

Date: 17-01-2021

Health Bulletin

Time: 06:00 PM



सकारात्मक रहें, अपने काम और जीवन में सन्तुलन बनाकर रखें

- ताजा, गर्म, शीघ्र पचने वाला हल्का भोजन करें.
- यथासंभव गर्म पानी का सेवन करें.
- चीनी से बने पदार्थों का सेवन कम से कम करें.
- प्रतिदिन एक चम्मच च्यवनप्राश का प्रयोग करें.
- तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च व सोंठ 1/2 चम्मच मुनक्का से निर्मित आयुष पेय/हर्बल चाय का स्वादानुसार नींबू /गुड़ आदि को मिलाकर दिन में 1-2 बार सेवन करें.
- हल्दी, धनिया, जीरा, लहसुन आदि व अन्य मसालों का भोजन में नियमित प्रयोग करें.
- प्रतिदिन 10 से 45 मिनट कार्मन योग प्रोटोकाल का अभ्यास करें.
- धूम्रपान, तम्बाकू, गुटका, शराब आदि का पूर्णतः परित्याग करें।

च्यवनप्राश



Positive Today: **112**



Recovered Today: **98**



Death Today: **05**



Active Cases: **2354**

S⁺ty

Sample Positivity: **4.78%**

R%

Recovery Percentage: **94.46%**

1.	Total cumulative Positive COVID-19 detected:	94803
2.	Total Number (%) of COVID-19 Patients Treated/ Cured:	89552 (94.46%)
3.	Total Number (%) of COVID-19 patients migrated out of state:	1286 (1.36%)
4.	Total Number (%) of COVID-19 Deaths:	1611 (1.70%)
5.	Number of samples found negative for COVID-19 today:	8515
6.	Total number of samples sent for COVID-19 testing today:	5872
7.	Total number of cumulative samples found negative:	1888675
8.	Total number of samples result awaited:	6494

Detailed Status of Sample Tested

Districts	Samples Sent to Labs Today	Negative		Positive		Cumulative Samples Tested	Results Awaited (including sample sent to labs today)
		Negative in last 24 hours	Negative Cumulative (including Pvt. Lab)	Positive in last 24 hours	Positive Cumulative (including Pvt. Lab)		
Almora	28	31	79258	0	3220	82478	88
Bageshwar	10	98	51571	0	1534	53105	91
Chamoli	59	147	83180	6	3448	86628	120
Champawat	144	566	89729	3	1806	91535	148
Dehradun	1891	2037	335115	59	28686	363801	1926
Haridwar	997	1728	324645	11	13804	338449	1022
Nainital	370	1163	177493	16	12221	189714	403
Pauri Garhwal	285	463	127029	0	5142	132171	311
Pithoragarh	40	241	67001	0	3327	70328	57
Rudraprayag	75	60	48843	3	2256	51099	114
Tehri Garhwal	77	275	96467	0	4217	100684	159
US Nagar	1622	1232	297342	13	11373	308715	1766
Uttarkashi	274	474	111002	1	3769	114771	289
Total	5872	8515	1888675	112	94803	1983478	6494

Details of Districts having Positive COVID-19 Cases

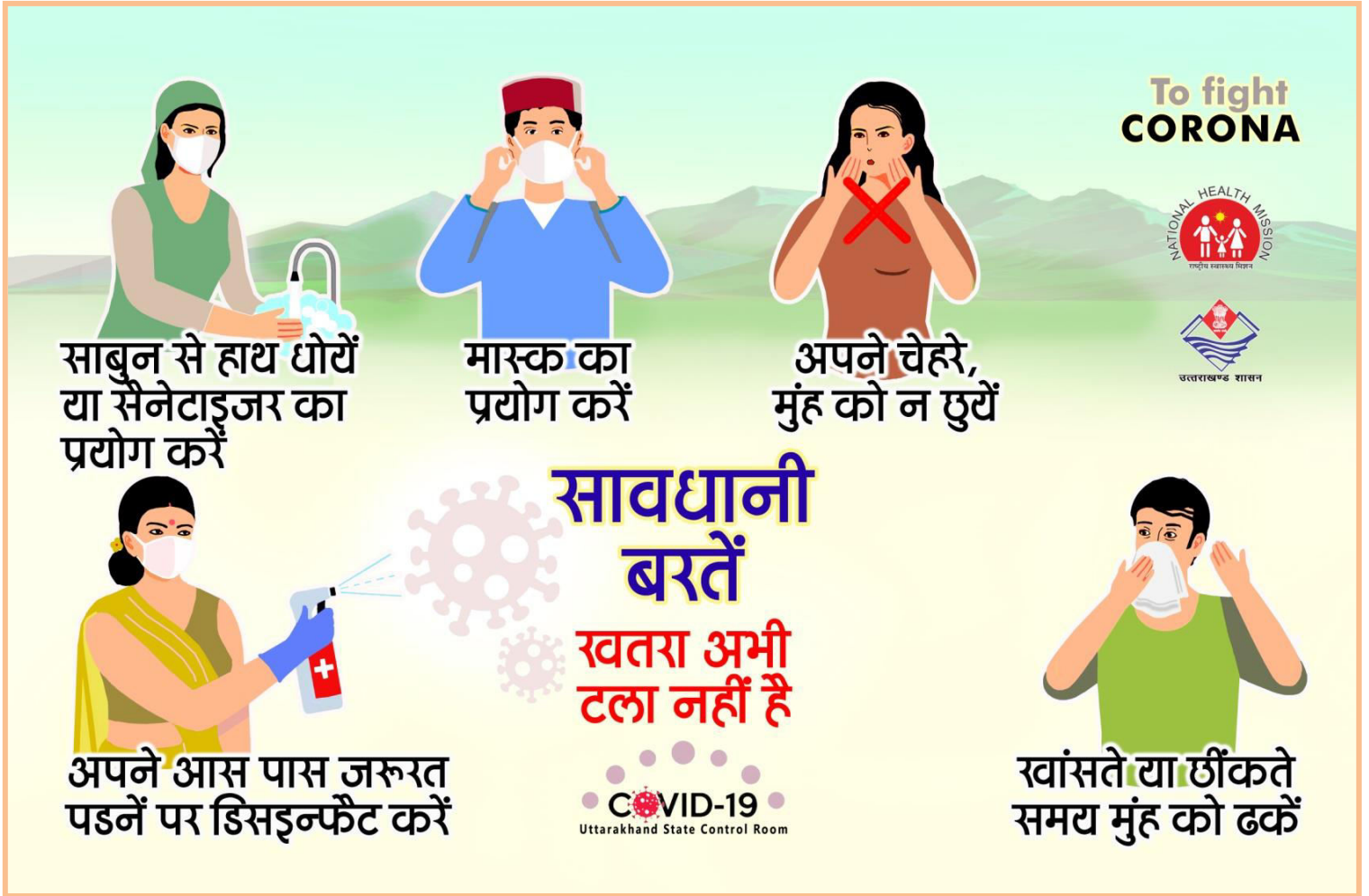
Districts	Cases till Date	Treated/ Cured till Date	Active Cases	Deaths	Migrated
Almora	3220	2903	179	26	112
Bageshwar	1534	1381	135	18	0
Chamoli	3448	3251	109	16	72
Champawat	1806	1692	31	9	74
Dehradun	28686	26807	549	911	419
Haridwar	13804	13,200	306	151	147
Nainital	12221	11530	406	220	65
Pauri Garhwal	5142	4949	111	58	24
Pithoragarh	3327	3179	103	45	0
Rudraprayag	2256	2200	40	10	6
Tehri Garhwal	4217	3911	143	16	147
U.S. Nagar	11373	10,999	144	114	116
Uttarkashi	3769	3,550	98	17	104
Total	94803	89552	2354	1611	1286

District-wise Hotspots/ Containment Zones

S.No.	District	Number of Containment Zone	Name of Containment Zone (Date of Start of Containment Zone)
1	Dehradun	02	<u>Dehradun (02)</u> 1. 1056 Indra Nagar, Kanwali , Near Seemadwar (02-12-2020) 2. 11 GMS Road (01-01-2021)
2	Uttarkashi	03	<u>Mori (3)</u> 1. Raju Gaon (17-12-2020) 2. Gram Rasti (01-01-2021) 3. Ramalgaon (01-01-2021)
	Total	05	



Disinfection



Situation Update, Uttarakhand: Today

WHO has declared the Novel Corona Virus (COVID-19) epidemic as Public Health Emergency of International Concern (PHEIC) under IHR (International Health Regulation). In this context, Uttarakhand Government has strengthened the surveillance and control measures against the disease. Isolation and Institutional Quarantine facilities are operational in all districts. To combat the pandemic, the Government has operationalized **38** dedicated COVID Hospitals and **422** COVID Care Centres (CCC).

Public Health Action Taken

- To further increase the COVID-19 testing, the Government has lowered down the testing charges for both RT-PCR and Rapid Antigen COVID-19test.
- To combat the pandemic situation, the State Government has commenced **Home Isolation** strategy for self isolation of asymptomatic COVID-19 positive patient.
- The Government has decided the user charges/cost of treatment for private hospitals to treat COVID-19 patients.

Details of Patients Treated & Cured and Death summary:

- **Treated & Cured:** Ninety Eight (98) patients discharged in different districts (Almora– 00, Bageshwar– 00, Chamoli– 00, Champawat– 00, Dehradun– 55, Haridwar– 02, Nainital– 40, Pauri– 00, Pithoragarh– 00, Rudraprayag– 00, Tehri– 01, U.S. Nagar– 00 & Uttarkashi– 00).
- **Death:** Five (05) COVID-19 positive patients expired in the state in last 24 hours. As per information provided by the respective hospitals, the death summary is as below:
 1. A 73 year old Male expired in Kailash Hospital, Dehradun due to Left Tubercular Emphyema, COVID Pneumonia, Multiple Organ Dysfunction Syndrome & Refractory Shock.
 2. A 57 year old Female expired in Shri Mahant Indiresht Hospital, Dehradun due to Cardiopulmonary Arrest, COVID Pneumonia, Acute on Chronic Kidney Disease & Severe Anemia.
 3. A 85 year old Male expired in Himalayan Hospital, Dehradun due to COVID Pneumonia & Septic Shock.
 4. A 72 year old Female expired in Govt. Doon Medical College, Dehradun. The Cause of Death is awaited from the hospital.
 5. A 48 year old Male expired in Govt. Doon Medical College, Dehradun. The Cause of death is awaited from the hospital.



SOCIAL DISTANCING
is for your own Safety

Preventive measures

1. All citizens must wear masks whenever venturing outside of their homes.
2. Travelers' and their family members must ensure strict respiratory and hand hygiene.
3. Hand wash by Soap and water up to 40 second must be followed.

APPEAL

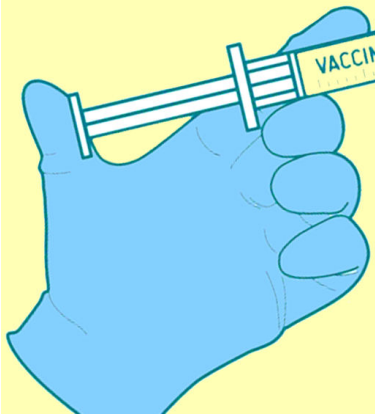
- Department of Health and Family Welfare, Uttarakhand appeal to every citizens of the state to exercise abundant caution by adopting COVID-19 appropriate behaviour in their daily routine.
- The Government of Uttarakhand appeal to all the recovered/treated COVID-19 Positive patients for voluntary plasma donation at nearest Government Blood Bank. The plasma donation facility is existing in Doon Medical College Dehradun, Government Medical College Haldwani & Government Medical College Srinagar Garhwal.



कोरोना वैक्सीन के आने के बाद कुछ महत्वपूर्ण सवाल हैं और उनके उत्तर भी क्रमवार दिये जा रहे हैं..

प्रश्न: क्या कोरोना वैक्सीन सभी को एक साथ दी जायेगी ?

उत्तर: सरकार ने उच्च जोखिम वाले समूहों को प्राथमिकता पर वैक्सीनेशन के लिये चिन्हित किया है
पहले समूह में – हैल्थकेयर और फण्टलाइन वर्कर
दूसरे समूह में – 50 वर्ष से अधिक उम्र के व्यक्ति तथा वे लोग जो पहले से ही किसी रोग से ग्रसित हैं
तीसरे समूह में – सभी जरूरतमन्दों को वैक्सीन उपलब्ध कराया जायेगा



मास्क का प्रयोग करें



साबुन से हाथ धोयें या सैनेटाइजर का प्रयोग करें



6 FEET परस्पर दूरी है जरूरी



दवाई भी.. कड़ाई भी

जिन्दगी जीतेगी, कोविड हारेगा..



Details of State Control Room

e-mail: covid19statewaroomuk@gmail.com Toll free No: 104/0135 2609500
 email Id: idsputtarakhand@gmail.com WhatsApp No. 9412080544

Details of District Control Rooms

Districts	District Control Room Number
Almora	05962-237875, 05962-237874
Bageshwar	05963-221822, 05963-220197
Chamoli	01372-251437
Champawat	05965-230943
Dehradun	0135-2724506
Haridwar	01334-239072
Paurigarhwal	01368-221840
Pithoragarh	05964-226326
Nainital	05942- 231178, 231179, 231181, 05946- 281234
TehriGarhwal	01376-232093, 01376-232831
Rudraprayag	01364-233727
U.S. Nagar	05944-246590, 05944-250250
Uttarkashi	01374-222722, 7310913129

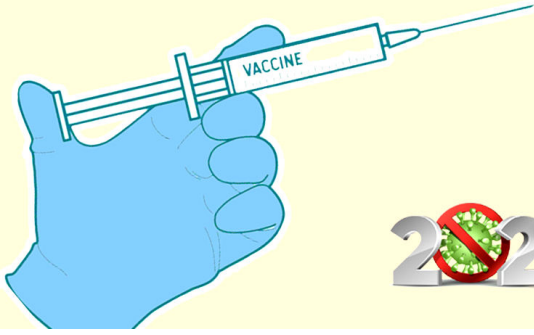
कोरोना वैक्सीन के आने के बाद कुछ महत्वपूर्ण सवाल हैं, उनके उत्तर प्रत्येक दिन क्रमवार दिये जा रहे हैं..

प्रश्न: क्या कोरोना वैक्सीन सुरक्षित है क्योंकि इसे कम समय में बनाया गया है ?

उत्तर: सुरक्षा और प्रभाव के डेटा की जांच के आधार पर मंजूरी के बाद ही नियामक निकायों द्वारा कोरोना वैक्सीन लगाई जायेगी

प्रश्न: क्या कोरोना वैक्सीन लेना अनिवार्य है ?

उत्तर: कोरोना की रोकथाम के लिये वैक्सीनेशन स्वेच्छक है.....हालांकि स्वयं की सुरक्षा और बीमारी के प्रसार को सीमित करने के लिये कोरोना वैक्सीन की पूरी खुराक आवश्यक है



दवाई भी.. कड़ाई भी

जिन्दगी जीतेगी, कोविड हारेगा..



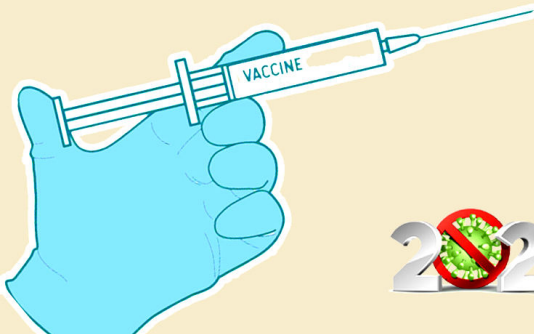
कोरोना वैक्सीन के आने के बाद कुछ महत्वपूर्ण सवाल हैं, उनके उत्तर प्रत्येक दिन क्रमवार दिये जा रहे हैं..

प्रश्न: क्या कोरोना से ठीक हुये व्यक्ति को भी वैक्सीन लेना आवश्यक है ?

उत्तर: पहले से संक्रमित होने के बावजूद वैक्सीन की पूरी खुराक लेना आवश्यक है क्योंकि यह एक मजबूत प्रतिक्रिया तन्त्र विकसित करने में मदद करेगा

प्रश्न: क्या कोरोना (पुष्टि/संदिग्ध)संक्रमित व्यक्ति को वैक्सीन लगाया जा सकता है ?

उत्तर: संक्रमित व्यक्तियों को लक्षण खत्म होने के 14 दिन बाद तक वैक्सीन स्थगित करना चाहिये क्योंकि वे वैक्सीनेशन स्थल पर दूसरों में वायरस फैलाने का जोखिम बढ़ा सकते हैं



दवाई भी.. कड़ाई भी

जिन्दगी जीतेगी, कोविड हारेगा..



कोरोना वैक्सीन के आने के बाद कुछ महत्वपूर्ण सवाल हैं, उनके उत्तर प्रत्येक दिन क्रमवार दिये जा रहे हैं..

प्रश्न: क्या भारत में +2 डिग्री से +8 डिग्री सेल्सियस पर कोरोना वैक्सीन को स्टोर करने और उसे आवश्यक तापमान पर परिवहन करने की क्षमता है?

उत्तर: भारत दुनिया के सबसे बड़े प्रतिरक्षीकरण कार्यक्रमों में से एक चलाता है, जो 2.6 करोड़ से अधिक महिलाओं के वैक्सीनेशन की जरूरतों को पूरा करता है देश की बड़ी और विविध आबादी को प्रभावी ढंग से पूरा करने के लिये कार्यक्रम तन्त्र को मजबूत किया जा रहा है।



दवाई भी.. कड़ाई भी

जिन्दगी जीतेगी, कोविड हारेगा..



कोरोना वैक्सीन के आने के बाद कुछ महत्वपूर्ण सवाल हैं, उनके उत्तर प्रत्येक दिन क्रमवार दिये जा रहे हैं..

प्रश्न: कोरोना वैक्सीन दिये जाने के लिये पात्र व्यक्ति के पंजीकरण के लिये कौन से दस्तावेज आवश्यक हैं?

उत्तर: पंजीकरण के समय फोटो के साथ नीचे उल्लेखित पहचान पत्र में से कुछ भी दिखाया जा सकता है-

- आधार/आईडिंग लाईसेन्स/वोटर आईडी/पैन कार्ड/पासपोर्ट/जाबकार्ड/पेन्शन दस्तावेज
- स्वास्थ्य मंत्रालय की योजना के तहत जारी स्वास्थ्य बीमा स्मार्ट कार्ड
- महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारन्टी कार्ड (मनरेगा)
- सांसदों/विधायकों/एमएलसी को जारी किये गये आधिकारिक प्रमाण पत्र
- बैंक/पोस्ट ऑफिस द्वारा जारी पासबुक
- केन्द्र/राज्यसरकार/पब्लिक लिमिटेड कंपनियों द्वारा जारी सेवा आईडी कार्ड



दवाई भी.. कड़ाई भी

जिन्दगी जीतेगी, कोविड हारेगा..



प्रश्न: किन सावधानियों, उपायों को टीकाकरण स्थल पर पालन करने की आवश्यकता होगी ?

उत्तर: ● कोरोना वैक्सीन लेने के बाद लाभार्थी को कम से कम आधे घण्टे तक वैक्सीनेशन केन्द्र में आराम करना होगा

● यदि लाभार्थी को बाद में कोई असुविधा या बेचैनी महसूस होती है तो निकटतम स्वास्थ्य अधिकारियों/एनएम/आशा को सूचित करें

● कोरोना अनुरूप व्यवहारों का पालन करना याद रखें, जैसे कि मास्क पहनना, हाथों की स्वच्छता और परस्पर शारीरिक दूरी को बनाये रखना (6 फीट या दो गज)



दवाई भी.. कड़ाई भी

जिन्दगी जीतेगी, कोविड हारेगा..

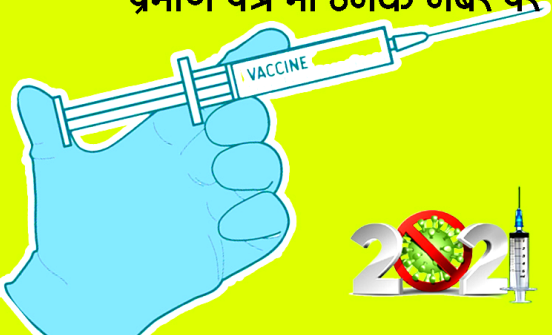


प्रश्न: टीकाकरण की नियत तारीख के बारे में लाभार्थी को जानकारी कैसे मिलेगी ?

उत्तर: ऑनलाईन पंजीकरण के बाद लाभार्थी को कोविड वैक्सीन को दिये जाने की नियत तिथि स्थान और समय के बारे में अपने मोबाईल नंबर पर एस एम एस प्राप्त होगा

प्रश्न: क्या कोरोना वैक्सीन को पूर्ण रूप से दिये जाने के बाद लाभार्थी के बारे में जानकारी दी जायेगी ?

उत्तर: हां! कोरोना वैक्सीन की उचित खुराक मिलने पर, लाभार्थी को उसके मोबाईल नंबर पर एस एम एस प्राप्त होगा, वैक्सीन की सभी खुराक लगाने के बाद , एक क्यू आर कोड आधारित प्रमाण पत्र भी उनके नंबर पर भेजा जायेगा



दवाई भी.. कड़ाई भी

जिन्दगी जीतेगी, कोविड हारेगा..

