



ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು

ಹಬ್ಬುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪಾತ್ರ

ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿತ ಕೊವಿಡ್-19 ಎಂಬ ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆಯೊಂದು ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಭಾರತದ ರಾಜ್ಯಗಳೂ ಕೂಡ ಇದರಿಂದ ಬಾಧಿತವಾಗಿವೆ. ಸರ್ಕಾರವು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹರಡದಂತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಒಬ್ಬ ಪ್ರಮುಖ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನೀವು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹಬ್ಬುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು.

ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರವು ಎರಡು ಬಗೆಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ:

1. ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ಮಹತ್ವದ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.
2. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಸಂಶಯಿತ ಕೊವಿಡ್-19 ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುವುದು.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡದ ಪ್ರಮುಖ ಸದಸ್ಯರಾದ ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರು ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಸಲಹೆಗಳು ನೀವು ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ.



ಕೊವಿಡ್-19 ಎಂದರೇನು?

ಕೊವಿಡ್-19 “ನಾವೆಲ್ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ” ಹುಟ್ಟುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ:

- ಜ್ವರ
- ಒಣಕೆಮ್ಮು
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು
- ಕೆಲವರಿಗೆ ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವಿಕೆ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

80% ರಷ್ಟು ಜನರು ಯಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೊವಿಡ್-19 ತಗುಲಿದ ಪ್ರತಿ ಆರು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತೀವ್ರ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಮತ್ತಿತರ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿರುವ ಜಿಲ್ಲಾಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಕೊವಿಡ್-19 ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಕೊವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದವರು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುವ ಹನಿಗಳಿಂದ ಕೊವಿಡ್-19 ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಕೊವಿಡ್-19 ಎರಡು ಬಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಬಹುದಾಗಿದೆ;:

- ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ: ಒಂದು ಮೀಟರಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಬೇಗನೆ ತಗುಲುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದವರು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಬಾಯಿ, ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಪರೋಕ್ಷ ಸಂಪರ್ಕ: ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಬಾಯಿ ಮೂಗುಗಳಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಹನಿಗಳು ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಉಳಿಯಬಲ್ಲವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ವಸ್ತು ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಕೈಗಳಿಂದ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕೊವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಕೊವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಅದರ ಸ್ಪಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದರಿಂದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರದವರೂ ಕೂಡ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲರು.

ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವವರು ಯಾರು?



- ಕಳೆದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿದವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದವರು.
- ಕಳೆದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿಬಂದವರೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೊರ ರಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ಬಂದ ಜನರು.
- ಕೊವಿಡ್_19 ಖಚಿತಪಟ್ಟವರ ಕುಟುಂಬದವರು ಮತ್ತು ಅವರ ನಿಕಟವರ್ತಿಗಳು.
- ಅರವತ್ತು ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು/ಅಸ್ತಮಾ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು...

ಕೊವಿಡ್-19 ಹಬ್ಬುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳು



1. ಕೊವಿಡ್_19 ಬಾರದಂತೆ ಅಥವಾ ಹರಡದಂತೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಎ) ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಸಹಭೋಜನ, ಜಾತ್ರೆಗಳು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವಿಕೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇತರರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮೀಟರಿನಷ್ಟು ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.



- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ.
- ಕೈ ಕುಲುಕುವುದು, ಅಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಬಾಗಿಲಿನ ಹಿಡಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ.

ಬಿ) ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

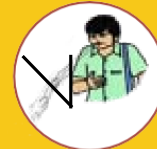


ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ:

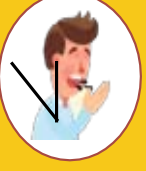
- ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ.
- ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ, ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ.
- ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ, ಸೇವಿಸುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನಿಸುವ ಮುನ್ನ.
- ಶೌಚಾಲಯದ ಬಳಕೆಯ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಬಳಸಿದ ನಂತರ, ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ.



- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕರವನ್ನದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕರವನ್ನವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಒಗೆಯಿರಿ.



- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ತೋಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.



- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಕೂಗುವುದರಿಂದ ಉಗುಳಿನ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಕೊಳೆಯಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು,ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ.
- ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಿ.

2. ನಿಮಗೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಳೆದ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೊರರಾಜ್ಯ ಅಥವಾ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಕೊವಿಡ್-19ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ನೆಗೆಡಿ/ಜ್ವರಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದೇ ಆಗಿವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಕೊವಿಡ್-19 ಬಾಧಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ.
- ಕೆಳಕಂಡ ವರ್ಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಗೃಹಬಂಧನದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು:
 - ಕಳೆದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊವಿಡ್-19 ಪೀಡಿತ ದೇಶಗಳು/ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದವರು
 - ಕೊವಿಡ್-19 ತಗುಲಿದೆಯೆಂದು ಸಂಶಯಿತ/ಖಚಿತಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದವರು
 - ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವರು
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂಥವರು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿದ ನಂತರ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು.



ಕೊವಿಡ್-19 ಕುರಿತು ನೀವು ತಿಳಿಯಬಯಸುವ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ 24/7 ಸಹಾಯವಾಣಿ 104 ಅಥವಾ 08046848600, 08066692000 ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ

ಸಮುದಾಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾದ ನಿಮಗೆ ಕಳೆದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದವರ ಮತ್ತು ಹೊರ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದವರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ತಿಳಿಸಬಹುದು:

- ಅಂಥವರ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಇತರ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ
- ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಮುಂದಿನ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಗೃಹಬಂಧನದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ
- ಕೊವಿಡ್-19 ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಗುಲಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿ
- ಅವರಲ್ಲಿ ಕೊವಿಡ್-19 ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೊವಿಡ್-19 ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಗೃಹಬಂಧನದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೊಠಡಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಅಥವಾ ನಿಮಗೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಶೌಚಾಲಯವಿರಲಿ. ಇತರರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮೀಟರಿನಷ್ಟು ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕ್ ಸಿಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎರಡು ಮಡಿಕೆ ಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತಟ್ಟೆ,ಲೋಟಗಳು,ಹಾಸಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೇ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ನೆಲ, ಮೇಜು ಕುರ್ಚಿಗಳು, ಬಾಗಿಲ ಹಿಡಿಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊನೆಪಕ್ಷ ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು
- ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತರ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯರು ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕು

ಗೃಹಬಂಧನದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು:

- ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮೀಟರಿನಷ್ಟು ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಶುಭ್ರವಾದ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ,ಮೂಗುಗಳು ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು

ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸಬೇಕು (ಅಥವಾ ಮೂಗು ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಬಟ್ಟೆ)

- ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗುಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಕ್ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮಾಸ್ಕಿನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ, ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮುಟ್ಟಬಹುದು.

ಮುಂಚೂಣಿಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು?

- ಸಮುದಾಯದ ಇತರರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ನೀವೂ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಭೇಟಿಯ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮದೇ ಸಾಬೂನನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬಹುದು.
- ನೀವು ಸೋಂಕು ಶಂಕಿತರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಅಂಥವರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಮಾಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು.
- ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಸಭೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಸೇರುವ ಒಟ್ಟು ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆ 10-12 ಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು.
- ವಸತಿರಹಿತರಿಗೆ ಅಥವಾ ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾಗಬಹುದು.

ಆದರೂ ಕೂಡ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೆರವು ನೀಡಬೇಕು.

- ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು, ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಶುಶ್ರೂಷೆ, ಪ್ರಸವಾನಂತರದ ಆರೈಕೆ, ಎದೆಹಾಲೂಡಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕುರಿತಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವಿಕೆ, ಕ್ಷಯ ಮತ್ತಿತರ ರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆ ಮುಂತಾದ ನಿಮ್ಮ ನಿಯಮಿತ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳ ಪಾಲನೆಯೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.
- ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಥವರು ಇರುವ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ. ಬಡವರ ಆರೈಕೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯದ ನಿಗದಿತ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.
- ಬಡವರ ಆರೈಕೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯದ ನಿಗದಿತ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.
- ನೀವು ಜನರ ವಿಶ್ವಾಸಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಳಜಿ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು ಇತರರು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೆ ಸಾಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿ.

ಕೊವಿಡ್-19 ವಾಸ್ತವ ಮತ್ತು ಮಿಥ್ಯೆ

ಮಿಥ್ಯೆ	ವಾಸ್ತವ
1. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಕೊರೋನಾ ವೈರಾಣು ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ.	ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ಕೊರೋನಾ ಹಬ್ಬುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು.	ಮಾಸ್ಕ್ ಯಾರು ಧರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ: <ul style="list-style-type: none"> • ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರು. • ರೋಗಿಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು • ಗೃಹಬಂಧನದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ನಿಯೋಜಿಸಲ್ಪಟ್ಟವರು • ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿದವರೂ ಕೂಡ ಆಗಾಗ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು
3. ಕೊವಿಡ್-19 ತಗುಲಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳವರು ಮಾತ್ರ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡಬಲ್ಲರು	ಕೊವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗಿದ್ದು, ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದವರೂ ಕೂಡ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲರು
4. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೊವಿಡ್-19 ನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.	ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯು ಕೊವಿಡ್-19 ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲಾರದು.



ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ 24 x 7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ **104** ಅಥವಾ **080-46848600 / 66692000** ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡೋಣ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿ