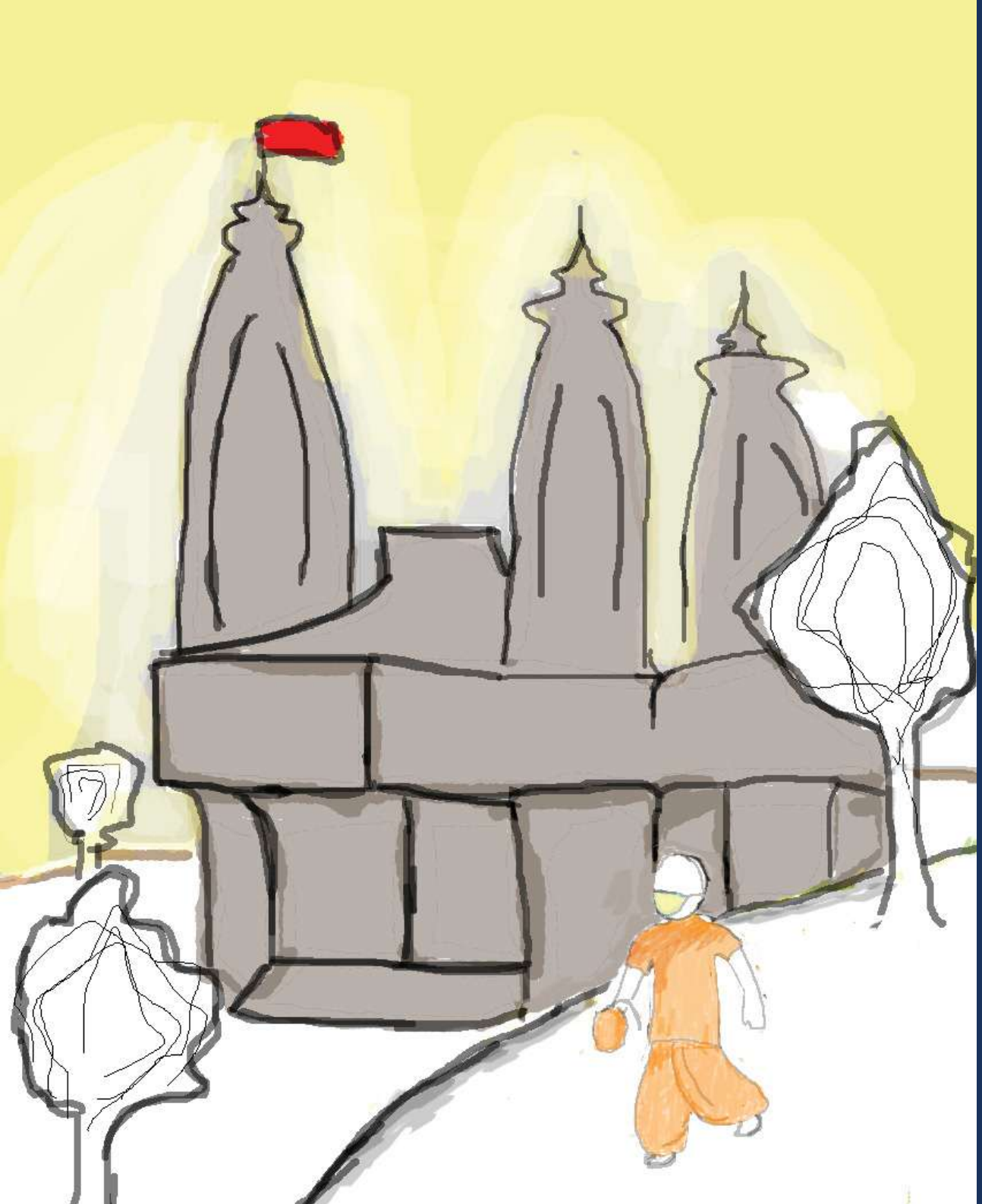


अंतर्राष्ट्रीय कृष्ण भावनामृत संघ

ISKCON

FOUNDER ACARYA HIS DIVINE GRACE
A.C. BHAKTIVEDANTA SWAMI PRABHUPADA

GBC
STRATEGIC
PLANNING

मंदिरों के सुरक्षित पुनः क्रियान्वयन के लिए दिशा–निर्देश

भक्त हस्तपुस्तिका

परिचय

जैसे ही हमारे मंदिर पुनः खुलें, हम आपको आश्वस्त करना चाहते हैं कि आपकी सुरक्षा हमारे लिए अत्यंत ही महत्वपूर्ण है। अतः प्रस्तुत हस्त–पुस्तिका निर्मित की गयी है जिसमें मंदिर प्रबंधन, भक्त, आगंतुकों, एवं मंदिर कर्मचारियों के लिए आवश्यक दिशा–निर्देश हैं।

कोविड–१९ के विरुद्ध इस लड़ाई में, प्रत्येक व्यक्ति की भूमिका महत्वपूर्ण है। अतः हमें केवल अपने मंदिर की सेवाओं ही नहीं बल्कि पर्यावरण, समाज अवं अपने परिवार के प्रति भी अपने उत्तरदायित्व को समझना अत्यंत ही आवश्यक है। प्रस्तुत हस्तपुस्तिका में आवश्यक नवाचार एवं दिशा–निर्देश दिए गए हैं जिसका पालन आपको किसी भी मंदिर परिसर में रहते हुए करना है।

इस्कॉन मंदिरों की विविध प्रकृति के कारण, ये निर्देश कोरोना संक्रमण के खतरे को बढ़ाये बिना मंदिर प्रबंधन, स्थानीय परिस्थितियों को देखते हुए लागू कर सकते हैं। तथा वे अपने स्थानीय प्रशासन के द्वारा जारी नियमों का भी अनुपालन सुनिश्चित करें।

REPRODUCE AND USE AS YOU WISH.
FOR MORE INFORMATION CONTACT:
Strategic Planning Support at sps@gbcstrategicplanningteam.com

अस्वीकरण

मुख्य रूप से वे मंदिर, जो फिर से खुलने की योजना बना रहे हैं उनके लिए प्रस्तुत हस्तपुस्तिका आवश्यक सामान्य सूचनाओं एवं दिशा–निर्देशों का संकलन है। इस पुस्तक में अंकित कोई भी आवश्यक नियम या सम्बन्धी जानकारी का उद्देश्य केवल मार्गदर्शन करना है और ये किसी वृतिक को प्रतिस्थापित करने तथा विधिक याध्तथा कोविड १६ सम्बंधित या सन्निहित अन्य चिकित्सीय एवं स्वास्थ्य सम्बन्धी सलाह जो तत्संबंधी अधिकार क्षेत्र में सम्बंधित सरकारी अभिकरण, मंत्रालयों एवं विभागों द्वारा निर्धारित है को प्रतिस्थापित करने के लिए नहीं है। तदनुसार, किसी भी परिस्थिति में इस हस्तपुस्तिका में वर्णित या संचारित सूचनाओं के अनुपालन एवं अनुगत होने से हुए नुकसान एवं क्षति के लिए इस हस्तपुस्तिका के संपादक एवं प्रकाशक जिम्मेवार नहीं होंगे। मंदिर एवं इस हस्तपुस्तिका के किसी भी उपयोगकर्ता द्वारा, इस हस्तपुस्तिका में वर्णित एवं संचारित सूचनाओं के कारण सभी प्रकार के नुकसान, क्रिया, मुकदमा, क्षति, कार्यवाही, दावा, लागत एवं विस्तार मंदिरों एवं इस पुस्तक के उपयोगकर्ताओं को पीड़ित एवं वहन करना पड़े उसके लिए मंदिर एवं इस हस्तपुस्तिका के उपयोगकर्ता संपादक एवं प्रकाशक को सभी प्रकार से सुरक्षित करने एवं क्षतिपूर्ति का वचन देते है।

विषय–सूची

१. सुरक्षा को प्राथमिकता
- १.१ सुचना संग्रह 2
- १.२ मंदिर परिसर की गहराई से सफाई एवं प्रक्षालन (सैनीटाईजेशन) 3
- १.३ भक्तों एवं कर्मचारियों द्वारा दी जानी वाली सेवाओं की तालिका 6
- १.४ मंदिरों में सोशल डीस्टेसिंग के मानदंड 7
- १.५ व्यक्तिगत सुरक्षा 8
- १.६ संगरोधी क्षेत्र (क्वारंटाइन क्षेत्र) 9

२. भक्तों एवं कर्मचारियों के लिए निर्देश
- २.१ मंदिर जाने से पहले 11
- २.२ मंदिर में आने के दौरान 12
- २.३ मंदिर में 13
- २.४ मंदिर से जाने के बाद 20

३. सर्वोत्तम आदतें
- पुर्वावधान चिकित्सा से उत्तम है 21

४. कैसे ?–जानें
- ४.१ लक्षण 25
- ४.२ अपने फेस मास्क को सही तरीके से कैसे पहनें 26
- ४.३ सही तरीके से हस्त–प्रक्षालन कैसे करें 27
- ४.४ सही तरीके से हांथों की सफाई कैसे करें 28
- ४.५ सामान्य अनुशंसायें 29

५. अन्य संसाधनों का सुरक्षित क्रियान्वयन 30

1 सुरक्षा को प्राथमिकता

अपने मंदिरों एवं अन्य केन्द्रों को सुरक्षित रखना

हमारे लिए सभी की सुरक्षा महत्वपूर्ण है। सुरक्षा को सुनिश्चित करने के लिए, यहाँ कुछ महत्वपूर्ण सक्रिय उपाय बताये गए हैं, जो हमारे अपने समुदाय के लोगों की सुरक्षा के लिए अति आवश्यक हैं।

1.1 सूचना संग्रह

1. अगर किन्ही कर्मचारियों सहित आने वाले सारे आगंतुकों में से किसी को भी कोरोना –१६ के लक्षण दिखाई पड़ते हैं तो वे निश्चित रूप से मंदिर के अधिकारियो को सूचित करें।
2. अगर कोई (परिवार के सदस्य भी) भी कोरोना पॉजिटिव पाए जाते हैं, तो वह व्यक्ति कम से कम १४ दिनों का संगरोधी सुझावों का सख्ती से पालन करेंगे।
3. आगंतुकों एवं कर्मचारिओं को मंदिर प्रवेश द्वार पर मिलने वाले व्यक्तिगत विवरण प्रपत्र को भरना होगा।

1.2 मंदिर परिसर की गहराई से सफाई एवं प्रक्षालन (सैनीटाईजेशन)

सामान्य निर्देश

1 सार्वजनिक क्षेत्रों का नियमित रूप से विसंक्रमण, उच्च–स्तर की सफाई एवं प्रक्षालन (सैनीटाईजेशन) की जानी चाहिए ।

2 अपशिष्टों, कागज (टिश्यू पेपर) या अन्य अनुपयोगी पदार्थों के निस्तारण हेतु बंद डिब्बों का प्रयोग किया जाए ।

3 दिन के अंत में डब्बों को पूरी तरह खाली किया जाए ।

4 स्वागत कक्ष में टिश्यू पेपर सहित प्रक्षालक एवं अल्कोहल युक्त विसंक्रमक जरूर हो ।

5 सारे सार्वजनिक स्थानों, आदान–प्रदान की जगहों एवं उपहार केन्द्रों को प्रत्येक दिन बारम्बार प्रक्षालन(सैनीटाईजेशन) किया जाए।

6 सार्वजनिक द्वार :

- सारे सार्वजनिक द्वारों को खुला रखा जाए जिससे बार–बार घुंडी एवं मूंठ पकड़ने की जरूरत न पड़े ।
- प्रत्येक द्वार पर हस्त प्रक्षालक की व्यवस्था हो ।

- प्रयोग में आने वाले दरवाजों की मूंठ एवं खोलने–बंद करने वाले स्विचों को नियमित रूप से विसंक्रमण किया जाए।

सुचना : इतनी उच्च स्तर की सफाई एवं प्रक्षालन का मुख्य उद्देश्य संक्रमित व्यक्ति के स्वाछोस्वास के साथ आने वाली नन्हीं बूंदों के सतह पर गिरने या जमा हो जाने से होने वाले संक्रमण से बचना है ।

1.2 मंदिर परिसर की गहराई से सफाई एवं प्रक्षालन (सैनीटाईजेशन)

सामान्य निर्देश

7 वातानुकुलकों के वायु शुद्धिकरण एवं वायु संचरण की मरम्मत निश्चित रूप से की जाए ।

8 स्वागत कक्षों में जहाँ भी आवश्यकता हो, प्रमाणिक वायु शुद्धिकारको को निश्चित रूप से लगाया जाए ।

9 सफाई एवं विसंक्रमण हेतु जारी किये गए सुझावों का दायरा प्रसाधनों तक भी बढ़ाया जाए।

10 प्रसाधनों पूरी तरह साबुन (सोप डिस्पेंसर), टिश्यू पेपर, हस्त प्रक्षालक (सैनीटाईजर) एवं बंद डब्बों से युक होना चाहिए ।

11 सारे भोग सामग्रियों एवं रसोई कक्ष, विग्रहों , रेस्टोरेंट एवं भक्तों के प्रसादम रसोई प्रत्येक उपयोग के बाद विसंक्रमित किया जाए ।

12 सारे भोग भंडारण कक्ष, रसोई एवं भोग तैयार किये जाने कक्ष हस्त–प्रक्षालक (सैनीटाईजर) एवं विसंक्रमकों से युक्त होने चाहिए ।

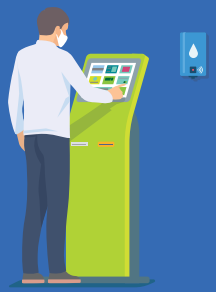
Caution: keep sanitisers and disinfectants away from fire and gas.

1.2 मंदिर परिसर की गहराई से सफाई एवं प्रक्षालन (सैनीटाईजेशन)

अतिरिक्त दिशा–निर्देश

1 स्थानीय अधिकारीयों के द्वारा प्रस्तावित स्वच्छता एवं सुरक्षा सम्बन्धी प्रमाणपत्र अगर कोई उपलब्ध हों तो उसे द्वार एवं मंदिर के वेबसाइट पर अवश्य लगायें ।

2 स्वागत कक्ष, उपहार केन्द्रों, आदान प्रदान के स्थानों एवं कार्यालयों में प्रक्षालक, अल्कोहल युक्त विसंक्रमक एवं तिसुए पेपर की उपलब्धता सुनिश्चित करें ।



3 टिश्यू पेपर, अलोकोहल युक्त भींगा पोछा की उपलब्धता प्रत्येक आगंतुकों के आगमन एवं संपर्क में आने वाले स्थानों(विक्रय केन्द्रों मशीनों, टेबलेट्स, डेस्कटॉप टैब्स इत्यादि) पर होना सुनिश्चित करें ।

4 निम्नलिखित संपर्क स्थान निश्चित रूप से प्रक्षालित हों :

- भोग प्राप्त करने का स्थान, बास्केट्स , ट्राली इत्यादि ।
- मंदिर परिसर के अन्दर एवं बाहर गमन करने वाले सारे पूरक संसाधन ।
- बाहर से प्राप्त समान एवं कुरियर दोनों ।

1.3 भक्तों एवं कर्मचारियों द्वारा दी जानी वाली सेवाओं की तालिका

स्थानीय प्रशासन के नियमों के आलोक में अपने मंदिरों के सुरक्षित पुनः क्रियान्वयन हेतु, सारे विभागाध्यक्ष ये सुनिश्चित करें की सारे भक्त एवं कर्मचारी निम्नलिखित विकल्पों में से किसी का भी पालन करें :–

- पुरे सप्ताह अपने कार्य एवं सेवाएं अपने घर से ही करते रहें–
- पुरे सप्ताह अपने कार्य एवं सेवाएं मंदिर से ही करें दृ
- सप्ताह में दो से तीन दिन ही अपने कार्य एवं सेवाएं मंदिर से करें –

कार्य प्रणाली एवं कर्मचारी प्रयोगधनिस्तारण को लेकर कोई भी स्थानीय विधान को उपरोक्त निर्देशों से ऊपर प्राथमिकता दी जाएगी ।

सूचना : सारे मंदिरों को सुरक्षा सेवकों एवं भक्तों को रोल काल या रोस्टर के आधार पर नियुक्त करना चाहिए ताकि कोरोना सम्बन्धी निर्देशों का पर्याप्त अनुपालन करते हुए मंदिरों का सुरक्षित पुनः क्रियान्वयन हो सके ।

1.4 मंदिरों में सोशल डीस्टेसिंग के मानदंड

सामान्य मानक

1 सारे आवश्यक स्थलों पर, सतह पर सोशल डिस्टेंसिंग चिन्ह २ मीटर (६ फीट) के अंतराल पर अंकित हो ।

2 पंक्ति का अंकन भी विशिष्ट स्थानों पर किया जाए य यथा : दर्शन की पंक्ति इत्यादि ।

मंदिर–कक्षों के लिए अतिरिक्त मानक

1 बैठने की व्यवस्था निश्चित रूप से सोशल डिस्टेंसिंग के मानकों के अनुरूप ही हो ।

2 सारे बैठने के स्थान इस प्रकार चिन्हित किये जाए जिससे समझने में आसानी हो की कहाँ आसान ग्रहण करना है कहाँ रिक्त छोड़ना है।

3 स्वागत कक्ष एवं दर्शन हेतु सुरक्षित दुरी बनाये बनाये रखने वाले अवरोध निश्चित रूप से लगाये जाएँ ।

4 सोशल डिस्टेंसिंग सतह चिन्ह २ मीटर अथवा ६ फीट की दूरी पर ही हो ।

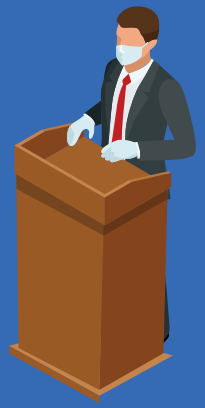
5 सोशल डिस्टेंसिंग एवं अन्य मंदिर कक्ष के मानक या नियम स्वागत कक्ष, मंदिर के प्रवेश द्वार एवं अन्य निर्णायक स्थलों पर समुचित रूप से लगे होने चाहिए ।

1.5 व्यक्तिगत सुरक्षा

सामान्य

1 प्रयोग में आ चुके मास्क एवं ग्लब्स को बंद डिब्बों में प्रभावी निस्तारण सुनिश्चित करें

2 जो भी भक्त सेवा कर रहे हों उन्हें फेस मास्क, ग्लब्स एवं टिश्यू पेपर अवश्य उपलब्ध कराएं ।



विशिष्ट

1 भक्त एवं कर्मचारी आगंतुकों से बात–चीत या भोग एवं पुष्प ग्रहण करते समय इत्यादी, मास्क एवं ग्लब्स का प्रयोग अवश्य करें

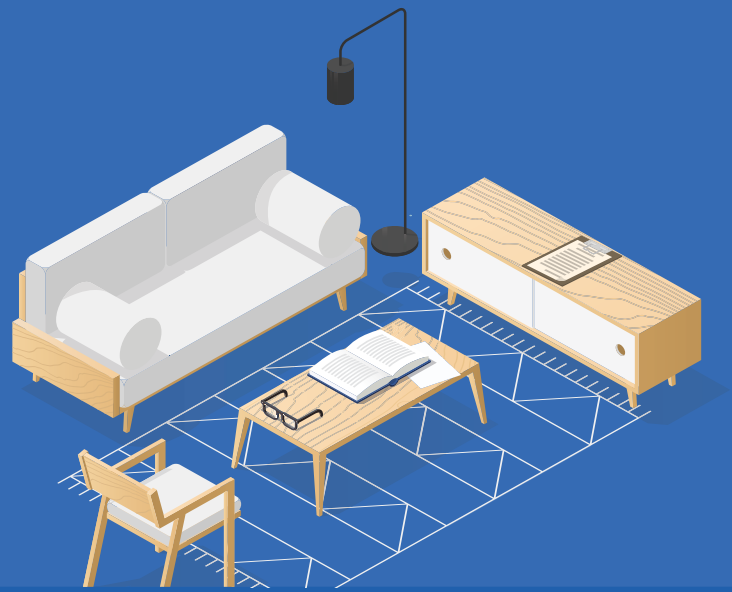
2 भक्त एवं कर्मचारी प्रसाद बनाने एवं वितरण के समय मास्क एवं ग्लब्स निश्चित रूप से पहनें ।

3 आगंतुक एवं भक्त, मास्क मंदिर परिसर में प्रवेश की अनुमति प्राप्त करने से पहले ही निश्चित रूप से धारण कर लें । मास्क पुरे समय लगाकर रखे ।

1.6 संगरोधी (क्वारंटाईन) क्षेत्र

1. संगरोधी क्षेत्रों के पहचान एवं कार्यान्वयन स्थानीय प्रशासन के दिशा–निर्देशों के अनुरूप ही होना चाहिए ।
2. संगरोधी क्षेत्र मंदिर के आवासीय परिसर से अधिक से अधिक दुरी पर स्थित होना चाहिए ।
3. संगरोधी क्षेत्रों का ज्ञान प्रत्येक रहवासियों को होना चाहिए ।
4. संगरोधी क्षेत्र ऐसे स्थान पर होना चाहिए जिससे मंदिर के रहवासियों को कोई खतरा न हो ।
5. संगरोधी क्षेत्र " निषिद्ध क्षेत्र " या "अनाधिकार प्रवेश निषेध क्षेत्र" इत्यादि से नामित होना चाहिए ।
6. संगरोधी क्षेत्र जब तक आवश्यकता नहीं हो पूरी तरह से बंद या नियंत्रित प्रवेश की अवस्था में होना चाहिए ।
7. जहाँ उचित हो, संगरोधी क्षेत्रों में सीसीटीभी कैमरे लगे होने चाहिए ताकि जब आवश्यकता हो नजर रखा जा सके ।
8. संगरोधी क्षेत्रों में प्रवेश पुस्तिका प्रत्येक आने जाने वाले का नाम एवं उद्देश्य अंकित किया जाए ।
9. अगर संगरोधी क्षेत्र प्रयोग में न भी हो तो तो उनके लिए सामान्य विसंक्रमण प्रक्रिया नियमित की जाए ।
10. अगर कोई संदिग्ध या कोविड –१६ संक्रमित व्यक्ति इन क्षेत्रों का प्रयोग कर रहा हो तो उच्च स्तरीय प्रेषण, सफाई एवं विसंक्रमण की प्रक्रिया को अपनाया जाए ।

सावधान : किसी भी रहवासी भक्त अथवा वरिष्ठ भ्रमणकारी रहवासी भक्त जो रेड जोन वाले संक्रमित जगहों से होकर आए हों या विदेश यात्रा से आये हों उनको 14 दिनों के लिए संगरोधी क्षेत्र में रखा जाए। जब उनका कोविड –19 का जांच नकारात्मक आ जाये तभी उन्हें मंदिर परिसर में आने एवं भक्तों के संग की अनुमति मिलनी चाहिए।



2 भक्तों एवं कर्मचारियों के लिए निर्देश

स्वयं एवं अपने मंदिर भक्तों को सुरक्षित रखना

अपने मंदिर एवं सार्वजनिक स्थानों की सुरक्षा हेतु, भक्तों, आगंतुकों एवं कर्मचारियों से निम्नलिखित दिशा–निर्देशों को दृढ़ता से पालन करने कि अपेक्षा कि जाती है –

2.1 मंदिर छोड़ने के पहले

1 **अपने शरीर के तापमान का नियमित जांच करें । फ्लू, सर्दी, बुखार, सांस लेने में तकलीफ अथवा कोई अन्य कोविड –१९ के लक्षण दिखने पर घर पर रहें तथा अगर आप पिछले –१४ दिनों में मंदिर भ्रमण किया हो तो मंदिर प्रशासन को सूचित करें । जरूरत पड़े तो डॉक्टर की सलाह अवश्य लें ।**

2 **अपने साथ मास्क रखना कतई न भूलें एवं एक अतिरिक्त मास्क अवश्य रखें ।**

3 **अपने साथ अल्कोहल युक्त हस्त प्रक्षालक अवश्य रखें ।**

4 **किसी किसी स्थानीय प्रशासन के अनुसार ड्राइविंग के समय मास्क पहनना अपेक्षित है । अतः घर छोड़ने से पहले इसे पहनना न भूलें ।**

सावधानी :

अगर आप या आपके परिवार में कोई कोविद –19 से संक्रमित पाये गए हैं: जब तक आप और आपके परिवार के सारे सदस्य पूरी तरह स्वस्थ न हो जाएँ एवं कोविड –19 विसंक्रमण की जांच सकारात्मक न हो तब तक कृपया मंदिर न आयें । जब आप अस्वस्थ महसूस करें एवं आपका कोविड–19 जांच सकारात्मक हो एवं पिछले 14 दिनों के भीतर आपने मंदिर भ्रमण किया हो तो मंदिर प्रशासन को अवश्य सूचित करें ।

जब आप संक्रमित (रेड जोन) क्षेत्रों से होकर आए हों ? 14 दिनों का स्व–एकांतवास करें ।

अगर आप या कोई प्रचारक, सन्यासी अथवा गुरु या आपके नजदीकी समूह अथवा परिवार का कोई व्यक्ति ऐसे स्थान से होकर आए हो जहां कोविड–19 के सामूहिक विस्तार की सघनता काफी अधिक हो, जिसमें अंतर्राष्ट्रीय यात्रा अथवा ऐसे किसी राज्य की यात्रा जहां जनसंख्या घनत्व ज्यादा हो या कोई मेट्रोपॉलिटन शहर सम्मिलित हो तो अपने आप को 14 दिनो के लिए एकांतवास में रखें, एवं कृपया मंदिर न आवें ।

भ्रमणकारी भक्त, सन्यासी, गुरु एवं प्रचारक : जब तक आप अपने आप को 14 दिनों का स्व–एकांतवास नहीं करते हैं तब तक किसी प्रचार केन्द्रों या गृहस्थ भक्तों के यहाँ कार्यक्रम करने से बचें ।

वरिष्ठ नागरिकों एवं आधारभूत स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित व्यक्ति : ऐसे किसी भी व्यक्ति जिनकी कमजोर प्रतिरोधी क्षमता के कारण (किसी गंभीर रोग से ग्रस्त व्यक्ति या वरिष्ठ नागरिक) कोविड –19 से संक्रमण का खतरा सबसे ज्यादा है हम उनसे आग्रह करते हैं की वे अपने घरों में ही रहना सुनिश्चित करें । आप हमारे कार्यक्रम ऑनलाइन देख सकतें जिससे आपके संक्रमण का खतरा काफी कम हो जाएगा ।

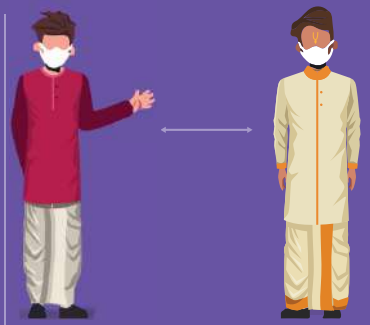
2.2 जब आप मंदिर की ओर प्रस्थान कर रहे हों

1 फेस मास्क अवश्य पहनें ।

2 मंदिर परिसर में बिना फेस मास्क पहने किसी भी व्यक्ति का प्रवेश निषेध होगा ।

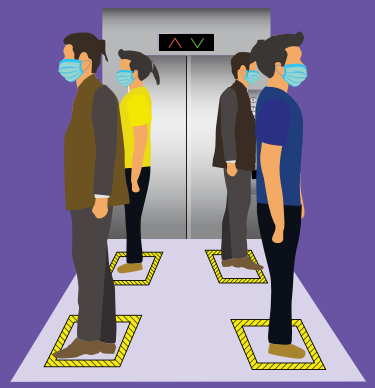
3 सार्वजनिक वाहनों का प्रयोग करना बंद करें अगर संभव हो तो व्यक्तिगत वाहन का प्रयोग करें ।

4 टॅक्सी अथवा कैब से यात्रा की स्थिति में, कृपया कर यात्रियों की संख्या दो (2) तक ही सीमित रखें ।



5 जहां उचित हो, सुरक्षाकर्मीयों के आग्रह पर कृपया पंक्तिबद्ध रहें एवं थर्मल स्कैनिंग करते समय उनका सहयोग करें ।

6 जहां भी संभव हो मंदिर परिसर में सामाजिक दूरी (सोशल डीस्टंसिंग) के नियमों का पालन अवश्य करें ।



7 अगर संभव हो तो स्वचालित सीढ़ीयों या लिफ्टों का प्रयोग बंद करें । जहां आवश्यकता हो वहाँ ये सुनिश्चित करें की स्वचालित सीढ़ियाँ में भीड़ न हो एवं इसका प्रयोग करते समय सामाजिक दूरी के नियमों का पालन हो ।

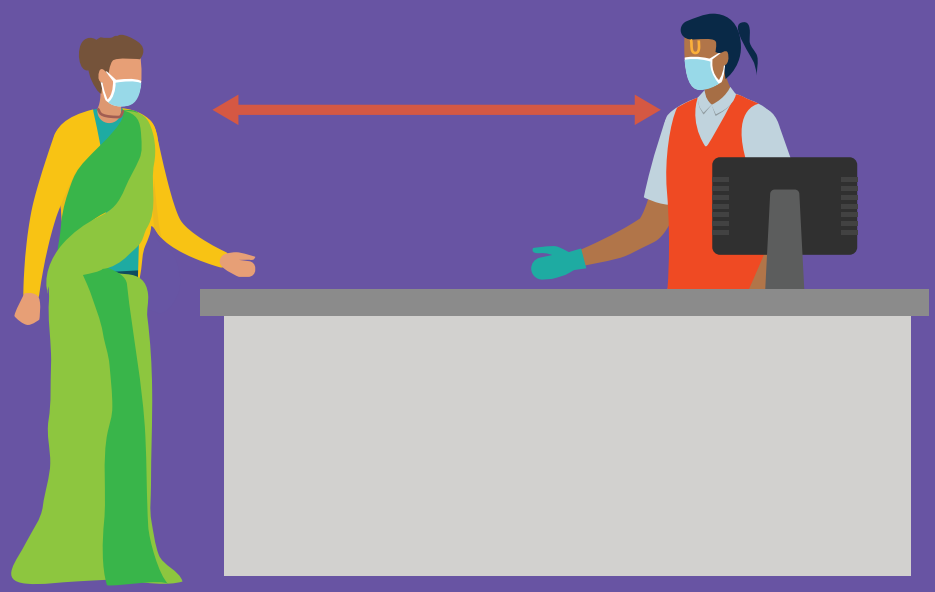
2.3 मंदिर में : प्रवेश एवं कोविड–19 परीक्षण

1 मंदिर परिसर में प्रवेश करने से पहले आपका मास्क पहनना आवश्यक है ।

2 आपसे आग्रह किया जाता है कि कृपया कोविड–19 जांच प्रक्रिया में सहयोग करें
आपसे यह अपेक्षा कि जाती है कि–
–कोई भी कोविड–19 से संबन्धित लक्षण दिखने पर स्वयं सूचित करें
–तापमान जांच (थर्मल स्क्रीनिंग) कि प्रक्रिया का पालन करें
–मास्क जरूर पहनें

3 अगर आपमें कोविड–19 का कोई लक्षण दिखता हो या अगर आपने मास्क न पहना हो तो आपको मंदिर में प्रवेश से रोका जा सकता है ।

4. स्थानीय प्रशासन एवं क्षेत्रीय नियमों के अनुसार आपको मंदिर परिसर में प्रवेश एवं प्रयोग से पहले आपको अपना व्यक्तिगत संपर्क विवरण देना पड़ सकता है। संक्रमण के सकारात्मक मामले आने पर नियमानुसार मंदिर को आगंतुकों एवं यात्रियों कि जानकारी स्वास्थ्य अधिकारियों को देनी पड़ सकती है ।



2.3 मंदिर में : मंदिर कक्ष एवं दर्शन

1 मंदिर प्रवेश करने, जब तक आप मंदिर परिसर में हों, विशेषकर जब आप स्वयं कीर्तन प्रारम्भ कर रहे हों पर मास्क अवश्य पहनें ।

2 मंदिर प्रवेश करने से पहले हस्त–प्रक्षालन (handsanitization) अवश्य करें ।

3 जब आप अन्य लोगों के साथ मंदिर में हों तो कम से कम 2 मीटर (6 फीट) की सामाजिक दूरी का पालन अवश्य करें ।

4 ऐसे स्थान या मंदिर में प्रवेश नहीं करें जहां सतह पर सामाजिक दूरी का गोल चिन्ह खाली नहीं हो या जब मंदिर में अत्यधिक भीड़ हो ।

5 दर्शन करते समय सामाजिक दूरी के गोल पंक्तिबद्ध चिन्ह का पालन करें ।

6 दंडवत प्रणाम न करें । खड़े होकर अपना नमस्कार अर्पित करें ।

7 आरती करते समय या किसी कार्यक्रम में भाग लेते समय स्पष्ट रूप से सीमांकित स्थानों में ही बैठें या खड़े हों ।

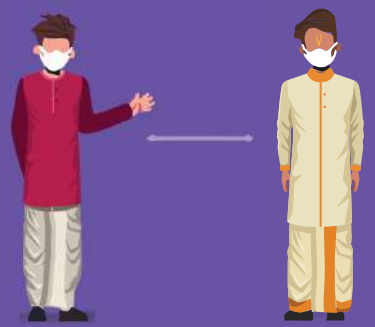
8 मंदिर कक्ष में पारस्परिक मेल–जोल से बचें ।

9 अपने हाथों को बार –बार अल्कोहल युक्त प्रक्षालक से प्रक्षालित करते रहें एवं अपने मुख या किसी सतह को छूने के बाद अवश्य हस्त–प्रक्षालन करें ।

10 माइक स्टैंड एवं वाद्य यंत्रों को प्रत्येक प्रयोग के बाद विसंक्रमित करें ।

नोटः– स्वसनकारी बूंदों से संक्रमण के सबंध में कीर्तन एक बहुत ही जोखिमपूर्ण कार्य है ।
अतः इसमें आवश्यकता है :
–गाते समय मास्क अवश्य पहनें
–व्यक्तिगत दूरी को बढ़ाकर 2.5 मीटर (8 फीट) कर दें
–पर्याप्त वातायन (Ventilation) की व्यवस्था करें (खिड कियों को खुला रखें, पंखे चालू रखें, वातानुकूलित यंत्रों को बंद कर दें इत्यादि)
–कीर्तन–समय को आरती किए जाने तक ही सीमित कर दें
–केवल स्थानीय मंदिर प्रशासन के द्वारा स्वीकृत भक्तों द्वारा ही कीर्तन प्रारम्भ किया जाये
–अन्य उपाय (नगर–संकीर्तन को वापस लाएँ, केवल संग्रहीत (Recorded) कीर्तन ही चलाएं)

2.3 मंदिर में : रेस्टोरेन्ट, आदान–प्रदान गृह, प्रसादम कक्ष एवं उपहार दुकान



1 आदान–प्रदान गृह, रेस्टोरेन्ट या प्रसादम कक्षों में जहां सामाजिक दूरी (सोशल डिस्टेंसिंग) हेतु सतहों या मेजों पर पर सीमांकित स्थान अगर पूरी तरह भरें हों तो प्रवेश न करें ।

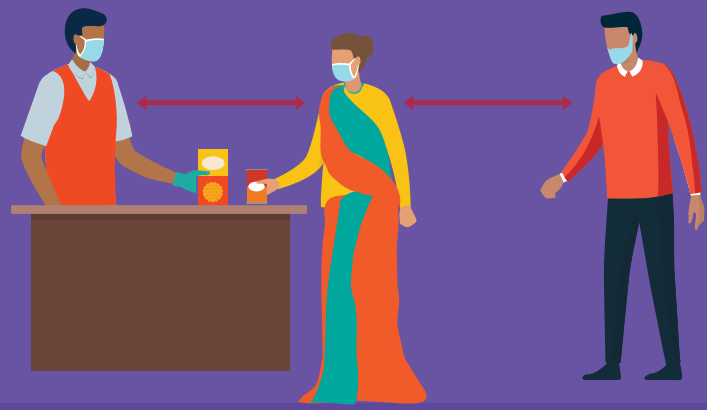
2 आदान–प्रदान गृह, रेस्टोरेन्ट या प्रसादम कक्षों की पंक्तियों में सेवाएँ लेते समय सामाजिक दूरी हेतु पंक्तिबद्ध सीमांकित रेखाओं का पालन करें एवं सामाजिक दूरी को बनाए रखें ।

3 प्रसादम ग्रहण करते समय सामाजिक दूरी का पालन करना सुनिश्चित करें एवं केवल निर्दिष्ट स्थानों में ही बैठे ।

4 प्रसादम खरीदते समय मानदंडों एवं प्रतिबंधों के प्रति सावधान रहें । किसी भी वस्तु को स्पर्श करने के पश्चात हस्त–प्रक्षालन अवश्य करें ।

5 आदान–प्रदान के स्थानों से प्रसाद ग्रहण करते समय या उपहार के दुकानों या पुस्तक विक्रय केन्द्रों पर व्यक्तिगत दूरी का बनाए रखें । किसी भी खाद्य पदार्थ को बिना हाथ धोये न छूएँ ।

6 भोजन के पश्चात हाथों को साबुन एवं जल से अवश्य साफ करें ।



2.3 मंदिर में : सेवाकारी कर्मचारी एवं भक्त

1 मंदिर में सेवा करते समय फेस मास्क अवश्य पहनें ।

2 सामाजिक दूरी 2 मीटर (6 फीट) बनाए रखने के निर्देशों का पालन अवश्य करें ।

3 अगर परिवार के किसी सदस्य में कोविड –19 के लक्षण दिखें तो अपने मंदिर प्रशासन को अवश्य सूचित करें ।

4 अगर किसी पारिवारिक सदस्य का कोविड –19 जांच पॉजिटिव आए तो आवश्यक पूर्वावधान लें एवं उनका सख्ती से पालन करें ।

5 अपनी सेवाओं का निर्गमन किसी एक निर्दिष्ट स्थान में ही करें एवं अन्य मंदिर के अन्य स्थानों में जाने से बचें ।

6 दिन की शुरुआत में तथा बारंबार सेवा एवं कार्य क्षेत्रों में सतहों एवं उपकरणों जैसे मेजों, कूजीपटलों , दूरसंचार यंत्रों इत्यादि का विसंक्रमन सुनिश्चित करें।

7 अपने हाथों को नियमित रूप से साफ करें विशेषकर जब किसी वस्तु को छूएँ ।

8 निर्दिष्ट पहुँच क्षेत्रों से बाहर जाने से बचें ।

9 व्यक्तिगत या सामूहिक बैठक अनुशंसित नहीं है, विडियो कोंफेरेंसिंग, कॉन्फ्रेंस कॉल या कोई और आभासी माध्यमों का ही प्रयोग करें ।

सावधान : प्रक्षालकों एवं विसंक्रामकों को आग एवं गैस से दूर रखें ।

2.3 मंदिर में : विग्रह सेवा एवं विग्रह–रसोई

1 मंदिर के विग्रह विभाग में प्रवेश करने से पहले हस्त–प्रक्षालन करें एवं विग्रह सेवा करते समय नियमित रूप से करें ।

2 आचमन : आचमन पात्र में पूर्व से स्थित किसी भी जल को फेंक दें एवं आचमन पात्र को गरम एवं साबुनयुक्त जल से साफ करें । इस प्रक्रिया को प्रत्येक प्रयोग के बाद दुहराएँ ।

3 सतह : प्रत्येक बार प्रसादम बनाने, भोग लगाने एवं अलंकार–वस्त्र बदलने के बाद रसोई एवं वेदी की सतहों को गरम साबुनयुक्त जल या ब्लीचिंगविलयन से अवश्य साफ करें ।

4 मास्क : विग्रह–सेवा विभाग में सेवारत प्रत्येक भक्त को हमेशा स्वच्छ फेस मास्क का प्रयोग करना अनिवार्य है यहाँ तक की वेदी पर सेवा करते वक्त भी ।

5 सीमित स्थान : रसोई एवं वेदी में एक साथ कम से कम भक्त हों । भक्तों का स्वछंद रूप से मिलन, वार्तालाप एवं शारीरिक संपर्क पूरी तरह निषिद्ध है ।

6 वस्त्र :भोग अर्पण के समय ढंकने के लिए प्रयुक्त Traycloths एवं Dishcloths को भी हरेक उपयोग के बाद गरम साबुनयुक्त जल से धोया जाये। बेहतर होगा की इन सारे वस्त्रों को साफ करने के बाद इस्तरी किया जाये ।

7 विग्रह : विग्रहों का प्रक्षालन नहीं करना चाहिए । किसी भी प्रकार के प्रक्षालक द्रव्यों का प्रयोग विग्रहों पर न करें क्योंकि एल्कोहौल का प्रयोग वर्जित है और ब्लीच भगवान के स्वरूप के लिए हानिकारक है । विग्रहों के वस्त्रों एवं आभूषणों को भी प्रक्षालित नहींकरना चाहिए ।विग्रहों एवं उनसे संबन्धित किसी भी वस्तु को छूने से पहले अपने हाथों को गरम साबुनयुक्त जल से साफ कर लें ।

8 शंख बजाना : प्रत्येक उपयोग के बाद शंख को गरम साबुनयुक्त जल से अच्छी तरह से अवश्य साफ किया जाना चाहिए। शंख को बजाने से बचें बल्कि दायें हाथ की हथेली से शंख के मुख भाग को तीन बार धीरे से ठोकें ।

2.3 मंदिर में : विग्रह सेवा एवं विग्रह–रसोई

9 **सामाग्री** : स्वयं पुजारी के द्वारा सारी आरती एवं पुजा सामाग्रियों को प्रत्येक उपयोग के बाद धोना आवश्यक है । इसमें प्रत्येक उपयोग के बाद पुजा की घंटी को साफ करना भी सम्मिलित है । चावर एवं मोर पंख के मूंठ को भी ब्लीचिंग विलयन से साफ करना चाहिए ।

10 **पुष्प** : फूलों को पौधे से तोड़ने एवं प्रयोग करने से पहले पाँच दिन तक बिना हस्त–संपर्क के रखें । आरती के बाद महापुष्पों को भक्तों को सूंघने हेतु वितरित न किया जानाचाहिए ।

11 **भोग** : सारी रसोई की कच्ची सामग्रियों (जो पाकेट में बंद हों) को विग्रह विभाग में लाने से पहले एवं फ्रीज में भंडारण के पूर्व आवश्यक रूप से उचित ब्लीचिंग विलयन से अच्छी तरह साफ किया जाये।

12 **चरणामृत** : जब तक की छोटे पात्रों में बंद कर वितरित करने की व्यवस्था न हो चरणामृत का वितरण नहीं किया जाना चाहिए ।

13 **कोविड–19 संक्रमित पुजारी** : अगर कोई पुजारी कोविड –19 से संक्रमित पाया जाता है तो एक पूर्ण विसंक्रमन किया जाना चाहिए । जिसमें सारे प्रकार के सतहों का विसंक्रमन जिसमें दरवाजों की मूठों एवं दीवारों का गरम ब्लीचिंग विलयन से साफ किया जाना सम्मिलित है ।

14 **स्वच्छता के आचार–नियम** : अपने बालों, चेहरे, मुंह, आँख, नाक एवं मास्क का स्पर्श न करें । अगर आप इनका स्पर्श करते हैं अपने हाथों की सफाई तुरंत करें । भक्तों को छिंकते समय अपने केहुनी से ढँक कर अपने कंधे के एक ओर छींकना चाहिए । मास्क छींकते या खाँसते समय चालित संक्रमित बूंदों को नहीं रोकता है अतः इन अतिरिक्त सावधानियों को बहुत ही दृढ़ता से पालन किया जाना चाहिए ।

सावधान : प्रक्षालकों एवं विसंक्रामकों को आग एवं गैस से दूर रखें ।

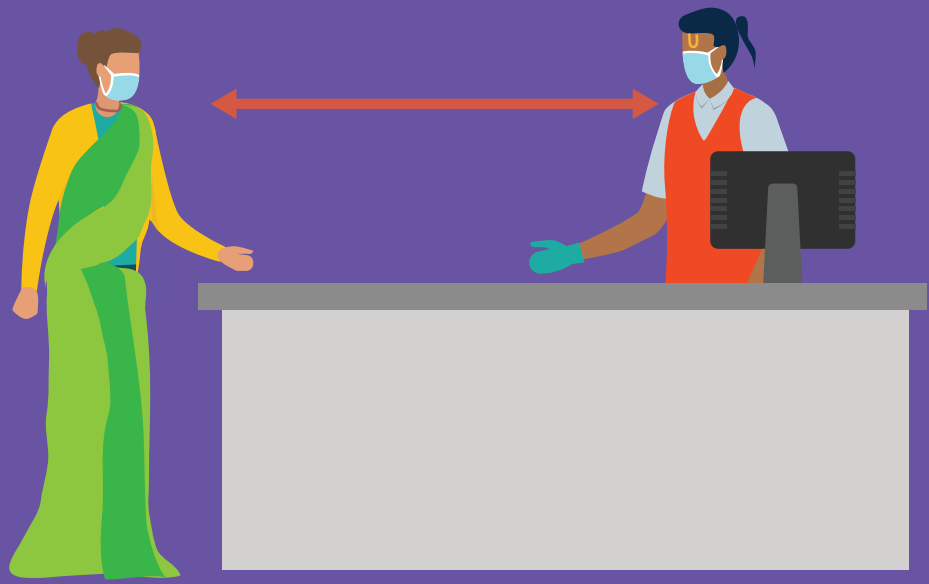
2.3 मंदिर में : सेवारत भक्तों के लिए अतिरिक्त दिशा–निर्देश

1 आगंतुकों से मिलने के समय, या अन्य कोई सेवा जैसे प्रसादम की तैयारी, बनाने या वितरण के समय आवश्यक रूप से हमेशा फेस मास्क पहनें।

2 मंदिर में प्रवेश करने से पहले आगंतुकों को फेस मास्क अवश्य पहनना चाहिए ।

3 आगंतुकों को कोविड –19 से संबन्धित जांच नियमों से अवश्य अवगत कराना चाहिए जिसमें अगर लक्षण दिखे तो स्वयं इसकी सूचना देना, जांच की प्रक्रिया का पालन करना, मास्क पहनना एवं ये जानना की अगर उनमें कोविड–19 का कोई लक्षण दिखा तो उनका मंदिर में प्रवेश वर्जित होगा बताना सम्मिलित है ।

4 स्थानीय प्रशासन एवं क्षेत्रीय नियमों के अनुसार आपको मंदिर परिसर में प्रवेश एवं प्रयोग से पहले आपको अपना व्यक्तिगत संपर्क विवरण देना पड़ सकता है। संक्रमण के सकारात्मक मामले आने पर नियमानुसार मंदिर को आगंतुकों एवं यात्रियों कि जानकारी स्वास्थ्य अधिकारियों को देनी पड़ सकती है ।



2.4 मंदिर से जाने के बाद :

1. अपने जूतों को घर के बाहर छोड़ दें एवं अपने थैले को अपने प्रवेश द्वार के नजदीक रखें ।

2. अपने परिवार के सदस्यों को दरवाजों को खुला रखने को बोल दें ताकि आप दरवाजों की मूठों, घुंडीयों को छूने से बच सकें ।

3. घर में प्रवेश करने से पहले हस्त–प्रक्षालक का प्रयोग करें ।

4. अपने थैले एवं जूतों को विसंक्रमित करें ।

5. तुरंत साबुन से मल कर स्नान करें एवं अपने वस्त्रों को साफ करने हेतु जल में भिंगो दें या वॉशिंग मशीन में डाल दें ।

6. एक ही बार प्रयुक्त होने वाले मास्क को कूड़ेदान में डाल दें।

3 सर्वोत्तम तरीके

पुर्वावधान (सावधानी) चिकित्सा से उत्तम है।

आप अपने कार्य स्थल पर, घर पर रहने के दौरान, या आने–जाने के दौरान ,कुछ सरल सावधानियों का ध्यान रखते हुए संक्रमित होने या कोविड –19 फैलने की संभावनाओं को कम कर सकते हैं:

संक्रमण फैलने से रोकने के लिए सावधानियां

1 फेस मास्क पहने

कोविड –19 मुख्य रूप से स्वाछोस्वास की बूंदों के माध्यम से लोगों के बीच फैलता है। हम एक फेस मास्क पहनने की सलाह देते हैं, जो संक्रमण को रोक सकता है ।

2 सोशल डिस्टेंसिंग का अभ्यास करें

स्वयं एवं अन्य लोगों के बीच कम से कम 2 मीटर (6 फुट) की दूरी रखें ।

3 निरंतर अंतराल पर आपके हाथों को धोए या सैनिटाइज करें।

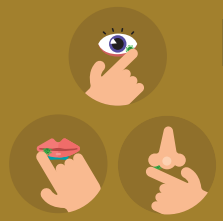
साबुन से आपके हाथ धोने या अल्कोहल युक्त सैनिटाइजर का प्रयोग करने से हाथों में उपस्थित संभावित विषाणु (वायरस) नष्ट हो जाते हैं ।

4 हाथ मिलाने और गले मिलने से बचें।

हाथ मिलाने और शारीरिक संपर्क से श्वास के माध्यम से आने वाले विषाणु दूसरे व्यक्ति तक प्रेषित हो सकते हैं, हाथ जोड़कर, हाथ हिला कर, सर हिलाकर या फिर झुका कर अन्यो का अभिवादन करें ।

5 भीड़भाड़ वाले जगहों में जाने से बचें

भीड़ में सामाजिक दूरी बनाए रखना कठिन है और वही आपके लिए किसी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आने की बहुत संभावना है जो कोविड–19 से ग्रस्त है ।



6 आंख नाक और कान छूने से बचें

हाथ कई सतहों को छूता हैं, जिस पर विषाणु हो, जो आपके शरीर में आंखों, नाक या मुंह के द्वारा प्रवेश कर सकते हैं ,और आपको संक्रमित कर सकते हैं ।

7 अच्छी श्वसन स्वच्छता बनाए रखें

जब भी आप खांसे या छीके,अपने मुंह और नाक को अपनी मुड़ी हुई कोहनी,नेपकिन या रुमाल से ढकें, इस्तेमाल किए गए नैपकिन को तुरंत उचित स्थान में फेंक दे, और अपने हाथ धोये. रुमाल का इस्तेमाल करने पर इसे घर पहुंचते ही धोएं ।

संक्रमण फैलने से रोकने के लिए सावधानियां

8 नियमित रूप से मंदिर में सतहों और उपकरणों को कीटाणुरहित(विसंक्रमित) रखें

कोविड–19 मुख्य रूप से एक व्यक्ति से दूसरे में फैलता है, लेकिन यह अन्य वस्तुओं जैसे मोबाइल या सत्तहो पर छूट सकता है. इसलिए, आपके कार्य स्थल या नियमित उपकरण या घरेलू सामान को समय–समय पर साफ करें ।

9 स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान

खुद को स्वस्थ रखने के लिए रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों को ज्यादा मात्रा में लें । आपकी फेफड़ों को कमजोर करने वाली किसी भी क्रिया से बचें ।

10 मामूली लक्षण होने पर भी घर रहें और अपने को पृथक रखें ।

यदि आप खांसी, सिर दर्द और हल्का बुखार जैसे मामूली लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं, तो अपने ठीक होने तक घर ही रहे और खुद को पृथक रखें ।

11 प्रमुख लक्षण प्रकट होने पर चिकित्सीय सलाह ले

यदि आप को बुखार, खांसी है या आप सांस लेने में दिक्कत महसूस कर रहे हैं, चिकित्सीय जांच कराएं, परंतु यदि संभव हो तो पहले से ही फोन पर बात कर ले, एवं आपके स्थानीय स्वास्थ्य विभाग के दिशा निर्देशों का पालन करें ।

12 सूचित रहें

विश्वसनीय स्रोतों से नवीनतम जानकारी प्राप्त करते रहे, जैसे कि विश्व स्वास्थ्य संगठन(भ्), या फिर आपके स्थानीय एवं राष्ट्रीय स्वास्थ्य अधिकारियों से ।

4 कोविड–19 विशेष जानकारी

सजगता में ही सुरक्षा है

4.1 लक्षण

कोविड–19 विभिन्न लोगों को भिन्न दृभिन्न तरीके से प्रभावित करता है । ज्यादातर संक्रमित लोगों में मामूली या माध्यमिक लक्षण प्रकट होते हैं और वे अस्पताल में दाखिल हुए बगैर ठीक हो जाते हैं.।

सबसे ज्यादा प्रचलित कम प्रचलित गंभीर

अगर आप इनमे से किसी लक्षण का अनुभव कर रहे हैं:

1. आपसे प्रार्थना है कि एहतियात के तौर पर, आप अपने स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारी द्वारा निर्धारित किए गए मानक के आधार पर जांच कराएं । अगर वे कोरोना जांच की सलाह देते हैं तो कृपया निकट के किसी अधिकृत परिक्षण केंद्र में जाएँ एवं परिक्षण कराएं ।
2. विषाणु संक्रमण के विस्तार को रोकने के लिए, अपने आसपास के लोगों के प्रत्यक्ष संपर्क में आने से बचें।

अगर आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं, तुरंत अपने मंदिर अधिकारी को सूचित करें ।

4.2 अपने फेस मास्क को सही तरीके से कैसे पहनें

1 मास्क पहनने से पहले, आपके हाथों को अल्कोहल युक्त सैनिटाइजर से साफ कर ले, या साबुन और पानी से धो लें ।

2 अपने मुंह और नाक को मास्क से ढके, और सुनिश्चित करें कि आपके मुख और मास्क के बीच कोई अंतर न रह जाए ।

3 इस्तेमाल करते समय मास्क को छूने से बचें. अगर आप ऐसा करते हैं, अपने हाथों को सैनिटाइजर या साबुन से साफ कर ले।

4 नम पड़ने पर पुराने मास्क को नए से बदल ले, और एकल उपयोग में लाए जाने वाले मास्क को दोबारा इस्तेमाल ना करें।

5 मास्क उतारने के लिए:
पीछे से उतारे(मास्क के आगे के भाग का स्पर्श ना करें) ।

6 तुरंत एक बंद कूड़ेदान में डाल दें य हाथों को सैनिटाइजर या साबुन से धो लें।

4.3 सही तरीके से हस्त–प्रक्षालन कैसे करें

1 हथेली पर सैनिटाइजर लेकर, हाथ के सभी हिस्सों पर लगाए ।

2 हथेली से हथेली रगड़े ।

3 दाएं हाथ की उंगली से बाएं हाथ के उंगलियों के भीतर का भाग और बाएं हाथ की उंगलियों से यही क्रम दोहराएं ।

4 हथेलियों को हथेली पर उंगलियों से दबाएं ।

5 उंगलियों से दूसरे हाथ की हथेली के ऊपरी भाग को ।

6 सीधे हाथ की हथेली से बाएं हाथ के अंगूठे को रगड़े तो फिर यही क्रम बाएं हाथ से दोहराएं ।

7 दाएं हाथ की मुड़ी हुई उंगलियों से बाए हाथ की हथेली को आगे और पीछे से रगड़े, फिर बाएं हाथ से यह क्रम दोहराए।

8 एक बार सूख जाने पर, आपके हाथ सुरक्षित है ।

4.4 सही तरीके से हांथों की सफाई कैसे करें

1 हाथ को पानी से गीला कर ले।

2 हाथ के सभी भागों पर लगाने के लिए पर्याप्त मात्रा में साबुन ले।

3 हथेली से हथेली को रगड़े।

4 उंगलियां मोड़ कर दाई हथेली से बाई हथेली, और उंगलियों के बीच का भाग रगड़े, और फिर विपरीत क्रम दोहराऐ।

5 उंगलियां मोड़ कर हथेली से हथेली।

6 उंगलियों के निचले भाग से दूसरे हाथ की बंद हथेली का ऊपरी भाग।

7 सीधे हाथ की हथेली से बाएं हाथ के अंगूठे को रगड़े, और फिर विपरीत क्रम दोहराऐ।

8 दाएं हाथ की मुड़ी हुई उंगलियों से बाए हाथ की हथेली को आगे और पीछे से रगड़े, और फिर विपरीत क्रम दोहराऐ।

9 पानी से हाथ धो लें।

10 एक ही बार इस्तेमाल किए जाने वाले तौलिये से हाथ पोंछ ले ।

11 नल बंद करने के लिए तौलिये का उपयोग करें।

4.5 सामान्य अनुशंसायें

1 जहां तक संभव हो, भक्तों और सहयोगियों से बैठक या बातचीत के लिए वीडियो कॉन्फ्रेंस यह अन्य सहयोगी उपकरणों के प्रयोग को प्रोत्साहित करें।

2 फ्लू जैसे लक्षणों का अनुभव होने पर मंदिर ना आए– खासी, जुकाम, सांस लेने में तकलीफ, नाक बहना, बुखार, कमजोरिया शरीर दुखना।

3 आपके या आपके परिवार जनों के संक्रमित होने पर, मंदिर अधिकारी को सूचना दें।

4 तुरंत चिकित्सा सहायता के लिए नजदीकी मान्यता प्राप्त चिकित्सालय में संपर्क करें।

5 चिकित्सा देखभाल के अलावा दूसरों के संपर्क में आने से बचें और घर पर रहे।

6 आपके देश और शहर में, मंदिरों के सुरक्षित खुलने के भाग के रूप में, सभी जारी दिशा निर्देशों का पालन करें।

5

अन्य संसाधनों का सुरक्षित क्रियान्वयन

अधिकारियों के लिए एक निर्देशिका

अपने त्वरित सन्दर्भ के लिए मंदिरों के पुनः क्रियान्वयन हेतु कोविड –19 सम्बन्धी मार्गदर्शिका एवं उपकरण (नीचे दिए गए हाइपरलिंक पर क्लिक करें)

मार्गदर्शिका

निर्णय लेने का उपकरण

डब्लू एच् ओ दिशानिर्देश

मंदिरों का पुनः क्रियान्वयन

क्रियान्वयन हेतु निर्णय लेने के लिए उपकरण

कोविड –19 दिशानिर्देश

ISKCON Strategic Planning Support (SPS)

GUIDELINES FOR A
SAFE RE-OPENING

www.GBCSPT.com

CONTACT US ON: sps@gbcstrategicplanningteam.com