

**ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ**  
**ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ**  
**(ਐਨਐਚਐਮ, ਪੰਜਾਬ)**

ਨੰ. ਐਮਡੀ/ਐਨਐਚਐਮ/2020/3358(ਆਰ)-3365(ਆਰ)

ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 11 ਮਈ, 2020

ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ

1. ਸਮੂਹ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ/ਵਧੀਕ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ/ਵਿੱਤੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰਜ਼/ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ/  
ਪ੍ਰਬੰਧਕੀ ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ।
2. ਸਮੂਹ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੇ ਮੁੱਖੀ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ।
3. ਸਮੂਹ ਡਿਵੀਜ਼ਨਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰਜ਼, ਪੰਜਾਬ।
4. ਸਮੂਹ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਆਫ ਪੁਲਿਸ, ਪੰਜਾਬ।
5. ਸਮੂਹ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ/ਜ਼ਿਲ੍ਹਾ ਤੇ ਸੈਸ਼ਨ ਜੱਜ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ।
6. ਰਜਿਸਟਰਾਰ ਜਨਰਲ, ਪੰਜਾਬ ਤੇ ਹਰਿਆਣਾ ਹਾਈ ਕੋਰਟ।
7. ਸਮੂਹ ਸੀਨੀਅਰ ਸੁਪਰੀਟੈਂਡੈਂਟ ਆਫ ਪੁਲਿਸ।
8. ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਵਿਧਾਨ ਸਭਾ।

**ਵਿਸ਼ਾ :** ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਅੰਤਰ-ਰਾਜੀ ਅਤੇ ਰਾਜ ਅੰਦਰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਆਣ-ਜਾਣ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ।

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਸਿਸਟਮਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਨੌਵਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (SARS-CoV-2) ਨਾਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਮੌਕਿਆਂ ਤੇ ਛਿੱਕਾਂ ਤੇ ਖੰਘ ਦੇ ਛਿੱਟਿਆਂ ਰਾਹੀਂ ਸਾਹ ਜ਼ਰੀਏ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਨਾਲ, ਪੀੜ੍ਹਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ/ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਤਿਹਾਂ ਉਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਜੀਵਿਤ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਮੀਕਲ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ ਨਾਲ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਹਿੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਸਾਰੇ 22 ਜ਼ਿਲ੍ਹਿਆਂ ਵਿੱਚ ਕਰਫਿਊ ਲਗਾ ਕੇ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੱਕ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਬਾਹਰ ਘੁੰਮਣ ਤੇ ਸਖ਼ਤ ਪਾਬੰਦੀਆਂ ਲਗਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਕੁਝ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਰਕਾਰੀ ਦਫ਼ਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਣ-ਜਾਣ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਰਾਜ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦੀ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਕਾਰਜਸ਼ੀਲਤਾ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।

## ੳ) ਆਮ ਸਲਾਹਾਂ :

1. ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੈ ਤਾਂ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ ਦੀ ਅਪੀਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਾ ਘੁੰਮਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਗਰੁੱਪਾਂ/ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਇਕੱਠੇ ਨਾ ਜਾਇਆ ਜਾਵੇ।
2. ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਸਫ਼ਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਛੂਟ ਵਾਲੀ ਕੈਟੇਗਰੀ ਵਿੱਚ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਕੋਲ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਮੰਜੂਰੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਛੂਟ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਕੈਟੇਗਰੀ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਜ਼ਰੂਰੀ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਹਰ ਸਮੇਂ ਤਿਆਰ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ।
3. ਬੁਖਾਰ/ਜੁਕਾਮ/ਖੰਘ/ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਿਹਤ ਸੁਵਿਧਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
4. ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਰ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ।
5. ਚਾਰ ਪਹੀਆ ਵਾਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਡਰਾਇਵਰ ਦੇ ਨਾਲ ਸਿਰਫ਼ 2 ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਦੀ ਮੰਜੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਚਿਤ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾ ਸਕੇ।
6. ਸਵਾਰੀਆਂ/ਡਰਾਇਵਰ ਵੱਲੋਂ ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਪੂਰੇ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
7. ਮਾਸਕ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਨੱਕ ਤੇ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਜਾਵੇ।
8. ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ।
9. ਡਰਾਇਵਰ ਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗਲੇ ਮਿਲਣ।

10. ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ ਤਾਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 40 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਧੋਵੋ, ਹੱਥਾਂ ਦੀਆਂ ਤਲੀਆਂ, ਹੱਥਾਂ ਦਾ ਪਿੱਛਲਾ ਪਾਸਾ, ਉਂਗਲਾਂ ਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰੇਕ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
11. ਡਰਾਈਵਰ/ ਸਵਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਫ਼ਰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਪਰੋਕਤ ਦੱਸੇ ਢੰਗ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋਣੇ ਜਾਣ।
12. ਸਵਾਰੀਆਂ/ਡਰਾਈਵਰ ਵੱਲੋਂ ਵਾਹਨ ਅੰਦਰ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਗੀ-ਫਿਲ ਜਾਂ ਬਦਲਿਆ ਜਾਵੇ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਐਮਐਲ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਲਗਭਗ 2 ਵਾਰ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ) ਸੁੱਕੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਮਲੋ।
13. ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਵੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
14. ਡਰਾਈਵਰ ਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਉਪਲਬੱਧਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
15. ਚਾਹ ਤੇ ਲੰਚ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਰਾਈਵਰ ਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਣ/ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ।
16. ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਖਿੜਕੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਰੱਖ ਕੇ ਏਅਰ ਕੰਡੀਸ਼ਨਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਜੋ ਉਪਯੁਕਤ ਬਾਹਰੀ ਹਵਾ ਦੇ ਬਹਾਵ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ।
17. ਸਫ਼ਰ/ਠਹਿਰਾਵ ਦੌਰਾਨ ਧੂਮਰਪਾਨ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਆਧਾਰਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਟਕਾ, ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
18. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਵੀ ਖੰਘ/ਛਿੱਕਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੇਬ/ਪਰਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਰੁਮਾਲ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
19. ਜੇਕਰ ਉਸ ਕੋਲ ਰੁਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
20. ਉਪਰੋਕਤ ਦੋਵਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ/ਛਿੱਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

21. ਡਰਾਈਵਰ/ ਸਹਾਇਕ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ।
22. ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਥੁੱਕੋ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਸਿਰਫ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਵਾਸ਼ਬੇਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
23. ਡਰਾਈਵਰ ਤੇ ਸਵਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਇੰਟਰਸਿਟੀ ਬਾਰਡਰ ਤੇ ਉਪਲਬੱਧ ਥਰਮਲ ਟੈਂਪਰੇਚਰ ਸੈਂਸਰ ਰਾਹੀਂ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ। ਮਨੁੱਖੀ ਸ਼ਰੀਰ ਦਾ ਆਮ ਤਾਪਮਾਨ 97.7 ਤੋਂ 99.5 ਡਿਗਰੀ ਫਾਰਨਹਾਈਟ ਜਾਂ 36.5 ਤੋਂ 37.5 ਡਿਗਰੀ ਸੈਂਟੀਗ੍ਰੇਡ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
24. ਅੰਤਰ-ਰਾਜੀ-ਅੰਤਰ-ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਚੈੱਕ ਪੁਆਇੰਟ ਤੇ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਸਫਰ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਪਿੱਛਲੇ 14 ਦਿਨ ਦੌਰਾਨ ਉਹ ਕਿਸੇ ਕੰਟੇਨਮੈਂਟ ਜ਼ੋਨ ਵਿੱਚ ਤਾਂ ਨਹੀਂ ਗਏ।
25. ਥਰਮਲ ਸਕਰੀਨਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸਿਰਫ਼ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ।
26. ਸਭ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਵਰਗੇ ਲੱਛਣਾਂ ਵਾਲੇ ਜਾਂ ਘਰ/ਸੁਵਿਧਾ ਵਿੱਚ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਵਾਲੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਨਾ ਮਿਲਣ/ਨਾ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ।
27. ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਪੁਖ਼ਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ/ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਨਾ ਫੈਲਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਸਹੀ ਤੇ ਪੁਖ਼ਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਨਿਗਰਾਨੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਕੋਵਾ ਐਪ (ਬਲੂਟੂਥ ਤੇ ਵਾਈਫਾਈ ਐਕਟੀਵੇਸ਼ਨ ਨਾਲ) ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੇ।
28. ਜੇਕਰ ਸਫਰ ਵੇਲੇ ਜਾਂ ਉਡੀਕ ਸਮੇਂ ਵੇਲੇ ਕਿਸੇ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਕਿ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ ਤਾਂ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 104 ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ ਨੰਬਰ 0172-2920074 / 08872090029 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੇ ਪੂਰੇ ਘਟਨਾਕ੍ਰਮ ਦੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

29. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਰਕਰ/ਮੁਲਾਜਮ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਮਪਲਾਇਰ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 104 ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ ਨੰਬਰ 0172-2920074 / 08872090029 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਪੀੜਤ ਵਰਕਰ/ਮੁਲਾਜਮ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਆਉਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ/ਸਮੇਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਰ ਸੰਭਾਵਿਤ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ। ਇਸ ਲਈ ਇਮਪਲਾਇਰ ਵੱਲੋਂ ਸਾਰੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਾ ਬਿਓਰਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।



ਸਕੱਤਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ  
ਮਿਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਨਐਚਐਮ, ਪੰਜਾਬ।

ਨੰ. ਐਮਡੀ/ਐਨਐਚਐਮ/2020/3366(ਆਰ)-3367(ਆਰ)

ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 11 ਮਈ, 2020

ਉਤਾਰਾ :-

1. ਓਐਸਡੀ ਟੂ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਮਾਣਯੋਗ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਜੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।
2. ਪੀਐਸ ਟੂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ (ਸਿਹਤ), ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਸਿਹਤ ਜੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।



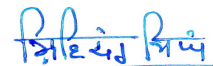
ਸਕੱਤਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ  
ਮਿਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਨਐਚਐਮ, ਪੰਜਾਬ।

ਨੰ. ਐਮਡੀ/ਐਨਐਚਐਮ/2020/3368(ਆਰ)-3375(ਆਰ)

ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 11 ਮਈ, 2020

ਉਤਾਰਾ :-

1. ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਐਫਡੀਏ, ਪੰਜਾਬ ਜੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।
2. ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪੀਐਚਐਸਸੀ ਜੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।
3. ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਆਯੁਸ਼ ਕਮ ਪ੍ਰੋਜੈਕਟ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਏਡਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਸੁਸਾਇਟੀ ਜੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।
4. ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪੰਜਾਬ ਜੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।
5. ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ (ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ), ਪੰਜਾਬ ਜੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।
6. ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਈਐਸਆਈ), ਪੰਜਾਬ ਜੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।
7. ਐਗਜ਼ੀਕਿਊਟਿਵ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਸਐਚਐਸਆਰਸੀ, ਪੰਜਾਬ ਜੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।
8. ਸਮੂਹ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ, ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਯੋਗ ਕਾਰਵਾਈ ਹਿੱਤ।



ਸਟੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫ਼ਸਰ (ਆਈਈਸੀ)  
ਐਨਐਚਐਮ, ਪੰਜਾਬ।

ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਅੰਤਰਰਾਜੀ/ਰਾਜ ਅੰਦਰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਵੈ-ਘੋਸ਼ਣਾ ਪੱਤਰ

1. ਮੈਂ \_\_\_\_\_ ਪੁੱਤਰ/ਪੁੱਤਰੀ/ਪਤਨੀ \_\_\_\_\_  
ਨਿਵਾਸੀ \_\_\_\_\_ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਵੈ-  
ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਪਹਿਚਾਣ ਕੀਤੇ ਕਿਸੇ  
ਕਨਟੇਨਮੈਂਟ ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਤੇ ਨਜ਼ਰ  
ਰੱਖਾਂਗਾ/ਰੱਖਾਂਗੀ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਵਾਜਿਬ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਾਂਗਾ/ਰੱਖਾਂਗੀ।  
ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਮਹਿਸੂਸ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਖੇਤਰ ਦੀ ਸਰਵੀਲੈਂਸ ਟੀਮ ਨੂੰ  
ਸੂਚਿਤ ਕਰਾਂਗਾ/ਕਰਾਂਗੀ।
2. ਮੈਨੂੰ ਰਾਜ ਅੰਦਰ ਜਾਂ ਰਾਜ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਸਮੇਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ  
ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।
3. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਕੋਵਾ ਐਪਲ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਐਪ ਸਫ਼ਰ ਦੌਰਾਨ  
ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੇਗੀ।
4. ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਪ੍ਰੋਟੋਕੋਲ ਦੀ ਉਲੰਘਣਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਮੇਰੇ ਵਿਰੁੱਧ Epidemic Diseases Act 1897 ਦੇ  
ਅਨੁਸਾਰ ਆਈ.ਪੀ.ਸੀ. ਦੀ ਧਾਰਾ 188 ਦੇ ਤਹਿਤ ਕਾਨੂੰਨੀ ਕਾਰਵਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਹਸਤਾਖਰ \_\_\_\_\_

ਮਿਤੀ \_\_\_\_\_

ਸੰਪਰਕ ਨੰਬਰ. \_\_\_\_\_