



ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖ  
భారత ప్రభుత్వం

Help us to help you



रेल मंत्रालय  
भारत सरकार

# నోవల్ కోరోనా వైరస్ వ్యాధి (COVID-19) గురించిన సమాచారం

- 1 నోవల్ కోరోనా వైరస్ వ్యాధి (COVID-19) ఒక అంటువ్యాధి
- 2 (COVID-19) యొక్క సాధారణ లక్షణాలు - జ్వరం, దగ్గు మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది
- 3 (COVID-19) సోకిన వారిలో ఎక్కువ మందికి (5 మందిలో 4 మందికి) ఈ వ్యాధి లక్షణాలు స్వల్పంగా లేదా చాలా స్వల్పంగా ఉంటాయి. ఐతే కేవలం కొద్దిమందిలో మాత్రం (5 మందిలో ఒక్కరికి) ఈ వ్యాధి తీవ్ర రూపంలో ఉంటుంది
- 4 అధిక రక్తపోటు, గుండ జబ్బు, డయాబెటిస్, శ్వాస సమస్యలు లేదా కాన్సర్తో బాధపడే వారికి మరియు వృద్ధులకు (COVID-19) సోకే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది

## రైలు ప్రయాణీకులకు సలహాలు

### చేతులు శుభ్రం చేసుకోండి:

- ▶ తరచుగా చేతులు కడుక్కోండి లేదా ఆల్కహాల్ ఉండే శానిటైజర్ వాడండి

### ముక్కు, నోరు, శ్వాస పట్ల శ్రద్ధ వహించండి:

- ▶ దగ్గు లేదా తుమ్ము పల్ల వచ్చే తుంపరలు పొరుగు వారికి చేరడం పట్ల COVID సంక్రమణ విస్తరిస్తుంది. అందుకే దగ్గటప్పుడు, తుమ్మేటప్పుడు ముక్కుకు మరియు మోహానికి టిష్టూ/రుమాలు అడ్డుపెట్టుకోండి
- ▶ మీ కళ్ళు, ముక్కు మరియు మోహాన్ని చేతులు కడుక్కోకుండా తాకకండి

### మాస్క్ పెట్టుకోండి:

- ▶ ఫేస్ కవర్/మాస్క్ పెట్టుకోవడం తప్పనిసరి
- ▶ ఫేస్ కవర్/మాస్క్ లను తాకకండి
- ▶ ఫేస్ కవర్/మాస్క్లోకి తేమ చేరినప్పుడు వాటిని వెంటనే మార్చి, కొత్తది పెట్టుకోండి. సింగిల్ యూజ్ మాస్క్లను రెండోసారి వాడకండి
- ▶ ఫేస్ కవర్/మాస్క్లు తీసేసేటప్పుడు వెనుక నుండి పట్టుకోండి. వాటి ముందు భాగాన్ని తాకకండి
- ▶ ఎప్పుడు మాస్క్ను తాకినా వెంటనే చేతులు సబ్బుతో కడుక్కోండి లేదా ఆల్కహాల్ ఉండే శానిటైజర్ వాడండి
- ▶ వాడేసిన మాస్క్లను ఎక్కడంటే అక్కడ పడేయకండి

### ఇతరులకు తగినంత దూరంగా ఉండండి:

- ▶ దూరం నుండే ఎవరినైనా పలకరించండి
- ▶ రైలులో లేదా రైల్వే స్టేషన్లో ఒక్కొక్కరికీ మధ్య కనీసం 1 మీటరు లేదా సాధ్యమైనంత గరిష్ట దూరం ఉండేలా చూసుకోండి

### చెడు అలవాట్లు వదిలేయండి:

- ▶ ధూమ్రపానం చేయకండి
- ▶ తంబాకు, ఖైసీ, గుట్కాలకు దూరంగా ఉండండి
- ▶ రైలు లోపల లేదా కిటికీలో నుండి బయటకు లేదా ప్లాట్ఫామ్ మీద ఉమ్మేయకండి. కేవలం టాయ్లెట్ వాష్ బేసిన్లోనే ఉమ్మేయండి, తర్వాత నీటితో వాష్ బేసిన్ శుభ్రం చేయండి

### పరిశుభ్రత:

- ▶ తరచుగా ముట్టుకునే ఉపరితలాలు/పస్తువులను నేరుగా తాకకండి
- ▶ గాలి ప్రసరణ కోసం కిటికీలను తెరిచి ఉంచండి
- ▶ తోటి ప్రయాణీకుల వ్యక్తిగత పస్తువులు (ఫోన్, దుస్తులు, పక్కబట్టలు, దిండ్లు, తిను బండారాలు, టాయ్లెట్ సాముగ్రి ఇత్యాది వ్యక్తిగత పస్తువులు) వాడకండి, ఇవ్వకండి
- ▶ టాయ్లెట్ వాడిన తర్వాత దాని శుభ్రతకు ప్రాధాన్యతను ఇవ్వండి, తరచుగా చేతులు కడుక్కోండి

### వ్యాధి లక్షణాల విషయంలో అప్రమత్తంగా ఉండండి

- ▶ ఒకవేళ జ్వరం, దగ్గు మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బందిగా ఉంటే రైల్వే అధికారులకు సమాచారం ఇవ్వండి, వారి ఆదేశాలను పాటించండి

### గుర్తుంచుకోండి:

- ▶ ఆరోగ్యసేతు యాప్ డౌన్లోడ్ చేసుకోండి
- ▶ "చేయతగినవి, చేయతగనివి" గుర్తుంచుకోండి, వాటిని ఆ తర్వాత కూడా పాటిస్తూనే ఉండండి, సురక్షితంగా ఉండండి

### సరైన సమాచారం ఇక్కడి నుండి పొందండి-

- భారత ప్రభుత్వపు టోల్ ఫ్రీ నెంబరు-1075
- ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖ వెబ్సైట్ ([www.mohfw.gov.in](http://www.mohfw.gov.in))