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

ਨੰ. ਐਮਡੀ/ਐਨਐਚਐਮ/2020/3223(ਆਰ)–3231(ਆਰ) ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 1 ਮਈ, 2020

ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ

1. ਵਧੀਕ ਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।
2. ਵਿੱਤ ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।
3. ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਵਾਟਰ ਸਪਲਾਈ ਐਂਡ ਸੈਨੀਟੇਸ਼ਨ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।
4. ਸਮੂਹ ਡਿਵੀਜ਼ਨਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰ, ਪੰਜਾਬ।
5. ਚੀਫ ਐਗਜ਼ੀਕਿਉਟਿਵ ਅਫ਼ਸਰ, ਵਾਟਰ ਸਪਲਾਈ ਐਂਡ ਸੀਵਰੇਜ ਬੋਰਡ, ਪੰਜਾਬ।
6. ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸਥਾਨਕ ਸਰਕਾਰਾਂ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।
7. ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਪੇਂਡੂ ਵਿਕਾਸ ਤੇ ਪੰਚਾਇਤ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।
8. ਸਮੂਹ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰਜ਼, ਪੰਜਾਬ।
9. ਸਮੂਹ ਮਿਉਂਸੀਪਲ ਕਮਿਸ਼ਨਰਜ਼, ਪੰਜਾਬ।

ਵਿਸ਼ਾ – ਕੋਵਿਡ–19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਸਾਫ –ਸਫਾਈ ਵਰਕਰਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਲਾਹਾਂ।

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।

ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀ ਸਾਡੇ ਸ਼ਹਿਰਾਂ/ਕਸਬਿਆਂ ਦੀ ਸਵੱਛਤਾ ਅਤੇ ਸਫਾਈ ਬਣਾਈ ਰੱਖਣ ਵਿਚ ਸਾਡੇ ਫਰੰਟ ਲਾਈਨ ਵਰਕਰ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈਂ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਤਰੇ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦੇ ਹਨ । ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਕਿ ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਸਟੈਂਡਰਡ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ (ਐਸ ਓ ਪੀ) ਤਿਆਰ ਕਰਕੇ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕੋਵਿਡ –19 ਮਹਾਂਮਾਰੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਆ ਨੂੰ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਐਸ ਓ ਪੀ ਅਨੁਸਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ, ਕੋਵਿਡ–19 ਦੇ ਸੰਕ੍ਰਮਣ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਤੋਂ ਰੋਕਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਲਿਖੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ :

ੳ) ਇਮਪਲਾਇਰ ਲਈ ਆਮ ਸਲਾਹਾਂ :

1. ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿਚ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ (ਔਰੀਐਂਟੇਸ਼ਨ) ਦਿੱਤੀ ਜਾਵੇ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਦੂਰੀ ਦੇ ਨਿਯਮ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਜਿਹੀਆਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ, ਹਮੇਸ਼ਾ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨਣਾ, ਚਿਹਰੇ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣਾ ਅਤੇ ਪਰਸਨਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਇਕਿਊਪਮੈਂਟ/ ਸੇਫਟੀ ਗਿਅਰ ਪਾਉਣਾ ਆਦਿ।

2. ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ "ਇਹ ਕਰੋ ਤੇ ਇਹ ਨਾ ਕਰੋ" ਦੀ ਹੱਥ/ਜੇਬ ਵਾਲੇ ਪੰਫਲੈੱਟ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ। ਇਸ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਇਸ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

3. ਉਚਿਤ ਪਰਸਨਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਇਕਿਊਪਮੈਂਟ/ ਸੇਫਟੀ ਗਿਅਰ ਉਪਲਬੱਧ ਕਰਵਾਏ ਜਾਣ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨੇ, ਗੰਮ ਬੂਟਜ, ਟੋਪੀਆਂ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਕੱਪੜੇ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਰਟਾਂ, ਲੰਬੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਐਪਰਨ) ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਵੀ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।

4. ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋਂ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ/ਕੰਮ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਜਗ੍ਹਾਂ ਤੇ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਸਾਬਣ ਜਾਂ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜਰ ਉਪਲਬਧ ਕਰਵਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਵੱਲੋ ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਚੱਲਣ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ-ਵਾਸ਼ਿੰਗ ਸਟੇਸ਼ਨ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਤੇ ਵੀ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

5. ਸਟੈਂਡਰਡ ਓਪਰੇਟਿੰਗ ਪ੍ਰੋਸੀਜ਼ਰ ਨੂੰ ਵਿਭਾਗੀ ਪੱਧਰ/ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਪੱਧਰ ਤੇ ਲਾਗੂ ਕਰਨ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਅਤੇ ਲੀਡ ਕਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਨੋਡਲ ਅਫਸਰ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

6. ਬਾਇਓਮੀਟ੍ਰਿਕ ਹਾਜ਼ਰੀ ਸਿਸਟਮ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

ਅ) ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼:

1. ਸ਼ਹਿਰੀ ਸਥਾਨਕ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਕੋਲੋਂ ਪਹਿਚਾਣ ਪ੍ਰਮਾਣ (ਆਈਡੀ ਕਾਰਡ) ਜਾਂ ਪ੍ਰਵਾਨਗੀ ਪੱਤਰ ਲੈਣਾ ਅਤੇ ਕਰਫਿਊ/ਲਾਕਡਾਊਨ ਆਵਾਜਾਈ ਦੌਰਾਨ ਇਸਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਆਪਣੇ ਨਾਲ ਰੱਖਣਾ।

2. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ/ਖੰਘ/ਛਿੱਕਾਂ/ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਖ਼ੁਦ ਹੀ ਇਮਪਲਾਇਰ ਨੂੰ ਦੱਸੇ ਅਤੇ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਪਹਿਚਾਣ ਤੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਲਈ ਜਾਵੇ।

3. ਵਰਕਰ ਹਰ ਸਮੇਂ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨ ਕੇ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਮਪਲਾਇਰ ਵੱਲੋਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੀ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਆਉਣ ਜਾਣ।

4. ਮਾਸਕ ਇਸ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪਹਿਨਿਆ ਜਾਵੇ ਕਿ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਜਾਵੇ।

5. ਦੂਜੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਉਣ/ਗਲੇ ਨਾ ਮਿਲਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਥਾਨ ਤੋਂ ਹੀ ਕੰਮ ਕਰਨ।

6. ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕੰਮ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੱਪੜੇ ਬਦਲਣ ਦੇ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਸਥਾਨ ਤੇ ਜਾ ਕੇ ਹੀ ਪਹਿਨੋ। ਕੰਮ ਦੌਰਾਨ ਹਮੇਸ਼ਾ ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ, ਦਸਤਾਨੇ, ਬੂਟ ਅਤੇ ਉਚਿਤ ਕੱਪੜਿਆਂ (ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੂਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੀਆਂ ਸ਼ਰਟਾਂ, ਲੰਬੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਅਤੇ ਐਪਰਨ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

7. ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦਾ ਕੰਮ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਦਸਤਾਨੇ ਉਤਾਰ ਕੇ ਤੁਰੰਤ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬਣ ਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਧੋਵੋ।

8. ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੌਕਾ ਮਿਲੇ 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।

9. ਵਰਕਰਾਂ ਵੱਲੋ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਵਿਚਕਾਰ ਅਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਕੋਲੋਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ। ਜੇਕਰ ਵਰਕਰ ਗਰੁੱਪ ਵਿਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਛੋਟੇ ਗਰੁੱਪ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਅਤੇ ਰੋਜਾਨਾ ਇੱਕ ਹੀ ਗਰੁੱਪ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਕਿ ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਰਕਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਕਾਰਨ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਏ ਦੂਜੇ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਚਾਣ ਅਤੇ ਇਕਾਂਤਵਾਸ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।

10. ਵਰਕਰ ਕਦੇ ਵੀ ਕੂੜੇ-ਕਰਕਟ ਨੂੰ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਨਾਲ ਨਾ ਛੂਹਣ। ਅਚਾਨਕ ਕੂੜੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਸ਼ਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਅਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਇਆ ਜਾਵੇ।

11. ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਛੂਹੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ (ਦਰਵਾਜੇ ਦੇ ਹੈਂਡਲ, ਟੂਟੀਆਂ ਆਦਿ) ਨੂੰ ਸਮੇਂ-ਸਮੇਂ ਤੇ (ਹਰ 2-4 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ) ਡਿਸਇਨਫਿਕਟੈਂਟ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ।

12. ਵਰਕਰ ਚਿਹਰੇ, ਮੂੰਹ, ਨੱਕ, ਅੱਖਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ।

13. ਵਰਕਰ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕੰਮ ਤੋਂ ਇਧਰ-ਉਧਰ ਨਾ ਘੁੰਮਣ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਸਤਿਹਾਂ/ਸਮਾਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹਣ।

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

15. ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਖਾਓ ਅਤੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਹੀ ਹਲਕੀ-ਫੁਲਕੀ ਕਸਰਤ ਕਰੋ।

16. ਕਿਸੇ ਵੀ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੀ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਵਰਕਰ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਨਿਯਮਿਤ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਧੋਣ/ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ ਕਰਨ।

17. ਸਟਾਫ/ ਵਰਕਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਇੱਕ-ਦੂਜੇ ਨਾਲ ਆਪਣਾ ਖਾਣਾ ਅਤੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਸਾਂਝਾ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਜੋ ਕਰਾਸ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਨੂੰ ਰੋਕਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

18. ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਟਾਫ/ ਵਰਕਰ ਨੂੰ 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 ਵਰਕਰ ਕੋਲ ਰੁਮਾਲ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਮੂੰਹ ਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕੇ।

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

21. ਵਰਕਰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਥੁੱਕਣ।

22. ਵਰਕਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਕਿਸੇ ਵੀ ਪ੍ਰਕਾਰ ਦਾ ਕੋਈ ਵੀ ਜਨਤਕ, ਧਾਰਮਿਕ, ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਆਦਿ ਇਕੱਠ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

23. ਵਰਕਰਾਂ ਵੱਲੋਂ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਕਿਸੇ ਪੁਖ਼ਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੋਂ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਬਾਰੇ ਗੱਲਾਂ/ਅਫ਼ਵਾਹਾਂ ਨਾ ਫੈਲਾਈਆਂ ਜਾਣ। ਇਮਪਲਾਇਰ ਵੱਲੋਂ ਵਰਕਰਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤੇ ਪੁਖ਼ਤਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵੱਲੋਂ ਬਣਾਈ ਗਈ ਕੋਵਾ ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰਨ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

24. ਕੰਮ ਦੇ ਬਾਅਦ ਵਰਕਰ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਸਾਜੋ-ਸਾਮਾਨ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਗਿਅਰ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਡਿਸਇਨਫਿਕਟੈਂਟ ਕਲੀਨਰ ਨਾਲ ਸਾਫ ਕਰੋ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁੱਕਣ ਲਈ ਰੱਖੋ।

25. ਵਰਕਰ, ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਛੱਡਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਚੇਂਜਿੰਗ ਏਰੀਆ ਵਿਚ ਜਾ ਕੇ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਉਤਾਰਣ, ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਹਾਉਣ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਮ ਕੱਪੜੇ ਪਹਿਨਣ। ਡਿਸਇਨਫਿਕਟੈਂਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰ ਆਪਣੇ ਕੰਮ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਧੋਵੋ ਅਤੇ ਅਗਲੀ ਵਰਤੋਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਧੁੱਪ ਵਿਚ ਸੁਕਾਓ।

26. ਜੇਕਰ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹਾਉਣ ਦੀ ਸੁਵਿਧਾ ਦਾ ਸੁਵਿਧਾ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰ ਵਿਚ ਦਾਖਲ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਸਾਬਣ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਕੇ ਨਹਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

27. ਫੋਨ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਇਸਨੂੰ ਚਿਹਰੇ ਨਾਲ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਫੋਨ ਸਪੀਕਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ।

28. ਵਰਕਰ ਆਪਣੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਜੇਬ ਵਿਚ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰਨ (ਬਿਹਤਰ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇੱਕ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਪਲਾਸਟਿਕ ਦੇ ਥੈਲੇ ਵਿਚ ਸਟੋਰ ਕਰਨ)।

29. ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਾਥੀ ਵਰਕਰ ਬਿਮਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਛੁੱਟੀ ਲੈਣ ਲਈ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰੋ ।

30. **ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਲਈ ਪਰਸਨਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਇਕਿਊਪਮੈਂਟ/ ਸੇਫਟੀ ਗਿਅਰ ਅਤੇ ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ ਦੀ ਚੋਣ:** ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਬਾਇਓਲੋਜੀਕਲ ਏਜੰਟ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਦੇ ਖਤਰੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਨ ਦੇ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਉਚਿਤ ਪਰਸਨਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਇਕਿਊਪਮੈਂਟ/ਸੇਫਟੀ ਗਿਅਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ । ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋ ਸਾਫ-ਸਫਾਈ ਦੇ ਕੰਮਾਂ ਦੌਰਾਨ ਹੇਠਾਂ ਦੱਸੇ ਗਏ ਘੱਟੋ -ਘੱਟ ਪਰਸਨਲ ਪ੍ਰੋਟੈਕਟਿਵ ਇਕਿਊਪਮੈਂਟ/ਸੇਫਟੀ ਗਿਅਰ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ :

1. ਕੱਪੜੇ ਵਾਲਾ ਮਾਸਕ

2. ਦਸਤਾਨੇ

3. ਸਿਰ ਲਈ ਕਵਰ (ਹੈਡ ਬੈਂਡ) ਅਤੇ ਗੁੱਟਾਂ ਲਈ ਕਵਰ (ਰਿਸਟ ਬੈਂਡ)

4. ਪੂਰੇ ਪੈਰ ਢੱਕਣ ਲਈ ਬੂਟ ਕਵਰ/ਗੰਮ ਬੂਟਜ਼

5. ਐਪਰਨ/ਜੈਕਟ

ਡਿਸਇਨਫੈਕਟੈਂਟ ਦੀ ਚੋਣ:

- ਸਤਿਹਾਂ ਅਤੇ ਦੁਬਾਰਾ ਵਰਤੋਂ ਵਾਲੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਨੂੰ ਡਿਸਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਕਰਨ ਲਈ 1 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਸੋਡੀਅਮ ਹਾਈਪੋਕਲੋਰਾਈਟ।
- ਸਫਾਈ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਿਹਾਂ ਲਈ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਖਾਰਾ ਆਲ ਪਰਪਜ਼ ਡਿਟਰਜੈਂਟ।

ਹੱਥ ਧੋਣ ਲਈ ਤਰਜੀਹ ਦਿੱਤੇ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਵਿਕਲਪ:

- ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ
- ਅਲਕੋਹਲ ਬੇਸਡ ਹੈਂਡ ਰਬ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 60 ਪ੍ਰਤੀਸ਼ਤ ਅਲਕੋਹਲ ਨਾਲ (ਜੇਕਰ ਹੱਥ ਗੰਦੇ ਨਾ ਦਿਖਦੇ ਹੋਣ)

ੲ) ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਸਟਾਫ/ ਵਰਕਰ ਕੋਵਿਡ-19 ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਰਵਾ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਪੁਸ਼ਟੀ ਹੋਇਆ ਹੈ ਅਤੇ 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 ਵਰਕਰ 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 ਪੀੜ੍ਹਤ ਵਰਕਰ ਦੇ ਕੰਮ ਵਾਲੀ ਥਾਂ ਆਉਣ ਦੇ ਦਿਨਾਂ ਬਾਰੇ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਏ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਰੰਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ। ਇਸ ਲਈ ਇਮਪਲਾਇਰ ਵੱਲੋਂ 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/2020/3232(ਆਰ)-3234(ਆਰ) ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 1 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/2020/3235(ਆਰ)-3242(ਆਰ) ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ, 1 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. ਐਗਜ਼ੀਕਿਉਟਿਵ ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਐਸਐਚਐਸਆਰਸੀ, ਪੰਜਾਬ ਜੀ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਹਿੱਤ।
8. ਸਮੂਹ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ, ਪੰਜਾਬ ਨੂੰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੇ ਯੋਗ ਕਾਰਵਾਈ ਹਿੱਤ।

ਸਟੇਟ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫ਼ਸਰ (ਆਈਈਸੀ)
ਐਨਐਚਐਮ, ਪੰਜਾਬ।