संख्याः– ई0डी0एन0 / के0जी0आर0(ई–8)सामान्य / 2019.20
कार्यालय उप–निदेशक शिक्षा, (प्रारम्भिक)
कांगड़ा स्थित धर्मशाला।

दिनांकः– धर्मशाला, 176215 मार्च 2020

सेवा में,

समस्त खण्ड प्रारम्भिक शिक्षा अधिकारी, रा.व.मा.पा.,
रा.उ.पा., रा.मा.पा,. रा.प्रा.पा. व निजि स्कूल,
जिला कांगड़ा हि.प्र.।

विषयः– कारोना वायरस के सम्बन्ध में जारी दिशा निर्देश।

महोदय,

उपरोक्त विषय पर राष्ट्रीय स्वास्थय मिशन स्वास्थय एवं परिवार कल्याण विभाग हिमाचल प्रदेश द्वारा कारोना वायरस के सम्बन्ध में कुछ दिशा निर्देश जारी किए गए हैं।

1. स्कूल में प्रार्थना के दौरान बच्चों को कोराना वायरस के सम्बन्ध में अवगत करवाएं।
2. कोरोना वायरस से सम्बन्धित सूचना को सूचना पटट पर लगवांए।
3. वायरस से संक्रमित व्यकित की जानकारी टोल फ्री नम्बर 104 पर दें।
4. मास्क का उपयोग करें इत्यादि।
5. उपरोक्त बिमारी से सम्बन्धित संलग्न पोस्टरों के अन्तर्गत दिए गए दिशा निर्देशों का काढ़ाई से पालन किया जाए।

सलंग्न–03

भवदीय
4/3/2020
उप–निदेशक, शिक्षा (प्रारम्भिक)
कांगड़ा स्थित धर्मशाला

हिमाचल प्रदेश सरकार

NATIONAL HEALTH MISSION
राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

कोरोना वायरस (COVID-19) के बारे आवश्यक सूचना

- कोरोना वायरस **(COVID-19)** सर्वप्रथम चीन राष्ट्र के वुहान शहर में निमोनिया के रोगियों में अचानक वृद्धि के रूप में सूचित हुआ है। इस रोग में फ्लू जैसे लक्षण मिलते हैं।
- इस रोग से बचाव तथा इसके प्रसार को रोकने हेतु निम्न सावधानियां बरती जानी आवश्यक है।
  - ✓ ऐसे व्यक्ति जिन्होंने पिछले 14 दिनों के दौरान चीन या कोरोना वायरस से प्रभावित देश की यात्रा की हो और जिनमें निम्न में से एक अथवा एक से अधिक लक्षण हों :-

1. अचानक बुखार 2. खांसी 3. सांस लेने में परेशानी

तत्काल टॉल फ्री नम्बर 104 पर सूचना दें और निकटवर्ती राजकीय चिकित्सालयों में अपना नि:शुल्क जांच एवं उपचार करवायें।

ऐसे सभी व्यक्ति जिन्होंने चीन देश की यात्रा की है परन्तु भारत आगमन के समय उपरोक्त में से कोई भी लक्षण उपस्थित नहीं हैं, वे चीन से आने के उपरांत 28 दिनों तक घर से बाहर अपना आवागमन यथासंभव सीमित रखें। यदि ऐसे व्यक्तियों में भारत में आने के 28 दिनों के भीतर में उपरोक्त में से कोई भी लक्षण विकसित होते हैं तो तत्काल टॉल फ्री नम्बर 104 पर सूचना दें और अपने निकटवर्ती राजकीय चिकित्सालयों में अपना नि:शुल्क जांच एवं उपचार करवायें।

अधिक जानकारी हेतु नि:शुल्क हेल्पलाइन नम्बर 104 पर सम्पर्क करें।

सामान्य रोकथाम एवं बचाव के उपाय

खांसने/छींकने का शिष्टाचार :- खांसते व छींकते समय रूमाल या ... कपड़ा मुंह पर रखना चाहिए, ताकि वायरस वातावरण से न फैले।

वार्तालाप करते समय उचित दूरी :- वार्तालाप करते समय उचित दूरी बनाये रखें, ताकि थूक आदि के संक्रमित कण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में न पहुंचे।

हाथों की सफाई :- कम से कम लोगों से हाथ मिलायें। भोजन ग्रहण करने से पहले और बाद में हाथों को यथासंभव साबुन या विसक्रामक घोल से धोयें।

भीड़-भाड़ वाले स्थानों से परहेज :- उपरोक्त लक्षणों के प्रकट होने की स्थिति में भीड़-भाड़ वाले स्थानों जैसे कि बाजार, मेला जाने से परहेज करें।

NATIONAL HEALTH MISSION

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन

। राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, हिमाचल प्रदेश ।

... शिमला–4 द्वारा मुद्रित/4,00,000 पैम्फलेट

कोरोना वायरस से न घबराएं

चीन के वुहान क्षेत्र में नया रोग "कोरोना वायरस"
पाया गया है जो कई देशों में फैल रहा है

15 जनवरी 2020 से कोरोना वायरस से प्रभावित
चीन व अन्य प्रभावित देशों से आनेवाले
यात्रियों के संपर्क में आने से इस रोग
की सम्भावना हो सकती है

"कोरोना वायरस" के लक्षण

खांसी | बुखार

साँस लेने में तकलीफ

कोरोना वायरस संक्रमण से बचाव के उपाय

चीन देश और अन्य प्रभावित क्षेत्रों से आए यात्री हिमाचल प्रदेश में अपने आगमन की सूचना 104 हेल्प लाइन पर तुरंत दें

ऐसे यात्री कम से कम 14 दिनों तक घर से बाहर भ्रमण ना करें और बचाव हेतु अन्य लोगों से दूरी बनाए रखें

यदि ऐसी किसी यात्री में उपरोक्त लक्षण पाए जाएं तो तुरंत 104 पर कॉल करें एवं मास्क का उपयोग करें।

लक्षण पाए जाने पर लापरवाही न बरतें

उपचार के लिए तत्काल
104 टोल फ्री नं. पर कॉल करें

नेशनल कॉल सेंटर न.
+91-11-23978046

टोल फ्री हेल्पलाइन न.
104

कोरोना वायरस संक्रमण की अपनी जोखिम को कम करें:

- साबुन और पानी या एल्कोहल वेस्ड हैंड सेनेटीज़र से हाथ साफ करें
- खंसते और छींकते समय टिश्यू या रुमाल से नाक और मुंह ढकें
- ठंड या फ्लू जैसे लक्षणों वाले किसी भी व्यक्ति के साथ निकट संपर्क से बचे
- मांस और अंडे को अच्छी तरह से पकाकर खाएं
- जंगली व पालतू जानवरों के साथ असुरक्षित संपर्क से बचें

राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, हिमाचल प्रदेश

सम्पर्क करें
जिला स्वास्थ्य निरीक्षण अधिकारी
94180-64077

जारीकर्त्ता
मुख्य चिकित्सा अधिकारी
कांगड़ा