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

No.IDSP/NHM/Pb/20/ 764-85

Dated:- 7/3/20

To

All Civil Surgeons
Punjab

Sub.- Regarding Advisory for preparedness of COVID-19

Reference subject mentioned above, in continuation to the letter No. IDSP/NHM/PB/20/510-36 dated 26th Feb 2020, it is hereby directed that –

1. The paramedical staff at the distts at the grassroot level should be sensitized for prevention steps as per advisory (Attached) issued to the distts. The capacity building of paramedical staff upto grass root level should be completed by 8.3.2020 (Sunday).
2. If any clustering is reported, staff will be required for surveillance and containment of the disease. Hence, all the staff regardless of the programme/division in which they are posted, will be at the disposal of Civil surgeon.
3. In case need arises, staff posted/working in other departments should be roped in for surveillance and management of the situation, as required.

Compliance in this regard should be ensured with immediate effect. This is for your further information and necessary action.

Director Health Services (Punjab)
7/3/2020

No.IDSP/NHM/Pb/20/ **Dated:-**

Copy forwarded to:-

1. PS to CS Punjab for information of Chief Secretary, Punjab please
2. PS to PSHFW for information of Principal Secretary, Health & Family Welfare, Punjab please
3. PA to PS,MER for information of Principal Secretary, Medical Education and Research please
4. PA to MD NHM for information of Mission Director, National Health Mission, please
5. All Deputy Commissioners of the districts for information, please.
6. State Programme Officer (IDSP) for information and coordination.

Director Health Services (Punjab)

Scanned by CamScanner

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

No.IDSP/NHM/Pb/20/ **Dated:-**

To

All Civil Surgeons
Punjab

Sub.- Regarding Advisory for preparedness of COVID-19

Reference subject mentioned above, in continuation to the letter No. IDSP/NHM/PB/20/510-36 dated 26th Feb 2020, it is hereby directed that –

1. The paramedical staff at the distts at the grassroot level should be sensitized for prevention steps as per advisory (Attached) issued to the distts. The capacity building of paramedical staff upto grass root level should be completed by 8.3.2020 (Sunday).
2. If any clustering is reported, staff will be required for surveillance and containment of the disease. Hence, all the staff regardless of the programme/division in which they are posted, will be at the disposal of Civil surgeon.
3. In case need arises, staff posted/working in other departments should be roped in for surveillance and management of the situation, as required.

Compliance in this regard should be ensured with immediate effect. This is for your further information and necessary action.

Director Health Services (Punjab)

No.IDSP/NHM/Pb/20/ 786-91 **Dated:-** 7/3/20

Copy forwarded to:-

1. PS to CS Punjab for information of Chief Secretary, Punjab please
2. PS to PSHFW for information of Principal Secretary, Health & Family Welfare, Punjab please
3. PA to PS,MER for information of Principal Secretary, Medical Education and Research please
4. PA to MD NHM for information of Mission Director, National Health Mission, please
5. All Deputy Commissioners of the districts for information, please.
6. State Programme Officer (IDSP) for information and coordination.

Director Health Services (Punjab)

7/3/2020

Scanned by CamScanner

ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ - ਸੀ.ਓ.ਵੀ.ਆਈ.ਡੀ.-19

ਸੀ.ਓ.ਵੀ.ਆਈ.ਡੀ.-19 (ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ) ਕੀ ਹੈ ?

2019 ਨੋਵਲ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਇੱਕ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਹੈ, ਜਿਸ ਦੀ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਪਹਿਚਾਣ ਵੁਹਾਨ, ਹੁਬਾਈ ਪ੍ਰੋਵੀਂਸ, ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਹੋਈ ਸੀ। ਇਹ ਸੀ.ਓ.ਵੀ.ਆਈ.ਡੀ. ਵਾਇਰਸ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਫ਼ੈਲ ਚੁੱਕਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਨਵਾਂ ਵਾਇਰਸ ਅਤੇ ਬਿਮਾਰੀ ਵੁਹਾਨ, ਚੀਨ ਵਿੱਚ ਦਸੰਬਰ, 2019 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਣਪਛਾਤਾ ਸੀ। ਇਸ ਕਾਰਣ ਵਿਸ਼ਵ ਸਿਹਤ ਸੰਗਠਨ (ਡਬਲਿਊ.ਐਚ.ਓ.) ਵੱਲੋਂ 30 ਜਨਵਰੀ, 2020 ਨੂੰ ਅੰਤਰਰਾਸ਼ਟਰੀ ਪੱਧਰ ਤੇ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਐਮਰਜੈਂਸੀ ਘੋਸ਼ਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਹੈ।

ਸੀ.ਓ.ਵੀ.ਆਈ.ਡੀ.-19 ਦੇ ਲੱਛਣ

ਸੀ.ਓ.ਵੀ.ਆਈ.ਡੀ.-19 ਦੇ ਮੁੱਖ ਲੱਛਣ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ਼ ਅਤੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਕੁਝ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਵਿੱਚ ਖਰਾਸ਼ ਤੇ ਦਸਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ 2-14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਨਜ਼ਰ ਆਉਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸੰਕ੍ਰਮਿਤ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਨਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਹੋਣ ਬਾਰੇ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ। ਬਜ਼ੁਰਗਾਂ ਅਤੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ, ਹਾਰਟ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਤੇ ਹੋਰ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖ਼ਤਰਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਬੁਖ਼ਾਰ

ਖਾਂਸੀ

ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ

ਥਕਾਵਟ

ਸਿਰ ਦਰਦ

ਸੀ.ਓ.ਵੀ.ਆਈ.ਡੀ.-19 ਦੇ ਫ਼ੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਣ

- ਇਹ ਬਿਮਾਰੀ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋਂ ਦੂਜੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ (ਲਗਭਗ 1 ਮੀਟਰ) ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫ਼ੈਲਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫ਼ੈਲਦੀ ਹੈ।

Scanned by CamScanner

- ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਖੰਘ ਜਾਂ ਛਿੱਕ ਦੇ ਛਿੱਟੇ ਨੂੰ ਸਾਹ ਰਾਹੀਂ ਅੰਦਰ ਲਿਜਾਉਣ ਨਾਲ।

- ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਜਿਸ ਨਰਜੀਵ ਜਾਂ ਸਤਹ ਤੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਸਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀਂ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਕਿਵੇਂ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ?

ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ (ਸੀਓਵੀਆਈਡੀ-19) ਨਾਲ ਪੀੜ੍ਹਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣ ਨਾਲ।

ਬਚਾਅ

ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਤੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਸਾਬੁਣ ਨਾਲ ਧੋਵੋ ਜਾਂ ਅਲਕੋਹਲ ਵਾਲੇ ਹੈਂਡ ਸੈਨੀਟਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਸ਼ੱਕੀ ਮਰੀਜ ਤੋਂ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾ ਕੇ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਮਾਸਕ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਓ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਲੋਕ ਸਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਸਫ਼ਾਈ ਰੱਖਣ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਛਿੱਕਦੇ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ/ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ ਜਾਂ ਨੱਕ ਨੂੰ ਕੂਹਣੀ ਨਾਲ ਢੱਕਿਆ ਹੋਵੇ।

ਜੇਕਰ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਹੀ ਰਹੋ।

ਜੇਕਰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਬੁਖ਼ਾਰ, ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਤਕਲੀਫ ਆਦਿ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਅਨੁਸਾਰ ਦਵਾਈ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

Scanned by CamScanner

ਕੀ ਨਾ ਕਰੋ

- ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਤੇ ਨਾ ਜਾਓ।
- ਘਰੇਲੂ ਤੇ ਜੰਗਲੀ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨਾਲ ਅਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸੰਪਰਕ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ ਕਰੋ।
- ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਫ਼ੈਲਾਉਣ ਤੋਂ ਬਚੋ।
- ਘਰੇਲੂ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਥੁੱਕੋ
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- ਗਲੇ ਮਿਲਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।

- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ ਜਾਂ ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।
- ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਚੀਨ, ਸਾਊਥ ਕੋਰੀਆ, ਇਟਲੀ, ਇਰਾਨ, ਜਪਾਨ, ਹਾਂਗਕਾਂਗ, ਥਾਈਲੈਂਡ, ਮਕਾਉ, ਵੀਅਤਨਾਮ, ਸਿੰਗਾਪੁਰ, ਮਲੇਸ਼ੀਆ, ਇੰਡੋਨੇਸ਼ੀਆ, ਤਾਈਵਾਨ ਤੇ ਨੇਪਾਲ ਤੋਂ ਪਿੱਛਲੇ 14 ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਪਿਸ ਆਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ ਕਰਨੀ ਚਾਹਿਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਭੀੜ-ਭਾੜ ਵਾਲੇ ਖੇਤਰਾਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ।
- ਸਿਹਤਮੰਦ ਵਿਅਕਤੀ (ਜਿਸ ਨੂੰ ਬੁਖ਼ਾਰ ਜਾਂ ਖਾੱਸੀ ਨਹੀਂ ਹੈ) ਨੂੰ ਮਾਸਕ ਦੀ ਪਹਿਨਣ ਦੀ ਜ਼ਰੂਰਤ ਨਹੀਂ।
- ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਹੈਲਪਲਾਈਨ ਨੰਬਰ 104 ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

● ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ, ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਅਤੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਬਚਾਓ, ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਬਣੋ।

● ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਐਸੇ ਦੇਸ਼ ਜਾਂ ਇਲਾਕੇ ਤੋਂ ਆਇਆ ਹੈ, ਜਿਥੇ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਫੈਲਿਆ ਹੋਇਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ 14 ਦਿਨ ਤੱਕ ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

24X7 ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ	ਸਟੇਟ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ ਨੰਬਰ
+91-11-23978046	+91-8872090029, +91-172-292 0074

ਇੰਟੀਗਰੇਟਿਡ ਡਿਜ਼ੀਜ਼ ਸਰਵੀਲੈਂਸ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (IDSP)

(ਬੀ.ਸੀ.ਸੀ. ਡਿਵੀਜ਼ਨ) ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਮਿਸ਼ਨ, ਪੰਜਾਬ

ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ ਡਾਇਲ ਕਰੋ 104 24/7

Scanned by CamScanner