ਦਫਤਰ ਜਿਲਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ) ਬਠਿੰਡਾ

deose.bathinda@punjabeducation.gov.in

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀ
ਸਸਸਸ/ਸਹਸ/ਸਮਿਸ
ਜਿਲ੍ਹਾ ਬਠਿੰਡਾ
ਪੱਤਰ ਨੰ: ਜੀ-1/1 ( )2024 / 10006
ਮਿਤੀ ਬਠਿੰਡਾ : 12/07/2024

ਵਿਸ਼ਾ : **ਡੇਂਗੂ ਅਤੇ ਮਲੇਰੀਏ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਲਈ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਸਬੰਧੀ ।**

ਹਵਾਲਾ : ਮਾਨਯੋਗ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਬਠਿੰਡਾ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਹੋਈ ਮੀਟਿੰਗ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ।

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ਾ ਹਵਾਲਾ ਅੰਕਿਤ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿਚ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈਕਿ ਮਲੇਰੀਆ ਅਤੇ ਡੇਂਗੂ ਦੇ ਸੀਜਨ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਲਈ ਸਕੂਲ ਵਿਚ ਪੜ੍ਹਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਅਨੁਸਾਰ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਇਆ ਜਾਵੇ :-

1. ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਸਮੇਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮੱਛਰਾਂ ਦੇ ਕੱਟਣ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਬੰਧੀ ਉਪਾਅ ਦੱਸੇ ਜਾਣ ਜਿਵੇ ਸੌਣ ਸਮੇਂ ਰਾਤ ਨੂੰ ਸਰੀਰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ, ਮੱਛਰਦਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਭਜਾਓ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਧੂੰਏ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ।
2. ਪੂਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਹੀ ਪਾਓ।
3. ਹਰ ਹਫਤੇ FRIDAY AS DRY DAY ਸਲੋਗਨ ਤਹਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਹਰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਘਰਾਂ ਵਿਚ ਆਪਣੇ ਕੂਲਰਾਂ ,ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆਂ ਟੈਂਕੀਆਂ ਆਦਿ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਕੇ ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸੁਕਾਉਣਾ ।
4. ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘਰਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਅਤੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਦੀ ਸਫਾਈ ਸਬੰਧੀ ਜਾਗਰੂਕ ਕਰਵਾਉਣਾ ।
5. ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਅਤੇ ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
6. ਟਾਇਰ, ਫਾਲਤੂ ਬਰਤਨ, ਗਮਲੇ, ਡ੍ਰਮ ਆਦਿ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
7. ਡੂੰਘੇ ਟੋਇਆ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮੱਚਿਆਂ ਕਾਲਾ ਤੇਲ ਪਾਓ।
8 ਫੋਗਿੰਗ (ਦਵਾਈ ਛਿੜਕਾਅ ਵਾਲੀ) ਮਸ਼ੀਨ ਆਉਣ ਤੇ ਆਪਣੇ ਘਰਾਂ ਦੀਆਂ ਬੂਹੇ ਬਾਰੀਆਂ ਖੋਲ ਦਿਓ।
9. ਸਵੇਰ ਦੀ ਸਭਾ ਵਿੱਚ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਪੈਂਫਲੈਂਟਾ ਵਿੱਚੋਂ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮਲੇਰੀਏ ਅਤੇ ਡੇਂਗੂ /ਚਿਕਨਗੂਨੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਜੋ ਉਪਾਅ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।
10. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿਚ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਰਜੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਡਿੱਗੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਥੇ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ।
11 ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ।

ਉਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪੈਂਫਲੈਂਟ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕਰਕੇ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਪੈਂਫਲੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਡਿਸਪਲੇਅ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ ।

12/7/24
ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ)
ਬਠਿੰਡਾ ।

ਡੇਂਗੂ ਅਤੇ ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ

ਇਲਾਜ ਯੋਗ ਹਨ

ਡੇਂਗੂ ਅਤੇ ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਏਡੀਜ਼ ਨਾਂ ਦੇ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦੇ ਹਨ

ਡੇਂਗੂ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਮਾਸ ਪੇਸ਼ੀਆਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਦਾਣੇ
- ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ ਦਰਦ
- ਮਸੂੜਿਆਂ ਅਤੇ ਨੱਕ ਵਿੱਚੋਂ ਖੂਨ ਦਾ ਵਗਣਾ

ਇਹ ਮੱਛਰ ਸਾਫ਼ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਦੇ ਸੋਮਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਸਿਰਫ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕੱਟਦਾ ਹੈ।

ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ
- ਸਿਰ ਦਰਦ
- ਜੋੜਾਂ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਅਤੇ ਸੋਜ਼
- ਚਮੜੀ ਤੇ ਦਾਣੇ ਅਤੇ ਖਾਰਿਸ਼

ਬਚਾਓ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਕੂਲਰਾਂ ਅਤੇ ਗਮਲਿਆਂ ਦੀਆਂ ਟ੍ਰੇਆਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਇਕ ਵਾਰ ਜ਼ਰੂਰ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਕੱਪੜੇ ਅਜਿਹੇ ਪਹਿਨੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਢੱਕਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਛਰ ਨਾ ਕੱਟ ਸਕੇ।
- ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਮੱਛਰਦਾਨੀ, ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਤੇਲ ਆਦਿ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।
- ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਐਸਪਰੀਨ ਅਤੇ ਬਰੂਫਿਨ ਨਾ ਲਵੋ, ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਸਿਰਫ ਪੈਰਾਸੀਟਾਮੋਲ ਹੀ ਲਵੋ।
- ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਰੱਖੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਟੈਂਕੀਆਂ ਦੇ ਢੱਕਣਾ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਕਰੋ।
- ਟੁੱਟੇ ਬਰਤਨਾਂ, ਡਰੰਮਾਂ ਅਤੇ ਟਾਇਰਾਂ ਆਦਿ ਨੂੰ ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿੱਚ ਨਾ ਰੱਖੋ।
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਚੀਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪੀਓ ਅਤੇ ਆਰਾਮ ਕਰੋ।

ਹਰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ: ਡ੍ਰਾਈ ਡੇਅ

ਡੇਂਗੂ ਦਾ ਮੱਛਰ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਅੰਡੇ ਤੋਂ ਪੂਰਾ ਮੱਛਰ ਬਣਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਕੂਲਰਾਂ, ਗਮਲਿਆਂ, ਫ਼ਰਿਜ਼ਾਂ ਦੀਆਂ ਟ੍ਰੇਆਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਪਾਣੀ ਦੇ ਭਾਂਡਿਆਂ ਨੂੰ ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਹਰੇਕ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਕੇ ਸੁੱਕਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਗੂਗਲ ਪਲੇ ਸਟੋਰ ਤੇ ਮੁਫ਼ਤ ''ਡੇਂਗੂ ਫ੍ਰੀ ਪੰਜਾਬ'' ਐਪ ਡਾਊਨਲੋਡ ਕਰੋ।

ਡੇਂਗੂ ਅਤੇ ਚਿਕਨਗੁਨੀਆ ਦਾ ਟੈਸਟ ਅਤੇ ਇਲਾਜ਼ ਰਾਜ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ
ਡਾਇਲ ਕਰੋ 104
24/7

ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ

ਨੈਸ਼ਨਲ ਵੈਕਟਰ ਬੌਰਨ ਡਜ਼ੀਜ਼ ਕੰਟਰੋਲ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ, ਪੰਜਾਬ

ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ ਦਫ਼ਤਰ ਬਠਿੰਡਾ

NATIONAL HEALTH MISSION

ਮਲੇਰੀਆ
ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ
ਸਾਡੀ ਸਭ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ

ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖ਼ਾਰ ਮਾਦਾ ਐਨਾਫਲੀਜ਼ ਮੱਛਰ ਦੇ ਕੱਟਣ ਨਾਲ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਮੱਛਰ ਖੜ੍ਹੇ ਸਾਫ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਪੈਦਾ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਮੱਛਰ ਰਾਤ ਅਤੇ ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਕੱਟਦੇ ਹਨ।

ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖ਼ਾਰ ਦੇ ਲੱਛਣ

- ਠੰਡ ਅਤੇ ਕਾਂਬੇ ਨਾਲ ਬੁਖ਼ਾਰ।
- ਤੇਜ਼ ਬੁਖ਼ਾਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਦਰਦ ਹੋਣਾ।
- ਬੁਖ਼ਾਰ ਉਤਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਥਕਾਵਟ ਤੇ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਪਸੀਨਾ ਆਉਣਾ।

ਮਲੇਰੀਆ ਬੁਖ਼ਾਰ ਤੋਂ ਬਚਾਓ ਦੇ ਤਰੀਕੇ

- ਘਰਾਂ ਦੇ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਛੋਟੇ ਟੋਇਆਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ ਅਤੇ ਟੋਇਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦਿਓ।
- ਛੱਪੜਾਂ ਵਿੱਚ ਖੜ੍ਹੇ ਪਾਣੀ ਤੇ ਕਾਲੇ ਤੇਲ ਦਾ ਛਿੜਕਾਓ ਕਰੋ।
- ਕੱਪੜੇ ਅਜਿਹੇ ਪਹਿਨੋ ਕਿ ਸ਼ਰੀਰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਢੱਕਿਆ ਰਹੇ ਤਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਮੱਛਰ ਨਾ ਕੱਟ ਸਕਣ।
- ਸੌਣ ਵੇਲੇ ਮੱਛਰਦਾਨੀ, ਮੱਛਰ ਭਜਾਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਕਰੀਮਾਂ ਆਦਿ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰੋ।

ਕੋਈ ਵੀ ਬੁਖ਼ਾਰ ਮਲੇਰੀਆ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ

- ਬੁਖ਼ਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਤੁਰੰਤ ਨੇੜੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।
- ਮਲੇਰੀਆ ਦਾ ਟੈਸਟ ਤੇ ਇਲਾਜ ਰਾਜ ਦੇ ਸਾਰੇ ਸਰਕਾਰੀ ਹਸਪਤਾਲਾਂ ਵਿੱਚ ਮੁਫ਼ਤ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤ ਸੰਬੰਧੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸੁਝਾਵਾਂ ਲਈ

ਡਾਇਲ ਕਰੋ **104**

24/7

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਮਿਸ਼ਨ

ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ