

Date: 20-01-2021

Health Bulletin

Time: 06:00 PM



भरोसा अफवाहों पर नहीं, कोरोना वैक्सीन पर करें ! क्योंकि यह सुरक्षित है



भारत द्वारा विश्व के सबसे बड़े
टीकाकरण अभियान का शुभारंभ



कोरोना अनुरूप व्यवहारों का
पालन करना याद रखें,



मास्क का
प्रयोग करें



साबुन से हाथ धोएँ
या सैनेटाइजर का
प्रयोग करें



FEET
परस्पर दूरी
है जरूरी

दवाई भी.. कड़ाई भी

जिन्दगी जीतेगी, कोविड हारेगा..



Positive Today: **153**



Recovered Today: **131**



Death Today: **03**



Active Cases: **2005**

S⁺vt_y

Sample Positivity: **4.71%**

R%

Recovery Percentage: **94.82%**

- | | |
|---|-----------------------|
| 1. Total cumulative Positive COVID-19 detected: | 95192 |
| 2. Total Number (%) of COVID-19 Patients Treated/ Cured: | 90264 (94.82%) |
| 3. Total Number (%) of COVID-19 patients migrated out of state: | 1301 (1.37%) |
| 4. Total Number (%) of COVID-19 Deaths: | 1622 (1.70%) |
| 5. Number of samples found negative for COVID-19 today: | 13448 |
| 6. Total number of samples sent for COVID-19 testing today: | 10852 |
| 7. Total number of cumulative samples found negative: | 1924250 |
| 8. Total number of samples result awaited: | 11453 |

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	80	191	79737	7	3242	82979	108
Bageshwar	28	334	52131	0	1535	53666	61
Chamoli	313	155	84034	1	3452	87486	352
Champawat	123	473	90523	0	1806	92329	179
Dehradun	3233	4232	344828	71	28848	373676	3296
Haridwar	3269	2689	331430	19	13853	345283	3417
Nainital	1009	1473	181302	36	12323	193625	1023
Pauri Garhwal	341	587	128530	1	5143	133673	359
Pithoragarh	155	361	67609	1	3333	70942	166
Rudraprayag	67	171	49085	0	2258	51343	94
Tehri Garhwal	256	332	97389	0	4217	101606	292
US Nagar	1667	2121	305464	13	11397	316861	1691
Uttarkashi	311	329	112188	4	3785	115973	415
Total	10852	13448	1924250	153	95192	2019442	11453

Details of Districts having Positive COVID-19 Cases

Districts	Cases till Date	Treated/ Cured till Date	Active Cases	Deaths	Migrated
Almora	3242	2953	147	27	115
Bageshwar	1535	1381	136	18	0
Chamoli	3452	3263	102	15	72
Champawat	1806	1698	25	9	74
Dehradun	28848	27024	485	918	421
Haridwar	13853	13,288	261	152	152
Nainital	12323	11696	337	222	68
Pauri Garhwal	5143	4995	66	58	24
Pithoragarh	3333	3206	82	45	0
Rudraprayag	2258	2209	33	10	6
Tehri Garhwal	4217	3947	105	16	149
U.S. Nagar	11397	11,037	129	115	116
Uttarkashi	3785	3,567	97	17	104
Total	95192	90264	2005	1622	1301

District-wise Hotspots/ Containment Zones

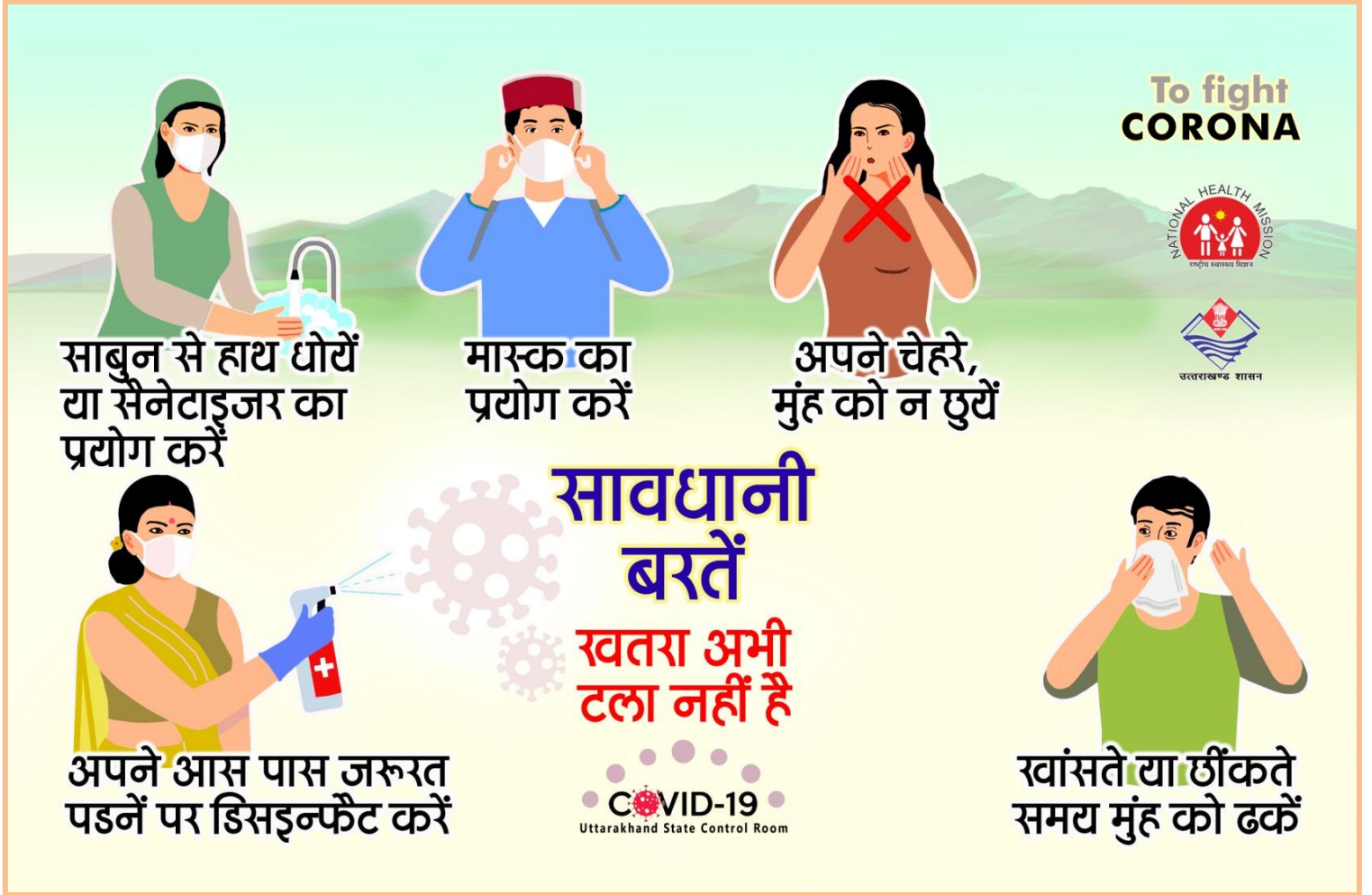
S.No.	District	Number of Containment Zone	Name of Containment Zone (Date of Start of Containment Zone)
1	Dehradun	01	<u>Dehradun (01)</u> 1. 1056 Indra Nagar, Kanwali , Near Seemadwar (02-12-2020)
	Total	01	



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 सौंठ 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



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:** One Hundred Thirty One (131) patients discharged in different districts (Almora– 00, Bageshwar– 00, Chamoli– 01, Champawat– 00, Dehradun– 65, Haridwar– 02, Nainital– 62, Pauri– 00, Pithoragarh– 00, Rudraprayag– 00, Tehri– 01, U.S. Nagar– 00 & Uttarkashi– 00).
- **Death:** Three (03) 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 55 year old Female expired in AIIMS Rishikesh, Dehradun due to Refractory Septic Shock, Ventilator Associated Pneumonia, COVID Pneumonia, Acute Respiratory Distress Syndrome & Type 2 Diabetes Mellitus.
 2. A 42 year old Male expired in AIIMS Rishikesh, Dehradun due to Refractory Septic Shock, Severe COVID Pneumonia, Ventilator Associated Pneumonia & Acute Respiratory Distress Syndrome.
 3. A 66 year old Male expired in Kailash Hospital, Dehradun due to COVID Pneumonia, Severe Acute Respiratory Distress Syndrome, Acute Kidney Injury, Septicemia & Septic Shock.



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.



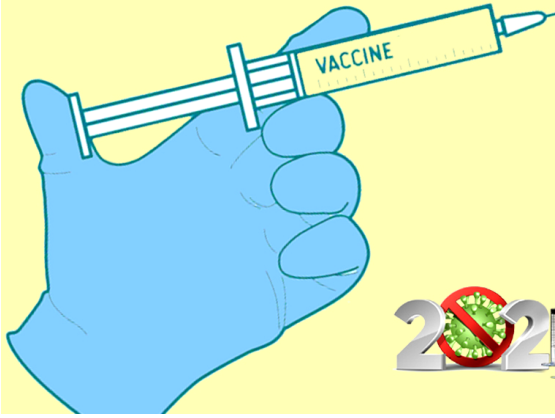
कोरोना वैक्सीन के आने के बाद कुछ महत्वपूर्ण सवाल हैं और उनके उत्तर भी क्रमवार दिये जा रहे हैं..

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 सेनेटाइजर का प्रयोग करें



6 FEET परस्पर दूरी है जरूरी



दवाई भी.. कड़ाई भी

जिन्दगी जीतेगी, कोविड हारेगा..



Details of State Control Room

e-mail: covid19statewarroomuk@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

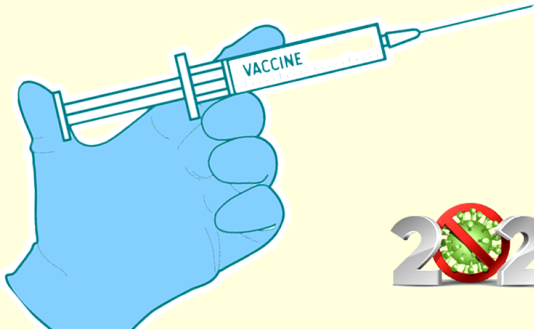
कोरोना वैक्सीन के आने के बाद कुछ महत्वपूर्ण सवाल हैं, उनके उत्तर प्रत्येक दिन क्रमवार दिये जा रहे हैं..

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 स्वेच्छिक 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..



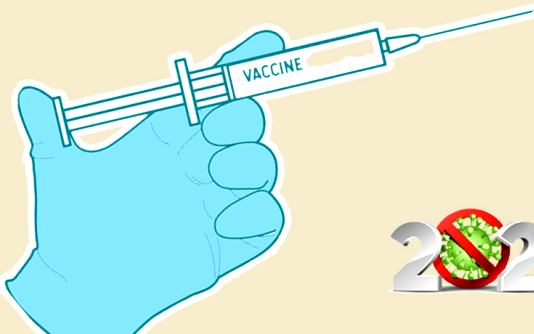
कोरोना वैक्सीन के आने के बाद कुछ महत्वपूर्ण सवाल हैं, उनके उत्तर प्रत्येक दिन क्रमवार दिये जा रहे हैं..

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

उत्तर: पहले से संक्रमित होने के बाबजूद 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..



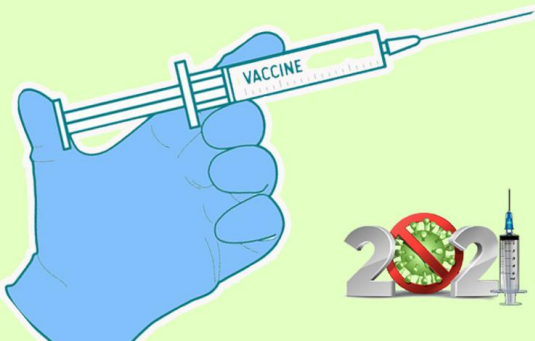
कोरोना वैक्सीन के सम्बन्ध में महत्वपूर्ण प्रश्न एवं उनके उत्तर

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..

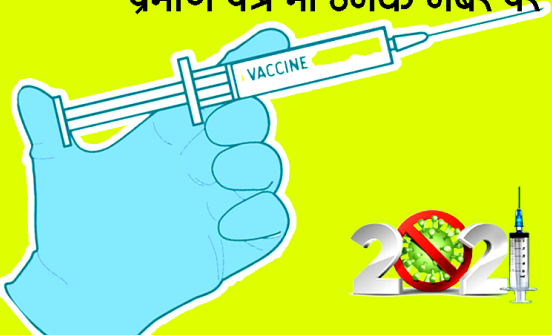
कोरोना वैक्सीन के सम्बन्ध में महत्वपूर्ण प्रश्न एवं उनके उत्तर

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..