

خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی دہلی ڈزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی

No.F/02/07/2020/Pt.file-II/117

Dated:30.04.2020

حکم نامہ

چونکہ، دہلی ڈزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی (ڈی ڈی ایم اے) اس امر کا اطمینان کر چکی ہے کہ خطہ قومی راجدھانی دہلی میں کووڈ-19 کی وبا پھیلنے کا اندیشہ ہے، جسے عالمی تنظیم صحت پہلے ہی عالمی وبا قرار دے چکی ہے، اور اسے خطہ قومی راجدھانی دہلی میں پھیلنے سے روکنے کے لیے مؤثر اقدامات لینا ضروری سمجھتی ہے؛

نیز چونکہ، دہلی ڈزاسٹر مینجمنٹ اتھارٹی نے صورت حال سے مناسب طور پر نپٹنے کی غرض سے تمام ضروری اقدامات لینے کے لیے متعلقہ اتھارٹیز کو وقتاً فوقتاً مختلف احکامات / ہدایات جاری کی ہیں؛

نیز چونکہ، وزارت صحت اور خاندانی بہبود، بھارت سرکار کی رہنما ہدایات کے مطابق خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی نے 100 تحدیدی مقامات (Containment Zones) یعنی ایسے علاقے جہاں کووڈ-19 وسیع پیمانے پر پھوٹ پڑا ہے، یا ایسے کلسٹر جہاں کووڈ-19 کا پھیلاؤ اہم ہے، نشان زد کیے ہیں۔

نیز چونکہ، کووڈ-19 کے پھیلاؤ کو روکنے کے لیے خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی کے تحدیدی علاقوں میں خصوصی اقدام لینے کی ضرورت ہے۔

لہذا اب، ڈزاسٹر مینجمنٹ ایکٹ، 2005 کی دفعہ 22 کے تحت تفویض کردہ اختیارات کا استعمال کرتے ہوئے، ذیل میں دستخط کنندہ، خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی کی اسٹیٹ ایگزیکٹو کمیٹی، ڈی ڈی ایم اے کے چیئر پرسن کی حیثیت سے بذریعہ ہذا مندرجہ ذیل ہدایات سختی سے تعمیل کے لیے جاری کرتا ہے تاکہ تحدیدی مقامات میں کووڈ-19 وبا کے پھیلاؤ کو روکا جاسکے:-

(i) تحدیدی مقام کا اطلاع نامہ جاری ہونے کے 14 دن کے اندر تحدیدی مقامات کے تمام باشندوں کی کم از کم تین مرتبہ اسکریننگ کی جانی چاہیے۔ اگر تحدیدی مقام کے اندر رہنے والے تمام باشندوں کی پہلی اسکریننگ مکمل نہیں کی گئی ہے تو اس حکم نامے کے جاری ہونے کے تین دن کے اندر پوری کی جانی چاہیے۔ یہ امر بھی یقینی بنایا جانا چاہیے کہ اسکریننگ مناسب طریقے پر طے شدہ پروٹوکول کے مطابق ایک ڈاکٹر / میڈیکل ٹیم کی نگرانی میں کی جائے۔

(ii) ان مقامات پر کووڈ-19 کے پھیلاؤ پر قابو رکھنے کے لیے پروٹوکول کے مطابق کووڈ-19 ٹسٹ کیے جانے چاہئیں۔

- (iii) تحدیدی مقامات میں رہنے والے ہر شخص کو ”آر و گئیہ سیتو“ ایپلی کیشن سے باخبر کیا جانا چاہیے جسے بھارت سرکار کی وزارت آیوش نے بنایا ہے۔ تحدیدی مقامات میں رہنے والے لوگوں کو اس ایپ کو ڈاؤن لوڈ کرنے اور استعمال کرنے پر آمادہ کرنے کے لیے تمام ضروری اقدام لیے جائیں اور مناسب تشہیر کی جائے۔
- (iv) سینئر سٹی زن (60 سال سے زیادہ عمر کے) اور ایک سے زیادہ بیماریوں / حالیہ طبی حالات میں مبتلا افراد کا ڈیٹا بیس مناسب طور پر رکھا جائے تاکہ ایسے افراد پر گہری نظر رکھی جاسکے۔
- (v) تمام تحدیدی مقامات پر 31.03.2020 کو جاری کی گئی وزارت آیوش، بھارت سرکار کی رہنما ہدایات کی وسیع پیمانے پر تشہیر بھی کی جانی چاہیے کیونکہ یہ لوگوں کی قوت مدافعت بڑھانے میں مددگار ثابت ہو سکتی ہیں۔
- (vi) جہاں کہیں تحدیدی مقامات کی آبادی دس ہزار (10,000) سے زیادہ ہو وہاں زمینی سطح پر منصوبہ بندی کی جانی چاہیے اور بھارت سرکار اور خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی کے معیاری طریق کار پر پروٹوکول / ہدایات پر سختی کے ساتھ عمل درآمد کو لازمی طور پر یقینی بنایا جانا چاہیے / کی تعمیل کی جانی چاہیے۔
- (vii) وزارت داخلہ کے حکم نامے مؤرخہ 15.04.2020 کی منشاء کے مطابق، جن سرگرمیوں کی اجازت دی گئی ہے وہ تحدیدی مقامات پر ممنوع ہوں گی۔ تحدیدی مقامات کی حدود پر کڑی نگرانی رکھی جائے گی تاکہ ان مقامات پر باہر سے اندر کی جانب اور اندر سے باہر کی جانب لوگوں کی بلا روک ٹوک نقل و حرکت نہ ہو سکے سوائے لازمی خدمات برقرار رکھنے کے لیے (بشمول طبی ایمر جنسیاں اور نظم و نسق سے متعلق فرائض کے) اور سرکاری کام کاج جاری رکھنے کے لیے۔
- (viii) اس سلسلے میں مذکورہ تحدیدی مقامات پر بھارت سرکار اور خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی کے ذریعے طے شدہ تمام پروٹوکول / معیاری طریق کاروں پر لفظاً و معنأً عمل کیا جائے گا۔

(وجہ دیو)
چیف سیکرٹری، دہلی

منسلکات: حسب مذکورہ بالا

بخدمت:

1. تمام ڈسٹرکٹ مجسٹریٹ، خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی
2. تمام ڈسٹرکٹ ڈپٹی کمشنرز آف پولیس، دہلی پولیس

نقل برائے اطلاع بخدمت:

1. عزت مآب لیفٹننٹ گورنر، دہلی کے پرائیویٹ سیکرٹری

2. عزت مآب وزیر اعلیٰ، خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی کے ایڈیشنل سیکرٹری
3. عزت مآب نائب وزیر اعلیٰ، خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی کے سیکرٹری
4. عزت مآب وزیر صحت، خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی کے سیکرٹری
5. خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی، ڈی ڈی ایم اے، دہلی کی اسٹیٹ ایگزیکٹیو کمیٹی کے تمام اراکین
6. کمشنر (پولیس)، دہلی پولیس ہیڈ کوارٹرز، نئی دہلی - 110002
7. ڈویژنل کمشنر، خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی
8. پرنسپل سیکرٹری (صحت اور خاندانی بہبود)، خطہ قومی راجدھانی حکومت دہلی
9. سسٹم انالسٹ، آفس آف ڈویژنل کمشنر، دہلی، اس حکم نامے کو حکومت دہلی کی ویب سائٹ پر ڈالنے کے لیے۔

وزارت آیوش

کووڈ کے بحران کے دوران اپنی دیکھ بھال خود کرنے کے لیے آیوروید کی قوت مدافعت بڑھانے والی تدابیر

کووڈ-19 کے پھوٹ پڑنے کے بعد، دنیا کے طول و عرض میں پوری نسل انسانی تکلیف میں مبتلا ہے۔ صحت کو بہترین حالت میں برقرار رکھنے میں جسم کی قدرتی مدافعت کے نظام کو مضبوط بنانا ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ہم سب جانتے ہیں کہ پرہیز علاج سے بہتر ہے۔ چونکہ اب تک کووڈ-19 کی کوئی دوا نہیں ہے، بہتر ہوگا کہ ہم ان حالات میں حفظ ماتقدم کے طور پر اپنی قوت مدافعت کو بڑھانے والی تدابیر اختیار کریں۔

علم حیات یعنی آیوروید صحت مند اور خوش حال زندگی جینے کے لیے قدرت کی عطا کردہ نعمتوں کے بارے میں بتاتا ہے۔ صحت مند زندگی گزارنے کے لیے حفظ ماتقدم کی تدابیر کے بارے میں آیوروید کی وسیع معلومات کا مآخذ ”دن چریا“ یعنی روزمرہ کے معمولات اور ”رٹو چریا“ یعنی موسمی معمولات ہیں۔ اس علم کی بنیاد نباتات پر ہے۔ آیوروید کی کلاسیکی کتب میں خود آگاہی کی سادگی اور اس ہم آہنگی پر زور دیا گیا ہے جس کا حصول ہر انسان کے لیے ممکن ہے بشرط یہ کہ وہ اپنی قوت مدافعت بڑھائے اور اسے برقرار رکھے۔

نظام تنفس کی صحت کے خصوصی حوالے سے حفظ ماتقدم کی تدابیر اختیار کرنے اور قوت مدافعت بڑھانے کے لیے وزارت آیوش اپنی دیکھ بھال خود کرنے کے لیے مندرجہ ذیل سفارشات کرتی ہے۔

مجوزہ تدابیر

1۔ عام تدابیر

1. پورے دن گرم پانی پیئیں۔
2. وزارت آیوش کے ذریعے بتائے گئے طریقے پر (#YOGAatHome#StayHome#StaySafe) روزانہ کم سے کم 30 منٹ تک یوگاسن، پرانا یام اور مراقبہ کریں۔
3. کھانا پکانے میں مصالحے جیسے ہلدی، زیرہ، دھنیا اور لہسن کے استعمال کی صلاح دی جاتی ہے۔

2۔ قوت مدافعت بڑھانے کی آیوروید کی تدابیر

1. صبح کو 10 گرام (ایک بڑا چمچ) چھون پر اش لیں۔
2. دن میں ایک یا دو مرتبہ تلسی، دارچینی، کالی مرچ، شنتھی (خشک ادراک) اور منقہ سے بنی ہوئی جڑی بوٹیوں والی چائے رکھا پیئیں۔ اگر ضرورت ہو تو اپنے ذائقے کے مطابق گڑ اور ریاتازہ لیموں کا رس ملا لیں۔
3. دن میں ایک یا دو مرتبہ گولڈن ملک۔۔ آدھا چائے کا چمچ پیسی ہوئی ہلدی 150 ملی لیٹر گرم دودھ میں۔

3۔ آپور وید کے آسان نسخے

1. نھنوں میں لگانا۔ صبح شام دونوں نھنوں (پرتی مرش نسیہ) میں سرسوں کا تیل / ناریل کا تیل یا گھی لگائیں۔
2. تیل کا گھونٹ بھرنے کا طریقہ علاج۔ ایک بڑا چمچ سرسوں یا ناریل کا تیل منہ میں لیں۔ اسے پیئیں نہیں بلکہ اسے دو تین منٹ تک منہ میں گھمائیں اور کلی کر دیں اور اس کے بعد گرم پانی سے غرارے کریں۔ یہ دن میں ایک یا دو مرتبہ کیا جاسکتا ہے۔

4۔ خشک کھانسی / گلے کی خراش کے دوران

1. دن میں ایک بار پانی میں پودینہ یا جوائن ڈال کر بھاپ لی جاسکتی ہے۔
2. کھانسی یا گلے کی خراش کے لیے دن میں دو تین مرتبہ پسلی ہوئی لونگ قدرتی چینی / شہد میں ملا کر لی جاسکتی ہے۔
3. ان تدابیر سے عام خشک کھانسی اور گلے کی خراش کا علاج کیا جاسکتا ہے۔ تاہم، اگر یہ علامات ختم نہ ہوں تو ڈاکٹر سے رجوع کرنا بہتر ہے۔

1۔ سہولت کے مطابق جہاں تک ممکن ہو مندرجہ بالا تدابیر اختیار کی جاسکتی ہیں۔

2۔ انفیکشن کے خلاف ممکنہ طور پر قوت مدافعت بڑھانے کے لیے ملک کے مندرجہ ذیل ممتاز ویدوں نے یہ تدابیر اختیار کرنے کی صلاح دی ہے۔

1. پدم شری ویدی پی آر کرشن کمار، کونمبٹور
2. پدم بھوشن وید دیویندر تری گنا، دہلی
3. ویدی پی ایم واریئر، کونا کل
4. وید جینت دیو پجاری، ناگپور
5. وید ونے ویلا نکر، تھانے
6. ویدی بی ایس پرساد، بلگام
7. پدم شری وید گر دیپ سنگھ، جام نگر
8. آچاریہ ہال کرشن جی، ہر دوار
9. وید آر بی بکھیل، جے پور
10. وید آر بی دوی ویدی، ہر دوی، اتر پردیش
11. وید کے این دوی ویدی، وارانسی
12. وید راکیش شرما، چنڈی گڑھ
13. وید ابی چل چٹوپا دھیائے، کولکاتہ
14. وید تنوجہ نیساری، دہلی
15. وید سنجیو شرما، جے پور
16. وید انوپ ٹھاکر، جام نگر

Disclaimer: مندرجہ بالا صلاح کو ووڈ۔19 کا علاج نہیں۔