



ആരോഗ്യ കുടുംബ ക്ഷേമ മന്ത്രാലയം
ഭാരത സർക്കാർ



रेल मंत्रालय
भारत सरकार

നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് രോഗം (COVID-19) നെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ

- 1 നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് രോഗം (COVID-19) ഒരു പകർച്ചവ്യാധി ആണ്
- 2 COVID-19-ന്റെ സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ പനി, ചുമ, ശ്വാസം എടുക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നിവയാണ്
- 3 COVID-19 ബാധിക്കുന്ന ഭൂരിഭാഗം ആളുകളും (അതായത് അഞ്ചിൽ നാല് പേരും) നേരിയ അല്ലെങ്കിൽ വളരെ നേരിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവരായിരിക്കും. അതുപോലെ, ചിലരിൽ (അഞ്ചിൽ ഒരാൾ എന്ന നിരക്കിൽ) രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വളരെ കൂടുതൽ ആയി കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യും
- 4 ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, (പുഴയ രോഗം, ഡയാബറ്റിസ്, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ, അല്ലെങ്കിൽ ക്യാൻസർ തുടങ്ങിയ രോഗം ഉള്ളവരും വ്യവസായം COVID-19 രോഗം വരാൻ കൂടുതൽ സാധ്യത ഉള്ള വിഭാഗക്കാരാണ്

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 നന്നത്താൽ അതു ഉടൻ തന്നെ മാറ്റുക എനിട്ട് 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
- ▶ ട്രെയിനുകളിലും റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനുകളിലും ഒരു മീറ്റർ അല്ലെങ്കിൽ കഴിയാവുന്നത്രയും അകലം പാലിക്കുക

ദുശീലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക:

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

ശുചിത്വം പാലിക്കുക:

- ▶ പതിവായി കൈകൊണ്ട് സ്പർശിക്കാവുന്ന പ്രതലങ്ങളും, വസ്തുക്കളും നശമായ 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 നല്കുന്ന 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 -

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