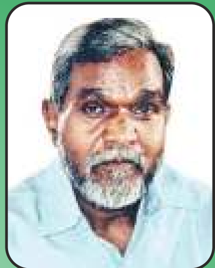
झारखण्ड सरकार

श्री हेमन्त सोरेन
माननीय मुख्यमंत्री
झारखण्ड



श्री चंपई सोरेन
माननीय मंत्री
परिवहन विभाग, झारखण्ड

" झारखण्ड चालक एवं परिवहन सुरक्षा अभियान "

नोबेल कोरोना वायरस (COVID-19) से बचाव हेतु वाहन चालक सुरक्षा मार्गदर्शिका

झारखण्ड सरकार
परिवहन विभाग
(सड़क सुरक्षा)

“ झारखण्ड चालक एवं परिवहन सुरक्षा अभियान ”

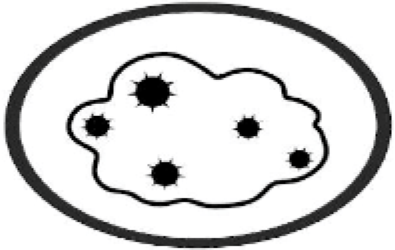
नोबेल कोरोना वायरस (COVID-19) से बचाव हेतु वाहन चालक सुरक्षा मार्गदर्शिका

झारखण्ड सरकार
परिवहन विभाग
(सड़क सुरक्षा)

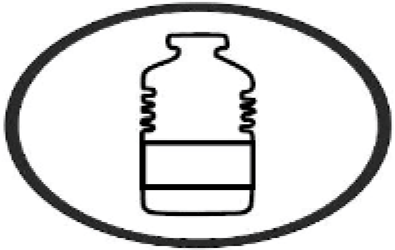
कोरोना वायरस के लक्षण

- कोरोना वायरस (कोविड–19) में पहले बुख़ार होता है।
- इसके बाद सूखी खांसी होती है और फिर एक हफ़्ते बाद सांस लेने में परेशानी होने लगती है।
- इन लक्षणों का हमेशा मतलब यह नहीं है कि आपको कोरोना वायरस का संक्रमण है।
- कोरोना वायरस के गंभीर मामलों में निमोनिया, सांस लेने में बहुत ज़्यादा परेशानी, किडनी फ़ेल होना और यहां तक कि मौत भी हो सकती है।
- उम्रदराज़ लोग और जिन लोगों को पहले से ही कोई बीमारी है (जैसे अस्थमा, मधुमेह, दिल की बीमारी) उनके मामले में ख़तरा गंभीर हो सकता है।

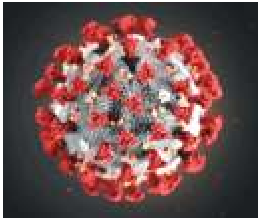
नोबेल कोरोना वायरस (COVID–19) कैसे फैलता है –



हवा से छींक एवं खांसी द्वारा



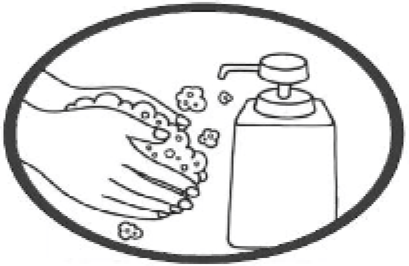
संक्रमित वस्तु द्वारा



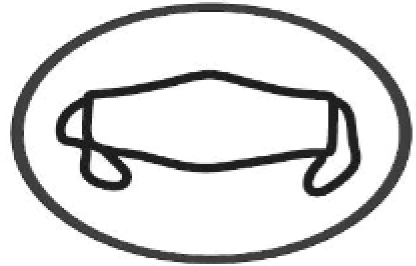
व्यक्तिगत संपर्क द्वारा

सामाजिक मेल – जोल द्वारा

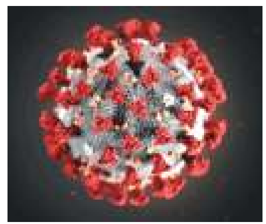
नोबेल कोरोना वायरस (COVID-19) से रोकथाम



साबुन से बार – बार हाथ धोएं



चेहरे पर मास्क लगाये



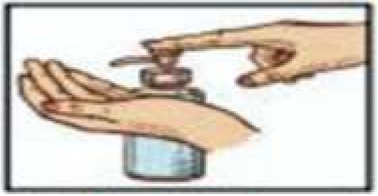
बीमार लोगों के संपर्क से बचें

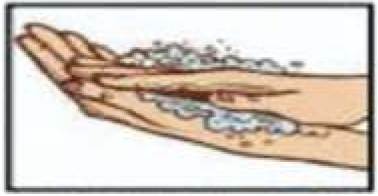
छींकते एवं खांसते समय रूमाल अथवा टिश्यू पेपर का इस्तेमाल करें

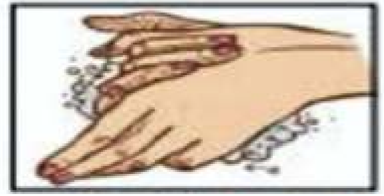
हाथ कैसे धोएं

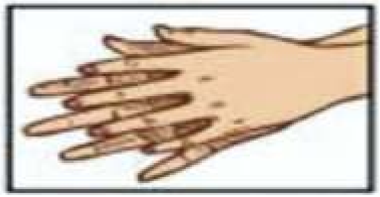
पांच बार हाथ धोएं

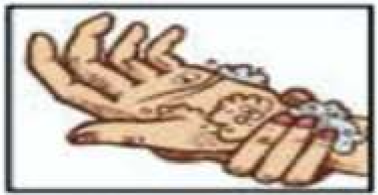
विश्व स्वास्थ्य संगठन ने वायरस से निपटने के लिए साफ–सफाई का विशेष ध्यान रखने को कहा है। इसके लिए हाथों की सफाई को प्रमुखता दी है और दिन में कम से कम पांच बार हाथ धुलने का सुझाव दिया। डब्ल्यूएचओ ने हाथ को कब और कैसे धुलने का तरीका भी बताया है।

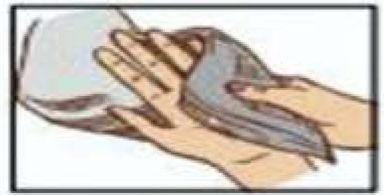

हाथों में साबुन लें।


साबुन अच्छे से फैलाएं।


हाथों को अच्छी तरह रगड़ें।


अंगुलियों के बीच पूरी तरह से सफाई करें।


हाथों को मलें और पानी से अच्छी तरह से धोएं।


तौलिए से सुखाएं और इसी से टोंटी बंद करें।

मास्क पहनने का क्या है तरीका?

यह बहुत आम सुरक्षा है। आम तौर पर देखा जाता है कि कई लोगों को मुंह पर मास्क लगाने से बचते हैं और उन्हें परेशानी महसूस होती है। कोरोना वायरस के खतरे को देखते हुए इसे पहनना जरूरी है, जब आप अपने घर से बाहर भीड़-भाड़ वाली जगह जा रहे हों। डॉक्टरों के अनुसार, इससे इंफेक्शन का खतरा काफी कम हो जाता है। इसके लिए मास्क पहनने की सलाह दी जाती है।

1. मास्क पर सामने से हाथ नहीं लगाना चाहिए।
2. अगर हाथ लग जाए तो तुरंत हाथ धोना चाहिए।
3. मास्क को ऐसे पहनना चाहिए कि आपकी नाक, मुंह और दाढ़ी का हिस्सा उससे ढका रहे।
4. मास्क उतारते वक्त भी मास्क की इलास्टिक या फीता पकड़ कर निकालना चाहिए, मास्क नहीं छूना चाहिए।
5. हर रोज मास्क बदल दिया जाना चाहिए।

मास्क को उपयोग कैसे करें

हाथ बार–बार धोएं

लोगों को सलाह दी गई है कि कोरोना वायरस से बचने के लिए स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें। किसी भी चीज को हाथ लगाने के बाद करीब 20 सेकंड तक हाथों को अच्छे से धोएं। हाथ साफ़ नहीं हो तो आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।

खांसते या छींकते समय रुमाल आदि का प्रयोग करें

कोरोना से मिलते–जुलते वायरस खांसी और छींक से गिरने वाली बूंदों हवा के ज़रिए फैलते हैं। अत: मुंह ढके बिना न छीकें। खांसी या छींक आने के दौरान रुमाल आदि का उपयोग करें।

व्यक्तिगत संपर्क से बचें

व्यक्तिगत संपर्क तथा भीड़ वाले जगहों से बचें। सामान पहुँचाने वाले जगह, ढाबों, पेट्रोल पंपों आदि जगहों में 2 गज की दूरी बनाकर रखें।

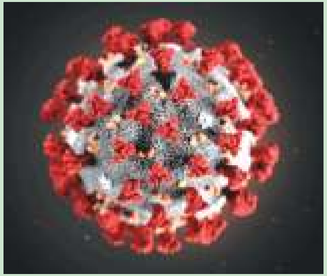
वाहन की सफाई

अपने वाहन को निरंतर साबुन युक्त पानी से धोएं तथा स्टेयरिंग व्हील, सीट बेल्ट, हैण्ड ब्रेक, डोर हैंडल आदि को सैनीटाईज करें।

साफ–सफाई रखें

सार्वजनिक स्थलों पर भी स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।
राह चलते यूं ही सड़कों पर न थूकें।

बीमार होने पर



अगर आप कोरोना वायरस का शिकार हैं तो अपना ध्यान रखने के साथ–साथ किसी भी व्यक्ति के नजदीक न जाएं। इससे बढ़ते खतरे को रोकने में आसानी होगी। अगर आप बीमार है तथा **COVID-19** के लक्षण जैसे खांसी, बुखार आदि है तो घर पर रहें, अपने डॉक्टर से मोबाइल द्वारा परामर्श लें।

हेल्पलाइन

अगर आपको कोरोना वायरस के लक्षण नजर आ रहें हैं तो अपने राज्य के हेल्पलाइन नंबर या स्वास्थ्य मंत्रालय की 24x7 हेल्पलाइन नंबर 011-23978046 तथा झारखण्ड सरकार के हेल्पलाइन नंबर 104 पर कॉल करें।

ध्यान दें :-

- यदि मुमकिन हो तो LMV प्रकार के वाहन को धूप में शीशे खोलकर 30 मिनट तक खुला छोड़ दे। इस प्रकार भीतरी बदबू और कीटाणु का सफाया हो जायेगा।
- COVID-19 की वजह से दोपहिया वाहन पर एक सवारी और चार पहिया वाहन पर ड्राइविंग सीट के अतिरिक्त पीछे की सीट पर एक सवारी बैठने का प्रावधान है, उसका पालन करें।
- व्यावसायिक वाहनों में दो चालकों तथा एक सहायक के अतिरिक्त किसी को न बैठने दें।
- मास्क, ग्लव्स और सैनीटाईजर का प्रयोग जारी रखें।

कोरोना का संक्रमण फैलने से कैसे रोकें?

- अगर आप संक्रमित इलाक़े से आए हैं या किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में रहे हैं तो आपको अकेले रहने की सलाह दी जा सकती है।
- घर पर रहें ऑफ़िस, स्कूल या सार्वजनिक जगहों पर न जाएं।
- सार्वजनिक वाहन जैसे बस, ट्रेन, ऑटो या टैक्सी से यात्रा न करें।
- घर में मेहमान न बुलाएं।
- घर का सामान किसी और से मंगाएं।
- अगर आप और भी लोगों के साथ रह रहे हैं तो ज़्यादा सतर्कता बरतें।
- अलग कमरे में रहें और साझा रसोई व बाथरूम को लगातार साफ़ करें।
- 14 दिनों तक ऐसा करते रहें ताकि संक्रमण का ख़तरा कम हो सके।

धन्यवाद

आप जांबाज है सरताज है, अर्थव्यवस्था की आन है,
आपूर्ति शृंखला बनाए रखने में, आप हमारी शान है,
कितनी लड़ाईयां जीती हमनें, आप जैसे वारियर्स के साथ,
सावधान और सुरक्षित रहें क्योंकि आप जान है, जहान है।

सड़क सुरक्षा
परिवहन विभाग
झारखण्ड सरकार द्वारा जनहित में जारी।