



कार्यालय-प्राचार्य, शासकीय शिवनाथ विज्ञान महाविद्यालय, राजनांदगाँव (छ.ग.)

E-mail-shivnathcollege@gmail.com website - www.govtshivnathcollege.in Phone no. 07744-291599

क्रमांक / 1938 / स्था. / 2020  
प्रति,

राजनांदगाँव, दिनांक : 08 / 04 / 2020

समस्त सहायक प्रध्यापक,  
एन.एस.एस.प्रभारी / कर्मचारी  
शासकीय शिवनाथ विज्ञान महाविद्यालय,  
राजनांदगाँव (छ.ग.)

विषय:- नोवल कोरोना वायरस (COVID-19) से बचाव हेतु लाक डाउन के दौरान विद्यार्थियों के मानसिक तथा शारीरिक स्वास्थ्य के संबंध में।

संदर्भ:- 1. हेमचंद यादव वि०वि० के पत्र क्रमांक/क्यू-4/कु.कार्या./2020 दुर्ग दिनांक 06.04.2020.  
2. यू.जी.सी. का पत्र क्र F NOI-1/20020(Seey) 5th April, 2020

—000—

उपरोक्त विषयांतर्गत लेख है कि इस समय देश एवं प्रदेश नोवल कोरोना वायरस (COVID-19) के संक्रमण के कारण उत्पन्न विषम परिस्थितियों से गुजर रहा है। संपूर्ण देश/प्रदेश को लॉक डाउन किया जा चुका है। आपको विदित हो कि कोरोना वायरस से बचाव के लिए सोशल डिस्टेंसिंग ही प्रभावी उपाय है।

अतः समस्त अधिकारियों/कर्मचारियों से यह अपील है कि इन विषम परिस्थितियों में विद्यार्थियों को स्वास्थ्य संबंधी समस्या, मानसिक थकान एवं तनाव से बचने हेतु उन्हें नियमित व्यायाम, योगा, मेडिटेशन के लिये प्रेरित करें एवं समय-समय पर स्वास्थ्य विभाग व शासन द्वारा जारी गाईडलाईन एवं निर्देशों का पालन करने हेतु जागरूक करें तथा निम्नलिखित लिंक पर जाकर शासन द्वारा जारी किये गये विडियो को देखने के लिये समस्त विद्यार्थियों को मैसेज, ई-मेल, विभागीय व्हाट्सएप ग्रुप अथवा फोन के माध्यम से सूचित करें।

1. Minding our minds-  
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/mindingourmin dsduringcoronaeditedat.pdf>
2. Practical tips to take care of your mental health during the stay  
<https://www.youtube.com/watch?v=uHB3WJsLJB&feature=youtu.be>
3. Various health experts on how to manage mental health and well-being during the#COVID19  
<https://www.youtube.com/watch?v=iuKhtSehp24>

इसके साथ ही भारत सरकार द्वारा जारी किये गये आरोग्य सेतु एप को डाउनलोड करने की सूचना भी विद्यार्थियों को प्रदान करें। यह एप पहले से कोरोना पीडित व्यक्ति के आस पास आने पर सतर्क करता है।

विद्यार्थियों को इस हेतु भी प्रेरित करें की वे स्वयं शासन द्वारा जारी गाईडलाईन एवं निर्देशों का पालन करें साथ ही दूसरों को भी पालन करने हेतु प्रोत्साहित करें।

(डॉ. गन्धेश्वरी सिंह)

प्राचार्य

शासकीय शिवनाथ विज्ञान महाविद्यालय  
राजनांदगाँव (छ.ग.)

राजनांदगाँव, दिनांक 08 / 04 / 2020

पृष्ठ क्रं 1938क्यू/स्था./2020

प्रतिलिपि:-

1. हेमचंद यादव विश्वविद्यालय, दुर्ग, को सूचनार्थ।
2. अपर संचालक, क्षेत्रीय कार्यालय उच्च शिक्षा विभाग दुर्ग को सूचनार्थ।

(डॉ. गन्धेश्वरी सिंह)

प्राचार्य

शासकीय शिवनाथ विज्ञान महाविद्यालय  
राजनांदगाँव (छ.ग.)

## **Link of Aarogyasetu App is**

<https://play.google.com/store/apps/details?id=nic.goi.aarogyasetu>