



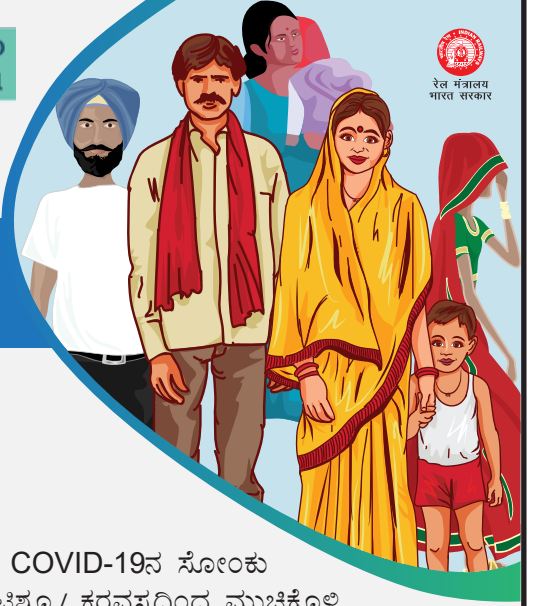
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಖಾತೆ
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

Help us
help you



ನೋವಲ್ ಕೋನಾ ವೈರಸ್ ರೋಗ (COVID-19)

ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗೆ ಸಲಹೆ



ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ:

- ▶ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ



ಶ್ವಸನ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ:

- ▶ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಹೊರಬರುವ ಹನಿಗಳು ಬೇರೆಯವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ COVID-19ನ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಟಿಶ್ಯೂ/ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- ▶ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ



ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

- ▶ ಫೇಸ್ ಕವರ್/ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸಲೇಬೇಕು
- ▶ ಫೇಸ್ ಕವರ್/ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ
- ▶ ಫೇಸ್ ಕವರ್/ ಮಾಸ್ಕ್ ತೇವಗೊಂಡರೆ ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹೊಸ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ. ಸಿಂಗಲ್ ಯೂಸ್ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬೇಡಿ
- ▶ ಫೇಸ್ ಕವರ್/ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಹಿಂದಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಅದರ ಮುಂಭಾಗದ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ
- ▶ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗಲೆಲ್ಲ ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್-ಯುಕ್ತ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ರಬ್‌ನ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿ
- ▶ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಅಲ್ಲಿ-ಇಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಡಿ



ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಅಂತರ:

- ▶ ದೂರದಿಂದಲೇ ಒಬ್ಬರು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಭಿವಾದನೆ ಹೇಳಿ
- ▶ ಟ್ರೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೈಲ್ವೇ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು



ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ:

- ▶ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ
- ▶ ತಂಬಾಕು, ಖೈನಿ, ಗುಟ್ಟಾ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಡಿ
- ▶ ಟ್ರೈನ್‌ನ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಕಿಟಕಿಯ ಹೊರಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬೇಡಿ. ಕೇವಲ ಶೌಚಾಲಯದ ವಾಶ್‌ಬೇಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಉಗುಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ



ಸ್ವಚ್ಛತೆ-ನೈರ್ಮಲ್ಯತೆ:

- ▶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುಟ್ಟುವ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು / ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ
- ▶ ಗಾಳಿಯಾಡಲು ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ
- ▶ ಸಹಪ್ರಯಾಣಿಕರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವಯಕ್ತಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು (ಫೋನ್, ಬಟ್ಟೆ, ಹಾಸಿಗೆ, ಟವೆಲ್, ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿ, ಶೌಚದ ಸಾಮಾನುಗಳು, ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವಸ್ತುಗಳು) ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ
- ▶ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಶೌಚಾಲಯದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ ಕೈತೊಳೆಯಿರಿ



ರೋಗದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಿ:

- ▶ ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು/ಜ್ವರ/ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ರೈಲ್ವೇ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ



ನೆನಪಿಡಿ:

- ▶ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು ಆ್ಯಪ್ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ
- ▶ 'ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನು ಮಾಡಬಾರದು' ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ನಂತರವೂ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರಿ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ



ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಿರಿ -

- ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಟೋಲ್-ಫ್ರೀ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್-1075
- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಖಾತೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ (www.mohfw.gov.in)



mohfw.gov.in



@MoHFWIndia



@MoHFW_INDIA



@mohfwindia



mohfwindia