राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार
दिल्ली आपदा प्रबंधन प्राधिकरण

सं. एफ/02/07/2020/पार्ट फाईल–II/117 दिनांक 30.04.2020

<u>आदेश</u>

जबकि, दिल्ली आपदा प्रबंधन प्राधिकरण (डीडीएमए) संतुष्ट है कि राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली कोविड–19 महामारी के संक्रमण के कारण चिंतित है जिसे विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा पहले ही वैश्विक महामारी घोषित किया जा चुका है और राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली में इस संक्रमण को रोकने के लिए प्रभावी कदम उठाए जाने के लिए इसे आवश्यक समझा गया है।

और जबकि, दिल्ली आपदा प्रबंधन प्राधिकरण द्वारा परिस्थिति से निबटने के लिए समस्त अपेक्षित उपाय अपनाने कि लिए सर्वसंबंधित प्राधिकारियों को समय–समय पर विभिन्न आदेश/निदेश दिए गए हैं।

और जबकि, 100 कनटेन्मेंट जोन अर्थात् बड़े स्तर पर कोविड–19 के प्रसार वाले क्षेत्र अथवा क्लस्टर, जहां राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार द्वारा स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के दिशा–निर्देशों के अनुसार कोविड़–19 के प्रसार को गंभीर माना गया है।

और जबकि, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार के कनटेन्मेंट जोन में कोविड–19 के प्रसार को रोकने के लिए विशेष उपाय के जाने अपेक्षित हैं.

अतः, अब, आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005 की धारा 22 के तहत निहित शक्तियों के उपयोग के द्वारा, राज्य कार्यकारी समिति राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार के अध्यक्ष के रूप में, अधोहस्ताक्षरी द्वारा कन्टेनमेंट जोन में कोविड–19 महामारी के प्रसार को रोकने के लिए कड़े अनुपालन के लिए निम्नलिखित निदेश जारी किए जाते हैं :

(i) कनटेन्मेंट जोन की अधिसूचना जारी होने के बाद के सभी निवासियों की 14 दिन के भीतर कम से कम तीन बार स्क्रीनिंग अवश्य की जाए. कनटेन्मेंट जोन के भीतर सभी निवासियों की स्क्रीनिंग, यदि पूर्ण न हुई हो, तो इस आदेश के जारी होने के तीन दिन के भीतर पूर्ण कर ली जाए. यह भी सुनिश्चित किया जाए कि स्क्रीनिंग उचित तरीके से और एक डॉक्टर/मेडिकल टीम के उचित पर्यवेक्षण में निर्धारित प्रोटोकॉल के अनुसार की जाती हो।

(ii) कोविड–19 के परीक्षण प्रोटोकॉल के अनुसार किए जाने चाहिए और जोन में कोविड–19 के प्रसार पर नजदीकी नजर रखी जानी चाहिए।

(iii) कनटेन्मेंट जोन में रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति को "आरोग्य सेतु" एप्लीकेशन से अवगत कराया जाना चाहिए, जिसे आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा विकसित किया गया है. इसके व्यापक

प्रचार के लिए समस्त आवश्यक कदम उठाए जाने चाहिए और कनटेन्मेंट जोन में लोगों को प्रोत्साहित किया जाना चाहिए कि वे इस एप को डाउनलोड करें तथा इसका उपयोग करें।

(iv) वरिष्ठ नागरिकों (60 वर्ष की आयु से अधिक) तथा रोगजन्य स्थिति वाले/गंभीर डाक्टरी इलाज वाले व्यक्तियों का एक डेटा बेस रखा जाना चाहिए ताकि ऐसे व्यक्तियों पर नजदीकी नजर तथा निगरानी रखी जा सके।

(v) आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा दिनांक 31.03.2020 को जारी दिशा–निर्देशों (प्रतिलिपि संलग्न) का सभी कनटेन्मेंट जोन में व्यापक प्रचार किया जाना चाहिए, क्योंकि ये लोगों को अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

(vii) यदि कनटेन्मेंट जोन में दस हजार (10,000)से अधिक आबादी है, तो वहां माइक्रो लेवल की प्लानिंग की जानी चाहिए और भारत सरकार तथा राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार द्वारा जारी एसओपी/प्रोटोकॉल/निदेशों का कड़ाई से क्रियान्वयन सुनिश्चित/अनुपालन किया जाना चाहिए।

(viii) जैसा गृह मंत्रालय द्वारा अपने दिनांक 15.04.2020 के देश में सूचित किया गया है, अनुमत गतिविधियों को कनटेन्मेंट जोन में किए जाने की अनुमति नहीं होगी. कनटेन्मेंट जोन में लोगों की जांच करने आने–जाने संबंधी कड़ी पाबंदियां होंगी ताकि सुनिश्चित हो सके ताकि वहां अनिवार्य सेवाएं (आपात चिकित्सा और कानून एवं व्यवस्था संबंधी मुद्दों सहित) और सरकारी बिजनेस संबंधी गतिविधियां ही जारी रह सकें।

(viii) भारत सरकार एवं राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार द्वारा इस संबंध में निर्धारित सभी प्रोटोकॉल/एसओपी का उक्त कनटेन्मेंट जोन में उचित तरीके तथा भावना के साथ पालन किया जाए।

संलग्न : यथोक्त

(विजय देव)
मुख्य सचिव, दिल्ली

सेवा में,

1. समस्त जिला मजिस्ट्रेट, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार।
2. समस्त जिला उपायुक्त पुलिस, दिल्ली पुलिस।

प्रतिलिपि सूचनार्थ :

1. प्रधान सचिव, माननीय उपराज्यपाल, दिल्ली।
2. अपर सचिव, माननीय मुख्य मंत्री, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार।
3. सचिव, माननीय उप मुख्य मंत्री, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार।

4. सचिव, माननीय (स्वास्थ्य) मंत्री, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार।

5. राज्य कार्यकारिणी समिति, डीडीएमए, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार, के समस्त सदस्य।

6. आयुक्त (पुलिस),दिल्ली पुलिस मुख्यालय, नई दिल्ली–110002.

7. मंडलीय आयुक्त, राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार।

8. प्रधान सचिव (स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण), राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र दिल्ली सरकार।

9. सिस्टम अनेलिस्ट, संभागीय आयुक्त दिल्ली का कार्यालय, दिल्ली को इसे वेबसाइट ddma.delhigovt.nic.in पर अपलोड करने के लिए

<u>आयुष मंत्रालय</u>

<u>कोविड–19 आपदा के दौरान सेल्फ केयर के लिए इम्यूनिटी बढ़ाने के आयुर्वेद के उपाय</u>

कोविड–19 महामारी के फैलने के परिप्रेक्ष में, पूरे विश्व में मानव जाति इससे प्रभावित है. स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए शरीर की प्राकृतिक बचाव प्रणाली (इम्यूनिटी) महत्वपूर्ण भूमिका अदा करती है।

हम सभी जानते हैं कि इलाज से बचाव ज्यादा बेहतर है. चूंकि अभी तक कोविड–19 के लिए कोई दवा नहीं बननी है, अच्छा होगा कि इस समय अपनी इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए हम बचाव के लिए उपाय करें।

जीवन विज्ञान होने के फलस्वरूप, आयुर्वेद, स्वस्थ्य और अच्छे जीवन के लिए प्रकृति के उपहारों का प्रचार करते हैं. निवारक देखभाल के आधार पर 'दिनचर्या'–दैनिक रहन–सहन और 'ऋतुचर्या'– जीवन को स्वस्थ्य बनाए रखने दैनिक आदतों की अवधारणा पर आयुर्वेद का व्यापक ज्ञान आधारित है. यह पादप–आधारित विज्ञान है. आयुर्वेद के प्राचीन शिलालेखों में स्वयं के बारे में जानकारी की आसानी और प्रत्येक व्यक्ति में सम्बंधों की मधुरता से उनका विकास और प्रतिरक्षा पर बल दिया गया है।

आयुष मंत्रालय निम्नलिखित निवारक स्वास्थ्य और प्रतिरक्षा को बढ़ाने तथा साथ ही विशेष रूप से श्वास संबंधी स्वास्थ्य उपायों की सिफारिश करता है. इन्हें आयुर्वेदिक साहित्य और वैज्ञानिक प्रकाशनों का समर्थन प्राप्त है।

<u>संस्तुत उपाय</u>

I. सामान्य उपाय

1. पूरे दिन गर्म पानी पिएं।
2. जैसा आयुष मंत्रालय का सुझाव है (घर पर योगभ्यास करें/घर पर रहें/सुरक्षित रहें) प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट तक योगाभ्यास, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करें।
3. खाना बनाने में मसाले जैसे हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन के उपयोग की संस्तुति की जाती है।

II. प्रतिरक्षा को बढ़ाने के लिए आयुर्वेदिक उपाय

1. प्रतिदिन सुबह 10 ग्राम च्वयनप्राश खाएं. मधुमेह के रोगी शुगरफ्री च्वयनप्राश ले सकते हैं।
2. दिन में एक अथवा दो बार हर्बल चाय ध् तुलसी, जालचीनी, कालीमिर्च, सौंठ और मुनक्का से बना काढ़े का उपयोग करें. स्वाद के लिए आवश्यकतानुसार प्राकृतिक मिठास मिलाएं।

3. गोल्डन मिल्क–150 मिली. दूध में आधा चम्मच हल्दी पाउडर मिलाकर दिन में एक अथवा दो बार लें।

III. साधारण आयुर्वेदिक प्रक्रियाएं

1. नासिका द्वारा–सुबह और शाम दोनों नथुनों में तिल का तेल/नारियल का तेल अथवा घी डालें।

2. ऑयल पुलिंग थैरेपी – मुंह में एक चम्मच तिल का तेल अथवा नारियल का तेल डालें. इसे पिए नहीं, 2 से 3 मिनट तक इसे मुंह में ही रखकर इसे निकाल दें और गर्म पानी से कुल्ला करें. यह क्रिया दिन में एक अथवा दो बार करें।

IV. सूखा खांसी/गले की खारिश

1. दिन में एक अथवा दो बार ताजे पुदीने की पत्तियों अथवा अजवाइन की भाप लें।

2. खांसी अथवा गले की खराश को ठीक करने के लिए प्राकृतिक शक्कर ६ शहद के साथ लौंग पाउडर को मिलाकर दिन में एक बार सेवन करें।

3. इन उपायों से सामान्यततः साधारण सूखी खांसी और गले की खारिश का इलाज किया जा सकता है. तथापि, यदि इसके लक्षण बने रहें तो डॉक्टर से सलाह लेना उपयुक्त होगा।

1. व्यक्तिगत सुविधानुसार जहां तक संभव हो, उक्त उपाय अपनाए जा सकते हैं।

2. पूरे देश के निम्नलिखित प्रसिद्ध वैद्यों द्वारा इन उपायों की सिफारिश की जाती है, जबकि ये उपाय किसी व्यक्ति में संक्रमण से रक्षा के लिए उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं :

1. पद्मश्री वैद्य पी. आर. कृष्णकुमार, कोयंबटूर
2. पद्म भूषण वैद्य देवेन्द्र त्रिगुणा, दिल्ली
3. वैद्य पी. एम. वारियर, कोट्टाक्कल
4. वैद्य जयंत देवपुजारी, नागपुर
5. वैद्य विनय वेलणकर, थाणे
6. वैद्य बी. एस. प्रसाद, बेलगाम
7. पद्म श्री वैद्य गुरदीप सिंह, जामनगर
8. आचार्य बालकृष्ण जी, हरिद्वार

9. वैद्य एम. एस. बघेल, जयपुर

10. वैद्य आर. बी. द्विवेदी, हरदोई, उत्तर प्रदेश

11. वैद्य के. एन. द्विवेदी, वाराणसी

12. वैद्य राकेश शर्मा, चंडीगढ़

13. वैद्य अभिचल चट्टोपाध्याय, कोलकाता

14. वैद्य तनुजा नेसारी, दिल्ली

15. वैद्य संजीव शर्मा, जयपुर

16. वैद्य अनूप ठाकुर, जामनगर.

अस्वीकरण : उपरोक्त परामर्श कोविड–19 के इलाज का कोई दावा नहीं करते हैं।