

दिनांक 02 मार्च, 2020

स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय  
भारत सरकार

कोविड-19 के मद्देनजर समेकित यात्रा सलाह

चीन और अन्य देशों के कोविड-19 के मामलों के संचारण के मद्देनजर यात्रियों को निम्नलिखित सलाह दी जाती है:

भारतीय नागरिकों को कोविड-19 प्रभावित देशों (चीन, कोरिया गणराज्य, इस्लामी गणतंत्र ईरान, इटली और जापान) की यात्रा से परहेज करने की सलाह दी जाती है।

- इन देशों से आने वाले लोगों को क्वारंटाइन किया जाएगा।
- इन देशों से भारत की यात्रा की योजना बनाने वालों के लिए:
  - मौजूदा वीजा (पहले से जारी ई-वीसा सहित) अब इन देशों से यात्रा करने वाले किसी भी विदेशी नागरिक के लिए मान्य नहीं हैं।
  - परिहार्य परिस्थिति में भारत की यात्रा करने की आवश्यकता वाले लोग निकटतम भारतीय दूतावास में जाकर नए वीजा के लिए आवेदन कर सकते हैं।
  - स्वास्थ्य से संबंधित किसी भी प्रश्न के लिए लोग स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय से संपर्क कर सकते हैं या 24x7 हेल्पलाइन नंबर (91-11-23978046) पर कॉल कर सकते हैं या (ncov2019@gmail.com) पर ईमेल कर सकते हैं।
- जिन लोगों के लिए इन देशों की यात्रा करना ज़रूरी है, उन्हें निम्नलिखित जन स्वास्थ्य उपायों का पालन करना चाहिए:
  - अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करें।
  - साबुन और पानी से बार-बार हाथ धोने का अभ्यास करें या अल्कोहल आधारित हैंड सैनिटाइजर का उपयोग करें।
  - श्वसन शिष्टाचार का पालन करें। खांसते या छींकते समय अपने मुंह और नाक को टिश्यू या रुमाल से ढकें।
  - ऐसे लोगों के साथ निकट संपर्क से बचें जो अस्वस्थ हैं या जिनमें बीमारी के लक्षण दिख रहे हैं, जैसे कि खांसी, सांस लेने में कठिनाई आदि।
  - जीवित पशुओं और कच्चे/अधपके मांस के उपभोग से बचें।
  - खेतों की यात्रा, जीवित पशु बाजारों या जहां पशुओं का वध किया जाता है, उन स्थानों की यात्रा करने से बचें।
- भारत लौटते समय, यदि कोई यात्री अपनी यात्रा के दौरान बीमार महसूस करता है:
  - एयरलाइन क्रू को बीमारी के बारे में सूचित करें।
  - एयरलाइन क्रू से मास्क मांगें और

- विमान चालक दल के निर्देशों का पालन करें और सेल्फ रिपोर्टिंग फॉर्मेट भरकर दें।
- परिवार के सदस्यों या साथी यात्रियों के निकट संपर्क से बचें।
- विमान से उतरने के बाद हवाई अड्डे के स्वास्थ्य अधिकारी के दिशा-निर्देशों का पालन करें।
- एयरपोर्ट हेल्थ ऑफिस/इमिग्रेशन ऑफिस और हेल्पलाइन नंबर (011-23978046) पर भी तुरंत रिपोर्ट करें।
- हवाई अड्डे के स्वास्थ्य अधिकारी या हेल्पलाइन द्वारा जारी किए गए निर्देशों का पालन करें।
- यदि आप कोविड-19 प्रभावित क्षेत्रों से लौटने के बाद अठाईस दिनों के भीतर बीमार महसूस करते हैं, तो:
  - हेल्पलाइन नंबर (011-23978046) पर तुरंत कॉल करें और जारी किए गए दिशा-निर्देशों का पालन करें।
  - घर पर खुद को अलग रखें और ऐसे समय तक मास्क पहने जब तक कि स्वास्थ्य चिकित्सक द्वारा जांच न करवा लें।
  - स्वास्थ्य प्राधिकरण के निर्देशों का पालन करें।
  - अच्छी व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करें।
  - अक्सर अपने हाथ साबुन और पानी से धोएं।
  - श्वसन शिष्टाचार का पालन करें। खांसते समय अपने मुंह और नाक को टिश्यू या रुमाल से ढकें।
  - निकटतम स्वास्थ्य सुविधा केंद्र को रोग से पीड़ित होने की जानकारी दें और अपने यात्रा इतिहास के बारे में उपचार करने वाले चिकित्सक को भी बताएं।