

D;k vki ,atkbeksa ds lkFk dke djrs gS |

#ds vkSj igys bls i<+sa!

,atkbe D;k gS \

,atkbe igus okys lHkh thoksa esa ekStwn gSA os izksVhu gS tks fd ikS/kksa l"qkvks dhMs vkSj jksxk.kqvksa esa thou ds fy;s vko";d gSA ,atkbe jklk;fud izfrfdz;kvksa esa rsth ykus ;k Hkkstu ds ikpu tSlh izfrfdz;kvksa ds fy;s vko";d gSA muds dk;Z dh otg ls ,atkbe vkSn-;ksfxd izfdz;kvksa vkSj miHkksDrk mRiknksa ds fy;s Hkh egRoiv.kZ rRo gSA

D;k ,atkbe [krjukd gS \

,atkbe xSj fo'kkDr gSA ysfdu os Ropk esa tyu iSnk dj ldrk gSA bls Hkh egRoiv.kZ ckr gS] D;ksfd os izksVhu gksrs gS tks "kjhj ls mlh rjg izfrfdz;k djrs gS fl rjg dqN yksx lal ls ijks ysus ds ckn djrs gSA os ,d ,ythZ isnk dj ldrh gS tks ijxkt Toj ;k nek cq[kkj ds leku gks ldrh gSA ,ythZ ds y{k.k esa Nhadas] ukd vkSj vkW[kks ls ikuh cguk vkSj Nkrh dh tdMu "kkfey gSA

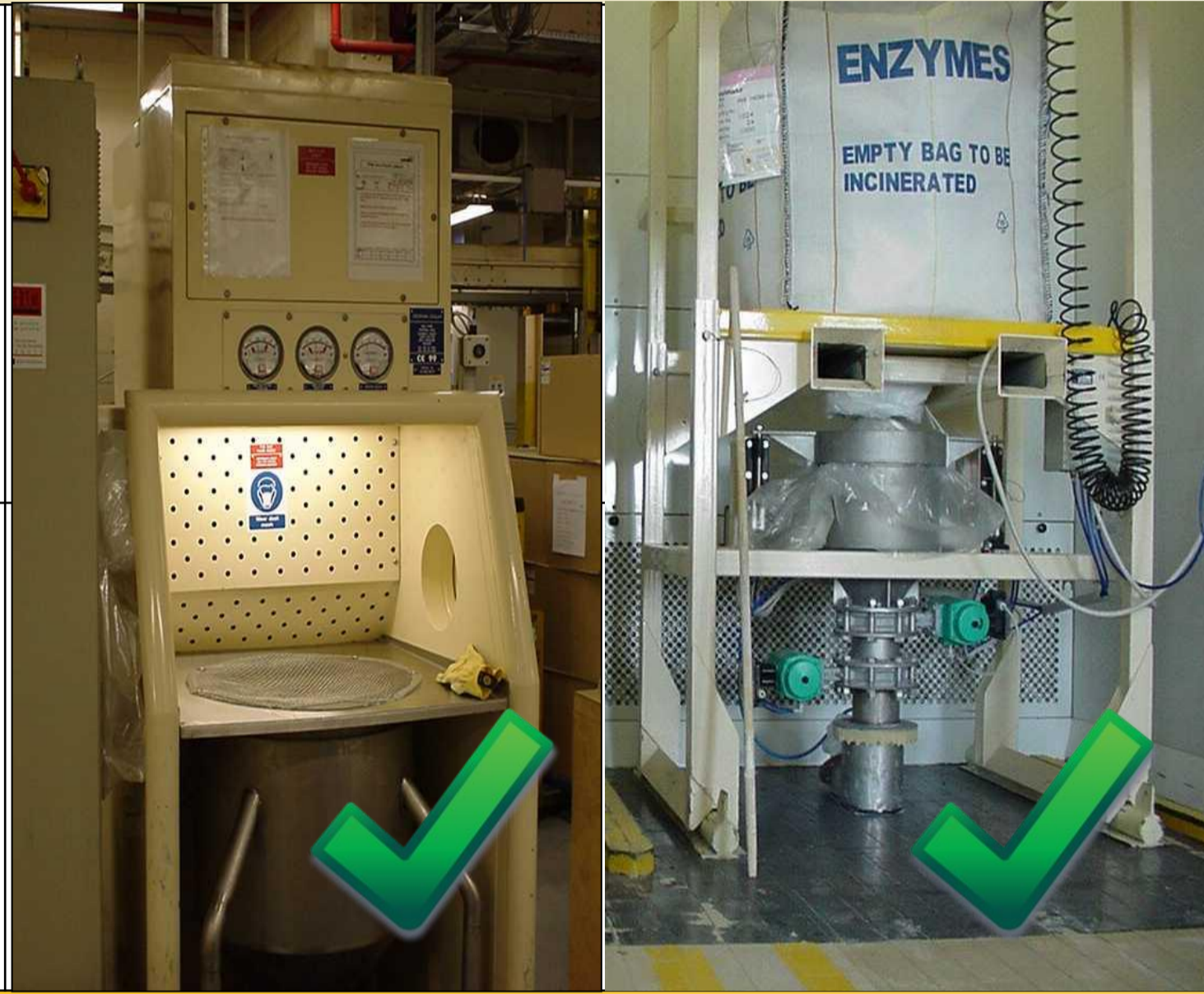
,Dlikstj dSls gksrk gS vkSj ,ythZ dks dSls jksds\

,Dlikstj rc gksrk gS tc dPps eky ;k mRiknksa ls mRiu ,atkbe /kwy ;k ,jkslksy ¼rjy dh ckjhd cwanks½ dh mifLFkfr esa lkal yh tkrh gSA lqj[kkRed midj,k dk mi;ksx djus ls vkSj ifjpkru çFØ;kvksa dk ges'kk ikyu djus ls gokbZ /kwy dks fu;af=r dj] bl tksf[ke dks Vkyk ;k de ls de Lrj ij yk;k tk ldrk gSSA

bu egRoiv.kZ fn"kkfunsZ"ksa dk lnSo ikyu djsa

,Utkebe /kwy ,oa ,jkslksy dk fu;a=k ,oa neu

,Utkebe ,oa ,Utkebe ;qDr mRiknksa dk izca/ku ,oa izfdz;k bl izdkj dh tkuh pkfg, rkfd /kwy ;k ,jkslksy mRiUu u gks ik,A mRiUu gksus ij baftfu;fjax fu;a=d fof/k;ksa jkjk bu ij fu;a=k ik;k tkuk pkfg,A



,Utkebe dh cM+h ek=k ¼,d fdykxzke ls vf/kd½ dks forfjr djus ds fy, ;k vuqfpr ek=k esa fdll Hkh çFØ;k esa Mkyus ds fy, iwjh rjg ls can mik; dk ç;ksx djuk pkfg, vkSj dksbZ Hkh vuqçokg çFØ;k Hkh iwjh rjg ls can gksuh pkfg, rkfd /kwy ,oa ,jkslksy dh jksdFkke dh tk ldsA



,Utkebe dh NksVh ek=k ¼,d fdykxzke ls de½ dks gLrpkfyr :i ls forfjr fd;k tk ldrk gS ;k fu;af=r ek=k esa fn;k tk ldrk gS fdUrq dHkh Hkh ,atkbe dks mfpr fu;a=k ,oa gok dh mfpr O;oLFkk ds fcuk forfjr ugh djuk pkfg, rkfd /kwy ,oa@vFkok ,jkslksy mRiUu u gks ik,A

;fn izfdz;k iz.kkkyh esa dksbZ njk; ;k fNnz gS rks gok ds mfpr vkokxeu ds jkjk mls fu;af=r fd;k tkuk pkfg, rkfd /kwy ,oa ,jkslksy dh jksdFkke dh tk ldsA

Lkqj[kr dk;Z i]fr

- ,atkbe ds tehu ij fxjus ij mls mfpr izfdz;k dk ikyu djrs gq, rjar lQ dj nsuk pkfg,A
- ,atkbe ds [kkyh fMCcksa dks lkQ dj funsZ"kkuklj fuLrkfjr djuk pkfg,A
- fMCcs ds uhps * QSyus ij dSls lkQ djsa * ns[kuk pkfg,A



,atkbe ds nkuks dks mlh voLFkk esa j[ksa rkfd ,Utkebe dk mRltZu u gks ldsA

- ,atkbe vFkok ,aTkkbe ;qDr mRiknksa dks ihlsa ughaA
- ,atkbe ds nkuks vFkok ,atkbe ;qDr mRiknks ds mij iSj ugh j[ksa



viuh daiuh ds funsZ"kkuklj dk;Z djus ds diMs cnysaA

- dsaVhu vFkok ?kj ij iznwfkr diMs u igusaA
- vius gkFk çk;çkj /kks,a ,oa dk;ZLFky NksMus ds igys vo"; /kks,aA

Rkky ,atkbe vFkok rjy ,aTkkbe mRiknksa ls ,jkslksy mRiUu u gksus nsA

- fMCcksa ;k crZuksa esa ,atkbe rsth ls u mMsyysaA
- mUgs tksj ls u fgyk,aA
- ,atkbe dh Qqgkj u NksMs ¼;g ek= can iz.kkfy;ksa esa fd;k tk ldrk gS½A

,atkbe ds lqj[kr izca/ku ds fy;s LFkkuh; izfdz;kvksa dk v/;;u djsaA

"olu laca/kh ,oa O;faxr lqj[kk midj.k

dHkh&dHkh "olu laca/kh lqj[kk midj.k ¼tSls& /kwy ekLd½ ,oa O;faxr lqj[kk midj.k ¼tSls& nLrkusa lqj[kk p"es ,oa psgjs ij iguus okys midj.k½ iguuk vko";d gksrk gSA ;fn vkikr fLFkfr u gks rks bUgs vU; lqj[kk fof/k;ksa ds vfrfjDr f]rh;d lqj[kk ekuk tkuk pkfg,A

• "olu laca/kh lqj[kk midj.k lkQ gksusa pkfg, ,oa fuekZrk ds funsZ"ksa ds vuq[kj mi;ksx ls iwoZ mudh fQVax ,oa dk;Z dk ijh[k.k dj ysuk pkfg,A

• "olu laca/kh lqj[kk midj.kksa dh fu;fer lQkbZ gksuh pkfg, ,oa mudk mfpr HkaMkj.k fd;k tkuk pkfg, rkfd mUgsa /kwy vFkok ,atkbe ls lqj[kr j[kk tk ldsA

- f]rh;d lqj[kk midj.k esa P2] PPF2 vFkok N95 "olu midj.k dk mi;ksx Js'B gSA
- vkikr fLFkfr vFkok mPp tksf[ke ds dk;ksZa esa izkFked lqj[kk gsrq P2] PPF3 vFkok N100 dh vko";drk gksrk gSA
- okLrfod :lk ls vko";d "olu midj.k dk izdkj ,oa Js.kh LFkkuh; dk;Zewyd tksf[ke ds vkdyu jkjk fu/kkZfjr fd;k tkuk pkfg,A

lkekU;r% fdll dPps eky vFkok bLreky dh xbZ lkexzh dks Ropk ds laidZ esa u vkus nsuk ,d vPNh vkS|kSfxd LoPNrk i]fr gSA

Ropk ls laidZ ds tksf[ke dh voLFkk esa vfrfjDr lqj[kk oL=ksa tSls& nLrkusa lqj[kk p"esa] ,izu] ysc dksV ,oa psgjs ij yxkus okys midj.kksa dk mi;ksx fd;k tkuk pkfg,A

laidZ esa vkus dh voLFkk esa izkFked lg;rk i]fr

vk[kksa ls laidZ & ikuh ls lko/kkuhiwoZd dbZ çkj /kks,aA ;fn dkWUVsDV ysal yxk gks ,oa mls fudkyuk vllku gks rks mls fudky ysaA ;fn tyu "ks'k gks rks fQj ls ikuh ls /kks,aA

Ropk ls laidZ & <sj lkjs ikuh ,oa lkccu ls /kks,aA ladzfer diMs fudky nsA

Ekqag ls laidZ & dqYyk djsaA fuxyus dh voLFkk esa vFkok chekj gksus dh voLFkk esa fo'k dsUnz ls laidZ djsa vFkok MkWDVj@fQftf"ku; ls enn ysaA

lkal ls laidZ & ;fn lkal ysus esa dfBukbZ gks rks vkjkenk;d fLFkfr esa goknkj LFkku ij fojke djsaA

lkekU; lykg% ;fn Ropk vFkok "olu ra= esa tyu cuh jgrh gS vFkok NksVh&NksVh lkal vkus dh fLFkfr esa fpdfRid dh lykg ysaA LFkkuh; izkFked mipkj nsA ,oa daiuh ds MkWDVj ls bykt dj;k,aA

QSyus ij lkQ djuk@IykaV ,oa midj.kksa dh lQkbZ ¼,atkbe ,oa ,atkbe ;qDr mRikn½

- Ckz"k] >kMw] mPp nkc ds ikuh vFkok rhoz gok dk mi;ksx lQkbZ ds fy;s dHkh u djsa D;ksfd bls /kwy ,oa gofeyr ,jkslksy mRiUu gksrk gSA
- QSyus gq, inkFkZ dks lkQ djrs le; ges"kk "olu laca/kh ,oa O;faxr lqj[kk midj.kksa dk iz;ksx djsaA
- de ek=k esa QSys Bksl inkFkZ dks rjar nks fQYVj okys oSD;we Dyhuj ls lkQ djsaA vafre fQYVj Eu13 HEPA ¼mPp {kerk½ dk gksuk pkfg,A
- cMh ek=k esa fjlko dh fLFkfr esa psrkouh fpUgksa dk mi;ksx djsa] ml LFkku ij mifLFkfr dks izfcaf/kr djsa ,oa vko";d gks rks vkikrdkyhu fjlko ny dks lwfpr djsaA
- Bksl inkFkZ ds vf/kd QSyko dh fLFkfr esa mls lko/kkuhiwoZd ,d etwr fMCcs esa Hkj dj fuLrkfjr djsaA
- Rkky inkFkZ QSyus dh fLFkfr esa mls /kksdj izokg la"kkks/ku iz.kkkyh esa de nkc ds ikuh dk mi;ksx djrs gq, MkysaA ;g lqfuf"pr djsa dh ;g LFkkuh; dkuwuh vko";drkksa ds vuq;lk gksA
- vo"ks'k inkFkksZ dks HEPA oSD;we jkjk ,oa@vFkok de nkc ds ikuh jkjk cg;k tkuk pkfg,A xhyk ikSpk ls lkQ djuk Hkh Lohdk;Z gSA
- rjy QSyko dks lw[kus ugha nsuk pkfg, D;ksafd lw[kus ij mls /kwy ,oa ,jkslksy mRiUu gksrk gSA
- ;fn lQkbZ ds ckn Hkh gokfeyr ,atkbe dh vk"kadk gks rks ml LFkku dks izfcaf/kr djsa] LFkku dks goknkj cuk,a ,oa ok;qfeyr ,atkbe dh x.kkuk djsaA

