ਪੰਜਾਬ ਸਟੇਟ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਸੁਸਾਇਟੀ
ਐਸ.ਸੀ.ਓ ਨੰ 102-03, ਸੈਕਟਰ 34 ਏ, ਚੰਡੀਗੜ
ਫੋਨ - 0172- 2602294

ਵੱਲ

1. ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਅਫਸਰ,
   ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ।
2. ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫਸਰ,
   ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ।
3. ਸਮੂਹ ਜਿਲ੍ਹਾ ਬਾਲ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਫਸਰ,
   ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ।
4. ਸਮੂਹ, ਸੁਪਰਡੰਟ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨ,
   ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ।

ਮੀਮੋ ਨੰ: ਸਾਰਾ/ ਆਈ.ਸੀ.ਪੀ.ਐਸ/ 2020/ 10266-341
ਮਿਤੀ: 17/03/2020 ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ

ਵਿਸ਼ਾ:- **Guidelines for Child Care Institutions regarding COVID- 19.**

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਸਬੰਧੀ ਆਪ ਦੇ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਸਬੰਧੀ ਭਾਰਤ ਸਰਕਾਰ ਅਤੇ ਪੰਜਾਬ ਸਰਕਾਰ ਵਲੋਂ ਸਮੇਂ ਸਮੇਂ ਸਿਰ ਦਿਸ਼ਾ ਨਿਰਦੇਸ਼ ਜਾਰੀ ਕੀਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ। ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ ਵਿੱਚ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ NGO Run ਚਾਇਲਡ ਕੇਅਰ ਇੰਸਟੀਚਊਸ਼ਨ ਵਿੱਚ 0-18 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚੇ ਰਹਿ ਰਹੇ ਹਨ। ਇਹ ਬੱਚੇ ਵਾਇਰਸ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਣ ਦੇ ਜਿਆਦਾ ਖਤਰੇ ਵਿੱਚ ਹਨ।

ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਹੀ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨਾਂ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋ ਬਚਾਉਣ ਅਤੇ ਵਾਇਰਸ ਦੇ ਲੱਛਣ ਅਤੇ ਬਚਾਓ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਲਾਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਇਸ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰਤਾ ਨਾਲ ਲੈਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪ ਨੂੰ ਸਖਤ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਆਪਣੇ ਜਿਲ੍ਹੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਅਤੇ ਗੈਰ ਸਰਕਾਰੀ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਸਨਾਂ ਵਿੱਚ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ ਦੀ ਕਾਪੀ ਨੂੰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਲੈਕਚਰਾਂ ਜਾਂ ਵੀਡਿਓ ਕਲੀਪਸ ਰਾਹੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ। ਇਨਾਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਨੂੰ ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਸਨ ਦੇ ਨੋਟਿਸ ਬੋਰਡ, ਖੇਡ ਦੇ ਮੈਦਾਨ, ਡਾਇੰਨੀਗ ਏਰੀਆ ਅਤੇ ਕੋਰੀਡੋਰਜ ਵਿਚ ਪੇਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ।

(ਨੱਥੀ - ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ ਦੀ ਕਾਪੀ)

ਸਹੀ/-

ਡਿਪਟੀ ਡਾਇਰੈਕਟਰ -3

ਸਮਾਜਿਕ ਸੁਰੱਖਿਆ ਅਤੇ ਇਸਤਰੀ ਤੇ ਬਾਲ ਵਿਕਾਸ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ।

ਗਾਈਡਲਾਈਨਜ : ਚਾਈਲਡ ਕੇਅਰ ਇੰਸਟੀਚਿਊਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਰਹਿ ਰਹੇ ਬੱਚਿਆ ਨੂੰ ਕੋਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ ਤੋ ਬਚਾਉਣ ਸਬੰਧੀ ।

ਨੋਵਲ ਕਰੋਨਾ ਵਾਇਰਸ – ਕੋਵਿਡ– 19

ਲੱਛਣ:–

ਬੁਖਾਰ, ਸੁੱਕੀ ਖਾਂਸੀ, ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਤਕਲੀਫ ਅਤੇ ਥੱਕਿਆ ਹੋਇਆ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨਾ। ਕੁੱਝ ਮਰੀਜਾਂ ਨੂੰ ਦਰਦ, ਵਗਦਾ ਨੱਕ, ਗਲੇ ਵਿਚ ਖਰਾਸ਼ ਅਤੇ ਦਸਤ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਆਉਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਲੱਛਣ 2–14 ਦਿਨਾਂ ਵਿਚ ਨਜਰ ਆਉਦੇ ਹਨ।

ਫੈਲਣ ਦੇ ਕਾਰਨ:–

- ਇਹ ਵਾਇਰਸ ਇਕ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋ ਦੂਸਰੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਸਪੰਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਛਿੱਕਣ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਕਰਨ ਤੋ ਬਾਦ ਜਿਸ ਨਰਜੀਵ ਜਾਂ ਸਤਹ ਤੇ ਛਿੱਟੇ ਪੈ ਜਾਂਦੇ ਹਨ, ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਛੂੰਹਣ ਤੋ ਬਾਦ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਜਾ ਮੂੰਹ ਰਾਹੀ ਫੇਫੜਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ ਕਿ:–

- ਉਹ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਸਾਬਣ ਨਾਲ 20 ਸੈਕਿੰਡ ਤੱਕ ਧੋਣ ਅਤੇ ਅਲਕੋਹਲ ਬੇਸਡ ਸੈਨੇਟਾਇਜਰ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ।
- ਉਹ ਖਾਣਾ ਖਾਣ ਤੋ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਣ।
- ਜ਼ਦ ਵੀ ਉਨਾਂ ਨੂੰ ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਖਾਂਸੀ ਆਉਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣਾ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਟਿਸੂ ਪੇਪਰ/ ਰੁਮਾਲ ਨਾਲ ਢਕਣ ਜਾਂ ਕੂਹਣੀ ਮੋੜ ਕੇ ਢਕਣ ਅਤੇ ਬਾਦ ਵਿਚ ਟਿਸੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟਣ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਵਿਅਕਤੀ ਤੋ ਘੱਟੋ ਘੱਟ ਇਕ ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਕੇ ਰੱਖਣ।
- ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣ ਅਤੇ ਗਲੇ ਮਿਲਣ ਤੋ ਗੁਰੇਜ ਕਰਨ।
- ਆਪਣੇ ਆਸ ਪਾਸ ਸਫਾਈ ਰੱਖਣ।
- ਖੁੱਲੇ ਵਿਚ ਨਾ ਥੁੱਕਣ।
- ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ, ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂੰਹਣ।
- ਜਨਤਕ ਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਪੌੜਿਆਂ, ਦਰਵਾਜਿਆਂ, ਪੈਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਛੂੰਹਣ ਤੋ ਪ੍ਰਹੇਜ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੇਕਰ ਛੂਹ ਵੀ ਲੈਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਬਾਦ ਵਿਚ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਚੰਗੀ ਤਰਾਂ ਧੋਣ।
- ਜਿਆਦਾ ਤੋ ਜਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਪੀਣ।
- ਡਾਕਟਰ ਦੀ ਸਲਾਹ ਤੋ ਬਿਨਾਂ ਕੋਈ ਵੀ ਦਵਾਈ ਨਾ ਲੈਣ।

ਖਾਸ ਧਿਆਨ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ–

- ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਖਾਂਸੀ, ਛਿੱਕ ਜਾਂ ਫਲੂ ਦੇ ਲੱਛਣ ਨਜਰ ਆਉਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਦਿਖਾਇਆ ਜਾਵੇ।
- ਉਸ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੂਸਰੇ ਬੱਚਿਆਂ ਤੋ ਅਲੱਗ ਕਰਕੇ ਵੱਖਰੀ ਜਗਾ / ਕਮਰੇ ਵਿਚ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।
- ਕਿਸੇ ਵੀ ਆਪਾਤਕਾਲਿਨ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਨਜਦੀਕੀ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸਪੰਰਕ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

ਸਪੰਰਕ ਕਰੋ:– ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਮਿਸ਼ਨ, ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ ਦੇ 24 X 7 ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ ਨੰਬਰ

- ਨੈਸ਼ਨਲ ਕਾਲ ਸੈਂਟਰ – 011-23978046
- ਸਟੇਟ ਕੰਟਰੋਲ ਰੂਮ ਨੰ – 8872090029, 0172-2920074
- ਟੋਲ ਫਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨੰਬਰ – 104

ਨੋਟ: ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਨਜਦੀਕੀ ਸਿਹਤ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਸਹਿਬਾਨਾਂ ਵੱਲੋਂ ਜਾਰੀ ਨੰਬਰਾਂ ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।