ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ಮಕ್ಕಳು, ವಾಯು, ಮತ್ತು ಕೊರೊನಾ :

ಗೆಲವು ಯಾರಿಗೆ ?

" ಕೊವಿಡ್-19" ಕಾಮಿಕ್ ಅರಿವು ಕಥಾ ಮಾಲೆ

ವಾಯು : ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡುವ ಸೂಪರ್ ಹೀರೊ.
ಅವನು ಕರೋನಾ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತಾನಾ ?

ಕೊರೊನಾ : ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅತೀ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ವೈರಸ್ ಆಗಿದ್ದು COVID-19 ಕಾಯಿಲೆ ತರುತ್ತದೆ.

Dr. Ravindra Khaiwal
Dr. Suman Mor

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ಮಕ್ಕಳು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಕೊರೊನಾ- ಗೆಲವು ಯಾರಿಗೆ ?

(ಕೊವಿಡ್-19 ಕುರಿತು ಕಾಮಿಕ್ ಅರಿವು ಕಥಾ ಮಾಲೆ)

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಭಯ, ಆತಂಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಜನರು ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಹಾಗೂ ದೂರದರ್ಶನದ ಮುಖಾಂತರ ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ದೊಡ್ಡವರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಕ್ಕಳವರೆಗೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ ಆದರೆ 12 ಷರ್ವದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಆತಂಕ ಹುಟ್ಟಿರುವ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದು, ಅವರಿಗೆ ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸರಳವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಿಲ್ಲ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು-ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಉತ್ತರ ನೀಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವ್ಯಸ್ಥರಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ **PGIMER** ಚಂಡಿಘಡ್ ಹಾಗೂ ಪಂಜಾಬ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯ ಚಂಡಿಘಡ್ ಇವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ನಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಾಮಿಕ್ ಮುಖಾಂತರ ತಿಳಿಸಲು ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಹಿಸಿ ಆ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಕೊರೊನವನ್ನು ಸೋಲಿಸಿ ಸಂತೋಷ ಪಡುವಂತಾಗಲು ಕಾಮಿಕ್ ಕಥಾ ಮಾಲಿಕೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ವಾಯು ಒಬ್ಬ ಹಿಮಾಲಯದ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜಾಗತಿಕ ನಾಗರಿಕನಾಗಿದ್ದು ಅವನು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಾಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹೋರಾಡುವ ಸೂಪರ್ ಹೀರೊ ಆಗಿರುತ್ತಾನೆ, ಅವನನ್ನು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ದ ಹೋರಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿನ ಭಯ ಆತಂಕವನ್ನು ದೂರಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದಕೋಸ್ಕರ ಕರೆಸಲಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಹಾಯ

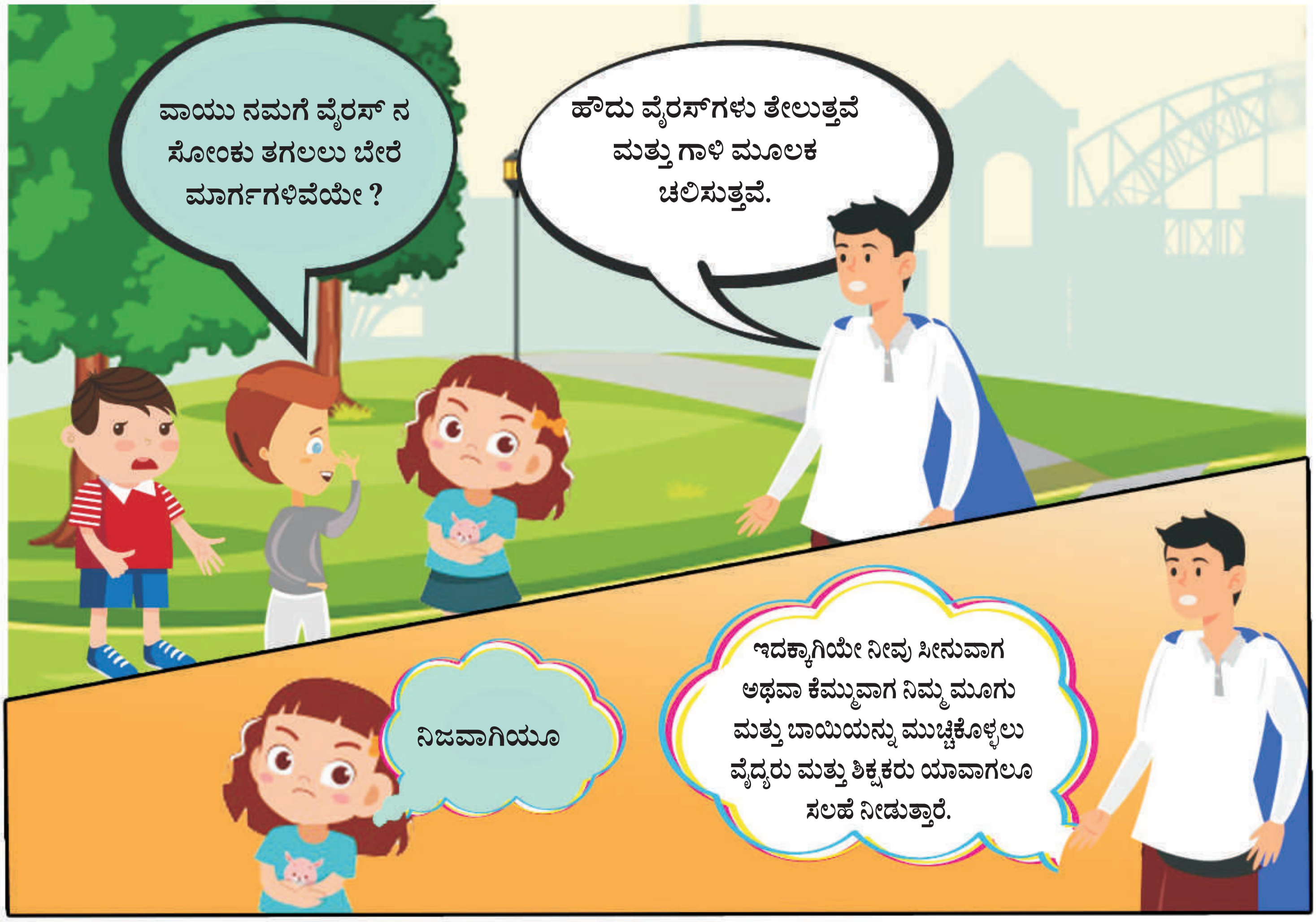
ಬ್ರೇಕಿಂಗ್ ನ್ಯೂಸ್
ಕೊರೊನ ವೈರಸ್
ಕೊರೊನ ?
Corona virus
ಅಪ್ಪ ಏನಿದು ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕೋ ..... ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್
ಮಗನೇ ನಾನು ಆಫೀಸ್‌ನಿಂದ ಹಿಂದುರಿಗಿ ಬಂದ ನಂತರ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ .
Corona virus
ಅಪ್ಪಾ ನಂತರ ನಮಗೆ ಹೇಳುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು ಈಗ ಕೊರೊನ ವೈರಸ್
ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಯಾರನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕೆಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.
ವಾಯು! ವಾಯು! ವಾಯು! ಬಂದು ದಯವಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡು

ಓಹ್ ಮಕ್ಕಳು ಭಯಭೀತರಾದಂತೆ
ಕಾಣುತ್ತದೆ.
ನಾನು ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ
ಮಾಡಲೇಬೇಕು.
ಮಕ್ಕಳೇ ಏನಾಯಿತು ?

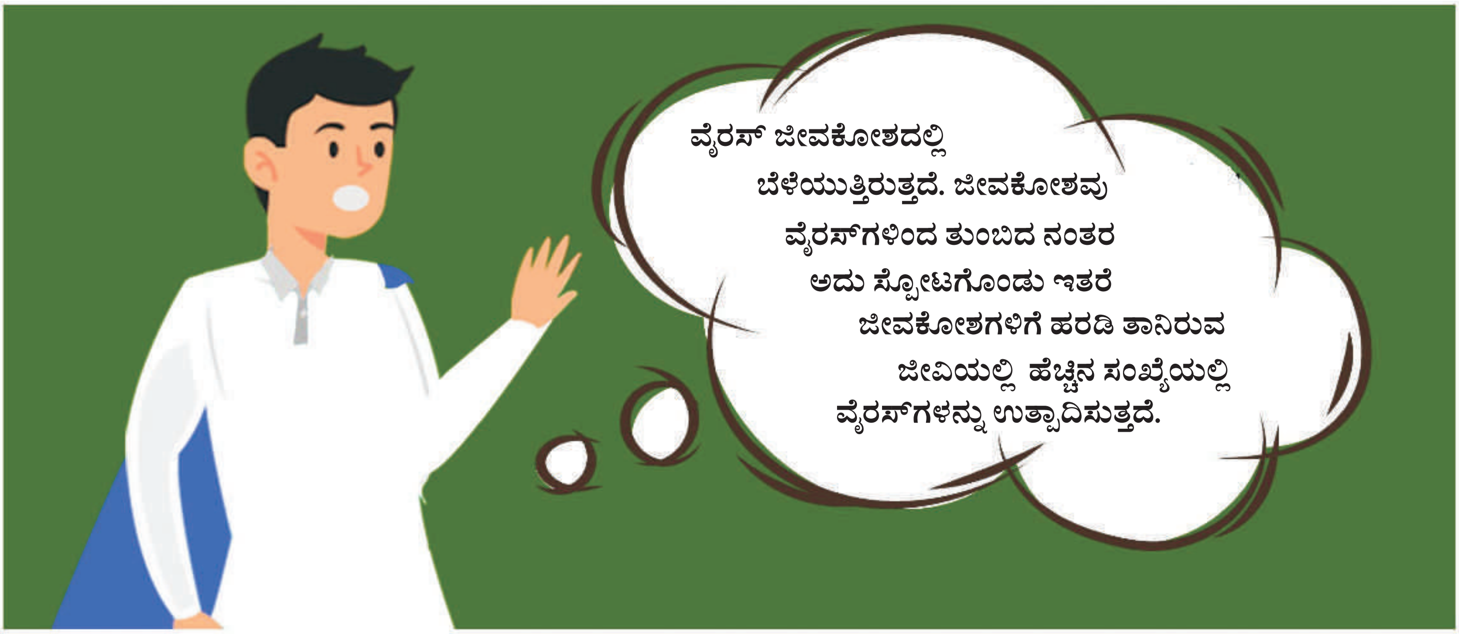
ವಾಯು ನಾವು ಟಿವಿ ಯಲ್ಲಿ ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸುದ್ದಿ ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ನಾವು ಚಿಂತಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ ?
ಮಕ್ಕಳೇ ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಏನೆಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯಾ?
ಇಲ್ಲ ... ವೈರಸ್‌ಗಳು ಎಂದರೇನು ?

ವೈರಸ್‌ಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳಂತೆ ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿವೆ. ಅವು ಜೀವಿಗಳ ಒಳಗೆ ವಾಸಿಸುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಜೀವಿಗಳು
ನಾವು ಅವನ್ನು ನೋಡಬಹುದೆ ?
ಇಲ್ಲ ಅವು ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದು ನಾವು ಬರಿಗಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
ಓಹ್

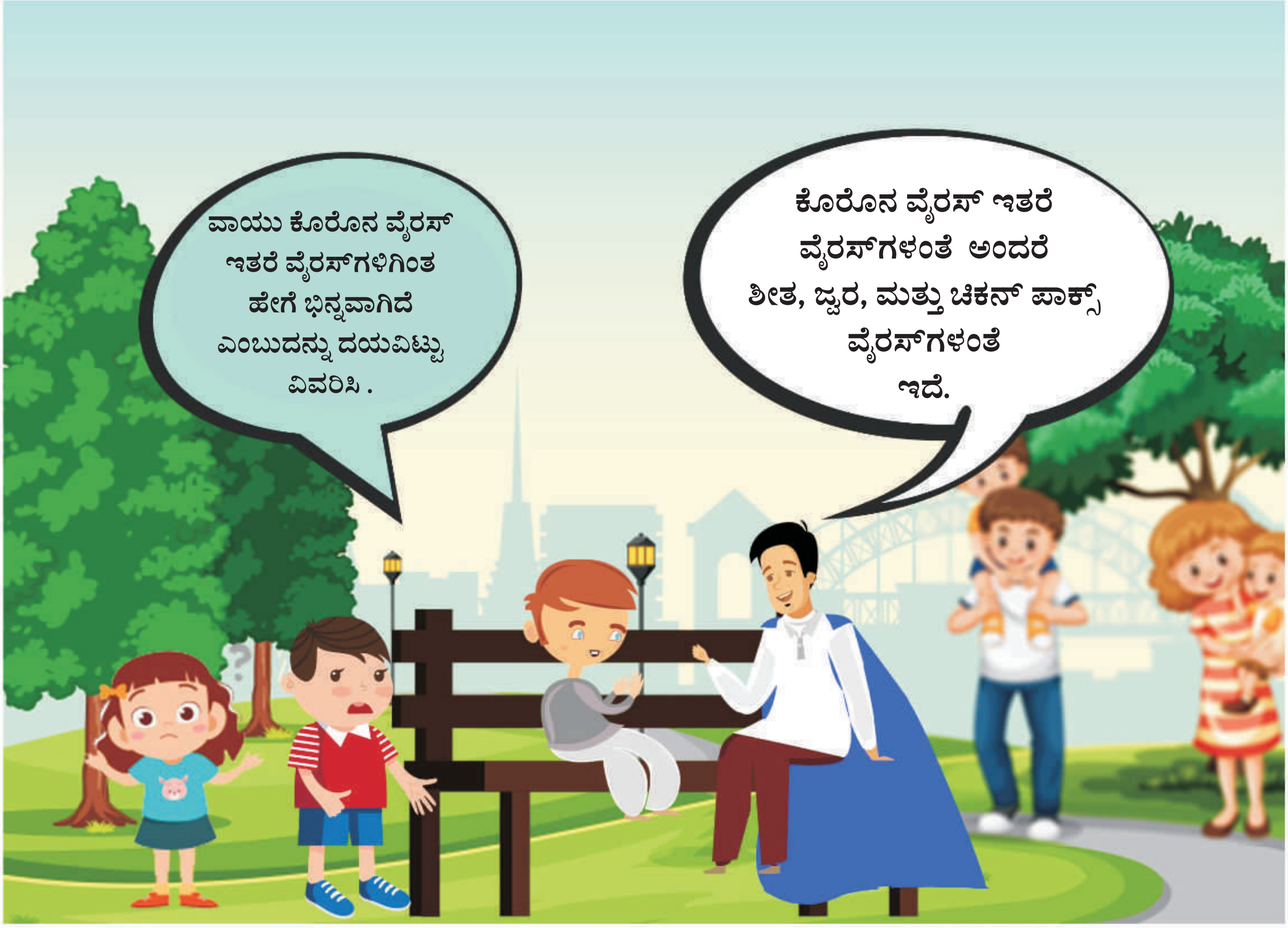
ವಾಯು ವೈರಸ್ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ
ವೈರಸ್ ತಾನಾಗಿ ಚಲಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಅದು ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.
ಅದು ಹೇಗೆ ? ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ
ನಿಮಗೆ ಶೀತವಾಗಿದ್ದು, ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಸೋರುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಂಡಾಗ ....
ನಂತರ ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಅದೇ ಕೈಯಿಂದ ಶೇಕ್ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಮಾಡಿದರೆ ನೀವು ವೈರಸ್‌ನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತೀರಿ.
ಹೌದಾ
ಹೌದು

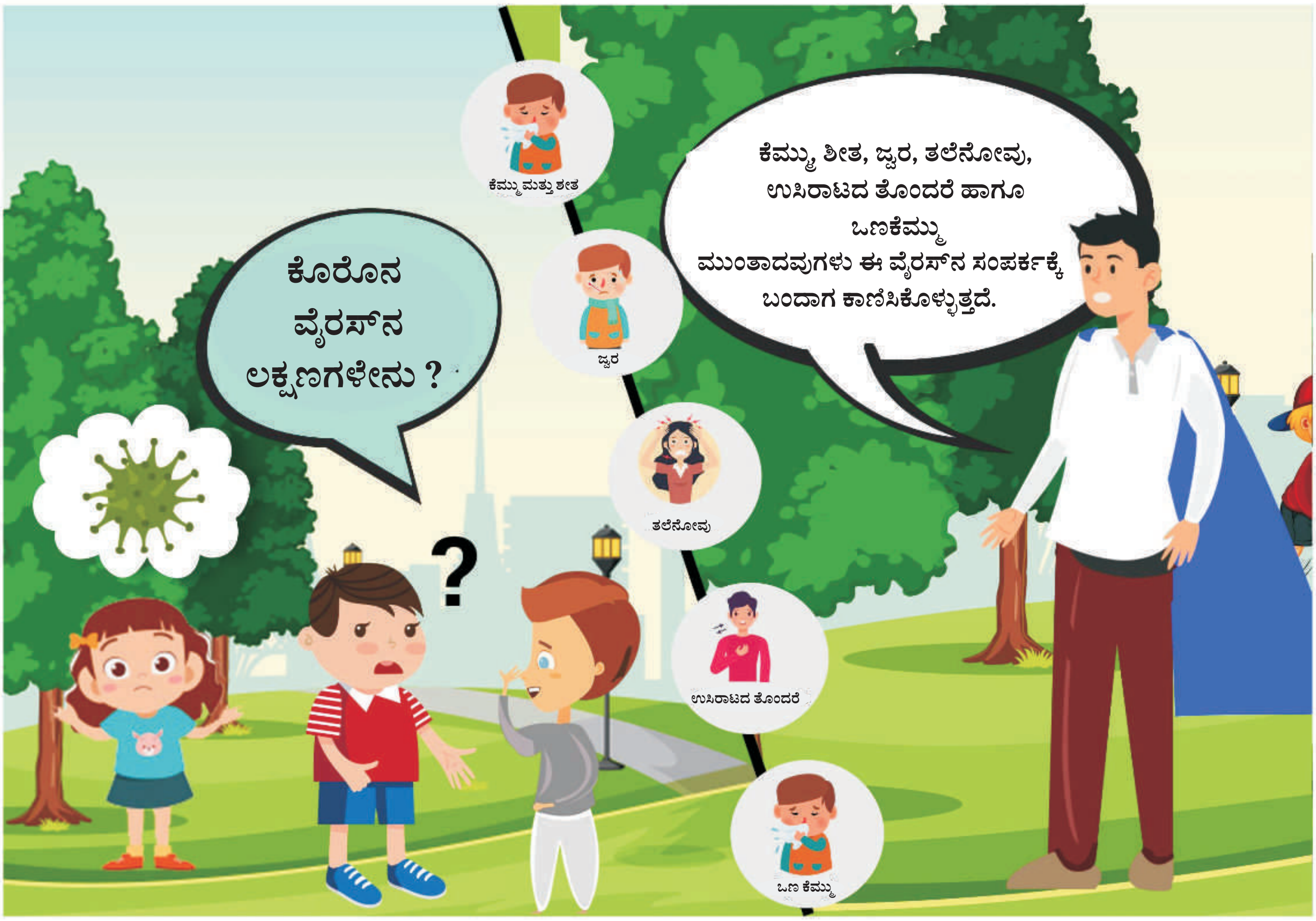

ವಾಯು ನಮಗೆ ವೈರಸ್ ನ ಸೋಂಕು ತಗಲಲು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆಯೇ ?
ಹೌದು ವೈರಸ್‌ಗಳು ತೇಲುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿ ಮೂಲಕ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ.
ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀವು ಸೀನುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
ನಿಜವಾಗಿಯೂ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ?
ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಅವುಗಳು ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಬಂಧಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ.


ವೈರಸ್ ಜೀವಕೋಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶವು ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಅದು ಸ್ಫೋಟಗೊಂಡು ಇತರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹರಡಿ ತಾನಿರುವ ಜೀವಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳು ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
ಹೌದು ಅವು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾವು ವೇಗವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ.


ವಾಯು ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಇತರೆ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದಯವಿಟ್ಟು ವಿವರಿಸಿ .
ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಇತರೆ ವೈರಸ್‌ಗಳಂತೆ ಅಂದರೆ ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಮತ್ತು ಚಿಕನ್ ಪಾಕ್ಸ್ ವೈರಸ್‌ಗಳಂತೆ ಇದೆ.

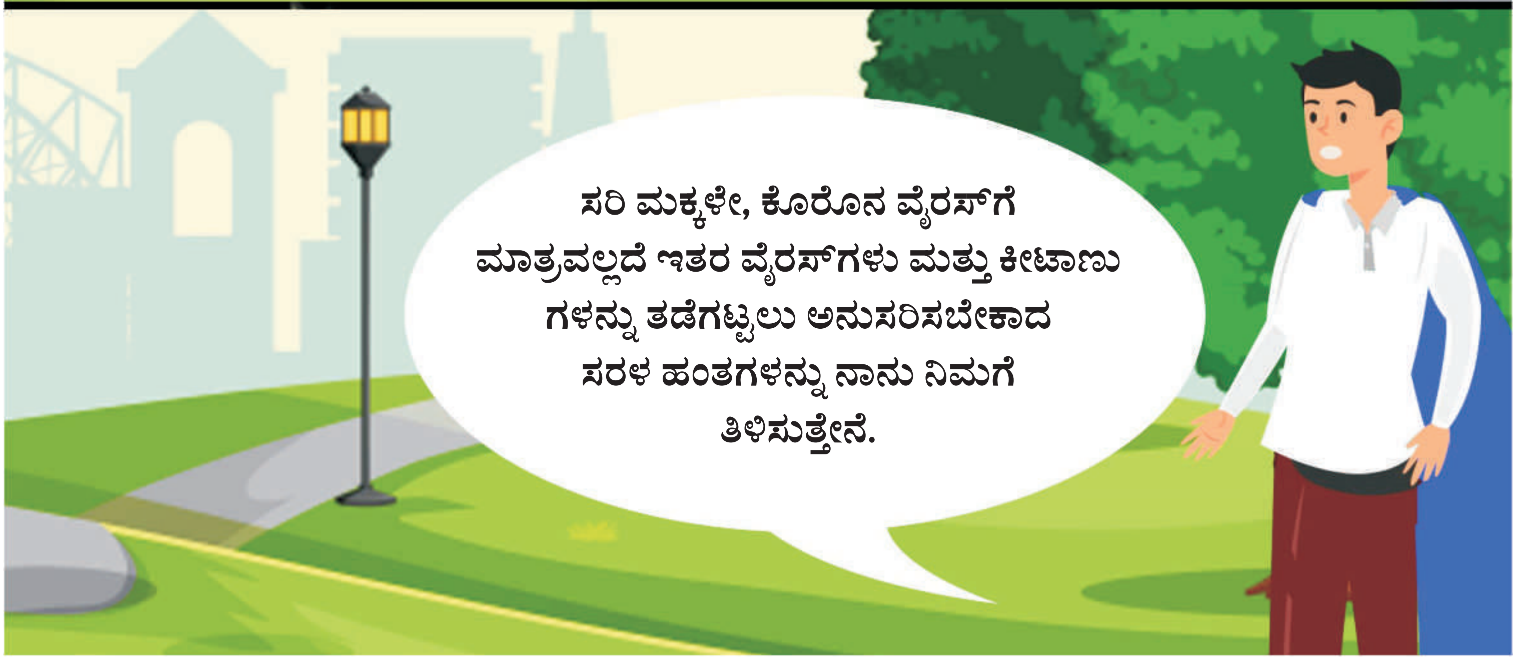

ಕೊರೊನ ವೈರಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು ?
ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಈ ವೈರಸ್‌ನ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತ
ಜ್ವರ
ತಲೆನೋವು
ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
ಒಣ ಕೆಮ್ಮು

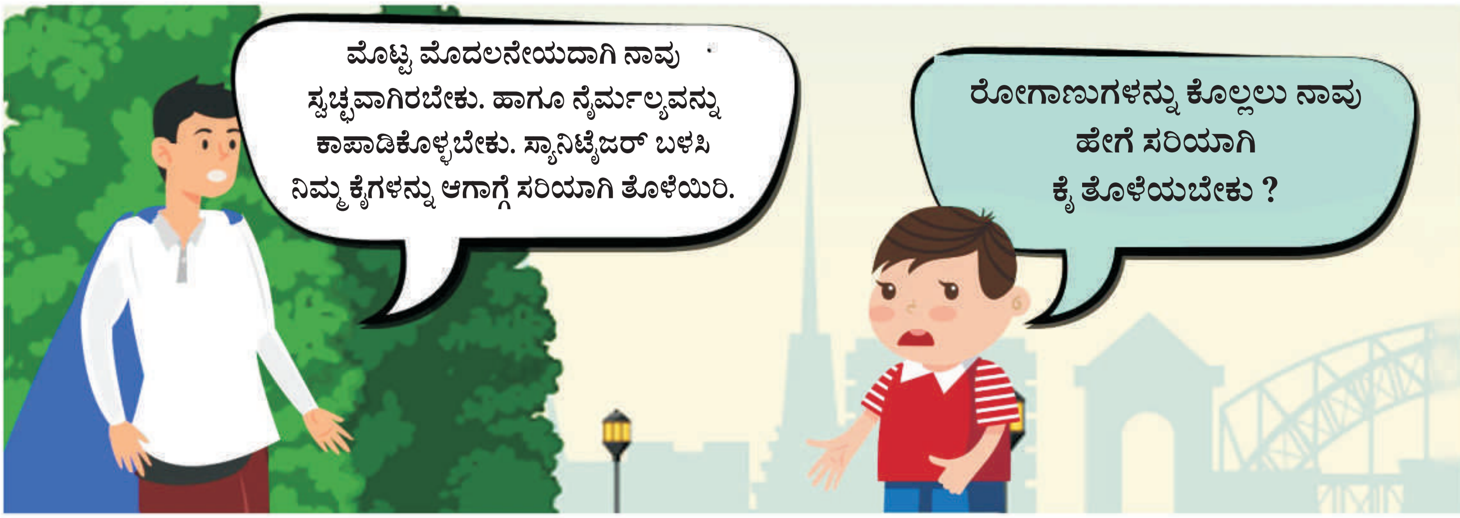
ವಾಯು ನಾವು ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಟಿವಿ ಯಲ್ಲಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.
ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇವಾ ವಾಯು ?
ಮಕ್ಕಳೇ, ನೀವು ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಚೆನ್ನಗಿರುತ್ತೇವೆ.
ಆದರೆ ವಾಯು, ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ಸತ್ತರು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಇದು ಇತರೆ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆಯೇ ?
ಇಲ್ಲಾ ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ ನಾನು ಈಗ ಕಲಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ
ಆದರೆ ಏಕೆ ?
ಕೊರೊನ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಮರಣ ಹೊಂದುವವರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 2 ಅಂದರೆ ನೂರು ಜನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಇಬ್ಬರು ಸಾಯಬಹುದು.

ಈ ಹಿಂದೆ ನಾವು SARS ನಲ್ಲಿ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 10, ಹಂದಿ ಜ್ವರದಿಂದ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 4.5 ಮತ್ತು ಎಭೂಲಾ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ದಿಂದ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮರಣ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.
ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನಾವು ಈ ಹಿಂದೆ ಹೆಚ್ಚು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿದ್ದೇವೆಯೇ ?
?
ಹೌದು ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ನಿಂದ ಆಗುವ ಮರಣ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಕಾರಣ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುತ್ತೇವೆ.
ಅಂದರೆ ನಾವು ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೇ ?
ಹೌದು ನಾವು ಚಿಂತೆ ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದರೆ ನಾವು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಪಡಬಾರದು.

ಹೌದು ವಾಯು ನಾವು ಧೈರ್ಯವಂತರು ಹಾಗೂ ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ . ಆದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ವೈರಸ್ ನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು. ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ.
ನಾವು ಅದನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸೋಲಿಸಬಹುದೆ ?
ಹೌದು ಮಕ್ಕಳೇ ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನೀವು ಅದನ್ನು ಸೋಲಿಸಬಹುದು.
ನಿಜವಾಗಿಯೂ, ನಾವು ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಮತ್ತು ನಮ್ಮನ್ನು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ ?
ಹೌದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಸರಳ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ.

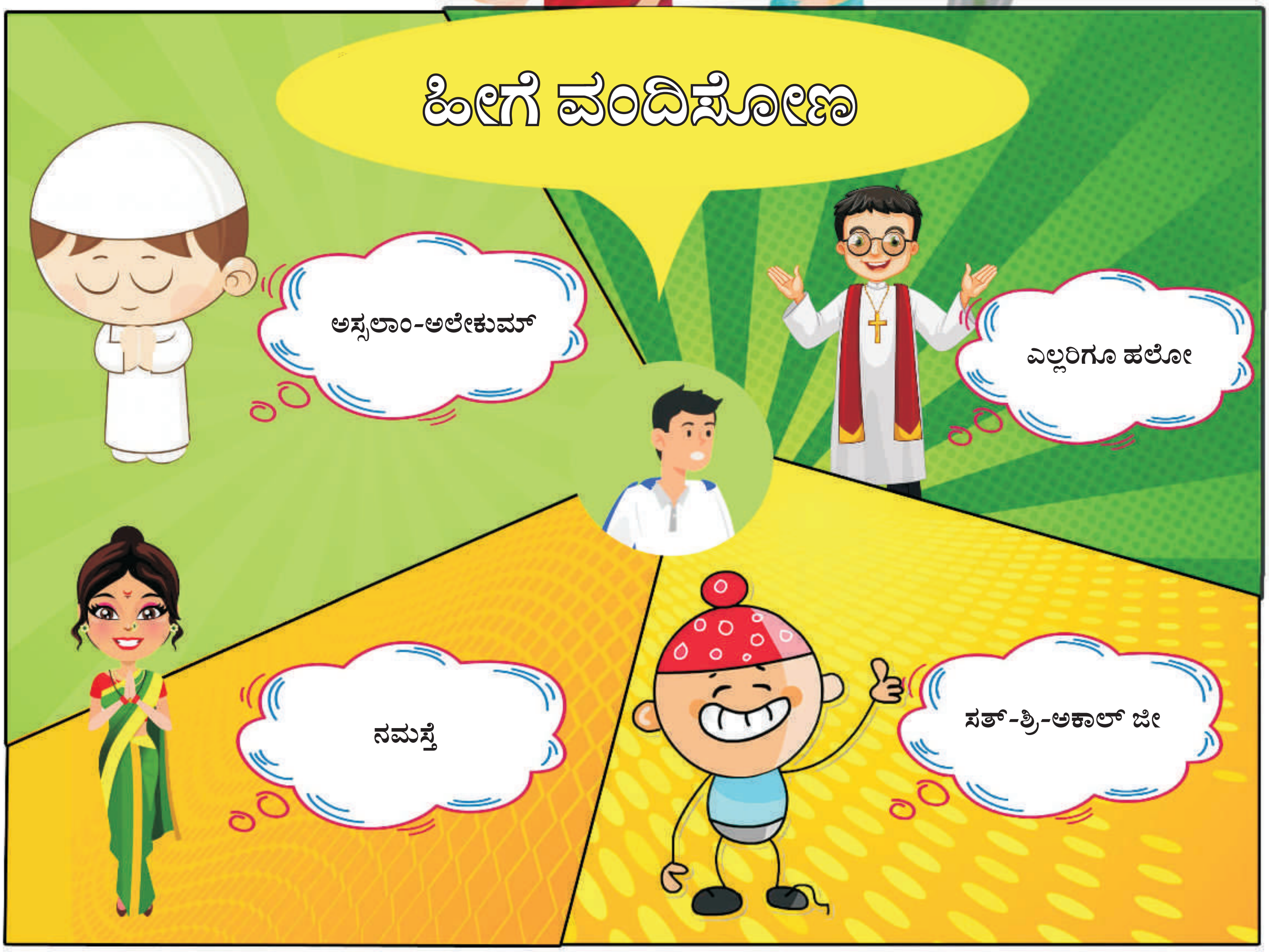
ವ್ಹಾವ್ !
ತುಂಬ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ
ವಿಚಾರ
ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ನ್ನು
ನಾವು ಸೋಲಿಸಬಹುದು.
ಸೋಂಕು
ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ
ದಯವಿಟ್ಟು ನಮಗೆ
ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೇಳಿ !


ಸರಿ ಮಕ್ಕಳೇ, ಕೊರೊನ ವೈರಸ್‌ಗೆ
ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಇತರ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟಾಣು
ಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ
ಸರಳ ಹಂತಗಳನ್ನು ನಾನು ನಿಮಗೆ
ತಿಳಿಸುತ್ತೇನೆ.


ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೇಯದಾಗಿ ನಾವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ನಾವು ಹೇಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು ?

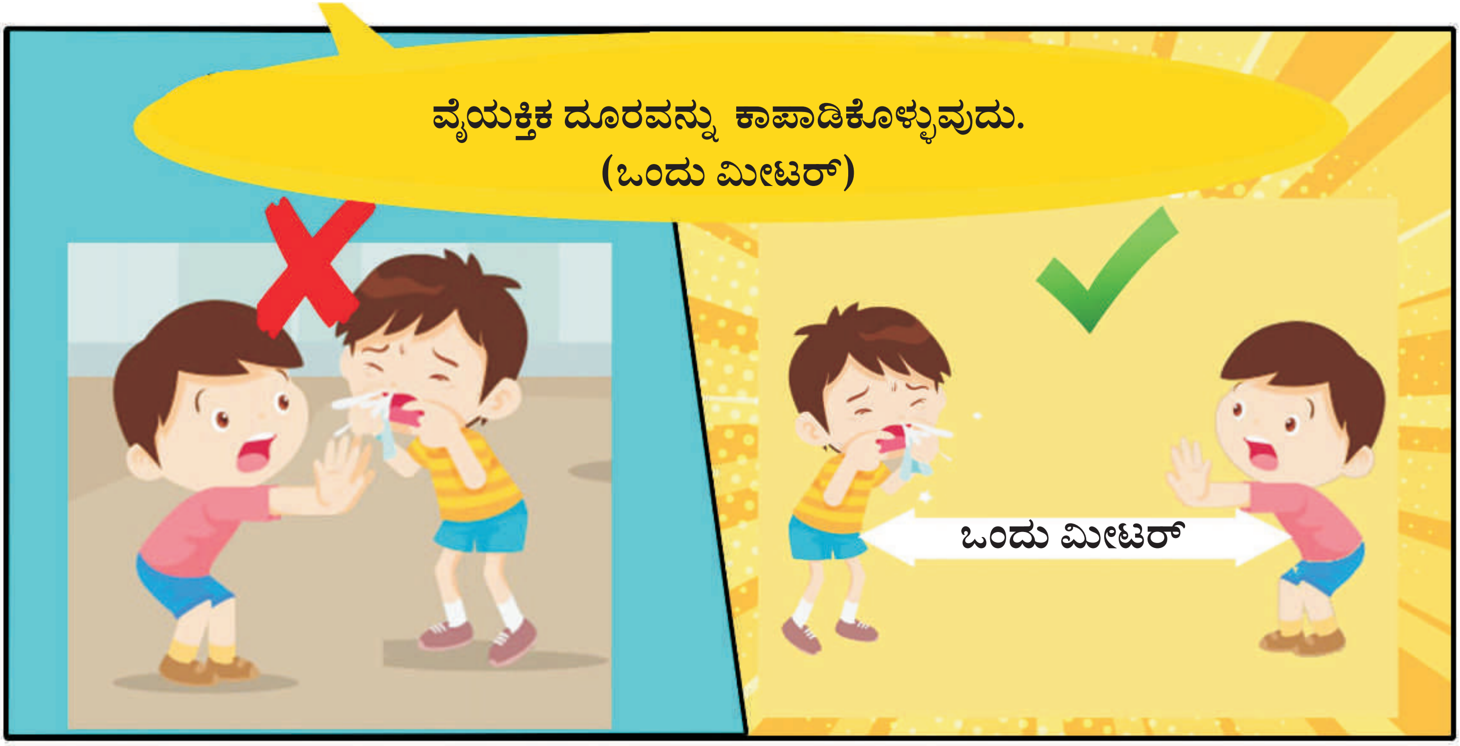
ಕೀಟಾಣು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಕೊಲ್ಲಲು ಆಗದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈತೊಳೆಯಬೇಕು. ಈಗ 7 ಹಂತಗಳನ್ನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅನುಸರಿಸಿ
ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನ
1 ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪ್
2 ಅಂಗೈಯಿಂದ ಅಂಗೈ
3 ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ
4 ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ವಿರಲಿ
5 ಕೈ ಹಿಂಭಾಗ
6 ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಲ್ಲಿ
7 ಸ್ವಚವಾದ ಟವೆಲ್‌ನಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ

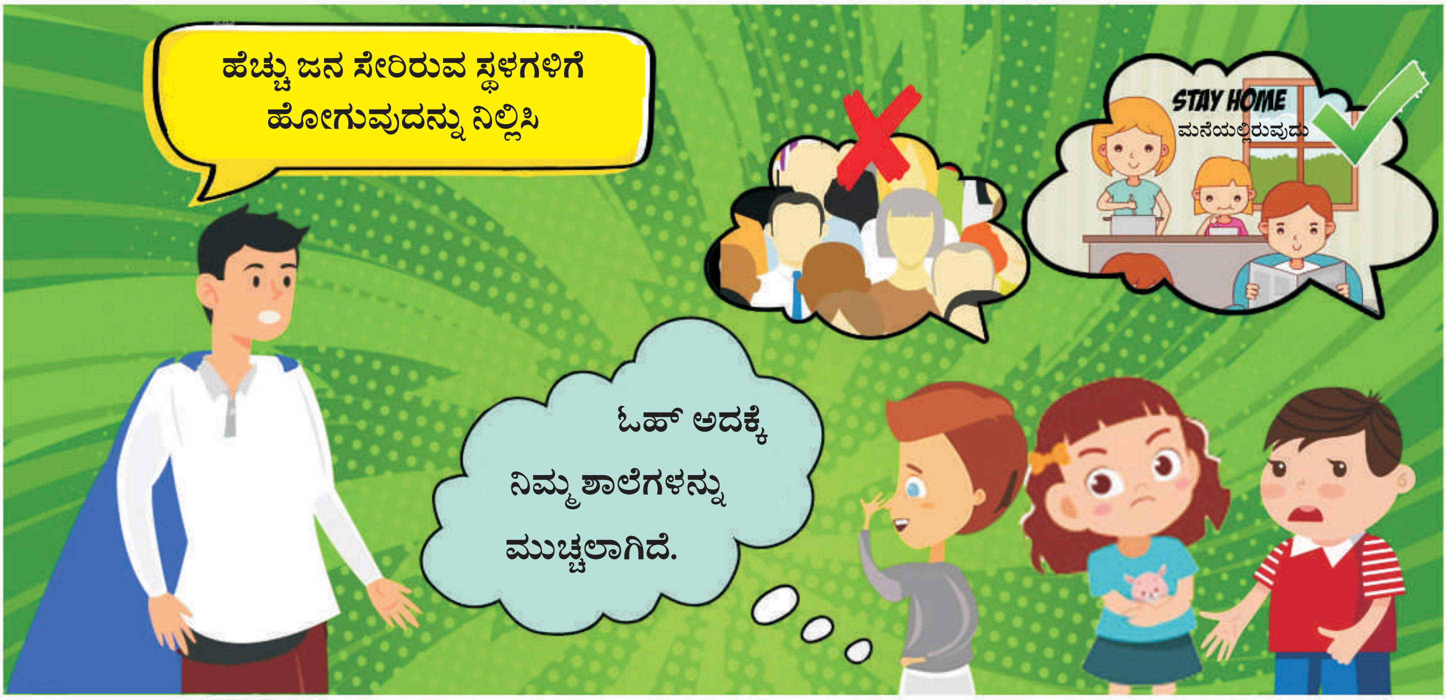
ಸರಿ ಮಕ್ಕಳೇ, ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ವೈರಸ್ ಹರಡುವುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದಕಾರಣ ನಾವು ಸಾಂಪ್ರಾದಾಯಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಂದಿಸೋಣ
ಹಾಗೆಂದರೇನು ?

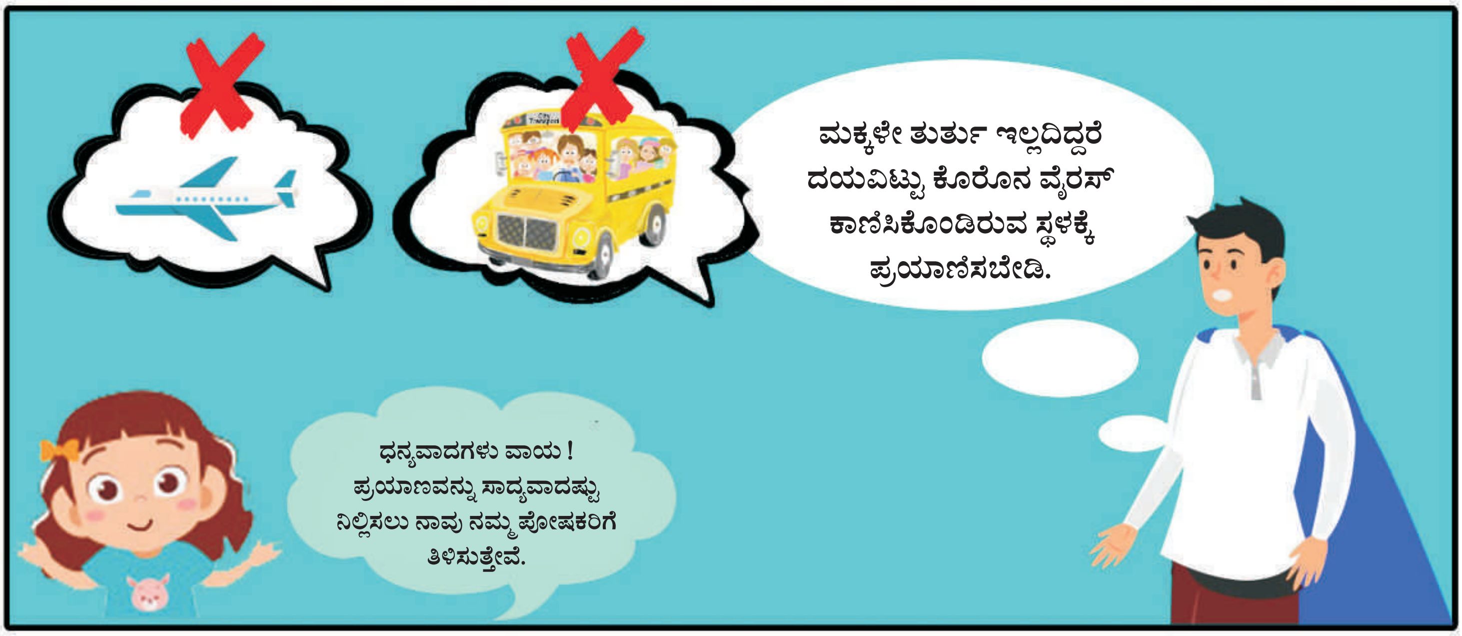

ಹೀಗೆ ವಂದಿಸೋಣ
ಅಸ್ಸಲಾಂ-ಅಲೇಕುಮ್
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಲೋ
ನಮಸ್ತೆ
ಸತ್-ಶ್ರಿ-ಅಕಾಲ್ ಜೀ

ಹೀಗಲ್ಲ

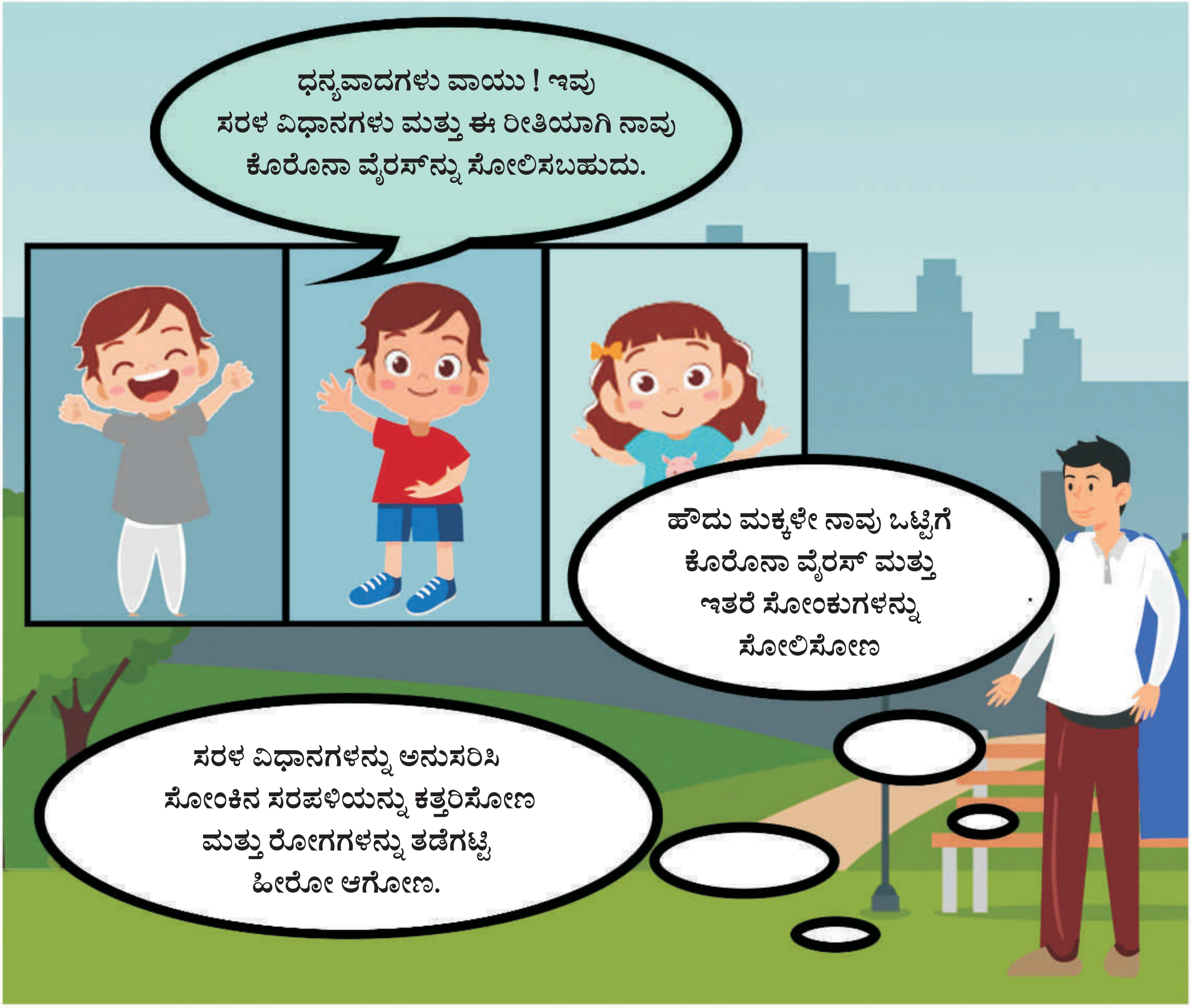
ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸೇರಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದಾದರೆ ಮಾಸ್ಕ್‌ನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.
ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕೆ ?
ಇಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ
ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿದ್ದು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ/ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ
ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಿದ್ದು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ/ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ.
ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
ನೀವು ಉಸಿರಾಟದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ
ನಮಗೆ ಶೀತ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಾವು ಸಹ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕೇ ?
ಇಲ್ಲ ನೀವು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಮೇಲಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

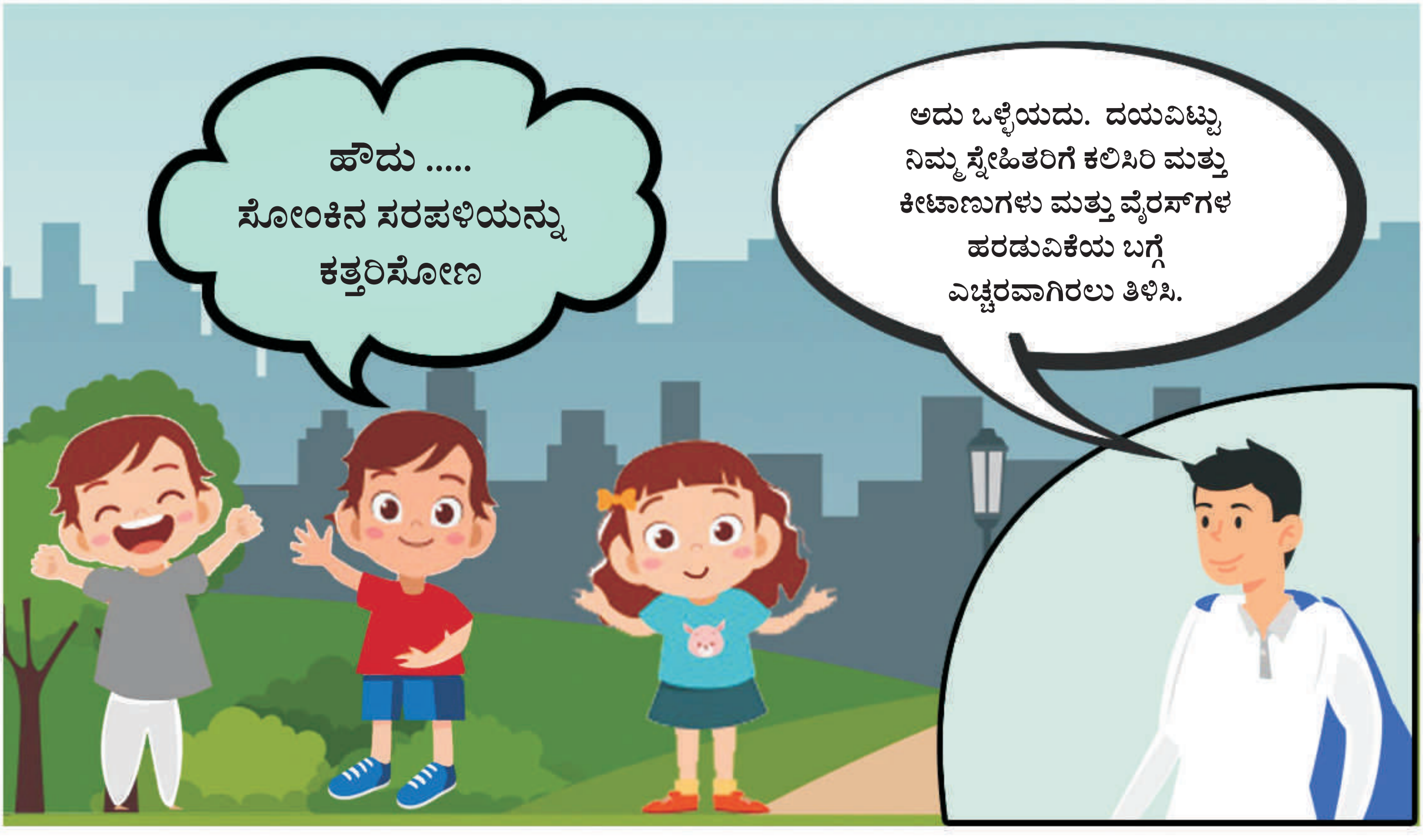

ವೈಯಕ್ತಿಕ ದೂರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
(ಒಂದು ಮೀಟರ್)
ಒಂದು ಮೀಟರ್

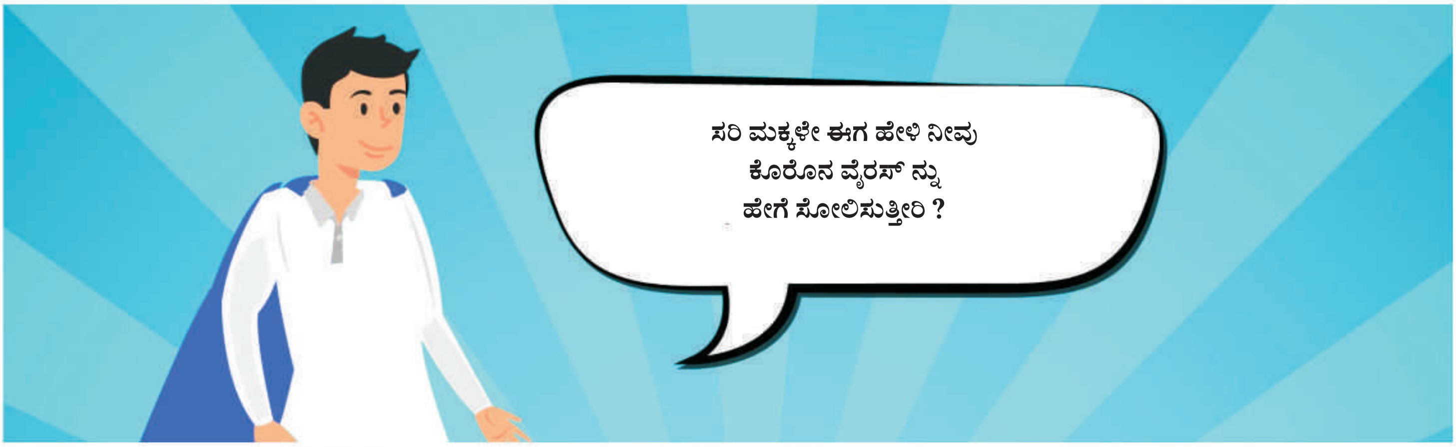

ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸೇರಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ
STAY HOME
ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವುದು
ಓಹ್ ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲಾಗಿದೆ.


ಮಕ್ಕಳೇ ತುರ್ತು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಡಿ.
ಧನ್ಯವಾದಗಳು ವಾಯು ! ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ನಾವು ನಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

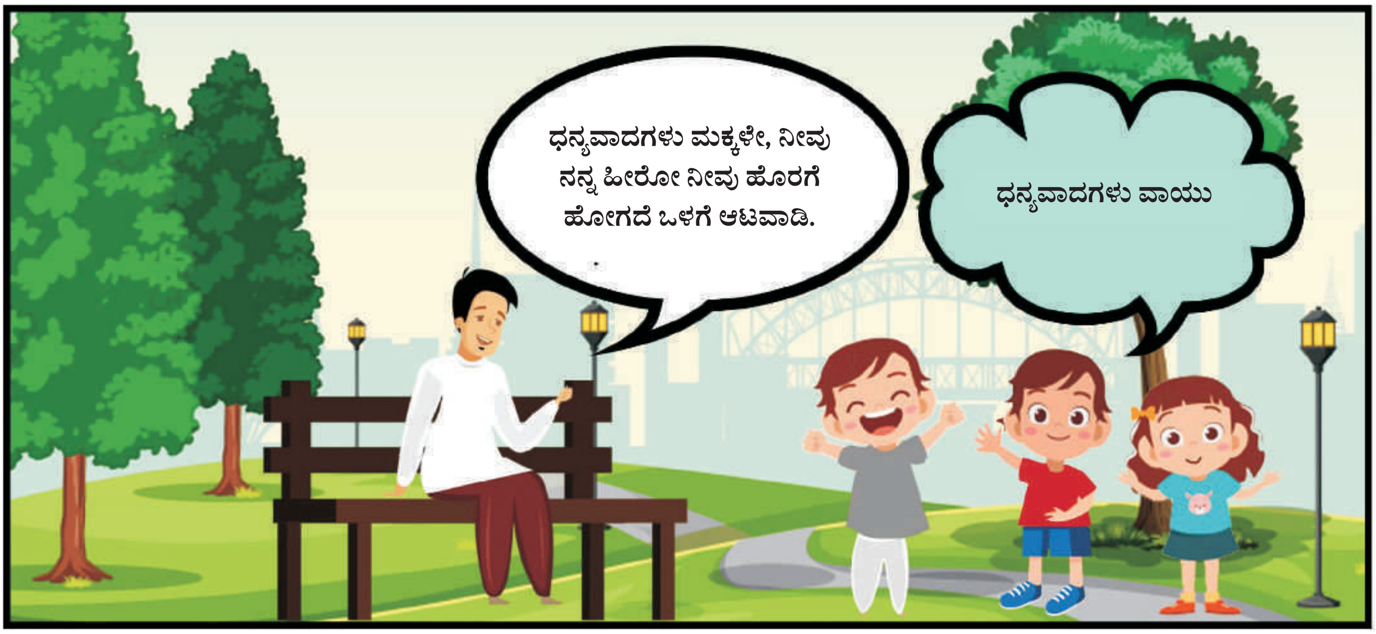
ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
ಹಲೋ ಮಕ್ಕಳೇ
ಅದ್ಭುತ ! ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ಇವು ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ.


ಧನ್ಯವಾದಗಳು ವಾಯು ! ಇವು ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನಾವು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಸೋಲಿಸಬಹುದು.
ಹೌದು ಮಕ್ಕಳೇ ನಾವು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ಸೋಲಿಸೋಣ
ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸೋಂಕಿನ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸೋಣ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಹೀರೋ ಆಗೋಣ.


ಹೌದು ..... ಸೋಂಕಿನ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸೋಣ
ಅದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಕಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಕೀಟಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ತಿಳಿಸಿ.

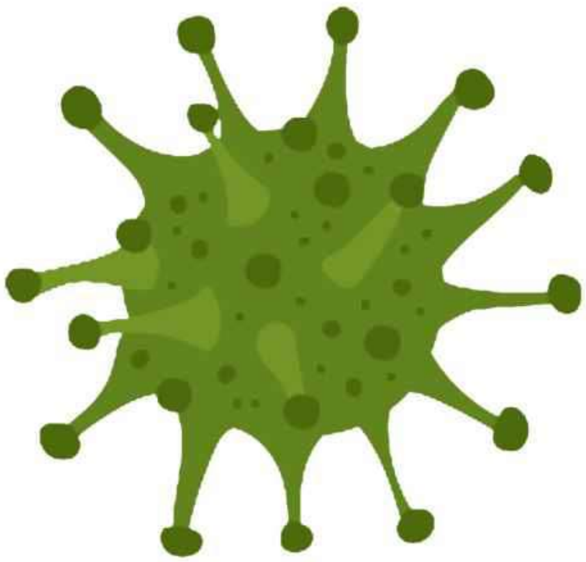

ಸರಿ ಮಕ್ಕಳೇ ಈಗ ಹೇಳಿ ನೀವು
ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ನ್ನು
ಹೇಗೆ ಸೋಲಿಸುತ್ತೀರಿ ?

ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ
ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ
1 Meter
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂತರವನ್ನು
ಕಾಪಾಡುವುದರಿಂದ
ಸಾಂಪ್ರಾದಾಯಿಕ
ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ
ವಂದಿಸುವುದಿಂದ
ಸರಿಯಾಗಿ
ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು
ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಂದ
ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದರೆ
ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು
ಅನುಸರಿಸುವುದಿಂದ.


ಧನ್ಯವಾದಗಳು ಮಕ್ಕಳೇ, ನೀವು ನನ್ನ ಹೀರೋ ನೀವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೆ ಒಳಗೆ ಆಟವಾಡಿ.
ಧನ್ಯವಾದಗಳು ವಾಯು

ವಾಯು ಹೊರಡುತ್ತಾನೆ
ವಾಹ್ ! ಈಗ ನಾವು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಬಹುದು.
ಹೌದು, ನಾವು ಜೆಗ್ನಾ, ಕೇರಂ ಲೂಡೊ ಪಜಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ನಂತಹ ಕೆಲವು ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಒಳಾಂಗಣ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಕಾಮಿಕ್ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬಹುದು.

ಕೊರೊನ ವೈರಸ್ ಕುರಿತು 9 ರಿಂದ 12 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ



ಕೊರೊನ ವೈರಸ್. ವೈರಸ್‌ಗಳ ದೊಡ್ಡ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಭೀರ ತರಹದ ಉದಾಹರಣೆಗೆ : Middle East Respiratory Syndrome ಹಾಗೂ Severe Acute Respiratory Syndrome ದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.

ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಶೀತ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಗಂಭೀರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನ್ಯೂಮೊನಿಯ Severe acute respiratory syndrome, ಕಿಡ್ನಿ ವೈಫಲ್ಯತೆ ಹಾಗೂ ಸಾವನ್ನು ಸಹ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು.(ಮೂಲ- WHO)

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ರಚನೆ

ಡಾ. ರವೀಂದ್ರ ಕೈವಾಲ್
ಅಡಿಷನಲ್ ಪ್ರೊಫೆಸರ್, ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯ
ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಮತ್ತು ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಡಿಪಾರ್ಟಮೆಂಟ್.
PGIMER, ಚಂಡಿಘುಡ್
khaiwal@yahoo.com, khaiwal.ravindra@pgimer.edu.in
ಡಾ. ಸುಮನ್ ಮೊರ್
ಆದಿತ್ಯ ಕೈವಾಲ್, ಅಂಕುರ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಚಂಡಿಘುಡ್
ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ ಇಲಾಖೆ
ಪಂಜಾಬ್ ವಿಶ್ವವಿಧ್ಯಾಲಯ, ಚಂಡಿಘುಡ್

ಕೊಡುಗೆ

ಆದಿತ್ಯ ಕೈವಾಲ್, ಅಂಕುರ್ ಸ್ಕೂಲ್, ಚಂಡಿಘುಡ್
ಅಕ್ಷಯ್ ಕೈವಾಲ್, ಚಿತ್ಕಾರ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಚಂಡಿಘುಡ್
ಅಂಚಿತ ಠಾಕೂರ್ ಮತ್ತು ಕೃತಿದತ್, ಪಂಜಾಬ್ ವಿಶ್ವವಿಧ್ಯಾಲಯ, ಚಂಡಿಘುಡ್
ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್ : ಸೋನಾಲಿ ವರ್ಮ ಮತ್ತು ಶೃತಿ ಗೊವಿಲ್, ಪಂಜಾಬ್ ವಿಶ್ವವಿಧ್ಯಾಲಯ, ಚಂಡಿಘುಡ್

ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಹಾಯ

ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೊಲ್ (NSDC) New Delhi
ವರ್ಲ್ಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ಆರ್ಗ್ನೈಸೇಷನ್ (WHO)

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಹೆಲ್ತ್ ಕೇರ್ ವಿತ್‌ಔಟ್ ಹಾರ್ಮ್ಸ್ (HCWH)
ಪಬ್ಲಿಕ್ ಕಂಟ್ರೋಂಲ್ ಕಮಿಟಿ (CPCC)