ਦਫਤਰ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ./ਐ.ਸਿ.) ਬਠਿੰਡਾ

ਵੱਲ

ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀ (ਸਸਸਸ/ਸਹਸ/ਸਮਿਸ)
ਅਤੇ ਸਮੂਹ ਬੀ ਪੀ ਈ ਓਜ਼,
ਜਿਲ੍ਹਾ ਬਠਿੰਡਾ।
ਪੱਤਰ ਨੰ: ਜੀ-1/1 1/2023/4058
ਮਿਤੀ ਬਠਿੰਡਾ : 11/07/2022

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

ਹਵਾਲਾ
ਦਫਤਰ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ, ਬਠਿੰਡਾ ਦੇ ਪੱਤਰ ਨੰ: 631-66 ਮਿਤੀ 06/07/2023 ਸਬੰਧੀ।

ਮਾਨਯੋਗ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਬਠਿੰਡਾ ਜੀ ਦੀ ਪ੍ਰਧਾਨਗੀ ਹੇਠ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਵਿਭਾਗਾਂ ਦੀ ਡੇਂਗੂ ਅਤੇ ਮਲੇਰੀਆ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਮੀਟਿੰਗ ਹੋਈ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਅਨੁਸਾਰ ਮਲੇਰੀਆ ਅਤੇ ਡੇਂਗੂ ਦੇ ਸੀਜਨ ਨੂੰ ਮੁੱਖ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਇਹਨਾਂ ਬੀਮਾਰੀਆਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੇ ਅਧੀਨ ਆਉਂਦੇ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਸਕੂਲ ਵਿੱਚ 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 ਨੂੰ ਢੱਕ ਕੇ ਰੱਖਣਾ , ਮੱਛਰਦਾਨੀਆਂ ਅਤੇ ਮੱਛਰ ਭਜਾਓ ਕਰੀਮਾਂ ਅਤੇ ਧੂੰਏ ਵਾਲੀਆਂ ਟਿੱਕੀਆਂ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨਾ।
2. ਪੂਰੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਵਾਲੇ ਅਤੇ ਪੂਰੇ ਸ਼ਰੀਰ ਨੂੰ ਢੱਕਣ ਵਾਲੇ ਕੱਪੜੇ ਹੀ ਪਾਓ ।
3. ਹਰ ਹਫਤੇ "FRIDAY AS DRY DAY" ਸਲੋਗਨ ਤਹਿਤ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦੱਸਣਾ ਕਿ ਹਰ ਸ਼ੁੱਕਰਵਾਰ ਘਰਾਂ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਕੂਲਰਾਂ, ਪਾਣੀ ਵਾਲੀਆ 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 ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਇਕੱਠਾ ਨਾ ਹੋਣ ਦਿਓ।
7. ਡੂੰਘੇ ਟੋਇਆ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਭਰੋ ਅਤੇ ਖੜੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ 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 ਵਿੱਚੋ ਪੜ੍ਹ ਕੇ ਮਲੇਰੀਏ ਅਤੇ ਡੇਂਗੂ/ਚਿਕਨਗੁਨੀਆਂ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ ਸਬੰਧੀ ਜੋ ਉਪਾਅ ਦੱਸੇ ਗਏ ਹਨ ਉਹ ਸਾਂਝੇ ਕੀਤੇ ਜਾਣ।
10. ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਸਕੂਲਾਂ ਵਿੱਚ ਉਸਾਰੀ ਦਾ ਕੰਮ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਉਹ ਉਸਾਰੀ ਦੌਰਾਨ ਆਰਜੀ ਤਿਆਰ ਕੀਤੀਆਂ ਪਾਣੀ ਦੀਆਂ ਡਿੱਗਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿੱਟੀ ਨਾਲ ਭਰ ਦੇਣ ਤਾਂ ਜੋ ਉਥੇ ਮੱਛਰ ਪੈਦਾ ਨਾ ਹੋ ਸਕੇ।
11. ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਤੇ ਨੇੜੇ ਦੇ ਸਰਕਾਰੀ ਸਿਹਤ ਸੰਸਥਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।

ਉਕਤ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਸਿਹਤ ਵਿਭਾਗ ਵੱਲੋਂ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਪੈਂਫਲੈਟ ਨਾਲ ਨੱਥੀ ਕਰਕੇ ਭੇਜੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਆਪ ਵੱਲੋਂ ਸਕੂਲ ਮੁਖੀਆਂ ਨੂੰ ਹਦਾਇਤ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਪੈਂਫਲੈਟਾਂ ਨੂੰ ਜਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਡਿਸਪਲੇਅ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।

11/07/23

ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੈ.ਸਿ)
ਬਠਿੰਡਾ।

ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਐ.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 ਖ਼ੂਨ 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, ਫਰਿਜ਼ਾਂ 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 ਬੋਰਨ 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 ਪਹਿਨੇ 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**

ਟੋਲ ਫ੍ਰੀ ਮੈਡੀਕਲ ਹੈਲਪਲਾਈਨ

24/7

ਨੈਸ਼ਨਲ ਹੈਲਥ ਮਿਸ਼ਨ

ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਭਲਾਈ ਵਿਭਾਗ, ਪੰਜਾਬ