

पी0जी0आई0 घर संगरोध नियम

PGI Home Quarantine Rules

मैं यह प्रमाणित करता हूँ कि मैं निम्नलिखित निर्धारित पी0जी0आई0 घर संगरोध नियमों (PGI Home Quarantine Rules) का सख्ती से पालन करूँगा/करूँगी:-

सामान्य नियम

01. मैं बुजुर्गों से, गर्भवती महिलाओं से, बच्चों व अन्य सभी से दूरी बनाकर रहूँगा/रहूँगी।
02. मैं हवादार कमरे में रहूँगा/ रहूँगी ।
03. मैं अपने घर में एक कमरे के अन्दर रहूँगा और किसी से मुलाकात नहीं करूँगा/ करूँगी।
04. मैं शादी विवाह, धार्मिक स्थल या किसी भी प्रकार के समारोह में शामिल नहीं होऊँगा/होऊँगी।

व्यक्तिगत स्वच्छता नियम

01. मैं अपने हाथों को बार-बार सैनिटाईजर या साबुन से अच्छी तरह से साफ करूँगा/ करूँगी ।
02. मैं अपने निजी घरेलू सामान, जो मेरे सम्पर्क में आता है, की देखभाल में खुद करूँगा और किसी अन्य घर के सदस्य के सम्पर्क में नहीं आऊँगा/आऊँगी।
03. मैं हमेशा कपड़े का मास्क लगाकर रहूँगा/ रहूँगी और मैं यह मास्क प्रत्येक 08 घंटे में बदलूँगा/बदलूँगी। मास्क को मैं ब्लिचींग सोल्युसन (5%)/सोडियम हाईपोक्लोराईड (1%)/Ala Rin 1:4 dilution similar में 20 मिनट रखने के बाद उसे धुप में सुखाकर उसको पुनः प्रयोग करूँगा/ करूँगी ।

घर के सदस्यों के लिए सावधानियाँ

01. केवल घर का एक सदस्य मेरी देखभाल करेगा/करेगी और वह मेरी देखभाल के दौरान हमेशा डिस्पोजेबल ग्लवज और मास्क पहनेगा/पहनेगी और ग्लवज उतारने के बाद वह अपने हाथ सैनिटाईजर या साबुन से अच्छी तरह से साफ करेगा/करेगी।

घर की सफाई

01. मेरे घर में मेरे सम्पर्क में जो भी सामान या वस्तु आएगी, उस सामान या वस्तु को सोडियम हाईपोक्लोराईड (1%) से रोज साफ किया जाएगा।
02. मैं एक अलग शौचालय का प्रयोग करूँगा और शौचालय से सम्बन्धित कोई भी सामान जो मेरे सम्पर्क में आता है, को मैं ब्लिच या फिनायल से साफ करूँगा/ करूँगी ।
03. मेरे पहने हुए या मेरे प्रयोग में आनेवाले कपड़ों को सर्फ या साबुन से अच्छी तरह से साफ किया जाएगा।
04. यदि मुझे कोई खाँसी, बुखार, साँस की तकलीफ या किसी अन्य रोग का लक्षण या रोग सूचक होंगे तो मैं तत्काल डा0 आशिश भल्ला, मोबाईल नं- 7087009536 या डा0 सुगन्धि, मोबाईल नं-9897740325 से सम्पर्क करूँगा/ करूँगी ।
05. यह मेरी समझ में है कि यदि मुझमें कोई रोग का लक्षण पाया जाता है तो मेरे साथ मेरे परिवार के सदस्यों या मेरे सम्पर्क में आने वाले रिस्तेदारों/व्यक्तियों को 14 दिन के लिए Quarantine किया जाएगा। मेरी कोरोना रिपोर्ट निगेटिव आने के बाद ही उन्हें Quarantine से मुक्त किया जाएगा।

अतः उपरोक्त सभी नियमों का मैं सख्ती से पालन करूँगा/ करूँगी, यदि मैं COVID-19 से सम्बन्धित किसी भी नियम की अवहेलना करता/करती हूँ तो मेरे खिलाफ कड़ी कानूनी कार्यवाई की जाए।

दिनांक:-.....

स्थान.....

हस्ताक्षर.....

नाम.....

पद.....

PGI Home Quarantine Rules

I undertake that I will strictly adhere to the following instructions –

General Instructions

- I will stay away from elderly people, pregnant women, children and persons with co-morbidities within the household.
- I will stay in a well-ventilated single-room.
- I will restrict my movement within the house and will not meet any visitors.
- I will not attend any social/religious gathering e.g. wedding, condolences, etc.

Personal Hygiene

- I will frequently wash hands with soap and water/ handsanitizer
- I will avoid sharing household items e.g. dishes, drinking glasses, cups, eating utensils, towels, bedding, or other items with other people at my home.
- I will wear a cloth mask at all times, I will change the mask every 8 hours. I will disinfect with ordinary bleach solution (5%)/sodium hypochlorite solution (1%)for 20 minutes/Ala Rin 1:4 dilution/similar commercial produces and sun-dry before re-use. Disposable masks **should be discarded** after dis-infecting with bleach solution (5%)/sodium hypochlorite solution (1%)/ Ala Rin 1:4 dilution/similar commercial products.

Instructions for Family Members

- Only one family member will be assigned to take care of me.
- They will use disposable gloves when cleaning the surfaces or handling soiled linen.
- They will wash hands with soap after removing the gloves.

Home Sanitation

- Frequently touched surfaces in my room (e.g. bed frames, tables etc.) will be cleaned and dis-infected daily with 1%Sodium Hypochlorite Solution.
- I will preferably use an attached/ separate toilet. Toilet surfaces will be cleaned and disinfected daily with regular household bleach solution/phenolic disinfectants.
- Clothes and other linen used by me will be washed separately using common household detergent and dried.

If symptoms appear (cough/fever/difficulty in breathing), I will immediately inform Dr.Sugandhi (9897740325)/ Dr. Ashish Bhalla (7087009536).

I understand that if I become symptomatic, all my close contacts will be home quarantined (for 14 days) and followed up for an additional 14 days or till the report of my test turns out negative. I will follow all the above instructions diligently.

I understand that I am liable to strict disciplinary action if I violate the above rules.

Date

Place

Sign

Name

Designation