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

ਨੰ. ਐਮਡੀ/ਐਨਐਚਐਮ/2020/ ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 8 ਮਈ, 2020

ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ

1. ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ (ਟਰਾਂਸਪੋਰਟ), ਪੰਜਾਬ।
2. ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਸਿਵਲ ਐਵੀਏਸ਼ਨ, ਪੰਜਾਬ।
3. ਸਮੂਹ ਡਿਵੀਜ਼ਨਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਪੰਜਾਬ।
4. ਸਮੂਹ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਪੰਜਾਬ।

ਵਿਸ਼ਾ- **ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਵਿੱਚੋ ਵਾਪਿਸ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਘਰ ਵਿਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼।**

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਕੋਵਿਡ-19) ਸਿਸਟਮਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਨੋਵਲ 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 ਫ਼ੈਲਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਛੂਤ ਦਾ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਾਰੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਮੈਡੀਕਲ ਫਾਲੋ-ਅੱਪ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਰਾਜ ਨੇ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਲਿਆ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ, ਜੋ ਕਿ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ : -

1. ਸੰਪਰਕ ਦੀ ਪਰਿਭਾਸ਼ਾ:

ਇੱਕ ਤੰਦਰੁਸਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਕਿ ਕਿਸੇ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਜਾਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਵਾਤਾਵਰਣ ਦੇ ਜਾਣੇ ਅਣਜਾਣੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਣ ਕਾਰਨ ਉਸਦੇ ਬਿਮਾਰ ਹੋਣ ਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਵੱਧ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ:

- ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜ੍ਹਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਇੱਕ ਹੀ ਘਰ ਵਿਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲਾ ਵਿਅਕਤੀ।
- ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ, ਜਿਸਦਾ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜ੍ਹਤ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸਿੱਧਾ ਸਰੀਰਕ ਸੰਪਰਕ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨਿੱਜੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਉਪਕਰਨ (ਪੀਪੀਈ) ਤੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਸਮਾਨ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੈ ਜਾਂ ਪੀਪੀਈ ਕਿੱਟ ਨੂੰ ਪਹਿਨਣ ਤੇ ਉਤਾਰਨ ਲਈ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਸੰਭਾਵਿਤ ਕਮੀ ਰਹਿ ਗਈ ਹੋਵੇ।

- ਜੋ ਵਿਅਕਤੀ ਕਿਸੇ ਕੋਵਿਡ-19 ਪੀੜ੍ਹਤ ਨਾਲ ਇਕੱਠੇ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹਵਾਈ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ 1 ਮੀਟਰ ਤੋਂ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਇਆ ਹੋਵੇ।

ਪਿੱਛਲੇ 14 ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਘਰ ਵਿਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼:

ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ (ਕੋਵਿਡ-19) ਦੇ ਯਾਤਰਾ ਨਾਲ ਸੰਬੰਧਿਤ/ਅਸੰਬੰਧਿਤ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸ਼ੱਕੀ ਮਾਮਲੇ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਤਲਾਸ਼ ਕਰਕੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੰਬੰਧਿਤ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੱਖਰਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਦੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸੂਚੀ ਬਣਾ ਕੇ ਤਲਾਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ। ਘਰ ਵਿਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨ ਦਾ ਨਿਯਮ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸ਼ੱਕੀ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸੰਪਰਕਾਂ ਤੇ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ।

ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਯਾਤਰਾ ਤੋਂ ਵਾਪਿਸ ਆਏ ਸਾਰੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਭਾਵੇਂ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਾ ਹੋਣ ਅਤੇ ਨੈਗੇਟਿਵ ਆਉਣ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿਚ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਸਿਹਤ ਟੀਮਾਂ ਵੱਲੋ ਜਾਂਚ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ ।ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਘੋਸ਼ਣਾ ਪੱਤਰ (Annexure 1) ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਸਖ਼ਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇਗੀ।

ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਤੋਂ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਵਾਪਿਸ ਆਏ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਦਾ ਫੈਲਾਅ ਰੋਕਣ ਲਈ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਦੀ ਸਖਤੀ ਨਾਲ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਹੋਵੇਗੀ :

1. ਹਵਾਦਾਰ ਅਤੇ ਖ਼ੁੱਲ੍ਹੇ ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਇਕੱਲੇ ਰਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਬਾਥਰੂਮ/ਪਖਾਨਾ ਨਾਲ ਜੁੜਿਆ ਹੋਵੇ। ਜੇਕਰ ਪਰਿਵਾਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਮੈਂਬਰ ਨੇ ਇਸ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਰਹਿਣਾ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੇ।
2. ਘਰ ਵਿਚ ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ, ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ, ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਤੋਂ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ।
3. ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਘਰ ਅੰਦਰ ਹੀ ਸੀਮਿਤ ਰੱਖੋ।
4. ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਾਤ ਵਿਚ ਕਿਸੇ ਜਨਤਕ/ਧਾਰਮਿਕ ਇਕੱਠ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਵਿਆਹ, ਸ਼ੋਕ ਸਭਾ ਆਦਿ ਵਿਚ ਨਾ ਜਾਓ ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਸਮੇਂ ਹੇਠ ਲਿਖੇ **ਜਨਤਕ ਸਿਹਤ ਮਾਪਦੰਡਾਂ** ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ:

1. ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜਰ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।
2. ਘਰ ਵਿਚ ਵਸਤਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖਾਣਾ, ਗਲਾਸ, ਕੱਪ, ਬਰਤਨ, ਤੌਲੀਏ, ਬੈੱਡ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਮਾਨ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਨਾਲ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕਰੋ।

3. ਹਰ ਸਮੇਂ ਸਰਜੀਕਲ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖੋ। ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਹਰ 6-8 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਬਦਲੋ ਅਤੇ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟੋ/ਨਸ਼ਟ ਕਰੋ। ਸੁੱਟੇ/ਨਸ਼ਟ ਕੀਤੇ ਗਏ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਾ ਵਰਤੋਂ।

4. ਮਰੀਜ਼/ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ/ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਵੱਲੋਂ ਘਰ ਵਿੱਚ ਸੰਭਾਲ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੇ ਗਏ ਮਾਸਕਾਂ ਨੂੰ ਆਮ ਬਲੀਚ ਘੋਲ (5 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਜਾਂ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਘੋਲ (1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਡਿਸਇਨਫੈਕਟ ਕਰਕੇ ਡੂੰਘਾ ਦਬਾਇਆ ਜਾਵੇ ਜਾਂ ਅੱਗ ਲਗਾ ਕੇ ਨਸ਼ਟ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

5. ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਵੀ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਦਾ ਸੰਭਾਵਿਤ ਸਰੋਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਵੇ।

6. ਜੇਕਰ ਖੰਘ/ਬੁਖਾਰ/ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਜਿਹੇ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦੇਣ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨਜਦੀਕੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਜਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 104 ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਕੰਟਰੋਲ ਨੰਬਰ 01722920074 / 08872090029 ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਅ) ਘਰ ਵਿੱਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਲਈ ਨਿਰਦੇਸ਼:

1. ਸਿਰਫ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਵਿਅਕਤੀ, ਜੋ ਕਿ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਉਸਨੂੰ ਹੀ ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ।

2. ਮੈਲੀਆਂ ਚਾਦਰਾਂ/ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਨਾ ਝਾੜੋ ਜਾਂ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੇ ਸਿੱਧੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।

3. ਸਤਿਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨ ਜਾਂ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਲੀਨਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਸਮੇਂ ਡਿਸਪੋਜ਼ੇਬਲ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ।

4. ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

5. ਕੋਈ ਵੀ ਮਹਿਮਾਨ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿਓ।

6. ਜੇਕਰ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿਚ ਲੱਛਣ ਸਾਹਮਣੇ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਦੇ ਸਾਰੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕਾਂ ਨੂੰ ਵੀ 14 ਦਿਨ ਲਈ ਘਰ ਵਿਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ ਅਤੇ ਹੋਰ 14 ਦਿਨ ਲਈ ਜਾਂ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਉਹ ਲੈਬ ਟੈਸਟ ਵਿਚ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੇ, ਉਸ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਨਿਗਰਾਨੀ ਵਿੱਚ ਰੱਖੇ ਜਾਣਗੇ।

ੲ) ਵਾਤਾਵਰਨ ਦੀ ਸਾਫ ਸਫਾਈ :

1. ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਕੀਤੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਕਮਰੇ ਦੀਆਂ ਜਿਆਦਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲਿਆਂ ਸਤਿਹਾਂ (ਜਿਵੇਂਕਿ ਬੈੱਡ ਫਰੇਮ, ਮੇਜ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ ਘੋਲ (1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ) ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ ।

2. ਪਖਾਨੇ ਦੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਬਲੀਚ ਘੋਲ/ਫੀਨਾਇਲ ਡਿਸਇੰਫੈਕਟੈਂਟਸ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

3. ਵਿਅਕਤੀ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਗਏ ਕੱਪੜਿਆਂ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਆਮ ਘਰੇਲੂ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਡਿਟਰਜੇਂਟ ਨਾਲ ਅਲੱਗ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਸੁਕਾਓ।

ਸ. ਘਰ ਵਿਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਵੈਧਤਾ :

ਘਰ ਵਿਚ ਏਕਾਂਤਵਾਸ ਦੀ ਵੈਧਤਾ 14 ਦਿਨ ਦਾ ਹੋਵੇਗੀ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕੀਤੇ ਗਏ ਕੇਸ ਜਾਂ ਸ਼ੱਕੀ ਮਰੀਜ਼ (ਜੋ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਇਆ ਸੀ) ਦੀ ਰਿਪੋਰਟ ਨੈਗੇਟਿਵ ਨਹੀਂ ਆ ਜਾਂਦੀ।

ਸਕੱਤਰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ
ਮਿਸ਼ਨ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਨਐਚਐਮ, ਪੰਜਾਬ।

ਨੰ. ਐਮਡੀ/ਐਨਐਚਐਮ/2020/ ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 8 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/ ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 8 ਮਈ 2020

ਉਤਾਰਾ :-

1. ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਐਫਡੀਏ, ਪੰਜਾਬ ਜੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।
2. ਮੈਨੇਜਿੰਗ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਪੀਐਚਐਸਸੀ ਜੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।
3. ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਆਯੂਸ਼ 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।

<u>ਸਵੈ-ਘੋਸ਼ਣਾ ਪੱਤਰ</u>

1. ਮੈਂ __________________________ ਪੁੱਤਰ/ਪੁੱਤਰੀ __________________________ ਨਿਵਾਸੀ ____ ਹਾਂ ਅਤੇ ਮੈਂ ਸਵੈ-ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਘੋਸ਼ਣਾ ਕਰਦਾ/ਕਰਦੀ ਹਾਂ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕਨਟੇਨਮੈਂਟ ਜ਼ੋਨ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਆ ਰਿਹਾ/ਰਹੀ। ਮੈਂ ਅੱਜ ਤੋਂ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ Home Quarantine ਵਿੱਚ ਰਹਾਂਗਾ/ਰਹਾਂਗੀ ਅਤੇ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ 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 ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੌਰਾਨ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਬਾਰੇ ਵਿਸਥਾਰਪੂਰਵਕ ਦੱਸ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਹੈ।

3. ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਫੋਨ ਵਿੱਚ ਕੋਵਾ ਐਪਲ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰ ਲਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਐਪ Home Quarantine ਦੀ ਅਵੱਧੀ ਦੌਰਾਨ ਕਿਰਿਆਸ਼ੀਲ ਰਹੇਗੀ।

4. ਜੇਕਰ ਮੈਂ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਦੇ 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. __________________