैं। कोरोनोवायरस सतहों पर और हवा में चारों ओर चिपक जाती है।

- किसी भी सतह को मान लें - आपका मेलबॉक्स, डॉकनॉब, एलेवेटर बटन - दूषित है और COVID19 संचारित कर सकता है। आपके और सतह के बीच कुछ डिस्पोजेबल रखो, दस्ताने, कपड़े का एक टुकड़ा, या यहां तक कि कागज का एक टुकड़ा।

रचनात्मक बनो।

- जब संभव हो, मास्क a पहनें

, दुपट्टा या बंदना जब

साझा स्थानों में घूमना। पुनः प्रयोज्य, धोने योग्य मुखौटे हैं

उपलब्ध हैं, और वहाँ सरल निर्देश उपलब्ध हैं

अपना खुद का बना।

- एक बार जब आप वाई आपका अपार्टमेंट, अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं

कुछ और छूने से पहले (साबुन के साथ कम से कम 20 के लिए

सेकंड)। अपने को साफ करने के लिए अपने साथ हैंड सैनिटाइजर कैरी करें

हाथ जब आप बाहर जा रहे हैं।

- संकुल (नीचे) के लिए एक प्राप्त क्षेत्र स्थापित करना देखें।

- मौसम होने पर अपने अपार्टमेंट में खिड़कियां खुली रखें

अनुमति देता है। आपके अपार्टमेंट में एक HEPA वायु शोधक मदद करेगा

केंद्रीय वेंटिलेशन सिस्टम के साथ, या जब विंडोज नहीं कर सकते

खुल के बोलो।

- मान लें कि लिफ्ट दूषित हैं, क्योंकि कई हो सकते हैं

लोग प्रति दिन उस छोटी सी जगह को साझा करते हैं। साझा करने से बचें

अन्य लोगों के साथ लिफ्ट। जब संभव हो, सीढ़ियों का उपयोग करें,

यह बूट करने के लिए बहुत अच्छा व्यायाम है, हालांकि अभी भी उतना मजेदार नहीं है

पिक-अप बास्केटबॉल खेल।

### **सकल खरीदारी / फार्मसी / अन्य आवश्यक काम**

संकट के समय अनिवार्य रूप से प्राप्त करने और प्रदान करने के लिए असाधारण ध्यान देने की

आवश्यकता होती है। अभी कई किराना स्टोर हैं

कर्मचारियों के लिए खरीदारी को सुरक्षित रखने के कई तरीके प्रदान करते हैं और

ग्राहकों। अपने क्षेत्र में उन दुकानों को ढूँढें और उनका उपयोग करें जो सुरक्षा लेते हैं गंभीरता से और इन चीजों में से कुछ या सभी की पेशकश करें।

- प्रवेश द्वार पर हैंड सैनिटाइजर और सैनिटाइजिंग वाइप्स, पूरे स्टोर में और कैशियर के लिए और बाहर की जाँच करें baggers, साथ ही ग्राहकों।
- स्टाफ जो दुकानदारों को सुरक्षित दूरी अलग रखने के लिए याद दिलाता है।
- ऐसे कर्मचारी जो नो-कॉन्टैक्ट डिजिटल IR थर्मामीटर का उपयोग करते हैं बाहरी शरीर के तापमान की जाँच करें, किसी को भी सुनिश्चित करने के लिए जो दुकान में प्रवेश करता है उसके लक्षण नहीं होते हैं।
- कर्बसाइड, पार्किंग स्थल पर ऑनलाइन उठाया जाने का आदेश या होम डिलीवरी बिना किसी संपर्क के।
- भीड़ से बचने के लिए विस्तारित घंटे।
- सीनियर्स और अन्य तक सीमित पहुंच के साथ शुरुआती उद्घाटन कमजोर ग्राहक।
- किसी एक पर स्टोर में लोगों की संख्या को सीमित करना समय।
- कुछ फ़ार्मसी अब आपके नुस्खे को मेल या डिलीवर करेंगी।
- ग्राहक, स्टोर वर्कर, और स्टोर मैनेजर होने चाहिए एक दूसरे के साथ संवाद स्थापित करने में मदद करने के लिए खुला सुरक्षा पर जोर देने के साथ खरीदारी का अनुभव समुदाय का।

यह तय करते समय कि खरीदारी करने जाना है या नहीं:

- जिन व्यक्तियों को संदेह है कि उनके पास COVID-19, या हो सकता है फ्लू जैसे लक्षण प्रदर्शित करने, खरीदारी करने नहीं जाना चाहिए। वे वैकल्पिक समाधानों की व्यवस्था करनी चाहिए जो नहीं करते हैं यदि संभव हो तो दूसरों के संपर्क में आना।
- इसी तरह, वे जो 50 से अधिक हैं या उनके पास चिंताजनक है स्वास्थ्य की स्थिति, वैकल्पिक खरीदारी की व्यवस्था करनी चाहिए जहां संभव हो समाधान। नहीं तो उन्हें लेना चाहिए

शुरुआती घंटे प्रतिबंधित खरीदारी का लाभ जहां यह है प्रदान की है।

- वैकल्पिक खरीदारी समाधान में शामिल हैं, लेकिन सीमित नहीं हैं

: ऑनलाइन शॉपिंग, डिलीवरी ऐप या वेबसाइट, होने

आपके लिए एक मित्र या परिवार के सदस्य की दुकान, और पूछना यदि उनके पास वितरण विकल्प हैं तो स्टोर करें। वितरण, परिवार, दोस्त या अन्यथा, कोई संपर्क नहीं किया जाना चाहिए।

- खरीदारी यथासंभव संभव के रूप में की जानी चाहिए।

- खरीदारी के समय को सीमित करें। यदि संभव हो तो केवल एक ही सदस्य

प्रत्येक घर को खरीदारी करनी चाहिए। अगर प्रयास है

एक व्यक्ति के लिए बहुत अधिक, प्रत्येक के लिए सावधानीपूर्वक यात्रा की योजना बनाएं

एक सूची का हिस्सा है और खरीदारी का समय कम है

यथासंभव।

- आपूर्ति श्रृंखला पर तनाव को कम करने के लिए, और बनाने के लिए

यकीन है कि हर किसी को वे संसाधन मिलते हैं जिनकी हमें आवश्यकता होती है, हम सुझाव देते हैं

प्रत्येक व्यक्ति के पास दो सप्ताह का भोजन और

किसी भी समय सामान और हम दृढ़ता से हतोत्साहित करते हैं

किसी भी उत्पाद की अत्यधिक मात्रा खरीदना।

स्टोर पर जाने से पहले:

- आपके द्वारा उपयोग किए जाने वाले कपड़े और जूते का एक निर्धारित सेट है

जब खरीदारी करें खरीदारी करने से पहले या बाद में, लॉन्डर या

इन कपड़ों को अच्छी तरह से कीटाणुरहित करें, और उन्हें अलग रखें

अपने रोजमर्रा के कपड़ों और जूतों से।

- दस्ताने और एक फेस मास्क (या स्कार्फ या बन्दना) पहनें जो

अपनी नाक और मुंह ढंकता है।

- यदि आपके पास अपने स्वयं के निर्दिष्ट शॉपिंग बैग हों

उन्हें, खरीदारी करने से पहले और बाद में उन्हें कीटाणुरहित करें और रखें

रोजमर्रा की वस्तुओं से दूर बैग। एक रोलिंग सूटकेस

लंबे समय तक चलने पर किराने की थैलियों का एक बढ़िया विकल्प है

दूरी आवश्यक है।

- हैंड सैनिटाइज़र, सैनिटाइज़िंग वाइप्स, साबुन, या अन्य सैनिटाइज़िंग सामग्री को स्टोर में लाया जाना चाहिए, यदि आप या दूसरों की जरूरत है।

- राशियों सहित आवश्यक वस्तुओं की एक किराने की सूची बनाएं, स्टोर पर जाने से पहले। यदि आप के लेआउट को जानते हैं स्टोर को व्यवस्थित करें ताकि आप स्टोर से गुजरें दोहरीकरण के बिना। यदि संभव हो, तो बैकअप आइटम शामिल करें मामले में दुकान कुछ विशिष्ट से बाहर है। एक कुआँ सूची के उपयोग के रूप में घर पर कॉल करना अनावश्यक होगा स्टोर में एक सेल फोन से बचा जाना है।

- यदि संभव हो, तो अपने गेराज, पोर्च में एक प्राप्त क्षेत्र स्थापित करें या प्रवेश क्षेत्र जहां आप गैर-खराब वस्तुओं को छोड़ सकते हैं 2-3 दिनों के लिए, जिस समय तक सतहों पर कोई भी वायरस होगा सक्रिय न हों। अगर आपको उन्हें अपने घर में लाना है, एंटीवे के पास उनके लिए एक चिह्नित बंद क्षेत्र स्थापित करें।

आपकी खरीदारी सूची में जोड़ने के लिए कुछ आइटम:

- कहाँ उपलब्ध है, N95 श्वासयंत्र मास्क, या एक सर्जिकल मास्क, अगर श्वसन यंत्र सुलभ नहीं हैं।

- हाथ सैनिटाइज़र, हाथ साबुन, कपड़े धोने का डिटर्जेंट, और डिश साबुन सहित कीटाणुनाशक।

- जूते के लिए दस्ताने, कोट और कवरिंग

- थर्मामीटर, ठंड उपचार सहित चिकित्सा आपूर्ति,

और दवाओं का सेवन

- खराब न होने वाला भोजन

परिवहन:

- यदि संभव हो तो सार्वजनिक परिवहन से बचें। अगर यह होता है

आवश्यक है, अतिरिक्त सावधानी बरतें- मास्क (या स्कार्फ या

बैंडना) और दस्ताने आवश्यक हैं। यात्री कारें हैं

न केवल जोखिम को कम करने के लिए बल्कि लाने में मददगार

किराने का सामान घर की बड़ी राशि।

- उबर / Lyft / टैक्सियाँ बड़े पैमाने पर परिवहन की तुलना में बेहतर विकल्प हैं, लेकिन इसमें जोखिम भी हैं - मास्क और दस्ताने आवश्यक हैं।

- अगर आपके पास कार नहीं है, लेकिन आपके पास गाड़ी खड़ी करने की क्षमता है और इसे बर्दाश्त कर सकते हैं, अगले कुछ हफ्तों के लिए एक कार किराए पर ले सकते हैं। जब आप स्टोर में हों:

- सामाजिक डिस्टेंसिंग प्रोटोकॉल का पालन किया जाना चाहिए, जिसमें शामिल हैं अपने निकटतम से 6 फीट / 2 मीटर की दूरी रखते हुए हर समय पड़ोसी।

- उपयोग करने से पहले और बाद में अपनी गाड़ी या टोकरी को साफ करें, और इसमें अपना शॉपिंग बैग रखें।

- आइटम लेने के लिए दस्ताने और / या प्लास्टिक उत्पादन बैग का उपयोग करें अपने कार्ट में शल्फ। चूंकि दस्ताने दूषित हो सकते हैं

स्टोर में किसी भी चीज़ को छूने से, उपयोग करने के लिए सबसे अच्छा है दोनों दस्ताने और डिस्पोजेबल प्लास्टिक बैग का उत्पादन करते हैं मुमकिन।

- जब तक आवश्यक न हो, स्टोर में कुछ भी छूने से बचें और अपने चेहरे को छूने से बचने के लिए अतिरिक्त देखभाल करें।

- शल्फ के पीछे से आइटम लें, जहां वे हैं कई ग्राहकों द्वारा नियंत्रित किए जाने की संभावना कम है।

- चेकआउट को न्यूनतम संपर्क के साथ किया जाना चाहिए।

स्व-चेकआउट और इलेक्ट्रॉनिक भुगतान का उपयोग करना बेहतर होता है।

- कैशियर और बैगर्स को दस्ताने पहनने या हाथ का उपयोग करने के लिए कहें अपने आइटम की जाँच करते समय सैनिटाइज़र।

घर आ रहा है:

- जब आपको घर मिले, तो सभी वस्तुओं को प्राप्त क्षेत्र में रखें जहां उन्हें 2-3 दिनों के लिए छोड़ा जा सकता है (ऊपर देखें)।

- अनुस्मारक: जब आप कर रहे हों तब अपने हाथ धो लें।

- खराब होने या तत्काल आवश्यक वस्तुओं के लिए, उन्हें धोएं

साबुन और दूर रखने से पहले ध्यान से कुल्ला।

- अन्य लोगों के साथ किसी भी आउटिंग से लौटने पर, भले ही आपने सुरक्षित डिस्टेंसिंग बनाए रखा है, कपड़ों को एक बैग में रखें कपड़े धोने और शॉवर के लिए।

पैकेज और मेल

कोरोनावायरस एक दिन के लिए कागज और कार्डबोर्ड पर रह सकता है। प्लास्टिक और अन्य सामग्रियों के लिए, यह 3-4 दिनों तक रह सकता है, शर्तों के आधार पर। संकुल द्वारा संभाला गया है आपके घर पहुंचने से पहले कई लोग।

- यदि संभव हो, तो अपने प्राप्त करने में बंद पैकेज छोड़ दें क्षेत्र: 2-4 दिनों के लिए गेराज, पोर्च या कुछ समान क्षेत्र।
- यदि इसे तुरंत खोलने की आवश्यकता है, या आपके पास नहीं है ऐसी जगह उपलब्ध है, साबुन पानी से बॉक्स को धोएं, कीटाणुनाशक या खोलने से पहले पोंछें। आइटम निकालें या आइटम ध्यान से और बाहर बॉक्स को त्यागें।
- अनुस्मारक: जब आप कर रहे हों तब अपने हाथ धो लें।