



خواجہ معین الدین چشتی اردو، عربی-فارسی یونیورسٹی، لکھنؤ، اتر پردیش، ہندوستان
ख्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती उर्दू, अरबी-फ़ारसी विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश, भारत
KHWAJA MOINUDDIN CHISHTI URDU, ARABI-FARSI UNIVERSITY, LUCKNOW, U.P., INDIA
(UTTAR PRADESH STATE GOVERNMENT UNIVERSITY)
(RECOGNISED U/S 2(F) & 12(B) OF THE UGC ACT 1956 & B.TECH. APPROVED BY AICTE)

संख्या : मेमो 03 /उअफाविवि/कुसका/2020
दिनांक : 08 अप्रैल 2020

सेवा में,

1. समन्वयक/नोडल अधिकारी - ए0आई0एस0एच0ई0
2. समस्त विभागाध्यक्ष/विषय प्रभारी
3. समस्त सह आचार्य/सहायक आचार्य एवं समस्त अतिथि व्याख्याता।

विषय : कोविड-19 के दौरान एवं समाप्त होने के बाद छात्रों की मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) एवं क्षेम (Well-Being) जानने के संबंध में।

महोदय/महोदया,

कृपया विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के पत्र संख्या-एफ0न0 1-1/2020(Secy) दिनांक 05.04.2020 का संदर्भ ग्रहण करने का कष्ट करें, जिसके माध्यम से विश्वविद्यालय अनुदान आयोग द्वारा विश्वविद्यालय में अध्ययनरत छात्र/छात्राओं को वर्तमान स्थिति में कोविड-19 से बचाव हेतु किसी तरह दबाव अथवा त्रास (Stress/Panic) होने से बचाव हेतु नियमित वार्तालाप करने एवं उनके मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) एवं क्षेम (Well-Being) हेतु एक सेल गठित किये जाने हेतु निर्देशित किया गया है। साथ ही छात्रों की सुविधा हेतु निम्नलिखित लिंक भी विश्वविद्यालय की वेबसाइट से साझा करने हेतु निर्देशित किया गया है-

Ministry of Health and Family Welfare https://www.mohfw.gov.in/on_your_University/College_website_and_with_students_and_faculty_via_email,_through_social_media_like_facebook,_whatsapp_and_twitteretc:

1. Practical tips to take care of your mental health during the stay
[inhttps://www.youtube.com/watch?v=uHB3WJsLJ8s&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=uHB3WJsLJ8s&feature=youtu.be)
2. Minding our minds during COVID-19
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/MindingourmindsduringCoronaeditedat.pdf>
3. Various Health Experts on how to manage Mental Health & Well-being during Kovind 19 outbreak
<https://www.youtube.com/watch?v=iuKhtSehp24&feature=youtu.be>
4. Behaviour Health: Psycho-Social toll-free helpline number-0804611007

The implementation of the above measures may be regularly monitored and action taken in this regard may be submitted on the University Activity Monitoring Portal of UGC at ugc.ac.in/uamp.

इस सम्बन्ध में आप सभी से अनुरोध है कि कृपया विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के पत्र में उल्लिखित बिन्दुओं के आलोकमें ऑनलाइन शिक्षण हेतु बनाये गये व्हाट्सएपग्रुप के माध्यम से छात्र/छात्राओं को वर्तमान स्थिति में कोविड-19 के कारण किसी भी प्रकार के दबाव एवं त्रास होने से बचाव हेतु उनसे वार्तालाप कर उनकी समस्याओं का निराकरण कर उन्हें दबाव एवं त्रास से बचाते हुये मानसिक स्वास्थ्य एवं क्षेम हेतु जागरूक करने का कष्ट करें।



خواجہ معین الدین چشتی اردو، عربی-فارسی یونیورسٹی، لکھنؤ، اتر پردیش، ہندوستان
ख्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती उर्दू, अरबी-फ़ारसी विश्वविद्यालय, लखनऊ, उत्तर प्रदेश, भारत
KHWAJA MOINUDDIN CHISHTI URDU, ARABI-FARSI UNIVERSITY, LUCKNOW, U.P., INDIA
(UTTAR PRADESH STATE GOVERNMENT UNIVERSITY)
(RECOGNISED U/S 2(F) & 12(B) OF THE UGC ACT 1956 & B.TECH. APPROVED BY AICTE)

-2-

उक्त के आलोक में समन्वयक ए0आई0एस0एच0ई0/कुलानुशासक/सहायक कुलानुशासक, प्रोवोस्ट/वार्डेन पुरुष एवं महिला छात्रावास/समस्तविभागाध्यक्ष/समस्त शिक्षकों से अनुरोध है कि कृपया उक्त निर्देशों के अनुपालन में छात्र/छात्राओं को प्रतिदिन नियमित जागरूक करने सम्बन्धी वीडियो/चैट प्रो0 सैय्यद हैदरअली (मो0-9415023437) को उपलब्ध कराने का कष्ट करें, जिससे विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के निर्देशों के अनुपालन में सूचना उनकी वेबसाइट पर अपलोड किया जा सके।

संलग्नक : यथोक्त।

भवदीय

(अशोक कुमार अरविन्द)
कुलसचिव

पृष्ठांकन संख्या एवं दिनांक : उपरोक्त।

प्रतिलिपिनिम्नलिखितकोसूचनार्थ एवंआवश्यक कार्यवाहीहेतु:-

1. सचिव, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, नई दिल्ली।
2. निजी सचिव कुलपति कार्यालय को माननीय कुलपति महोदय के सूचनार्थ।
3. उप कुलसचिव।
4. प्रो0 सैय्यद हैदरअली, विभागाध्यक्ष, व्यवसाय प्रशासन विभाग।
5. कुलानुशासक/सहायक कुलानुशासक।
6. प्रोवोस्ट।
7. वार्डेन पुरुष एवं महिला छात्रावास।
8. वेबमास्टर को विश्वविद्यालय वेबसाइट पर अपलोड कराने हेतु।
9. सम्बन्धित पत्रावली।

कुलसचिव



ज्ञान-विज्ञान विमुक्तये

प्रो. रजनीश जैन
सचिव

Prof. Rajnish Jain
Secretary



सत्यमेव जयते

विश्वविद्यालय अनुदान आयोग
University Grants Commission

(मानव संसाधन विकास मंत्रालय, भारत सरकार)
(Ministry of Human Resource Development, Govt. of India)

बहादुरशाह जफर मार्ग, नई दिल्ली-110002
Bahadur Shah Zafar Marg, New Delhi-110002

Ph : 011-23236288/23239337

Fax : 011-2323 8858

E-mail : secy.ugc@nic.in

F. No 1-1/2020(Secy)

5th April, 2020

Subject: Mental Health & Well-Being of Students during and after COVID-19 outbreak

Ref : D.O. No Secy(HE)/MHRD/2020 dated 4th April, 2020

Dear Madam/Sir,

The University Grants Commission has been issuing regular advisories requesting HEIs to take all possible preventive and precautionary measures to ensure the safety and security of students, whether on campus in hostels or outside, as we confront the COVID-19 outbreak. During the period of national lockdown, it is equally important to address any kind of mental health and psychosocial concerns of the student community during and after COVID-19.

Therefore, in order to reassure the student community to avoid any kind of stress or panic in the prevailing situation vis-a-vis their studies, health and related issues, Universities and Colleges are requested to take the following measures for the mental health, psychosocial aspects and well-being of the students:

1. Set up help lines for mental health, psychosocial concerns and well-being of students in Universities / Colleges. To be regularly monitored and managed by Counsellors and other identified faculty members.
2. Regular mentoring of students through interactions, and appeals/letters by the Universities/Colleges to remain calm and stress free. This can be achieved through telephones, e-mails, digital and social media platforms.
3. Form COVID-19 help groups of students, headed by hostel wardens / senior faculty who can identify friends/classmates in need of help and provide immediate necessary help.

4. Share the following video links of Ministry of Health & Family Welfare <https://www.mohfw.gov.in/> on your University/College website, and with students and faculty via e-mail, through social media like Facebook, WhatsApp and twitter etc.:

- Practical tips to take care of your Mental Health during the Stay In <https://www.youtube.com/watch?v=uHB3WJsLJ8s&feature=youtu.be>
- Minding our minds during the COVID-19 <https://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>
- Behavioural Health: Pschy-Social toll free helpline - 0804611007

The implementation of the above measures may be regularly monitored and actions taken in this regard may be submitted on the University Activity Monitoring Portal of UGC at ugc.ac.in/uamp.

Stay Indoors. Stay Healthy. Stay Safe.

With kind regards,

Yours sincerely,



(Rajnish Jain)

To

The Vice Chancellors of all the Universities

The Principals of all the Colleges