

प्रेषक,

मनोज कुमार,
विशेष सचिव,
उत्तर प्रदेश शासन।

सेवा में,

कुलसचिव,
राष्ट्रीय सेवा योजना से संबंधित समस्त विश्वविद्यालय,
उत्तर प्रदेश।

उच्च शिक्षा (राष्ट्रीय सेवा योजना कोषक) विभाग

लखनऊ: दिनांक 20 मार्च, 2020

विषय:- कोरोना वायरस के रोकथाम के लिए उपाय लागू करने हेतु उठाये जाने वाले कदम के संबंध में।
महोदय,

आप अवगत है कि मा० प्रधानमंत्री जी द्वारा कोरोना वायरस के रोकथाम हेतु दिनांक 19 मार्च, 2020 को पूरे देश के लोगों से निम्नलिखित बिन्दुओं को अपनाने हेतु आग्रह किया गया है। इन उपाय को अपनाकर बीमारी की वृद्धि की दर एवं इससे होने वाली मृत्यु दर को कम किया जा सकता है।

2- क्योंकि कोरोना से बचाव हेतु दूरी और सफाई ही विकल्प है, अतः इस संबंध में मुझे यह कहने का निदेश हुआ है कि कोरोना वायरस के रोकथाम एवं नियंत्रण हेतु सोशल डिस्टेंसिंग के उपाय को अपनाने हेतु एन०एस०एस० कोर्डिनेटर के माध्यम से सभी कार्यक्रम अधिकारियों/स्वयं सेवकों के व्हाट्सएप समूह में प्रचारित-प्रसारित कराते हुए प्रत्येक स्वयं सेवक या संदेश अपने आस-पास के कम से कम 10 व्यक्तियों को पहुंचायें। (किसी भी परिस्थिति में स्वयंसेवकों को समूह में कार्य न करने दिया जाये) इसके साथ ही निम्नानुसार कार्यवाही सुनिश्चित कराने का कष्ट करें,

- आने वाले कुछ दिनों तक जनता अपने घरों में ही रहें। बच्चों और बुजुर्गों का विशेष ध्यान रखें। विशेषतः 60 से ऊपर आयु वर्ग के लोग अपना विशेष ध्यान रखें। यात्राओं से बचें। भीड़-भाड़ की जगहों पर बिल्कुल ना जायें। (धार्मिक स्थल, शादी, सामाजिक समारोहों से बचें)
- जहां तक संभव हो सामान्य परीक्षण के लिए हॉस्पिटल ना जाये, आवश्यक हो तो अपने पारिवारिक या अन्य चिकित्सक से फोन पर निर्देश लें। अनावश्यक आपरेशन को आगे के लिए टालें/मुलतवी करें, ताकि चिकित्सा-कर्मिगण इस महामारी पर ज्यादा समय लगा सकें।
- अनावश्यक दैनिक साप्ताहिक वस्तुओं का संग्रह न करें।
- इस रविवार दिनांक 22 मार्च को नागरिक जनता-कपर्यु का पालन करें, सुबह 7 बजे से रात 9 बजे तक घर से बिल्कुल ना निकलें, जब तक अपरिहार्य ना हो अपने घर में ही रहें। शाम को 5 बजे 5 मिनट तक अत्यावश्यक/अहर्निश सेवाओं का निष्पादन करने वाले समर्पित कर्मियों/कार्यकर्ताओं के धन्यवाद स्वरूप अपने-अपने घरों के दरवाजे, खिड़कियों, बालकनियों से घण्टी, थाली, तालियों बजाकर उनका धन्यवाद करें और हौसला-अफजाई करें।

3- यदि आप पिछले 14 दिनों में विदेश से लौटे हैं या कोरोना वायरस के संक्रमित व्यक्ति के सम्पर्क में आये हैं तो:-

- (अ) बुखार, खँसी व श्वास लेने में परेशानी होने पर तुरन्त डॉक्टर से परामर्श ले। आवश्यकतानुसार आपके लैब टेस्ट करवाये जायेंगे।
- (ब) यदि बुखार, खँसी व श्वास लेने में परेशानी के लक्षण नहीं हैं तो भी घर/बाहर अन्य लोगों से सम्पर्क सीमित करें।

(स) यात्रा के 28 दिन के भीतर यदि आपको बुखार, खँसी व श्वास लेने की तकलीफ महसूस तो स्वास्थ्य विभाग की टोल फ्री हेल्पलाइन पर कॉल करे।(स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय-+91 11-23978046,1075/ चिकित्सा, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, उ०प्र०-1800-180-5145)

4- सोशल डिस्टेन्सिंग के दौरान युवा/बच्चे क्या करें ?

- पौधे लगाये- बालकनी, लॉन में फूलों/सब्जियों के पौधे लगाकर उनकी देखभाल करें।
- फिटनेस का ध्यान रखे-अपनी फिटनेस बनाये रखने के लिए नित्य योगासन व प्राणायाम का अभ्यास करे। 02 सप्ताह लगातार अभ्यास करने से आदत बन जायेगी व लाभकारी होगा।
- घर के कार्यों में हाथ बटाये- घर की साफ सफाई व साज सज्जा में माता-पिता का सहयोग करे।
- मनपसन्द पुस्तकें पढ़े- व्यस्त दैनिक जीवन में मनपसन्द पुस्तकों से हमारी दूरी बढ़ जाती है। इस समय को पुस्तकें पढ़ कर सार्थक उपयोग कर सकते हैं।
- पेन्टिंग करे/म्यूजिक सीखे- इस समय को पेन्टिंग करने या मनपसन्द म्यूजिक सीखने में उपयोग करें।
- कॉल करे- पढ़ाई में व्यस्त रहने के कारण युवा /बच्चे अपने रिश्तेदारों से बात नहीं कर पाते हैं। सबको फोन कॉल/वीडियो कॉल लगाये व खूब बात करे।

इस प्रकार इन दो सप्ताह के समय को अपने रिश्तों को मजबूत करने, शौक को पूरा करने व व्यक्तित्व को निखारने में लगायेग तो यह हमारे लिये भगवान का अप्रत्यक्ष कृपादान (blessing in disguise) बन जायेगा।

कृपया उक्त का कड़ाई से अनुपालन सुनिश्चित करायें।

भवदीय,

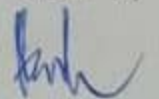
(मनोज कुमार)
विशेष सचिव।

संख्या- 238(1)/सत्तर-रा०से०यो०को०-2020, तददिनांक

प्रतिलिपि निम्नलिखित को सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित:-

- 1- कार्यक्रम समन्वयक, राष्ट्रीय सेवा योजना से संबंधित सभी विश्वविद्यालय/माध्यमिक मण्डल, उत्तर प्रदेश को इस आशय से प्रेषित कि आगामी रविवार को प्रातः 7:00 बजे से रात्रि 09:00 बजे "जनता कर्फ्यू" को सफल बनाने में सभी सहयोग करें।
- 2- क्षेत्रीय निदेशक, भारत सरकार, युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय, रा०से०यो०, क्षेत्रीय निदेशालय, हाल नं० 1, आठवां तल, केन्द्रीय भवन, सेक्टर-एच०, अलीगंज, लखनऊ।

आज्ञा से,



(अंशुमालि शर्मा)
विशेष कार्याधिकारी एवं
राज्य सम्पर्क अधिकारी।