

202454025
ਕੀ-1
21/4/2024

ਸਮੂਹ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ
ਪੰਜਾਬ ਰਾਜ

ਨੰ-NPCCHM/4/2024/34-56
ਮਿਤੀ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ- 26-03-2024

ਵਿਸ਼ਾ- ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ।
ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਸਾਚੇ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਗਰਮੀਆਂ ਦਾ ਮੌਸਮ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਮੌਸਮ ਵਿੱਚ ਸਤ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਬਚਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਮੈਦਾਨੀ ਖੇਤਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 40 ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ, ਤੰਦਵਰਤੀ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ 37 ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਅਤੇ ਪਹਾੜੀ ਖੇਤਰਾਂ ਲਈ 30 ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਤਾਪਮਾਨ ਹੋ ਜਾਵੇ ਤਾਂ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਵਧੇਰੇ ਤਾਪਮਾਨ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਾਪਮਾਨ ਨਿਯਮ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਨੂੰ ਵਿਗਾੜ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਹਾਲਾਂਕਿ ਕੋਈ ਵੀ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਮੇਂ ਗਰਮੀ ਨਾਲ ਸਬੰਧਿਤ ਬਿਮਾਰੀ ਤੋਂ ਪੀੜਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ; ਹੇਠ ਦਰਸਾਏ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਦੁਸਰਿਆਂ ਨਾਲੋਂ ਵਧੇਰੇ ਖਤਰਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਸ਼੍ਰੇਣੀ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ:-

- ਨਵ-ਜਨਮੇ ਬੱਚੇ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ
 - ਗਰਭਵਤੀ ਔਰਤਾਂ
 - 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ
 - ਮਜ਼ਦੂਰੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ
 - ਮੋਟਾਪੇ ਨਾਲ ਪੀੜਤ
 - ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ।
 - ਉਹ ਜੋ ਸਰੀਰਕ ਤੌਰ ਤੇ ਬਿਮਾਰ ਹਨ, ਖਾਸਕਰ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਜਾਂ ਹਾਈ ਬਲੱਡ ਪ੍ਰੈਸ਼ਰ
- ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਏ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਵਿੱਚ ਹੇਠ ਲਿਖੀਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲੋਂ ਹੋਰ ਵੀ ਜਿਆਦਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਨ।

ਸਾਰਿਆਂ ਲਈ ਲਾਜ਼ਮੀ-

- ਬਾਹਰਲੇ ਕੰਮ ਦਿਨ ਦੇ ਠੰਡੇ ਸਮੇਂ (ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਸਮੇਂ) ਕਰੋ।
- ਹਰ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਪਾਣੀ ਪੀਓ ਤਾਵੇਂ ਪਿਆਸ ਨਾ ਵੀ ਹੋਵੇ। ਮਿਰਗੀ ਜਾਂ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਗੁਰਦੇ ਜਾਂ ਜਿਗਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਸੀਮਤ ਖੁਰਾਕ ਤੇ ਹਨ, ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੋਫ਼ਨ ਵਧਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਸਲਾਹ ਕਰਨ।
- ਬਾਹਰ ਕੰਮ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਪੂਰੀ ਬਾਂਹ ਵਾਲੇ ਕਪੜੇ ਪਾਓ। ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਗਰਮੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੂਤੀ ਕਪੜੇ ਹੀ ਪਾਓ।
- ਆਪਣੇ ਸਿਰ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਧੁੱਪ ਤੋਂ ਫੱਕਣ ਲਈ ਛਤਰੀ, ਟੇਪੀ, ਤੁਲੀਏ ਪੱਗ ਜਾਂ ਦੁਪਟੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।
- ਨੰਗੇ ਪੈਰ ਬਾਹਰ ਨਾ ਜਾਓ, ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦੇ ਸਮੇਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਜੁੱਤੀ ਜਾਂ ਚੱਪਲ ਪਾਓ।
- ਜੇ ਲੋਕ ਧੁੱਪੇ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਉਹ ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 37 ਡਿਗਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਥੋੜੀ ਦੇਰੀ ਛਾਵੇਂ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਜਾਂ ਸਿਰ ਤੇ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਰੱਖਣ।
- ਧੁੱਪ ਵਿੱਚ ਜਾਣ ਵੇਲੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ।

- ਮੇਸਮੀ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਤੁਰਬੂਜ, ਖਰਬੂਜ, ਸੰਤਰਾ, ਅੰਗੂਰ, ਮੀਰ, ਟਮਾਟਰ, ਪੀਆ ਅਤੇ ਤੇਰੀਆਂ ਖਾਓ, ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵੱਧ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਘਰੇ ਜਾਂ ਦਫਤਰ ਆਉਣ ਵਾਲੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ।
- ਓ.ਆਰ.ਐਸ. ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ ਜਿਵੇਂ ਨਿੰਬੂ ਪਾਣੀ, ਲੰਮੀ, ਨਾਰੀਅਲ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਵਧਾਓ।

ਉੱਕਸ ਰਹੋ-

- ਟੀਵੀ ਦੇਖੋ, ਸਥਾਨਕ ਮੇਸਮ ਦੀਆਂ ਪੱਧਰਾਂ ਲਈ ਅਪਜ਼ਾਰ ਪੜ੍ਹੋ, ਭਾਰਤ ਮੇਸਮ ਵਿਭਾਗ ਦੀ ਵੈਬਸਾਈਟ <http://mmsam.ind.gov.in/> ਤੇ ਮੇਸਮ ਦੀ ਨਵੀਨਤਮ ਅਪਡੇਟ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰੋ।
- ਗਰਮੀ ਵਿੱਚ ਕੰਮ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ, ਆਪਣੇ ਸਹਿ-ਕਰਮੀਆਂ ਦੀ ਸਥਿਤੀ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਿਸੇ ਤੋਂ ਆਪਣੇ ਲਈ ਅਜਿਹਾ ਕਰਵਾਓ। ਹੁ ਲੱਗਣ ਨਾਲ ਹੋਣ ਵਾਲੀਆਂ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਵਿੱਚ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਬੈਠਕੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲੱਗ ਸਕਦੇ ਹਨ ਜਾਂ ਹੋਸ਼ ਨੂੰ ਗੁਆ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਤੁਸੀਂ 65 ਸਾਲ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਜਾਂ ਇਕੱਲੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਦੋਸਤ ਜਾਂ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ ਕਿ ਗਰਮੀ ਦੀ ਲਹਿਰ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਦੇ ਵਾਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਚੈਕ ਕਰਨ, ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਜਾਣਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਘੰਟੇ ਦੇ ਵਾਰ ਉਹਨਾਂ ਦਾ ਹਾਲ ਚਾਲ ਪੁਛੋ।

ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਰੱਖਿਆ ਲਈ ਸਨਸਕ੍ਰੀਨ ਅਤੇ ਅੱਖਾਂ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਲਈ ਕਾਲੇ ਚਸਮੇ ਪਾਓ।
- ਥੋੜ੍ਹਾ ਖਾਣਾ ਖਾਓ ਅਤੇ ਜਿਆਦਾ ਵਾਰ ਖਾਓ।
- ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਅਕਸਰ ਨਹਾਓ।
- ਸੂਤੀ ਕੱਪੜੇ ਦੇ ਬਣੇ ਹਲਕੇ ਰੰਗ ਦੇ ਮਾਸਕ ਪਹਿਨੋ। ਵਾਧੂ ਮਾਸਕ ਲੈ ਜਾਓ ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਪਸੀਨੇ ਦੇ ਕਾਰਨ ਗਿੱਲੇ ਹੋ ਕੇ ਵਰਤੋਂਯੋਗ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਜੇ ਕਸਰਤ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਹੌਲੀ-ਹੌਲੀ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ ਅਤੇ ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਵਧਾਓ ਤਾਂ ਕਿ ਸਰੀਰ ਦੇ ਵੱਧ ਰਹੇ ਤਾਪਮਾਨ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਵੇ।
- ਰਵਾਇਤੀ ਉਪਚਾਰ ਜਿਵੇਂ ਪਿਆਜ਼ ਦਾ ਸਲਾਦ ਅਤੇ ਕੱਚਾ ਅੰਬ ਦੇ ਨਾਲ ਨਮਕ ਅਤੇ ਜੀਰਾ ਖਾਓ, ਇਹ ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰੇ ਤੋਂ ਬਚਾ ਕੇ ਰੱਖ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖੋ

- ਆਪਣੇ ਘਰ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਰੱਖਣ ਲਈ ਉਸਨੂੰ ਹਵਾਦਾਰ ਬਣਾਓ। ਇਹ ਹੰਦਾਇਤ ਕੋਵਿਡ-19 ਦੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਦਿਨ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਖਿੜਕੀਆਂ ਅਤੇ ਪਰਦੇ ਬੰਦ ਰੱਖੋ, ਖਾਸਕਰ ਆਪਣੇ ਘਰ ਦੇ ਧੁੰਪ ਵਾਲੇ ਪਾਸੇ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਰਾਤ ਨੂੰ ਖੋਲ੍ਹੋ ਤਾਂ ਕਿ ਠੰਡੀ ਹਵਾ ਅਦਿਰ ਆ ਸਕੇ।
- ਛੱਤਾਂ ਤੇ ਪਰਾਲੀ ਮਾਉਣ ਨਾਲ ਜਾਂ ਸਬਜੀਆਂ ਉਗਾਉਣ ਨਾਲ ਤਾਪਮਾਨ ਘੱਟ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਯਮਰੇ ਦੀ ਹਵਾ ਨੂੰ ਠੰਡਾ ਕਰਨ ਲਈ ਯਮਰੇ ਵਿੱਚ ਗਿੱਲੇ ਤੌਲੀਏ ਟੰਗ ਦਿਓ।
- ਹੇਠਲੀ ਮੰਜਿਲ ਤੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

ਗਰਮੀ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਕੀ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ

- ਧੁੰਪ ਵਿੱਚ ਨਿਕਲਣ ਤੋਂ ਬਚੋ, ਖਾਸਕਰ ਦੁਪਹਿਰ 12.00 ਵਜੇ ਤੋਂ ਦੁਪਹਿਰ 3.00 ਵਜੇ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ।
- ਗਰਮੀਆਂ ਦੇ ਸ਼ਿਖਰ ਦੇ ਘੰਟਿਆਂ ਦੌਰਾਨ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਰਸੋਈ ਦੇ ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹਵਾਦਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਦਰਵਾਜ਼ੇ ਅਤੇ ਖਿੜਕੀਆਂ ਖੋਲ੍ਹੋ।
- ਸਰਾਬ, ਚਾਹ, ਕਾਫੀ ਅਤੇ ਕੋਕਾ ਕੋਲਾ ਵਰਗੇ (ਕਾਰਬੋਨੇਟਿਡ ਅਤੇ ਵਾਧੂ ਮਿੱਠਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥ) ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਦੇ ਤਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਘਟਾ ਦਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਤਲੇ ਅਤੇ ਬਾਹਰਲੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ, ਬਾਸੀ ਖਾਣਾ ਨਾ ਖਾਓ।
- ਬੱਚਿਆਂ ਜਾਂ ਪਾਲਤੂ ਜਾਨਵਰਾਂ ਨੂੰ ਬੰਦ ਵਾਹਨ ਵਿੱਚ ਨਾ ਛੱਡੋ।

ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸਮੱਗਰੀ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲਈ

- ਆਪਿਰਤਾ ਦੇ ਨਾਲ ਬਦਲਿਆ ਮਾਨਸਿਕ ਸੰਤੁਲਨ, ਗੱਲ ਸਮਝਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਆਉਣੀ, ਚਿੰਤਾ, ਚਿੜਚਿੜਾਹਟ, ਅਣਗੌਸ਼ੀਆ, ਦੁਖਾਨ ਦਾ ਲੱਭਣਾ ਆਦਿ। ਤੌਰ ਦਾ ਲੱਭਣਾ ਆਦਿ, ਦੋਰ ਪੈਣਾ ਆਦਿ।
- ਗਰਮ, ਲਾਲ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਦਮਤੀ।
- ਸਰੀਰ ਦਾ ਤਾਪਮਾਨ 40 ਡਿਗਰੀ ਜਾਂ ਵੱਧ ਹੋ ਜਾਣਾ।
- ਬਹੁਤ ਤੇਜ਼ ਸਿਰ ਦਰਦ।
- ਚਿੰਤਾ, ਦੌਕਰ ਆਉਣਾ, ਬੇਹੋਸ਼ੀ ਅਤੇ ਹਲਕਾ ਜਿਹਾ ਸਿਰ ਦਰਦ।
- ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਕੁਝ ਵੱਲ ਇੱਕ ਘੰਟੇ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਹੋਣੀ।
- ਉਲਟੀਆ (ਜੀਅ-ਮਤਲਾਉਣਾ)
- ਦਿਲ ਦੀ ਧੜਕਣ ਤੇਜ਼ ਹੋਣਾ।
- ਸਾਹ ਫੁੱਲਣਾ।

ਆਪ ਨੂੰ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਪਰੋਕਤ ਦਰਸਾਈਆਂ ਹਦਾਇਤਾਂ ਬਾਰੇ ਆਪ ਜਿਲ੍ਹੇ ਅਯੋਜਨ ਆਉਂਦੇ ਸਾਰੇ ਸਟਾਪ ਨੂੰ ਨੋਟ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ ਅਤੇ ਆਮ ਜਨਤਾ ਨੂੰ ਜਾਣੂੰ ਕਰਵਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਮਾ. ਮਨੋਪਾਲ ਕੌਰ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪੰਜਾਬ

ਨੰ. NPCCHH/ਪੰ/2024/ 57-62

ਮਿਤੀ ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ- 26-3-2024

ਉਤਾਰਾ ਹੇਠ ਲਿਖਿਆ ਨੂੰ ਸੂਚਨਾ ਹਿੱਤ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ-

1. ਪੀਏ/ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਸਕੱਤਰ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।
2. ਪੀਏ/ਐਮ.ਡੀ. ਪੰਜਾਬ ਹੋਲਥ ਸਿਸਟਮ ਕਾਰਪੋਰੇਸ਼ਨ, ਮੁਕਤਸਰ, ਪੰਜਾਬ।
3. ਪੀਏ/ਡਾਇਰੈਕਟਰ, ਸਿਹਤ ਤੇ ਪਰਿਵਾਰ ਤਲਾਈ ਵਿਭਾਗ ਪੰਜਾਬ, ਚੰਡੀਗੜ੍ਹ।
4. ਸਟੇਟ ਮਾਸ ਮੀਡੀਆ ਵਿੰਗ, ਡੀ.ਐਚ.ਐਸ, ਪੰਜਾਬ।
5. ਸਟੇਟ ਨੇਤਲ ਅਰੇਸਰ, ਹੋਲਥ ਐਂਡ ਵੇਲਨੈਸ ਸੇਟਰ, ਪੰਜਾਬ।
6. ਕੰਸਲਟੈਂਟ, ਸੀ.ਪੀ.ਐਨ.ਐਚ.ਐਮ, ਪੰਜਾਬ।

ਦਫਤਰ ਸਿਵਲ ਸਰਜਨ, ਬਠਿੰਡਾ
ਮਾ. ਮਨੋਪਾਲ ਕੌਰ
ਡਾਇਰੈਕਟਰ ਸਿਹਤ ਸੇਵਾਵਾਂ, ਪੰਜਾਬ

ਨੰ: NVBDEP/Tech./24/237-238

ਮਿਤੀ: 09-04-24

- (I) ਸਮੂਹ SMO ਜਿਲ੍ਹਾ ਬਠਿੰਡਾ ਤੇ ਪਾਲਣਾ, ਹਿੱਤ ਪੱਖ ਨੂੰ।
- (II) ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੀ.ਸੀ.ਟੀ.) ਅਤੇ (ਜੈਕੇ.ਟੀ.) ਤੇ ਪਾਲਣਾ, ਹਿੱਤ ਪੱਖ ਤੋਂ।

DISTRICT HEALTH OFFICER
BATHINDA

ਦਫਤਰ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੀ.ਸੀ) ਬਠਿੰਡਾ

ਪਿਠ ਅੰਕਣ ਨੰ : ਜੀ-1/1 () 2024 | 9004

ਮਿਤੀ: 19/04/2024

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਮੁੱਖੀਆਂ ਨੂੰ, ਭੇਜਕੇ ਲਿਖਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਕਤ ਪੱਤਰ ਵਿਚ ਦਰਜ ਹਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਇੰਨ-ਬਿੰਨ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨੀ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਈ ਜਾਵੇ।

ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੀ.ਸੀ.)

ਬਠਿੰਡਾ