



# COVID-19 ಐದು ಪುಸ್ತಕಗಳು

ಎವಿನ್‌ಎಮ್, ಆಶಾ, ಎಡಬ್ಲ್ಯೂ ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಗಳಿಗಾಗಿ  
ಸ್ಪಂದನ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು



1. ನನ್ನ ಪಾತ್ರ: ಏವಿನ್‌ಏಮ್, ಆಶಾ, ಅಂಗನವಾಡಿಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು	2
2. COVID-19 ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಏನೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು	3
3. ಯಾವ ಯಾವ ಸುರಕ್ಷಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು	4
4. ಯಾರು ಶಂಕಿತರು	5
5. ಸಂಪರ್ಕಪ್ರಕರಣಗಳುವಾವುವು	6
6. ಸಮುದಾಯ ಕಣ್ಗಾವಲನ್ನು ನಡೆಸುವ ವಿಧಾನ	7
7. ಸಮುದಾಯ ಕಣ್ಗಾವಲು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಂವಹನವನ್ನು ನಡೆಸುವ ವಿಧಾನ	8
8. ಬೆಂಬಲಾತ್ಮಕ ಪರಿಸರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವ ವಿಧಾನ	9
9. ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ವಿಧಾನ	10
10. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಬಹುದಾದ ಸುರಕ್ಷಾವಿಧಾನಗಳು	11
11. ಮನೆ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ವಿಧಾನ	12
12. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ಗಾಗಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವ ವಿಧಾನ	13
13. ಗುರುತಿನ ನೋವನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಬಗೆಹರಿಸಬಹುದು	14
14. ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ	15
15. ಸಮುದಾಯ ಭೇಟಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು	16
16. ಮನೆ ತಲುಪುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳು	17
ಸತ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಮಿಥ್ಯೆಗಳು	18
ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಏಕೆ ಬೇಕು?	19



COVID-19

# 1 ನನ್ನ ಪಾತ್ರ: ಎವಿನ್‌ಎಮ್, ಆಶಾ, ಅಂಗನವಾಡಿಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು

ಆರೋಗ್ಯಯ ಎವಿನ್‌ಎಮ್ / ಡಿಎಸ್‌ಓ/ಎಮ್‌ಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ

- ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು
- (a) ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಇರಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ
- (b) ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದು
- ಈ ವಿಚಾರಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಡಿಎಸ್‌ಓಗೆ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸುವುದು
- (a) ಎಸ್‌ಓಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು

- (b) ನಗರ /ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಆರ್‌ಜಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಮನೆ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್, ಮನೆ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವ ಕುರಿತಾಗಿ
- (c) ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ಭೇದ-ಭಾವಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಕುರಿತಾಗಿ
- ವರದಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು
- ತಂಡದ ಸುರಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ
- ಬೆಂಬಲಾತ್ಮಕ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ

ಆರೋಗ್ಯಯ ಆಶಾ, ಸಿಎಚ್‌ವಿ (ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ಐಸಿಡಿಎಸ್ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಎವಿನ್‌ಎಮ್ ಮತ್ತು ಸಿಡಿಪಿಓ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಆಡಿಯಲ್ಲಿ

- ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂವಹನದ ಮೂಲಕ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು
- (a) ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಇರಿಸುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- (b) ಮಿಥ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದು
- ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳ ಸೇರಿದಂತೆ ಮನೆ ಮನೆ ಕಣ್ಗಾವಲಿಗಾಗಿ ಎವಿನ್‌ಎಮ್/ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ.

- (a) ಎಚ್‌ಆರ್‌ಜಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು
- (b) ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದು
- (c) ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ಭೇದ-ಭಾವ ಬಗೆಹರಿಸುವುದು
- ವರದಿ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಲಹೆ ತಿಳಿಸುವುದು
- ಸ್ವಯಂ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ/ಸುರಕ್ಷೆ
- COVID 19 IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು





COVID-19

## 2 COVID-19 ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು

1

ಇದು ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ-2019 ಆಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದು SARS-CoV-2 ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ

2

ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

3

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ

ಅಥವಾ

4

ನೀವು ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ಪೋಸಿಟಿವ್ ಕೇಸ್ ಎಂದು ಖಚಿತಗೊಂಡಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಸಂಪರ್ಕವಾದಲ್ಲಿ

5

ನೀವು ತಕ್ಷಣವೇ ರಾಜ್ಯದ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಥವಾ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ 24x7 ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 011-2397 8046, 1075 ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಆಶಾ/ಎವಿನ್‌ಎಮ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ.



Ministry of Health  
& Family Welfare  
Government of India



INDEX

3



COVID-19

## 3 ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳು

# 1

ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ  
a. ಆಗಾಗಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಅಥವಾ 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಧಾರಿತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 40 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ವರೆಗೆ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು

# 2

ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವಿಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ  
a. ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಇರಿಸಿ.  
b. ಜನಗುಂಪುಗಳಿ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಡಿ  
c. ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಟಿಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಡಿ

# 3

ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಡಿ  
a. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಳಕಾಗಿರುವ ಕೈಗಳಿಂದ ವೈರಸ್ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಗೆ ತಗುಲಬಹುದು.

# 4

ಉತ್ತಮ ಉಸಿರಾಟದ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು  
a. ನೀವು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂವಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.  
b. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಮುಚ್ಚಿರುವ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಎಸೆಯಬೇಕು.  
c. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆಗಾಗ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಅಥವಾ 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಧಾರಿತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 40 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ವರೆಗೆ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

# 5

ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಎಎನ್‌ಎಮ್ / ಆಶಾ/ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿರಿ  
a. COVID-19 ಕುರಿತಂತೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.  
b. ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವವರ ಹಾಗೂ ವಯೋವೃದ್ಧರ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ  
c. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಕುರಿತಂತೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸಂದೇಹಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಎಎನ್‌ಎಮ್ / ಆಶಾ/ ಎಡಬ್ಲ್ಯೂಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.





COVID-19

## 4 ಯಾರು ಶಂಕಿತರು?

1

ತೀವ್ರವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಖಾಯಿಲೆ (ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಖಾಯಿಲೆಯು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಚಿನ್ನೆ/ಲಕ್ಷಣ (ಕಫ, ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು) ಹೊಂದಿರುವವರು

ಮತ್ತು



2

ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ 14 ದಿನಗಳಿಗೆ ಮುಂಚೆ COVID-19 ಖಾಯಿಲೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುವ ದೇಶ/ ಪ್ರದೇಶ ಅಥವಾ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿರುವ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವವರು:

ಅಥವಾ

3

ತೀವ್ರವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಖಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿರುವ ಯಾರೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿರುವ ಕಳೆದ 14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ COVID-19 ಪ್ರಕರಣ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದವರು:

ಅಥವಾ

4

ತೀವ್ರವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಖಾಯಿಲೆ {ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಖಾಯಿಲೆಯು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಚಿನ್ನೆ, ಲಕ್ಷಣ (ಕಫ, ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು) ಹೊಂದಿರುವ ಯಾರೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುವವರು:

ಅಥವಾ

5

ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗೆಯೇ ಇರಲಿ, COVID-19 ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ ಎಂದು ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ಖಚಿತವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ.



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India



INDEX



COVID-19

## 5 ಸಂಪರ್ಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಯಾವುವು?

1

COVID-19 ರೋಗಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ ಇಲ್ಲದೆಯೇ ಅವರೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವರು

2

COVID-19 ರೋಗಿಗೆ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಅದೇ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವರು (ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳ, ಕ್ಲಾಸ್ ರೂಮ್, ಮನೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ)

3

ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮತ್ತು ಬಳಿಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ COVID-19 ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೊತೆಗೆ ಹತ್ತಿರದಿಂದ (1 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆ ದೂರದಲ್ಲಿದ್ದು) ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು

4

COVID-19 ರೋಗಿಗೆ ನೇರ ಆರೈಕೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವವರು

5

ವೀಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮುಂಚಿನ 14 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ವರ್ಗವಣಿ ಹೊಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಳ್ಳವರು





COVID-19

## 6 ಸಮುದಾಯ ಕಣ್ಗಾವಲು ಇರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

1

ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು: ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು (ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು) ಸ್ಥಳೀಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಗುರುತಿಸುವುದು. ಕೆಲವೊಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಫಾಲೋ ಅಪ್‌ಗಾಗಿ ಟೆಲಿಫೋನ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

2

ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿ, ಸಂಪರ್ಕ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ, ಫಾರ್ಮೇಟ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ

3

ಫಾರ್ಮೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ: ಸಂಪರ್ಕ ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ 28 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಪರ್ಕಜಾಲಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣ ಇತಿಹಾಸಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸೇರಿದೆ.

4

ನಿಗರಾನಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು: ಖಚಿತವಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಂತಹ ಶಂಕಿತರನ್ನು ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 28 ದಿನಗಳವರೆಗೆ SARS-CoV-2 ನಿರೂಪಣೆ ಪ್ರಕಾರಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಾಕ್ಷಾಧಾರದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗರಾನಿಯಲ್ಲಿರಿಸುವುದು

5

ಫಾಲೋ ಅಪ್: ಸಂಪರ್ಕ ಕುರಿತಾಗಿ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಇವುಗಳಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು:

- ರೋಗಿ, ಆತ/ಆಕೆಯ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು, ರೋಗಿಯ ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ಶಾಲಾ ಸಹಯೋಗಿಗಳು. ಅಥವಾ
- ರೋಗಿಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾಹಿತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು







# COVID-19

## 7 ಸಮುದಾಯ ಕಣ್ಗಾವಲು ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು?

# 1

ಯಾವಾಗಲೂ ವಿನಯವಾಗಿ. COVID-19 ಯಾರಿಗೂ, ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಭೇದ-ಭಾವ ತೋರಿಸಬೇಡಿ, ಕೂಗಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಕ್ರೂರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿರುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಜನರು ನೀಡಿರುವ ಉತ್ತರಗಳಿಂದ ನೀವೇನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿ. ಸರಕಾರ ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದೇ ಅವರಿಗೆ ಹೇಳಿರಿ.



# 2

1 ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಇರಿಸಿ: ನೀವು ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ, ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಿಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸೋಂಕು ಆ ಕಡೆ ಅಥವಾ ಈ ಕಡೆ ಹರಡಬಹುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸ್ಥಳ ಮತ್ತು ಅವಕಾಶವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೂರ ದೂರ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಮಾತನಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

# 3

ಸಂದರ್ಶನ: ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ನೀವು ಬರೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಬರವಣಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ. (ವಿಳಾಸ, ಹೆಸರು, ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕು).

Address:  
Name:  
Contact Number:



ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಲಹೆ: ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಮತ್ತು ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಪುನಃ ಹೇಳುವಂತೆ ಜನರು ನಿಮ್ಮ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು.

# 4

# 5

ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣಗಳು: ಒಂದು ವೇಳೆ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಸಮುದಾಯದವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ತರವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಂಕೋಚ ಮಾಡಬೇಡಿ. COVID-19 ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು ತುಂಬಾ ಇವೆ.

I don't have clarification regarding this



ನೀವು ಹೊರಾಂಗಣ ತಿರುಗಾಟ ಹೊರಟಾಗ ಪೂರೈ ತಯಾರಾಗಿ ಹೊರಡಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾನಿಟೈಜರ್ / ಸಾಬೂನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ forms ಒಯ್ಯಿರಿ
- ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಕವಚಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಒಂದು ವೇಳೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮುಖ ಕವಚಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯಿರಿ



Ministry of Health & Family Welfare Government of India



INDEX



COVID-19

## 8 ಬೆಂಬಲಾತ್ಮಕ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

1

ಮಾತನಾಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಮುಖಂಡರು ಮತ್ತು

- ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಇದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ (ಗ್ರಾಮ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರು, ಅಧ್ಯಾಪಕರು, ಇತರರು)
- ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅರಿವು ಮುಡಿಸುವಾ ಅಂಧೋಲನಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ.

2

ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಗುಂಪುಗಳಿಗಾಗಿ ಸಮುದಾಯ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿ.

- ಸಂಪರ್ಕ ಗುರುತು ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಕಾರ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವಿರುವ ಜನರ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ
- ಅವರು ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಯಾರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ; ಇಂತಹ ಜನರಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮುಂಜಾಗರೂಗಟೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ತಿಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಅಧಿಕ ಅಪಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿ ಹೇಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವರ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು/ ಅಥವಾ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3

ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಸಮುದಾಯ ಸಂಪರ್ಕಜಾಲಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕು.

- ತುರ್ತು ಯೋಜನೆಗಾಗಿ ಗ್ರಾಮವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು, ಗುಂಪು ಸಮನ್ವಯಕಾರರ ಸಂಪರ್ಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಎಎನ್‌ಎಮ್, ಆಶಾ, ಎಡಬ್ಲ್ಯೂ ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಅಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಂಬಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಘಾತ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಸಮಿತಿಗಳ ಸಮನ್ವಯ ಕಾರ್ಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

4

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಸಹಾಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

- ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಸರಕಾರದ ತುರ್ತು ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ, ಎಎನ್‌ಎಮ್, ಆಶಾ ಅಥವಾ ಎಡಬ್ಲ್ಯೂ ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಅವರುಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ವಿವರ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬೇಕು

5

ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ಭೇದ-ಭಾವ ಕುರಿತಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿ ಎತ್ತಿರಿ

- ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ಭೇದ-ಭಾವದ ಪರಿಷ್ಕಿತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ
- ಆಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿರುವ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India



INDEX



COVID-19

## 9 ಪರಿವಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

1

ಸ್ಥಳೀಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತಾ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಬಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶ ತಿಳಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಗೌರವ ಕೊಡಿ ಮತ್ತು ವಿನಮ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾತನಾಡಿ. ಭೇದ-ಭಾವ ಮಾಡಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಒರಟು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸಬೇಡಿ.

2

ಶಂಕಿತ ಮತ್ತು ಖಚಿತ ಪ್ರಕರಣ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಭಯದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಚಾರವೆಂದರೆ, ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಆಲೈಸಬೇಕು.

3

ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ: ಕಣ್ಗಾವಲು ಫಾರ್ಮೇಟ್ ಪ್ರಕಾರ ಅವರ ಹೆಸರು, ಜನನ ದಿನಾಂಕ, ಪ್ರಯಾಣ ಇತಿಹಾಸ, ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ, ದಾಖಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕು.



4

ಪ್ರತಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಉತ್ತರ ಇರಲಾರದು: ಆದ್ದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ COVID-19 ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ವಿಚಾರಗಳು ತುಂಬಾ ಇವೆ.

5

ಒಂದು ವೇಳೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಾಹಿತಿ ಪಾಂಪ್ಲೆಟ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೊಡಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೇರಣೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯತನ ಪಾಂಪ್ಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India



INDEX



10



COVID-19

# 10 ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷಾ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಯಾವುವು?

## 1

ಇತರರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು

- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗಿಂತ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೂಮಿನಲ್ಲಿರಿ. ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಇರಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಇತರರು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಚಲನ-ವಲನಗಳನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಾತ್‌ರೂಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

## 2

ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ

- ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಮುಖ ಕವಚ ಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಆಫೀಸು ಅಥವಾ ಎನ್‌ಎಮ್ ರವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

## 3

ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ ಕವಚ ಧರಿಸಿ

- ನೀವು ಇತರ ಜನರ ನಡುವೆ ಇರುವಾಗ ಮತ್ತು ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಪೂರೈಕೆದಾರರ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ
- ಒಂದು ವೇಳೆ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇದನ್ನು ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಸೌಖ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಮಿಗೆ ಇತರರು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ, ಅವರು ಮುಖ ಕವಚ ಧರಿಸಬೇಕು.

## 4

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

- ಕೆಲಸ, ಸ್ಕೂಲ್ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.
- ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಸೋಂಕನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

## 5

ಆಗಂತುಕರು ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಾರದಂತೆ ತಿಳಿಸಿ

- ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದಾಗಿದೆ
- ಬೆಂಬಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಾದ ಮನೆ ಕೆಲಸದವಳು, ಚಾಲಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ದೂರವಿರುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India



INDEX



COVID-19

# 11 ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ವಿಧಾನ

1

ಬೆಂಬಲ: ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಮಲಗಿರುವವರಿಗೆ ಆರೈಕೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೇಮಕ ಮಾಡಿರುವ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಡಾಕ್ಟರರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

2

ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿಗರಾನಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು: ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿಗರಾನಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಒಂದು ವೇಳೆ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಜ್ವರ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು.

3

ಸುರಕ್ಷಾತ್ಮಕ ಶುಚಿತ್ವ:

- ಮನೆ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಕುಡಿಯುವ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳು, ಕಪ್‌ಗಳು, ತಿನ್ನುವ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳು, ಟವೆಲ್‌ಗಳು, ರೋಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಹಾಸಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಇತರರು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಟಿಶ್ಯೂವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಎಸೆಯಿರಿ.
- ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ರೋಗಾಣುಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.
- ವಾಶಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್: ಡಿಸ್‌ಇನ್‌ಫೆಕ್ಟೇಂಟ್, ಸಾಬೂನು, ಬಿಸಿ ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿಸಿ
- ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಡ್ರಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ನೆನಸಬೇಕು. ಕಟ್ಟಿಗೆಯ ಕೋಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ವೈ ಮೇಲೆ ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ (ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ 0.05% ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆನಸಿ). ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಣಗಿಸಿ.
- ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಟಿಶ್ಯೂಗಳು, ಎಸೆಯಬಹುದಾದ ಗ್ಲೋವ್ಸ್, ಮುಖ ಕವಚಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಕೊಳಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಗೆರೆ ಹಾಕಿರುವ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಂಟೈನರ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಇತರ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅದನ್ನು ಕೂಡಾ ವಿಲಿವಾರಿ ಮಾಡಿ.

4

ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿ ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ: “ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆ” ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಕೌಂಟರ್‌ಗಳು, ಟೇಬಲ್ ಟಾಪ್, ಬಾಗಿಲ ಕೊಂಡಿ, ಬಾತ್‌ರೂಮ್ ಕೊಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಜೋಡಣೆಗಳು, ಶೌಚಾಲಯಗಳು, ಫೋನ್‌ಗಳು, ಕೀಬೋರ್ಡ್, ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ರೋಗಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ. ಇದಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತ, ಮಲ ಅಥವಾ ಶಾರೀರಿಕ ದ್ರಾವಣ ಬಿದ್ದಿರುವ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು.

5

ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ: ಕನಿಷ್ಠ 40 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ವರೆಗೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದ ಬಳಿಕ ತೊಳೆಯಬೇಕು.



Ministry of Health & Family Welfare Government of India



INDEX



COVID-19

# 12 ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವವರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು?

1

ಆಗಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಕನಿಷ್ಠ 40 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ವರೆಗೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು.



2

ವಯೋವೃದ್ಧರಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಬೇರೆ ರೂಮಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ರೋಗಿಯಿಂದ ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಮಲಗುವ ಕೋಣೆ ಮತ್ತು ಬಾತ್ ರೂಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.



3

ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಕುಡಿಯುವ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳು, ಕಪ್‌ಗಳು, ತಿನ್ನುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಟವೆಲ್‌ಗಳು, ಹಾಸಿಗೆಗಳು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



4

ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲೂ ಮೂರು ಪದರದ ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಎಸೆಯಬಹುದಾದ ಮುಖ ಕವಚಗಳನ್ನು ಯಾವತ್ತೂ ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. (ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದು ಎಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು). ಮುಖ ಕವಚಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.



5

ಒಂದು ವೇಳೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ (ಜ್ವರ /ಕಫ /ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು) ಆತ /ಆಕೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ ನಂಬರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬೇಕು



Ministry of Health & Family Welfare Government of India



INDEX



COVID-19

# 13 ಕಳಂಕವನ್ನು ನಾನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಜನರು ಕುತೂಹಲ, ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಬೇಧ-ಭಾವದಿಂದ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಆತಂಕದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

1

ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಧಿಕೃತ ಶಬ್ದವಾಗಿದ್ದರೂ “COVID-19 ಪ್ರಕರಣ” ಅಥವಾ “ಬಲಿಷ್ಠತೆ” ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ “COVID-19 ಹೊಂದಿದವರು” ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ “ಶಂಕಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳು” ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ COVID-19 ಹೊಂದಿರಬಹುದಾದವರು ಎಂದು ನೀವುಹೇಳಬೇಕು.

2

ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಕುತೂಹಲ ಅಥವಾ ಹತಾಶೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮಾಚಾರ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ಓದುವುದು ಅಥವಾ ಅಲೈಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಜನರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.

3

ಮನೆಯ ಆಟಗಳು, ಓದುವುದು, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಮನೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು ಮೊದಲಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರಾಮವಾಗಿರುವಂತೆ ಜನರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.

4

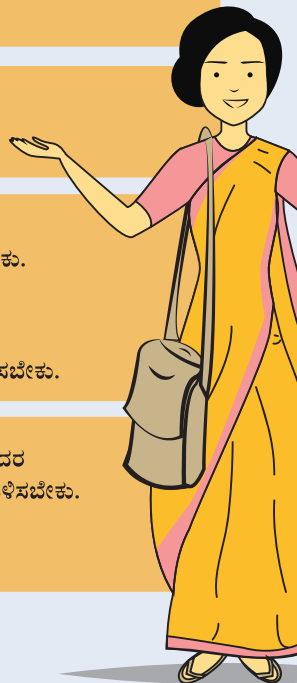
ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವಂತೆ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- a. ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- b. COVID-19 ಕುರಿತಂತೆ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು
- c. ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಹಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಬೇಕು.

5

COVID-19 ಗೆ ಷೇಡಿತರಾಗಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಜನರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

- a. COVID-19 ನಿಂದ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವವರು
- b. ಗುಣವಾಗುತ್ತಿರುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಯರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದವರು



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India



INDEX





COVID-19

# 14 ಮಾಸ್ಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

## 1. ಕೇವಲ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಮುಖ ಕವಚ ಉಪಯೋಗಿಸಿ:

- a. ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾದಾಗ
- b. ನೀವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲು ಹೊರಟಾಗ
- c. ನೀವೊಬ್ಬರು ಅಸಾಬ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರೈಕೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ



## 2. ಕೋಣೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ:

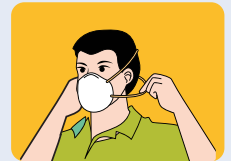
- a. ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ: ಮುಖ ಕೆಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕಟ್ಟು ಬಿಚ್ಚಿರಿ, ಕವಚವನ್ನು ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಲ್ಲದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಿ.
- b. ಮೂಗಿನ ಪೀಸನ್ನು ಮೂಗು-ಸೇತುವೆ ನಡುವೆ ಜೋಡಿಸಿ. ದಾರಗಳನ್ನು ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ - ಮೇಲಿನ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕಿವಿಯ ಮೇಲಿನ ತಲೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿ.
- c. ಕವಚದ ಯಾವ ಬದಿಯಲ್ಲೂ ಅಂತರ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಸರಿಯಾಗಿ ಜೋಡಿಸಲು ಅಡ್ಡಸ್ಸು ಮಾಡಿ.
- d. ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಎಳೆಯಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೇತಾಡಿಸಬೇಡಿ
- e. ಮುಖ ಕವಚ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು. .



## 3. ಮುಖ ಕವಚ ಹಾಕಿದಾಗ / ಚಾಸ್ತಿ ತೇವಾಂಶ ಹೊಂದಿದಾಗ ಹೊಸದಾದ, ಸ್ವಚ್ಛ, ಶುಷ್ಕ ಮುಖ ಕವಚದೊಂದಿಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಒಂದು ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.

## 4. ಮುಖ ಕವಚ ತೆಗೆಯುವುದು

- a. ಸರಿಯಾದ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ತೆಗೆಯಬೇಕು (ಅಂದರೆ ಮುಂಭಾಗದಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹಗ್ಗ ಬಿಚ್ಚಿ ತೆಗೆಯಿರಿ)
- b. ಮೊದಲು ಹಿಂಭಾಗದ ಕೆಳಗಿನ ದಾರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಳಿಕ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಮುಖ ಕವಚ ತೆಗೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಅದರ ಇತರ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.



## 5. ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು

ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಅಥವಾ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ನೀವು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದಾಗ, ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ಕೈ ಉಜ್ಜಿರಿ. ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವ ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಎಸೆಯಿರಿ. ಇದನ್ನು ಬ್ಲೀಚ್ ನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸುತ್ತಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮುಚ್ಚಿರುವ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.





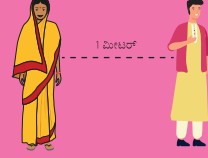


COVID-19

# 15 ಸಮುದಾಯ ಭೇಟಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

1

ನೀವು ಸ್ಪಂಧಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ನೇರ ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ 1 ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು



2

ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮೂರು ಪದರದ ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಧರಿಸಬೇಕು



3

ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು (ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯನ್ನು) ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡಿ.



4

ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 40 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ವರೆಗೆ ಎಂಬಂತೆ ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜಬೇಕು.



5

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಾದ ಬಾಗಿಲು ಕೊಂಡಿ, ಬಾಗಿಲು ಗಂಟೆ, ಸಪೋರ್ಟ್ ರೇಲ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಹಾಗೂ ಹ್ಯಾಂಡಲ್ ಡೈಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡಿ.





COVID-19

# 16 ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ ನಾನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು

1

ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಕವಚ ಮತ್ತು ಗ್ಲೋವ್ಸ್ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಕವಚದ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಡಿ. ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿರಿ ಮತ್ತು ಮುಖ ಕವಚ ನಿಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೇತಾಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ.

2

ಮುಖ ಕವಚ ಮತ್ತು ಕೈ ಕವಚವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಅವುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು (ನೋಡಿರಿ: ಮುಖ ಕವಚ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ)

3

ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಬ್ಯಾಗ್/ರಿಜಿಸ್ಟರ್ ಚೊತೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಡಿಸ್‌ಇನ್‌ಫೆಕ್ಟೇಂಟ್ ಸಲ್ಯೂಶನ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜಬೇಕು (ಇದಕ್ಕಾಗಿ 4 ಚಹಾ ಚಮಚದಷ್ಟು ಬ್ಲೀಚ್ ಮತ್ತು 4 ಕಪ್‌ಗಳಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬೆರೆಸಿರುವ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು)

4

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸಾನಿಟೈಜರ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜಬೇಕು.

5

ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಶೀತ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಸರಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಕಣ್ಗಾವಲು ಅಧಿಕಾರಿಯವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



Ministry of Health & Family Welfare Government of India





# COVID-19

## ಸತ್ಯ ಮತ್ತು ಮಿಥ್ಯೆಗಳು

**1. ಹೇಳಿಕೆ:** ಬೇಸಿಗೆ ಬಂದಂತೆಲ್ಲಾ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ

**ಸತ್ಯ:** ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ COVID-19 ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. COVID-19 ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ಆತ್ಮತ್ಯಮ ವಿಧಾನವೆಂದರೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಾಗ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಜನಗುಂಗಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಮಾಡದಿರುವುದು ಮೊದಲಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

**2. ಹೇಳಿಕೆ:** ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದಾಗಿದೆ

**ಸತ್ಯ:** ಶರೀರದ ಉಷ್ಣತೆ 37°C ಇದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ವೈರಸ್ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನೀವು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ.

**3. ಹೇಳಿಕೆ:** ಹಸಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳು, ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನೀವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಸತ್ಯ:** ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ಆದರೆ, ಇದು ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ನಿಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

**4. ಹೇಳಿಕೆ:** ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಅಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದಾಗಿ ನೀವು ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಸತ್ಯ:** ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ವಿರುದ್ಧದ ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದ ನಿಜಕ್ಕೂ ನೀವು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ, ಇದು ನಿಮಗೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. .

**5. ಹೇಳಿಕೆ:** ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ COVID-19 ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ

**ಸತ್ಯ:** ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಅದರ ಬಿಂದುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಹರಡುತ್ತದೆ

**6. ಹೇಳಿಕೆ:** ಆಲ್ಯೂಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಡಿಸ್‌ಇನ್‌ಫೆಕ್ಟೇಂಟ್‌ನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಸತ್ಯ:** ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಆಲ್ಯೂಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಸಾನಿಟೈಜರ್ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ, ಅಥವಾ ಆಲ್ಯೂಹಾಲ್ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಕೈಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಕೈಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣು ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ತಲುಪುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಆಲ್ಯೂಹಾಲ್‌ನಿಂದ ಉಜ್ಜುವುದು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

**7. ಹೇಳಿಕೆ:** ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

**ಸತ್ಯ:** ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ಮೂಗನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಶೀತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಇದು ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.





COVID-19

## ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ಏಕೆ ಬೇಕು?<sup>1</sup>

ಮಕ್ಕಳು ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ ಹೊಂದಿರುವ ವರ್ಗದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಅಗತ್ಯತೆಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಶಾ ಮತ್ತು ಎಡಬ್ಬೂಡಬ್ಬೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಸದಸ್ಯೆಯರಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

1

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕುತೂಹಲ ಮತ್ತು ದುಃಖ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಿ. ಇದನ್ನ ಮಕ್ಕಳು ಹಠದಿಂದ ಅಥವಾ ಹತಾಶೆಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಾಳ್ಮೆ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಕ್ರಮ ಅಥವಾ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬಾರದು.

2

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ, ದುರುಪಯೋಗಗೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕು ವಂಚಿತ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

3

ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಅಪ್ರಾಪ್ತ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

4

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಚೈಲ್ಡ್ ಲೈನ್ 1098 ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿರಿ.

5

ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ (CCIs) ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಕೆಲಸಗಾರರು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

<sup>1</sup>ಈ ವಿಭಾಗವನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ನೋಡಲ್ ಅಫೀಸರರಿಗಾಗಿ ಮಾತ್ರವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ



ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಲಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ ವಿಭಾಗ.  
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ  
ದೂರವಾಣಿ: +91-11-23978046

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರ  
ದೂರವಾಣಿ: +91-1123913148

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಿರ್ದೇಶಕರು,, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ  
ದೂರವಾಣಿ: XXXXXXXXXX

