लोक स्वास्थ्य परिवार कल्याण विभाग
मंत्रालय, मध्यप्रदेश

क्र./आई.डी.एस.पी/2020/404 भोपाल, दिनांक 15/05/20

प्रति,

1. समस्त जिला कलेक्टर, मध्यप्रदेश।
2. समस्त मुख्य चिकित्सा एवं स्वास्थ्य अधिकारी, मध्यप्रदेश।
3. समस्त सिविल सर्जन सह मुख्य अस्पताल अधीक्षक, मध्यप्रदेश।

विषय– कोविड संक्रमण से बचाव, नियंत्रण एवं रोकथाम हेतु सावधानियां के पालन बाबत।

उपरोक्त विषय में लेख है कोविड–19 संक्रमण से बचाव नियंत्रण एवं रोकथाम हेतु विशेष सावधानियां बरतना अत्यंत आवश्यक है। इस विषय में संबधित अध्ययनों के साक्ष्य के आधार पर संक्रमण के फैलने के कारण एवं तदानुसार बचाव हेतु सावधानियों का पालन किया जाना आवश्यक पाया गया है। आने वाले निकट भविष्य में जनसामान्य को दैनिक दिनचर्या में पालन करने वाली सावधानियों के विषय में ज्ञान होना अत्यंत आवश्यक है। उक्त विषय में निम्नलिखित बिन्दुओं पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है:–

वायरस के स्त्रोत एवं विस्तार की जानकारी–

1. **सुलभ शौचालय एवं सार्वजनिक शौचालय–** इन शौचालयों में कई जगह स्पर्श करने वाली सतहें जैसे दरवाजे के हैंडल, नल, दरवाजें आदि में फोमाइड ट्रांसफर का जोखिम अधिक होता है।
   उपायः– पब्लिक शौचालय का उपयोग विशेष सावधानी के साथ किया जाना चाहिए। यथा संभव सुलभ शौचालय एवं सार्वजनिक शौचालय के उपयोग से बचा जाये। आवश्यक हो तो फेस मास्क का उपयोग कर शौचालय का उपयोग करें। कम से कम चीजें तथा सतह को स्पर्श करें। उपयोग उपरांत साबुन से अच्छी तरह से हाथ धोये तथा सेनेटाइजर का उपयोग कर हाथों को डिसइन्फेक्ट करे।
2. **खांसी, छींक, बोल–चाल तथा सामान्य श्वसन क्रियाः–** यह देखने में आया है कि खांसी, छींक, बोल–चाल तथा सामान्य श्वसन क्रिया के दौरान शरीर से छोटी–छोटी बूंदे (ड्रापलेट्स) निकलती है जो संक्रमण का कारक होती है। एक खांसी या छींक में बूंदों में 20 करोड वायरस के कण हो सकते है, जो वातावरण में फैल सकते है और कुछ सेंकड में एक कमरे से दूसरे कमरे में फैल सकती है। छीकने और खांसने में भारी मात्रा में वायरस का विस्तार होता है।
   उपायः– सामान्यतः प्रतिदिन अधिकतर समय फेस मास्क का उपयोग करना सुनिश्चित करें, सोशल डिस्टेंसिग का पालन करें तथा आपस में कम से कम दो मीटर की दूरी का फासला रखें।
3. **संक्रमण फैलने की दृष्टि से अधिक खतरे वाले स्थान–** बंद कमरे या क्लोज्ड स्पेस जहां एक समय में अधिक लोग रहते है तथा जहां रोशनी एवं हवा की भी कमी है जैसे विवाह समारोह, अन्तेष्टी, जन्मदिन, कॉन्फेरेंस, रेस्टोरेंट्स इत्यादि में संक्रमण का सबसे अधिक खतरा होता है।
   उपायः– ऐसे स्थानों पर अनिवार्य रूप से फेस मास्क का उपयोग करना सुनिश्चित करें। हॉल, कमरे इत्यादि की खिड़कियां खोलकर रखें। यदि सेन्ट्रल एयरकंडिशनिंग स्थापित हो तो यथा संभव उसे बंद रखा जाये, पंखों का उपयोग किया जाये। बैठक व्यवस्था में आपस में कम से कम दो मीटर की दूरी का फासला रखें तथा सोशल डिस्टेंसिग का पालन अनिवार्य रूप से करे
4. **कार्यस्थल**–शासकीय एवं निजी कार्यालय, बैठक कक्ष, संक्रमण का खतरा संक्रमित व्यक्ति के साथ अधिक समय बिताने तथा कमरे के हवादार अथवा बंद होने पर निर्भर करता है।
   उपायः– ऐसे स्थानों पर अनिवार्य रूप से फेस मास्क का उपयोग करना सुनिश्चित करें, प्रवेश द्वारों पर सेनेटाइजर की उपलब्धता तथा थर्मलस्क्रीनिंग की जाना आवश्यक है। हॉल, कमरे इत्यादि की खिड़कियां खोलकर रखें। यदि सेन्ट्रल एयरकंडिशनिंग स्थापित हो तो यथा संभव उसे बंद रखा जाये, पंखों का उपयोग किया जाये। बैठक व्यवस्था में आपस में कम से कम दो मीटर की दूरी का फासला रखें तथा सोशल डिस्टेंसिग का पालन अनिवार्य रूप से करे

उपरोक्त तथ्यों से विदित है कि 90 प्रतिशत संक्रमण का स्त्रोत घर, कार्यस्थल, पब्लिक ट्रांसपोर्ट, सामाजिक कार्यक्रम, रेस्टोरेंट होते है जहां संक्रमण होने की संभावनाएं अधिक होती है। अतः आवश्यक है कि निम्न सावधानियों का अनिवार्य रूप से पालन किया जाये :—

1. सोशल डिस्टेसिंग,
2. फेस मास्क का उपयोग,
3. नियमित अंतराल में साबुन से हाथ धोना,
4. बंद कमरे में न रहना,
5. भीड —भाड वाली जगह में न जाये।
6. सार्वजनिक शौचालयों का उपयोग न करें।
7. खुली हवादार एवं सीमित व्यक्तियों के स्थान पर ही बैठे।
8. अनावश्यक चेहरे या अन्य अंगों को स्पर्श न करें।

उपरोक्त सावधानियां के पालन करने के विषय में जन सामान्य को समझाइश दी जाये। उपरोक्त बिन्दुओं के विषय में सभी निजी एवं शासकीय कार्यालयों में जानकारी दी जाये तथा बार बार छूने वाली सतह को डिस्इंफेंक्ट किया जाये। इस संबध में मैदानी स्वास्थ्य सेवा प्रदायकर्ता को भी जानकारी दी जाये। उपरोक्त सावधानियों के पालन से हम कोविड—19 के संक्रमण से बचाव किया जा सकता है।

(फैज अहमद किदवई)
प्रमुख सचिव
मध्यप्रदेश शासन
लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण
मध्यप्रदेश

पृ. क्र./आई.डी.एस.पी/2020/405
भोपाल, दिनांक 15/05/20

प्रतिलिपि :—

1. अपर मुख्य सचिव, मध्यप्रदेश शासन, लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण, मंत्रालय, मध्यप्रदेश।
2. प्रमुख सचिव, मध्यप्रदेश शासन चिकित्सा शिक्षा विभाग, मध्यप्रदेश।
3. आयुक्त चिकित्सा शिक्षा, मध्यप्रदेश।
4. मिशन संचालक, एन.एच.एम., मध्यप्रदेश।
5. समस्त संभागायुक्त, मध्यप्रदेश।
6. समस्त क्षेत्रीय संचालक, स्वास्थ्य सेवायें, मध्यप्रदेश।
7. समस्त जिला कार्यक्रम प्रबंधक, एन.एच.एम., मध्यप्रदेश।

15/5

प्रमुख सचिव
मध्यप्रदेश शासन
लोक स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण
मध्यप्रदेश