



ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಖಾತೆ  
ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

Help us to  
help you



रेल मंत्रालय  
भारत सरकार

# ನೋವಲ್ ಕೋನಾ ವೈರಸ್ ರೋಗ (COVID-19) ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ

- 1 ನೋವಲ್ ಕೋನಾ ವೈರಸ್ ರೋಗ (COVID-19) ಒಂದು ಕಾಯಿಲೆ
- 2 COVID-19ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಎಂದರೆ- ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ  
COVID-19 ಸೋಂಕು ತಗಲಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಲ್ಲಿ (5 ರಲ್ಲಿ 4 ಮಂದಿ) ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ  
3 ಅತ್ಯಂತ ಲಘು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ (5 ರಲ್ಲಿ 1) ಸ್ವಲ್ಪ ಗಂಭೀರ ರೂಪ ಕಾಣಿಸಬಹುದು
- 4 ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ರೋಗ, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಉಸಿರಾಟದ ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರಾಗಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರಿಗೆ COVID-19 ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು

## 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 ರೈಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ ಅಥವಾ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

### ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ:

- ▶ ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ
- ▶ ತಂಬಾಕು, ಬೈನಿ, 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 ರೈಲ್ವೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

### ನೆನಪಿಡಿ:

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

### ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಿರಿ -

- (i) ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಟೋಲ್-ಫ್ರೀ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್-1075
- (ii) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಖಾತೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ([www.mohfw.gov.in](http://www.mohfw.gov.in))