

# ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ : ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ



TIP  
SESSIONS

CLIMATE ACTION  
CIVIC AWARENESS  
YOUTH EMPOWERMENT

# ಜಾಗೃತ ರಾಗಿರಿ, ಅನಗತ್ಯ ಭಯ ಬೇಡ

ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ  
ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ (WHO, MoHFW  
ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು)



# ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಇದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ, ಅಂದರೆ ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಹರಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳಾದ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 2019ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ ನಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ರೋಗದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪದ ಹೆಸರು ಕೋವಿಡ್ -19.

## ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಜ್ವರ  
(100 ಡಿಗ್ರಿ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು)



ಒಣ ಕೆಮ್ಮು



ಉಸಿರಾಟದ  
ತೊಂದರೆ



ಗಂಟಲು ನೋವು



ಸುಸ್ಸು

# ಕೂರೋನಾ ವೈರಸ್ ಎಷ್ಟು ಮಾರಕವಾಗಿದೆ?

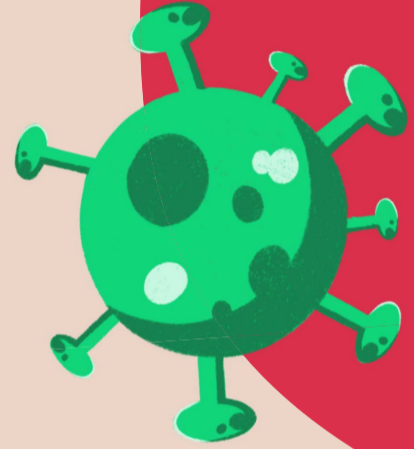
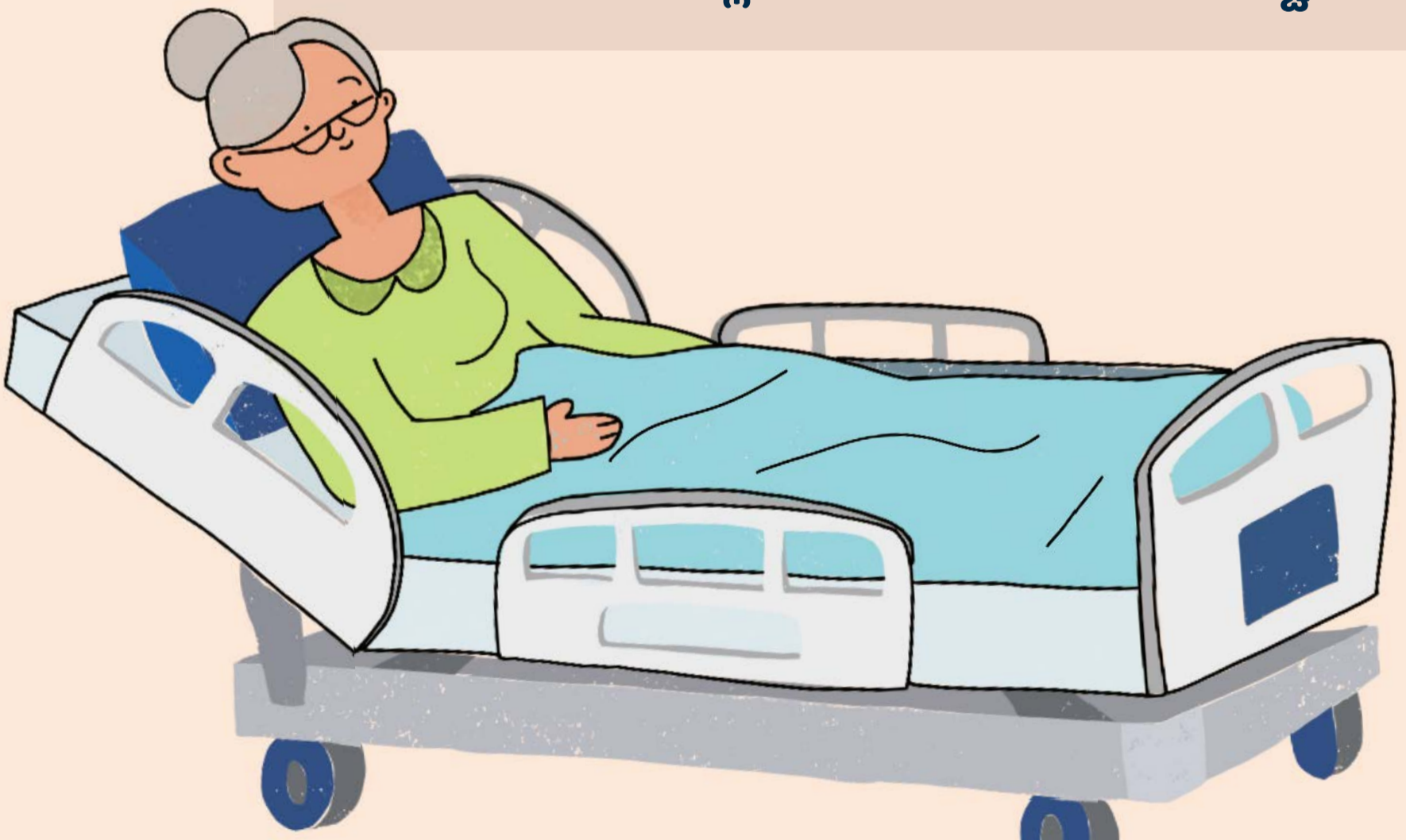
ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುವ ವೈರಸ್, ಆದರೆ ಅತೀ  
ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ

01

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸತ್ತವರ  
ಸಂಖ್ಯೆ 3-4%

02

60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ  
ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಈ ರೋಗಾಣು  
ಹರಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾವಿನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು  
ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ  
ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು



# ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾಕಿಷ್ಟು ಭಯ?

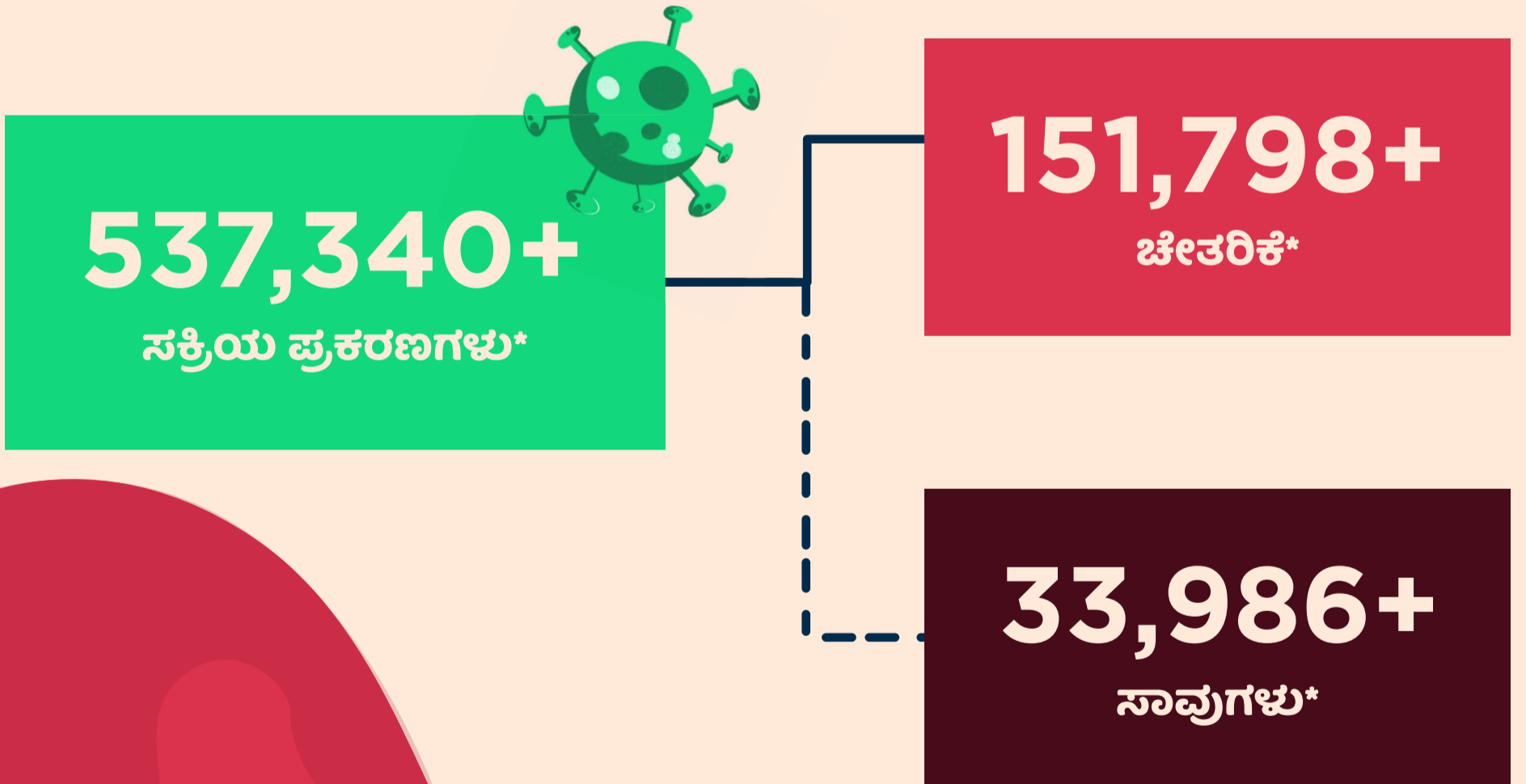
ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುವ ವದಂತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನರು ಭಯಭೀತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವೈರಸ್ ಹೊಸದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಜನರಿಗೆ ಹೇಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ.



ನೈಜ ವಿಷಯಗಳನ್ನು  
ಮಾತ್ರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ

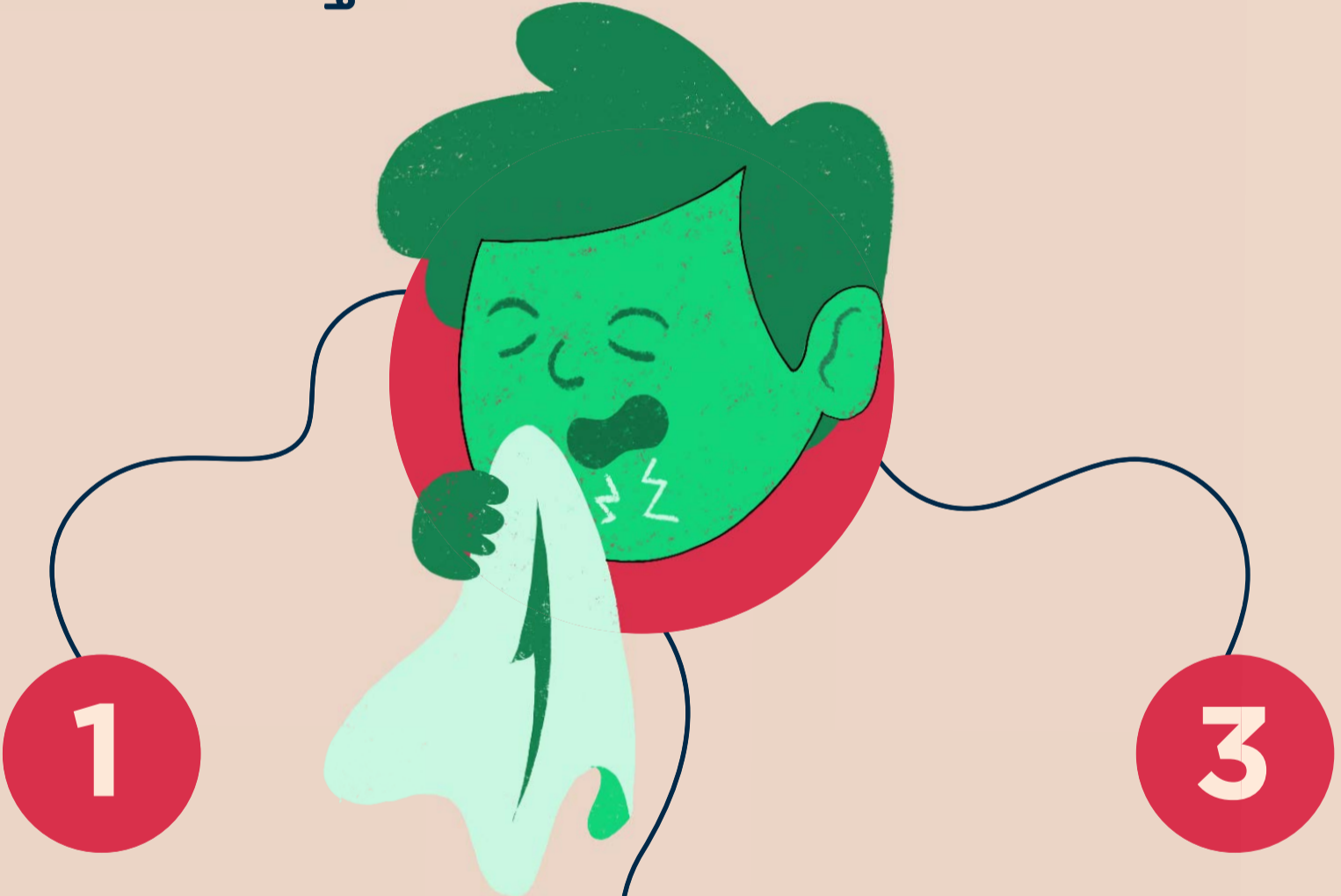
# ಈ ರೋಗ ನನಗೆ ಬಂದರೆ ನಾನು ಸಾಯುತ್ತೇನಾ?

60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದರೆ ಬದುಕುಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಹೊರಗಡೆ ತಿರುಗಾಡಿ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.



# ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಹೇಗೆ ಹರಡಲಿದೆ?

ಸೊಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೀನಿದಾಗ ವೈರಸ್ ಅವನ ಕೈಗೆ ತಾಗಿ ಅವನು ಬಾಗಿಲು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಸೊಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ



1

ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ.

2

ಸೊಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ.

3

ಸೊಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಸ್ತ ಲಾಘವ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೆ ಇರುವ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ

# ಶೀತ vs ಪ್ಲೂ ಜ್ವರ vs ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್

ನಿಮಗೆ ಗಂಟಲು ನೋವು ಇದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತವಾಗಿರಬಹುದೇ ಹೊರತು, ಅದು ಪ್ಲೂ ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ

	ಶೀತ	ಜ್ವರ	ಕೊರೋನಾವೈರಸ್
ವೈರಸ್ ಹಿಡಿಯುವ ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ನಡುವಿನ ಸಮಯ	1-3 ದಿನಗಳು	1-4 ದಿನಗಳು	2-14 ದಿನಗಳು
ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಆರಂಭ	ಕ್ರಮೇಣ	ಹಠಾತ್	ಕ್ರಮೇಣ
ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ	7-12 ದಿನಗಳು	3-7 ದಿನಗಳು	ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು-2 ವಾರಗಳ ತೀವ್ರ ಅಥವಾ ನಿರ್ಣಾಯಕ ರೋಗ -3-6 ವಾರಗಳು

## ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಜ್ವರ	ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ	ಸಾಮಾನ್ಯ	ಸಾಮಾನ್ಯ
ಶೀತ	ಸಾಮಾನ್ಯ	ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ	ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ
ಗಂಟಲು ನೋವು	ಸಾಮಾನ್ಯ	ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ	ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ
ಕೆಮ್ಮು	ಸಾಮಾನ್ಯ	ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ	ಸಾಮಾನ್ಯ
ಮೈನೋವು	ಅಪರೂಪ; ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಸೌಮ್ಯ	ಸಾಮಾನ್ಯ	ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ
ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ	ಅಪರೂಪ	ಅಪರೂಪ	ಸಾಮಾನ್ಯ



# ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ

ಇಲ್ಲ

ಇದುವರೆಗೂ ಅಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನ ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

# ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ

ಇದುವರೆಗೂ ಅಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

# ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದರ್ಜೆಯ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ನಾನು ಕೋರೋನಾವೈರಸ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೇ?

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಇರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶಯ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಿಸ್ಸಿನ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೋರೋನಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುವುದು.

ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ - ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ:

- ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದರೆ
- ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ
- ಕೋರೋನಾವೈರಸ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ / ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು.



# ಕರೋನಾವೈರಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದೇ?

ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಆಧಾರಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಇನ್ನೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

# ಕರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

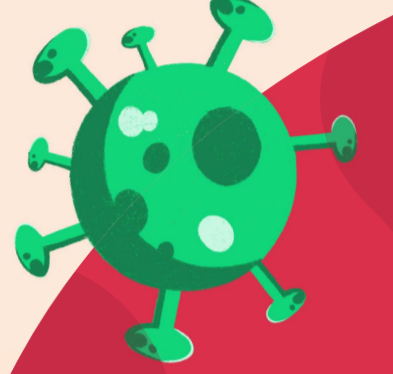
ಸುಮಾರು 21% ಜನರು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೇ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

# ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಮ್ಮೆ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದರೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ರೋಗಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

# ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

- ಸಾಕಷ್ಟು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅಶುದ್ಧ ಕೈಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ.
- ಯಾರನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೇ ಶುಭಾಶಯಗಳು ತಿಳಿಸುವ ಕ್ರಮ ಬಳಸಿ. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಶೇಕ್ ಮಾಡುವ ಬದಲು ನಮಸ್ತೆ ಅಥವಾ ಕೈ ಬೀಸಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ
- ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಅತಂಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಅಡಿ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ
- ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ.
- ಯಾವುದೇ ಫಾರ್ಮ್‌ಡ್ ಮಾಡಿದ ಸಂದೇಶವನ್ನು" ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನಿಸಿದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ



# TIP

## SESSIONS

CLIMATE ACTION

CIVIC AWARENESS

YOUTH EMPOWERMENT

[www.tipsessions.org](http://www.tipsessions.org)

<https://www.facebook.com/Tipcoastal/>

[www.instagram.com/tipsessionSCOASTALedit/](http://www.instagram.com/tipsessionSCOASTALedit/)

- ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನಕಲಿ ಸುದ್ದಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಂಬುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ನೈಜ-ಸಮಯದ ನವೀಕರಣಗಳಿಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ನೋಡಿ:  
**WHO**  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>  
**Ministry of Health & Family Welfare website**  
<https://www.mohfw.gov.in>
- **MyGov Corona Helpdesk Whatsapp Number: +91-90131 51515**