



सरकूलर नं०: अपमा/2018-2020/173

दिनांक : 17-3-2020

“कोरोना वायरस(COVID-19) के सन्दर्भ में”

व्यापारी भाईयों, इस समय पूरी दुनिया कोरोना वायरस से जूझ रही है। दुनिया भर में अभी तक इस बिमारी से 6,500 से भी अधिक लोग मर चुके हैं और करीब 1.70 लाख लोग इससे संक्रमित हो चुके हैं। हमारे देश में भी कोरोना वायरस बड़ी तेजी से फैल रहा है, ऐसे में दिल्ली सरकार ने कुछ नए कदम उठाए हैं। दिल्ली में जिम, नाइट क्लब और स्पा को भी 31 मार्च तक बंद करने के आदेश जारी कर दिये हैं। दिल्ली में 50 लोगों से ज्यादा की गैदरिंग (इक्टठा होने) पर भी रोक लगा दी गई है। साथ ही दिल्ली में 50 से अधिक लोगों वाले धार्मिक, सामाजिक सांस्कृतिक कार्यक्रम, राजनीतिक बैठकों पर भी रोक लगा दी गई है।

एसे में आप स्वयं को और अपने परिवार की सुरक्षा हेतु निम्न सावधानी भी अवश्य बरतें —

- सभी यात्राएं टालने की कोशिश करें, भले ही अंतराष्ट्रीय हो या घरेलू, बस से हों, ट्रेन से हों या हवाई यात्रा हो। लंबी दूरी की यात्राएं करने से बचें, क्योंकि ये वायरस उनके जरिए ही अधिक तेजी से फैल रहा है।
- उन सभी जगहों पर जाने से बचे जहां कम जगह पर अधिक लोग हो। इसका मतलब है कि स्कूल, जिम, मॉल, बाजार, पब, थिएटर, मंदिर, अन्य पूजा स्थल, स्वीमिंग पूल, कॉन्फ्रेंस, स्पोर्ट्स इवेंट, मेले, रैलियां आदि से जितना हो सके उतना उनसे दूरी बनाए रखें।
- अगर आपको काम पर जाना बहुत ही जरूरी है तो अपने सहकर्मियों से कम से कम 6 फुट का फासला रखें। कैटीन जाने से बचे। बाहरी लोगों से मीटिंग करने से बचें। 10 से अधिक लोगों के समूह में ना मिले।

कोरोना वायरस पर चोट करने के लिए भारत में कम से कम आगामी 2 से 4 सप्ताह बहुत ही महत्वपूर्ण है इसलिए हम सभी अधिक सावधानी बरतने की आवश्यकता है

कोरोना वायरस मुख्य रूप से सतहों से फैल रहा है और कथित तौर पर एक सतह पर वायरस कम से कम 9 घंटे तक रहता है, उन सतहों के बिंदुओं की सूची साझा कर रहे हैं जहां पर दैनिक जीवन में अज्ञात लोग भी इसके संपर्क आ जाते हैं —

कृ०प०उ०.....2

— सुबह दूध की थैलिया, लिफ्ट बटन, दरवाजे की घंटी, समाचार पत्र, धोने के बाद कार का दरवाजा, कचरा हाउसकीपिंग स्टॉफ के साथ विनिमय कर सकता है(हाउसिंग सोसायटी में उनके प्रवेश, और घर से घर तक आवाजाही), कच्ची सब्जी और फल, दुकान काउंटर, ऑफिस पेंट्री, लंचरूम, वॉशरूम और डोर हैंडल, बगीचे की सीटें, प्ले क्षेत्र झूलों, आदि (हालांकि शुक्र है कि छोटे बच्चे कम प्रभावित हैं), दरवाजों के हैंडल, नोब इत्यादि, डिलीवरी बॉयज के पैकेट-अमेजन स्विगी आदि, कोई भी शॉपिंग पैकेट, मुद्रा नोट और सिक्के, उबर, ऑटो, आदि, बस और ट्रेन के हैंडल, जूते का किसी के थूक पर पड़ने से, यदि हवाई यात्रा करते हैं, तो प्रस्थान टर्मिनल से आगमन टर्मिनल तक कई सतह बिंदु को छूने से।

- खाँसने और छींकने के वक्त अपनी नाक व मुँह को रुमाल से अवश्य ढकें।
- गंदे हाथों से आँख, नाक अथवा मुँह को ना छूएँ।
- अपने हाथों को साबुन व पानी से नियमित धोयें।
- किसी को मिलने के दौरान ना तो गले मिले ना ही हाथ मिलायें।
- भीड़-भाड़ वाले क्षेत्रों में जाने से बचें।
- फलू से संक्रमित व्यक्ति से एक हाथ तक की दूरी बनाए रखें।
- पर्याप्त मात्रा में पानी/तरल पदार्थ पियें और पोषक आहार खाएं।
- सार्वजनिक स्थानों पर ना थूकें।
- इस्तेमाल किए हुए नेपकिन, टिशू पेपर इत्यादि को कूड़ेदान में डालें।
- फलू से संक्रमण का संदेह हो तो चिकित्सक के परामर्श से ही दवाएं लें।

कोरोना वायरस के लक्षण : —

- सिर दर्द होना, आँखें लाल होना, साँस लेने में तकलीफ होना, छींक आना
- खाँसी होना, बुखार होना, किडनी फेल होना। इसके अधिक लक्षण दिखाई दे तो तुरन्त डॉक्टर से जांच करवायें।

राज्य व जिला स्तर पर कंट्रोल रूम के नंबर :

दिल्ली स्वास्थ्य सेवा निदेशालय — 011-22307145, 22300012, 22300036

उत्तर जिला	— 011-27708768	दक्षिण-पश्चिम जिला	— 011-25066674
दक्षिण जिला	— 011-29531277	दक्षिण-पूर्व जिला	— 011-26476410
पूर्व जिला	— 011-22050908, 22051234	उत्तर-पूर्व जिला	— 011-22115289
पश्चिम जिला	— 011-25195529	नई दिल्ली जिला	— 011-23385743
उत्तर-पूर्व जिला	— 011-25951182	सेंट्रल जिला	— 011-23270151
शाहदरा जिला	— 011-22111077		

सम्बंधित जानकारी के लिए 24x7 कंट्रोल रूम के निम्न नम्बरों पर संपर्क करें —
011-22307145, 011-22300012, 011-22300036

व्यापारी भाईयों, बाजार बन्द की कुछ अफवाहें आ रही है कि मार्किट बन्द होने वाली है, ऐसा कुछ नहीं है, यदि सरकार बाजार बन्द करने का निर्णय लेती है तो आपको तुरन्त सरकूलर के माध्यम से सूचित किया जाएगा। कृपया अफवाहों पर बिल्कुल ध्यान ना दे। कोरोना वायरस की स्थिति पर आपकी संस्था दिल्ली की दूसरी संस्थाओं से बराबर सम्पर्क बनाये हुए है, आप बिल्कुल ना धबराये, सावधानी अवश्य बरते।

साथियों, आपकी संस्था अपमा की तरफ से कश्मीरी गेट के मूत्रालयों पर कल से हैंड सैनिटाइजर रखने की व्यवस्था की जाएगी।

(विनय नारंग)
महासचिव