ಕಛೇರಿ : +91 80 2335 4039
+91 80 2335 4085
ಇ-ಮೇಲ್ : com-hfws@karnataka.gov.in

ಆಯುಕ್ತಾಲಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು

ಕೋವಿಡ್ - 19 ಸಲಹಾ ಪತ್ರ
(ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಹಾಗೂ ಸಭೆ / ಸಮಾರಂಭಗಳ ಅಯೋಜಕರಿಗೆ)

ಸಂಖ್ಯೆ: NVBDCP/EST-7Z/Covid19/2020-21 ದಿನಾಂಕ: 22.12.2022

ಪ್ರಸ್ತುತ, ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ 19 ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಪ್ರಪಂಚದ ಕೆಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಿದ್ದು, ಮುಂಬರುವ ಕ್ರಿಸ್‌ಮಸ್ ಮತ್ತು ಹೊಸವರ್ಷಾಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಹೊರಡಿಸಿರುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಂತೆ, ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರು, ರಾಜ್ಯದ ಕೋವಿಡ್ 19 ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಅಂಶಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಮೂರ್ವಭಾವಿಯಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

- ಮುಚ್ಚಿದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಳಾದ (closed spaces) ಪಬ್, ಬಾರ್, ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್, ಸಿನೆಮಾ ಹಾಲ್‌ಗಳು, ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಲ್, ಕಛೇರಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಬಸ್, ರೈಲು, ಮೆಟ್ರೋ, ವಿಮಾನಯಾನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವೃದ್ಧರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಅರ್ಹರೆಲ್ಲರೂ ಕೋವಿಡ್ 19 ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರಿಕಾಶನರಿ ಡೋಸ್‌ಅನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಕೋವಿಡ್ 19 ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿದ್ದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಫಲಿತಾಂಶದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ಅನ್ವಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು.
- ಉತ್ತಮ ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು ಹಾಗೂ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮುಂದುವರೆದು, ಸಭೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಆಯೋಜಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟೂ ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ - ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ, ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯ ಶೀತ ಗಾಳಿಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಒಳಾಂಗಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ದೈಹಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಗುಂಪುಗೂಡುವಿಕೆಯನ್ನು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಳಾಂಗಣಗಳಲ್ಲಿ ಗುಂಪುಗೂಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.

22.12.22

ಕೋವಿಡ್ 19 ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಈವರೆಗೆ ಸಾಧಿಸಲಾಗಿರುವ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ, ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಹಾಗೂ ಸಭೆ / ಸಮಾರಂಭಗಳ ಆಯೋಜಕರಿಗೆ ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಖರವಾಗಿ ಪ್ರಚುರಪಡಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ರಾಜ್ಯ / ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬಿ ಬಿ ಎಂ ಪಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಗಳಿಗೆ ಈ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿದೆ.

22.12.22

(ರಂದೀಪ್ ಡಿ.)
ಆಯುಕ್ತರು
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು

ಇವರಿಗೆ,

1. ವಿಶೇಷ ಆಯುಕ್ತರು – ಆರೋಗ್ಯ & ಮಾಹಿತಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಬಿಬಿಎಂಪಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
2. ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು
3. ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು
4. ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು , ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು
5. ಜಿಲ್ಲಾ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು
6. ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು – ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಧ, ಬೆಂಗಳೂರು.
7. ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಧ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ.

1. ಸರ್ಕಾರದ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ, ವಿಧಾನಸೌಧ, ಬೆಂಗಳೂರು.
2. ಮುಖ್ಯ ಆಯುಕ್ತರು – ಬಿ ಬಿ ಎಂ ಪಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
3. ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ವಿಕಾಸಸೌಧ, ಬೆಂಗಳೂರು.
4. ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವರ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು.

Office Tel : +91 80 23354039
+91 80 23354085
E-mail: com-hfws@karnataka.gov.in

COMMISSIONERATE
Health &Family Welfare Services

Covid-19 Advisory
(To General Public and Event organisers)

No: NVBDCP/EST-7Z/Covid19/2020-21 **Date: 22nd Dec 2022**

Presently, the Covid-19 situation in the State is well under control. However, in the light of emerging Covid-19 situation in few countries and the upcoming festive season of Christmas and New Year, caution needs to be exercised. Govt. of India has recently issued guidelines and Hon'ble Chief Minister and Hon'ble Health Minister have also reviewed the emerging Covid-19 scenario in the State.

In view of this, it is felt necessary to issue the following advisory / guidelines to General Public.

- It is strongly advised to wear face mask, particularly by the elderly and those with comorbidities in all indoor areas and closed places like pubs, bars & restaurants, cinema halls, buses, flights, trains including metros, shopping malls, offices, etc.
- All eligible are advised to take up the precautionary dose of vaccination at the earliest.
- All Respiratory symptomatics need to self-isolate and get tested immediately and based on the results, abide by the standard protocol.
- To maintain good physical and mental health, moderate physical exercise, breathing exercise and meditation may be practiced.

Further the event organizers are expected to follow the below mentioned guidelines.

- As far as possible the public social activities / events shall be kept outdoor or in well ventilated areas and preferably in the day time, avoiding exposure to chill and cold in the early mornings and late evenings.
- It is also advised to ensure face masking for indoor events and ensure maintenance of the basic social distancing norms in such gatherings.
- Congregation of large number of people, more so in indoor areas needs to be strictly avoided.

The State / District Health Authorities and BBMP Health Authorities need to ensure that the above mentioned guidelines are properly communicated to General Public / event organizers for compliance, in order to sustain the gains achieved so far in Covid-19 prevention and control.

22.12.22

(Randeep D.)
Commissioner
Health & Family Welfare Services

To:

1. The Special Commissioner – Health, BBMP, Bengaluru
2. The Deputy Commissioners of all districts
3. CEO, ZP of all districts
4. The District Health and Family Welfare officers of all districts
5. The District Surveillance Officers of all districts
6. The Mission Director-National Health Mission
7. The Director, Health & Family Welfare Services

Copy for kind information to:

1. Chief Secretary, GoK
2. The Chief Commissioner – BBMP, Bengaluru
3. The Principal Secretary to Govt, Department of Health & F Welfare Services, Vikasa Soudha, Bengaluru.
4. PS to Hon'ble Minister for HFW and Medical Education.