कार्यालय जिला मजिस्ट्रेट, जिला जांजगीर-चाम्पा (छ.ग.)

E-mail ID – janjgir.cg@gov.in Contact & Fax No. 07817-222228

//आदेश//

क्रमांक/ 1503 /एडीएम/2020 जांजगीर दिनांक 06.8.2020

गृह मंत्रालय, भारत सरकार का आदेश क्रमांक 40-3/2020-DM-I(A) दिनांक 29-07-2020 एवं छत्तीसगढ शासन, सामान्य प्रशासन विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर, अटल नगर के पत्र क्रमांक/367/स.सा.प्र.वि./2020 दिनांक 30-07-2020 के अनुसार जिला जांजगीर-चाम्पा में नोवेल कोरोना वायरस (COVID-19) के संक्रमण नियंत्रण हेतु घोषित **अनलॉक-3** के दौरान **कंटेनमेंट जोनों के बाहर के क्षेत्रो में, निम्नलिखित गतिविधियों को छोडकर सभी गतिविधियों की अनुमति प्रदान की जाती है :-**

1- स्कूल, महाविद्यालय, शैक्षणिक और कोचिंग संस्थान 31 अगस्त, 2020 तक बंद रहेंगे। ऑनलाइन/दूरस्थ शिक्षा को अनुमति जारी रहेगी और उसे प्रोत्साहित किया जाएगा।

2- सिनेमा हॉल्स, स्विमिंग पूल्स, एंटरटेनमेंट पार्क्स, थियेटर्स, मदिरालय (बार) और ऑडिटोरियम्स, असेम्बली हॉल्स तथा इसी प्रकार के अन्य स्थान।

(योग संस्थानों और जिम्नेजियम को 07 अगस्त, 2020 से संलग्न मानक प्रचालन प्रक्रिया (एसओपी) अनुसार कार्य करने की अनुमति होगी)

3- सामाजिक/राजनीतिक/खेलकूद/मनोरंजन/शैक्षणिक/सांस्कृतिक/धार्मिक समारोह तथा अन्य बडे सम्मेलन।

4- अंतर्राज्यीय बस सेवाओं की अनुमति नही होगी।

5- जिला जांजगीर-चाम्पा के समस्त नगरीय क्षेत्रों में बाजार, दुकान, व्यवसायिक एवं अन्य प्रतिष्ठान (उचित मूल्य की दुकान, दवाई दुकान, पेट्रोल पम्प, गैस एजेंसी को छोडकर) निम्नानुसार सप्ताह में एक दिन बंद रहेंगे -

क्रमांक	नगरीय निकाय का नाम	दिन
1	नगरपालिका परिषद् जांजगीर-नैला	गुरूवार
2	नगरपालिका परिषद् अकलतरा	गुरूवार
3	नगरपालिका परिषद् सक्ती	शनिवार
4	नगरपालिका परिषद् चाम्पा	बुधवार
5	नगर पंचायत नवागढ	शनिवार
6	नगर पंचायत शिवरीनारायण	मंगलवार
7	नगर पंचायत बलौदा	मंगलवार
8	नगर पंचायत खरौद	मंगलवार
9	नगर पंचायत राहौद	बुधवार
10	नगर पंचायत जैजैपुर	शनिवार
11	नगर पंचायत अडभार	मंगलवार
12	नगर पंचायत डभरा	रविवार
13	नगर पंचायत चन्द्रपुर	रविवार
14	नगर पंचायत सारागांव	मंगलवार
15	नगर पंचायत नया बाराद्वार	सोमवार

स्वतंत्रता दिवस समारोह -

जिला, सब-डिवीजन, नगरपालिका और पंचायत स्तरों पर स्वतंत्रता दिवस समारोह तथा 'एट होम' समारोह, जहां कहीं आयोजित किए जाए, को सोशल डिस्टेसिंग के साथ तथा मास्क पहनने जैसे अन्य प्रोटोकॉलों का पालन करते हुए अनुमति होगी। इस संबंध में गृह मंत्रालय के दिनांक 21-07-2020 के पत्र क्र. 2/5/2020-पब्लिक एवं छत्तीसगढ़ शासन, सामान्य प्रशासन विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर, अटल नगर के पत्र क्रमांक एफ 10-05/2020/1-5 दिनांक 05-08-2020 के तहत जारी किए गए अनुदेशों का पालन किया जाए।

लॉकडाउन को कंटेनमेंट जोनों तक सीमित रखना -

कंटेनमेंट जोनों में लॉकडाउन 31 अगस्त, 2020 तक लागू रहेगा। कंटेनमेंट जोनों में, केवल आवश्यक गतिविधियों की अनुमति होगी। इन जोनों में लोगों के आने और इन जोनों से लोगों के बाहर जाने को रोकने के लिए, सख्त घेराबंदी की जाए। यहां केवल चिकित्सा संबंधी आपात सेवाओं और आवश्यक वस्तुओं और सेवाओं की आपूर्ति बनाए रखने के लिये संबंधित लोगों की आवाजाही की अनुमति रहेगी।

कमजोर व्यक्तियों की सुरक्षा -

65 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्तियों, अन्य रोगों से ग्रस्त व्यक्तियों, गर्भवती महिलाओं और 10 वर्ष से कम आयु के बच्चों को, आवश्यक सेवाओं और स्वास्थ्य प्रयोजनों को छोडकर घर पर रहने की सलाह दी जाती है।

आरोग्य सेतु का उपयोग -

1- आरोग्य हेतु, संक्रमण के आशंकित खतरे का शुरू में ही पता लगाने में सहायता करता है और इस प्रकार यह व्यक्तियों और समुदायों के लिये सुरक्षा कवच के रूप में कार्य करता है।

2- कार्यालय और कार्य स्थलों में सुरक्षा सुनिश्चित करने के उद्देश्य से, नियोक्ताओं को विशेष प्रयास करके यह सुनिश्चित करना होगा कि कम्पेटिबल मोबाइल फोन रखने वाले सभी कर्मचारियों द्वारा आरोग्य सेतु को इन्सटॉल कर लिया गया है।

3- लोगों को यह सलाह दें कि वे कम्पेटिबल मोबाइल फोनों पर आरोग्य सेतु एप्लीकेशन को इंस्टाल करें और एप पर अपनी स्वास्थ्य स्थिति को नियमित रूम से अपडेट करें। इससे जोखिम वाले लोगों को समय पर चिकित्सा मुहैया कराने में सुविधा होगी।

कोविड 19 की रोकथाम के बारे में निम्नांकित जारी निर्देशों का पालन सुनिश्चित करेंगे -

1- **फेस कवर करना** - सभी सार्वजनिक स्थानों और कार्य-स्थलों पर और परिवहन के दौरान फेसकवर पहनना अनिवार्य है।

2- **सोशल डिस्टेसिंग बनाना** - व्यक्तियों द्वारा सार्वजनिक स्थानों में कम से कम **6** फीट की दूरी (दो गज की दूरी) रखी जाएगी।

3- **भीड-भाड** - सार्वजनिक सभाओं/आयोजनों पर प्रतिबंध जारी रहेगा।

4- **सार्वजनिक स्थानों पर थूकना** - राज्य/संघ राज्य क्षेत्र स्थानीय प्राधिकरणों द्वारा बनाए गए कानूनों, नियमों अथवा विनियमों के अनुसार यथा निर्धारित जुर्माने से दंडनीय होगा।

5- **शराब, पान, गुटका, तंबाकू आदि के सेवन** की सार्वजनिक स्थानों पर अनुमति नही है।

6- दुकान, व्यवसायिक एवं अन्य प्रतिष्ठान को खोलने के पूर्व सेनेटाईज किया जाए।

7- दुकान, व्यवसायिक एवं अन्य प्रतिष्ठान के बाहर साबुन एवं स्वच्छ पानी अथवा सेनेटाईजर की व्यवस्था की जाये तथा प्रत्येक केता हाथ धोने के उपरांत ही दुकान में प्रवेश करें।

8- दुकान, व्यवसायिक एवं अन्य प्रतिष्ठान परिसर एवं सार्वजनिक क्षेत्र में मदिरा, पान, गुटका, तम्बाखु आदि का सेवन पूर्णतया प्रतिबंधित होगा।

9- दुकान, व्यवसायिक एवं अन्य प्रतिष्ठान परिसर में 01-01 मीटर की दूरी पर दुकान मालिक द्वारा व्यक्तियों के फिजिकल डिस्टेसिंग पालन कराने हेतु निशान लगाया जायें।

10- सम्पूर्ण कार्यस्थल, सामान्य सुविधाओं और मानव संपर्क में आने वाले सभी बिन्दुओं की बार-बार सफाई सुनिश्चित की जावें।

11- विवाह संबंधी कार्यक्रम में सोशल डिस्टेसिंग का पालन किया जाना अनिवार्य होगा तथा इसमें सम्मिलित व्यक्तियों की अधिकतम संख्या **50 (पचास)** होगी। इसकी अनुमति संबंधित तहसीलदार/अनुविभागीय दण्डाधिकारी से प्राप्त की जा सकेगी।

12- अंतिम संस्कार/अंत्येष्ठी जैसे आयोजनों में सोशल डिस्टेसिंग का पालन किया जाना अनिवार्य होगा तथा इसमें सम्मिलित व्यक्तियों की अधिकतम **20 (बीस)** होगी। इसकी अनुमति संबंधित तहसीलदार/अनुविभागीय दण्डाधिकारी से प्राप्त की जा सकेगी।

13- समस्त कारखाना/औद्योगिक संथान एवं व्यवसायिक परिसर में थर्मल स्केनिंग, मास्क, सैनेटाईजर, हाथ धोने के लिये साबुन एवं पानी की व्यवस्था सुनिश्चित हो साथ ही साथ कार्यरत कर्मचारियों की पाली में ड्यूटी लगाया जाना आवश्यक होगा।

कार्यालय, अर्द्ध शासकीय, अशासकीय कार्यालय तथा शासकीय कार्यालयों/विभागों के अंतर्गत निगम/मण्डल/आयोग एवं अन्य प्रशासकीय ईकाईयों के संचालन करने के संबंध में निर्देश -

1- कार्यालय, अर्द्ध शासकीय, अशासकीय कार्यालय तथा शासकीय कार्यालयों/विभागों के अंतर्गत निगम/मण्डल/आयोग एवं अन्य प्रशासकीय ईकाई दिनांक 07 अगस्त 2020 से खुलेंगे, परन्तु सार्वजनिक प्रवेश प्रतिबंधित रहेगा।

2- सभी कार्यालयों में फेस मास्क के उपयोग तथा सोशल/फिजिकल डिस्टेंस रखने के संबंध में समय-समय पर जारी दिशा-निर्देशों का अनिवार्य रूप से पालन किया जायें।

3- दफ्तरों एवं कार्यालयों में (निजी एवं शासकीय) कर्मचारियों की बेहतर सुरक्षा हेतु नियोक्ताओं को निर्देश दिया जाता है कि वे सभी कर्मचारियों के फोन में ''अरोग्य सेतु एप्प'' डाउनलोड करवायें।

4- 04 से अधिक व्यक्तियों को ज्ञापन सौंपने हेतु अनुमति नही होगी।

अनलॉक-**3** के दौरान आदेशों एवं दिशा-निर्देशों के उल्लंघन करते हुए पाये जाने पर संबंधित व्यक्ति आपदा प्रबंधन अधिनियम, 2005 की धारा 51 से 60, भारतीय दण्ड संहिता 1860 की धारा 188 तथा अन्य सुसंगत विधिक प्रावधानों जैसे लागू हो, के अन्तर्गत कार्यवाही के भागी होंगे। **जिले में कंटेनमेंट जोन घोषित होने की दशा में शासन द्वारा सम्पूर्ण लॉकडाउन के संबंध में जारी निर्देश पूर्वानुसार प्रभावी होंगे तथा शासन एवं जिला प्रशासन द्वारा छूट दी गई गतिविधियों (आवश्यक सेवाओं को छोडकर) को निष्पादित करने की अनुमति कंटेनमेंट जोन में कदापि नहीं होगी।**

पूर्व में जारी आदेश/निर्देश एवं शर्ते यथावत् लागू रहेंगे।

जिला मजिस्ट्रेट
जिला जांजगीर-चाम्पा (छ.ग)

पृ. क्रमांक/1504 /एडीएम/2020 जांजगीर दिनांक 06/8/2020

प्रतिलिपि :-

1- अतिरिक्त मुख्य सचिव, छ.ग. शासन, गृह विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर अटल नगर की ओर सादर सूचनार्थ।
2- सचिव, छ.ग. शासन, सामान्य प्रशासन विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर अटल नगर की ओर सादर सूचनार्थ।
3- सचिव, छ.ग. शासन, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नवा रायपुर अटल नगर की ओर सादर सूचनार्थ।
4- आयुक्त बिलासपुर संभाग, बिलासपुर की ओर सादर सूचनार्थ।
5- पुलिस महानिरीक्षक, बिलासपुर संभाग की ओर सादर सूचनार्थ।
6- पुलिस अधीक्षक, जांजगीर-चाम्पा की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु।
7- मुख्य कार्यपालन अधिकारी, जिला पंचायत जांजगीर-चाम्पा की ओर सूचनार्थ।
8- अनुविभागीय दण्डाधिकारी सर्व .... की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु।
9- सर्व विभाग/कार्यालय प्रमुख .... की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु।
10- तहसीलदार सर्व .... की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु।
11- उप संचालक, जनसंपर्क जांजगीर-चाम्पा की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु।
12- मुख्य कार्यपालन अधिकारी, जनपद पंचायत सर्व .... की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु।
13- मुख्य नगरपालिका अधिकारी, नगरपालिका परिषद्/नगर पंचायत सर्व .... की ओर सूचनार्थ एवं आवश्यक कार्यवाही हेतु।

जिला मजिस्ट्रेट
जिला जांजगीर-चाम्पा (छ.ग)

योग संस्थानों एवं व्यायामशालाओं (जिम्नेजियम) में कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिये निवारक उपायों पर दिशा-निर्देश (SOP)

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा दिनांक **03-08-2020** को जारी मानक प्रचालन प्रक्रिया (**SOP**) के अनुसार निम्नलिखित व्यवस्था सुनिश्चित करने की शर्त पर योग संस्थान एवं जिम्नेजियम संचालित की जा सकेगी -

1- कंटेनमेंट जोन में सभी योग संस्थान एवं जिम्नेजियम जनता के लिये बंद रहेंगे। केवल कंटेनमेंट जोन से बाहर के क्षेत्रों में योग संस्थान एवं जिम्नेजियम खोलने की अनुमति होगी।

2- सभी योग संस्थान एवं जिम्नेजियम भारत सरकार/राज्य सरकार द्वारा जारी स्वास्थ्य संबंधी सभी दिशानिर्देशों/एसओपी/अधिसूचनाओं का अनुपालन करेंगे।

3- 65 वर्ष से अधिक आयु के व्यक्ति, अन्य रोगों से ग्रस्त व्यक्ति, गर्भवती महिलाएं और 10 वर्ष से कम आयु के बच्चे घर पर ही रहने की सलाह दी जाती है। तद्नुसार योग संस्थान एवं जिम्नेजियम के प्रबंधक व्यक्तियों को सलाह देंगे।

4- योग संस्थान एवं जिम्नेजियम के प्रवेश द्वार पर थर्मल स्क्रीनिंग अनिवार्य होगी। अलक्षण वाले व्यक्तियों को प्रवेश हेतु अनुमति दी जावें।

5- जहां तक संभव हो कम से कम 6 फीट की शारीरिक दूरी का पालन किया जावें।

6- परिसर में फेस कवर/मास्क का उपयोग अनिवार्य रूप से किया जावें।

7- योग संस्थान एवं जिम्नेजियम में प्रवेश करने के पूर्व कम से कम 40-60 सेकंड तक साबुन से हाथ धोना अथवा अल्कोहल युक्त हैंड सैनिटाईजर का उपयोग (कम से कम 20 सेकंड के लिये) करना अनिवार्य होगा।

8- श्वसन शिष्टाचार का सख्ती से पालन किया जाए। खांसते या छींकते समय टिशु पेपर/रूमाल/कोहनी का उपयोग किया जाए तथा टिशु पेपर को ठीक से निपटान/डिस्ट्राय किया जाए।

9- स्वास्थ्य की स्व-निगरानी करना और किसी भी बीमारी की जल्द से जल्द राज्य और जिला हेल्पलाईन नंबरों पर रिपोर्ट करना।

10- थूकना सख्त प्रतिबंधित रहेगा।

11- सभी व्यक्तियों को ***अरोग्य सेतु एप्प*** इंस्टाल कर उपयोग करने की सलाह दी जाती है।

समस्त योग संस्थान एवं जिम्नेजियम निम्नानुसार निर्देशों का पालन करना भी सुनिश्चित करेंगे :-

a) योग संस्थान एवं जिम्नेजियम खोलने से पूर्व -

1- 04 वर्गमीटर प्रति व्यक्ति के आधार पर योग संस्थान/जिम्नेजियम के फर्श क्षेत्र की योजना बनाए।

2- प्लेस उपकरण, जिसमें कार्डियो और स्ट्रेंथ मशीन शामिल है, 6 फीट के अलावा, जहां भी संभव हो, सोशल डिस्टेसिंग को सुविधाजनक बनाने के लिये उपकरणों को स्थानांतरित करके।

3- जहां उपलब्ध हो, बाहर के उपकरण को स्थानांतरित करके किसी भी बाहरी स्थान का उपयोग करें।

4- फर्श या दीवार को चिन्हों का उपयोग करके बंद स्थानों के भीतर व्यायाम क्षेत्रों में प्रवेश करने और बाहर निकलने के लिये विशिष्ट मार्ग बनाएं।

5- 6 फीट के अंतराल के साथ फर्श पर विशिष्ट चिन्हों के साथ, परिसर के अंदर और बाहर कतार प्रबंधन सुनिश्चित करें।

6- कार्ड आधारित /संपर्क रहित भुगतान को बढावा देना।

7- एयर-कंडीशनिंग/वेंटिलेशन के लिये, CPWD के दिशा-निर्देश का पालन किया जाए जिसके अंतर्गत सभी एयर कंडीशनिंग उपकरणों की तापमान सेटिंग 24 से 30 डिग्री सेल्सियस तथा Relative humidity 40 से 70 प्रतिशत की सीमा में होनी चाहिए। ताजा हवा एवं Cross Ventilation हेतु पर्याप्त व्यवस्था सुनिश्चित की जावें।

8- सामान्य व्यायामशाला के फर्श, विशिष्ट कसरत क्षेत्रों और परिवर्तन कक्षों के भीतर कर्मचारियों और सदस्यों की संख्या को सीमित करें -

- निर्दिष्ट क्षेत्रों में अनुमत सदस्यों की संख्या को प्रतिबंधित करना।
- विशिष्ट सत्रों के लिये सदस्यों (विशेष रूप से ऑनलाईन) को पंजीकृत करने के लिये आवश्यकताओं के साथ विशेष अभ्यास क्षेत्रों के लिये ''फिटनेस सत्रों'' को लागू करना।

9- लॉकर्स उपयोग सोशल डिस्टेसिंग की शर्त पर अनुमत रहेंगे।

10- सुनिश्चित करें कि डस्टबीन और कचरा डिब्बे हर समय कवर हों।

11- स्पा, सौना, स्टीम बाथ और स्वीमिंग पूल (जहां भी लागू हो) बंद रहेंगे।

कीटाणुशोधन -

परिसर के भीतर सभी क्षेत्रों को नियमित रूप से अनुमोदित कीटाणुनाशकों का उपयोग करके कीटाणुरहित किया जाएगा। विसंक्रमित किये जाने वाले क्षेत्रों में शामिल है, लेकिन इन तक सीमित नही है :-

1- आधार, भवन, कमरों का प्रवेश

2- स्टाफ और आगंतुकों द्वारा उपयोग किये जाने वाले सभी खुले क्षेत्र

3- वॉशरूम और शौचालय

4- Shoe baths (सदस्यों को अलग-अलग वर्कआउट शूज ले जाने के लिये प्रोत्साहित किया जाए)

5- अन्य सभी बार-बार स्पर्श होने वाले स्थान (डोर नॉब्स, हैंडल आदि)

6- व्यायामशाला में उपकरण।

गतिविधियों की योजना और निर्धारण -

1- **प्रतिदिन स्थान के आधार पर प्रति सत्र अधिकतम क्षमता की गणना करें। उसी के अनुसार सत्र को निर्धारित करें और सदस्यों को सूचित करें।**

2- **योगिक क्रिया**

- योग क्रिया के अभ्यास को समय के लिये टाला जा सकता है। यहां तक कि अगर यह अनिवार्य रूप से अभ्यास किया जाना है, तो यह खुले स्थानों में किया जा सकता है।
- आयुष मंत्रालय द्वारा जारी दिशा-निर्देश (कोविड-19 के लिये योग दिशा निर्देश)

  (https://www.ayush.gov.in)

3- **समूह फिटनेस कमरे और कक्षाएं**

- क्लास सत्र के समय और आने और जाने वाले सदस्यों के बीच ओवरलैप स बचने के लिये कक्षाओं के बीच न्यूनतम 15-30 मिनट की अनुमति।
- जहां भी संभव हों, समूह फिटनेस कक्षाएं ऑनलाईन प्रदान करना।
- कमरे के आकार और फिटनेस गतिविधि की प्रकृति के आधार पर प्रति समूह फिटनेस वर्ग की अनुमति वाले व्यक्तियों की संख्या को प्रतिबंधित करना।

4- योग संस्थान एवं व्यायामशाला में व्यक्तिगत प्रशिक्षण

- जहां भी संभव हों, व्यक्तिगत प्रशिक्षण सत्रों के दौरान निजी प्रशिक्षक और ग्राहकों के बीच 6 फीट की दूरी सुनिश्चित करें।
- सुनिश्चित करें कि सत्रों को केवल उन अभ्यासों को शामिल करने के लिये तैयार किया गया है जो प्रशिक्षक और क्लाइंट के बीच सेटअप और उपकरणों सहित भौतिक संपर्क की आवश्यकता नही है। ,
- प्रति सत्र ग्राहकों की संख्या सीमित करें और सभी ग्राहकों के बीच पर्याप्त रिक्ति सुनिश्चित करें।
- योग संस्थानों/व्यायामशालाओं में बाहरी स्थानों का उपयोग करें जहां उपलब्ध हों ।

5- कर्मचारियों के लिये

- सामाजिक दूरियां सुनिश्चित करने के लिये बदलाव और उपस्थिति की योजना बनायी जाएं।
- कंटेनमेंट जोन में रहने वाले कर्मचारी तब तक इस सुविधा में शामिल नहीं होंगे, जब तक कि कंटेनमेंन जोन मुक्त नही हो जाता।
- हाउसकीपिंग स्टॉफ को अपशिष्ट प्रबंधन और निपटान के लिये मानदण्डों के बारे में सूचित और प्रशिक्षित किया जाना चाहिए।
- योग संस्थान एवं जिम्नेजियम के अधिकारी/कर्मचारी जो अधिक जोखिम में है यानि वृद्ध कर्मचारी, गर्भवती कर्मचारी और कर्मचारी जो नियमित चिकित्सा ले रहे है, अतिरिक्त सावधीन बरतने के लिये उन्हें जनता के साथ सीधे संपर्क की आवश्यकता वाले किसी भी फ्रंट लाईन कार्य के संपर्क में नही आना चाहिए।

उपलब्धता और आपूर्ति प्रबंधन

1- उपयुक्त व्यक्तिगत सुरक्षा गियर्स जैसे फेस कवर/मास्क, वीजर्स, हैण्ड सैनिटाईजर आदि को सदस्यों, आगंतुको और कर्मचारियों को प्रबंधन द्वारा उपलब्ध कराया जाएगा।

2- उपयोग करनें से पहले और बाद में उपकरणों को साफ करने के लिये सदस्यों/कर्मचारियों के लिये कीआणुनाशक पोंछे या कीटाणुनाशक समाधान और डिस्पोजेबल पेपर तौलिए की पर्याप्त आपूर्ति प्रदान करें।

3- व्यायाम से पहले सदस्यों के ऑक्सीजन संतृप्ति को रिकार्ड करने के लिये पल्स ऑक्सीमीटर की उपलब्धता सुनिश्चित करें।

b) योग संस्थान एवं जिम्नेजियम खोलने के बाद

प्रवेश बिन्दु पर -

1- **योग संस्थान एवं जिम्नेजियम के प्रवेश द्वार पर सेनिटाईजर डिस्पेंसर एवं थर्मल स्क्रीनिंग की व्यवस्था करना अनिवार्य होगा।**

2- **योग संस्थान एवं जिम्नेजियम में केवल अलक्षण वाले व्यक्तियों को प्रवेश हेतु अनुमति दी जावें।**

3- फेस कवर/मास्क का उपयोग करने वाले व्यक्तियों का ही प्रवेश की अनुमति दी जावें।

4- सभी सदस्य, आगंतुक और कर्मचारी योग संस्थान/जिम्नेजियम के अंदर हर समय जोखिम की पहचान के लिये अरोग्य सेतु एप्प का उपयोग करने पर विचार कर सकते है।

5- कोविड-19 के निवारक उपायो के बारे में पोस्टर/स्टैण्डी प्रमुखता से प्रदर्शित किये जावें। कोविड-19 के निवारक उपायों के बारे में जागरूकता फैलाने के लिये ऑडियो और वीडियो क्लिप को नियमित रूप से चलाया जाना चाहिए।

6- कतारों में हर समय न्यूनतम 6 फीट की दूरी सुनिश्चित करें।

7- पार्किंग स्थल, गलियारों में और लिफ्टों में उचित भीड प्रबंधन - विधिवत सामाजिक दूरी मानदंडो का पालन किया जाए।

8- सदस्यों/आगंतुको का, अलग-अलग समय स्लॉट के साथ, पर्याप्त भौतिक दूरी और परिसर और उपकरणों के कीटाणुशोधन के लिये अनुमति देना।

9- योग संस्थानों में, जूते/जूते को परिसर के बाहर अधिमानतः उताराना होता है जहां योग अभ्यास किया जाता है। यदि आवश्यक हो, तो उन्हें प्रत्येक व्यक्ति/परिवार के लिये अलग-अलग स्लॉट में व्यक्तियों द्वारा स्वयं रखा जाना चाहिए।

10- सदस्यों और आगंतुको के चेक-इन और चेक-आउट समय का विवरण दर्ज किया जाना चाहिए (नाम, पता और फोन नंबर)

व्यायाम करने से पहले कार्डियों, शक्ति प्रशिक्षण आदि के लिये उपकरणों का उपयोग के संबंध में निर्देश

1- प्रत्येक उपयोग के बाद उपकरण कीटाणुरहित किया गया है।

2- अल्कोहल स्वैब के साथ मध्य उंगली को साफ करें और पल्स ऑक्सीमीटर का उपयोग करके ऑक्सीजन संतृप्ति जांच करें। 95% से कम ऑक्सीजन संतृप्ति वाले लोगों को व्यायाम करने की अनुमति नही दी जानी चाहिए। केंद्रीय/राज्य हेल्पलाईन/एम्बुलेंस को कॉल करें और ऐसे व्यक्तियों को निकटतम स्वास्थ्य सुविधा के लिये संदर्भित करें।

3- एक्सरसाइज करते समय मास्क न पहनें।

4- प्रत्येक व्यायामशाला उपकरण के पास हैंड सैनिटाइजर स्टेशन दिये जाने चाहिए।

5- यह सुनिश्चित करें कि सदस्य व्यायामशाला उपकरणों का उपयोग करने से पहले अपने हाथों को साफ करें।

योग अभ्यास/अन्य व्यायाम सत्रों के दौरान

1- आम व्यायाम मेट से बचा जाना चाहिए और सदस्यों को अधिमानतः अपने स्वयं के व्यायाम मैट लाने चाहिए जो वे अपने साथ वापस ले सकते है।
2- संक्रमण के फैलने के संभावित खतरे के मद्देनजर, जहां तक संभव है कि रिकार्ड किये गये संगीत/गाने बजाए जा सकते है और चिल्लाना/हंसी योग व्यायाम की अनुमति नहीं दी जानी चाहिए।
3- अगर आपको सांस लेने में कठिनाई महसूस होती है तो व्यायाम बंद कर दें। ऑक्सीजन संतृप्ति जांच करें। 95% से कम ऑक्सीजन संतृप्ति वाले लोगों को व्यायाम करने की अनुमति नही दी जानी चाहिए। केंद्रीय/राज्य हेल्पलाईन/एम्बुलेंस को कॉल करें और ऐसे व्यक्तियों को निकटतम स्वास्थ्य सुविधा के लिये देखें।

व्यायाम के बाद और आम क्षेत्रो में

1- कवर किये गये डिब्बे में फेस कवर/मास्क/इस्तेमाल किये गये तौलिए का उचित निपटान सुनिश्चित करें।
2- उपयोग से पहले और बाद में शॉवर क्षेत्रों/वॉशरूम को साफ किया जाना चाहिए।
3- कैफेटेरिया की सुविधा, यदि कोई परिसर के भीतर है, तो हर समय सामाजिक सुरक्षा मानदंडो का पालन करना होगा।
4- व्यायामशाला उपकरणों की सफाई और कीटाणुशोधन, विशेष रूप से अक्सर स्पर्श किये गये सतहों (हाथ की रेल, बैंच जुडनार, आदि) प्रत्येक अभ्यास सत्र के बाद किया जाता है, इससे पहले कि यह अगले सदस्य द्वारा उपयोग किया जाता है।
5- फर्श की सफाई व्यायाम सत्रों के बीच की जाए।

बंद होने के समय

1- शावर कक्ष और लॉकर/चेजिंग एरिया को ठीक से साफ/सैनिटाइज किया जाए।
2- सभी वाशरूम की सफाई सुनिश्चित की जाए।
3- बंद करने से पहले, पूरे परिसर को कीटाणुरहित किया जाए।

यदि परिसर के भीतर संदिग्ध या संक्रमित व्यक्ति पाया जाता है तो :-

1- संदिग्ध/संक्रमित व्यक्ति को एक अलग कमरे/जगह में रखकर आईसोलेट किया जावें।
2- जब तक ऐसे व्यक्ति की जांच किसी डॉक्टर द्वारा न कर ली जावें तब तक उस व्यक्ति को मास्क/फेस कवर उपलब्ध कराई जावें।
3- तत्काल निकटतम चिकित्सा सुविधा (अस्पताल/क्लिनिक)/जिला हेल्पलाईन नंबर पर सूचित किया जावें।
4- नामित सार्वजनिक स्वास्थ्य प्राधिकरण (जिला आरआरटी/उपचार चिकित्सक) द्वारा एक जोखिम मूल्यांकन किया जाएगा और तदनुसार मामले के प्रबंधन उसके संपर्को और कीटाणुशोधन की आवश्यकता के बारे में आगे की कार्रवाई शुरू की जाएगी।
5- यदि व्यक्ति पॉजीटिव पाया जाता है तो सम्पूर्ण परिसर का Sanitization/Disinfection किया जावें।

जिला मजिस्ट्रेट
जिला जांजगीर-चाम्पा (छ.ग)