



നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് രോഗം (COVID-19)

ട്രെയിൻ യാത്രക്കാർക്കായുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ



കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക:

- ▶ കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുക അല്ലെങ്കിൽ ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക



ശ്വസന ശുചിത്വം പാലിക്കുക:

- ▶ തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും പുറത്തുവരുന്ന തുപ്പലിന്റെ അംശങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരുമ്പോൾ COVID-19 പകരാവുന്നതാണ്. അതുകൊണ്ട് ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും നിങ്ങളുടെ മൂക്കും വായയും ടിഷ്യൂ അല്ലെങ്കിൽ തുവാല കൊണ്ട് മറയ്ക്കുക
- ▶ കണ്ണും, മൂക്കും വായയും കൈകൾ കൊണ്ട് തൊടാതിരിക്കുക



മാസ്ക് ധരിക്കുക:

- ▶ ഫേസ് കവർ/മാസ്ക് നിർബന്ധമാണ്
- ▶ ഫേസ് കവർ/മാസ്ക് എന്നിവ കൈകൊണ്ട് തൊടാതിരിക്കുക
- ▶ ഫേസ് കവർ/മാസ്ക് നനഞ്ഞാൽ അതു ഉടൻ തന്നെ മാറ്റുക എന്നിട്ട് പുതിയ മാസ്ക് ധരിക്കുക. സിംഗിൾ യൂസ് മാസ്ക് രണ്ടാമതും ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക
- ▶ ഫേസ് കവർ/മാസ്ക് എന്നിവ പുറകിൽ നിന്നു പിടിച്ച് ഉൾമാറ്റുക. അവയുടെ മുൻഭാഗം സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക
- ▶ മാസ്കിൽ ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ സ്പർശിച്ചാൽ ഉടൻ തന്നെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക അല്ലെങ്കിൽ ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാൻഡ് റബ് ഉപയോഗിക്കുക
- ▶ ഉപയോഗിച്ച മാസ്കുകൾ അങ്ങുമിങ്ങും വലിച്ചെറിയാതിരിക്കുക



മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്നും നിശ്ചിത അകലം പാലിക്കുക:

- ▶ ദൂരെ നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ മറ്റുള്ളവരെ അഭിവാദനം ചെയ്യുക
- ▶ ട്രെയിനിനുള്ളിലും റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനുകളിലും ഒരു മീറ്റർ അല്ലെങ്കിൽ കഴിയാവുന്നത്രയും അകലം പാലിക്കുക



ദുശ്ചീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക:

- ▶ പുകവലി പാടില്ല
- ▶ പുകയില, വൈനി, ഗുട്ക എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക
- ▶ ട്രെയിനുള്ളിലും ജനലിനു വെളിയിലേക്കും, പ്ലാറ്റ്ഫോമിലും തുപ്പരുത് ശൗചാലയത്തിനുള്ളിലുള്ള വാഷ് ബേസിനിൽ മാത്രം തുപ്പുകയും ഉടൻ തന്നെ വെള്ളം ഒഴിച്ച് അത് വൃത്തിയാക്കുകയും ചെയ്യുക



ശുചിത്വം പാലിക്കുക:

- ▶ പതിവായി കൈകൊണ്ട് സ്പർശിക്കാവുന്ന പ്രതലങ്ങളും, വസ്തുക്കളും നഗ്നമായ കൈകൾ കൊണ്ട് തൊടാതിരിക്കുക
- ▶ വായുസഞ്ചാരം ഉറപ്പുവരുത്താൻ ജനലുകൾ തുറന്നുവയ്ക്കുക
- ▶ സഹയാത്രികരുമായി സ്വകാര്യ വസ്തുക്കൾ (ഫോൺ, വസ്ത്രങ്ങൾ, പുതപ്പ്, തോർത്ത്, ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ, ടോയ്ലെറ്റ് ഉല്പന്നങ്ങൾ മറ്റ് സ്വകാര്യ വസ്തുക്കൾ) എന്നിവ പങ്കുവയ്ക്കാതിരിക്കുക
- ▶ ഉപയോഗിച്ച ശേഷം ശൗചാലയത്തിന്റെ ശുചിത്വം ഉറപ്പുവരുത്തുക. ഒപ്പം കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക



രോഗത്തിന്റെ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങൾ തിരിച്ചറിയാൻ ജാഗ്രതയോടെ ഇരിക്കുക:

- ▶ പനിയോ, ചുമയോ, ശ്വാസം എടുക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ടോ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ റെയിൽവേ അധികാരികളുമായി ബന്ധപ്പെടുക, അവർ നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക



ഓർക്കുക:

- ▶ ആരോഗ്യ സേതു ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യുക
- ▶ 'എന്ത് ചെയ്യണം അതുപോലെ എന്ത് ചെയ്യരുത്' - ഇതിലെ വിവരങ്ങൾ ഓർത്തിരിക്കുക. അവ പാലിക്കുക, അത് തുടർന്നു കൊണ്ടേയിരിക്കുക, സുരക്ഷിതരായിരിക്കുക



ശരിയായ വിവരങ്ങൾ ഇവിടെ നിന്നും നേടൂ -

- ഭാരത സർക്കാരിന്റെ ദേശീയ ടോൾ ഫ്രീ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പർ - 1075
- ആരോഗ്യ കുടുംബ ക്ഷേമ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ വെബ്സൈറ്റ് (www.mohfw.gov.in)