



ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ

ಮಕ್ಕಳು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಕೊರೋನಾ 2:

ನಾವು ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದೇ?

ಕೋವಿಡ್-19ರ ತಡೆ ಕುರಿತು ಒಂದು ಕಾಮಿಕ್



Pandemic: World wide spread of a new diseases for which people do not have immunity.

ಪ್ಯಾಂಡೆಮಿಕ್: ಯಾವ ಹೊಸ ರೋಗ/ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಜನರಲ್ಲ ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಿಲ್ಲವೋ ಅದು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಏಕಳ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುವುದು.

Prevention: Simple steps to remain safe, prevent infectious disease such as COVID-19.

ತಡೆ: ಕೋವಿಡ್-19ರಂತಹ ರೋಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸರಳವಾದ ಕ್ರಮಗಳು.

Dr. Ravindra Khaiwal ಡಾ. ರವೀಂದ್ರ ಪೈವಾಲ್
Dr. Suman Mor ಡಾ. ಸುಮನ್ ಮೋರ್



Kids, Vaayu & Corona 2: Pandemic Defeated (A comic series for COVID-19 Prevention)

ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಅವ್ಯಕ್ತ ಭಯ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು ಈ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯಲು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಾದ ವಾರ್ತಾಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೂರದರ್ಶನವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವಯಸ್ಕರಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮಕ್ಕಳವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಕುರಿತೇ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು, ಅದರಲ್ಲೂ 14 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಕುರಿತು ನಡೆದಿರುವ ಮಾತುಕತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಲಾಗದೆ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪೋಷಕರು ಮಕ್ಕಳೊಡನೆ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿ ಮಕ್ಕಳು ಭಯಭೀತರಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದೆ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಪೋಷಕರಿಗೆ ಅವರ ಕೆಲಸಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಬಿಡುವಾಗದಿರಬಹುದು, ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲಾಗದಿರಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಪಿ.ಜಿ.ಐ.ಎಂ.ಇ.ಆರ್. ಚಂಡಿಘಡ ಮತ್ತು ಪಂಜಾಬ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚಂಡೀಘಡ, ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅಪಾಯ, ಬೆದರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಲು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಈ ಕಾಮಿಕ್‌ನ ಎರಡನೇ ಭಾಗವನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಈ ಕಾಮಿಕ್ ಒಂದಷ್ಟು ಮೋಜಿನ ಜೊತೆಗೆ ಕಲಿಯಲು ಮತ್ತು ಕೊರೋನಾ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಮಕ್ಕಳು ಹೇಗೆ ಹೀರೋಗಳಾಗಬಹುದೆಂದು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.



ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನ
ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ
ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ದೂರವಿರುವುದು
ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ
ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಕಿರವಸ್ತ್ರ ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ
ಗುರಿಪುಗೊಡಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣಸಭೇಡಿ
ಸರ್ಕಾರ ಸೀಡುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

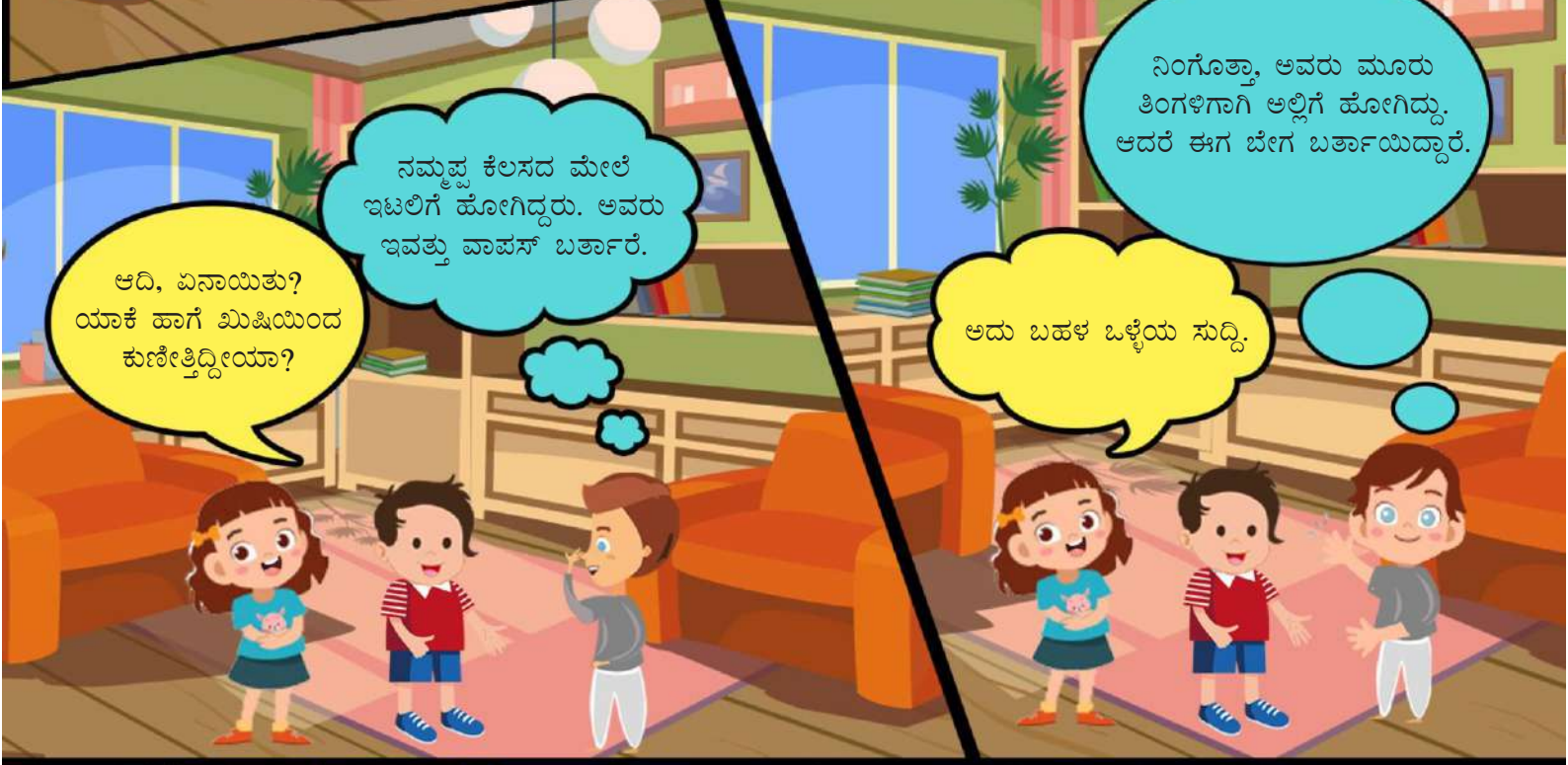
ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಹಾಯ

ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯ ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ (ಆದಿ) ದೂರವಾಣಿ/ಟೆಲಿಫೋನ್ ಕರೆ
ಬರುತ್ತದೆ. ಅವನು ಮಾತನಾಡಿ ಖುಷಿಯಿಂದ ಕುಣಿಯುತ್ತಾನೆ.



ನಮ್ಮಷ್ಟು ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ
ಇಟಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಅವರು
ಇವತ್ತು ವಾಪಸ್ ಬರ್ತಾರೆ.

ಆದಿ, ಏನಾಯಿತು?
ಯಾಕೆ ಹಾಗೆ ಖುಷಿಯಿಂದ
ಕುಣೀತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?



ನಿಂಗೊತ್ತಾ, ಅವರು ಮೂರು
ತಿಂಗಳಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದು.
ಆದರೆ ಈಗ ಬೇಗ ಬರ್ತಾಯಿದ್ದಾರೆ.

ಅದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿ.

ಆದರೆ ಯಾಕೆ?
ಎಲ್ಲ ಸರಿಯಿದೆ ತಾನೆ?

ನಿನಗೆ ಜ್ವಾಪಕ ಇದೆಯಾ?
ವಾಯು ನಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದು. ಅದೇ
ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್, ಅದು
ಇಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ
ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗೂ
ಕಾಲಿಟ್ಟಿದೆ ಅಂತ.





ಸದ್ಯ ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಬೇಗ
ಬರ್ತೀರೋದು ಸಂತೋಷ.

ಹೌದು!



ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ದು, ಅಪ್ಪನನ್ನು
ಭಾರತೀಯ ವಾಯುಸೇನೆಯ
ಗ್ಲೋಬ್‌ಮಾಸ್ಟರ್ ಏರೋಪ್ಲೇನ್‌ನಲ್ಲಿ
ಕರೆತಂದರಂತೆ.

ಹೌದಾ!
ಗ್ಲೋಬ್‌ಮಾಸ್ಟರ್ ಏರೋಪ್ಲೇನ್
ಅಂದ್ರೇನು?



ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ದು, ಅದು
ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ
ಏರೋಪ್ಲೇನ್ ಅಂತೆ.



ಅಬ್ಬಾ!



ಗ್ಲೋಬ್‌ಮಾಸ್ಟರ್ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಏರೋಪ್ಲೇನ್.
ಬೇರೆಬೇರೆ ತರಹದ ದುರಂತಗಳಾದಾಗ ಜನರನ್ನು
ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಾಗಿಸಲು, ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.



ಇಂಡಿಯನ್ ಏರ್ ಫೋರ್ಸ್‌
ನಿಮಗೆ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು. ❤️



ಮಾರನೇ ದಿನ ಮಕ್ಕಳು ಭೇಟಿಯಾದಾಗ...

ಯಾಕೆ ಆದಿ, ಬೇಜಾರು ಆಗಿರುವಂತೆ ಇದ್ದೀಯಾ? ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಹಿಂದೆ ಬಂದರು ತಾನೆ?

ಹೌದು. ಬಂದರು. ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ನಾನು ಎರಡು ವಾರ ಭೇಟಿಯಾಗುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಅಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಿದೆ, ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಅಂತ. ಅಮ್ಮ ಹೇಳಿದ್ದು, ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿರುವ ದೇಶದಿಂದ ಅಪ್ಪ ಬರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಎರಡು ವಾರ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿದ್ದಾರೆಂತೆ.

ಓ! ಅದಕ್ಕಾ ನಿನಗೆ ಬೇಜಾರಾಗಿದ್ದೀಯಾ. ಆದರೆ, ನೀನು ಯಾಕೆ ನಿಮ್ಮಪ್ಪನ್ನು ಭೇಟಿ ಆಗಬಾರದು?

ಕ್ವಾ... ಕ್ವಾ... ಕ್ವಾರಂಟೈನ್?

ಆದಿ ಅಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ.
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಂತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

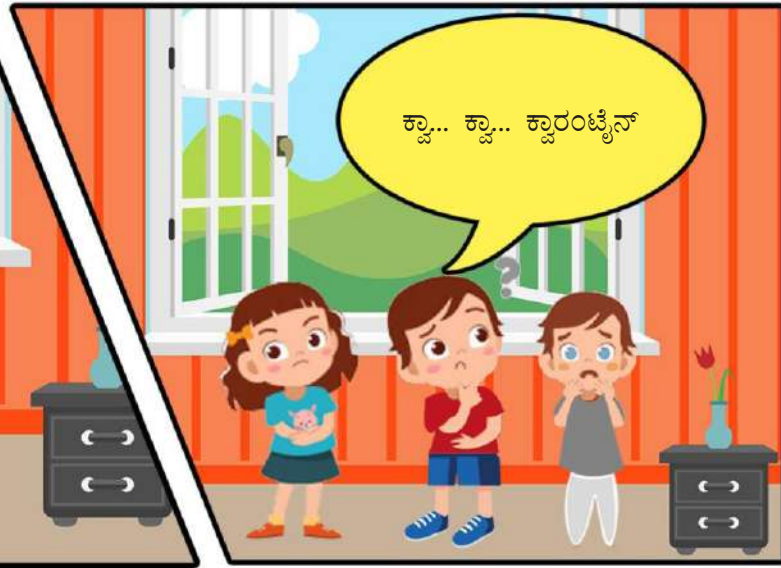
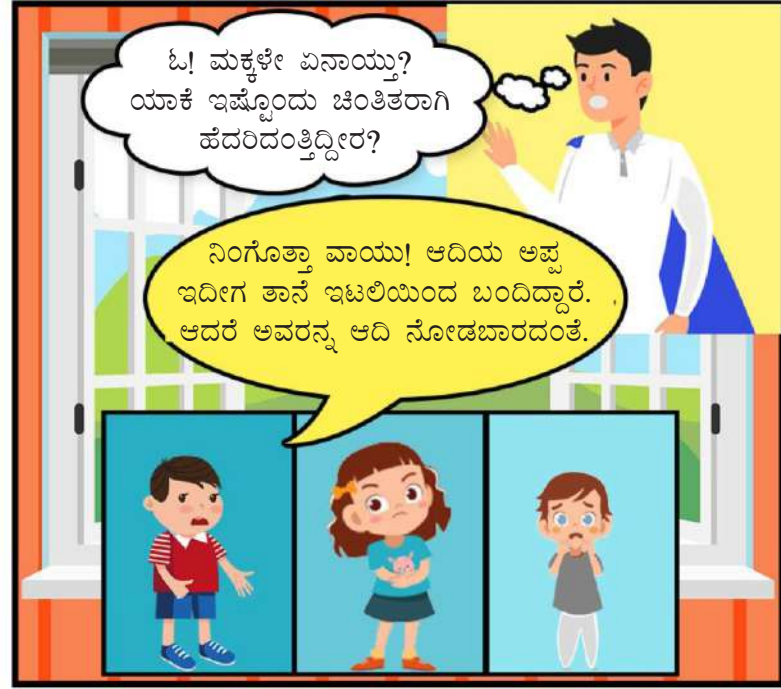
ಅಷ್ಟೊಂದು ಅಳಬೇಡ ಆದಿ.
ಹೆದರಬೇಡ. ನಿಮ್ಮಪ್ಪನಿಗೆ ಏನೂ ಆಗಲ್ಲ.
ಅವರು ಹುಷಾರಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಬರ್ತಾರೆ.
ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಹೋಗುತ್ತೆ.

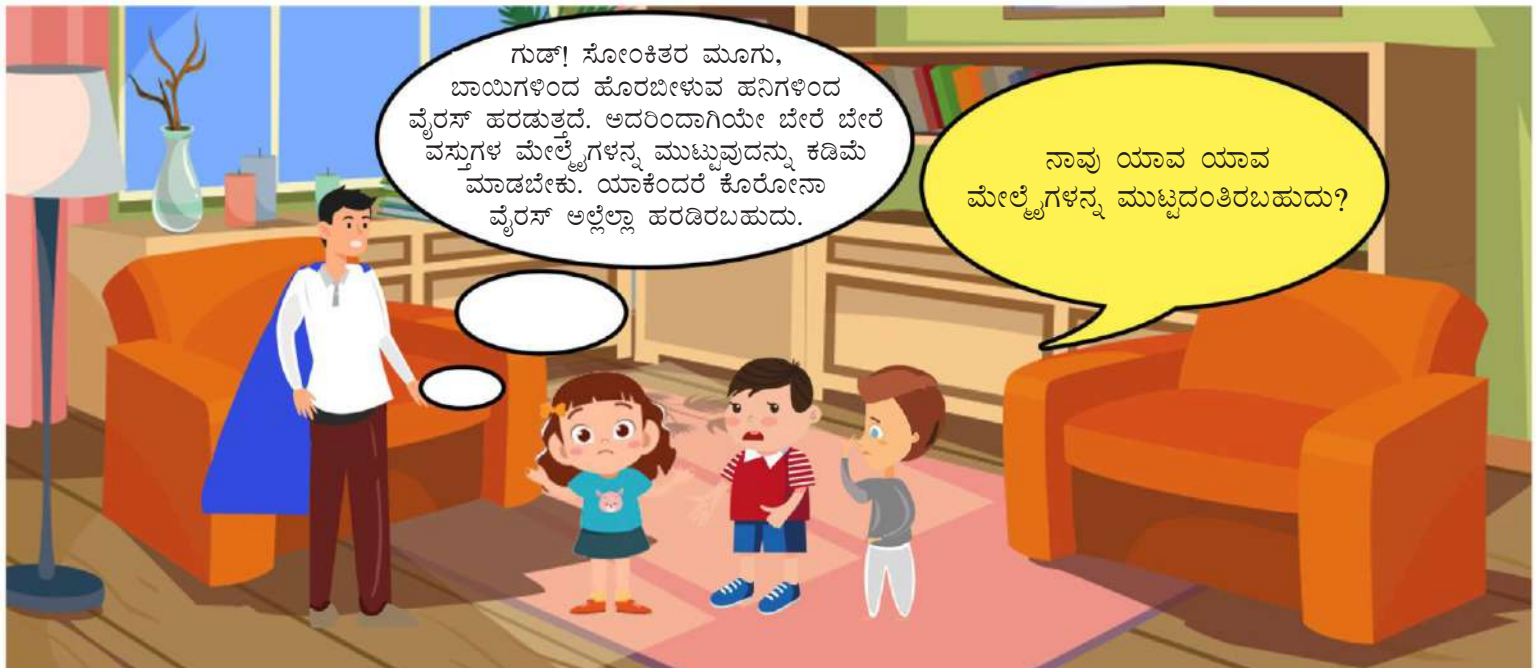
ಹೌದು. ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತೆ.
ಆದರೆ ನನ್ನ ಯೋಚನೆಗೆ, ತುಂಬಾ
ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಬೇಕಿದೆ.
ಯಾರು ಉತ್ತರಿಸ್ತಾರೆ?

ನಾವು ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಮಾತನಾಡೋಣ.
ಅವನೇ ನಮ್ಮ ಒಳ್ಳೆ ಗೆಳೆಯ.
ಖಂಡಿತಾ ಸಹಾಯ ಮಾಡ್ತಾನೆ.

ವಾಯು! ವಾಯು! ವಾಯು!

ಓ! ಈ ಮಕ್ಕಳು ಯಾಕೋ
ಬಹಳ ಹೆದರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ
ಇದೆ. ನಾನು ಅವರನ್ನು
ಭೇಟಿ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.





ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ವಿಚ್ಚುಗಳು, ಬಸ್ಸು, ರೈಲು
ಮತ್ತಿತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿನ
ಬಾಗಿಲಿನ ಹಿಡಿ, ಉಯ್ಯಾಲೆ, ಜಾರುಬಂಡೆ
ಇಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಚೋಪಾನವಾಗಿರಬೇಕು.

ಹೇಳಿ ಮಕ್ಕಳೇ, ಈ ಕೊರೋನಾ
ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿದೆ
ಅಂತ ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತೆ?

ಗೊತ್ತು. ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್
ಸೋಂಕಿನ ರೋಗವನ್ನು
ಕೋವಿಡ್ 19 ಅಂತಾರೆ

Headache
ತಲೆನೋವು

Cough & Cold
ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಶೀತ

Dry Cough
ಒಣ ಕೆಮ್ಮು

Breathing Problem
ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ

High Fever
ಎಪರೀತ ಜ್ವರ

ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು
ನನಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಇದೆ.
ಅವು...

ಶಹಬ್ಬಾಸ್! ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ಸರಣಿಯನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿದರೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಆದರೆ ವಾಯು, ನೀನು ನಮಗೆ ಈ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಅಂದ್ರೆ ಏನು ಅಂತಾನೇ ಹೇಳ್ತೀಲ್ಲ!

ಓ ಮಕ್ಕಳೇ, ಈ ಕೋವಿಡ್ 19 ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುವುದು, ಸೋಂಕಿತ ಜನ ಮುಟ್ಟುವ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅನ್ನೋದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಸೋಂಕು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲಾ ಅಂತಾ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವರಿಗೇನಾದರೂ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಮತ್ತು ಅವರು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಗಮನವಿರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸಿ (ಐಸೋಲೇಷನ್) ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಕಾದು ನೋಡಬೇಕು.

ಹೌದಾ ವಾಯು. ಆದರೆ ಆದರೆ ಆದರೆ...



ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ

ಕ್ವಾರಂಟೈನ್

ಏ! ಎಲ್ಲ ಗೊಂದಲವಾಗಿದೆ!

ಆಗಲಿ. ನಾನದರ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸ್ತೀನಿ.

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವುದು

ಕ್ವಾರಂಟೈನ್

ಈಗಾಗಲೇ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥರಾಗಿರುವವರು

ರೋಗಗ್ರಸ್ಥರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದು

ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸುವುದು

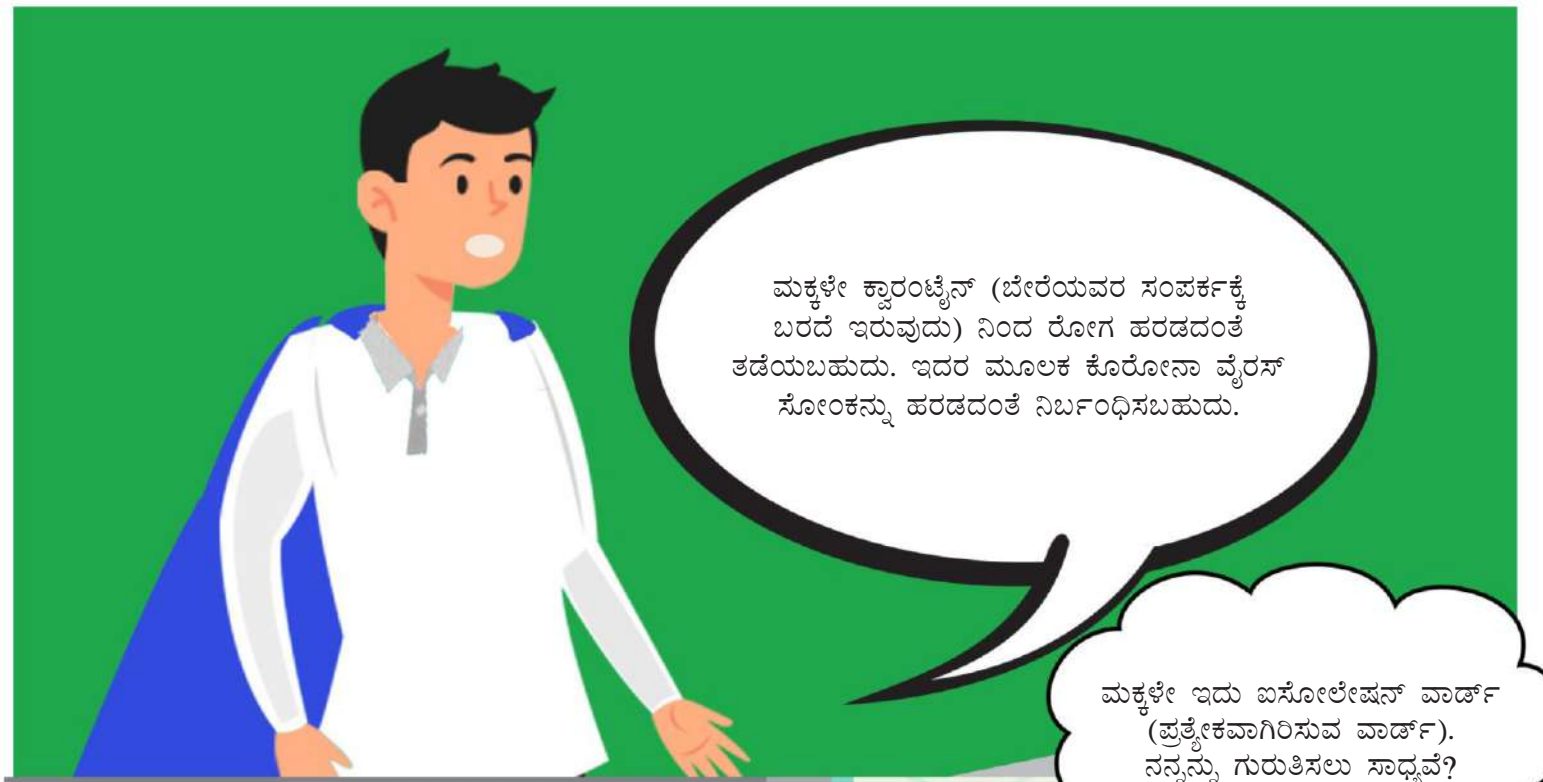
ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು

ಸೋಂಕಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಆದರೆ ರೋಗ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದಿರಬಹುದು ಅಂತಹವರಿಗೆ

ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಅವರ ಮನೆಗಳಲ್ಲೇ ಅಥವಾ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೇರೆಯವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದೆ ಇರುವುದು

ಇಂತಹ ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ರೋಗವಿಲ್ಲವೋ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಾಧನಗಳು ಬೇಕಿಲ್ಲ (ಪಿ.ಪಿ.ಪಿ.-ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತಾ ಸಾಧನಗಳು)



ಮಕ್ಕಳೇ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ (ಬೇರೆಯವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದೆ ಇರುವುದು) ನಿಂದ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದರ ಮೂಲಕ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡದಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳೇ ಇದು ಐಸೋಲೇಷನ್ ವಾರ್ಡ್ (ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವ ವಾರ್ಡ್). ನನ್ನನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?



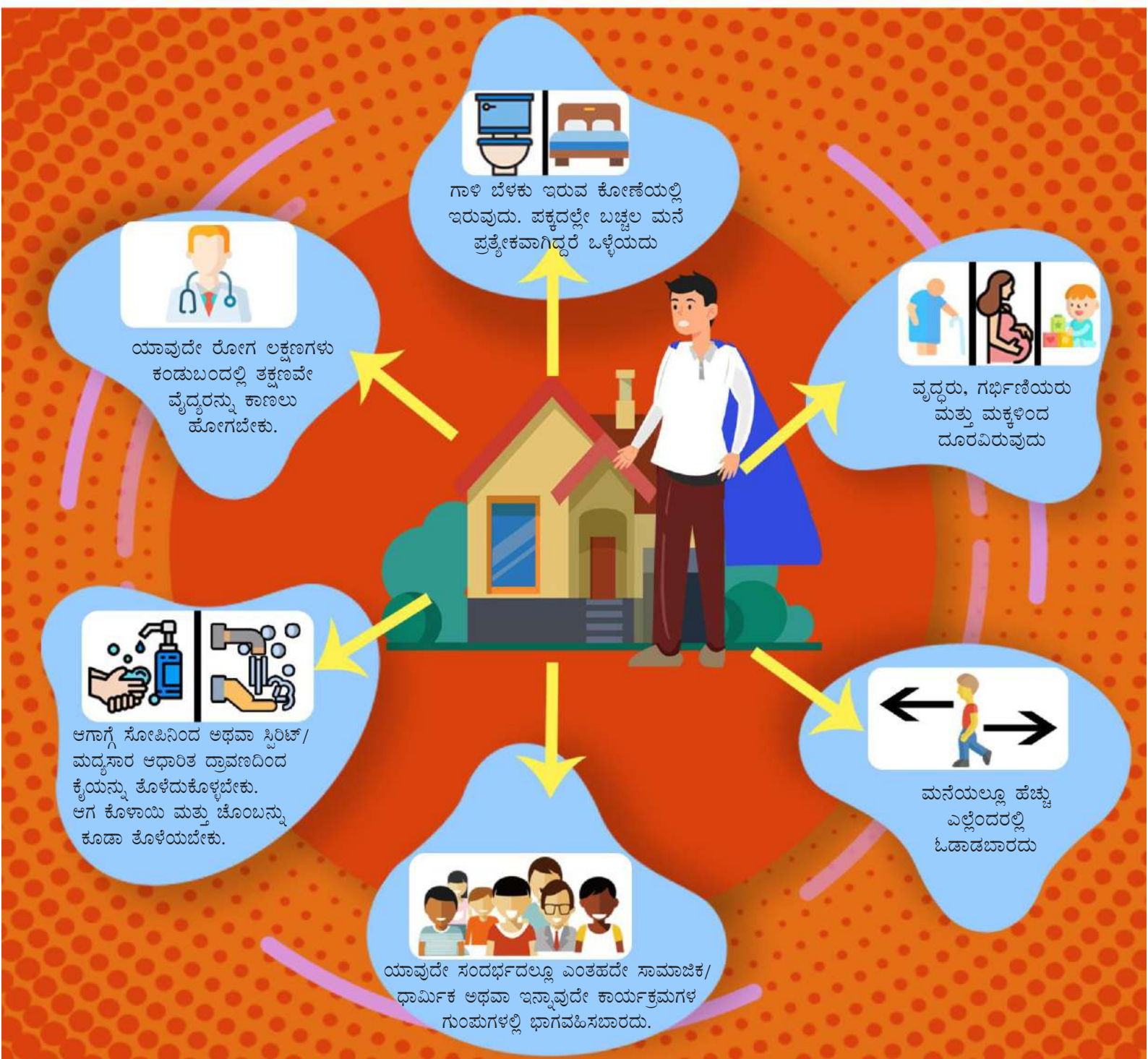
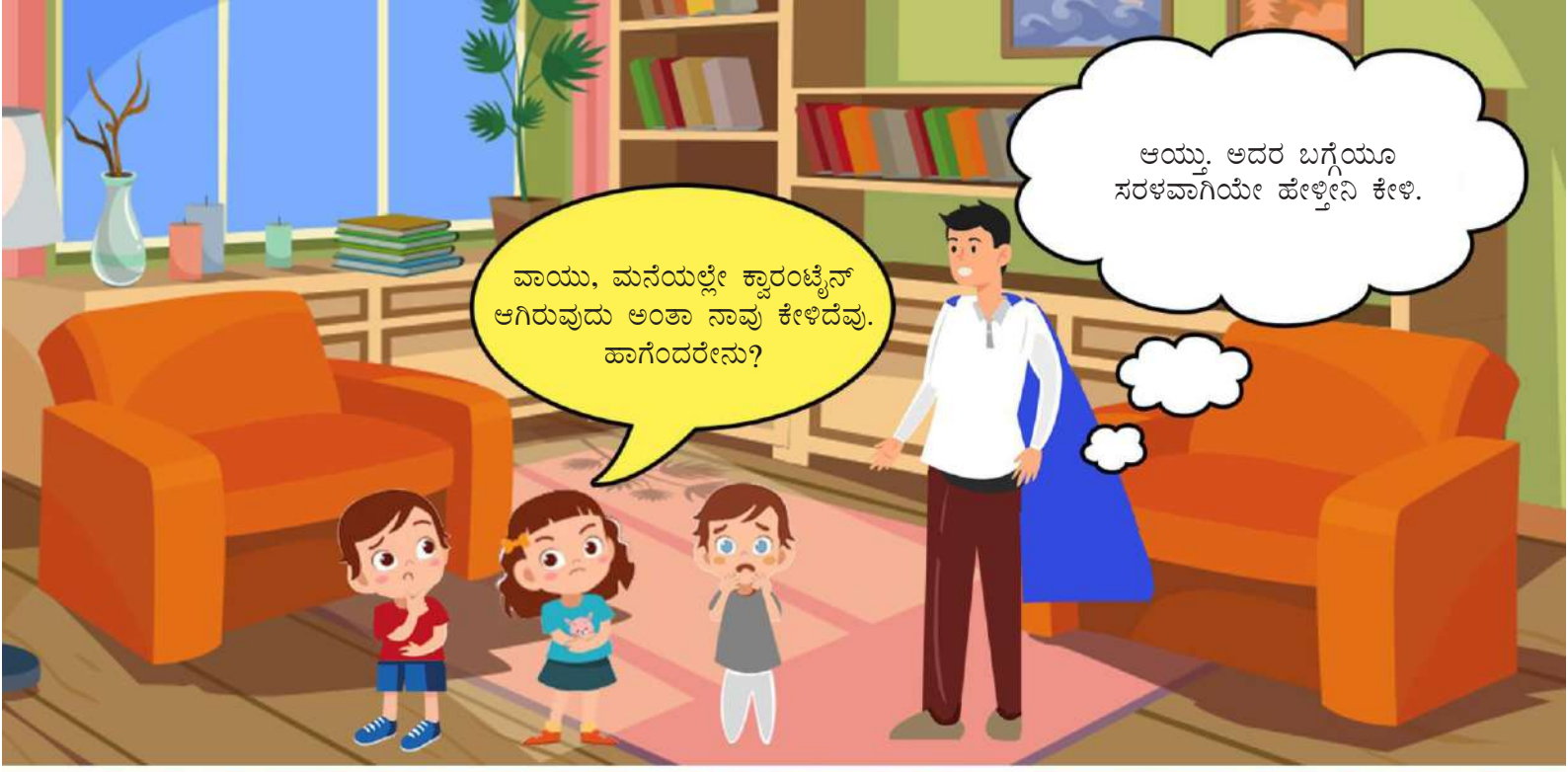
ವಾಯು!



ವಾಯು!

ವಾಯು!

ವಾಯು!



ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ವಾಯು.
ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ
ಒಂದಷ್ಟು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿವೆ.

ಖಂಡಿತಾ. ಕೇಳಿ.
ನಾನು ಅವನ್ನೆಲ್ಲಾ ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತೇನೆ.



ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಅವುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದರೆ ಎಂತಹ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು? ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಆಟದ ಸಾಮಾನು, ಮೊಬೈಲ್, ಚೀಲ ಇವೇ ಮೊದಲಾದವು.

ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಓಡಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ಮುಟ್ಟಿರಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಬಾಗಿಲ ಹಿಡಿ, ಸ್ವಿಚ್‌ಗಳು, ಕಂಭ, ಬಾಗಿಲು ಇತ್ಯಾದಿ ಮುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಹಾಕಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ನಾವು ಏನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕರಿದ ಹುರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು? ಮೊಟ್ಟೆ, ಚಿಕನ್, ಮೀನು ಮಾಂಸ ತಿಂದರೆ ಈ ವೈರಸ್ ಬರುತ್ತದೇನು?

ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಆದಷ್ಟೂ ಕರಿದ ಹುರಿದ ಜಂಕ್ ಆಹಾರ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾಂಸ, ಚಿಕನ್/ಕೋಳಿ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ ತಿಂದರೆ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ ಅಂತ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ.



ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಏನಾದರೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ / ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಇದೆಯಾ?

ಇಲ್ಲ! ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕು ತಡೆಯುವುದೊಂದೇ ಇದಕ್ಕಿರುವ ಮಾರ್ಗ. ಸರ್ಕಾರದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ದುಬಾರಿ ಮಾಸ್ಕ್ (ಮುಖಗವಸು) ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ. ವೈದ್ಯರು ಬಳಸುವ ಮಾಸ್ಕ್ ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?

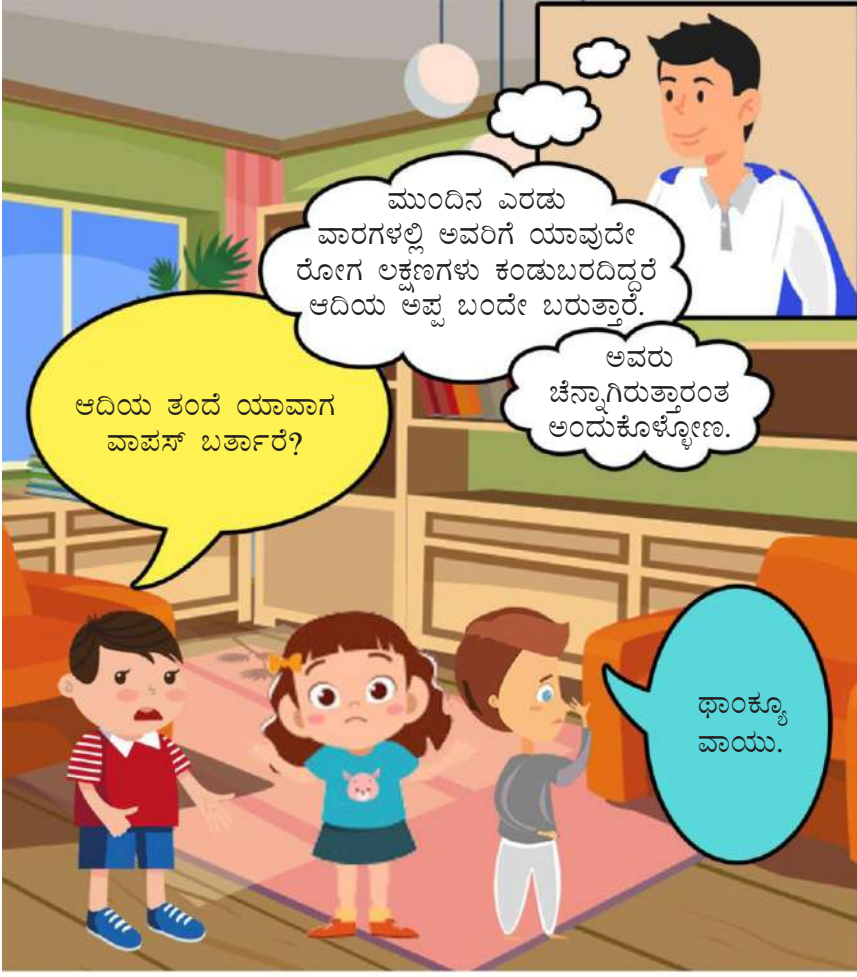
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಬೇಡ. ನಾನಿದನ್ನು ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ್ದೇನಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಹುಶಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಕಿಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಜನರು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸರಳವಾದ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಸಾಕು. ಕಿಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಮೊಣಕ್ಕೆ ಬಾಯಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರ ಸಿಕ್ಕಿತೇನು?

ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ವಾಯು.
ಆದರೆ ನನ್ನದೊಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಿದೆ.





ಮುಂದಿನ ಎರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೆ ಆದಿಯ ಅಪ್ಪ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಾರಂತೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

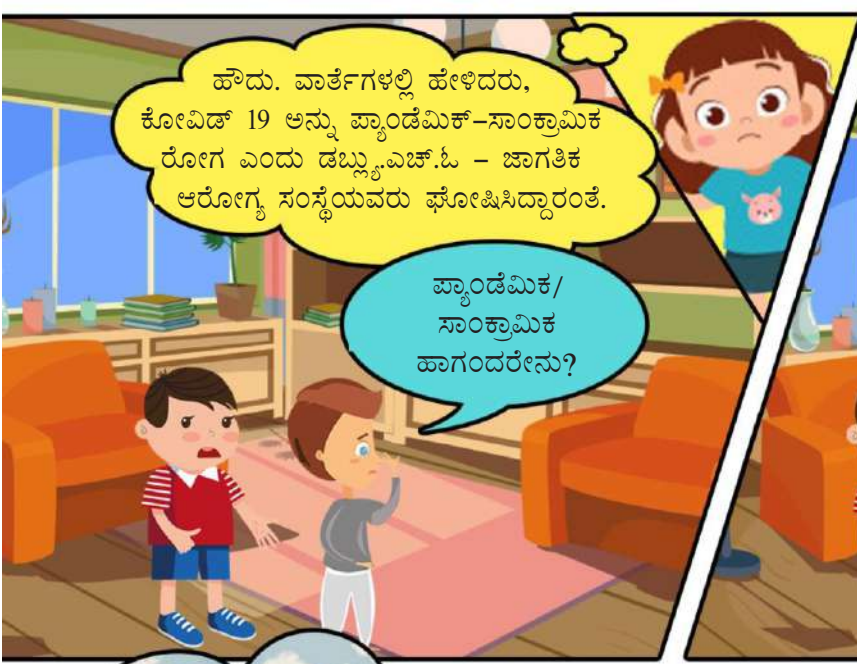
ಆದಿಯ ತಂದೆ ಯಾವಾಗ ವಾಪಸ್ ಬರ್ತಾರೆ?

ಠಾಂಕ್ಯೂ ವಾಯು.



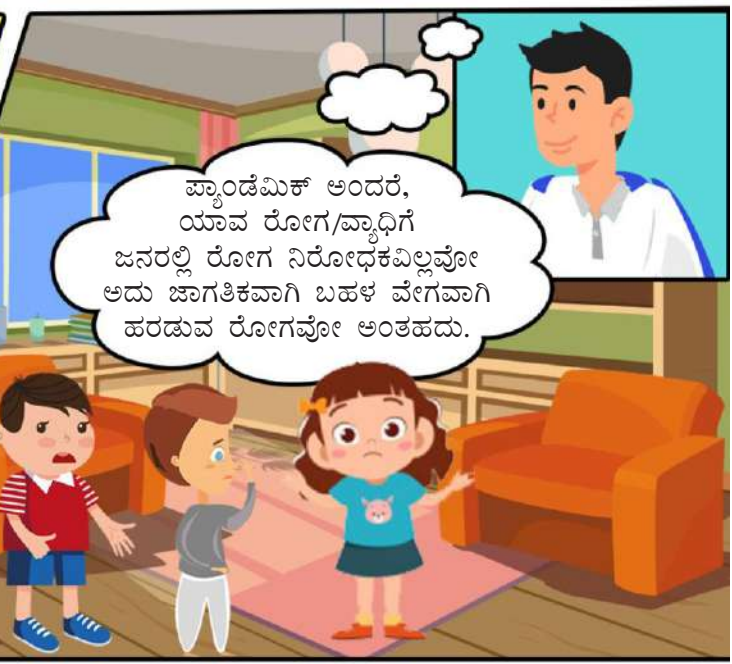
ವಾಯು, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಜನರಿಗೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ರೋಗ ಬಂದಿದೆಯಂತೆ?

ಹೌದು. ಅದು ನಿಜ. ಆ ರೋಗ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಾಣ್ತಿದೆ. ಅದು ತೀವ್ರವಾಗದಂತೆ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಸೇರಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲೇಬೇಕು.



ಹೌದು. ವಾರ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರು, ಕೋವಿಡ್ 19 ಅನ್ನು ಪ್ರಾಂಡೆಮಿಕ್-ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಎಂದು ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಟಿ - ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರಂತೆ.

ಪ್ರಾಂಡೆಮಿಕ್/ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಹಾಗಂದರೇನು?



ಪ್ರಾಂಡೆಮಿಕ್ ಅಂದರೆ, ಯಾವ ರೋಗ/ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕವಿಲ್ಲವೋ ಅದು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುವ ರೋಗವೋ ಅಂತಹದು.



ಹಂಗಂದ್ರೆ, ಈ ರೋಗ ಬಂದ್ರೆ ಜನ ಸತ್ತು ಹೋಗ್ತಾರಾ?



ಪ್ಯಾಂಡೆಮಿಕ್ ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿದೆ, ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ, ಎಷ್ಟು ಜನ ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅನ್ನೋದು ಅಲ್ಲ. ರೋಗ ವಿವಿಧ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹರಡಿದೆ ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಜನ ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಿರುವುದೇ ಮುಖ್ಯ.

ಅದಕ್ಕೇನಾ ನಮ್ಮ ಶಾಲೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿರೋದು.

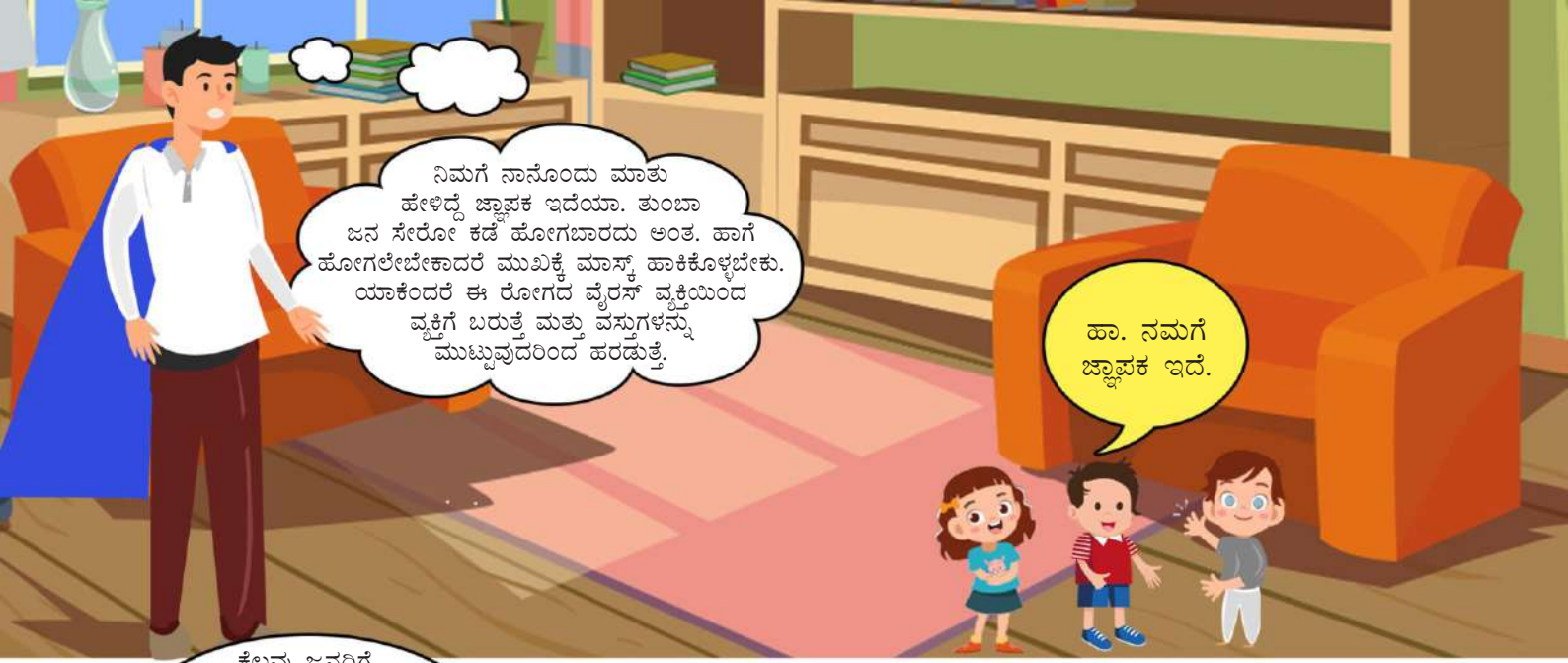
ಹೌದು.

ನಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು!? ನಾನೆಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿಕೊಂಡಿದ್ದೀನಿ ಗೊತ್ತಾ. ನಾವು ಅದೇ ಕ್ಲಾಸ್‌ನಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕಾ?

ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ಹತೋಟಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನೆಲ್ಲಾ ಮುಂದಿನ ತರಗತಿಗೆ ಹಾಗೆಯೇ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು.

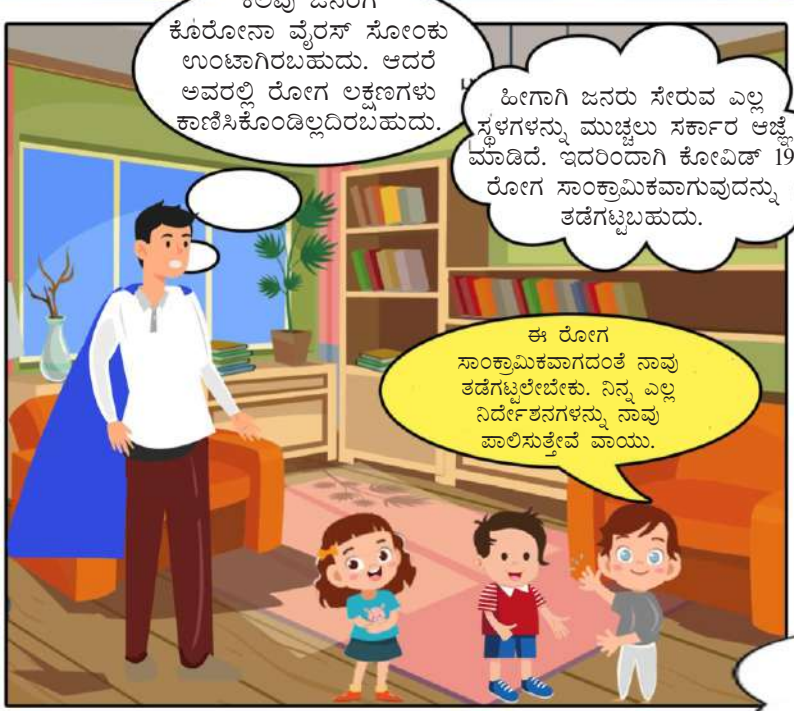
ನನಗೆ ಗೊತ್ತು ನೀವೆಲ್ಲಾ ಬಹಳ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಅಂತ.

ಅಲ್ಲಾ ವಾಯು, ಕಾಲೇಜುಗಳು, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಸಮಾರಂಭಗಳು, ಸಿನೆಮಾ ಮಂದಿರಗಳು, ಅಂಗಡಿಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ.



ನಿಮಗೆ ನಾನೊಂದು ಮಾತು ಹೇಳಿದ್ದೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಇದೆಯಾ. ತುಂಬಾ ಜನ ಸೇರೋ ಕಡೆ ಹೋಗಬಾರದು ಅಂತ. ಹಾಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾದರೆ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಈ ರೋಗದ ವೈರಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬರುತ್ತೆ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಹರಡುತ್ತೆ.

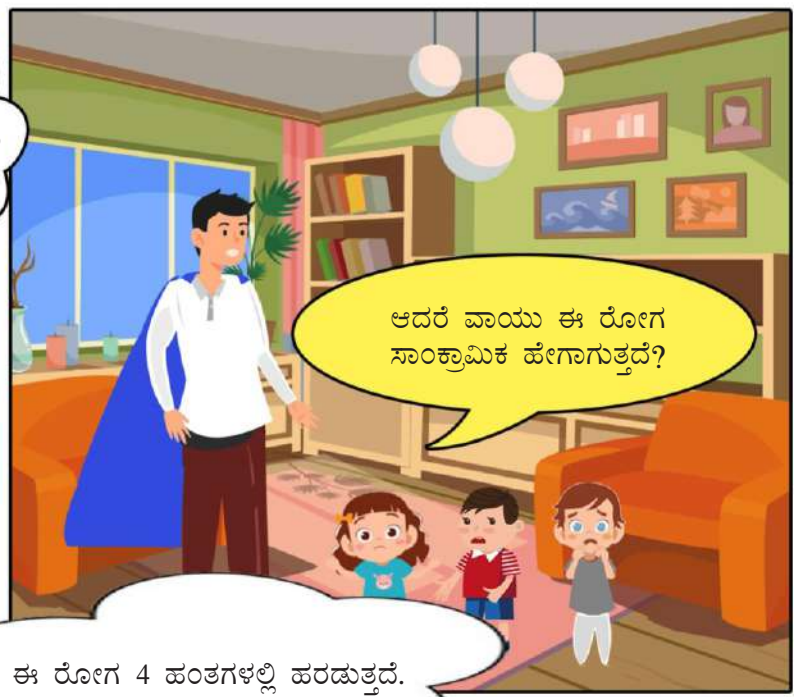
ಹಾ. ನಮಗೆ ಜ್ಞಾಪಕ ಇದೆ.



ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿಲ್ಲದಿರಬಹುದು.

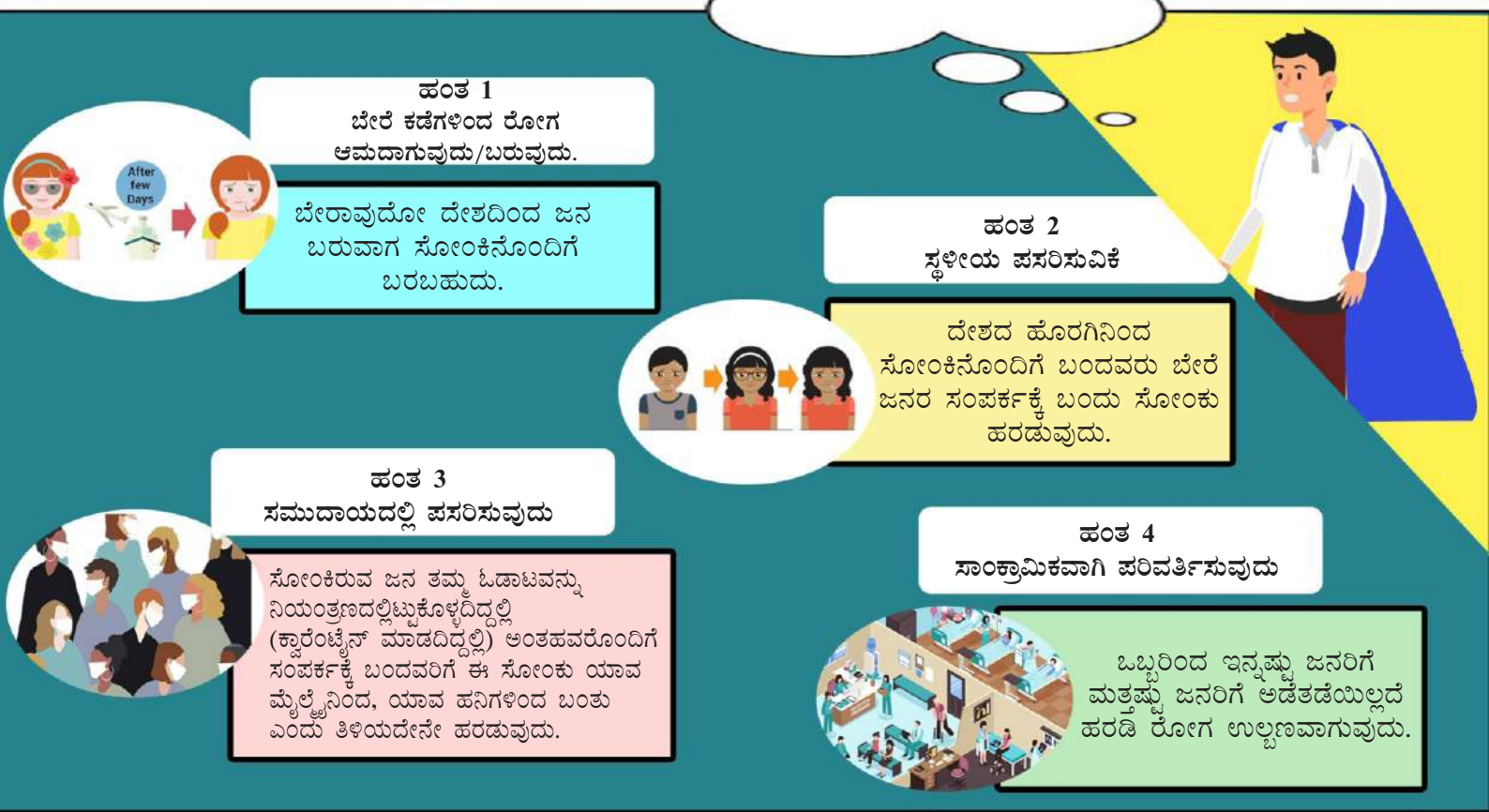
ಹೀಗಾಗಿ ಜನರು ಸೇರುವ ಎಲ್ಲ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಲು ಸರ್ಕಾರ ಆಜ್ಞೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಕೋವಿಡ್ 19 ರೋಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಈ ರೋಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗದಂತೆ ನಾವು ತಡೆಗಟ್ಟಲೇಬೇಕು. ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ನಾವು ಪಾಲಿಸುತ್ತೇವೆ ವಾಯು.



ಆದರೆ ವಾಯು ಈ ರೋಗ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಹೇಗಾಗುತ್ತದೆ?

ಈ ರೋಗ 4 ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ.



ಹಂತ 1
ಬೇರೆ ಕಡೆಗಳಿಂದ ರೋಗ ಆಮದಾಗುವುದು/ಬರುವುದು.

ಬೇರಾವುದೋ ದೇಶದಿಂದ ಜನ ಬರುವಾಗ ಸೋಂಕಿನೊಂದಿಗೆ ಬರಬಹುದು.

ಹಂತ 2
ಸ್ಥಳೀಯ ಪಸರಿಸುವಿಕೆ

ದೇಶದ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಸೋಂಕಿನೊಂದಿಗೆ ಬಂದವರು ಬೇರೆ ಜನರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದು ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು.

ಹಂತ 3
ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುವುದು

ಸೋಂಕಿರುವ ಜನ ತಮ್ಮ ಓಡಾಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ (ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ) ಅಂತಹವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ಯಾವ ಮೈಲ್ಟೈನಿಂದ, ಯಾವ ಹನಿಗಳಿಂದ ಬಂತು ಎಂದು ತಿಳಿಯದೇನೇ ಹರಡುವುದು.

ಹಂತ 4
ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವುದು

ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹರಡಿ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣವಾಗುವುದು.

ನಾವೀಗ ಹಂತ 2ರಲ್ಲಿ ಇದ್ದೇವೆ.
ಆದರೆ ಇದು ಹಂತ 3ಕ್ಕೆ ಹೋಗದಂತೆ
ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸದಂತೆ ತಡೆಯಲು
ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಆಯ್ತು,
ಖಂಡಿತಾ.

ನಾವೀಗಾಗಲೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆ
ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇನ್ನೇನು
ಮಾಡಬೇಕು?

ನನಗೆ ಗೊತ್ತು ಮಕ್ಕಳೇ. ಆದರೆ
ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಇದಕ್ಕಾಗಿ
ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡು ರೋಗವನ್ನು
ಹೊಡೆದೋಡಿಸಬೇಕು.

ಖಂಡಿತಾ ನಾವೆಲ್ಲಾ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತೇವೆ.
ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ನಾವು
ಇನ್ನೂ ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕು ಹೇಳು.

ನೀವು ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಮನೆಯೊಳಗೆ
ಬಂದಾಗ ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ
ಸೋಪು ಹಾಕಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಇಲ್ಲವೇ
ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಬಳಸಿ.



ಚಿಂತೆ ಬೇಡ. ಸೋಪು ಬಳಸಿ
20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಸರಿಯಾಗಿ
ತೊಳೆದರೆ ಅದು ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ಗಿಂತಲೂ
ಉತ್ತಮ.

ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್
ಅಂತೀರಲ್ಲ ಅದಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ
ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?



ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗಡಿಗಳು, ಮಾಲ್‌ಗಳು, ಸಿನೆಮಾ, ಜಾತ್ರೆ, ಸಂತೆ, ಮೇಳಗಳು, ಸಮಾರಂಭ ಇನ್ನಾವುದೇ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.



ಮನೆಯ ನೆಲವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.



ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ, ಫ್ಲೂ, ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬಂಧುಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ

ಇದ್ದಿತರ ಕ್ರಮಗಳು Other Steps Include

ಸರ್ಕಾರದ ಆದೇಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. **ಜನತಾ ಕಫ್ಯೂಸ್** ಅಥವಾ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಅನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ ಏಪ್ರಿಲ್ 14ರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಡಿ



ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿರಿ. ಮನೆಯೊಳಗೇ ಒಳಾಂಗಣ ಆಟಗಳನ್ನಾಡಿ, ಕುಟುಂಬದವರೊಡನೆ ಕುಳಿತು ಮಾತನಾಡಿ.

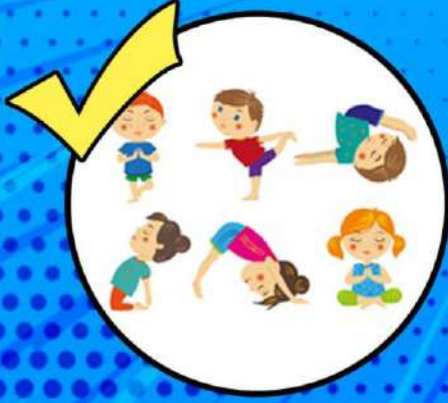


ಹೆದರಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬಂಧುಗಳು, ಗೆಲೆಯರು, ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ



ಸೀನುವಾಗ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ

ಈ ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್
ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ನಾವಿನ್ನೇನು
ಮಾಡಬೇಕು?



ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ



ಯೋಗ ಧ್ಯಾನ

ನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಂತಹ
ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ



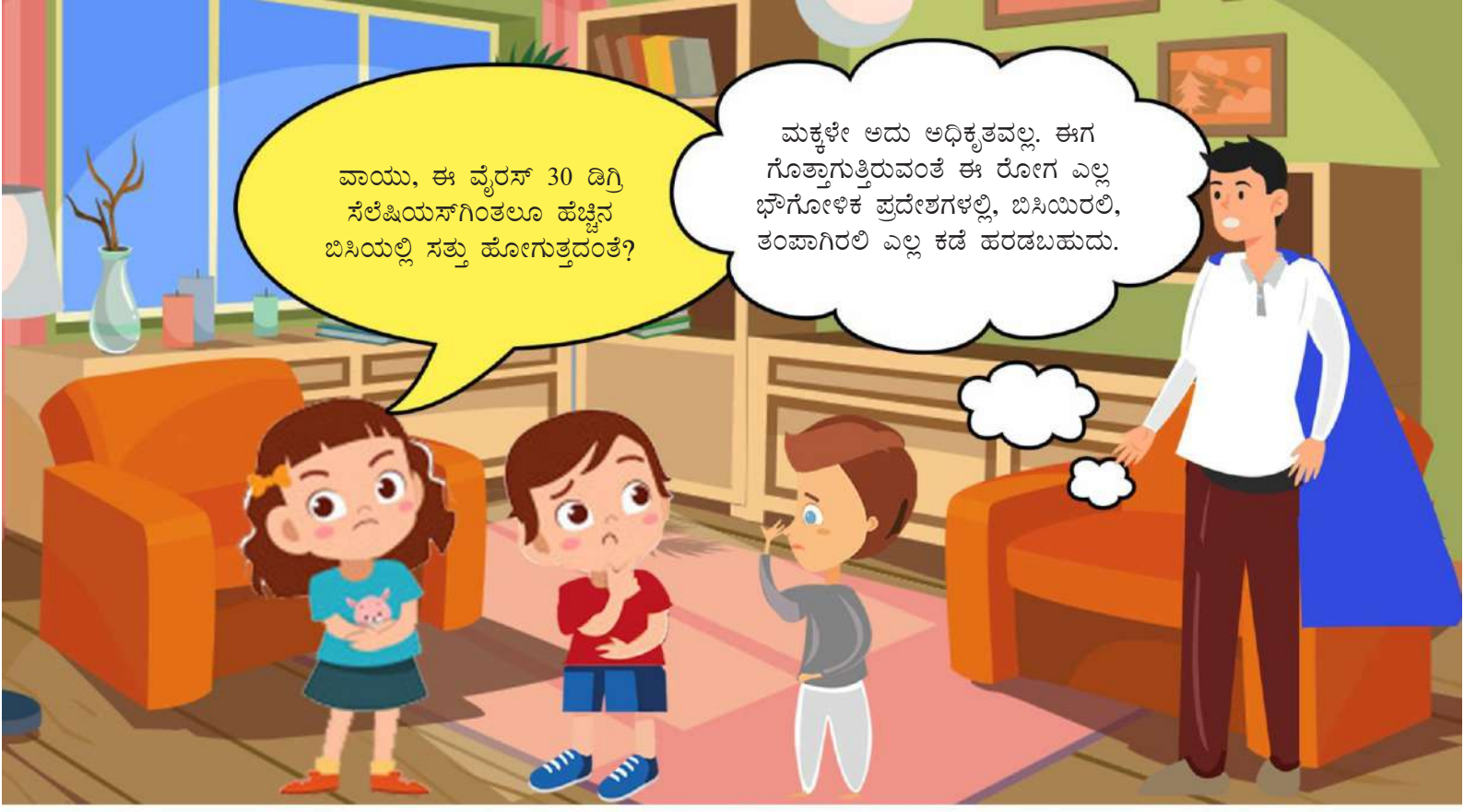
ಬೇಯಿಸದ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಬೇಡ



ಹಸಿ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನಬೇಡಿ

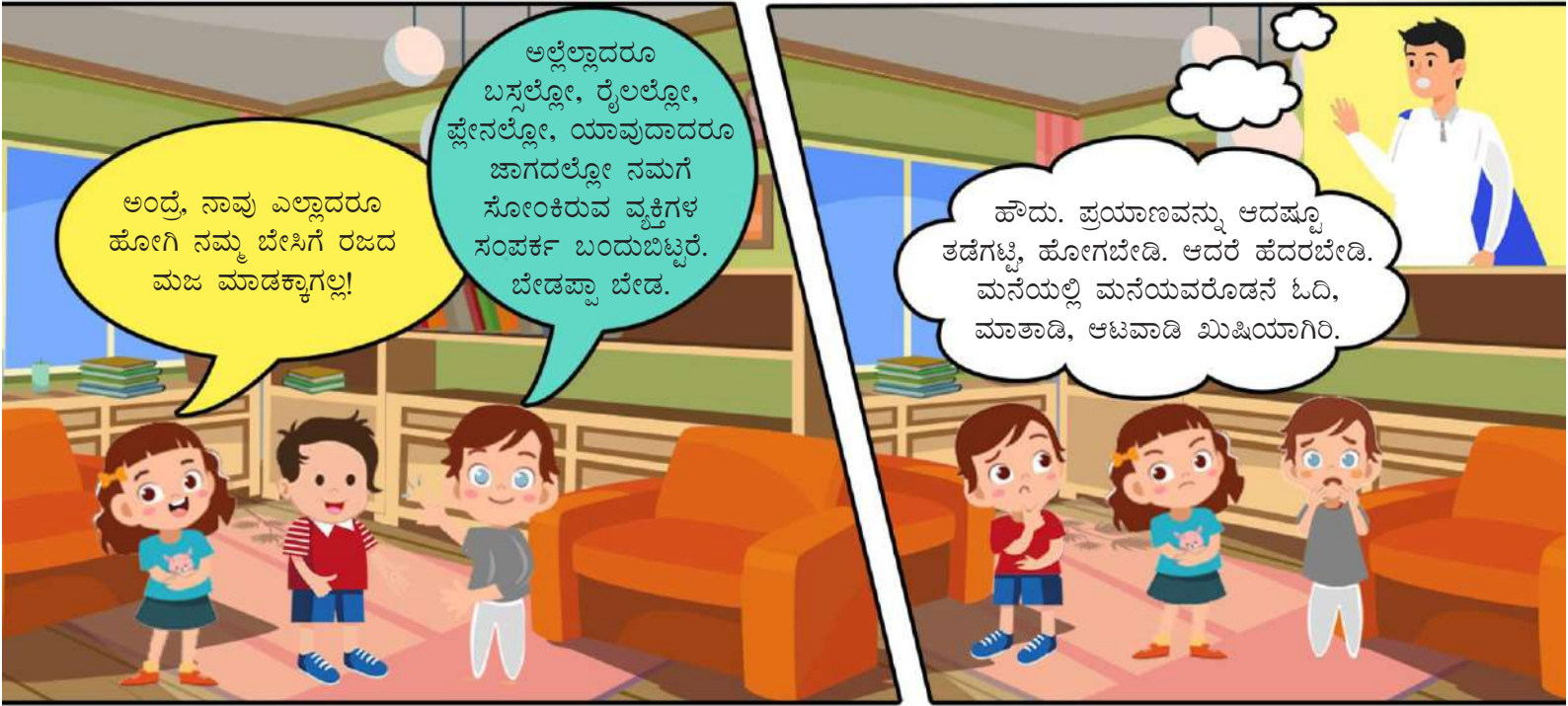


ಪೋಷಕ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ



ವಾಯು, ಈ ವೈರಸ್ 30 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬಿಸಿಯಲ್ಲಿ ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದಂತೆ?

ಮಕ್ಕಳೇ ಅದು ಅಧಿಕೃತವಲ್ಲ. ಈಗ ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ಈ ರೋಗ ಎಲ್ಲ ಭೌಗೋಳಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಬಿಸಿಯಿರಲಿ, ತಂಪಾಗಿರಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಹರಡಬಹುದು.



ಅಂದ್ರೆ, ನಾವು ಎಲ್ಲಾದರೂ ಹೋಗಿ ನಮ್ಮ ಬೇಸಿಗೆ ರಜದ ಮಜ ಮಾಡಕ್ಕಾಗಲ್ಲ!

ಅಲ್ಲೆಲ್ಲಾದರೂ ಬಸ್ಸಲ್ಲೋ, ರೈಲಲ್ಲೋ, ಪ್ಲೇನಲ್ಲೋ, ಯಾವುದಾದರೂ ಜಾಗದಲ್ಲೋ ನಮಗೆ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಬಂದುಬಿಟ್ಟರೆ, ಬೇಡವ್ವಾ ಬೇಡ.

ಹೌದು. ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟಿ, ಹೋಗಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಹೆದರಬೇಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯವರೊಡನೆ ಓದಿ, ಮಾತಾಡಿ, ಆಟವಾಡಿ ಋಷಿಯಾಗಿರಿ.



ವಾಯು ನಾವು ಆಚೆ ಕಡೆ ಹೋಗಿ ಆಟವಾಡಬೇಕು.

ಆದಷ್ಟು ಒಳಗಡೆಯೇ ಆಡಿ ಮಕ್ಕಳೇ.



ನೀವು ಆಚೆ ಹೋಗಿ
ಆಡಲೇಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಈ
ಮುಂದಿನಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಆಟವಾದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು
ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.



ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ
ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.



ನಿಮಗೇನಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ
ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಮುಖ ಕವಚ
ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಿ



ಕೆಮ್ಮು ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ ಇರುವ ಜನರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ
ಮೂರಡಿಯಷ್ಟು ದೂರ ದೂರ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ



ದಯಮಾಡಿ ಮನೆಯೊಳಗೇ ಆಟವಾಡಿ.
ತುಂಬಾ ಜನರು ಮಕ್ಕಳು ಸೇರುವ ಕಡೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ನೀವು ಹೊರಗೆ ಆಡಲೇಬೇಕಿದ್ದರೆ,
ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು
ಸಿಂಪಡಿಸಿ ಶುದ್ಧಪಡಿಸುವುದನ್ನು
ಖಾತರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಯ್ತು ವಾಯು.
ನಾವು ಮನೆಯೊಳಗೇ
ಆಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಮಗೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ಮುಸುಗು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಇರುವುದನ್ನು ನೋಡಿದವಲ್ಲ. ಅದೇನದು?

ಅದನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪಿ.ಪಿ.ಇ.

ಅವರನ್ನು ನೋಡಿದರೇನೇ ಭಯವಾಗುತ್ತೆ. ಅವರೇನು ಭೂತವೇನು?

ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆದರಬೇಡಿ. ಈ ಪಿ.ಪಿ.ಇ.ಗಳು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಅದು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

N95 Respirator Mask
ಎನ್.95 ಉಸಿರಾಟದ ಮಾಸ್ಕ್

Goggles

ಕನ್ನಡಕ

Hood Cover

ಕುತ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ತಲೆ ರಕ್ಷಣಾ ಗವಸು

Waste Collection Bag

ಕಸ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಚೀಲ

ವೈದ್ಯರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಶೀಲರು ಅರೆವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ

Impermeable surgical Gown that reaches from the neck to at least mid - thigh

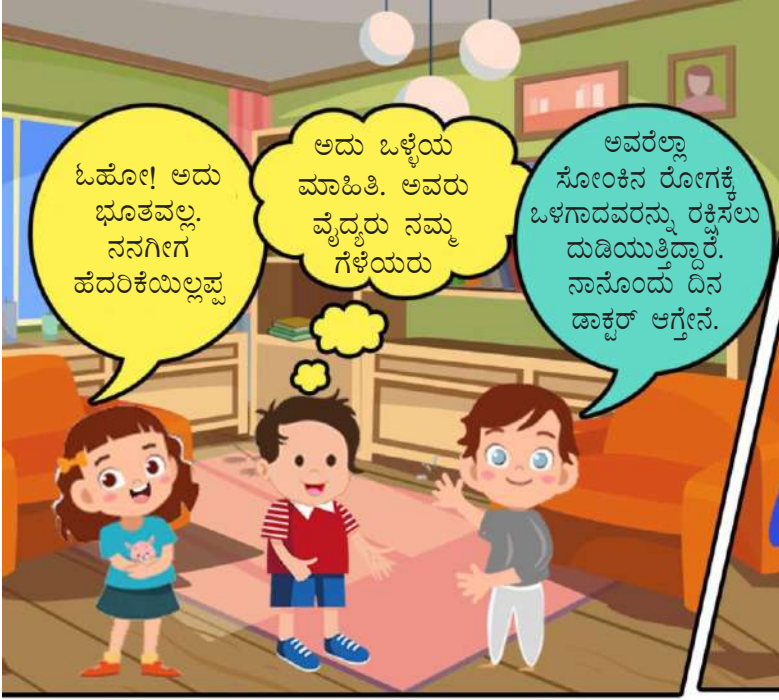
ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ತೊಡೆಯವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗೌನ್

Gloves

ಕೈಗವಸುಗಳು

Shoe Cover

ಬೂಟು ಕವಚ



ಓಹೋ! ಅದು ಭೂತವಲ್ಲ. ನನಗೀಗ ಹೆದರಿಕೆಯಿಲ್ಲವು

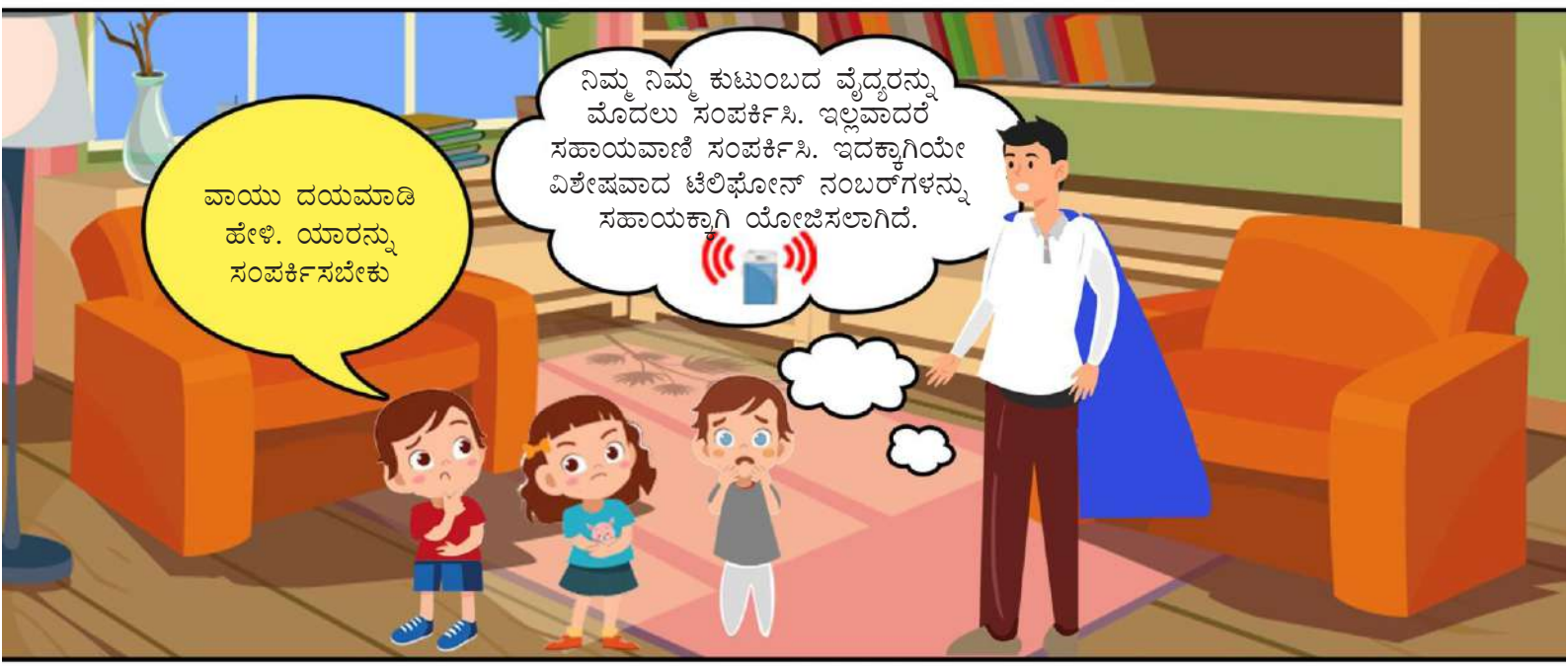
ಅದು ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾಹಿತಿ. ಅವರು ವೈದ್ಯರು ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರು

ಅವರೆಲ್ಲಾ ಸೋಂಕಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನೊಂದು ದಿನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಆಗ್ತೇನೆ.



ಮಕ್ಕಳೇ ಈಗ ಹೇಳಿ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೊರೋನಾ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಅವರು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ಯಾರನ್ನು?



ವಾಯು ದಯಮಾಡಿ ಹೇಳಿ. ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು

ನಿಮ್ಮ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಮೊದಲು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿಶೇಷವಾದ ಟೆಲಿಫೋನ್ ನಂಬರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಸಹಾಯವಾಣಿ?



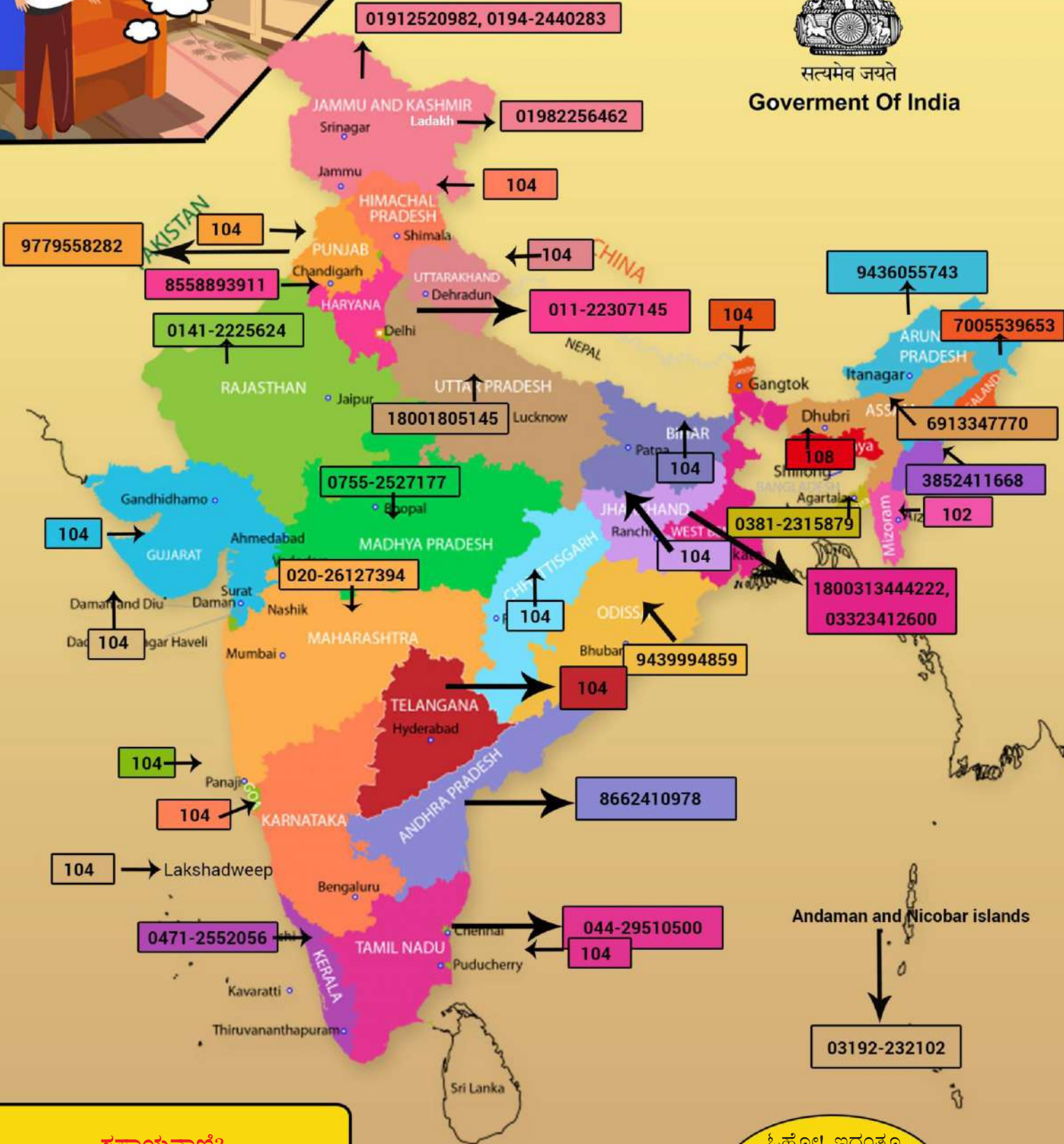
ಹೌದು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆ. 1075.

+91-11-23978046,
Email Id: ncov2019@gmail.com,
ncov2019@gov.in

ಇಡೀ ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರೀಯ ಆಡಳಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳು ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿವೆ.



सत्यमेव जयते
Government Of India



ಸಹಾಯವಾಣಿ?

1075,
+91-11-23978046

Email Id : ncov2019@gov.in,
ncov2019@gmail.com

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ

080-46848600, 66692000



ಓಹೋ! ಇದಂತೂ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯಕ್ಕೆ ವಂದನೆಗಳು.

ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಯಾರೇ
ಆಗಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದ ವಿವರಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ
ಹೇಳಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಎಂತಹ ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆ
ಮಾಡಬೇಕು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂದು
ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದಂತೂ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದಾಯಿತು.
ನಿನ್ನ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ವಾಯು.

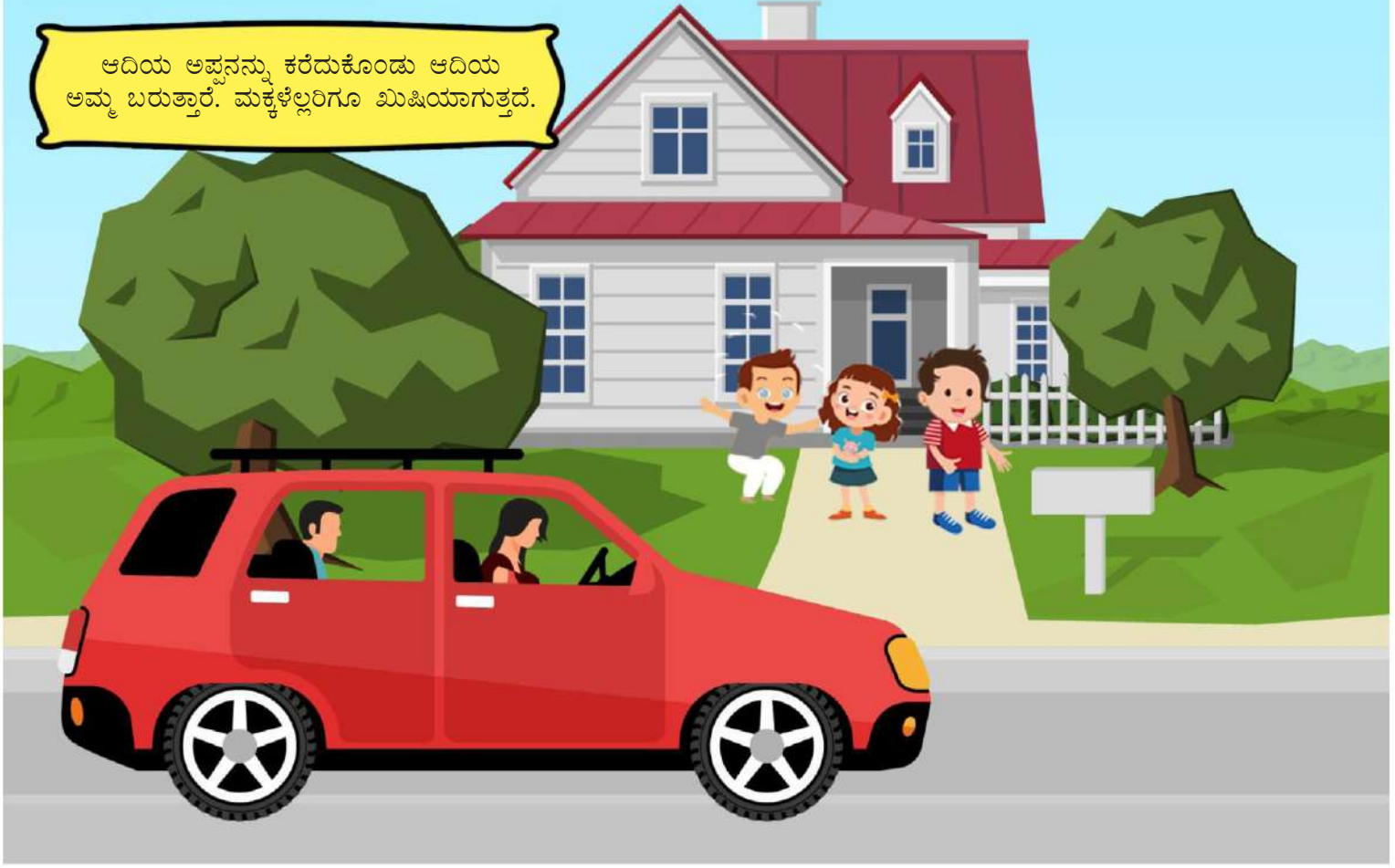
ಆಯ್ತು ಮಕ್ಕಳೆ. ಜೋಪಾನವಾಗಿರಿ.
ನಾನು ಬರ್ತೀನಿ.

ಹೋಗಿ ಬಾ ವಾಯು.
ಮತ್ತೆ ಭೇಟಿಯಾಗೋಣ.

ಆದರೆ ಈಗ ಆದಿಯ
ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತೆ?

ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರ...

ಆದಿಯ ಅಪ್ಪನನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಆದಿಯ ಅಮ್ಮ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಖುಷಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಏನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು ಅವರು?

ಒಂದಷ್ಟು ಸರಳವಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು
ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಕೊರೋನಾ
ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ
ಅನ್ನೋದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರು.

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ನಮಗೆ
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕವಚವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊರೋನಾ ತಡೆಗೆ ಸರಳವಾದ ಕ್ರಮಗಳು



ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಕೈಗಳು

ಕಿಮ್ಮೆವಾಗ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ
ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ

ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು
ದೂರವಿರುವುದು

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ

ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ

ಗುಂಪುಗೂಡಬೇಡಿ
ಮತ್ತು ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಡಿ

ಯೋಗ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನ

ಅನಾರೋಗ್ಯವುಂಟಾದರೆ
ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ





ಇದಂತೂ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಲು ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲ ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಖಂಡಿತಾ ಅಪ್ಪ. ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನೆಲ್ಲಾ ಗೆಳೆಯರು ಕೊರೋನಾ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವೆವು ಮತ್ತು ಈ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವೆವು.



ಜೊತೆಗೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಾನೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿರುವ 'ಮಕ್ಕಳು, ವಾಯು ಮತ್ತು ಕೊರೋನಾ' ಕಾಮಿಕ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವೆವು.





ನೀನು ಹೇಳಿದ್ದು ಪಿಜಿಐ ಮತ್ತು ಚಂಡೀಘಡದ ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದವರು ಮಾಡಿರುವ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ?

ಹೌದು ಅಪ್ಪ. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಕಾಪಾಡಲು ಅವರು ಇನ್ನೂ ಒಂದಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಪುಸ್ತಕ.



ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪರಿಸರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಓದಲೇಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರೂ ಸರಳವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಸುರಕ್ಷಿತರಾಗಿರಲಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲಿ, ಸಂತೋಷವಾಗಿರಲಿ.

ಕೋವಿಡ್-19 ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕವಚ



ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ವಾಯು ನೀಡಿರುವ ಕವಚ: ವಾಯು, ಈ ಕಾಮಿಕ್‌ನ ಸೂಪರ್ ಹೀರೋ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕವಚವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ.

ತಮ್ಮ ಅನುಭವ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು, ವೈದ್ಯರು, ಅರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಶೀಲರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಇತರರು ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಕವಚಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ತುಂಬಿರುವರು. ಅದರ ಮೂಲಕ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ನೆರವಾಗಿರುವ ಈ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಾಯು ತನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಮತ್ತು ಪಠ್ಯ

ಡಾ. ರವೀಂದ್ರ ಖೈವಾಲ್

ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರೊಫೆಸರ್

ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ

ಪಿ.ಜಿ.ಐ.ಎಂ.ಇ.ಆರ್, ಚಂಡೀಘಡ 160012



ಡಾ. ಸುಮನ್ ಮೋರ್

ಸಹ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು

ಪರಿಸರ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ

ಪಂಜಾಬ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚಂಡೀಘಡ 160



ಸಹಾಯ

ಲಕ್ಷ್ಮಾ ಖೈವಾಲ್; ಚಿಕ್ಕರಾ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಾಲೆ, ಚಂಡೀಘಡ

ಆದಿತ್ಯಾ ಖೈವಾಲ್, ಅಂಕುರ್ ಶಾಲೆ, ಚಂಡೀಘಡ

ಕೀರ್ತಿ ದತ್ ಮತ್ತು ಅಂಚಿತಾ ಧಾಕೂರ್, ಪಂಜಾಬ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚಂಡೀಘಡ

ಚಿತ್ರಗಳು: ಸೊನಾಲಿ ವರ್ಮಾ, ಪಂಜಾಬ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚಂಡೀಘಡ

ಬೆಂಬಲ: ಶೃತಿ ಗಾವಿಲ್, ತನ್ವೀರ್ ಸಿಂಗ್, ಸಾಹಿಲ್ ಕುಮಾರ್, ಆಕಾಶ್ ಬಿಸ್ವಾಲ್, ನಿತಾಶಾ ವಿಗ್ ಮತ್ತು ಅಕ್ಷೀ ಗೋಯಲ್



ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಹಾಯ

ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೇಂದ್ರ (ಎನ್.ಸಿ.ಡಿ.ಸಿ). ನವದೆಹಲಿ,

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು

ಹೆಲ್ತ್ ಕೇರ್ ವಿಥೌಟ್ ಹಾರ್ಮ್ (ಎಚ್.ಸಿ.ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಎಚ್) ಚಂಡೀಘಡ ಪರಿಸರ ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಮಿತಿ ಪರಿಸರ, ಅರಣ್ಯ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಬದಲಾವಣೆ ಸಚಿವಾಲಯ

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ ಮತ್ತು ಅಳವಡಿಕೆ

ವಾಸುದೇವ ಶರ್ಮಾ ಎನ್.ವಿ. ಮತ್ತು ಡಾ. ಷಣ್ಮುಖಾನಂದ

