

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

ਨੰ. ਐਮਡੀ/ਐਨਐਚਐਮ/2020/3224(ਆਰ)-3227(ਆਰ)

ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 2 ਮਈ, 2020

ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ

1. ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਮਹਿਲਾ ਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।
2. ਸਮੂਹ ਡਿਵੀਜ਼ਨਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰਜ਼, ਪੰਜਾਬ।
3. ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ, ਮਹਿਲਾ ਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।
4. ਸਮੂਹ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰਜ਼, ਪੰਜਾਬ।

ਵਿਸ਼ਾ : ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਖਾਸ ਸੰਭਾਲ 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।

60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਘੱਟ ਰੋਗ ਪ੍ਰਤੀਰੋਧਕ ਸਮਰੱਥਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰਕ ਭੰਡਾਰ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਗ੍ਰਸਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਕੋਵਿਡ-19 ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਗੰਭੀਰ ਨਤੀਜੇ ਨਿਕਲਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਨਲੇਵਾ ਸਾਬਿਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਕੋਵਿਡ -19 ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਰੋਕਥਾਮ ਦੇ ਕੁਝ ਖਾਸ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ।

ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ 60 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨਾ ਨੂੰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਇਸਤੋਂ ਵੱਧ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕਿ :

- ਗੰਭੀਰ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ) ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (chronic (long-term) respiratory disease) , ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ, ਕਰਾਨਿਕ ਔਬਸਟਰੂਕਟਿਵ ਪੁਲਮੋਨਰੀ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀਓਪੀਡੀ) (chronic obstructive pulmonary disease (COPD)) , ਬ੍ਰੌਨਕੈਟਾਟਿਸ (bronchiectasis), ਪੋਸਟ ਟਿਊਬਰਕੂਲਸ ਸੀਕਲੇਅ (post tuberculous sequelae), ਇੰਟਰਸਟੀਸ਼ੀਅਲ ਫੇਫੜੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ (interstitial lung disease).

- ਦਿਲ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਾਰਟ ਫੇਲ ਹੋਣਾ
- ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀਆਂ ਗੰਭੀਰ ਬਿਮਾਰੀਆਂ
- ਜਿਗਰ ਦੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ (ਸ਼ਰਾਬ ਕਾਰਣ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹੈਪਾਟਾਈਟਸ ਆਦਿ)
- ਕਰੋਨਿਕ ਨਿਊਰੋਲੋਜੀ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ
- ਸ਼ੂਗਰ (Diabetes Mellitus)
- ਹਾਈਪਰਟੈਨਸ਼ਨ / ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਕੈਂਸਰ

ੳ) ਆਮ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ :

1. ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹਿਣ।
2. ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਮਹਿਮਾਨ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨ।
3. ਜੇਕਰ ਮਿਲਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਬੈਠਣ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧ ਇਸ ਪ੍ਰਕਾਰ ਕਰੋ ਕਿ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਹੋਵੇ। ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਲਈ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਓ / ਗਲੇ ਨਾ ਮਿਲੋ।
4. ਜੇਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਉਹ ਕਿਸੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਗਵਾਂਢੀ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈ ਸਕਦੇ ਹਨ।
5. ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋ ਕੇ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖੋ। ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਵੋ।
6. 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 ਜਗਾਂ ਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਰਗੜੋ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਹਰੇਕ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਹੱਥ ਧੋਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
7. ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ) ਦੀ ਵੀਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। 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।
8. ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਫਿਰ ਵੀ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰੋ।
9. ਉਪਲਬੱਧਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
10. ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਐਨਕ, ਡੈਂਚਰ, ਦਵਾਈ ਵਾਲੇ ਡੱਬੇ, ਭਾਂਡਿਆਂ

ਆਦਿ ਨੂੰ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿਚ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

11. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ/ ਕੋਅਰਟੇਕਰ ਨੂੰ ਖੰਘ/ਛਿੱਕਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਚਿਹਰੇ 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।

12. ਜੇਕਰ ਵਿਅਕਤੀ ਕੋਲ ਰੁਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੋ।

13. ਉਪਰੋਕਤ ਦੋਵਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਜਾਂ ਖੰਘ/ਛਿੱਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

14. ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹੋ।

15. ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਬੁੱਕਣ ਅਤੇ ਜ਼ਰੂਰਤ ਪੈਣ ਤੇ ਟਾਇਲਟ ਦੇ ਵਾਸ਼ਬੋਸਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ।

16. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਾਤ ਦੇ ਲਈ ਆਪਣੇ ਕੋਲ ਸਰਕਾਰੀ ਹੈਲਪਲਾਈਨ / ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਦੇ ਨੰਬਰ ਜ਼ਰੂਰ ਰੱਖੋ।

17. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਹੀ ਤੇ ਪੁਖਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਕੋਵਾ ਐੱਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਅ) ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼:

1. ਕੋਈ ਵੀ ਛੋਟੀ ਜਾਂ ਵੱਡੀ ਜਨਤਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਆਦਿ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਿੱਚ ਨਾ ਜਾਓ।

2. ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਹੀ ਚੱਲਦੇ ਫਿਰਦੇ ਰਹਿਣ/ਸੈਰ ਆਦਿ ਕਰਨ।

3. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਜਾਂ ਯੋਗਾ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ।

4. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਣਾਇਆ ਗਿਆ ਤਾਜ਼ਾ ਤੇ ਗਰਮ ਖਾਣਾ ਹੀ ਖਾਧਾ ਜਾਵੇ, ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਪੀ ਕੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਕਮੀ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ (ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਜਿੰਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਦਿਲ ਦੀ ਜਾਂ ਗੁਰਦਿਆਂ ਦੀ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹਿਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੈ) ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਤਾਜ਼ਾ ਜੂਸ ਪੀ ਕੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਲੜਨ ਦੀ ਸਮਰਥਾ ਨੂੰ ਵਧਾਓ।

5. ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਲਈਆਂ ਜਾ ਰਹੀਆਂ ਨਿਯਮਿਤ ਦਵਾਈਆਂ ਖਾਂਦੇ ਰਹੋ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਨਾਲ ਰੱਖਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

6. ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਖੁਦ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਰਹੋ। ਜੇਕਰ ਬੁਖਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਤੇ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਵਰਗੇ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਅਤੇ ਦੱਸੀ ਗਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਤੇ ਅਮਲ ਕਰੋ।

ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਖੁਦ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਪਰਿਵਾਰਕ/ਦੋਸਤ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੀ ਦਵਾਈ/ਨੁਸਖੇ ਨਾ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਮੈਡੀਕਲ/ਹਸਪਤਾਲ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਮ ਜਾਂਚ ਆਦਿ ਲਈ ਨਾ ਜਾਓ। ਜਿਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੈ ਫੋਨ ਤੇ ਹੀ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਓ। ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਦਾ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਸਹਾਇਤਾ ਨੰਬਰ 1800-180-4104 ਹੈ।

8. ਬਜ਼ੁਰਗ ਆਪਣੀ ਕੋਈ ਵੀ ਚੋਣਵੀ ਸਰਜਰੀ (Selective) ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੋਤੀਆਬਿੰਦ ਦਾ ਆਪ੍ਰੇਸ਼ਨ, ਗੋਡੇ ਬਦਲਣ ਆਦਿ ਨੂੰ ਕੁਝ ਸਮੇਂ ਲਈ ਟਾਲ ਦੇਣ।

9. ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰਤ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਿਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਵੀਡੀਓ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਜਾਂ ਇਲੈਕਟ੍ਰੋਨਿਕ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਮੱਦਦ ਲਓ।

ੲ) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਲਈ ਸਲਾਹ:

1. ਬਜ਼ੁਰਗ ਘਰ ਵਿੱਚ ਬਾਕੀ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹਿਣ।

2. ਗਵਾਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਦੇ ਰਹੋ ਪਰ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਭੀੜ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ।

3. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਂਤ ਮਾਹੌਲ ਉਪਲਬੱਧ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।

4. ਪੇਂਟਿੰਗ, ਗਾਣੇ ਸੁਣਨ ਜਾਂ ਪੜ੍ਹਨ ਆਦਿ ਦੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸ਼ੌਂਕਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ।

5. ਸਿਰਫ਼ ਭਰੋਸੇਯੋਗ ਸੂਤਰਾਂ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਸੂਚਨਾ ਤੇ ਹੀ ਯਕੀਨ ਕਰੋ।

6. ਬਜ਼ੁਰਗ ਇਕੱਲਾਪਣ ਦੂਰ ਕਰਨ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ, ਅਲਕੋਹਲ ਜਾਂ ਹੋਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਨਸ਼ੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰਨ।

7. ਜੇਕਰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

- ਦਿਮਾਗੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸਾਰਾ ਦਿਨ ਸੁਸਤ ਰਹਿਣਾ, ਕਿਸੇ ਗੱਲਬਾਤ ਦਾ ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਨਾ ਕਰ ਪਾਉਣਾ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਜਾਣਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ/ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਨਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣਾ।

ੳ) ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ:

1. ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਦਾ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨਾਲ ਲਗਾਅ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਹਮਦਰਦੀ ਜ਼ਰੂਰ ਹੋਵੇ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਬਜ਼ੁਰਗ ਦਾ ਮੂਡ ਖ਼ਰਾਬ/ਪ੍ਰਤੀਰੋਧੀ ਹੋਵੇ।
2. ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਆਮ ਸਲਾਹਾਂ ਵਿਚ ਦੱਸੀ ਲੜੀ ਨੰਬਰ 6 ਅਨੁਸਾਰ ਧੋਵੋ।
3. ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲ ਜਾਣ ਜਾਂ ਸੰਭਾਲ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਅਤੇ ਨੱਕ ਤੇ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਾ ਕੇ ਰੱਖਣ।
4. ਮਾਸਕ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਨੱਕ ਤੇ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਢੱਕਿਆ ਜਾਵੇ।
5. ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।
6. ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੂੰਡੀ, ਵਾਕਰ, ਵਹੀਲ-ਚੇਅਰ, ਬੈੱਡਪੈਨ ਆਦਿ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ।
7. ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਮੱਦਦ ਕਰਨ।
8. ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਚੰਗਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੇਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ।
9. ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸੁਚੇਤ ਰਹਿਣ।
10. ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਜੇਕਰ ਖੰਘ, ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਹੈ ਤਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਕੋਲ ਨਾ ਜਾਉਣ।
11. ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਬੈਡ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਾ ਦੇਣ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਤੁਰਨ-ਫਿਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
12. ਜੇਕਰ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਹਨ ਤਾਂ ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਤੁਰੰਤ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨ :

- ਸ਼ਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣਾ।
- ਕੋਈ ਨਵੀਂ-ਨਵੀਂ ਤਕਲੀਫ਼, ਖੰਘ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ।
- ਭੁੱਖ ਘੱਟ ਲੱਗਣਾ ਜਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼।

ਹ) ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਲਈ ਹੋਰ ਸਲਾਹਾਂ (ਸਾਂਭ-ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿੱਤੀਆਂ ਸਲਾਹਾਂ ਦੇ ਸਮੇਤ)

1. ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਸਟਾਫ਼ ਵਿਚ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ, ਚਾਹ/ਖਾਣੇ ਸਮੇਂ ਵੀ।
2. ਬਾਹਰੀ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਬਾਹਰੀ ਖਾਣੇ ਦੀ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਾ ਦਿਓ।

3. ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਅਤੇ ਘਰ ਦੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਸੁਨਿਚਸਿਤ ਕਰੋ ।
4. ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਡਾਕਟਰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਲਈ ਆਉਣ ਅਤੇ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਸਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਦੀ ਜਾਂਚ ਜ਼ਰੂਰ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ।
5. ਕਿਸੇ ਵੀ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਹਾਲਾਤ ਲਈ ਇੱਕ ਅਲੱਗ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਸਥਾਨ ਦੀ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਚੋਣ ਕਰਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ ।
6. **ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਨੂੰ ਰੋਗਾਣੂ ਮੁਕਤ (ਡਿਸਇਨਫੈਕਟ) ਕਰਨਾ**

ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨ : ਬਿਰਧ ਆਸ਼ਰਮਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਸਥਾਨ ਅਤੇ ਕਾਮਨ ਰੂਮ ਆਦਿ ਨੂੰ ਹਰ ਸ਼ਾਮ ਜਾਂ ਸਵੇਰੇ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵੀ ਸਤਿਹ ਤੇ ਗੰਦਗੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਫ਼ਾਈ ਵਰਕਰ ਵੱਲੋਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਰਬੜ ਬੂਟ, ਦਸਤਾਨੇ (ਹੈਵੀ ਡਿਊਟੀ), ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇ ।

- ਸਾਫ਼ ਸਥਾਨਾਂ ਤੋਂ ਸਫ਼ਾਈ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗੰਦਗੀ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵੱਲ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ।
- ਸਾਰੇ ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪ੍ਰਵੇਸ਼ ਲਾਬੀ, ਕੋਰੀਡੋਰ ਤੇ ਪੌੜੀਆਂ, ਐਸਕਾਲੇਟਰ, ਐਲੀਵੇਟਰ, ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਗਾਰਡ ਬੂਥ, ਦਫ਼ਤਰ ਦੇ ਕਮਰੇ, ਮੀਟਿੰਗ ਹਾਲ, ਕੈਫੇਟੇਰੀਆ ਆਦਿ ਨੂੰ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਨਾਲ ਜਾਂ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬੱਧ ਇਸ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਨਾਲ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।
- ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼, ਕੁਰਸੀਆਂ, ਐਲੀਵੇਟਰ ਬਟਨ, ਹੈਂਡ ਰੇਲ/ ਹੈਂਡਲਸ ਤੇ ਕਾਲ ਬਟਨ, ਟੈਲੀਫੋਨ, ਪ੍ਰਿੰਟਰ/ਸਕੈਨਰ ਅਤੇ ਦਫ਼ਤਰ ਦੀਆਂ ਹੋਰ ਮਸ਼ੀਨਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ 2 ਵਾਰ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਸੋਲਿਊਸ਼ਨ (1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਦੇ ਗਿੱਲੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਜ਼ ਦੀ ਉਪਰਲੀ ਸਤਿਹ, ਕੁਰਸੀਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਪੈਨ, ਡਾਇਰੀ, ਫਾਈਲਾਂ, ਕੀ-ਬੋਰਡ, ਮਾਊਸ, ਮਾਊਸ ਪੈਡ, ਚਾਹ ਕਾਫੀ ਵਾਲੀ ਮਸ਼ੀਨ ਆਦਿ ਦੀ ਖ਼ਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ।
- ਧਾਤੂ ਦੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਰਵਾਜ਼ਿਆਂ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਸਿਕਿਉਰਿਟੀ ਲੌਕ (ਜ਼ਿੰਦਰੇ), ਚਾਬੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ । ਜੇ ਚੀਜ਼ਾਂ/ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਬਲੀਚ ਪਾਊਡਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ/ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

- ਕਾਮਨ ਰੂਮ ਵਿੱਚ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਆਮ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਐਂਟੀਕੋਟਸ ਨੂੰ ਦਰਕਿਨਾਰ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਮੂੰਹ ਤੇ ਰੁਮਾਲ ਜਾਂ ਟਿਸ਼ੂ ਰੱਖੇ ਬਗੈਰ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੇ ਖੰਘ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਉਸਦੀ ਸੀਟ ਅਤੇ ਆਸਪਾਸ ਦੀ ਥਾਂ ਨੂੰ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਸਾਫ਼-ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵਰਤੇ ਗਏ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵੀ ਇਸਤੇਮਾਲ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪਹਿਨੇ ਗਏ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਗਿਅਰ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰ : ਅੰਦਰੂਨੀ ਖੇਤਰ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਬਾਹਰੀ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹਵਾ ਦੇ ਵਹਾਅ ਅਤੇ ਧੁੱਪ ਦੇ ਕਾਰਣ ਖ਼ਤਰਾ ਘੱਟ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਖੇਤਰਾਂ ਦੀ ਸਾਫ਼ ਸਫ਼ਾਈ ਅਤੇ ਡਿਸਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਪ੍ਰਕ੍ਰਿਆ ਦੌਰਾਨ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ/ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਸਤੂਆਂ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਉੱਤੇ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਅਨੁਸਾਰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

ਪਖਾਨੇ : ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਵੱਖਰੇ ਸਮਾਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਚੇ, ਝਾੜੂ, ਨਾਈਲੋਨ ਸਕਰਬਰ ਆਦਿ) ਅਤੇ ਸਿੰਕ ਅਤੇ ਕੰਬੋਡ ਆਦਿ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਲਈ ਸਮਾਨ ਦੇ ਵੱਖਰੇ ਸੈੱਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਪਖਾਨੇ ਦੀ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨੇ ਪਹਿਨੇ ਜਾਣ। ਪਖਾਨਿਆਂ ਦੇ ਸਿੰਕ, ਕੰਬੋਡ, ਟੂਟੀਆਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਬਾਅਦ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ (1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਜਾਂ ਮਾਰਕਿਟ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬੱਧ ਇਸ ਬਰਾਬਰ ਦੇ ਹੋਰ ਸਫ਼ਾਈ ਪ੍ਰੋਡਕਟ ਨਾਲ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਰਸੋਈ ਜਾਂ ਪੈਂਟਰੀ : ਪੈਂਟਰੀ/ਰਸੋਈ ਨੂੰ ਵੀ ਅੰਦਰੂਨੀ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਸਲੈਬਾਂ ਅਤੇ ਸਿੰਕ ਆਦਿ ਹਨ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਸਾਬਣ/ਡਿਟਰਜੈਂਟ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸਾਫ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

7. ਬਰਤਨਾਂ ਨੂੰ ਡਿਸਵਾਸ਼ ਬਾਰ/ਡਿਸਵਾਸ਼ ਲਿਕੁਅਡ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

8. ਸਟਾਫ਼/ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਬਰਤਨ ਸਾਂਝੇ ਨਾ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।

9. ਕੱਚੇ ਫਲ/ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧੋਵੋ ; ਹਰ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੋਸੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੁੱਧ ਦੇ ਪੈਕੇਟ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਲਿਆ ਜਾਵੇ।

ਕ) ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬਜ਼ੁਰਗ/ਕੇਅਰਟੇਕਰ ਵਿੱਚ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਈ ਹੈ, ਅਤੇ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਤਾਂ ਘਬਰਾਉਣ ਦੀ ਕੋਈ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 104 ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ ਨੰਬਰ 0172-2920074/8872090029 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ। ਸਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖੁਦ ਨੂੰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਸੁਚੇਤ ਤੇ ਅਪਡੇਟ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਖਾਲੀ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਆਪਣੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਕਾਰਤਮਕ ਕੰਮ ਕਰਨ।



**ਸਕੱਤਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ
ਮਿਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਨਐਚਐਮ, ਪੰਜਾਬ।**

ਨੰ. ਐਮਡੀ/ਐਨਐਚਐਮ/2020/3228(ਆਰ)- 3230(ਆਰ)

ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 2 ਮਈ 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।
3. ਪੀਐਸ ਟੂ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ (ਸਿਹਤ), ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ ਸਿਹਤ ਜੀ ਦੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।



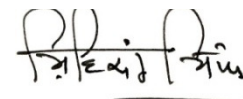
**ਸਕੱਤਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ
ਮਿਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਨਐਚਐਮ, ਪੰਜਾਬ।**

ਨੰ. ਐਮਡੀ/ਐਨਐਚਐਮ/2020/3231(ਆਰ)- 3238(ਆਰ)

ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 2 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।**