

विकलांग व्यक्तियों के लिए विशिष्ट दिशा-निर्देश (समुदाय आधारित अभ्यास)

1

- नियमित रूप से साबुन और पानी के साथ अपने हाथों को कम से कम 20 सेकंड के लिए अच्छी तरह से धोएं या सेनिटाइज़र का प्रयोग करें जिसमें कम से कम 70% एल्कोहल की मात्रा हो।
- ध्यान रखें कि आपके परिवार का दिव्यांग सदस्य अन्य लोगों से कम से कम 1 मीटर (3 फीट) की दूरी पर रहें।

2

- जब आप खांसते या छींकते हैं, तो अपनी कोहनी को मोड़ कर या, रूमाल से अपना मुंह और नाक ढूक ले। इस्तेमाल किए गए टिशू को तुरंत डस्टबिन में डाल दें / हाथ और रूमाल को धो लें।
- परिवार के सभी सदस्य घर पर ही रहें। यदि आपको बुखार, खांसी और सांस लेने में कठिनाई हो तो जल्द से जल्द डाक्टर को दिखायें।

3

- हाथ ना मिलाये, नमस्ते या सिर झुकाकर या हाथ हिलाकर अभिवादन करें।
- दिव्यांगजन की सहायता व देखभाल गतिविधियों को करने से पहले और बाद में अच्छी तरह से हाथ धोएं। यदि संभव हो, तो दस्ताने का उपयोग करें। उपयोग के बाद दस्ताने को डिस्पोज कर दें।

4

- अपने परिवार के दिव्यांग सदस्य को वायरस के बारे में व आवश्यक सावधानियों को बरतने के महत्व के बारे में समय-समय पर बताते रहें।
- घर में रोजाना दो बार झाड़ू-पोंछा लगायें।

5

- दिन में कम से कम चार बार सफाई करें। अगर सतह गंदी हो तो साबुन और पानी का , और फिर घरेलू कीटाणुनाशक उपयोग करें।
- घर में आने वाले मेहमानों की संख्या को कम करें, उन्हें दिव्यांगजनों के सम्पर्क में न आने दें।