संचालनालय स्वास्थ्य सेवायें,
मध्यप्रदेश

क्रमांक/कोविड–19 नियंत्रण/आई.डी.एस.पी/2020/1885 भोपाल, दिनांक 09/11/2020

प्रति,

1. समस्त कलेक्टर, म.प्र।
2. समस्त मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, म.प्र।

विषयः– शीत ऋतु में कोविड–19 के नियंत्रण बावत।

विषयांतर्गत लेख है कि वैश्विक महामारी कोविड–19 के एक्टिव केसेस की संख्या में 23 सितंबर के बाद से लगातार गिरावट प्रतिवेदित है। सभी उपलब्ध इनपुट, मॉडल तथा अन्य देशों के अनुभव के अनुसार शीत ऋतु में कोविड–19 संक्रमण बढने की अधिक संभावना है। यह साक्षय आधारित है कि सर्दी के मौसम ठंड से पर्याप्त बचाव न होने पर रोगप्रतिरोधक क्षमता में कमी के कारण श्वसन संक्रमण की अधिकता होती है अतः, कोविड–19 पॉजिटिव प्रकरणों की संख्या आगामी माहों में बढ़ने का अनुमान है।

निर्देशित किया जाता है किः–

1. **शीत ऋतु में कोविड–19 के नियंत्रण हेतु सामान्य निर्देश –**
   - जन समुदाय में ठंड से समुचित बचाव (Protection from cold exposure) के उपाय जैसे लम्बी आस्तीन वाले परिधानों का उपयोग, ऊनी कपड़े अथवा कई परतों वाले वस्त्र पहनना, सिर तथा तलवों को ठंड से बचाने, शारीरिक तापमान में आकस्मिक परिवर्तन से बचाव जैसे उपायों संबंधी जागरूकता लाई जाये।
   - शीत ऋतु में प्रायः घरों में खिड़की–दरवाजे बंद रखे जाने के कारण घरेलू सदस्यों में श्वसन संक्रमण जैसे सर्दी, खांसी, मौसमी फ्लू आदि की भी अधिकता देखी जाती है, जिसके बचाव के लिए शारीरिक दूरी, मास्क का उपयोग, बार–बार हाथों की स्वच्छता साबुन–पानी से हाथ धोकर अथवा सैनिटाईजर का उपयोग कर तथा श्वसन शिष्टाचार का पालन कर सुनिश्चित किया जाये।
   - सर्दियों के मौसम में अक्सर धुआँ अथवा प्रदूषणयुक्त हवा नीचे जमती है, जिससे श्वसन/हृदय रोग से ग्रस्त व्यक्तियों तथा बुजुर्गों को अधिक समस्या हो सकती है। अतएव, ऐसी संवेदनशील व्यक्तियों द्वारा घर से बाहर निकलने से परहेज किया जाये।
   - बंद तथा भीड़–भाड़ वाले स्थलों जैसे बाजार, मनोरंजन पार्क, थियेटर, धार्मिक आयोजन, विवाह समारोह आदि में जाने से बचा जाये।
   - यदि ऐसे स्थलों पर जाना अत्यन्त आवश्यक हो तो, सामूहिक जमावट वाले स्थलों पर कोविड–19 की रोकथाम हेतु समुचित व्यवहारों का पालन किया जाये।
2. **कोविड–19 की रोकथाम हेतु समुचित व्यवहार –**
   - न्यूनतम 6 फीट की शरीरिक दूरी अपनाई जाये।
   - फेस कवर/मास्क का उपयोग अनिवार्यतः किया जाये।
   - हाथ गंदे न दिखने पर भी बार–बार साबुन–पानी से (न्यूनतम 40–60 सेकेण्ड तक) अथवा एल्कोहॉलयुक्त हैन्ड सैनिटाईजर (न्यूनतम 20 सेकेण्ड तक) अच्छी तरह साफ किये जाये।
   - खांसते–छींकते समय मुख को टिशु/रूमाल/मुड़े हुए बाह का उपयोग करने संबंधी श्वसन शिष्टाचार का पालन किया जाये। उपयोग किये गये टिशु का सुरक्षित निपटान ढक्कन वाले डस्टबिन में किया जाये।

- अपने स्वास्थ्य की स्व–निगरानी की जाये एवं ILI/SARI जैसे कोई भी लक्षण होने पर राज्य/जिला हेल्प लाईन (जिले का एस.टी.डी. कोड व 1075) पर संपर्क किया जाये।
- सार्वजनिक स्थलों पर थूकने को वर्जित किया जाये।

3. **शीत ऋतु में कार्यस्थलों पर बरती जाने वाली सावधानियाँ –**
   - कार्यस्थलों के खुले क्षेत्रों जैसे उद्यान, फूड–कोर्ट, आदि का नियमित विसंक्रमण 1% सोडियम हाईपोक्लोराईट सॉल्यूशन से सुनिश्चित किया जाये।
   - कार्यस्थलों के दरवाजे के हैन्डल, लिफ्ट के बटन, हैन्ड रेल, झूले, फिसल–पट्टियाँ, कुर्सी, टेबल, बेंच, शौचालय के नल आदि तथा दीवार व फर्श की सफाई ऑफिस खुलने से पहले 1% सोडियम हाईपोक्लोराईट सॉल्यूशन से सुनिश्चित की जाये।
   - कार्यस्थलों पर सार्वजनिक हाथ धुलाई के स्थानों पर साबुन अथवा हैन्ड सैनिटाईजर की पर्याप्त व्यवस्था रखी जाये।
   - पेयजल एवं हैन्ड वॉशिग स्टेशन, शौचालय, शावर आदि की नियमित सफाई सुनिश्चित की जाये।
   - सार्वजनिक स्थलों पर जगह–जगह पर ढक्कन वाले डस्टबिन रखे जाये ताकि समस्त अधिकारियों/कर्मचारियों तथा स्टाफ द्वारा उपयोग किये गये फेस कवर/मास्क का सुरक्षित निपटान किया जा सके।
   - लिफ्ट में शारीरिक दूरी अपनाई जाये एवं एक समय पर केवल सीमित व्यक्तियों को ही प्रवेश दिया जाये।

4. **शीत ऋतु में संभावित प्रकरणों की वृद्धि को दृष्टिगत रखते हुए प्रशासनिक व्यवस्थायें –**
   - ऐसी बसाहटों/क्षेत्रों में जहाँ नवीन रूप से अधिक संख्या में एक्टिव कोविड–19 के प्रकरण प्रतिवेदित हो रहें हो वहाँ कॉन्टेक्ट ट्रेसिंग की कार्यवाही को सुदृढ़ किया जाये।
   - वर्तमान में कोविड–19 रोगियों की संख्या अनुरूप चिकित्सालयों में पर्याप्त बिस्तरो तथा ऑक्सीजन की उपल्बधता है किंतु प्रदेश में कोविड–19 के प्रकरण बढ़ने की संभावित परिदृश्य हेतु कार्ययोजना तैयार रखी जाये।
   - शीत ऋतु को दृष्टिगत रखते हुए अस्पतालों में साफ एवं धुले हुए रजाई–कम्बल, श्वसन समस्याओं के प्रबंधन हेतु आवश्यक औषधियाँ, नेबुलाईजर, ऑक्सीजन आपूर्ति आदि की पर्याप्त व्यवस्थायें सुनिश्चित की जाये।
   - कोविड–19 संक्रमण की बढ़ने की स्थिति में कोविड–19 जॉच तथा सैम्पलिंग की सुविधा, रेफरल, होम आइसोलेशन, अस्पतालों में उपलब्ध बिस्तर, ऑक्सीजन आपूर्ति के लिए समुचित नियोजन एवं आवश्यक रणनीतियाँ सुनिश्चित की जाये।

ज्ञातव्य हो कि कोविड–19 का प्रभावी नियंत्रण कॉन्टेक्ट ट्रेसिंग, कंटेनमेंट, आइसोलेशन तथा सैम्पलिंग गतिविधियों के बढ़ावा से सुनिश्चित किया जा सकता है। कृपया तदानुसार जिलों में आवश्यक कार्यवाही एवं पूर्व तैयारियों का नियोजन किया जाये।

(डॉ. संजय गोयल)
आयुक्त स्वास्थ्य,
मध्यप्रदेश

क्रमांक/कोविड–19 नियंत्रण/आई.डी.एस.पी/2020/ भोपाल, दिनांक /11/2020

प्रतिलिपिः– सूचनार्थ।

1. अतिरिक्त मुख्य सचिव, मध्य प्रदेश शासन, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मंत्रालय वल्लभ भवन, भोपाल, मध्यप्रदेश ।
2. आयुक्त चिकित्सा शिक्षा विभाग, सतपुडा भवन भोपाल।
3. समस्त संभागायुक्त, मध्यप्रदेश।
4. मिशन संचालक, एन.एच.एम. अरेरा हिल्स, जेल रोड, भोपाल।
5. संचालक स्वास्थ्य, संचालनालय स्वास्थ्य सेवायें, भोपाल, मध्यप्रदेश।
6. समस्त अधिष्ठाता, मेडिकल कॉलेज, मध्यप्रदेश।
7. समस्त क्षेत्रीय संचालक, संभागीय स्वास्थ्य सेवायें मध्यप्रदेश।
8. समस्त सिविल सर्जन सह अस्पताल मुख्य अधीक्षक, मध्यप्रदेश
9. प्रभारी कोविड–19 कंट्रोल रूम, संचालनालय स्वास्थ्य सेवाये, मध्यप्रदेश।
10. प्रभारी एम.आई.एस.सेल.स्थानीय कार्यालय की ओर उक्त आदेश विभागीय वेबसाईट पर अपलोड हेतु।

\\

आयुक्त स्वास्थ्य,
मध्यप्रदेश