ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం
వైధ్య, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ

విదేశాల నుండి తిరిగివచ్చిన వారికి గృహనిర్బంధ నోటీసు

(Stay At Home Notice)

మీరు అనగా ________________________________(పేరు) _________ సం//రాలు (వయస్సు) ________________________________(అడ్రస్సు) ______________తేదిన ______________________దేశము నుండి స్వదేశానికి వచినట్లు తెలియ వచ్చినది.

COVID 19 వైరస్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేక దేశాలకు విస్తరించుచున్నది. ముఖ్యముగా విదేశాల నుండి వచ్చిన వారి ద్వారా ఒక ప్రదేశము నుండి మరొక ప్రదేశమునకు ఒకరి నుంచి మరొకరికి ఇది విస్తృతంగా వ్యాపించుచున్నది. బాద్యత గల భారత దేశ పౌరుడిగా మరియు రాష్ట్రపౌరుడిగా మీ పట్ల మీ కుటుంబ సభ్యుల పట్ల మరియు సమాజము పట్ల మీరు బాధ్యత వహించ వలసిన అవసరమున్నది. కావున 14 రోజులపాటు అనగా ______________తేది వరకు మీరు గృహములోనే స్వీయ నిర్బందము లో ఉండవలసిందిగా ప్రభుత్వము తరపున తెలియచేయచున్నాము.

మరియు మీరు ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎపిడిమిక్ డిసిస్ కోవిడ్ 19 రెగ్యులేషన్స్ 2020 లోని పేరాలు 11, 12, 13 మరియు 14 కి లోబడి నడుచుకోవాల్సి వుంటుంది.

ఈ నోటీసులో ఇచ్చిన ఉతర్వులను మీరు ఉల్లంఘించిన యెడల మీ పై ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎపిడిమిక్ డిసిస్ కోవిడ్ 19 రెగ్యులేషన్స్ 2020 లోని పేరా 17 ప్రకారం భారతీయ శిక్షాస్మృతి లోని సెక్షన్ 188 (1860 లో 45) ప్రకారం చట్టరీత్యా కఠిన చర్యలు తీసుకోబడును.

జిల్లా వైద్యాదికారి

____________జిల్లా

వైద్య, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమశాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం

కోవిడ్-19 (COVID-19)

మీకు సహాయపడటానికి మాతో సహకరించండి

విదేశాల నుండి తిరిగి వచ్చిన వారు పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు

మీరు విదేశాల నుండి తిరిగి వచ్చిన రోజు నుండి 14 రోజులపాటు ఇంటివద్దే ఒక గదిలో ఉండాలి

✔

- ఇంటిలో ఒంటరిగా ఒక గదిలో ఉండవలెను.
- ఇంటిలో వారిని, బంధువులను కలవవద్దు.
- పుస్తకాలతో, టి.వి.తో, ఫోన్‌లతో మీ సమయాన్ని గడపండి.
- ఇంటిలో ఒకే టాయిలెట్ ఉన్నట్లైతే అందరూ ఉపయోగించిన తరువాత మీరు ఉపయోగించండి. మీరు ఉపయోగించిన తరువాత 1% హైపోక్లోరైట్ / లైజాల్‌తో శుభ్రపరచండి.

✘

- మీరు వాడిన తువ్వాళ్ళు, సబ్బులు, షాంపూలు, బట్టలు, బెడ్‌షీట్‌లు ఎవరిని తాకనివ్వకండి.

తరచూ చేతులు శుభ్రపరచుకోవాలి

✔

- దగ్గినప్పుడు / ముక్కు చీదినప్పుడు / వంటకు/భోజనానికి ముందు, తర్వాత మరియు / మలమూత్ర విసర్జన తర్వాత తప్పని సరిగా 20 సెకన్లు సబ్బు మరియు నీటితో చేతులను శుభ్రపరచుకోవాలి.

హ్యాండ్ శానిటైజర్ :

- సబ్బు మరియు నీరు అందుబాటులో లేకపోతే, కనీసం 60% ఆల్కాహాల్ కలిగి ఉన్న ఆల్కాహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్‌తో మీ చేతులను బాగా రుద్ది కడిగి ఆరబెట్టుకొనవలెను.
- చేతులు మురికిగా ఉన్నప్పుడు సబ్బునీటితో చేతులని శుభ్రపరచుకోవటం ఉత్తమం.

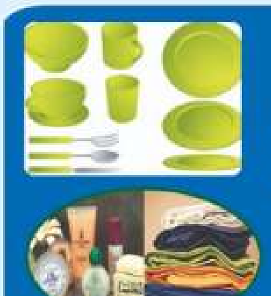
హ్యాండ్ శానిటైజర్

✘

- అపరిశుభ్రమైన చేతులతో మీ కంటిని, ముక్కుని, నోటిని తాకరాదు.

వ్యక్తిగత, గృహ వస్తువులను ఇతరులతో పంచుకోకుండా ఉండాలి

✘



మీ భోజనం, గ్లాసులు, కప్పులు, తినే గిన్నెలు, తువ్వాళ్ళు లేదా పరుపులను ఇతర వ్యక్తులతో పంచుకోకూడదు.

✔

- వాడిన వస్తువులను తప్పని సరిగా సబ్బు నీటితో శుభ్రపరచవలెను.

మీరు అనారోగ్యంతో ఉంటే ఫేస్‌మాస్క్‌ను ధరించాలి

✔

ఇతరుల ఆరోగ్య సంరక్షణ కొరకు :

- గదిలో ఉన్న వ్యక్తికి సేవచేసే వారు తప్పనిసరిగా ఫేస్‌మాస్క్‌ను ధరించాలి.

✘

- అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వ్యక్తితో ఒకే గదిని పంచుకోకూడదు.

దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు నోటికి అడ్డుపెట్టుకోవాలి

✔

❖ దగ్గినప్పుడు , తుమ్మినప్పుడు మీ నోటిని, ముక్కుని శుభ్రమైన చేతి రుమాలుతో గాని, టిష్యూ పేపర్‌తో గాని కప్పుకోవాలి.

❖ వాడిన టిష్యూ పేపర్‌ని డబల్ బ్యాగ్‌లో వేసి వాటిపై బ్లీచింగ్ పౌడర్‌ని చల్లవలెను.

❖ మీ చేతులను ప్రతిసారి సబ్బుతో శుభ్రంగా 20 సెకండ్లపాటు కడగాలి. లేదా శానిటైజర్ వాడాలి.

తరచుగా తాకే ఉపరితల ప్రదేశాలను ప్రతిరోజు శుభ్రపరుచుట

✔

❖ తరచుగా తాకే ఉపరితల ప్రదేశాలు అనగా కుర్చీలు, బల్లలు, తలుపు గొళ్ళాలు, కిటికీలు, మరియు రెయిలింగ్స్ ప్రతిరోజు శుభ్రపరచవలెను.

వైద్యులచే పర్యవేక్షణ :

తీవ్రమైన అనారోగ్య లక్షణాలతో బాధపడుతుంటే (శ్వాసతీసుకోవటంలో ఇబ్బంది). వెంటనే వైద్య సహాయం పొందవలెను.

❖ మీ ఆరోగ్య పరిస్థితిని ప్రతిరోజు వైద్యాధికారి పర్యవేక్షణ చేస్తారు. మిమ్మల్ని వారు పరిక్షించిన తరువాత అవసరమైతే ప్రత్యేక వైద్యం కొరకు జిల్లాలోని **RRT** రక్షణలో 108 అంబులెన్స్ ద్వారా ఆసుపత్రికి తరలించి అంకిత భావంతో చికిత్సను అందిస్తారు.

ఫేస్‌మాస్క్ ధరించుట :

❖ హాస్పిటల్‌లో ప్రవేశించే ముందు ఫేస్‌మాస్క్‌ను తప్పని సరిగా ధరించవలెను.

❖ పైన సూచించిన పద్ధతులు పాటించటం ద్వారా వైద్య సిబ్బంది మరియు ఇతరులు వ్యాధి బారిన పడకుండా రక్షించుకుందాం.

హెచ్చరిక :

మీరు విదేశాలనుండి తిరిగి వచ్చినట్లైతే 14 రోజుల వరకు మీ ఇంటివద్ద ఒకగదిలోనే ఉండండి. ఎట్టి పరిస్థితులలోను ఎవరిని కలవకండి. ఆ గదినుండి దాటి బయటకు రాకండి. ఒకవేళ ఈ హెచ్చరికను మీరు పాటించకపోతే, ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎపిడిమిక్ డిసీస్ కోవిడ్ - 19 రెగ్యులేషన్స్ 2020 ప్రకారం భారతీయ శిక్షాస్మృతిలోని సెక్షన్ 188 (1860 లో 45) ప్రకారం శిక్షార్హులు.

మీరు క్షేమంగా ఉండండి మీ కుటుంబాన్ని మరియు సమాజాన్ని క్షేమంగా ఉంచండి

మనందరం కలిసి కరోనా వైరస్‌పై విజయం సాధిద్దాం!

ఆరోగ్య సలహా కొరకు 104 హెల్ప్‌లైన్ ను సంప్రదించండి

వైద్య, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమశాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం