



## कोविड-19 के बाद दफ्तर को कैसे तैयार करें



The Swedish Organisation  
for Individual Relief



**VANI**  
Celebrating 30 Years  
VOICE OF THE VOLUNTARY SECTOR

# CONTENTS

---

1. Overview

2. Introduction

3. Precautions

4. Ways to stop the spread of COVID-19 in your Workplace

5. **How to manage COVID-19 risks when planning a meeting or an event**

6. HR measures during COVID-19

7. Travel guidelines from the Government of India

8. Myth busters

9. Quarantine

10. Facts around COVID-19

11. Be Safe!

12. Some important links

---



## 1. OVERVIEW

कोविड-19 या नोवेल कोरोना वायरस का सबसे पहले पता दिसंबर 2019 में चला था, जब इसका प्रकोप चीन के वुहान शहर में फैला था। वुहान चीन के हुबेई क्षेत्र के अंतर्गत आता है। यहां की आबादी 11 मिलियन है। इसकी शुरुआत निमोनिया की तरह हुई थी जिसकी उस समय कोई खास वजह सामने नहीं आई थी। अब यह वायरस दुनियाभर के 200 से ज्यादा देशों और प्रदेशों में फैल गया है और इसे विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने 11 मार्च 2020 को एक महामारी का नाम दे दिया था। 6 अगस्त 2020 तक 188 देशों में कोविड-19 के करीब 18.7 मिलियन मामले रजिस्टर हो चुके हैं। ये मामले दुनियाभर के 188 देशों और प्रदेशों में रिपोर्ट किए गए हैं जिसकी वजह से 706,000 लोग अपनी जान गंवा चुके हैं। वैसे इसी दौरान 11.3 मिलियन लोग ठीक भी हो चुके हैं।

इस से आने वाली सामाजिक और आर्थिक बाधा की वजह से, महामंदी के बाद से दुनिया को सबसे बड़ी वैश्विक मंदी का सामना करना पड़ रहा है। पूरी दुनिया अभी इस कठिन स्थिति से जूझ रही है। खेल, धार्मिक, राजनीतिक और सांस्कृतिक कार्यक्रमों को रद्द किया जा रहा है। दुनिया के 161 देशों में स्कूल, विश्वविद्यालय और कॉलेज बंद हैं, जो दुनिया की 98.6 प्रतिशत स्टूडेंट आबादी को प्रभावित कर रहे हैं।

स्थिति गंभीर है और संक्रमण का खतरा अभी भी बना हुआ है पर इस मुश्किल समय में हम सभी एक साथ हैं। इसलिए धीरे-धीरे सब 'न्यू नॉर्मल' यानि कि सामान्य स्थिति की ओर जा रहे हैं जिसका मतलब है कि कोविड-19 के बावजूद, देश धीरे-धीरे फिर से खुलेंगे, लोग काम पर वापस लौटेंगे और एक सामान्य जीवन जिएंगे। कोविड-19 के खिलाफ दृढ़ संकल्प और ताकत के साथ लड़ाई लड़ी जानी चाहिए।

इस टूलकिट का उद्देश्य 'न्यू नॉर्मल' की ओर बढ़ रहे संगठनों की सहायता करना है ताकि वो अपने कार्यालय परिसर को तैयार कर सकें।

### महामारी बनाम संक्रमण

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने वायरस के असामान्य रूप से तेज़ी से फैलने के कारण कोविड-19 को एक महामारी घोषित किया है।

एक महामारी एक प्रकार का ऐसा संक्रमण है जो भौगोलिक फैलाव से जुड़ा है और एक ऐसी बीमारी है जो पूरे देश या पूरे विश्व को प्रभावित करती है। महामारी और संक्रमण के बीच के अंतर को जानने का एक सरल तरीका महामारी में "पी" को याद रखना है, जिसका मतलब है कि महामारी के पास पासपोर्ट है। महामारी एक ऐसा संक्रमण है जो यात्रा करता है। \* 1

एक महामारी एक बीमारी का प्रकोप है जो जल्दी से फैलता है और एक ही समय में कई लोगों को प्रभावित करता है। ये विस्फोटक तब होता है जब कोविड -19 जैसे बीमारी के मामलों की संख्या में अचानक वृद्धि होती है। यह आम तौर पर इस तरह से बढ़ता है, जिसका पहले से अनुमान नहीं लगाया गया हो। एक प्रकोप एक समुदाय, भौगोलिक क्षेत्र या कई देशों में हो सकता है। संक्रमण शब्द का इस्तेमाल अक्सर किसी भी समस्या का वर्णन करने के लिए मोटे तौर पर उपयोग किया जाता है जो नियंत्रण से बाहर हो गई हो। एक संक्रमण के दौरान, रोग सक्रिय रूप से फैलता है। **पिछली महामारी के कुछ उदाहरण हैं। 1918 स्पेनिश फ्लू, 1981 से 1991 तक खसरा का प्रकोप और 2014 में खांसी का मामला।**



## 2. WHAT IS COVID-19?

As a key member of the primary health care team, we want you and your family to be safe. Following the advice in this document will help you in staying safe.



### What is COVID-19?

COVID-19 is a disease caused by the "novel corona virus". **Common symptoms** are:

- ▶ **Fever**
- ▶ **Dry cough**
- ▶ **Breathing difficulty**
- ▶ Some patients also have aches and pains, nasal congestion, runny nose, sore throat or diarrhoea

About 80% of confirmed cases recover from the disease without any serious complications. However, one out of every six people who gets COVID-19 can become seriously ill\* and develop difficulty in breathing. In more severe cases, infection can cause severe pneumonia and other complications which can be treated only at higher level facilities (District Hospitals and above). In a few cases it may even cause death.

\* Source: WHO

### How does COVID-19 spread?

- ▶ COVID-19 spreads mainly by droplets produced as a result of coughing or sneezing of a COVID-19 infected person. This can happen in two ways:
  - ♦ **Direct close contact:** one can get the infection by being in close contact with COVID-19 patients (within one Metre of the infected person), especially if they do not cover their face when coughing or sneezing.
  - ♦ **Indirect contact:** the droplets survive on surfaces and clothes for many days. Therefore, touching any such infected surface or cloth and then touching one's mouth, nose or eyes can transmit the disease.
- ▶ The incubation period of COVID 19 (time between getting the infection and showing symptoms) is 1 to 14 days
- ▶ Some people with the infection, but without any serious symptoms can also spread the disease.

जनवरी 2020 में विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) ने हुबेई प्रांत, चीन में एक नए कोरोनोवायरस रोग के प्रकोप को अंतर्राष्ट्रीय चिंता का सार्वजनिक स्वास्थ्य आपातकाल घोषित किया। डब्ल्यूएचओ ने कहा कि दुनिया भर के अन्य देशों में 2019 कोरोनावायरस रोग (COVID-19) के फैलने का जोखिम है।

जानिए कोविड-19 कैसे फैलता है

इस वायरस को मुख्य रूप से व्यक्ति-से-व्यक्ति में फैलने वाला माना जाता है।

- *Between people who are in close contact with one another (within about 6 feet).*
- *Through respiratory droplets produced when an infected person coughs, sneezes or talks.*
- *These droplets can land in the mouths or noses of people who are nearby or possibly be inhaled into the lungs.*
- *Some recent studies have suggested that COVID-19 may be spread by people who are not showing symptoms called Asymptomatic*





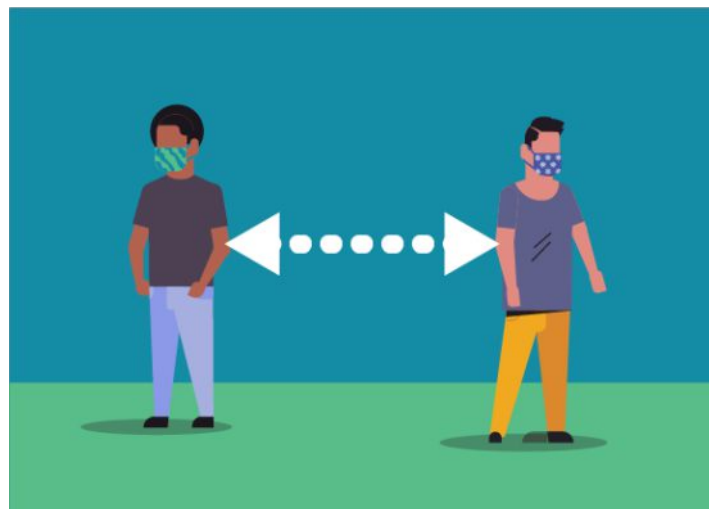
### 3. PRECAUTIONS

Protect yourself and others from getting sick

#### Wash your hands



- after coughing or sneezing
- when caring for the sick
- before, during and after you prepare food
- before eating
- after toilet use
- when hands are visibly dirty
- after handling animals or animal waste



**AVOID CLOSE CONTACT**

**COVER YOUR MOUTH AND NOSE WITH A MASK WHEN AROUND OTHERS**



**COVER COUGHS AND SNEEZES**

## Protect others from getting sick

**Cover mouth and nose** with tissue, sleeve or elbow when coughing or sneezing



**Throw tissue into closed bin after use**

**Clean hands** after coughing or sneezing and when caring for the sick



World Health  
Organization

## CLEAN AND DISINFECT

*Clean AND disinfect frequently touched surfaces daily. This includes tables, doorknobs, light switches, countertops, handles, desks, phones, keyboards, toilets, faucets, and sinks. If surfaces are dirty, clean them. Use detergent or soap and water prior to disinfection. Then, use a household disinfectant.*

## MONITOR YOUR HEALTH DAILY

# Monitoring your health during quarantine





Monitor your symptoms daily



If you develop a cough, fever and shortness of breath call your national hotline, public health authorities or health professional



Take breaks from sitting down and practice yoga, aerobic exercise, or other indoor activities



Stay positive and energized by keeping in touch with loved ones and planning other indoor activities

#COVID19



World Health Organization  
REGIONAL OFFICE FOR Europe



## 4. WAYS TO PREVENT THE SPREAD OF COVID - 19 IN YOUR WORKPLACE

जीवन सामान्य होने के साथ ही ज़रूरी है कि हमें कार्यस्थल में संक्रमण के प्रसार को रोकने के लिए कम लागत वाले उपाय करने होंगे। एम्प्लायर को कर्मचारियों की सुरक्षा करनी होगी भले ही कोविड-19 उन समुदायों में नहीं आया हो जहाँ वे काम करते हैं। कार्यस्थल पर कोविड-19 के फैलने से बचने के लिए नियोक्ता को अब कुछ चीजों को अनिवार्य तौर से करना शुरू कर देना चाहिए।

### कार्यस्थलों को साफ और स्वच्छ रखें

सतहों (जैसे डेस्क और टेबल) और ऑब्जेक्ट्स (जैसे टेलीफोन, कीबोर्ड) को नियमित रूप से कीटाणुनाशक से पोंछना ज़रूरी है। क्यों? क्योंकि कर्मचारियों और ग्राहकों द्वारा बार बार हाथ लगाई गई जगहों पर कोविड-19 फैलने का खतरा ज्यादा से ज्यादा रहता है।

### नियमित और अच्छी तरह से हाथ धोने को बढ़ावा दें

- *Keep hand rub dispensers in prominent places around the workplace and make sure these dispensers are regularly refilled*
- *Display posters promoting hand-washing*
- *Have access to places where employees can wash their hands with soap and water*

### कार्यस्थल पर अच्छी श्वसन संबंधी स्वच्छता को बढ़ावा दें

- Display posters promoting respiratory hygiene.
- Ensure that face masks and / or paper tissues are available at your workplaces, for those who develop a runny nose or cough at work, along with closed bins for hygienically disposing of them
- Advise employees to consult national travel advice before going on business or leisure trips.
- Have guidelines for Working from Home in case of mild cough or low-grade fever



## 5. How to manage COVID-19 risks when organizing meetings and events

चूंकि अब हम नॉर्मल लाइफ में वापस आ गए हैं और बहुत जल्द कार्यालयों में वैसे ही काम होना शुरू हो जाएगा जैसे कोविड-19 के आने से पहले होता था। हालांकि कार्यालयों की पास बैठने वाली सेटिंग्स के कारण कार्यालयों में जोखिम बहुत अधिक है। इसलिए, कुछ तैयारियां की जाएं तो मीटिंग्स के दौरान हर किसी को इस घातक बीमारी से बचाने में मदद मिल सकती है।

### इवेंट की योजना कैसे बनाएं?

सबसे पहले इस बात को समझना ज़रूरी है कि क्या आमने-सामने मीटिंग की आवश्यकता है या नहीं? इसे ऑनलाइन करने की संभावनाओं को भी देखा जा सकता है। इतना ही नहीं इस इवेंट को छोटा करना भी एक विकल्प है, आप कम से कम लोगों के साथ इवेंट करने की कोशिश करें। इसलिए, अब अगर आप किसी इवेंट को आयोजित करने की योजना बना रहे हैं तो निम्नलिखित सावधानियां रखनी चाहिए।

- *Keep a plenty of supplies and materials like tissues and hand sanitizers for all the attendees*
- *Keep some surgical masks also ready*
- *Advise the participants to avoid attending the meeting if they feel unwell*
- *Make sure the venue of the event is sanitized properly before the meeting*
- *Make a list of all the contact numbers and addresses of the attending participants*
- *Participants should be seated one meter apart*
- *Encourage hand washing and use of sanitizer by all the participants*
- *Keep the venue well ventilated*







## 6. HR Measures during COVID-19

वर्तमान में, COVID-19 जंगल की आग की तरह फैल रहा है और दुनिया भर में अपने घातक प्रभाव को देखा जा सकता है। हाल ही में, आईएमएफ ने 2019 में 2.3% जीडीपी वृद्धि की तुलना में 2020 में विश्व अर्थव्यवस्था के 3% संकुचन भविष्यवाणी की थी। विशेषज्ञों की मानें तो दुनिया अब तक की सबसे खराब मंदी की ओर बढ़ रही है।

ये समस्या मुश्किल है और इस कठिनाई के समय में, संगठनों के अपनाने के लिए एक स्पष्ट टेम्पलेट होना बहुत मुश्किल है। निस्संदेह मानव संसाधन किसी भी संगठन की जीवन रेखा है और इसे हर समय बहुत ही सावधानी और गरिमा के साथ संभाला जाना चाहिए, न कि सिर्फ इस संकट के दौरान।

कंपनियां अपनी सुविधा के अनुसार छोटी और लंबी अवधि के एचआर उपायों को अपनाने की योजना बना रही हैं। भारत सरकार ने इन चुनौतीपूर्ण समय में नियोक्ताओं के लिए कुछ सलाह जारी की है। हालांकि, कर्मचारियों के लिए ज़रूरी नीतियों को बनाने करने का अधिकार नियोक्ताओं पर है।

अब पहले से कहीं अधिक, कार्यकारी नेतृत्व टीमों और एचआर पेशेवरों के लिए सभी क्षेत्रों में लोगों को पहले ध्यान में रखते हुए नीतियों को तैयार करना और सुनिश्चित करना महत्वपूर्ण है। एक सकारात्मक और कर्मचारी अनुकूल वातावरण कंपनियों के लिए इस संकट से लड़ने की कुंजी है। हर संगठन में लोग सबसे बड़े संसाधन हैं। सही प्रतिभा को आकर्षित करना और बनाए रखना कुछ प्रमुख प्रबंधन के तरीके हैं, जो किसी भी संगठन की सफलता में योगदान करते हैं। इसलिए, प्रत्येक एचआर उपाय को सावधानीपूर्वक सोचा जाना चाहिए और 3 आयामों के माध्यम से विश्लेषण किया जाना चाहिए - कर्मचारी, लागत-लाभ के साथ-साथ कानूनी।

**यहां कुछ कर्मचारी-संबंधी नीतियां दी गई हैं, जिन्हें संगठन इस गंभीर स्थिति में अपनाना चाहेंगे। हालांकि, ये केवल सुझाव हैं, कंपनी इन्हें अपनाना चाहे या नहीं ये पूरी तरह उन पर निर्भर करता है। VANI केवल इस समय में सुझाव और सलाह की सुविधा प्रदान कर रहा है।**

### 1. आभासी व्यवस्था

भारत में, कार्यस्थलों की स्थिति में भारी बदलाव आया और कार्यालयों को जबरन बंद कर दिया गया है। कोविड -19 ने वर्क फ्रॉम होम व्यवस्था को प्राथमिकता और संगठनों को चलाने का सबसे सुरक्षित तरीका बनाया है। इससे मानव संसाधन नीतियों में एक बड़ा बदलाव आया है, जो कार्यस्थल के परिदृश्य को एकदम बदल देगा। इस आभासी सेटिंग में संगठनों के लिए इन बदलावों को परिभाषित करना और वर्क फ्रॉम होम की नीतियों का मूल्यांकन करने के लिए कार्यक्रम की सफलता का कारक निर्धारित करना अनिवार्य हो जाता है।

### 2. लाभ

इस महामारी ने कार्यबल को कई तरीकों से प्रभावित किया है। नियोक्ताओं के लिए, कर्मचारियों की जरूरतों और मानसिक भलाई पर इन परिवर्तनों के प्रभाव पर विचार करना महत्वपूर्ण है। इससे नियोक्ता को टीम को समझने और कर्मचारी अनुभव के लिए अपनी समझ प्रदर्शित करने में मदद मिलेगी। छुट्टी की नीतियों की जांच करनी

चाहिए और मौजूदा स्थिति के लिए सबसे अच्छी कवरेज को ध्यान में रखते हुए फैसला लेना चाहिए। हेल्थकेयर कवरेज से संबंधित चिंताएं निश्चित रूप से हैं क्योंकि सामाजिक दूरी का पालन करने के मानदंड मानसिक स्वास्थ्य की मांग को बढ़ा सकते हैं।

### **3. पूरी तरह से छुटी और अनिवार्य कार्य:**

फर्लो अवकाश में, कंपनियां कर्मचारियों को बिना वेतन के अनिवार्य अवकाश पर जाने के लिए सूचित करती हैं, हालांकि, उन्हें हटाती नहीं हैं। बिज़नेस के आधार पर के आधार पर कर्मचारियों को बाद में किसी तारीख में पेट्रोल पर वापस लाया जाता है। कार्यबल को वित्तीय बोझ और इसके प्रभाव से बचाने के लिए नियोक्ताओं को अपने संगठनों की वित्तीय स्थितियों को देखने के विकल्प पर विचार करना चाहिए। वित्तीय संकट और बाजार की मंदी को देखते हुए, लक्ष्यों की समीक्षा करना और उन्हें संशोधित करना और वर्तमान आर्थिक परिवेश के आधार पर KRA के लिए अत्यधिक उचित है।

**4. रिडिपॉजिशन / री-स्किलिंग:** सभी कंपनियां अपने कार्यबल की योग्यता पर ध्यान दे रही हैं। यह उनके कर्मचारियों की मांग के अनुसार अन्य डिवीजनों को स्थानांतरित करने की संभावनाओं का पता लगाने के लिए किया जा रहा है।

**5. वेतन वृद्धि और संवर्धन:** अपेक्षित आर्थिक मंदी के कारण, अधिकांश कंपनियां वेतनवृद्धि और पदोन्नति दोनों को रोक रही हैं। यह सभी हितधारकों के लिए सबसे स्वीकार्य समाधान है।

**6. प्रदर्शन वेतन / बोनस की होल्डिंग:** कंपनियां वैधानिक बोनस को छोड़कर प्रदर्शन वेतन और बोनस को रद्द या स्थगित या पूरी तरह से रद्द कर रही हैं, जो कानून द्वारा अनिवार्य है।

**7. लागत में कटौती और समाप्ति:** उभरते परिदृश्य में, इसमें तेजी आ सकती है। कोविड-19 के प्रभाव को बनाए रखने में असमर्थ होने पर गैर निष्पादित डिवीजनों / शाखाओं को बंद करने की संभावना है। सामाजिक क्षेत्र में पहले से ही एक वित्तीय संकट है और सीएसओ सक्रिय रहने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। यह धूमिल आर्थिक दृष्टिकोण लागत संरचना को प्रभावित कर सकता है जिससे संगठनों में कुछ लागत में कटौती हो सकती है।

**8. कर्मचारी संचार:** मानव संसाधन प्रत्येक संगठन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ऊपर दिए गए निर्णय किसी भी कर्मचारी के मनोबल को प्रभावित कर सकते हैं इसलिए उन्हें अच्छी तरह से सोचा जाना चाहिए और निष्पादित किया जाना चाहिए। कर्मचारियों को विश्वास में लिया जाना चाहिए वरना एक अच्छी तरह से इरादा कार्रवाई भी हो सकती है। इसलिए कर्मचारी संचार इस समय एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।





## 7. Travel Guidelines from the Government of India

**Government of India  
Ministry of Health and Family Welfare  
Guidelines for international arrivals  
(to be operational from 00.01 Hrs, 8th August 2020)**

**Before Planning for Travel:**

- i. All travelers should submit self-declaration form on the online portal ([www.newdelhiaairport.in](http://www.newdelhiaairport.in)) at least 72 hours before the scheduled travel.
- ii. They should also give an undertaking on the portal that they would undergo mandatory quarantine for 14 days i.e. 7 days paid institutional quarantine at their own cost, followed by 7 days isolation at home with self-monitoring of health.
- iii. Only for compelling reasons/ cases of human distress such as pregnancy, death in family, serious illness and parent(s) with children of the age of 10 years or below, home quarantine may be permitted for 14 days.
- iv. If they wish to seek such exemption under para (iii) above, they shall apply to the online portal ([www.newdelhiaairport.in](http://www.newdelhiaairport.in)) at least 72 hours before boarding. The decision taken by the government as communicated on the online portal will be final.
- v. Travelers may also seek exemption from institutional quarantine by submitting a negative RTPCR test report on arrival. This test should have been conducted within 96 hrs prior to undertaking the journey. The test report should be uploaded on the portal for consideration. Each passenger shall also submit a declaration with respect to authenticity of the report and will be liable for criminal prosecution, if found otherwise. The test report could also be produced upon arrival at the point of entry airport in India.

***Source - Ministry of Health and family Welfare***



**Government of India**  
**Ministry of Health and Family Welfare**  
**Guidelines for international arrivals**  
**(to be operational from 00.01 Hrs, 8th August 2020)**

**Before Boarding**

- i. Dos and Don'ts shall be provided along with ticket to the travelers by the agencies concerned.
- ii. All passengers shall be advised to download Arogya Setu app on their mobile devices.
- iii. At the time of boarding the flight/ ship, only asymptomatic travelers will be allowed to board after thermal screening.
- iv. Passengers arriving through the land borders will also have to undergo the same protocol as above, and only those who are asymptomatic will be enabled to cross the border into India.
- v. Suitable precautionary measures such as environmental sanitation and disinfection shall be ensured at the airports.
- vi. During boarding and at the airports, all possible measures to ensure social distancing to be ensured

**During Travel**

- i. Travelers who had not filled in self-declaration form on the portal shall fill the same in duplicate in the flight/ship and a copy of the same will be given to Health and Immigration officials present at the airport/ seaport/ landport. Alternatively, such travelers may submit self-declaration form on the online portal at arriving airport/ seaport/ landport as per the directions of the concerned authorities, if such facility is available.
- ii. Suitable announcement about COVID-19 including precautionary measures to be followed shall be made at airports/port and in flights/ships and during transit.
- iii. While on board the flight/ ship, required precautions such as wearing of masks, environmental hygiene, respiratory hygiene, hand hygiene etc. are to be observed by airline/ ship staff, crew and all passengers.

***Source - Ministry of Health and family Welfare***



**Government of India**  
**Ministry of Health and Family Welfare**  
**Guidelines for international arrivals**  
**(to be operational from 00.01 Hrs, 8th August 2020)**

**On Arrival**

- i. Deboarding should be done ensuring social distancing.
- ii. Thermal screening would be carried out in respect of all the passengers by the Health officials present at the airport/ seaport/ landport. The self-declaration form filled online shall be shown (or a copy of physical self-declaration form to be submitted) to the airport health staff.
- iii. The passengers found to be symptomatic during screening shall be immediately isolated and taken to medical facility as per health protocol.
- iv. Post thermal screening, the passengers who have been exempted from institutional quarantine (decision as indicated on the online portal in advance) will show the same to the respective State Counters on their cell phones/other mode before being allowed home quarantine for 14 days.
- v. The remaining passengers shall be taken to suitable institutional quarantine facilities, to be arranged by the respective State/ UT Governments.
- vi. These passengers shall be kept under institutional quarantine for a minimum period of 7 days.

They shall be tested as per ICMR protocol available at  
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Revisedtestingguidelines.pdf>

If they test positive, they shall be assessed clinically.

a. If they are assessed as asymptomatic / pre-symptomatic/ very mild cases, they will be allowed home isolation or isolated in the Covid Care Centre (both public & private facilities) as appropriate.

b. Those having mild/ moderate/ severe symptoms will be admitted to dedicated Covid Health facilities and managed accordingly.

If found negative, they shall be advised to further isolate themselves at home and self-monitor

their health for 7 days.

vii. In case, any symptoms develop they shall inform the district surveillance officer or the state/national call center (1075).

**NOTE: States can develop their own protocol with regards to quarantine and isolation as per their assessment post arrival of passengers in the state concerned**

**Source - Ministry of Health and family Welfare**





## 8. MYTHBUSTERS

### Can people wear masks while exercising?



16 June 2020

People should **NOT** wear masks when exercising as masks may reduce the ability to breath comfortably.

Sweat can make the mask become wet more quickly which makes it difficult to breathe and promotes the growth of microorganisms.

The important preventive measure during exercise is to maintain physical distance of at least one meter from others.

#Coronavirus

#COVID19



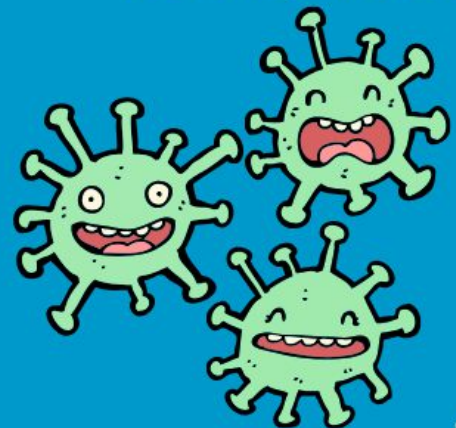
The virus that causes COVID-19 is in a family of viruses called Coronaviridae. Antibiotics do not work against viruses. Some people who become ill with COVID-19 can also develop a bacterial infection as a complication. In this case, antibiotics may be recommended by a healthcare provider. There is currently no licensed medication to cure COVID-19. If you have symptoms, call your health care provider or COVID-19 hotline for assistance.



#Coronavirus

#COVID19

**FACT:**  
COVID-19 is caused  
by a virus,  
**NOT** by bacteria



9 June 2020

## Can shoes spread the COVID-19 virus?



11 June 2020

The likelihood of COVID-19 being spread on shoes and infecting individuals is very low.

As a precautionary measure, particularly in homes where infants and small children crawl or play on floors, consider leaving your shoes at the entrance of your home. This will help prevent contact with dirt or any waste that could be carried on the soles of shoes.

#Coronavirus

#COVID19



## Can COVID-19 be spread through coins and banknotes?



17 April 2020

There is currently no evidence to confirm or disprove that COVID-19 virus can be transmitted through coins or banknotes.

However, respiratory droplets expelled from an infected person can contaminate and persist on surfaces.

Wash your hands regularly and thoroughly after touching any frequently-touched surface or object, including coins or banknotes.

Avoid touching your eyes, mouth and nose, if your hands are not cleaned.

#Coronavirus

#COVID19



Thermal scanners are effective in detecting people who have a fever (i.e. have a higher than normal body temperature). They cannot detect people who are infected with COVID-19.

There are many causes of fever. Call your healthcare provider if you need assistance or seek immediate medical care if you have fever and live in an area with malaria or dengue.

**FACT:**  
Thermal scanners  
**CANNOT** detect  
**COVID-19**



#COVID19

#Coronavirus

27 May 2020





## 9. QUARANTINE

### Monitoring your health during quarantine



Monitor your symptoms daily



If you develop a cough, fever and shortness of breath call your national hotline, public health authorities or health professional



Take breaks from sitting down and practice yoga, aerobic exercise, or other indoor activities



Stay positive and energized by keeping in touch with loved ones and planning other indoor activities

#COVID19



### When should I quarantine myself?



Do you know someone with COVID-19 or who recently developed a cough, fever and shortness of breath? Then ask yourself if you:



Had 15 minutes or more of face-to-face contact within 1 meter



Shared a workplace, classroom, household or gathering?



Provided care without using a mask and gloves when caring for someone with COVID-19?



Spent time travelling together within 1 metre of distance?

If the answer to any of these is yes you should self-quarantine for 14 days.

#COVID19



### What is the difference between isolation, quarantine, and distancing?



'Quarantine' means restricting activities or separating people who are not ill themselves, but may have been exposed to COVID-19. The goal is to monitor symptoms and detect new cases early.



'Isolation' means separating infected people to prevent the spread of COVID-19.



'Physical distancing' means being physically apart but socially connected, for example with digital tools.

#COVID19



### Planning home care in case you get COVID-19



After testing positive for COVID-19, your health advisor will recommend you to be treated at home or at the hospital

Consider who will take care of you if you become sick and need home care



#COVID19





## 10. Facts around COVID-19

How should I wash fruit and vegetables in the time of COVID-19?

Wash them the same way you would in any other circumstance.



Before handling them, wash your hands with soap and water.

Then, wash fruit and vegetables thoroughly with clean water, especially if you eat them raw.

17 April 2020

#Coronavirus

#COVID19



How should I wash and dry clothes, towels and bed linen, if **someone** in my household is a **suspected or confirmed COVID-19 patient**?



- Wash the patient's clothes, towels and bed linen separately.
- If possible, wear heavy-duty gloves before handling them.
- Never carry soiled linen against your body; place soiled linen in a clearly labelled, leak-proof container (e.g. bag, bucket).
- Scrape off solid excrement (e.g. faeces or vomit) with a flat, firm object and dispose of in the patient's toilet before putting linen in the designated container. Place the excrement in a covered bucket to dispose of in the toilet, if this is not in the patient's room.
- Wash and disinfect linen: Machine wash at 60-90°C with laundry detergent. Alternatively, soak linen in hot water and soap in a large drum, using a stick to stir, avoiding splashing. If hot water is not available, soak linen in 0.05% chlorine for approximately 30 minutes. Rinse with clean water and let linen dry in the sunlight.
- Do not forget to wash your hands at the end of the process.

23 April 2020

#Coronavirus

#COVID19



How should I wash and dry clothes, towels and bed linen, if no one in my household is a suspected or confirmed COVID-19 patient?

Do your laundry as you normally would, using detergent or soap.

There is no need to use a washing machine or drier, nor extremely hot water.

Once dry, make sure you clean your hands before handling and storing your clothes, towels and bed linen.



23 April 2020

#Coronavirus

#COVID19







## 11. BE SAFE!

Be **KIND** to address stigma during  
#coronavirus



Share the latest facts & avoid  
hyperbole



Show solidarity with affected  
people



Tell the stories of people who have  
experienced the virus

Learn more to Be **READY** for #COVID19:  
[www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)



UNITED NATIONS



World Health  
Organization



# Be **KIND** to support loved ones during #coronavirus



Check in regularly especially with those affected



Encourage them to keep doing what they enjoy



Share WHO information to manage anxieties



Provide calm and correct advice for your children

Learn more to Be **READY** for #COVID19:  
[www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)



UNITED NATIONS



World Health  
Organization

Be **SAFE** from #coronavirus



if you are 60+ or if you have an underlying condition like:



**Cardiovascular disease**



**Respiratory condition**



**Diabetes**

by avoiding crowded areas or places where you might interact with people who are sick.

Learn more to Be **READY** for #COVID19:  
[www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)



UNITED NATIONS



World Health  
Organization

Be **SMART** if you develop  
shortness of breath:



Call your doctor



Seek care immediately!

Learn more to Be **READY** for #COVID19:  
[www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)



UNITED NATIONS



World Health  
Organization

# Be **SMART** & inform yourself about #coronavirus



Follow accurate public health advice  
from WHO & your local health authority



Follow the news on latest  
coronavirus updates



To avoid spreading rumors, always  
check the source you are getting  
information from



Don't spread rumors

Learn more to Be **READY** for #COVID19:  
[www.who.int/COVID-19](http://www.who.int/COVID-19)



UNITED NATIONS



World Health  
Organization





## 12. Some Important links

### **Supported Links –**

#### ***Guidelines on preventive measures to contain spread of COVID-19 in workplace settings***

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonpreventivemeasurestocontainspreadofCOVID19inworkplacesettings.pdf>

#### ***Preventive measures to be taken to contain the spread of Novel Coronavirus (COVID-19)***

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/PreventivemeasuresDOPT.pdf>

#### ***Tips for health and safety at the workplace in the context of COVID-19***

[https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-tips-for-health-and-safety-at-the-workplace-in-the-context-of-covid-19?gclid=CjwKCAjwkJj6BRA-EiwaA0ZVPVoHeagNWgbvafbhO1mdrk831jjxozWusJigEcHF\\_MSP2lJSBqq5pLhoCqikQAvD\\_BwE](https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-tips-for-health-and-safety-at-the-workplace-in-the-context-of-covid-19?gclid=CjwKCAjwkJj6BRA-EiwaA0ZVPVoHeagNWgbvafbhO1mdrk831jjxozWusJigEcHF_MSP2lJSBqq5pLhoCqikQAvD_BwE)

#### ***Interim Guidance for Businesses and Employers Responding to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)***

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/guidance-business-response.html#:~:text=Most%20workplaces%20should%20follow%20the,and%20self%2Dmonitor%20for%20symptoms.>

#### ***Coronavirus (COVID 19) company policy***

<https://resources.workable.com/coronavirus-covid-19-company-policy>