



Directorate of Health & Family Welfare
Government of Punjab
Integrated Disease Surveillance Programme (IDSP)
Parivar Kalyan Bhawan, Sector-34A, Chandigarh.
Phone No: 0172-2621506, punjab.idsp@gmail.com



ਨੰ. 51288/11440/93/20/5188-33

ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 19/5/2020

ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ

1. ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।
2. ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਪਸ਼ੂ ਪਾਲਣ, ਡੇਅਰੀ ਤੇ ਮੱਛੀ ਪਾਲਣ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।
3. ਸਮੂਹ ਡਿਵੀਜ਼ਨਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰਜ਼, ਪੰਜਾਬ।
4. ਸਮੂਹ ਪੁਲਿਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰਜ਼, ਪੰਜਾਬ।
5. ਸਮੂਹ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰਜ਼, ਪੰਜਾਬ।
6. ਸਮੂਹ ਸੀਨੀਅਰ ਸੁਪਰੀਟੈਂਡੈਂਟ ਆਫ ਪੁਲਿਸ, ਪੰਜਾਬ।

ਵਿਸ਼ਾ : ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਪਸ਼ੂ ਮੇਲੇ ਕਰਵਾਉਣ ਅਤੇ ਪ੍ਰਬੰਧਾਂ ਲਈ ਆਮ ਤੇ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹਾਂ।

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, ਪੀੜਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਅਤੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ/ਵਸਤੂਆਂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੀ ਹੈ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਸਤਿਹਾਂ ਉੱਪਰ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਿਉਂਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਕੈਮੀਕਲ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ ਨਾਲ ਇਹ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਖ਼ਤਮ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਸਹੀ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਓ) ਆਮ ਸਲਾਹਾਂ:

1. ਸਭ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਹਰ ਸਮੇਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਤੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ।
2. ਪਸ਼ੂ ਵਪਾਰੀਆਂ/ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗਲੇ ਮਿਲਣ।
3. ਪਸ਼ੂ ਵਪਾਰੀਆਂ/ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਣ, ਘਰੋਂ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਲਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਤੱਕ ਇਸਨੂੰ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
4. ਮਾਸਕ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਨੱਕ ਤੇ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਜਾਵੇ।
5. ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।
6. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਪਸ਼ੂ ਵਪਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਉਸਨੂੰ ਘਰ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਵੇ।

7. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਰਕਰ/ ਪਸ਼ੂ ਵਪਾਰੀ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੈ।
8. ਹਰੇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਲਈ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ। ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰਾਂ ਨੂੰ ਰੀ-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।
9. ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
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 ਜਗ੍ਹਾ ਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰਗੜੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰੇਕ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
11. ਉਪਲਬੱਧਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
12. ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਐਂਟੀਕੋਟਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ। ਖੰਘਣ/ਛਿੱਕਣ ਸਮੇਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਢੱਕੋ ਤੇ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕਣ ਨੂੰ ਪਹਿਲ ਦਿਓ। ਹਰ ਵਾਰ ਨਵੇਂ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਇਸਨੂੰ ਡਸਟਬਿਨ ਵਿਚ ਸੁਟੋ। ਜੇਕਰ ਰੁਮਾਲ/ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣ/ਛਿੱਕਣ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।
13. ਚਿਹਰੇ, ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਿਆ ਜਾਵੇ।
14. ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਥੁੱਕੋ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਵਾਸ਼ਬੇਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
15. ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜਨਤਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਆਦਿ ਇਕੱਠ ਨਾ ਕਰੋ।
16. ਸੰਭਾਵਿਤ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਰੇਲਿੰਗ, ਕੰਧਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
17. ਕਿਸੇ ਵੀ ਮਸ਼ੀਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ/ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।

ਅ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਸਲਾਹਾਂ:

1. ਜਿਸ ਜ਼ਿਲ੍ਹੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸਨ ਵੱਲੋਂ ਕੰਟੈਨਮੈਂਟ ਜੋਨ/ ਰੈਂਡ ਜੋਨ/ ਹਾਟਸਪਾਟ ਐਲਾਨ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਉਥੇ ਕੋਈ ਵੀ ਪਸ਼ੂ ਮੇਲਾ ਨਾ ਲਗਾਇਆ ਜਾਵੇ।
2. ਮੇਲੇ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਵਿਚ ਲਿਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਪਸ਼ੂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
3. ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਚੁਣਿੰਦਾ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ-ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਲਗਾਏ ਜਾਣ।
4. ਪਸ਼ੂ ਵਪਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ੲ) ਪਸ਼ੂ ਵਪਾਰੀਆਂ/ਵਰਕਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਪੁਖਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ/ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਨਾ ਫੈਲਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਇਮਪਲਾਇਰ ਵੱਲੋਂ ਮੁਲਾਜ਼ਮਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤੇ ਪੁਖਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਕੋਵਾ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸ) ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਰਕਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪਸ਼ੂ ਵਪਾਰੀ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 104 ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ ਨੰਬਰ 0172-2920074 / 08872090029 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਪੀੜਤ ਵਰਕਰ ਦੇ ਮੇਲੇ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ।

ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਪੋਸਟਿਕ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵਿਹਲੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਕੰਮ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।


ਡਾ. ਅਵਨੀਤ ਕੌਰ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ, ਪੰਜਾਬ

ਨੰ. JDBP/NUM/PM/20/5134-35

ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 19/5/2020.

ਉਤਾਰਾ :-

1. ਓਐਸਡੀ ਟੂ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਮਾਣਯੋਗ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਜੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।
2. ਪੀਐਸ ਟੂ ਵਧੀਕ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ (ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਭਾਗ), ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਵਧੀਕ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ (ਗ੍ਰਹਿ ਵਿਭਾਗ) ਜੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।


ਡਾ. ਅਵਨੀਤ ਕੌਰ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ, ਪੰਜਾਬ
ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ 19/5/2020.

ਨੰ. JDBP/NUM/PM/20/5136-44

ਉਤਾਰਾ :-

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


ਡਾ. ਅਵਨੀਤ ਕੌਰ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ, ਪੰਜਾਬ