નગર પ્રાથમિક શિક્ષણ સમિતિ અમદાવાદ

પરિપત્ર નં.૧૬ તા.૦૫-૦૬-૨૦૨૦

ફક્ત મ્યુનિ. શાળાઓ માટે જ :-

વિષય :- COVID 19 સંક્રમણથી બચવા અંગેની માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરવા બાબત.

સંદર્ભ :- ૧. અધિક નિયામક(આરોગ્ય)શ્રી, આરોગ્ય તબીબી સેવાઓ અને તબીબી શિક્ષણ (આ.વિ.) ગાંધીનગરનો તા.૨-૬-૨૦૨૦નો પત્રક્રમાંક નં.સપીસી-૧૯/ COVID 19/સંક્રમણથી/૧૭૦૪૭-૧૯૩/૨૦ બચાવ/માર્ગદર્શિકા/બ.૨૦

૨. અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન માન.મ્યુનિ.કમિશનરશ્રીની સેન્ટ્રલ કચેરીના પરિપત્ર નં.૧૧ તા.૦૪-૦૬-૨૦૨૦

આથી તમામ મ્યુનિ. શાળાના મુખ્ય શિક્ષકશ્રીઓને ઉપરોકત વિષય તથા સંદર્ભ અન્વયે જણાવવાનું કે, હાલમાં COVID 19 પાન્ડેમિકની પરિસ્થિતિમાં આપણાં દેશ અને રાજયમાં પ્રવર્તિત સંજોગોને ધ્યાને લેતા COVID 19 ના સંક્રમણથી સ્વયંને બચવા અને સાથે સાથે સમાજને બચાવવા ભારત સરકારના આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલયના વખતોવખતના નિર્દેશો અને ગાઈડ લાઈન મુજબ આરોગ્ય તબીબી સેવાઓ અને તબીબી શિક્ષણ(આ.વિ.) ગાંધીનગર વિભાગ દ્વારા ગુજરાતી ભાષામાં માર્ગદર્શિકા તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જે આ સાથે સામેલ છે. જેનો અભ્યાસ કરી વધુને વધુ લોકો આ માર્ગદર્શિકાનો લાભ લે તેવા પ્રયત્નો કરવા જણાવવામાં આવે છે.

બિડાણ :- સંદર્ભિત પત્ર-૧ અને ૨ તથા માર્ગદર્શિકા

તા.૦૫-૦૬-૨૦૨૦

ડૉ. એલ.ડી.દેસાઇ
શાસનાધિકારી

અમદાવાદ મ્યુનિસિપલ કોર્પોરેશન

મ્યુનિસિપલ કમિશનરશ્રી ની સેન્ટ્રલ ઓફીસ

સરદાર પટેલ ભવન , દાણાપીઠ, અમદાવાદ-૩૮૦૦૦૧

પરિપત્ર નં.:- ૧૧ તા.૦૪.૦૬.૨૦૨૦

વિષય : Covid 19 સંક્રમણથી બચવા અંગેની માર્ગદર્શિકાનુ તમામ દ્વારા પાલન કરવા બાબત

સંદર્ભ : અધિક નિયામક (આરોગ્ય) શ્રી, આરોગ્ય, તબીબી સેવાઓ અને તબીબી શિક્ષણ (આ.વિ) ગાંધીનગરનો તા.૦૨.૦૬.૨૦૨૦ નો પત્ર ક્રમાંક ન ઇપીસી - ૧૯ / COVID 19 / સક્રમણથી / ૧૭૦૪૭ – ૧૯૩ / ૨૦ બચાવ / માર્ગદર્શિકા / બ.૨૦

આથી ઝોનલ ઓફીસ સહીત તમામ ખાતાના વડા અધિકારીશ્રીઓને જણાવવામા આવે છે કે હાલમા COVID – 19 પાંન્ડેમિકની પરિસ્થિતિમાં આપણા દેશ અને રાજ્યમાં પ્રવર્તિત સંજોગોને ધ્યાને લેતાં, COVID – 19 ના સંક્રમણથી બચવા માટે તકેદારી રાખવી ખૂબજ જરૂરી છે. સ્વયં ખુદનો બચાવ અને સાથે સમાજનો બચાવ જ એક મંત્રરૂપ ચાવી છે. જેના થકી આપણે કોરોનાના સંક્રમણને પ્રરાસ્ત કરી શકીશું.

ભારત સરકારના આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલયના વખતો વખતના નિર્દેશો અને ગાઈડલાઈનો ધ્યાને લઈ COVID – 19 ના સંક્રમણથી બચવા માટે આરોગ્ય, તબીબી સેવાઓ અને તબીબી શિક્ષણ (આ.વિ) ગાંધીનગર વિભાગ દ્વારા એક માર્ગદર્શિકા ગુજરાતીમા તૈયાર કરવામા આવેલ છે. જે આ સાથે સામેલ છે. જેની આપના તાબા હેઠળના દરેક કર્મચારીઓને નોધ લેવડાવવા તેમજ તેની તમામ લોકો સુધી બહોળી રીતે પહોંચાડી પ્રસિધ્ધિ કરવા વિનંતી છે.

સહી : આર્જવ જે.શાહ

ડે.મ્યૂનિસિપલ કમિશનર (વહીવટ)

નં.ઇપીસી-૧૯/COVID-19/સંક્રમણથી/૬૭૦૪૭-૯૦૩/૨૦
બચાવ/માર્ગદર્શિકા/બ.૨૦

ડૉ. પ્રકાશ વાઘેલા
અધિક નિયામક (આરોગ્ય)

કમિશ્નરશ્રી,આરોગ્ય,તબીબી સેવાઓ અને
તબીબી શિક્ષણ (આ.વિ.) બ્લોક નં. ૫,
ડૉ.જીવરાજ મહેતા ભવન, ગાંધીનગર.
તા. ૦૨.૦૬.૨૦૨૦

પ્રતિ,

- તબીબી અધિક્ષકશ્રી, સિવિલ હોસ્પિટલ, સંલગ્ન મેડીકલ કોલેજ,.....તમામ.
- મુખ્ય જિલ્લા તબીબી અધિકારી સહ સિવિલ સર્જનશ્રી, જનરલ હોસ્પિટલ,.....તમામ.
- મુખ્ય જિલ્લા આરોગ્ય અધિકારીશ્રી, જિલ્લા પંચાયત, આરોગ્ય શાખા,.....તમામ.
- મેડીકલ ઓફિસર ઓફ હેલ્થ, મહાનગરપાલિકા,....તમામ.
- અધિક્ષકશ્રી, સબ ડીસ્ટ્રીકટ હોસ્પિટલ,.....તમામ.

વિષયઃ- COVID-19 સંક્રમણથી બચવા અંગેની માર્ગદર્શિકાનું તમામ દ્વારા પાલન કરવા બાબત.

ઉપરોક્ત વિષયે જણાવવાનું કે, હાલમાં COVID-19 પાન્ડેમિકની પરિસ્થિતિમાં આપણા દેશ અને રાજ્યમાં પ્રવર્તિત સંજોગોને ધ્યાને લેતાં, COVID-19 ના સંક્રમણથી બચવા માટે તકેદારી રાખવી ખૂબ જ જરૂરી છે. સ્વયં ખુદનો બચાવ અને સાથે સમાજનો બચાવ જ એક મંત્રરૂપ ચાવી છે, જેના થકી આપણે કોરોનાના સંક્રમણને પરાસ્ત કરી શકીશું.

ભારત સરકારના આરોગ્ય અને પરિવાર કલ્યાણ મંત્રાલયના વખતો વખતના નિર્દેશો અને ગાઈડલાઈનને ધ્યાને લઈ, COVID-19 ના સંક્રમણથી બચવા માટે એક માર્ગદર્શિકા ગુજરાતીમાં તૈયાર કરવામાં આવેલ છે. જેનું આપના જિલ્લા, તાલુકા, તમામ શહેરી વિસ્તાર (મ્યુનિ. કોર્પો.) અને ગ્રામ્ય વિસ્તાર (તાલુકા અને ગ્રામ્ય) માં તમામ લોકો સુધી બહોળી રીતે પહોંચાડીયે, જેથી વધુમાં વધુ લોકો ઉક્ત માર્ગદર્શિકાનું પાલન કરી, કોરોના ના સંક્રમણથી ખુદને અને આખા સમાજને બચાવવામાં પોતાનો ફાળો નોંધાવી શકે.

૨.૬.૨૦

અધિક નિયામક (આરોગ્ય)
આરોગ્ય, તબીબી સેવાઓ અને તબીબી
શિક્ષણ (આ.વિ.) ગાંધીનગર.

બિડાણ: જણાવ્યા મુજબ

નકલ સવિનય રવાના:-

- અગ્ર સચિવશ્રી, આરોગ્ય અને પ.ક. વિભાગ, સચિવાલય, ગાંધીનગર.
- કમિશનરશ્રી, આરોગ્ય, તબીબી સેવાઓ અને તબીબી શિક્ષણ (આ.વિ.) ગાંધીનગર.
- મિશન ડાયરેક્ટરશ્રી, એન.એચ.એમ., ગાંધીનગર.

<u>કોવિડ-૧૯ સંક્રમણથી બચવાની માર્ગદર્શિકા</u>

<u>માર્ગદર્શિકાનો ઉદ્દેશ</u> :

- કોવિડ-૧૯ રોગના સક્રંમણને આપના ઘરની અંદર સુધી આવતા અટકાવવાનો છે.
- ઘરના દરેક સદસ્યો આ સુચનાઓનું અક્ષરશઃ ચુસ્ત રીતે પાલન કરે તે બાબત , ઘરના વડીલ મહિલા/ગૃહિણી સુનિશ્ચિત કરશે.

<u>કોવિડ-૧૯ રોગથી બચવાના ઉપાયો</u>:

(૧) <u>બજારમાં ખરીદી કરવા જતી વેળા લેવાની થતી કાળજીઓ</u>:-

- હંમેશા માસ્ક/રૂમાલ/દુપટ્ટાથી મો તથા નાક બરાબર ઢાંકીને જ ઘરની બહાર નીકળો.
- બહાર પહેરવાના પગરખા/ સ્લીપર/ ચપ્પલ જુદા રાખો. તે ઘરની બહાર જ રાખો.
- દુકાનદાર કે અન્ય કોઇપણ વ્યકિત સાથે ૬ ફૂટ જેટલું સલામત અંતર રાખો.
- ઘરની બહાર કોઈપણ વસ્તુઓને બિનજરૂરી સ્પર્શ કરવું કે અડકવું નહિ.
- ઘરની બહાર હોઈએ ત્યારે ચહેરાને હાથ વડે અડકવું નહી.
- ઘરની બહાર જઈએ ત્યારે નાનું (૭૦ ટકા આલ્કોહોલ યુક્ત) સેનીટાઈઝર હંમેશા સાથે રાખો. અને કોઈપણ શંકાસ્પદ ચીજવસ્તુને અડી ગયાનું લાગે કે / જરૂર જણાય કે તુર્તજ સેનીટાઈઝર વડે હાથ સાફ કરી લો.
- ખરીદ કરેલ વસ્તુઓ શરીરથી દૂર રાખો. પ્લાસ્ટિક બાસ્કેટ / ડોલ સાથે રાખી શકાય તો ઉત્તમ, કે જેથી દરેક ખરીદી અડક્યા વિના સીધા તેની અંદર જ મૂકી દેવાય.
- જો તમારે ATM માંથી પૈસા ઉપાડવાના હોય તો તેના કી –બોર્ડને પહેલા સેનિટાઈઝ કરો અને ATM કાર્ડને પણ ઉપયોગ બાદ સેનીટાઈઝ કરો.
- બિનજરૂરી બહારજવાનું ટાળો.

<u>સૂચના</u>: જો તમને શરદી કે ખાંસી ન હોય તો, ઘરમાં માસ્ક/રૂમાલ/દુપટ્ટાથી મોં તથા નાક ઢાંકી રાખવું જરૂરી નથી.

(૨) <u>બજારમાં નાણાકીય વ્યવહાર બાબતે લેવાની થતી કાળજીઓ</u>

- ચલણી નોટ , સિકકાથી કોરોના વાયરસ ફેલાય શકે છે. નોટ/ સિકકાની લેતી દેતી નિવારો.
- બને ત્યાં સુધી ઈલેકટ્રોનીક પધ્ધતિ (પે-ટીએમ , જી-પે, ભીમ –એપ, કે તમારી બેંકની એપ) થી નાણાકીય વ્યવહાર કરો.
- જે ખરીદી કરવાની હોય તેટલા પુરી રકમની ચલણી નોટથી જ ખરીદી કરી , બને તો દુકાનદાર પાસેથી ચલણી નોટ- સિકકા પરત લેવાનું ટાળો.
- જો ચલણી નોટ લેવાનો પ્રસંગ થાય તો તે હાથ માં જ રાખી , ઘરે આવી, નીચે રાખેલ નોટની બંને બાજુ ઉપર ઈસ્ત્રી ફેરવી જંતુમુકત કરવાનું ઘરના અન્ય સદસ્યને જણાવો.
- ચલણી સિકકાને (૭૦ ટકા આલ્કોહોલ વાળું) સેનીટાઈઝર/ સાબુ પાણીથી સાફ કરો.
- તે બાદ તમારા બંને હાથોને સાબુ અને પાણીથી બરાબર રીતે સાફ કરો.

(૩) જાહેર સ્થળોએ લિફ્ટ –દાદરાઓનો ઉપયોગ વખતે લેવાની થતી કાળજીઓ

- જાહેર સ્થળો એ લિફ્ટનો ઉપયોગ ટાળો. શક્ય હોય ત્યાં સુધી દાદરાનો ઉપયોગ કરો.
- દાદરા – સીડી ચડતી વેળા, રેલીંગ–કઠેડાનો સ્પર્શ ના કરો.
- લિફ્ટનો ઉપયોગ અનિવાર્ય હોય ત્યારે, લિફ્ટના બટનને સીધું સ્પર્શ કર્યા વિના, આંગળી ઉપર ટીસ્યુ પેપર કે કાગળ રાખી બટન દબાવો.
- ઉપયોગે લીધેલ ટીસ્યુ પેપર કે કાગળ લિફ્ટ માંથી બહાર નિકળ્યા બાદ તુરંત જ કચરા પેટીમાં નાંખી દો.
- લિફ્ટમાં અંદર દીવાલોને ટેકો ના લેવો , અડવું નહિ. લિફ્ટમાં સાથેના અન્ય લોકોથી સલામત અંતર જાળવો.

(૪) ઘરે પરત ફરતી વેળાએ લેવાની થતી કાળજીઓ:-

- ઘરનું બારણું જાતે ન ખોલો. ઘરના અન્ય સદસ્યને અંદરથી બારણું ખોલવા જણાવો.
- બહારથી લાવેલ માલ-સમાન, નિશ્ચિત કરેલ જગ્યા (ટેબલ – કે બોક્ષ) ઉપર જ મુકો.
- સીધા બાથરૂમમાં જઈ હાથ અને મોં , સાબુ અને પાણીથી (ઓછામાં ઓછુ વીસ સેકંડ) સુધી બરાબર રીતે ધોવા.
- કપડા, ડીટરજન્ટવાળા પાણીમાં બોળી દો. જો બહુ ભીડ વાળી જગ્યાએ ગયા હોવ , તો સાબુથી શરીર ઘસીને સ્નાન કરવું.
- બહાર ઉપયોગે લીધેલ સ્લીપર, ડીટરજન્ટ વાળા પાણીમાં નાખી સાફ કરવા.

(૫) ઘરે મુલાકાતીઓ આવે તે વેળાએ લેવાની થતી કાળજીઓ:

- પ્લમ્બર, ઈલેકટ્રીશીયન, ઘરકામવાળા વગેરે કોઈ પણ આવે ત્યારે , તેને તાવ કે શરદી , ખાંસી, હાંફ વિગેરે ન હોય તો જ ઘરમાં પ્રવેશ આપવો.
- મુલાકાતીને હાથ સેનીટાઈઝ કરવા-સાબુથી હાથ ધોવા કહેવું.
- તેના કામ સિવાયની કોઈપણ ચીજ-વસ્તુ ન સ્પર્શે તે માટે તેને જણાવવું ધ્યાન રાખવું.
- જે વસ્તુનુ સ્પર્શ કર્યો હોય તે તમામને સેનીટાઈઝ કરવા/સાબુ પાણીથી સાફ કરવા.

(૬) ઘરને સ્વચ્છ - ચેપ મુકત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ:-

- ઘરની ફર્શ દરરોજ ૨% ડીટરજન્ટ અથવા ૦.૨ % લાઇઝોલ/ ડેટોલ , કે ૩% સેવલોન પ્રવાહીથી પોતું કરી સ્વચ્છ રાખવી.
- ઘરના મુખ્ય દરવાજાનું હેન્ડલ, ડોરબેલ દિવસમાં ઓછાંમા ઓછા બે વાર સેનિટાઇઝ કરવા.

(૭) રસોઈ-સામગ્રી અને રસોઈઘરને સ્વચ્છ, ચેપ-મુકત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ

- રસોઈ વાસણ સામગ્રીને વાસણ ઘસવાના સાબુ પ્રવાહીથી ધોઈ સ્વચ્છ રાખવા.

(૮) કપડા સ્વચ્છ, ચેપ-મુકત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ:

- જયારે પણ બહારથી પરત આવો કે તુરંત જ કપડા ડીટરજન્ટ વાળા પાણીમાં બોળી દો.
- ટોવેલ તથા ઉપયોગમાં લેવાતા ઘરના કપડા વિગેરે પણ નિયમિત રીતે સાબુથી ધોઈ સ્વચ્છ રાખો.

(૯) હાથ, સ્વચ્છ, ચેપ-મુકત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ:

- હાથ અને મોં સાબુ અને પાણીથી (ઓછામાં ઓછું) વીસ સેકંડ સુધી બરાબર રીતે ધુઓ.
- હથેળી, કાંડુ અને આંગળીઓ અને તેની વચ્ચેની જગ્યાઓ , નખ બધું સાબુ પાણી વડે બરાબર રીતે ધુઓ.
- ૭૦ ટકા આલ્કોહોલ યુક્ત સેનીટાઈઝરથી પણ હાથ સ્વચ્છ રાખી શકાય.

(૧૦) શાકભાજી તેમજ ફળોને સ્વચ્છ, ચેપ-મુકત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ:

- પ્રવર્તમાન સંજોગોમાં, ફળો-શાકભાજી ઉપયોગમાં લેતાં પહેલાં , સુવ્યવસ્થિત રીતે સ્વચ્છ કરવા જરૂરી છે.
- શાકભાજીના પ્રકાર ધ્યાને લેતાં , તેને હુંફાળા ગરમ પાણીમાં ખાવાનો સોડા નાંખી તેમાં અથવાસાબુના પાણીમાં (જે યોગ્ય હોય તે મુજબ) રાખી, બરાબર ઘસી સાફ કરવું.
- ઉપર મુજબ ધોયેલ શાકભાજી, ફળો તે બાદ નળના સાદાપાણી નીચે ચોખ્ખાં સાફ કરવા.
- તે બાદ જ તેને રેફ્રીજરેટર સાચવણી માટે મુકવા.

(૧૧) દૂધ સાચવવા સ્વચ્છ, ચેપ-મુકત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ:

- દૂધની કોથળી સાબુ પાણી-ડીટરજન્ટવાળા પાણીથી બરાબર સ્વચ્છ કરો.
- તે પછી દૂધની કોથળી નળના સાદા પાણીથી સાફ કરો.
- તે બાદ જ કોથળીમાંથી દૂધ તપેલીમાં લઇ, ઊભરો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરો.
- જો તમે દુધવાળા પાસેથી છુટક દૂધ લેતા હોય તો દૂધ વાસણમાં લેતી વેળા સલામત અંતર જાળવો. તે બાદ તુરંત જ દૂધ ઊભરો આવે ત્યાં સુધી ગરમ કરો.

(૧૨) ખાદ્ય પદાર્થો સ્વચ્છ, ચેપ-મુકત રાખવા માટે લેવાની થતી કાળજીઓ:

- પાણી વડે સાફ ના કરી શકાય તેવા બહારથી લાવેલ ખાદ્ય પદાર્થો ખાસ સુરક્ષિત – અલાયદી જગ્યામાં ૭૨ કલાક સુધી રાખી મુકો.
- પ્રવર્તમાન સંજોગોમાં દુધમાંથી બનાવેલી કોઈપણ વાનગી, વ્યંજન-સામગ્રી કે તેમાંથી બનાવેલ મીઠાઈ વિગેરે બજારમાંથી ના ખરીદો. જરૂર લાગે તે સામગ્રી ઘરે જ બનાવો.

(૧૩) રોગપ્રતિકારક શકિત વધારો:

- બાળકો, યુવા, વૃધ્ધ, મહિલા કે પુરુષો તમામે શરીરને કોઈપણ રોગ સામે તંદુરસ્ત રાખવું અનિવાર્ય છે. આ માટે રોગપ્રતિકારક શકિત (IMMUNITY) કેળવવી જોઈએ.
- નિયમિત યોગાસન , પ્રાણાયામ અને ધ્યાન માટે દરરોજ ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનીટ ફાળવો.
- તુલસી પાન, મરી, સુંઠ, મુળેઠી, હળદરનો ઉકાળો દિવસમાં એક કે બે વાર લેવો. ગોળ અને લીંબુ પણ તેમાં સ્વાદ મુજબ ઉમેરી શકાય.