Initiative taken by Akal College of Nursing and Akal Charitable Hospital, Baru Sahib, Sirmaur (H.P.)

कोल्ड स्टोर (Cold Store) विभाग के लिए अनुदेश

सुरक्षित और स्वस्थ रहें (Stay safe and healthy)

1.हैंड हाइजीन (Hand Hygiene)

काम के माहौल में प्रवेश करने से पहले या किसी भी सतह को छूने या किसी भी गतिविधि को करने से पहले हाथों को साबुन और पानी से 20 सेकंड तक अच्छी तरह से धोना चाहिए।

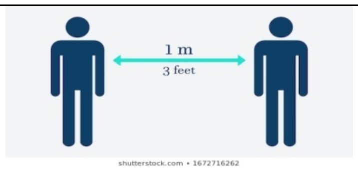
2. खाँसी शिष्टाचार का पालन करें **(Cough Etiquettes)**

• खाँसते या छींकते समय अपने नाक मुँह, को कपड़े से ढँक लें। खांसते और छींकते समय आप, अपनी कोहनी का उपयोग कर सकते हैं।

• अपने हाथों से अपनी आंख, नाक और मुंह को न छुएँ।

3. सामाजिक दूरी (Social distancing)

• बैठते या दूसरों के साथ बात चीत करते समय 1-2 मीटर की पर्याप्त सामाजिक दूरी बनाए रखें।



4. विविध (Other instructions)

• खाने योग्य सामग्री तैयार करते समय डिस्पोजेबल दस्ताने, टोपी और गाउन पहनें ।

• खाद्य भंडारण क्षेत्र स्पष्ट होना चाहिए (बाधा और अवांछित बक्से से मुक्त)।

• बर्तन और अन्य धोने योग्य खाने को बहते पानी के नीचे धोया जाना चाहिए।

• खाद्य भंडारण बक्से धोएं और उन्हें दोबारा इस्तेमाल करने से पहले धूप में सूखने दें ।

• भोजन को ठीक से कवर किया जाना चाहिए और दूषितकरण (Contamination) से संरक्षित किया जाना चाहिए।

• खाने योग्य सामग्री या उनके कंटेनर को अनचाहे स्पर्श से बचाना चाहिए।

• यदि आपको बीमारी के कोई भी लक्षण जैसे खांसी, सर्दी, दस्त हैं तो अपने टीम पर्यवेक्षक (Incharge) को सूचित करें।

• डिश कपड़ों को नियमित रूप से धोएं और उन्हें दोबारा इस्तेमाल करने से पहले सूखने दें।

• फर्श को दिन में दो बार (साथ ही जब आवश्यक हो) कीटाणुनाशक से साफ किया जाना चाहिए।

•प्लास्टिक का पर्दा रोजाना साफ होना चाहिए ।

• चेयर, टेबल, डोर हैंडल और स्टूल कीटाणुनाशक घोल से दिन में दो बार साफ किया जाना चाहिए।

• अपने फ्रिज को 5 डिग्री सेल्सियस से नीचे रखें यह रोगाणु को बढ़ने और गुणा करने से रोकता है।

• कचरे के डिब्बे को प्लास्टिक की थैली से ढक कर रखना चाहिए और समय-समय पर साफ करना चाहिए