



# हेमचंद यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)

(पूर्व नाम- दुर्ग विश्वविद्यालय, दुर्ग)

रायपुर नाका दुर्ग (छ.ग.).491001

ई मेल : [registrar@durguniversity.ac.in](mailto:registrar@durguniversity.ac.in)

वेब साइट : [www.durguniversity.ac.in](http://www.durguniversity.ac.in)

दूरभाष : 0788-2359100

क्र./Q-4/क. कार्या./2020

दुर्ग, दिनांक 06/04/2020

प्रति,

प्राचार्य,  
सम्बद्ध समस्त महाविद्यालय,  
हेमचंद यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)

- विषय :-** कोविड-19 के संक्रमण से बचाव हेतु लागू लॉक डाउन के दौरान छात्रों के मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य के संबंध में।
- संदर्भ :-** विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (UGC) के पत्र क्रमांक F.No.1-1/2020(Secy) दिनांक 05 अप्रैल 2020।

उपरोक्त विषयान्तर्गत संदर्भित पत्र के परिपालन में लेख है कि इस समय देश एवं प्रदेश नोवेल कोरोना वायरस (कोविड-19) के संक्रमण के कारण उत्पन्न महामारी एवं विषम परिस्थितियों से गुजर रहा है। संपूर्ण प्रदेश को लॉकडाउन किया जा चुका है, नोवेल कोरोना वायरस कोविड-19 के विस्तार को रोकने हेतु यही एकमात्र साधन है। इस हेतु राष्ट्र एवं राज्य स्तर पर मिलकर विशेष प्रयास किये जा रहे हैं।

जैसा कि आपको विदित है कि कोरोना वायरस से बचाव के लिए सोशल डिस्टेंसिंग ही एकमात्र प्रभावी उपाय है साथ ही हाथों को नियमित रूप से धोना एवं सेनेटाईज किये जाने से इस बीमारी से बचा जा सकता है।

अतः समस्त प्राचार्यों से अपील है कि, इन विषम परिस्थितियों में छात्रों को स्वास्थ्य संबंधी समस्या, मानसिक तनाव एवं थकान से बचाने के लिए उन्हें नियमित व्यायाम, योगा, मेडिटेशन के लिए प्रेरित करें एवं समय-समय पर स्वास्थ्य विभाग द्वारा जारी किये गए गाईडलाइन एवं आदेशों का पालन करने के लिए जागरूक करें तथा निम्नलिखित लिंक पर जाकर शासन द्वारा जारी किये गए वीडियो को देखने के लिए समस्त छात्रों को एसएमएस, ई-मेल, वाट्सएप, अथवा फोन के माध्यम से सूचित करें एवं महाविद्यालय छात्रों के मानसिक स्वास्थ्य की काउंसिलिंग के लिए विशेषज्ञों से बात कर हेल्पलाइन नंबर जारी करें।

- Practical tips to take care of your Mental Health during the stay in <https://www.youtube.com/watch?v=uHB3WJsL8s&feature=youtu.be>
- Minding our minds during the COVID-19 <http://www.mohfw.gov.in/pdf/MindingourmindsduringCoronaeditedat.pdf>
- Various Health Experts on how to manage Mental health & Well Being during COVID-19 outbreak <https://www.youtube.com/watch?v=iuKhtSehp24&feature=youtu.be>

समस्त छात्रों को महाविद्यालय स्तर पर स्वसहायता समूह बनाने के लिए प्रेरित करें, जो कोविड-19 के संक्रमण की रोकथाम हेतु कार्य करे। इसके साथ ही भारत सरकार के द्वारा जारी किये गए **आरोग्य सेतु एप** को डाउनलोड करने की सूचना भी छात्रों को प्रदान करें। यह एप किसी भी व्यक्ति को पहले से कोरोना पीड़ित व्यक्ति के आस-पास आने पर सतर्क करता है।

महाविद्यालयों द्वारा यह भी प्रयास किया जावे कि न केवल छात्र-छात्राओं को स्वयं इसका पालन करना है अपितु छात्रों के माध्यम से दूसरों को भी नियमों का पालन कराने के लिए प्रेरित किया जावे। नोवेल कोरोना वायरस कोविड-19 से बचाव एवं इसके विस्तार को रोकने के लिए हम सभी इस महामारी से सुरक्षित रहने एवं अन्य को भी सुरक्षित रखने के संबंध में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग, छ.ग. शासन द्वारा जारी विस्तृत गाईडलाइन का पालन करे।

उपरोक्तानुसार कार्यवाही तत्काल सुनिश्चित करें।

  
कूलसचिव  
हेमचंद यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)

क्र./Q-4-1/कु. कार्या./2020

दुर्ग, दिनांक 06/04/2020

प्रतिलिपि :-

1. माननीय राज्यपाल एवं कुलाधिपति महोदया के सचिव, राजभवन, रायपुर (छ.ग.)।
2. विशेष सहायक, माननीय मंत्रीजी, उच्च शिक्षा, छ.ग. शासन।
3. सचिव, उच्च शिक्षा विभाग, मंत्रालय, महानदी भवन, नया रायपुर (छ.ग.)।
4. आयुक्त, उच्च शिक्षा, ब्लॉक-सी-30, द्वितीय एवं तृतीय तल, इन्द्रावती भवन, नया रायपुर, 492002 (छ.ग.)।
5. कुलपति के सचिव/निज सहायक, हेमचंद्र यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)

  
कुलसचिव  
हेमचंद्र यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग (छ.ग.)

- |   |
|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>➤ कोरोना वायरस (COVID-19) से बचने के लिए केंद्र और राज्य सरकार द्वारा दये जा रहे दिशा-निर्देशों का पालन करें।</li><li>➤ कोरोना वायरस से खुद बचें तथा औरों को बचाएं।</li></ul> |
|---|