छावनी परिषद आगरा

सत्यमेव जयते

रक्षा मंत्रालय, भारत सरकार

कार्यालय :114, Fatehpur Sikri Road, Agra Cantt.-282001 (Tele: 0562-2227379, 2227275 & Fax : 2227380)
ईमेल :ceoagra@yahoo.com & वेबसाइट : www.cbagra.org.in

पत्र संख्या : 53/Misc./Covid-19/CBA/2020/ 71R — दिनांक : 19 मार्च, 2020

परिपत्र

विषय : कोरोना वायरस के लिये कार्य स्थल पर कार्य करने की सलाह।

नोवल कोरोना वायरस (COVID-19)

सही जानकारी ही संक्रमण से सबसे बड़ा बचाव है।

जागरूकता फैलाये अफवाह नही।

कोरोना वायरस से सुरक्षा के उपाय क्या करें और क्या न करें।

क्या करें	क्या न करें
• समाजिक दूरी (Social Distance) अर्थात एक–दूसरे से दूरी, कम से कम 1 मीटर की बना कर रखें।	• समूहिक सभा से बचे।
• अपनी व्यक्तिगत स्वच्छता पर ध्यान दें।	• यदि आपको खांसी या बुखार हो तो किसी के सम्पर्क में न आयें/यदि किसी व्यक्ति को सर्दी, खांसी या फ्लू जैसे लक्षण हो तो उससे सम्पर्क न बनायें।
• स्वास्थ्य जागरूकता होने एवं बचाव के उपाय से जान को कोई खतरा नहीं है।	• सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें।
• छींकने और खांसने के दौरान अपने मुँह पर कपड़ा/रूमाल रखें।	• जीवित पशुओं के सम्पर्क या कच्चे/अधपके मॉस, सीफूड अथवा अण्डों के सेवन से बचें।
• जब आपके हाथ गंदे दिखें, तब अपने हाथों को साबुन और बहते पानी से धोएं।	• खेतों मे न घूमें, जीवित पशुओं के बाजारों में या जानवरों के वध किये जाने वाले स्थल पर ना जाएं।
• जब आपके हाथ स्पष्ट रूप से गंदे न हो तब भी अपने हाथों को अल्कोहल आधारित हैंडवॉश या साबुन और पानी से साफ करें या सेनेटाइजर का प्रयोग करें।	• भीड़–भाड़ वाले क्षेत्र एवं समागम में जाने से बचें, अपने किसी संबंधी से जो कि शारीरिक रूप से अस्वस्थ प्रतीत हो, उससे हाथ न मिलाएं।
• प्रयोग के तुरन्त बाद टिशू को किसी बंद डिब्बे में फेंक दें।	• बीमारी का बचाव/इलाज संभव है। भ्रम से दूर रहें और समाज में भ्रम/डर न फैलायें।
• अस्वस्थ महसूस होने पर तुरन्त डॉक्टर से परामर्श करें।	• चिकित्सक की सलाह के बिना दवा का सेवन न करें।
• फ्लू जैसे लक्षण होने पर ही मास्क लगायें अनावश्यक रूप से नहीं।	• फिलहाल पर्यटक/पर्यटन स्थल से दूर रहें।
• अस्पतालों में गैरजरुरी ओ.पी.डी. और जॉच सेवाओं पर रोक लगाई गई है। सिर्फ इमरजेंसी लागू है।	• ओ.पी.डी. में ज्यादा जरुरत होने पर ही जाएं। अधिक जानकारी के लिए डाक्टर से टेलीफोन द्वारा सम्पर्क करें।

मुख्य अधिशासी अधिकारी
छावनी परिषद आगरा
(ज्योति कपूर आई.डी.ई.एस.)