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

ਨੰ. ਐਮਡੀ/ਐਨਐਚਐਮ/2020/ 3151(ਆਰ) -3156(ਆਰ)   ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 26 ਅਪ੍ਰੈਲ 2020

ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ

1. ਵਿੱਤ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪੰਚਾਇਤ), ਪੰਜਾਬ।
2. ਵਿੱਤ ਕਮਿਸ਼ਨਰ (ਵਣ ਤੇ ਜੰਗਲਾਤ), ਪੰਜਾਬ।
3. ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਜਲ ਸਰੋਤ, ਪੰਜਾਬ।
4. ਡਾਇਰੈਕਟਰ (ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪੰਚਾਇਤ), ਪੰਜਾਬ।
5. ਸੰਯੁਕਤ ਵਿਕਾਸ ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਪੰਜਾਬ।
6. ਸਮੂਹ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰਜ਼, ਪੰਜਾਬ।

ਵਿਸ਼ਾ : **ਕੋਵਿਡ-19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਮਨਰੇਗਾ ਅਧੀਨ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ (ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਤੇ ਹਾਈਜੀਨ) ਲਈ ਸਲਾਹ**

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। 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 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 ਹਨ। ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲਾਂ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਰੂਰੀ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਨੂੰ ਮੰਜ਼ੂਰੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਨਰੇਗਾ ਦਾ ਕੰਮ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੈ। ਪਰ ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਜਾਰੀ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਦਾ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਇਸ ਸੰਬੰਧੀ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਨ :-

ੳ) ਸਰਪੰਚ/ਗ੍ਰਾਮ ਰੁਜਗਾਰ ਸੇਵਕ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ :

1. ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰੀ ਕਰ ਰਹੇ ਸਰਪੰਚ/ ਗ੍ਰਾਮ ਰੁਜ਼ਗਾਰ ਸੇਵਕ ਵੱਲੋਂ ਮਨਰੇਗਾ ਅਧੀਨ ਮੰਜ਼ੂਰ ਕੀਤੇ ਹੋਏ ਕੰਮ ਅਤੇ ਜਿਸ ਖੇਤਰ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਨ ਦੀ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਸੰਬੰਧੀ ਸਾਰੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

2. ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਵੱਲੋਂ ਕੰਮਾਂ ਦੀ ਢੁੱਕਵੀਂ ਯੋਜਨਾ ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਾਰੇ ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰਜ਼ ਆਪਣਾ ਕੰਮ ਵੀ ਸਮੇਂ ਤੇ ਪੂਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਕੰਮ ਤੇ ਆਉਣ ਤੇ ਕੰਮ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਵੱਖਰਾ-ਵੱਖਰਾ ਹੋਵੇ। ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਇਸ ਹਿਸਾਬ ਨਾਲ ਕੰਮ ਦੀ ਵੰਡ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰਾਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਘੱਟੋ -ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਵਾਲੇ ਨਿਯਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਹੋ ਸਕੇ ।

3. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਜਾਂ ਹੋਰ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੇ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਵੇ।

4. ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਗਲੇ ਮਿਲਣ।

5. ਸਾਰਿਆਂ 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 , ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਚਾਹ/ਲੰਚ ਬਰੇਕ ਸਮੇਂ।

6. ਮਨਰੇਗਾ ਸਟਾਫ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਵਜ੍ਹਾ ਤੋਂ ਕੰਮ ਦੀ ਥਾਂ ਤੇ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਾ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਵੰਡ ਵਿੱਚ ਆਏ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ।

7. ਸਰਪੰਚ/ਗ੍ਰਾਮ ਰੋਜਗਾਰ ਸੇਵਕ ਸਮੇਤ ਸਭ ਦੇ ਵੱਲੋਂ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇ।

8. ਮਾਸਕ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਨੱਕ ਤੇ ਮੂੰਹ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕ ਜਾਵੇ।

9. ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਮਾਸਕ ਨੂੰ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋ ਕੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

10. ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਣਾ ਅਤੇ ਸੈਨੀਟਾਈਜੇਸ਼ਨ

- ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਉਪਯੁਕਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਦੀ ਉਪਲੱਬਧਤਾ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ ।
- ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ 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।
- ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਕੰਮ ਖ਼ਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਉਪਰੋਕਤ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ ।
- ਜੇਕਰ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਰਹੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸਿਰਫ਼ ਅਲਕੋਹਲ ਯੁਕਤ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 70 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਇਥਾਈਲ ਅਲਕੋਹਲ) ਹੀ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ। ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 3 ਐਮਐਲ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ (ਲਗਭਗ 2 ਵਾਰ ਦਬਾ ਕੇ ਕੱਢੋ) ਸੁੱਕੇ ਹੱਥਾਂ ਤੇ ਲਗਾਓ ਅਤੇ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 30 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਮਲੋ।
- ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਸਾਫ਼ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਉਪਲਬੱਧਤਾ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਸੁਪਰਵਾਈਜਰ ਵੱਲੋਂ ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਹਰ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਦੱਸੇ ਗਏ ਤਰੀਕੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

11. ਸਾਰਿਆਂ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਕਿ ਉਹ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਹੀ ਖੰਘਣ ਤੇ ਨਾ ਹੀ ਛਿੱਕਣ ਅਤੇ ਰੇਸਪੀਰੇਟਰੀ ਐਟੀਕੇਟਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ। ਜੇਕਰ ਖੰਘ/ਛਿੱਕਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਰੁਮਾਲ / ਕੱਪੜਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਖੰਘੋ ਤੇ ਛਿੱਕੋ ।

12. ਜੇਕਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸਦਾ ਇਹ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਕਿ ਉਹ ਕੋਵਿਡ-19 ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਹੈ। ਅਜਿਹੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਬਾਕੀ ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲੋਂ ਵੱਖਰੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਰੱਖ ਕੇ ਉਸ ਨੂੰ ਘਰ ਭੇਜਣ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਸਿੱਟੇ ਤੇ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਸਦੀ ਡਾਕਟਰੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਈ ਜਾਵੇ।

ਅ) **ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰਾਂ ਲਈ ਦਿਸ਼ਾ–ਨਿਰਦੇਸ਼ :**

- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ/ਖੰਘ/ਛਿੱਕਾਂ/ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਤੁਰੰਤ ਇਲਾਜ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹਿਚਾਣ ਲਈ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਵੇ।

- ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਕੱਪੜੇ ਦਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਘਰ ਵਾਪਸੀ ਤੱਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ। ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਣਾ ਅਤੇ ਜਾਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

- ਦੂਜੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਉਣ/ਗਲੇ ਨਾ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਵੱਲੋਂ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤੇ ਗਏ ਸਥਾਨ ਤੇ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ।

- ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਾਜੋ–ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਵਰਤਣ/ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕੋਲੋਰਾਈਟ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰਨਾ ਬਿਹਤਰ ਹੋਵੇਗਾ।

- ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਥਾਨ ਤੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਧਰ–ਉਧਰ ਨਾ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਦੇ ਸਮਾਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ।

- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਧੂਮਰਪਾਨ ਜਾਂ ਤੰਬਾਕੂ ਆਧਾਰਿਤ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੁਟਕਾ, ਪਾਨ ਮਸਾਲਾ ਆਦਿ ਦਾ ਸੇਵਨ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

- ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਲੜੀ ਨੰਬਰ 10 ਵਿੱਚ ਦੱਸੇ ਅਨੁਸਾਰ ਹਰ 2 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਤਾ / ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

- ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਸਮੇਂ ਤੇ ਖਾਣ।

- ਚਾਹ ਤੇ ਲੰਚ ਦੌਰਾਨ ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣ–ਪੀਣ ਦੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਣ/ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ।

- ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ–ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਰਾਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਖੰਘ/ਛਿੱਕਾਂ ਆ ਰਹੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਰੁਮਾਲ/ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਢੱਕਿਆ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੇਬ/ਪਰਸ ਵਿੱਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਰੁਮਾਲ/ਕੱਪੜੇ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਵਸਤੂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਨਾ ਆਉਣ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕੋਲ ਰੁਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨੂੰ ਮੋੜ ਕੇ ਖੰਘਣ/ਛਿੱਕਣ।
- ਉਪਰੋਕਤ ਦੋਵਾਂ ਮਾਮਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘ/ਛਿੱਕਾਂ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਹਿੱਸਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਢੰਗ ਨਾਲ ਸਾਬਣ ਨਾਲ ਧੋਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਆਪਣੇ ਚਿਹਰੇ, ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੋ।
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਥੁੱਕੋ।
- ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਇਕੱਠ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਪੁਖ਼ਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ/ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਨਾ ਫੈਲਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਵੱਲੋਂ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤੇ ਪੁਖ਼ਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਜੇਕਰ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਕੋਵਾ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ੲ) ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਤੁਸੀਂ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਹੋ 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 ਦੀ ਪੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

ਸ) ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਮਨਰੇਗਾ ਵਰਕਰ ਵਿੱਚ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਸੁਪਰਵਾਈਜ਼ਰ ਦੀ ਇਹ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਬਣਦੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 104 ਜਾਂ ਸਟੇਟ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ ਨੰਬਰ 0172-2920074 / 08872090029 ਤੇ ਕਾਲ ਕਰਕੇ ਪੀੜ੍ਹਤ ਵਰਕਰ ਦੇ ਕੰਮ ਤੇ ਆਉਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ। ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਹਾਜ਼ਰੀ ਦਾ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੂਰਾ ਬਿਓਰਾ ਤਿਆਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸਭ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਪੋਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣਾ ਖਾਣ, ਸਹੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਨਾਲ ਖ਼ੁਦ 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/ 3151(ਆਰ) -3156(ਆਰ) ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 26 ਅਪ੍ਰੈਲ 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/ 3160 (ਆਰ) - 3167(ਆਰ) ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 26 ਅਪ੍ਰੈਲ 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।