

منجانب: انسپکٹر جنرل آف پولیس پنجاب، لاہور۔
بجانب: تمام محکم پولیس برائے دفاتر ایونٹس، پنجاب۔

عنوان: کورونا وائرس (COVID-19) سے بچاؤ کی احتیاطی تدابیر:

مورہ 12/3/2020

نمبر 5092/147

(COVID-19) کورونا وائرس سے بچاؤ کے لیے مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر پر عمل درآد کیا جائے:-

- ۱- کھانسی نزلہ زکام اور بخاری صورت میں ہانک اور منہ کو سرچنگ ماسک سے ڈھانپ کر رکھیں۔
- ۲- ایک دوسرے سے مصافحہ کرنے اور گلے ملنے سے پرہیز کریں۔
- ۳- قریبی تیس جول سے بھی اجتناب کریں۔
- ۴- جو شخص زکام اور کھانسی میں مبتلا ہو اس سے تین فٹ کا فاصلہ رکھیں۔
- ۵- غیر ضروری طور پر انہم جگہوں پر جانے سے پرہیز کریں۔
- ۶- ہاتھ کو ہانک، آنکھیں اور منہ پر چھونے سے گریز کریں۔ یہ وائرس ہانک، آنکھ اور منہ کے ذریعے انسانی جسم میں داخل ہوتا ہے۔
- ۷- اپنے ہاتھ کھڑے سے صابن سے دھوئیں اور کم از کم 20 سیکنڈ کے لیے دھوئے رہیں۔ ہاتھوں کو صابن سحر اور جراثیم کش رکھنے کے لئے سمیٹا کر استعمال بھی کریں۔
- ۸- پبلک ٹرانسپورٹ پر سڑک سے ہونے وہاں گلے منڈکرو وغیرہ کو چھونے سے گریز کریں اور ہاتھوں پر دستان پہنان کر رکھیں۔
- ۹- اپنے استعمال کی گاڑی اور مشینری تک کو صرف ایک مستعمل شخص کے لیے مختص رکھیں۔
- ۱۰- کچھ عرصے کے لیے ہائی میٹرک حاضری بند کریں۔
- ۱۱- نیم گرم پانی کا استعمال کریں۔
- ۱۲- دروازوں، بیڑھیوں کی ریٹنگ اور لفٹ کے بٹن کو چھونے سے گریز کریں اور دستوں کا استعمال کریں۔
- ۱۳- دفاتر کے کمروں میں کھڑکیاں کھول کر رکھیں اور تازہ ہوا کا اندراج یقینی بنائیں۔
- ۱۴- بیت اللہ، کوصاف اور شکر رکھیں اور ہاتھ دھونے کے عمل کو یقینی بنائیں۔ تمام تھاؤں، دفاتر اور پولیس اسٹیشن کے بیت اللہ میں سمیٹا کر رکھنے کی موجودگی کو یقینی بنائیں اور ہاتھ دھونے کے عمل کو متعدد بار دہرائیں۔
- ۱۵- غسل خانوں میں توہلے کے استعمال سے گریز کریں اور اس کی جگہ فٹ پیج کا استعمال کریں اور اسے استعمال کے بعد مناسب طریقے سے تلف کر دیں۔
- ۱۶- تمام افسران و اہلکار اپنی جیب میں سمیٹا کر رکھنے اور استعمال کرنے کی عادت ڈالیں۔
- ۱۷- جس شخص کو زکام، زکام ہو اس کو ماسک پہنانا چاہیے اور اس ماسک کا استعمال ایک دن سے زیادہ نہ کریں۔ اور خیال رکھیں کہ اس ماسک کو الٹا نہ پہنیں۔
- ۱۸- زکام اور بخاری کی شکایت کی صورت میں فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- ۱۹- اس بیماری کی علامات بخار، زکام، کھانسی اور سانس لینے میں دشواری ہے۔ اس بیماری کی جھین حالت میں موٹیا کی علامات کا ظاہر ہونا ہے جو شدید جھین سینڈروم اور گردوں کے نفل ہونے کا باعث بنتا ہے۔ ایسی علامت ظاہر ہونے پر فوری طور پر قریبی مستعد ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
- ۲۰- تازہ پھلوں کا استعمال کریں۔
- ۲۱- احتیاط سے کورونا وائرس (COVID-19) سے بچا جا سکتا ہے۔
- ۲۲- ان ہدایات اور (الف شدہ) تصویریں مومے کو تمام پولیس دفاتر، پولیس اسٹیشن اور پولیس اسٹیشنز پر نمایاں آویزاں کیا جائے اور صبح شام کی گنتی میں پڑھ کر نایا جائے۔

ہدایات مذکورہ پر سختی سے عمل پیرا ہوں۔

شہد قسطل

ڈپٹی انسپکٹر جنرل آف پولیس،
ڈیپٹی کمشنر، پنجاب، لاہور۔

کاپی برائے اطلاع:

- 1۔ تمام شاخ افسران برائے آئی جی ٹی، پنجاب
- 2۔ ٹی ایس ٹو آئی جی ٹی، پنجاب۔