



NAAC Accredited-2015

'B' Grade (CGPA 2.62)

माझ्या सहकाऱ्यांनो ,

कोव्हीड आजाराच्या पार्श्वभूमीवर विद्यापीठ तसेच शैक्षणिक संस्था मध्ये काम करत असताना कशा प्रकारची काळजी घेतली पाहिजे यावर भारतीय वैद्यक संशोधन परिषदेचे (Indian Council of Medical Research ICMR) संसर्गजन्य आजारचे तज्ञ पद्मश्री डॉ.रमण गंगाखेडकर यांनी आज देशभरातल्या निवडक कुलगुरूंशी वेब संवाद साधला. आपल्या विद्यापीठाच्या मा.कुलगुरू आदरणीय डॉ.मृणालिनी फडणवीस या देखील या वेब संवादात सहभागी झाल्या होत्या. या वेबसंवादात डॉ.रमण गंगाखेडकर यांनी कोरोना आजारापासून स्वतःचा बचाव करण्यासाठी ज्या काही उपयुक्त सूचना दिलेल्या आहेत त्या आपणा सर्वांच्या माहितीसाठी खाली उद्धृत केलेल्या आहेत.

कामाच्या ठिकाणी काम करताना खालील प्रमाणे आपल्या सुरक्षिततेची काळजी घ्या.

1. ऑफिस मध्ये मास्क वापरा. एकच मास्क वारंवार वापरू नये. सर्जिकल मास्क वापरात असाल तर तो एकदाच वापरण्यासाठी असतो व तो वापरून तो व्यवस्थित रित्या जैव वैद्यकीय कचऱ्यात टाकणे आवश्यक असते. त्या ऐवजी साधे सुती कापडी मास्क जास्त प्रमाणत विकत घ्यावेत व दिवसातून दोन ते तीन वेळा बदलावेत. वापरलेला मास्क साबण पावडर अथवा सोडियम हायपोक्लोराईटच्या द्रावणात निर्जंतुक करण्यासाठी टाकावा.
2. मास्क सोबत फेस शिल्ड देखील वापरणे उत्तम.
3. कोणाशीही विनाकारण बोलू नका.बोलत असताना मास्क काढून बोलू नका. संभाषणाचा कालवधी तीन मिनिटाहून कमी असावा. जास्त वेळ बोलणे आवश्यक असल्यास मोबाईल वर बोला.

4. प्रत्येक किरकोळ कामासाठी लेखी पत्र व्यवहार करू नका. ई मेल व व्हाट्सएपच्या माध्यमातून व्यवहार करा
5. ऑफिस मध्ये बसताना दोन व्यक्तींच्या मध्ये किमान ६ फुट अंतर असणे आवश्यक आहे. हे काटेकोर पणे पाळणे गरजेचे आहे.
6. जिथे व्हेन्टिलेशन नाही अशा जागी बसण्यापेक्षा आपण मोठे हॉल जसे कि ग्रंथालय किंवा संकुलातील वर्ग खोल्या तात्पुरत्या स्वरूपात वापरात आणू शकतो,त्या दृष्टीने नियोजन करा.
7. ऑफिस मध्ये असो व घरात, जास्तीजास्त वेळा हात धुणे आवश्यक आहे. हात धुण्यासाठी साबण पाणी वापरणे सर्वात चांगले. हात धुताना किमान १ मिनिटे हात धुवावा. सॅनिटायझरचा वापर ज्या ठिकाणी हात धुणे शक्य नाही अशा ठिकाणी करावा. त्यासाठी स्वतः जवळ सॅनिटायझर ची बाटली बाळगा.
8. ज्यांना गंभीर आजार आहेत,ज्यांचे कोणी कुटुंबीय बाधित आहेत अशांनी ऑफिसला कळवून व वरिष्ठांची अनुमती घेऊन वर्क फ्रॉम होम करावे.
9. अधिकाऱ्यांनी आपल्या केबिन मध्ये कोणासही बसवून घेऊ नका. कनिष्ठास सूचना द्यायच्या असल्यास मोबाईल वर अथवा ई मेल द्वारे द्याव्यात. अत्यावश्यक असल्याशिवाय लेखी टिपण्या व पत्रे यांचा आग्रह धरू नये.
10. एकत्र डब्बा खाऊ नका.पान तंबाखू गुटखा सिगारेट पासून दूर राहा.आपला सहकारी तंबाखू पान गुटखा खात असेल तर त्याला परावृत्त करा.

सर्वांनी शासनांनी वेळोवेळी दिलेल्या सूचना पाळा व कोरोनापासून स्वतःचा आणि स्वतःच्या कुटुंबाचा बचाव करा.

**डॉ. मृणालिनी फडणवीस**  
**कुलगुरू**  
**पुण्यश्लोक अहिल्यादेवी होळकर सोलापूर विद्यापीठ**