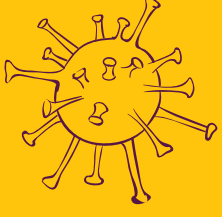




# ಕೋವಿಡ್-19

ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ  
ತಂಡಗಳಿಗೆ



ಕೈಪಿಡಿ



ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ

ಎಪಿಡೀಮಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್)  
ಬೆಂಗಳೂರು- 560029, ಕರ್ನಾಟಕ, ಭಾರತ



Title: Manual for support provision during COVID-19 pandemic for Yuva Spandana and Life Skills program implementation in Karnataka (In Kannada)

Copyright: **NIMHANS**

ISBN: 978-81-945815-6-7

NIMHANS Publication Number: 174

Year of Publication: 2020

Suggested Citation: Pradeep BS, Mutharaju A, Sathya VR, Vani, Rajeswari TR, Rochana D Souza, Meghana KS, Gururaj G. Manual for support provision during COVID-19 pandemic for Yuva Spandana and Life Skills program implementation in Karnataka (In Kannada). NIMHANS, Bengaluru. 2020.

Address for correspondence and copies:

Dr. Pradeep B S

Additional Professor, MD (KIMS), M.Sc (Epi) (UK), MPH (Epi and Global Health) (USA)

Department of Epidemiology

Centre for Public Health

National Institute of Mental Health and Neuro Sciences (NIMHANS)

Bengaluru 560029, Karnataka, India

Email: doctorpradeepbs@gmail.com

Phone: 080 2699 5867. Mobile: +91 98454 52250

Key words: COVID-19, Yuva Spandana, Youth issues, Yuva Parivarthakas, Yuva Spandana Kendra

Printing: NIMHANS

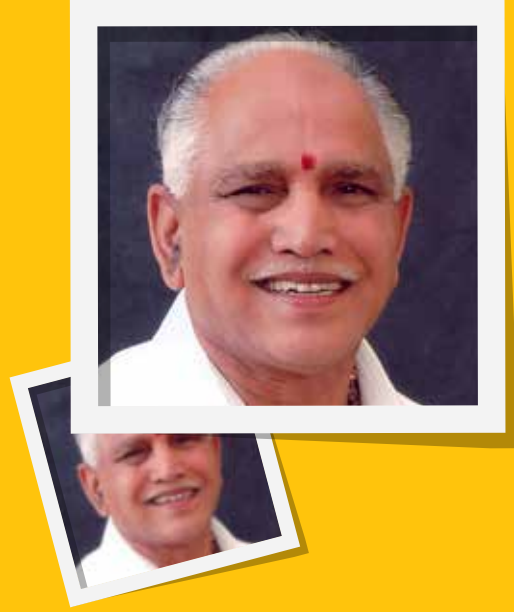
# ಕೋವಿಡ್-19

ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ  
ತಂಡಗಳಿಗೆ



ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ

ಎಪಿಡೀಮಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್)  
ಬೆಂಗಳೂರು- 560029, ಕರ್ನಾಟಕ, ಭಾರತ



**ಶ್ರೀ. ಬಿ. ಎಸ್. ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ** ರವರು

ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು  
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕೋವಿಡ್-19ರ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುವಲ್ಲಿ ಯುವಜನರ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದದ್ದು. ಯುವಜನರಲ್ಲಿ ಪೂರಕ ಜೈತನ್ಯ, ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾಗಿ ಈ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ ಇದನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಬೇಕಿದೆ. ರಾಜ್ಯದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯಾಗಿ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಯುವಜನರು ಮುಂದೆ ಬಂದು ನಮ್ಮ ಕೊರೋನಾ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಲು ಆಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕೋವಿಡ್ ಸಂಬಂಧಿ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವುದು ಬಹಳ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ, ಸರ್ಕಾರದ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಎಪಿಡೀಮಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಹೊರತಂದಿರುವ ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಸಮಯೋಚಿತವಾದದ್ದು. ಈ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದ ಮುಂಜೂಣಿಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಇದನ್ನು ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಜೊತೆಗೆ ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ರಚಿಸಿ ಹೊರತಂದಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಸಂತಸದ ವಿಷಯ. ಕೋವಿಡ್ ಸಂಬಂಧಿ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಅಂಶಗಳು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದು ಇದರ ಸದುಪಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.



**ಶ್ರೀ. ಸಿ. ಬಿ. ರವಿ** ರವರು

ಗೌರವಾನ್ವಿತ ಸಚಿವರು  
ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ, ಕನ್ನಡ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ,  
ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ  
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯು ಸದ್ಯದ ಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇಲಾಖೆಯ ಧೈಯೋದ್ದೇಶವೂ ಸಹ ಸದ್ಯದ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಯುವಜನರನ್ನು ಸಜ್ಜುಗೊಳಿಸುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಇಲಾಖೆಯು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತಾ ಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್‌ನ ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಎಪಿಡೀಮಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗದ ಒಡಗೂಡಿ ಹೊರತಂದಿರುವ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಯುವಜನರೂ ಸಹ ಓದಿ ಈ ಕೊರೋನಾ ಎಂಬ ಮಹಾ ಮಾರಿಯನ್ನು ಹೆಡೆಮುಲಕಟ್ಟಲು ಸಹಕರಿಸಲು ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯ ಸಚಿವನಾಗಿ ಈ ಮೂಲಕ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಇಲಾಖೆಯ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾದ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರು, ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರು ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಂಯೋಜಕರು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರು ಕೋವಿಡ್ ಸಂಬಂಧಿ ಸೇವೆಗಳು ಹಾಗೂ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನವಿ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

## ಸಂದೇಶಗಳು

### ಡಾ. ಕಲ್ಪನಾ ಜಿ. IAS

ಅಪರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು  
ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ  
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ತನ್ನ ಕಬಂಧಬಾಹುವನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಜಾಜಿ ಮಾನವನ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಬುಡಮೇಲು ಮಾಡಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದವತಿಯಿಂದ ಹೊರತಂದಿರುವ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರು, ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಂತಹ ಭೋದಕರು ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಹೋರಾಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾಗಿ ಈ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು ಎಂದು ತಿಳಿಸಲು ಹರ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ.



### ಶ್ರೀ. ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಕೆ. IAS

ಅಯುಕ್ತರು, ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ  
ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಇಂದಿನ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಜೊತೆ ಹೋರಾಡಲು ನಮ್ಮ ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತಂಡಗಳಿಗೆ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಪೂರಕವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮಗೆ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶಗಳಲ್ಲೂ ಗೊಂದಲ, ತಳಮತ, ಆತಂಕ ಇತ್ಯಾದಿ ಭಾವನೆಗಳು ಮೂಡಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸಿದ್ಧ ಔಷಧವಾಗಿ ಈ ಕೈಪಿಡಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ನಾನು ಕೋವಿಡ್-19 ಸಂಬಂಧಿ ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ.



## ಸಂದೇಶಗಳು

### ಡಾ. ಬಿ ಎನ್ ಗಂಗಾಧರ್

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್  
ಬೆಂಗಳೂರು

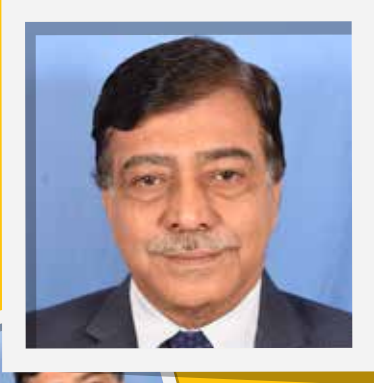
ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19ನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಜನರಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಬಗೆಗೆ ಇರುವ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮ ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರು, ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರು, ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲೂ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ, ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಮಾನಸಿಕ ಸದೃಢತೆ ವೃದ್ಧಿಸಿ ತನ್ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಓದಲು ನಾನು ಈ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.



### ಡಾ. ಜಿ ಗುರುರಾಜ್

ಹಿರಿಯ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಡೀನ್ (ನ್ಯೂರೋ ಸೈನ್ಸ್)  
ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಜಕ್ಕಣ್ಣನ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅವರಿಗೆ ದೊರೆತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಂಬುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮಾಹಿತಿಯು ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸುವ ಗೋಚರ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಕೋವಿಡ್-19ರ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನಮಗೆ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ನಂಬಲಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಸತ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳದೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾದ ಕೈಪಿಡಿ ಇದಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ.





## ಸಂದೇಶಗಳು

### ಡಾ. ಗಣನಾಥ ಶೆಟ್ಟಿ ಎಕ್ಯಾರು

ರಾಜ್ಯ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಪದನಿಮಿತ್ತ ಜಂಟಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನೆಯ ಗುರಿ ಯುವ ಜನರಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಳಜಿ ಹೆಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಸದ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಈ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಮಾತ್ರವೇ ಶ್ರಮವಹಿಸಿದರೆ ಸಾಲದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಣಬದ್ಧರಾಗಬೇಕಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವ ನಮ್ಮ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಸಂಯೋಜಕರು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಮುದಾಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ವಾರಿಯರ್‌ಗಳಾಗಿ ಸೋಂಕು ತಡೆಗೆ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಆಶಯ. ಇದನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಿದ ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಎಪಿಡೀಮಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ, ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಅನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಸಂಯೋಜಕರು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಈ ಮೂಲಕ ಆಗ್ರಹಿಸುತ್ತೇನೆ.



### ಡಾ. ಪ್ರದೀಪ್ ಬಿ ಎಸ್

ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು  
ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೋವಿಡ್-19 ರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತಂಡಗಳಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ತುಂಬಾ ಸಮಯೋಚಿತ ಎನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ ಉಂಟಾದರೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ ಅದರೆ ಇದುವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದ ಹಲವು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗಳು ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನಷ್ಟು ಪ್ರಭಲವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುವ ವಿಷಯ. ಜೊತೆಗೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಮಯಾವಕಾಶವಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಅದರ ಇಂದಿನ ಕೋವಿಡ್-19 ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಇವೆಲ್ಲಾ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಓದುಗರನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಆಶಯ.



# ಕೈಪಿಡಿಯ ಮುನ್ನುಡಿ

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ರ ವಿರುದ್ಧ ಸಮುದಾಯದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲ ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರು, ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರು ಹಾಗೂ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಸಂಯೋಜಕರು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಕೊರೋನಾ ಎಂಬ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಂತಹ ಒಂದು ವೈರಸ್ ಮಾನವ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿ ನಮ್ಮ ಅಸ್ಥಿತ್ವಕ್ಕೆ ಸವಾಲಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನೂ ಸಹ ಇದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯಿಕವಾಗಿ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಬೇಕಿರುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಉದ್ಭವವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯ ಎರಡು ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಾದ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಹಾಗೂ ಜೀವನಕೌಶಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮಹತ್ವದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

# ಯುವ ಸ್ವಂದನ

## ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಯುವ ಜನಾಂಗವು ದೇಶದ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯದ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟಿದೆ. ಇಂದಿನ ಯುವಜನರೇ ನಾಳಿನ ಪ್ರಜೆಗಳು ಎಂಬ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಂತೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು ಯುವ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಶಕ್ತಿಯ ವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯುವಜನರು ಪರಿವರ್ತನಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜಾಗತೀಕರಣ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಗತಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷಿಪ್ರ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದಾಗಿ ಯುವಜನರ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಅವರ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಅಭ್ಯೇತಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಣಿತ ಮತ್ತು ಅನುಭವದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯುವಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದ ಜೀವನದ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಮತ್ತು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಯುವಜನರನ್ನು ದೂಡುತ್ತದೆ. ಇದೇಲ್ಲವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಯುವಜನಪರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಸಿತು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಎಪಿಡೀಮಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ, ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಯುವ ಸ್ವಂದನ - ಸಹಭಾಗಿತ್ವ, ಸಬಲೀಕರಣ. ಯುವ ಜನರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಯುವಜನರೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ “ಯುವ ಸ್ವಂದನ”. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಎಂದರೆ ಯುವ ಜನರ ಉತ್ಸಾಹ, ಶಕ್ತಿ, ಸಾಹಸ ಮನೋಭಾವ, ಕೌತುಕತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಹೊಂದಿಸುವುದು. ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು 15 ರಿಂದ 35 ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿರುವ ಯುವ ಜನರನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಮತ್ತು ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರು ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಯುವಜನರು, ಯುವಜನರ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಎಂಬ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತಗೊಂಡಿವೆ. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ, ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿ ವಿಷಯಗಳು, ಸುರಕ್ಷತಾ ವಿಷಯಗಳು, ವೃತ್ತಿತ್ವ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಹತೋಣಿ, ಸಂಬಂಧಗಳ ವಿಷಯಗಳು, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ವೃತ್ತಿ ವಿಷಯಗಳು ಹಾಗೂ ಅಂಗ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಯುವ ಜನರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯುವಜನರ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಯುವಸ್ವಂದನ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಅಥವಾ ಯುವ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ: 1800-425-1448 ಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

# ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಜೀವನಕೌಶಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಕರಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಂದಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯುವ ಜನತೆಗೆ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳ ಮೂಲಕ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಯುವಜನತೆಗೆ ಇಂದಿನ ವಾಸ್ತವ ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಚಯ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ, ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ, ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಅಣಿಯಾಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಯುವಜನರಿಗೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಸದೃಢತೆಗೆ ಅಡಿಪಾಯ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆ, ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯ, ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವ ಕೌಶಲ್ಯ, ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನ, ಸ್ವ ಅರಿವು ಇವುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನದ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಿ ಉತ್ತಾದಕ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸೇವೆಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವು ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಇರುವ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿ ಯುವಜನರಿಗೂ ಸಹ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಂಡಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಯುವಜನರಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಕರಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಸುಗಮಕಾರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಕರಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಪಠ್ಯವನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಯುವ ಜನರಿಗೆ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನಾ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದ ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಕರಿಗೆ ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರು ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಬಗೆಗಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಈ ಕಾಂಠಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹರಡುವ ರೀತಿ, ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು ಹಾಗೂ ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತಂಡದವರು ಯಾವರೀತಿ ಇದರ ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆಗೆ ಸಹಕಾರ ಹಾಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಮಹತ್ತರ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಈ ಕೈಪಿಡಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಾಗರಿಕರಾಗಿ ನಾವು ಯಾವರೀತಿ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಮಗೆ, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಹ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

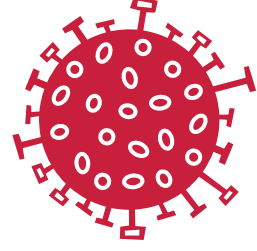
# ಪರಿವಿಡಿ

1. ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು: ಅರ್ಥ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು . . . . .	01
2. ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ/ಲಸಿಕೆ . . . . .	03
3. ಕೋರೋನಾ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾದ ನಂತರ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? . . . . .	04
4. ಕೋವಿಡ್-19ರ ಶಂಕಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕಿತರು. . . . .	04
5. ಕಣ್ಗಾವಲು (Surveillance). . . . .	09
6. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ . . . . .	10
7. ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು . . . . .	11
8. ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿತರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಜಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು 12	
9. ಸರ್ಕಾರದ ಕ್ರಮಗಳು . . . . .	13
10. ಕೋರೋನಾ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು. . . . .	14
11. ಮಾಸ್ಕಿನ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ . . . . .	16
12. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದಿಗ್ಭಂದನರಾಗಲು ಹೇಗೆ ಬಿಂಬಿಸುವುದು? . . . . .	20
13. ಈ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು? . . . . .	20
14. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಅಗತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿ. . . . .	24
15. ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರಾಗಿ/ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇನು . . . . .	27
16. ಮಾಧ್ಯಮದ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸಬೇಕು . . . . .	31
17. ಹೊಸ ಸಹಜತೆ. . . . .	32
18. ಕೋವಿಡ್-19 ದೃಢಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು . . . . .	38
19. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. . . . .	46
20. ಕೋರೋನಾ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕಜಾಲ . . . . .	66



# ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು

ಅರ್ಥ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು  
ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು



## ಕೋರೋನಾ ಅಥವಾ ಕೋವಿಡ್-19 ಎಂದರೇನು?

- ಕೋವಿಡ್-19 ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ತೆಯಾಗಿರುವ Novel Corona Virus ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸೋಂಕಾಗಿದೆ
- ಇದು ಕೋರೋನಾ ರೋಗಾಣುವಾದ SARS-COV-2 ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕೋರೋನಾ ರೋಗ - 2019
- ಈ ರೋಗಾಣು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು (ಹೃದ್ರೋಗ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಾಗೂ ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ ತೀವ್ರತರದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.
- ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲ ತೊಂದರೆ - ಇದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೋವಿಡ್-19ರ ಪರಿಚ್ಛೇದ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ
- ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ
- ಪರಿಶೀಲನೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲ ದೃಢೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ರಾಜ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂತ್ರಾಲಯ, ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ 24\*7 ಸಹಾಯವಾಣಿಯಾದ 011-23978046, 1075ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಆಶಾ/ಎ.ಎನ್.ಎಮ್‌ರವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ)



## ಕೋವಿಡ್-19 ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾವುವು?

- ಕೋವಿಡ್-19 ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾವುವು?
- ಜ್ವರ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು
- ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ ಮುಂತಾದ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕಿನ ಖಾಯಿಲೆಗಳೆಲ್ಲ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇಲ್ಲ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ

## ಕೋರೋನಾ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ

- ಈ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬೆಳೆದು ಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೀನಿಡಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹನಿಗಳ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ
- ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಹನಿಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಆ ಹನಿಗಳ ಕಣಗಳಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನಂತರ ತನ್ನ ಮುಖ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಆ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ
- ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಒಳಗಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

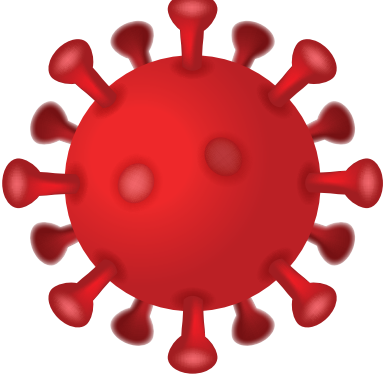
(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಅಜಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ)





# ಕೊರೋನ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ

## ಮಾಹಿತಿ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ/ಲಸಿಕೆ



### ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ?

- ಕೊವಿಡ್ - 19 ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದು ಇತರ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ಗಳಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ
- ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ಗಳು (ಕೊವಿಡ್-19 ವೈರಸ್ ಕುರಿತಂತೆ ಲಭ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ) ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಮೇಲೆ ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಬಲ್ಲವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ
- ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಸೋಂಕಿತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ
- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಕಾರಣ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖ/ಬಾಯಿ/ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗದಿರಲಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

### ಈ ಸೋಂಕು ಯಾರಲ್ಲ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ

- ಈ ಖಾಯಿಲೆಯು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೊರೋನಾ ಪೀಡಿತರಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಆ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಈ ಖಾಯಿಲೆ ಹರಡಬಹುದು
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ ಮೊದಲಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ಕೊರೋನಾದ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

### ಕೊರೋನ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ/ಲಸಿಕೆ

- ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊವಿಡ್ - 19 ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ/ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ
- ಈ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವೈರಾಣು ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದವರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು (80%) ಜನರು ಇತರ ವೈರಲ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಖಾಯಿಲೆಗಳಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲದೇ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ
- ಖಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಜನರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ/ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕಗಳಿಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ
- ಕೊರೋನ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರ ಬಾಧೆಗೆ ಒಳಗಾದವರಿಗೆ ಇತರ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಘ, ನವದೆಹಲಿ)

# ಕೊರೋನಾ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾದ ನಂತರ ಏನಾಗುತ್ತದೆ

- ಶೇ 80% ರಷ್ಟು ಜನರು ಅಥವಾ ಬಹುತೇಕರು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದೇ ತಾವಾಗಿಯೇ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ
- ಶೇ 20% ಜನರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಬಹುದು
- ಇವರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಜನರು (ಈ ಮೊದಲೇ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು) ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ ದಾಖಲಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ)

# ಕೋವಿಡ್-19ರ ಶಂಕಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕಿತರು

## ಶಂಕಿತರು

- ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವ ಯಾರಾದರೂ (ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣವಾದ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ) ಅಥವಾ
- ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುವ 14 ದಿನಗಳ ಮೊದಲು ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರಸಾರದ ವರದಿ ಇರುವಂತಹ ದೇಶ/ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಅಥವಾ
- ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ಖಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಕಳೆದ 14 ದಿನಗಳಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಅಥವಾ
- ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ದಾಖಲಾಕರಣ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರು. ಅಥವಾ
- ಕೋವಿಡ್-19 ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದವಾಗಿರುವುದು. ಲ್ಯಾಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢಪಡಿಸಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು: ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಲ್ಯಾಬ್ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢಪಡಿಸಿರುವ ಪ್ರಕರಣ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಬದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

## ಸಂಪರ್ಕಿತರು

- ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೇ ಕೋವಿಡ್-19 ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು
- ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಒಂದೇ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವವರು (ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ, ತರಗತಿ, ಮನೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ)
- ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುವ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿರುವವರು (1 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ)
- ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವವರು
- ಪರಿಗಣನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಕರಣದೊಂದಿಗೆ (ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ) 14 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರು

### ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಪರ್ಕಿತರು (ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಂಪರ್ಕ)

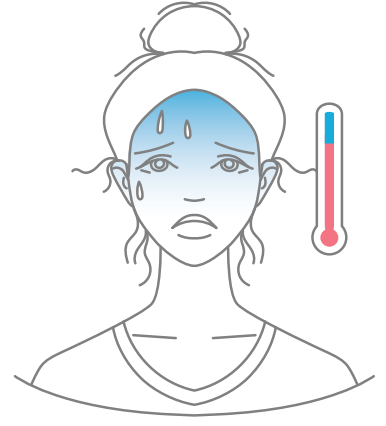
- ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಅದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುತ್ತಿರುವುದು
- ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು (ಗೊಣ್ಣೆ, ಎಂಜಲು, ರಕ್ತ, ವಾಂತಿ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಲ)
- ವಿಮಾನ, ಬಸ್ (1 ಮೀಟರ್ / ಮೂರು ಸೀಟುಗಳು ಮುಂದಿನ, ಹಿಂದಿನ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ) ರೈಲು (ಒಂದೇ ಬೋಗಿಯಲ್ಲಿ 6ರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿರುವುದು), ಅಥವಾ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಬಸ್ಸು ಅಥವಾ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಬಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬೋಗಿಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲರೂ
- ಮಸೀದಿ, ಜರ್ಜರ್, ದೇವಾಲಯ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಧಾರ್ಮಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ (1 ಮೀಟರ್) ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದರೆ

### ದ್ವಿತೀಯ ಸಂಪರ್ಕಿತರು (ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ)

- ಒಂದೇ ಜಾಗವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು (ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಒಂದೇ ಶಾಲೆ/ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳ ಆದರೆ 1 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೂರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರು)
- ಒಂದೇ ಬಸ್ಸು/ರೈಲು/ವಿಮಾನ ಅಥವಾ ಇತ್ಯಾದಿ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ 6 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿರುವವರು ಆದರೆ 1 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೂರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು. ಅಂತವರು ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯ ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ದ್ವಿತೀಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದವರು ಸಹ 14 ದಿನಗಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ (Home quarantine) ಹಾಗೂ ಪರಿಶೀಲನೆ ನೆರವೇರಿಸಿ ಬಂದರೆ, ನಂತರದ 14 ದಿನಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವರದಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ (Reporting period) ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಬದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)





# ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿಗೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವವರು ಯಾರು

## ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು

- ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು (ಗೊಣ್ಣೆ, ರಕ್ತ, ವಾಂತಿ, ಎಂಜಲು, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಲ)
- ಪಿ.ಪಿ.ಇ ಇಲ್ಲದೇ ಸೋಂಕಿತರನ್ನು ದೈಹಿಕ ಪರಿಚ್ಛೇದ ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲರುವುದು
- ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ, ಲೆನಿನ್ಸ್, ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮುಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ಪರ್ಶಗೊಳಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿತರ ಜೊತೆ ಒಂದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದು
- ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸದೇ ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲ (3 ಅಡಿಗಿಂತ ಹತ್ತಿರ) ಇರುವುದು
- 6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಕೋವಿಡ್-19 ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿರುವುದು (3 ಅಡಿಗಿಂತ ಹತ್ತಿರ) ನಂತರ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಇದೆ ಎಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿರುವುದು.

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಬದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

## ವಿಶೇಷ ಪರಿಗಣಿತರು

- 60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನವರು
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು
- 10 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು
- ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿದ್ದರೆ
  - ಜಿಪಿ
  - ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿ
  - ಅಸ್ತಮಾ
  - ಎಚ್‌ಐವಿ
  - ಕ್ಷಯ
  - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
  - ಲಕ್ಷ ಹೊಡೆದಿರುವವರು
  - ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುವವರು
  - ಇತ್ಯಾದಿ

## ವಿಶೇಷ ಪರಿಗಣಿತರ ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ

### ನಿರ್ವಹಣೆ:

60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾಗಿರುವವರು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮತ್ತು 10 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಕೆಲವೊಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ, ಇಂತವರು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ತ.





## ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕ್ರಮಗಳು:

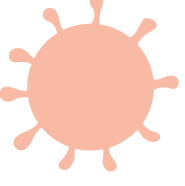
- ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಾರದೇ ಇರುವುದು
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳವರೆಗೆ ತೊಳೆಯುವುದು
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಪೂರಕವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು
- ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದವರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪಾರ್ಸೆಲ್ ತಂದಂತಹ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಿ ಬಳಸುವುದು
- ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿಸುವುದು
- ಆದಷ್ಟು ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಪ್ರತಿದಿನ ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು
- ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಮೂಲಕ ಸ್ಟೇಜಿಕರ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲರುವುದು
- ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಾದಂಬರಿ, ಪತ್ರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ತಂಬಾಕು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಡ್ರಗ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು (ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು)
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು
- ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪೂಜೆ, ನಮಾಜ್, ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದು
- ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಆಟ ಆಡುವುದು, ಕಥೆ ಹೇಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು

## ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಹೇಗೆ ವಿಶೇಷ

### ಪರಿಗಣಿತರಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದು:

- ಅವರ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡಿ
- ಮನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅವರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ
- ಸೋಂಕು ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಲೇ ಬಾರದು
- ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿ ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎಂದಾದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ತಾವು ಸಹ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗಿ
- ಹೊರಗಡೆ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿ
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮನರಂಜನೆ ದೊರೆಯುವ ರೀತಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಅವರು ಹೇಳುವ ವಿಷಯ ಅಥವಾ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೇಳಿ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಬೇಡಿ
- ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ
- ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆಡಬಹುದಾದ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ
- ಅವರ ಅನುಭವ, ಜೀವನ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಕಾದ ಪೂರಕ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಿಸಿ
- ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ಗೊಂದಲ, ಭಯ, ಆತಂಕಗಳಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಕರಿಸಿ
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಕಾರ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣದಲ್ಲಿರುವ ಯುವ ಸ್ವದನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು





# ಕಣ್ಗಾವಲು

(Surveillance)

ಕಣ್ಗಾವಲಿನ ಸಮಯ 28  
ದಿನಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ (ಮೊದಲ 14 ದಿನಗಳು  
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ  
ಸೂಚಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ನಂತರದ 14  
ದಿನಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವರದಿಮಾಡುವ  
ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು)

- ಪರೀಕ್ಷೆ
  - ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಚ್ಚು  
ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು (ಪ್ರಾಥಮಿಕ  
ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು) ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬೇಕು ಹಾಗೂ  
ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು
  - ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು  
(ದ್ವಿತೀಯ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು)  
ಕಣ್ಗಾವಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಒಂದು ವೇಳೆ  
ಖಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ  
ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು
- ಮಾದರಿ - ಗಂಟಿನ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನ ದ್ರವ
- ಚಿಕ್ಕಿ - ಪ್ರಸ್ತುತ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆ ಅಥವಾ ಔಷಧಿ  
ಆದೇಶಿಸಿಲ್ಲ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಅನುಕೂಲಕರಿಸುವವರ  
ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ  
ಸರ್ಕಾರ)



# ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ

## ನಾನು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ 104 ಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

- ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಬಾಧಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ)



## ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲ ಮಾಡಿಸಬೇಕು?

ನಿಮಗೆ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೊವಿಡ್ - 19 ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಕೊವಿಡ್- 19 ಬಾಧಿತ ದೇಶಗಳಿಗೆ ನೀವು ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಬಾಧಿತನೆಂದು ಖಚಿತಪಟ್ಟವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಥವಾ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ 24/7 ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 080-4684 8600, 080-6669 2000 ಮತ್ತು ಟೋಲ್ ಫ್ರೀ ಸಂಖ್ಯೆ 104 ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಸಹಾಯ ಕೇಂದ್ರವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊವಿಡ್ - 19 ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ.

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ)

## ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು

- ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರುವವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬೇಡಿ
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಅತಿಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಕೊವಿಡ್ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದಾಗ
- ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು
  - ಉಸಿರಾಟದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು
  - ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು



# ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ



ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು  
ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

## NOVEL CORONAVIRUS COVID-19

### ನೋವೆಲ್ ಕೋನಾ ವೈರಸ್



ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಫ್ಲೂನಂತಹ  
ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರೊಂದಿಗೆ  
1 ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಅಂತರ  
ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ



ನೀವು ಸೀಸುವಾಗ ಮೂಗು  
ಮತ್ತು ಬಾಂಬಿಯನ್ನು ಕರವಸ್ತು  
ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ



ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ಆಗಾಗ ಕೈಮೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ  
ಅಥವಾ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್  
ಬಳಸಿ ಕೈ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ



ಜನಸಂದಣಿಯ  
ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ದೂರವಿರಿ



ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ  
ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಸರ್ಕಾರಿ  
ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬೇಟಕೊಡಿ



ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ- ಕೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ  
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

24/7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ **104** ಕ್ಕೆ ಅಥವಾ **080-22208541** ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

f <https://www.facebook.com/DHFWKA/> t <https://twitter.com/DHFWKA?s=08> y [https://www.youtube.com/channel/UC\\_IHeb5MfQd07mmJ904vCTg](https://www.youtube.com/channel/UC_IHeb5MfQd07mmJ904vCTg)



## ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು:

- ಕುಡಿಯಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಐಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
- ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಯಾಮವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದು
- ಅರಿಶಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಧನಿಯಾಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು
- ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿದ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು
- ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಉಪಯೋಗ ಕುಡಿಯುವುದು
- ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಐಸಿನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಗಂಟಲಿನ ಶಿಲಶಿಲಿ ಇದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೀನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಲವಂಗ ಪೌಡರ್‌ನ್ನು ಬೆರೆಸಿ 2-3 ಬಾರಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಎಳ್ಳಿಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಎರಡು ಮೂಲಿನ ಹೊಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸವಲಿಕ್ಕೊಳ್ಳುವುದು
- 1 ಟೀಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಎಳ್ಳಿಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು 2-3 ನಿಮಿಷ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಿರುಗಾಡಿಸಿ ಉಗುಳಬೇಕು. ನಂತರ ಐಸಿನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

## ಒಣಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತವಿದ್ದರೆ,

- ಪುದೀನ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಓಮದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಬೆ (ಅವಿ) ಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೀನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು

ಇವೆಲ್ಲಾ ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿಗೆ ಶಮನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ (104 ಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ)

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ)

## ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಿಗಳು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ 14 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಎರಡು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (24 ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ) ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದಿರುವ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿತರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ನೆರೆಹೊರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ:

- ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ನಂತರ 14 ದಿನಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಆಗಿರಬೇಕು
- ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು
- ಇತರರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರುವುದು
- ಹೊರಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ದಿಗ್ಬಂದನದಲ್ಲರುವುದು
- ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲರುವುದು)
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಾವುದೇ ಡ್ರಗ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಏನಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡುವುದು
- ಇದಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ 14 ದಿನಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವರದಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು
- ಈ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಕೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ



## ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ನೆರಹೋರೆಯವರು:

- ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದವರನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ
- ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ ಭಾವವನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸಬೇಡಿ
- ಅವರು ಇರಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅಲ್ಲಿ ಇರಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ
- ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಊಟ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ
- ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ
- ಅವರಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ
- ಅವರಿಗೆ ಮನರಂಜನೆ ಸಿಗಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿ
- ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ
- ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಆದರೆ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಅವರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತಕ್ಷಣ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ
- ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿನ್ನೊಟ್ಟಿಗೆ ಇದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವ ಮೂಡುವ ರೀತಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- 14 ದಿನಗಳ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಮುಂದಿನ 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ತ

# ಸರ್ಕಾರದ ಕ್ರಮಗಳು

ಸಮುದಾಯದ ಕಂಟೈನ್‌ಮೆಂಟ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಕ್ರಮಗಳು

ಕೋವಿಡ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶ/ವಲಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಈ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಿದೆ.

- ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆದಿವರೆ ಸದರಿ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆ ಪ್ಲೋರ್ ಅನ್ನು
- ಒಂದು ಮನೆಯಿದ್ದರೆ ಆ ಮನೆಯನ್ನಷ್ಟೇ
- ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶವಾದಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಹಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ವಾಸಸ್ಥಳವನ್ನು
- ಸ್ಲಂ ಆದಿದ್ದರೆ ಆ ರಸ್ತೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಹಾಗೂ ಮುಂದಿನ ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜಿಬಿಎಂಪಿ/ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಅಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಮ್ಯಾಪ್ ಮಾಡಿ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ
- ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಜಿಬಿಎಂಪಿ/ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಸದರಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ರೋಡ್, ಪಾರ್ಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕರಣ ಕಂಡುಬಂದ 8 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ
- ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮತ್ತೆಲ್ಲಾ ಜನರ ಓಡಾಟವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸುತ್ತಾರೆ
- ಕಂಟೈನ್‌ಮೆಂಟ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು (ಇನ್‌ಫ್ಲುವೆನ್ಷಾ ತರದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ) ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ
- ಪ್ರತಿ 50-100 ಮನೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣಾವಲು ತಂಡವನ್ನು ನೇಮಿಸುತ್ತಾರೆ
- ಪ್ರತಿ ದಿನ ಇನ್‌ಫ್ಲುವೆನ್ಷಾ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ
- ಜ್ವರದ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರಯಾಜ್‌ನ ನಂತರ ಇನ್‌ಫ್ಲುವೆನ್ಷಾ ತರಹದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ

**ಬಫರ್ ವಲಯ: ಕಂಟೈನ್‌ಮೆಂಟ್ ವಲಯದ ಸುತ್ತಲಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವ ಪ್ರದೇಶ**

- ನಗರ ಪ್ರದೇಶವಾದರೆ 1 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಸುತ್ತಳತೆ
- ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶವಾದರೆ 3 ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಸುತ್ತಳತೆ
- ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಫರ್ ವಲಯದಲ್ಲಿ ILIs / SARI (Influenza like illness/Severe Acute Respiratory Infection) ಗಳಿಗೆ ಕಣ್ಣಾವಲು ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ
- ಈ ವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡವು ಪ್ರತಿ 3 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಸ್ಪ್ರಿಂಟ್ ಮಾಡಬೇಕು

**ILIs / SARI ಗಳ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಜ್ವರದ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಅಥವಾ ಐಸೋಲೇಷನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಬೇಕು.ಅಲ್ಲದೇ, ಸದರಿ ಪ್ರಕರಣವು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ,**

- ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ
- ವ್ಯಕ್ತಿಗತ/ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸಬೇಕು

# ಕೂರೋನಾ ಸೋಂಕನ್ನು

# ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು



## ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು

- ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಇದರ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಇರುವ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಕೋವಿಡ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇರುವುದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೀನಿಡಾಗ/ಕೆಮ್ಮಿಡಾಗ ಹೊರಬರುವ ಹನಿಗಳು/ಗೊಣ್ಣೆ/ಎಂಜಲಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಸಮುದಾಯದ ಎಲ್ಲಾ ILIs / SARI ನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಜ್ವರ, ಜೀ, ಒಣಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೂಡಲೇ ಫ್ರೆಂಟ್‌ಲೈನ್ ವರ್ಕರ್‌ಗಳಾದ ಅಶಾ/ಅಂಗನವಾಡಿ/ವೈದ್ಯರುಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು
- ಕೈಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸೀನು/ಕೆಮ್ಮಿಡಾಗ ಮೊಳಕೈ ಅಡ್ಡಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವುದು
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದೇ ಇರುವುದು

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್- 19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

## ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕ್ರಮಗಳು

- ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕನಿಷ್ಠ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. 70% ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹೊಂದಿದ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನ್ನು ಕೂಡ ಬಳಸಿ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕೈಗಳು ತೊಳೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪು ಪೇಪರಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇವು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೋಳಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು, ಉಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು
- ಮುಖ, ಬಾಂಜು ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಾಡಬಾರದು
- ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವ/ ಸೀನುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಥವಾ ಗುಂಪುಸೇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕು

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ)



## ಸೋಪು ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನ ಪಾತ್ರವೇನು?

- ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊರೋನಾ ವೈರಾಣು ಸಾಯಬಹುದು ಹಾಗೂ ತೊಳೆದು ಕೊಚ್ಚಿಹೋಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಮಗೆ ಸೋಂಕು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
- ಜೊತೆಗೆ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನ್ನು ಕೈಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಇತ್ತೀಚೆಗಾಗಲೂ ಸಹ ವೈರಸ್ ಸಾಯುತ್ತದೆ
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೈಗಳು ತೊಳೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನಿಂದಲೂ ಅಲೈಕೋಹಾಲ್ ಅಧಾರಿತ ದ್ರಾವಕಗಳು ಅಷ್ಟು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ)

## ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೈಗಳನ್ನು ತೇವ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸೋಪನ್ನು ಕೈಗೆಲ್ಲಾ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಂಗೈ, ಬೆರಳು, ಮುಂಗೈ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಸೋಪನ್ನು ಸವರಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಗೈ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಗೈ ಮೇಲೆ, ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂಗೈ ಮತ್ತು ಮುಂಗೈಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮಧ್ಯೆಒಂದನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹಿಂದು ಮುಂದೆ ಸರಿಸಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎಡಗೈ ಎಬ್ಬಿರಲನ್ನು ಬಲಗೈನಿಂದ ಹಾಗೂ ಬಲಗೈ ಎಬ್ಬಿರಲನ್ನು ಎಡಗೈನಿಂದ ಗಣ್ಣಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜುವುದು, ನೀರಿನ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಳಸುವ ಟವೆಲ್/ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ನಳವನ್ನು ಆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯು 20 ರಿಂದ 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು ಹಿಡಿಯಬಹುದು.

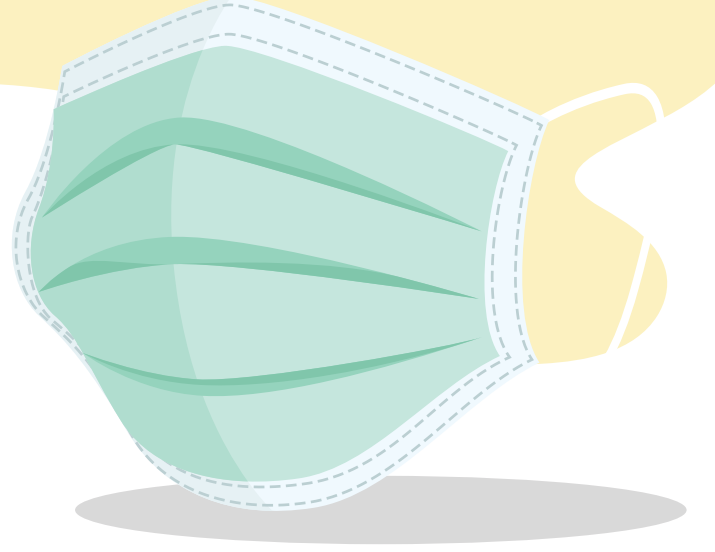


- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿ ತೊಳೆಯಿರಿ
- 20 - 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯಲಿ
- ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೈಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಸೋಪು/ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಶ್‌ನ್ನು ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೈ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಅಗಲಿಸಿ, ಬಲಗೈ ಮೇಲೆ ಎಡಗೈ, ಎಡಗೈ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈ ಇಟ್ಟು 20- 60 ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗು ಪರಸ್ಪರ ತಿಕ್ಕಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್- 19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಹಿಡಿ ಬದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

# ಮಾಸ್ಕನ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ನೋಡಿದರೂ ಮಾಸ್ಕನ ಕುರಿತಾದ ಚರ್ಚೆಗಳು ಕೇಳಬರುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ ಜೀವ ರಕ್ಷಕವಾಗಿರುವುದರಲ್ಲಂತೂ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಈ ವೈರಸ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಸೂಕ್ತ/ನಿರ್ದೇಶಿತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ತ.



## ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಏಕೆ ಧರಿಸಬೇಕು?

ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನಡುವೆ ಆಗುವ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತ ನೀರಿನ ಹನಿಗಳು ಬೇಗನೆ ಒಣಗಿ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಕಣಗಳಾಗಿ ತೇಲಾಡಿ ನಂತರ ನೆಲ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಮೇಲ್ಮೈ ಪದರಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತವೆ. ಕೋವಿಡ್-19 ಸಂಭವಿಸಲು ಕಾರಣವಾದ SARS-COV-2 ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಗಾಳಿ ಅಥವಾ ಅನಿಲದಲ್ಲಿ ಘನ ಅಥವಾ ದ್ರವರೂಪದ ಕಣಗಳಾಗಿ ಮೂರುಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೂ ಇರುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ತುಕ್ಕುಹಿಡಿಯದ(ಸ್ಟೈನ್‌ಲೆಸ್) ಸ್ಟೀಲ್ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಮೂರುದಿನಗಳ ವರೆಗೂ ಇರುವುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮುವ ಹನಿಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಾಸ್ಕಗಳು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತವೆ.

## ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಯಾರು ಧರಿಸಬೇಕು?

- ಖಾಂಖಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರು
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ, ಜನಜಂಗುಳಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವವರು
- ಪ್ರಾಂಟ್‌ಲೈನ್ ಕೆಲಸಗಾರರು
- ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವವರು
- ಸಂಪರ್ಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು
- ಶಂಕಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳು

## ಮಾಸ್ಕಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗ ಧರಿಸಬೇಕು?

(ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

- ಕೆಮ್ಮು/ಜ್ವರ ಇದ್ದಾಗ, ಮೂರು ಪದರಗಳುಳ್ಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತಿರಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ
- ಖಾಂಖಲೆ ಪೀಡಿತರಿಗೆ ನೀವು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವ ಶಂಕೆ ಇರುವ/ಸೋಂಕು ತಗಲದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿರುವವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು 3 ಪದರಗಳುಳ್ಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ ಧರಿಸಬೇಕು

## ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು?



# ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಧರಿಸುವಾಗ

## ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

### ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಾಗ:

- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಕಣ್ಣಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕೈಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಮುಟ್ಟಿ
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಪದರಗಳನ್ನು ಜಡಿಸಿ, ಪದರಗಳು ಕೆಳ ಮುಖವಾಗಿರುವುದನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮೂಗು, ಬಾಂಟು ಹಾಗೂ ಗದ್ದದ ಭಾಗಗಳು ಮಾಸ್ಕ್‌ನಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಧರಿಸುವುದು
- ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟದಿರುವುದು
- ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಅನ್ನು ನೇತಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರವನ್ನು ಜಡಬೇಡಿ
- ಮಾಸ್ಕ್ ಒಡ್ಡಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೇವವಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಮಾಸ್ಕ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ
- ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸುವಂತಹ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಪುನರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಾರದು (ಪುನರ್ ಬಳಸಬಹುದಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)

### ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ:

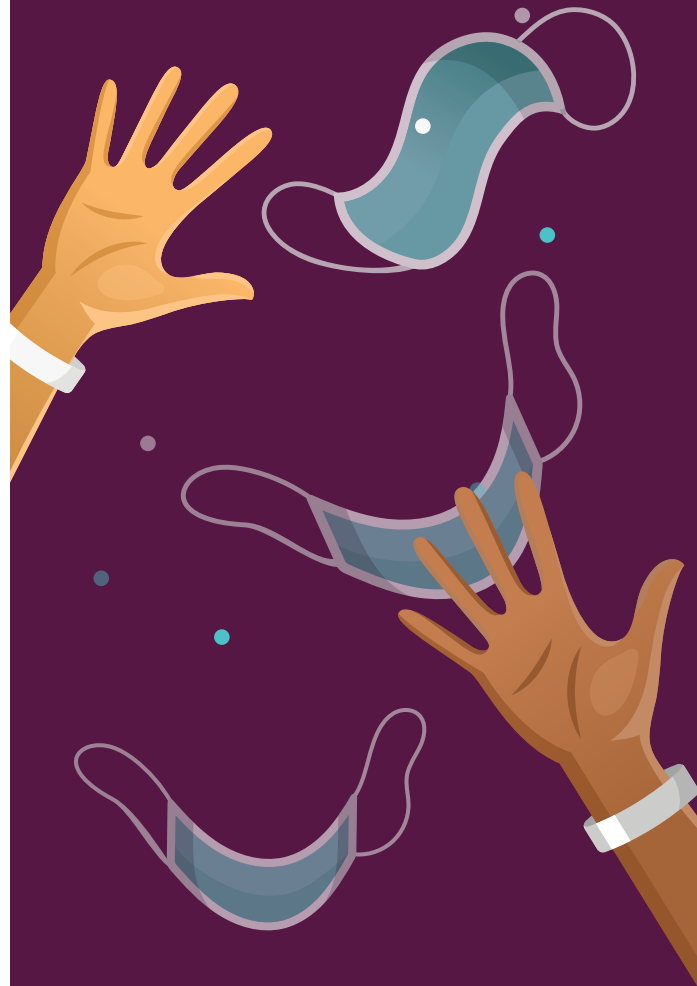
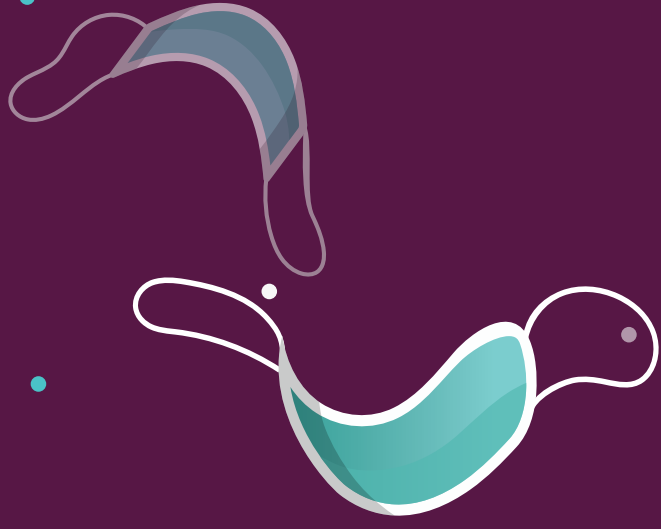
ಮಾಸ್ಕ್ ಒಡ್ಡಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೇವವಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಮಾಸ್ಕ್ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸುವಂತಹ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಪುನರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.

### ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ:

- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಲೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು
- ಕೆಳಗಿನ ಲೇಸ್ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಲೇಸ್‌ನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ
- ಹಿಂಭಾಗದ ಲೇಸ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ತೆಗೆಯಲಿ (ಎಚ್ಚರ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಮುಂಭಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು, ಬಾಂಟು ಅಥವಾ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ)

### ಮಾಸ್ಕ್ ಬಿಲಿವಾರಿ ಮಾಡುವುದು:

- ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಅಜಾತುರ್ಯದಿಂದ ಮುಟ್ಟದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಸೋಪ್ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಷ್ ಬಳಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಜೊತೆಗೆ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಡಿಸ್ಟೆಂಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು
- ಪುನಃ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಾಸ್ಕ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸೋಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುದುಗಿಸಿ ನಂತರ ಒಗೆದು ಜೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು



ನೆನಪಿಡಿ: ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೂಡ ಕೊರೋನಾ ವಾಹಕರಾಗಿರಲೂ ಸಾಧ್ಯ. ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಈ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್- 19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಬದರ ಪುಸ್ತಕ, ಅರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

## ಮಾಸ್ಕುಗಳ ವಿಧಗಳು:

**ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ್:** ಇವುಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಪದರಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ್ದು ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಹತ್ತಿಯಲ್ಲದ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಎರಡು ರೀತಿಯ ಸೋಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

**ರೆಸ್ಟಿರೇಟರ್ ಮಾಸ್ಕುಗಳು (ಉದಾ: ಎನ್9೫):** ಇವುಗಳನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಒದಗಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗಂದೇ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುವ ಮಾಸ್ಕುಗಳು.

**ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಸ್ಕುಗಳು:** ಇವುಗಳು ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೇವಲ 4-8 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಬಳಸಬೇಕು.

**ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕುಗಳು:** ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ತುಂಡು ಬಟ್ಟೆಗಳಿಂದ ಒಲಿದು ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಒಗೆದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಟವಲ್, ಕರ್ಚಿಪ್, ವೇಲು, ಸೀರೆಯ ಸೆರಗು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಸ್ಕುಗಳ ರೀತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

## ಮಾಸ್ಕನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

**ಹಂತ 1:** 9\*7 ಇಂಚಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು, 2 ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡು (15\*5 ಇಂಚಿನದು) ಮತ್ತು 2 ಉದ್ದನೆ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡುಗಳ ಜೊತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

**ಹಂತ 2:** ಈಗ ಬಟ್ಟೆ ಹೊಲಗೆಯನ್ನು (ಸ್ವರ್ಣನಲ್ಲರುವಂತೆ) 9 ಇಂಚಿನ ಬದಿಯಲ್ಲಿ 1.5 ಇಂಚಿನ ಗಾತ್ರದಲ್ಲರುವಂತೆ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಳಿಮುಖವಾದ ನಿಲಿಗೆಗಳಾಗಿ ಮಡಿಚಿರಿ. ನಂತರ ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಿಲಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಲಯಿರಿ. ನಿಲಿಗೆ ಪೂರ್ಣವಾದಾಗ 9 ಇಂಚಿನ ಬಟ್ಟೆ 5 ಇಂಚಿನದಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಡಿಚಿ ಒಂದೊಂದು ನಿಲಿಗೆಯೂ 1.5 ಇಂಚಿರುವಂತೆ ಮೂರು ನಿಲಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅವನ್ನು 1.5 ಇಂಚು \* 5 ಇಂಚಿನ ಎರಡು ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡುಗಳಿಂದ ಸೇರಿಸಿ ಹೊಲಯಿರಿ.

**ಹಂತ 3:** ಈಗ 1.5 ಇಂಚು\*40 ಇಂಚಿನ ಉದ್ದನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ತುಂಡುಗಳು ಉದ್ದದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಸ್ಕನ್ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಉದ್ದವಾದ ತುಂಡನ್ನು ಮಡಿಚಿ ನಿಲಿಗೆಗಳಾಗಿ ಹೊಲಯಿರಿ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಜಗಿದು ಕಣ್ಣುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಹೊಲಯಿರಿ. 1.5 ಇಂಚು\*40 ಇಂಚಿನ ಉದ್ದನೆಯ ಬಟ್ಟೆ ತುಂಡನ್ನು ನಿಲಿಗೆಯ ಬಟ್ಟೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹೊಲಯಿರಿ.









# ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವೇ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುಖಗವಸು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ವಿಧಾನ ೧: ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಾಡುವುದು

### ಬೇಕಾಗುವ ಸಾಮಗ್ರಿ

<p>1.  100% ಹತ್ತಿಯಬಟ್ಟೆ</p>	<p>ಇದಕ್ಕೆ ಹಳೆಯ ಬನಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲವೇ ಟೀ ಶರ್ಟ್‌ನಂತಹ ಯಾವುದೇ ಹತ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಬಣ್ಣ ಯಾವುದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಗ್ಗದು, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತನಿವ ೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ, ಒಣಗಿಸಿದ ನಂತರವಷ್ಟೆ ಮುಖಗವಸನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಬೇಕು. ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುದಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.</p>		
<p>2.  ಅದೇ ಬಟ್ಟೆಯ ನಾಲ್ಕು ಲಾಡಿಗಳು</p>	<p>3.  ಕತ್ತರಿ</p>	<p>4.  ಹೊಲಿಗೆ ಯಂತ್ರ</p>	

### ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆ

ದೊಡ್ಡವರ ಅಳತೆ

- 1 A. ಬಟ್ಟೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು - ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಳತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
  - ಪೌಡರಿಗೆ: 9 ಅಂಗುಲ X 7 ಅಂಗುಲ • ಮಕ್ಕಳಿಗೆ: 7 ಅಂಗುಲ X 5
- 1 B. ಕಟ್ಟುವ ಲಾಡಿ - ಅಂಚು ಹೊಲಿಯಲು ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟುವ ಲಾಡಿಗಾಗಿ ಉದ್ದನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೀಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
  - 1.5" X 5" ಅಳತೆಯ ಎರಡು ಹಾಗೂ 1.5" X 40" ಅಳತೆಯ ಎರಡು ತುಂಡುಗಳು

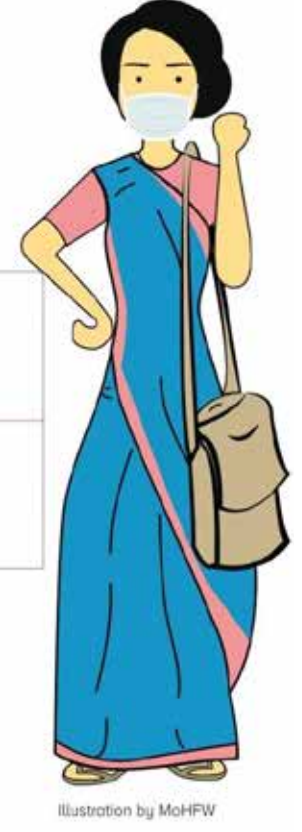


Illustration by MoHFW

## ಯಂತ್ರದಲ್ಲ ಹೊಲಿಯದೆ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಹೇಗೆ ತಯಾರಿಸುವುದು?

1. ದೊಡ್ಡಕರವಸ್ತ್ರ (ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಕರ್ಚೀಫ್) ಮತ್ತು 2 ರಬ್ಬರ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ.
2. ಕರ್ಚೀಫ್‌ನ್ನು ಒಂದು ಬದಿಯಿಂದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ಸ್ವಲ್ಪಮೇಲಿನವರೆಗೂ ಮಡಿಚಿ.
3. ಮೊದಲ ಮಡಿಕೆಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕಿರುವಂತೆ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಮೇಲೆ ಮಡಿಚಿ.
4. ಇದನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮಡಿಚಿ.
5. ಮಡಿಚಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಎಡಬದಿಯಲ್ಲಿ ರಬ್ಬರ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನ್ನು ಕಟ್ಟಿ.
6. ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯನ್ನು ರಬ್ಬರ್‌ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಎರಡೂಬದಿಗಳ ನಡುವಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗವು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಮುಚ್ಚಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಬಟ್ಟೆಯ ಒಂದು ಅಂಚನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್‌ನತ್ತ ತಿರುಗಿಸಿ ಅದರಮೇಲೆ ಸುತ್ತಿಬಿಡಿಸಿ. ಎರಡೂಕಡೆಗಳಲ್ಲೂ ಹೀಗೆ ಮಡಿಚಿ.
8. ಈಗ ಒಂದು ಮಡಿಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಮಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ.

## ಪುನರ್ ಬಳಸುವ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು

1. ಬಳಸಿದ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಅನ್ನು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಜಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 5 ಗಂಟೆ ಒಣಗಲು ಬಿಡಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರೈಶರ್‌ಕುಕರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 10 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸುವುದು. ಕುದಿಯುವ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚನಿನ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮಾಸ್ಕ ಅನ್ನು ಇಸ್ತಿ ಪೆಣ್ಣಿಗೆಯ ಶಾಖದಿಂದಲೂ ಒಣಗಿಸಬಹುದು.
2. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎರಡು ಮಾಸ್ಕುಗಳಿದ್ದು, ಒಂದನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಂಡ ಇನ್ನೊಂದನ್ನು ಬಳಸಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒಣಗಿಸಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲವೊಂದರಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಸ್ಕು ತಯಾರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಕೈಪಿಡಿ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಪ್ರಧಾನ ಸಲಹೆಗಾರರ ಕಛೇರಿ)

# ಮನೆಯಲ್ಲಯೇ ದಿಗ್ಬಂದನರಾಗಲು ಹೇಗೆ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು?

- ☑ ಬೆಂಬಲ: ನಿಗದಿತ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿರುವ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವುದು
- ☑ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು: ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಗಮನಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ವರದಿ ಮಾಡುವುದು
- ☑ ಸುರಕ್ಷತಾ ನೈರ್ಮಲ್ಯ:
  1. ಸೋಂಕಿತರು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಲೋಟಗಳು, ಬಟ್ಟಲುಗಳು, ಟವಲ್‌ಗಳು, ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಇತರರು ಬಳಸಬಾರದು. ಅವರು ಬಳಸಿದ ಣಶ್ಯು ಪೇಪರ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಬೇಕು
  2. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ರೋಗನಿರೋಧಕಗೊಳಿಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು
  3. ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್: ಸೋಂಕು ರಹಿತವಾದ ಸೋಪು, ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಹೆನ್ಟಾನ್ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.
  4. ದೊಡ್ಡ ಡ್ರಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಕಡ್ಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸಿಡಿಯದಂತೆ(0.05% ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳು) ತಿರುವಬೇಕು. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.
  5. ಬಳಸಿದ ಣಶ್ಯು ಪೇಪರ್, ಗ್ಲೋಸ್‌ಗಳು, ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕಲ್ಮಷಗೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸಿದ ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ
- ☑ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ರಹಿತಗೊಳಿಸುವುದು
- ☑ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್- 19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಬದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

## ಈ ಖಾಂಬಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಉತ್ತಮವಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಕೆಲ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು
- ಅನಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಯಾಣ/ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಖಾಂಬಲೆಯ ಪ್ರಸಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು

ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರಸಾರ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯವಾಣಿ 08046848600, 08066692000 ಮತ್ತು ಟೋಲ್ ಫ್ರೀ ಸಂಖ್ಯೆ 104. ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನ್ನು ನೋಡಿ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್- 19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಬದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)





## ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದು?

ಕೆಲವು ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಕೊರೋನಾ ಬಾಧಿತರಾಗುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು

- ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕು ಶಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ನಂತರ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮಿಶ್ರಿತ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು
- ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಂಜಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು
- ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಂಜಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು
- ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಸ್ಪರ್ಶತೆಯನ್ನು ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಉಶ್ಯಾ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಂಜಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬಳಸಿದ ಉಶ್ಯಾವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು
- ನಿಮಗೆ ಹುಷಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಅಖಿಲ ಭಾರತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ)

## ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿಬಂದ ಮೇಲೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- ಮನೆ ತಲುಪಿದ ನಂತರ ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖವನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಜೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ಉತ್ತಮ
- ಕಳಚಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸೋಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷ ನೆನೆಸಿ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ
- ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲು, ಕನ್ನಡಕ, ಕೈಗಡಿಯಾರ, ಬೆಲ್ಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಾನಿಟೈಸರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ
- ನಂತರವೇ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸಿ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದನೇ ಪುಟ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

## ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ / ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು

- ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ನೀರು ಮತ್ತು ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಕ್ಲೀನರ್ ಹಾಕಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು
- ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗಲೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ
- ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು, ಬಾಂಜಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಡಿ
- ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಖಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸದೆ ಟಾಯ್ಲೆಟ್ / ಶೌಚಾಲಯ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಡಿ
- ಟಾಯ್ಲೆಟ್ / ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಸೀನುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಉಗುಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ
- ಶೌಚಾಲಯದೊಳಗಿನ ಬಾಗಿಲ ಹಿಡಿ, ಗೋಡೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸೋಪು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ COVID-19, Sanitization and Hygiene in Densely Populated Areas. Office of the Principal Scientific Adviser to the Govt of India)



## ಕುಟುಂಬಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವುದು?

- \* ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸದಲ್ಲಿರುವ ನಮಸ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಶುಭಾಶಯ ಹೇಳಿ ನಿಮ್ಮ ಭೇಟಿಯ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ
- \* ಗೌರವ, ಸಭ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅನುಭೂತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ತಾತ್ಕಾಲ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ
- \* ಶಂಕಿತರು, ಖಚಿತಗೊಂಡ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಭಯ ಆತಂಕದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಗೊಂದಲಗಳು ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- \* ಗಮನವಿರಲಿ ಕೋರೋನಾ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕಲಿಯುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ
- \* ಹಾಗಾಗಿ ನೆನಪಿರಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಿರುವುದಿಲ್ಲ: ಕೋವಿಡ್-19ರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನರಿತು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು
- \* ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಂಫ್ಲೆಟ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಜರ್ಜಿರಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತೇಜನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

## ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಕರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು?

- ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರಭಾವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ (ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಇತರೆ).
- ಕೋರೋನಾ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಠಸಬೇಕಾದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಜಾಗೃತಿ ತಿಳಿಪಡಿಸುವುದು ನಡೆಸಲು ಅವರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಲಿ
- ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೋಂಕಿತರು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಸಂಪರ್ಕಿತರು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಜನರ (ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವವರ) ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ
- ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಮಾತನಾಡುವ ಜನರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಈ ಜನರೊಂದಿಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೂ ತಿಳಿಸುವಂತೆ ವಿನಂತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಸಮುದಾಯದ ನೆಟ್‌ವರ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿ
- ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಕಳಂಕ ವರ್ತನೆಗಳು ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ
- ಅಗತ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿತರ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸಿ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

## ಯಾವ ಸುರಕ್ಷತಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು?

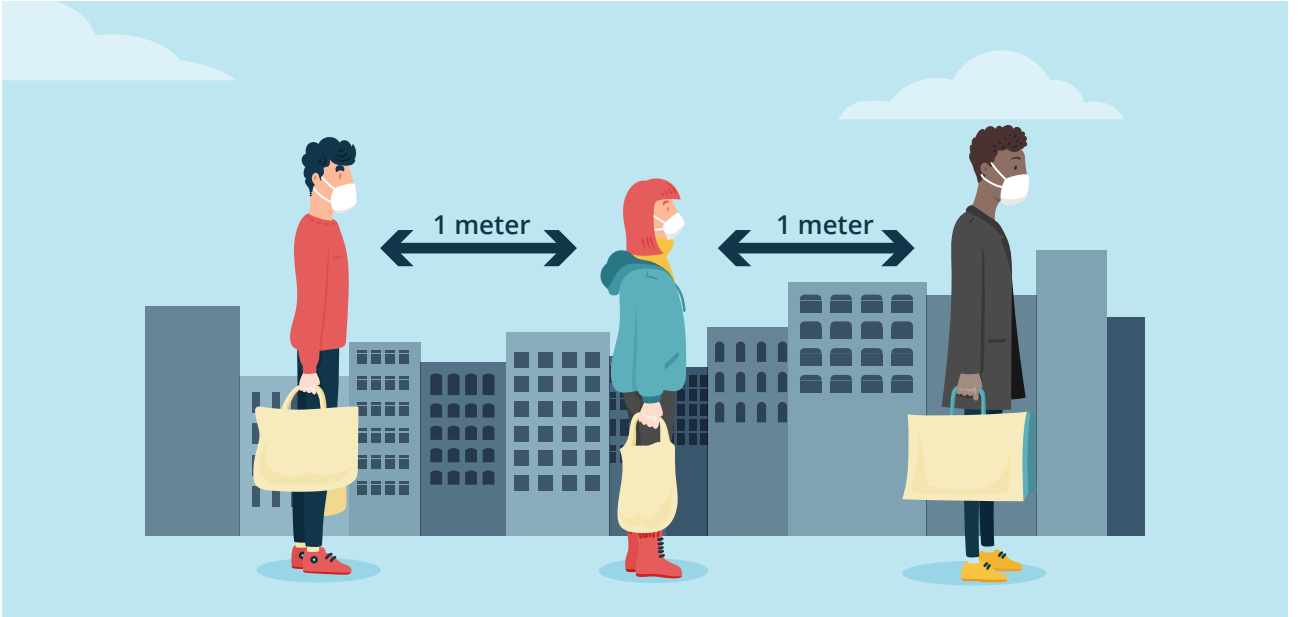
- \* ಆಗ್ಗಾಣೆ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು - ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಶ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
- \* ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು - ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- \* ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದು
- \* ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು
- \* ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಟಶ್ಚು ಪೇಪರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- \* ಬಳಸಿದ ಟಶ್ಚು ಪೇಪರ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜಸಾಡಿ
- \* ಕೋವಿಡ್-19 ಕುರಿತಂತೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

## ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು?

1. ಇತರರಿಂದ ದೂರವಿಡಿ - ಸೋಂಕಿರುವ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ
  - ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ನಿಗದಿತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವಿರಬೇಕು, ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 1ರಿಂದ 2 ಮೀಟರ್ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಇತರೆ ಎಲ್ಲ ಜಲನವಲನಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು
  - ಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುವುದು
2. ಆರೋಗ್ಯ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ತಿಳಿಸಿ
  - ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಅಥವಾ ಆಶಾ ಅಥವಾ ಎ.ಎನ್.ಎಮ್ ರವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು
3. ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ - ಇತರೆ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಇರುವಾಗ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ/ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗೆ ಹೋಗುವಾಗ. ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೋಣೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಇತರೆ ಸದಸ್ಯರು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಬೇಕು.
4. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ - ಕೆಲಸಕ್ಕೆ, ಶಾಲೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದೆ ತೆರಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಸೋಂಕಿತರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇತರರಿಂದ ಸೋಂಕಿತರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
5. ಸಂದರ್ಶಕರು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮನೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು - ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ನೀವು ಸೋಂಕು ಹರಡಿಸುವ ಅಥವಾ ಇತರರಿಂದ ಸೋಂಕಿತರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸದವರು, ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳು ಇತರೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ದೂರವಿರಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದನೇ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)



## ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಾಧನ ಏತಕ್ಕಾಗಿ? ಇದು ಯಾವುದರಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ?

- “ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಾಧನ” ವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಿಪಿಇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ
- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಾಧನವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಸೋಂಕಿತರ ಉಸಿರಾಟದ ಸ್ಪರ್ಶವಿಡುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ದೇಹ ಸ್ಪರ್ಶದ ದ್ರವಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗ್ಲವ್ಸ್, ಎಪೋನ್, ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಾಧನವನ್ನು ನಾವು ಬಳಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಇಲ್ಲ ಅವಶ್ಯಕವೆನಿಸುವುದು ಮಾಸ್ಕ್ ಮಾತ್ರ.

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದನೇ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

# ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ

## ಅಗತ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿ

ಕೋವಿಡ್-19 ಪಿಡುಗು ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಭಾರವನ್ನು ಹೊರಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯದ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಅಗತ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

### ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಗಮನದಲ್ಲರಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

- ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಿಂದ ಯಾವಲೀತಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು (ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಭಾಗ/ಅಸ್ವತ್ತೆಯ ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿರಬೇಕು. ಸದರಿ ವಿಭಾಗ ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿರಬೇಕು)
- ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರು ಸೋಂಕು ಅವರಿಗೆ ತಗುಲದಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ಅವರು ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡದಂತೆಯೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಲು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿರಬೇಕಾಗಿದೆ



### ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾಗಿ ಏನು ಮಾಡಬಹುದು

1. ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಅಂತರ್ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪರ್ಕನದ ಮೂಲಕ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು
2. ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು
3. ಈ ತರಬೇತಿಯ ನಂತರ ಕೋವಿಡ್-19 ಸಂಬಂಧಿ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಲೋಚನೆ



**ಕೋವಿಡ್ ಶಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಪಾತ್ರ**

- ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವಾಗ ಅಸ್ವತ್ತೆಯ ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪೂರಕ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಬೇಕು
- ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರರು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಪ್ರಸ್ತುತಲಿರಬೇಕು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಿಷೆಪ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಸ್ಪೀನಿಂಗ್ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ) ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು
- ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೂ ಇತರೆರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತಲಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ನಡೆದಾಡಲು ಆಗದ ರೋಗಿಗೆ ಗಾಳಿ ಕುರ್ಚಿ/ಸ್ವೆಚರ್‌ನ ಮೂಲಕ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು
- ಗಾಳಿಕುರ್ಚಿ/ಸ್ವೆಚರ್ ಪ್ರತಿ ಬಾಲಿಯ ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ವೈದ್ಯರು ಸದಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಲಿರಕ್ಷಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸದಲಿಯವರನ್ನು ಗಾಳಿಕುರ್ಚಿ/ಸ್ವೆಚರ್‌ನ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇವರು ತಮ್ಮ ಸೋಂಕನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
- ರೋಗಿಗಳು ಕಾಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ/ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರಬಹುದು
- ಆರೈಕೆದಾರರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಖೋತೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ
- ಒಂದು ವೇಲಿ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಕರೆಯಬಹುದು
- ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಟೋಕನ್ ಮತ್ತು ರೆಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಪಾರ್ಷನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತೆ ಆಲಿಸುವುದು
- ಕಾಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇತರ ರೋಗಿಗಳು ಆಕ್ಷೇಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ತುರ್ತುಪಲಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಿಗೆ ಆಲಿಸಬೇಕು
- ಅನವಶ್ಯಕರೋಗಿ/ಆರೈಕೆದಾರರ ಜಲಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಅಸ್ವತ್ತೆಯ ಒಲಗೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು
- ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಸೋಂಕು ಇರುವ ರೋಗಿಯು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಯಾದ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಮರಳಲು ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಀ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಹ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮನೆಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರಲಿಗೆ ಆಲಿಸಬೇಕು
- ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾದವರು ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಭ್ಯತೆಯಿಂದರಬೇಕು. ಀಗಾಗಲೇ ಆತಂಕಕೊಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಹಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ವಿನಮ್ರಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಲಿ ಜಕ್ಕಟ್ಟು, ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಫರ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ಗದ್ದಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ರಕ್ಷಣಾದಳದ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ Guidelines for the volunteers- Training and capacity building on COVID-19 Govt of Karnataka)

**ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು**

- ಜ್ವರ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಆ ದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಬಾರದು ಹಾಗೂ ಯಾರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೂ ಬರಬಾರದು
- ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಲೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಀ ಲೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು
- ಸ್ವಾಗತಕಾರರು, ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಸೇಲಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಜೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಲೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬಾಂಬು ಮತ್ತು ಮೂಗು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಬಾಂಬು ಮತ್ತು ಮೂಗಿಗೆ ಯಾವ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಮಾಸ್ಕ್‌ನಿಂದ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬಾರದಂತೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಕಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಂದಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟದೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ದಾರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚುವ ಮೂಲಕ ತೆಗೆಯಬೇಕು
- ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಲೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮಾಸ್ಕ್ ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬದಲಿಸಬೇಕು
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಅವಧಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು (4-8 ಗಂಟೆಗಳು)
- ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಾಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಬಳಸಬೇಕು
- ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಲೆದು ಬಳಸಬೇಕು
- ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಸಮವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
- ಆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನ ನೀಲಿನಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಹುದುಗಿಸಿಟ್ಟು ಬಗೆಯಬೇಕು
- ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್, ಕನ್ನಡಕ, ಕೈಗಡಿಯಾರ ಬೆಲ್ಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ
- ಖೋತೆಗೆ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ವ್ಯವಹರಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ Trainig and Capacity Building on COVID-19, Govt of Karnataka)



## ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವವರಿಗೆ/ಬಡವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಪೂರೈಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

- \* ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಗಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು
- \* ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸುವಾಗ ಅಥವಾ ವಿತರಿಸುವಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ/ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- \* ಆಹಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈ ಗ್ಲೌಸ್‌ನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕು
- \* ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು

## ಸಮುದಾಯದ ಭೇಟಿಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು?

- \* ಚರ್ಚಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 1 ಮೀಟರ್ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಡೆಯುವುದು
- \* ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಧರಿಸುವುದು
- \* ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು (ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ) ಮುಚ್ಚುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು
- \* ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈತೊಳೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಬೇಕು.
- \* ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಾದ ಕರೆ ಗಂಟೆಗಳು, ಬಾಗಿಲಿನ ಜಿಲಕಗಳು, ಮೆಟ್ಟಿಲೇರಲು ಇರುವ ರೈಲಿಂಗ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬೇಕು.

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

## ಮನೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು?

- \* ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೌಸ್‌ಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಲೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೇತಾಡದಂತೆ ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- \* ಮುಚ್ಚಿನ ಡಸ್ಟಜನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೌಸ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಲೇ ಮಾಡಿ.
- \* ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಿದ್ದ ಬ್ಯಾಗ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- \* ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹೊಂದಿರುವ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತಿಕ್ಕಿರಿ.
- \* ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿಯಂತಹ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಸರ್ಕಾರದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಅಥವಾ ಜಿಲ್ಲಾಕಠಾಣಾಳು ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ.

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

# ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರಾಗಿ / ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರಾಗಿ ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರವೇನು

**ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಗೊಂದಲ, ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಒತ್ತಡವಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯುವ ಸ್ವಂದನಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದರೆ ಅಥವಾ ಕರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರಾಗಿ/ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರಾಗಿ/ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಸಂಯೋಜಕರು/ಅಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ನಾವು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು?**

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಗೊಂದಲ/ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಯುವ ಸ್ವಂದನಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ಬೆಂಬಲ ಕೌಶಲ್ಯದ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ತಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ನೀಡಿರುವುದರಿಂದ ಅದರಂತೆಯೇ ಸದರಿಯವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಬೆಂಬಲ ಕೌಶಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಮನನ ಮಾಡಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಅನ್ವೇಷಣೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಪಂದಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಯ ರೀತಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಬಹುದು,

**ಹಂತ 1:** ಅರ್ಥಿಯು ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅವರನ್ನು ನಯವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿ (ನಮಸ್ಕಾರ, ಏನಾಗಬೇಕಿತ್ತು). ಅವರು ಸಹಕಾರಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರೆ, ಅವರನ್ನು ಕರೆದು ಕೂಲಿಸಿ (ಬನ್ನಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ), ಅವರು ವಿಶ್ರಮಿಸಲು 10-30 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಕೊಡಿ). ಕರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಆತಂಕಗೊಳಿಸದಂತೆ ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಿ ಮಾತನಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ. ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು (ನಾನು ಮಾನಸಿ, ಯುವ ಸ್ವಂದನದಲ್ಲಿ ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕಿ) ಅವರ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಕೇಳಿ (ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುವಿರಾ). ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ರೆಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ನಮೂನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೇಳಬಹುದು.

**ಹಂತ 2:** ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಅರ್ಥಿಯು ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಯುವ ಸ್ವಂದನಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು (ನಾವು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು? ಅಥವಾ ನಮ್ಮಿಂದ ತಮಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯವಾಗಬೇಕು? ಅಥವಾ ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ ತಾವು ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದಿರಿ? ಇತ್ಯಾದಿ). ಅವರು ಯಾತಕ್ಕಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಹೇಳದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಹೇಳದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ವ್ಯತಿಪರ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ರ‍್ಯಾಪೋರ್ಟ್). ಹಾಗಾಗಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ಮಾತುಕತೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಕೆಲವೊಬ್ಬರು ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ತುಂಬಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ ಅಳುವುದು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಬಹುದು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕು (ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಅವರು ಅಳಲು ಬಿಡಬೇಕು, ಕೋಪಭಾವವನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಶಾಂತತೆಯಿಂದ ಅವರು ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು). ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸದರಿ ಅರ್ಥಿಗೆ ಇರುವ ಗೊಂದಲ/ಸಮಸ್ಯೆಯು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಹಂತ 3:** ಈ ಹಂತವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸದರಿ ಅರ್ಥಿಗೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಒದಗಿಸುವ ಹಂತವಾಗಿದೆ. ಅರ್ಥಿಯು ತನಗಿರುವ ಗೊಂದಲ ಹಾಗೂ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಸದರಿ ಸನ್ನಿವೇಶದಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ (ನಾವು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅರಿಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ ಅದರ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕು). ಇದರಿಂದ ಅರ್ಥಿಗೇ ತನ್ನ ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆ ಏನೆಂದು ಅರಿಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಸದರಿ ಗೊಂದಲ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಇರುವ ದಾರಿಗಳು, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಿಗೇ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು, ಇದಕ್ಕೆ ಇರುವ ಸಮಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

ಸದರಿ ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಲವು ದಾರಿಗಳಿದ್ದಾಗ ಅರ್ಥಿಗೇ ಪ್ರತಿ ದಾರಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಇರುವ ಧನಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಋಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಅನುಮೋದಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಯಾವ ದಾರಿ/ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಋಣಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳು ಇರುತ್ತವೋ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಅರ್ಥಿಗೇ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕು.

ಒಂದು ಬಾರಿ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅರ್ಥಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ ಜೀವಂತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಮರುಭೇಟಿಯ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರ ಗೊಂದಲ/ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮಿಂದ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದಾದರೆ ಅವರನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸಹಕಾರ ದೊರೆಯುವಲ್ಲಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕ್ರೋಢೀಕರಣವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ. ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಂತಹವರು ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಹೋಗಲು ಅನುಮೋದಿಸಿ.

ಮರು ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಏನಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

## ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಕೋವಿಡ್-19ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಯಾಚಿಸಿದರೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಏನು ಮಾಡುವುದು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಬ್ಬರು ತಮಗಿರುವ ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಫೋನ್ ಮೂಲಕವೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಯಾಚಿಸಿ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರಾಗಿ ಅಥವಾ ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರಾಗಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಅವರ ಜೊತೆ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ನಿರ್ದೇಶನ,

ಅರ್ಥಿ ಕರೆಮಾಡಿದ ನಂತರ ನಾವು ಕರೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ನಮಸ್ಕಾರ, ನನ್ನ ಹೆಸರು, ಮಾನಸಿ, ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕಿ) ಹಾಗೂ ನಂತರ ಅವರ ಪರಿಚಯ ಕೇಳಬೇಕು (ತಮ್ಮ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ). ಅವರು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಏನು ಸಹಾಯಬೇಕು ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದು (ನಾವು ತಮಗೆ ಯಾವರೀತಿಯ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ಅರಿಯುವಿರಾ?). ಅವರು ತಮ್ಮ ಗೊಂದಲ/ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಜೊತೆಗೆ ಬೆಂಬಲ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರಿಗೆ ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿಯಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ (ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಅನುಮೋದಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು) ಬರಲು ಅನುಮೋದಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಹಾಯ ದೊರೆಯುವಲ್ಲಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಿ. ಅಲ್ಲದೇ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಫೋನ್‌ಕರೆ ಮಾಡಿ ಪಾಲೋಅಪ್ ಮಾಡಿ. ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಂತಹವರು ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಲು ಅಥವಾ ಹೋಗಲು ಅನುಮೋದಿಸಿ.

**ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಚಂಕ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸುವುದು**

ಕೋವಿಡ್-19 ವಿಸ್ತೋಟದಿಂದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ತುರ್ತು ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಭಯಗಳು ಸಮುದಾಯ, ಸಮಾಜ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ. ಸದರಿ ಸ್ಥಿತಿ ಹಾಗೂ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಂದಿರುವಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ/ಕಾಣುವ ಮನಸ್ಥಿತಿಯು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಅಂತಹವರ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ, ಅಸೂಯೆ, ಕೋಪ ಹಾಗೂ ಅಂತಹವರನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿಯೂ ಸಹ ಮೂಲೆಗುಂಪು/ಪ್ರತ್ಯೇಕ/ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೇ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನಲ್ಲದೇ ಅವರ ಕುಟುಂಬ/ಸಮುದಾಯ/ಇಡೀ ಹಳ್ಳಿ/ಪ್ರದೇಶವನ್ನೇ/ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಚಂಕದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನೋಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಹಾಗೂ ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರಾಗಿ ನಾವು ಸದರಿ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ/ಕುಟುಂಬ/ಸಮುದಾಯದ ಜೊತೆ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಚಂಕವು ಈ ಕೋವಿಡ್ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಂಟದೇ ಅವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರು, ಶುಶ್ರೂಷಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಪೋಲಿಸರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಂಟ್‌ಲೈನ್ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೂ ಅಂಟಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುಣವಾದವರ ಮೇಲೂ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವ ಪ್ರಸಂಗಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

**ಹಾಗಾಗಿ ನಾವು ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಚಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ,**

- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಚಂಕ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು/ಅವರ ಕುಟುಂಬ/ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸಾಂತ್ವಾನ ಹೇಳುವುದು
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಚಂಕದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮನಃಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು

**ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೂ ತಿಳಿಸಬೇಕು**

- ಕೋವಿಡ್-19 ಒಂದು ಅತೀ ಅಂಟುರೋಗವಾಗಿದ್ದು, ತುಂಬಾ ಬೇಗನೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ನಾವು ಪೂರಕವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ/ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಸೀನುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು, ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಾರದಿರುವ ರೀತಿ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು
- ಇವೆಲ್ಲಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ್ಯೂ, ಕೆಲವೊಬ್ಬರು ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಇದು ಅವರ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ ಸದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಬೆಂಬಲ ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವಂತಹದ್ದು, ಶೇ 90% ರಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಇದರಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಂಟ್‌ಲೈನ್ ಕೆಲಸಗಾರರು ಅವರ ತನು-ಮನಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಂತಹವರಿಗೆ ನಾವು ಗೌರವ ಸೂಚಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಬೇಕು
- ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು
- ಮೂಲ ಸೌಲಭ್ಯ/ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನಾವು ಪೂರ್ಣ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಬೇಕು

**ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:**

- ಮೂಲ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿ ಹಾಗೂ ಅವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ
- ನಂಬಲರ್ಹ ಮೂಲದಿಂದ ಬಂದ (ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ) ಸತ್ಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಳುವ ಅಥವಾ ಕಚುಹಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅದರ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಪಸರಿಸಿ

**ಏನು ಮಾಡಬಾರದು:**

- ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಆದವರ ಅಥವಾ ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲದವರ ಗುರುತನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಹೆಸರು, ಫೋಟೋ, ಊರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ
- ಭಯ ಹಾಗೂ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ
- ಯಾವುದೇ ಸಮುದಾಯ, ಪಂಗಡ, ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಈ ಕೋವಿಡ್ ಹರಡುವ ವಾಹಿನಿಗಳು ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಬೇಡಿ
- ಸೋಂಕಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಬಲಪಶುಗಳು ಎಂದು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಬದಲಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿರುವವರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ



## ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ ಹಾಗೂ ತಾರತಮ್ಯ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು, ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಮತ್ತು ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರ ಪಾತ್ರ

1. ಕೊರೋನ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹರಡುವ ವಿಧಾನ, ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ, ಸೋಂಕುಂಟಾದ ನಂತರ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗುಣಮುಖರಾದ ಮೇಲೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು
2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ ಅಥವಾ ತಾರತಮ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರನ್ನು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲ ಗುರುತಿಸಿ ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು
3. ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಕೋವಿಡ್ ಸಂಬಂಧಿ ಭಯ ಆತಂಕ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಬಗೆಗಿನ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸಿ ನೈತಿಕ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸುವುದು
4. ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದೊಡನೆ ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ವರ್ತಿಸುವುದು
5. ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬವು ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವುದು
6. ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ/ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದರೆ ಸೂಕ್ತ ಸಹಕಾರ ದೊರೆಯುವಲ್ಲಿಗೆ ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡುವುದು
7. ಸಮುದಾಯದ ಇತರ ಜನರಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ಸಂಬಂಧಿ ವಾಸ್ತವಾಂಶಗಳ ಕುರಿತು ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಹೊಸ ಸಹಜತೆಯ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ತವಾದ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು (ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು)
8. ಸಮುದಾಯದವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು (ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು, ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ) ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಈ ಸೋಂಕು ನಮಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡುವುದು
9. ಖಾಯಿಲೆಗಿಂತ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲ ರೋಗಿಯನ್ನು ಏಕಾಂಗಿಯನ್ನಾಗಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರ ವಿರುದ್ಧ ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಸದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಮಾಡಿ ಅವರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೂ ಅರಿವಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರೆ ಕಳಂಕ ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಬಹುದು
10. ಸದರಿ ರೋಗಿಗೆ ಪೂರಕವಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ ಹಾಗೂ ತಾರತಮ್ಯ ರಹಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಯುವ ಸ್ವದನ ಮೂಲಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲ ಸೇವೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು
11. ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಖಾಯಿಲೆಯಾಗಿರಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿರಲಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಾರತಮ್ಯ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ. ಸದರಿ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸದೇ ಭಯದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಡುವ ಅಥವಾ ಅವರ ಜೀವನವನ್ನೇ ಕೊನೆಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಟ್ಟಕ್ಕೂ ತಲುಪಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ, ನಾವು ಕಳಂಕ ಅಥವಾ ತಾರತಮ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು
12. ಈ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನೂ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಬ್ಬರು ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಬ್ಬರು ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಯಾರೂ ಸಹ ಇದರ ಕಬಂದಬಾಹುವಿನಿಂದ ಹೊರಗುಳಿದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು ನಾವು ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರಂತೆ ಕಾಣಬೇಕು ಆದರೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನಾವು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
13. ಸರ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ನಾವು “ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡೋಣ, ರೋಗಿಯ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ”



# ಮಾಧ್ಯಮದ ಜೊತೆ ಹೇಗೆ

## ವರ್ತಿಸಬೇಕು

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾಧ್ಯಮ ಮಿತ್ರರು ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನುಭವ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೋರಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮೊದಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

- ನಮಗೆ ಮಾಧ್ಯಮದೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ನಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಯುವ ಸಬಅಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಯ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು ಮಾತನಾಡಬೇಕು.
- ನಾವು ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿ ಆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸತ್ಯವೆಂದು ನಂಬಿ ಅದರಂತೆ ನಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡು ಅಳಿದು ತೂಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು
- ನಂಬಲರ್ಹ ಮೂಲಗಳಿಂದ (ಸರ್ಕಾರದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್, ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್) ಮಾತ್ರವೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕಲೆಹಾಕಿ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವ ಮುನ್ನ ತಯಾರಿರಬೇಕು
- ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಂಬುವ ಮೊದಲು ನಾವು ಈಗಾಗಲೇ ಪಡೆದಿರುವ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ತರಬೇತಿಯ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯ ಕೌಶಲ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಮಾತನಾಡುವ ಮುಂಚೆ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ತಾಲ್ಲುಕು, ಜಿಲ್ಲೆ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡಿರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಯುವ ಸ್ವದನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಿ
- ನಮಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅದನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿ, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಿ
- ಮಾಧ್ಯಮದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಉತ್ತರ ನೀಡಬೇಡಿ. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಉತ್ತರ ನೀಡಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಏನಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದಿರಲಿ
- ಸರ್ಕಾರದ ಕ್ರಮಗಳ ಪ್ರಸ್ತುತತೆ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿದರೆ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ವಿಮರ್ಶೆ/ಹೇಳಿಕೆ ಕೊಡಲು ನಾನು ಸೂಕ್ತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿಬಿಡಿ
- ಸರ್ಕಾರದ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಕೇಳಿದರೆ, ಸರ್ಕಾರದ ತನ್ನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ
- ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಾರ್ಯ ವೈಖರಿಯ ಬಗ್ಗೆ 'ಅವರು ಏನೂ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ, ಇವರು ತುಂಬಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ' ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಮಾಧ್ಯಮದವರು ತಮ್ಮನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು. ಆಗ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ ನೀವು ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಈ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ಬಂದಿರುತ್ತೀರಿ, ಅವರಿವರ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಬೇಡಿ



# ಹೊಸ ಸಹಜತೆ

ಕೋವಿಡ್-19 ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಅರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಚತೀರದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿದೆ. ಅರ್ಥಿಕತೆಯ ಹಿನ್ನಡೆಯಾಗಿದೆ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ಥಿತ್ಯಂತರಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಜನರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಹಲವು ತಜ್ಞರು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸದ್ಯ ಹಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳು ಕೊರೋನವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲೋತ್ಪಾಟನೆ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿಯೂ ಸೋಂಕು ಮುಂದುವರೆಯುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುತ್ತಿವೆ.

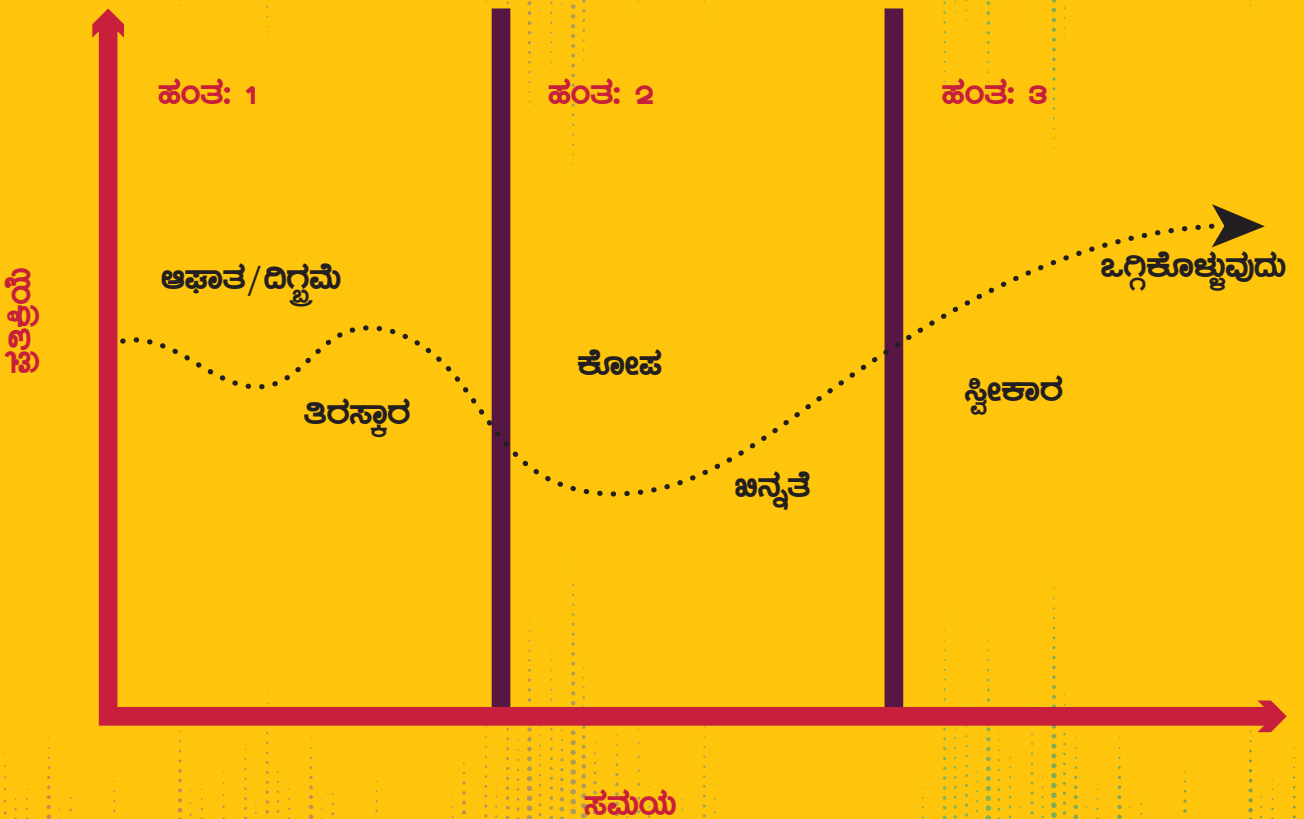
ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಕೊರೋನಾದ ಅಧ್ಯಾಯ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಅದರಿಂದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತುಂಬಾ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕ/ ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರಾಗಿ ಈ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಈ ಸೋಂಕು ಮರೆಯಾದರೂ ಇದರ ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ಆಗಿರುವ ಸ್ಥಿತಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೊಂದುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು 'ಹೊಸ ಸಹಜತೆ' (ದಿ ನ್ಯೂ ನಾರ್ಮಲ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದು ಇತರರೂ ಸಹ ಆ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತಿರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇರಬಹುದು ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು, ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ, ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳ ಓಡಾಟ ಹಾಗೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದವರು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗಬಹುದು, ಶಿಕ್ಷಣ ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು, ನಿರುದ್ಯೋಗ, ಅರೆ ಉದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು, ಜನರು ನಗರಗಳಿಂದ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಬಹುದು ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ನಾವು ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಕೆಲವೊಂದು ಹಂತಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹಾದು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತೇವೆ ಇದನ್ನು ಎಲೆಕ್ಟಿವ್‌ ಕೂಬ್ಲರ್ ರಾಸ್‌ರವರ 'ಬದಲಾವಣೆಯ ತಿರುವು' (Change Curve Model) ಮಾದರಿಯ ಮೂಲಕ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮೂಲತಃ ಇದು ಇಂದಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಹಾಗೂ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಬ್ಬರು ಈ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಅಂತವರು ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು. ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ನೋಂದಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮದಿಂದಾಗಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳು ಹೊಸದಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಹೊಸತನವನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದಿರಲು ಸಾಧ್ಯ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬೆಲೆ ತೆರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಬದಲಾವಣೆ ತಿರುವು ಮಾದರಿಯನ್ನು ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಈ ಮುಂದಿನಂತೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

## ಬದಲಾವಣೆಯ ತಿರುವು (CHANGE CURVE)





1. ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಸಂದಿಗ್ಧ/ಚಿಕ್ಕಚಿಟ್ಟು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಘಾತ/ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಯದಿಂದ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ನಂತರ ತಿರಸ್ಕಾರ ಮನೋಭಾವವು ಸಹ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಈ ಸೋಂಕು ವಿಸ್ತೋಟವಾದಾಗ ನಮಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿತ್ತು ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಹ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ನಾನು ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿಯಾದ ತಿರಸ್ಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆಂಬುದರೇ ನಾವು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ ಹೊರಹೋಗುವುದು, ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸದೇ ಓಡಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು.

2. ನಂತರ, ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೋಪ ಅಥವಾ/ಮತ್ತು ಬೇಜಾರು ಭಾವನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಹ ಕೆಲವು ಸಮಯದಿಂದ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ಸರ್ಕಾರ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನ್ನು ವಿಧಿಸಿತು ಆಗ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಕೋಪ-ತಾಪಗಳು ಇದ್ದವು ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ ಉಂಟಾದಾಗ ನಮಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಬೇಜಾರು/ಆತಂಕ ಆವರಿಸಿತ್ತು.

3. ಕೆಲವು ಸಮಯ ಅಥವಾ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸದರಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಾವು ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು (ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು) ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳದೇ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಹೋರಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಜರುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುವುದು ಸಹ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ; ಮಾಸ್ಕ್‌ಧರಿಸುವುದು, ಗುಂಪು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದೇ ಇರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ನಮಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು ಖಚಿತ.

ನೆನಪಿಡಿ: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಂದು ಹಂತವಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಈ ಹಂತಗಳು ಅದಲು ಬದಲಾಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಒಂದೇ ಹಂತದಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಬೆಂಬಲದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಬೆಂಬಲ ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿ ಸಿಗಬಹುದು ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಿ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

# ಈ ಹೊಸ ಸಹಜತೆಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವೊಂದು ಅಂಶಗಳು ಈ ಮುಂದಿನಂತಿವೆ:

1. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಳಹೋಗುವುದು
2. ಪ್ರತಿದಿನ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು
3. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು
4. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಉಪಕರಣವನ್ನು ತಂದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮನೆಯ ಹೊರಗೇ ಇಟ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
5. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪಾರ್ಸೆಲ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಊಟ, ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಿ ಬಳಸುವುದು
6. ಜಫಲ, ಶೂ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಾದುಕೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಹೊರಗೇ ಇಡುವುದು
7. ಇತರರನ್ನು ಕೈಕುಲುಕುವ ಅಥವಾ ಅಲಿಂಗಿಸುವ ಬದಲು, ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ವ್ಯವಹರಿಸುವುದು
8. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
9. ಅಗತ್ಯತೆ ಇದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದು
10. ಹೊರಗಡೆ ಹೋದರೆ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸುವುದು
11. ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಅಡ್ಡಇಟ್ಟು ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಸೀನುವುದು
12. ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್ (ಮದ್ಯಪಾನ), ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಇತರ ಡ್ರಗ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸದೇ ಇರುವುದು
13. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು
14. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಎಂಜಲು ಆಹಾರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು
15. ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಎಂದಾದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಸ್ತತ್ಯೆಗೆ ಹೋಗುವುದು
16. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೆ ಸ್ವಂತ ವಾಹನ ಬಳಸುವುದು, ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವಾಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು
17. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
18. ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗುಂಪುಗೂಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದೇ ಇರುವುದು
19. ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇಡುವುದು
20. ಜ್ವರ, ಒಣಕೆಮ್ಮು, ತಲೆನೋವು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಇತರರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಹೋಗದೇ 104 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
21. ನನಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇತರರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಬಾರದು ಎಂಬ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
22. ಯಾವುದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಆತುರರಾಗಿರದೇ ಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಉದಾ: ಬಸ್ಸಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಬಸ್ಸು ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಅದು ಈಗಾಗಲೇ ತುಂಬಿದ್ದರೂ ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ ಹತ್ತುವ ಬದಲು ಮತ್ತೊಂದು ಖಾಲಿ ಇರುವ ಬಸ್ಸು ಬರುವವರೆಗೂ ಕಾಯುವುದು)





ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರಾಗಿ,  
ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರಾಗಿ  
ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ

**ತಾವುಗಳನ್ನು ಏನು  
ಮಾಡಬೇಕು?**

- ಸರ್ವಲೀತಿಯಲ್ಲೂ, ನೀವು ಅವಶ್ಯಕ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಾ ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಿರಬೇಕು
- ಓಡಾಡಲು ಅನುಮತಿ ಸಿಕ್ಕಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಲಾಭಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು
- ನಾವು ಹೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ತಕ್ಷಣ ಪಾಲಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ
- ನಾವು ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಇತರರು ತಿಳಿದರೆ, ಏಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಕೋಪಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ ಬದಲಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಹಾಗೂ ನಾವು ಹೇಳಿದ ಮಾತನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿ ಪುನಃ ಹೇಳಿ
- ನಾವು ಹೇಳಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ನೀವು ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವರೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅವರನ್ನೇ 'ನಾನು ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳಿಂದ ನಿಮಗೆ ಏನು ಅರ್ಥವಾಯಿತು' ಎಂದು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ನೀಡಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸುವ ಸ್ಥಿತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
- ನಾವು ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ ಅದು ಸಮಾಜಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸ ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸೇವೆಗೆ ಪ್ರಶಂಸೆ, ಗೌರವ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಫಲ ದೊರೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಡಿ
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಂತೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮನವೊಲಿಸುವುದು
- ಬೇರೆ ಯಾರೋ ನೋಡುತ್ತಾರೆ, ದಂಡ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸದೇ ನನ್ನನ್ನು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು (ನಾನೊಬ್ಬ ಸರಿಯಾದರೆ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮೂರ್ಖ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಎನ್ನುವ ಗಾದೆಯಂತೆ)
- ಸಾಮಾಜಿಕ/ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಮನವೊಲಿಸುವುದು
- ಭಾವನೆಗಳಿಗೆ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಅಂದರೆ, ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸದೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತವರನ್ನು 'ನಿಮಗೆ ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲಾ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕೋಕ್ಕೋಕೆ ಏನು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ. ಅವರು ಆ ರೀತಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ತಿಳಿದು ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ
- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತಿಘೋಷಿಸೋಣ. ಅಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಪಟಾಪಟ್ ಎಂದು ತಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಸದರಿ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ತಾವು ತಮ್ಮ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿದರೆ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ಮಾತು ಆಡಿದರೆ ಹೋಯ್ತು ಮುತ್ತು ಒಡೆದರೆ ಹೋಯ್ತು' ಎನ್ನುವ ಗಾದೆ ಮಾತು ನೆನಪಿರಲಿ)
- ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಾವು ಕಣಬದ್ಧರಾಗಿರೋಣ. ಅಂದರೆ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೋರೋನ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ, ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರಾಗಿ ಅಥವಾ ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಹೊರತು ಮತ್ತಾವುದೇ ಅಂಕುಡೊಂಕನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು



## ಕೋವಿಡ್-19

## ದೃಢಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು

## ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವ

## ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

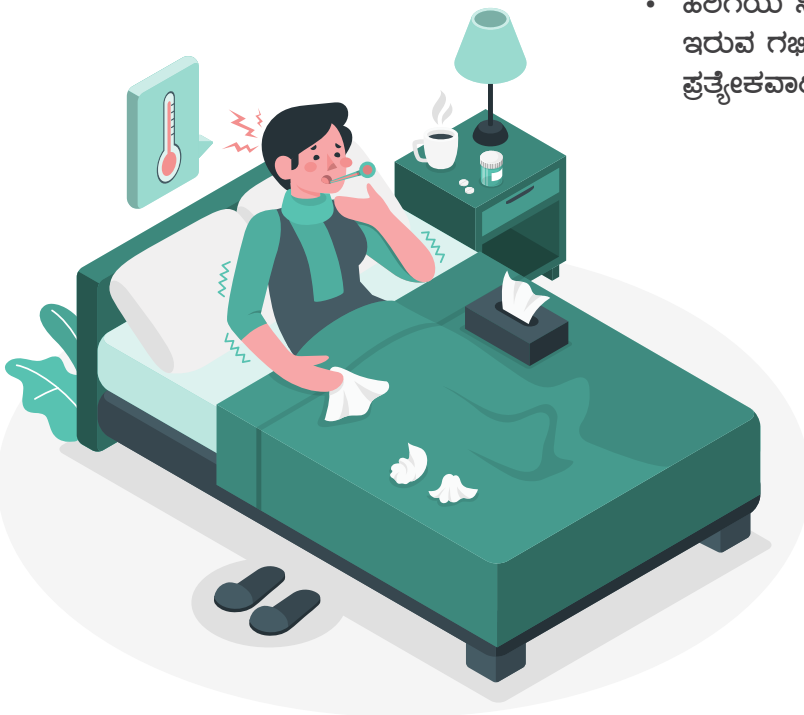
- ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ದೃಢಪಟ್ಟದೆಯೇ ಅವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ನಿಬಂಧನೆಗೊಳಪಟ್ಟು “ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ”ವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:
- ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತರು ಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಸೌಮ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳವೆಯೇ ಅಂಥವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- ಅವರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವಿಕೆಗೆ ಮನೆಯು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆಯೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಇಡೀ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಅನುಸರಣೆ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಟಿಲ-ಕನ್‌ಸಲ್ಟೇಷನ್ಸ್ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿ ದಿನ ವೈದ್ಯರಿಗೆ/ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡುವುದು.
- ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್, ಡಿಜಿಟಲ್ ಥರ್ಮಾ ಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಡುಗಡೆಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೋವಿಡ್-19 ಜಡುಗಡೆ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರದಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವುದು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ, ಅಕ್ಕ-ಪಕ್ಕದಮನೆಯವರಿಗೆ, ಚಿಕ್ಕಿಚ್ಚೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿರತಕ್ಕದ್ದು.

## ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡದಿಂದ ನಡೆಸಲಾಗುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ ಹಾಗೂ ಟ್ರಯೇಜ್

- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಂದು ಕೋರಡಿಯಲ್ಲಿರುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವಿಕೆಗೆ ಮನೆಯು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆಯೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಟ್ರಯೇಜ್ ಪರಿಶೀಲನೆ ಆರೋಗ್ಯ ತಂಡ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ಹಾಗೂ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಾರೆ: ಜ್ವರ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ.

## ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಅಂಶಗಳಿಗಾಗಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ (ಟ್ರಯೇಜ್)

- ಶರೀರದ ತಾಪಮಾನದ ಅಳತೆ
- ನಾಡಿಮಿತಕ್ಕಾಗಿ ಪಲ್ಸ್ ಆನ್ಲೈನ್
- ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಗ್ಲೂಕೋಮೀಟರ್
- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ಮಾಪಕದಂತೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡದ ದಾಖಲೆ
- ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಣೆ
- ಟಿಆ-ಮಾನಿಟರಿಂಗ್ ಸಂಪರ್ಕ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು.



## ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸಲು ಅರ್ಹತೆಗಳು

- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತ/ಸೌಮ್ಯವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆ ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ/ವೈದ್ಯರು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ದೃಢಪಡಿಸುವರು.
- ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಲು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದು.
- 24\*7 ಅವಧಿಗೆ ಅಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆರೈಕೆ ನೀಡಲು ಒಬ್ಬರು ಆರೈಕೆದಾರರು ಇರತಕ್ಕದ್ದು.
- ಸತತ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವುದು ಪೂರ್ವಭಾವಿ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪದ ಜ್ವರ < 38.0 C (< 100.40 F)
- ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪರ್ಯಾಪ್ತತೆಯು > 95% ಇರತಕ್ಕದ್ದು.
- ವಯಸ್ಸು 60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರತಕ್ಕದ್ದು.
- ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಧೈರಾಯಿಡ್ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿದ್ದು, ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು/ವೈದ್ಯರ ಮೌಲ್ಯ ಮಾಪನದಂತೆ , ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಲ್ಲಿದ್ದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದರೆ.
- ಇತರ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಹಿ ಮಾಡಿರುವ ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳಿ ಪತ್ರವನ್ನು ನೀಡಿದಾಗ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಉಸ್ತುವಾರಿ ಮಾಡಲು ಒಪ್ಪಿದಾಗ.
- ಹೆರಿಗೆಯ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ದಿನಾಂಕಕ್ಕೆ 4 ವಾರಗಳೊಳಗೆ ಇರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

## ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು CCC, DCHC ಅಥವಾ DCH ಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲು ಕೆಳಕಂಡ ನಿಬಂಧನೆಗಳು ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಾನದಂಡ	ಕೋವಿಡ್ ಕೇರ್ ಸೆಂಟರ್ (CCC)	ನಿಗದಿತ ಕೋವಿಡ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೆಂಟರ್ (DCHC) (ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಾಸಿಗೆಗಳೊಂದಿಗೆ)	ನಿಗದಿತ ಕೋವಿಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ (DCH) (ಐ ಸಿ ಯು ಸೌಲಭ್ಯದೊಂದಿಗೆ)
ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ / ಸಾಧಾರಣ ಸ್ವರೂಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ಮಧ್ಯಮ ಸ್ವರೂಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳು	ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳು
ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಷನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಫಿಂಗರ್‌ಟಿಪ್ ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ಅಳಿಯುವುದು.	SpO2 ಶೇಕಡಾ 94% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲ	SpO2 ಶೇಕಡಾ 90% ರಿಂದ 94% ಇದ್ದಲ್ಲ	SpO2 ಶೇಕಡಾ 90% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲ
ನಾಡಿಮಿಡಿತ	< 100/min	100-120 min	< 120/min
ಸಿಸ್ಟಾಲ್ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ	-	-	< 100 mm Hg
ಉಸಿರಾಟದ ದರ	< 24/min	24-30/min	> 30/min
ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು	ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಂಖಲೆ, ಬೊಜ್ಜು, ಥೈರಾಯಿಡ್ ರೋಗಗಳು - ವೈದ್ಯರಿಂದ ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲವೆ ಎಂದು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿರುವುದು.	ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವವರು, ಹೆಲಿಗಿಯೆ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ದಿನಾಂಕದ 4 ವಾರಗಳ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು	ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುವವರು

## ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸರಣಿಪಟ್ಟಿ







## ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಜಿನ್ನೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ

- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಬೆರಳ ತುದಿಯ ಅಕ್ಷಿ ಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಮೂಲನಕದ ಪರ್ಯಾಪ್ತತೆ ಶೇಕಡಾ 94 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ.
- 24 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸತತ ಜ್ವರ  $\geq 38.0$  C (100.40 F)
- ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಸತತವಾದ ನೋವು/ಒತ್ತಡ
- ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ
- ಮಂದವಾದ ಮಾತು/ನಡುಕ
- ಮುಖ ಅಥವಾ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತತೆ ಅಥವಾ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ
- ಮುಖ/ತುಣುಗಳು ನೀಲಗಟ್ಟುವಿಕೆ
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಂಭೀರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಜಿಕ್ಕಿ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ

## ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ನೋಟಿಸ್‌ಅನ್ನು ಮನೆಯ ಮುಖ್ಯದ್ವಾರದ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸುವುದು.
- 17 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈಮೇಲೆ ಮುದ್ರೆ ಹಾಕುವುದು.
- ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ವಾಚ್ ಆಫ್ ಅನ್ನು ಡೌನ್ ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದೈನಂದಿನ ಜಟುವಣಕೆಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುವುದು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಇಬ್ಬರು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.
- ವಾರ್ಡ್/ಗ್ರಾಮ/ಬೂತ್ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ/ನಿವಾಸಿ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಸಂಘದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಸದಸ್ಯರ ಸಮಿತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿ, ಸದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದನ್ನು ಅನುಸರಣೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಕಾಯಿದೆಯ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಐ ಪಿ ಸಿ ನಿಯಮಗಳ ಅನ್ವಯ ಅಂತಹವರನ್ನು ಕೊರೋನಾ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವುದು.
- ದೈನಂದಿನ ಜಟುವಣಕೆಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಗಾಗಿ ಟಿಆಮಾನಿಟರಿಂಗ್‌ನ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ.
- ಆಪ್ತಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ (14410) ಯ ಮೂಲಕ ಸದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು.



## ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್/ಎನ್-95 ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸುವುದು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ, ನಿಗದಿ ಪಡಿಸಿರುವ ಕೋರಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ 2 ಮೀಟರ್ ಅಥವಾ 6 ಅಡಿಯ ಅಂತರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅಗತ್ಯ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ/ಸೀನುವಾಗ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು (ಕರವಸ್ತ್ರ/ಉಶ್ಯೂ/ ಮೊಣಕೈ) ವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.
- ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ನೀವು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟೆ, ಟವೆಲ್‌ಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೋರಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- ಸ್ನಾನಗೃಹ ಹಾಗೂ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುರಹಿತವಾಗಿಸಿ.
- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳು ಹಾಗೂ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು
- ಫಿಂಗರ್ ಟಿಪ್ ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಲ್ ಥರ್ಮೋಮೀಟರ್‌ನ ಸಹಾಯದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಯಂ ನಿಗಾವಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಜಿಗಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸುವುದು.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು ತಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು (available at <https://www.mygov.in/aarogya-setuapp/>) ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಈ ತಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು ವೈ-ಫೈ ಅಥವಾ ಬ್ಲೂ ಟೂತ್‌ನ ಮೂಲಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಡಬೇಕು.



## ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅದೇ ಕೋರಡಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್/ಎನ್-95 ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಸಲಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಮೂಗು/ಬಾಯಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಒಡ್ಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯಾದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತಿರಬಾರದು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಆರೈಕೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೈಗಳು ಅಷ್ಟೇನು ಕೊಳೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಧ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದ ನಂತರ, ಬಳಸಿ ಜಸಾಡಬಹುದಾದ ಪೇಪರ್ ಟವೆಲ್‌ಗಳಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ, ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ: ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಾಯಿ/ಮೂಗಿನ ಸ್ಪರ್ಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಬಳಸಿ ಜಸಾಡಬಹುದಾದ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಕೈಗವಸು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೋಂಕಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಉದಾ: ಆಹಾರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಪಾನೀಯಗಳು, ಬಳಸಿದ ಟವೆಲ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಸಿಗೆ, ದಿಂಬು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನ/ಅವಳ ಕೋರಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಳಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೋಪು/ಮಾರ್ಜಕ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಕೈಗವಸನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಈ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮರು ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಕೈಗವಸು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಸ್ನಾನದ/ಕೈ ಒರೆಸುವ ಟವೆಲ್ ಗಳು, ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾರ್ಜಕ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ವಾಷಿಂಗ್ ಮಷೀನ್ ನಲ್ಲಿ 60-90 °C (140-194 °F) ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಡ್ರೈಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿ.
- ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ, ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಸ್ಪರ್ಶವಿರುವ ಹಾಸಿಗೆ, ಬೆಡ್ ಶೀಟ್ ಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವಾಗ/ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಕೈಗವಸು ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಏಪ್ರನ್) ಧರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಾರಿ ಬಳಸಿ ಜಸಾಡುವ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೈಗವಸು ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನೂ ಸಹ ನೀಡಬಹುದು.
- ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರತಿದಿನ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸ್ವಯಂ ನಿಗಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಕೋವಿಡ್-19 ನ ಇನ್ನಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.



## ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳಂಕಿತರಂತೆ ಕಾಣಬೇಡಿ.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ/ ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ 2 ಮೀಟರ್/6 ಅಡಿ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖನಾಗುವವರೆಗೂ ಹಾಗೂ ಕೋವಿಡ್-19 ನ ಎಲ್ಲಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುವವರೆಗೂ, ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಶಕರೊಂದಿಗೆ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ.
- ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.
- ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ 14410 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.

## ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳಂಕಿತರಂತೆ ಕಾಣಬೇಡಿ.
- ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಔಷಧಿಗಳು, ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳು, ತರಕಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ 2 ಮೀಟರ್/6 ಅಡಿ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.
- ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ 14410 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.



## ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭ

- ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು 17 ದಿನಗಳ ನಂತರ (ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತರಾಗಿ ಮಾದರಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ದಿನಾಂಕದಿಂದ) ಅಥವಾ 3 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ.
- ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಮಾನದಂಡಗಳಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ
- ಸೋಂಕಿನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ.
- ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ( $\leq 37.50^{\circ}\text{C}$  ಅಥವಾ  $\leq 99.50^{\circ}\text{F}$ )
- 95% ಕ್ವಿಂಟ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಷನ್ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
- ಉಸಿರಾಟದ ದರ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 24 ಕ್ವಿಂಟ್ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ನಂತರ RT-PCR/CBNAAT/True-NAT ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ, ಅವನ/ಅವಳ ದೈನಂದಿನ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
- ಅವನ/ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ/ನಗರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ/ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ/ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ) ನೀಡಬೇಕು (ಅನುಬಂಧ - 5).
- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಮೂಲಕ ದೈನಂದಿನ ನಿಗಾವಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅಂಥವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯವರು ಜಿಲ್ಲಾ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವರದಿ ನೀಡಬೇಕು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮನೆಯನ್ನು ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು.



(ಮೂಲ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ)



# ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

## ವೈರಸ್ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ

### 1. ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಹೇಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ?

ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ದ್ರವರೂಪದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹನಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಂಜಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಆ ದ್ರವವು ನೆಲ, ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಳ/ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಇದ್ದು ಇತರರು ಆ ಸ್ಥಳ/ವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನಂತರ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಂಜಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಕೊರೋನಾ ವೈರಾಣು ಸದರಿಯವರ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ.

### 2. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊರೋನಾ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದು ಹೋದ ಬಳಿಕ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆಯೇ?

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಒಮ್ಮೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸಿರುವಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇಂದಿನವರೆಗೂ (13-5-2020) ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಮರುಸೋಂಕು ಕಂಡುಬಂದ ವರದಿಗಳಾಗಿವೆ.

### 3. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸತ್ಯವೇ?

ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

### 4. ಬಾಂಜಿಯ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಮಗೆ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

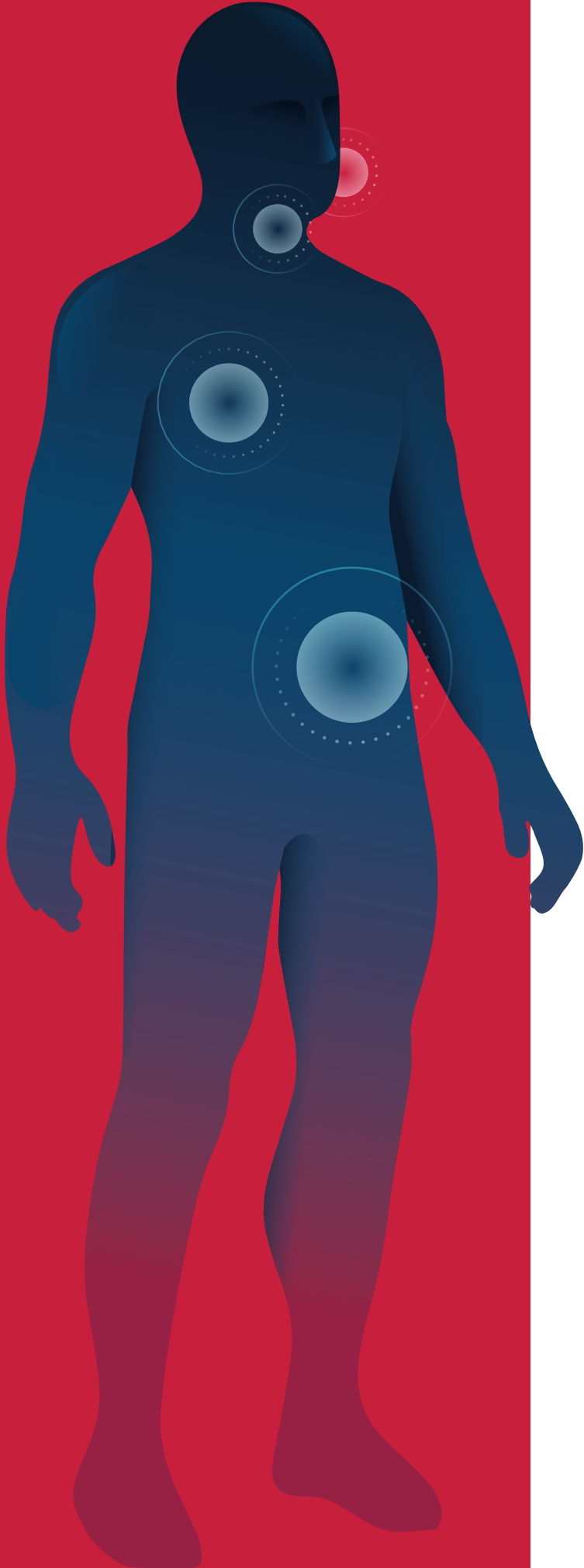
ನಿಯಮಾವಳಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಶಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸೋಂಕು ಅಂದರೆ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರಬಹುದು. ಹಾಗಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಹೋಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೋಂಕಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ಸೋಂಕು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದೊಂದೇ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗ. ನೆನಪಿಡಿ 'ನನಗೆ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ'.

### 5. ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಇದೊಂದು ವೈರಸ್ ಆಗಿದ್ದು, ಆರ್.ಎನ್.ಎ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ವೈರಾಣು ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಇದರ ಗುಂಪಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ SARS-COV 19 ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾದ ವೈರಾಣುವು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಇದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿ ಹಲವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಿದೆ.

### 6. ಕೊರೋನಾದಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳೇನು?

ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದಂತಹ 80% ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಇವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸುಮಾರು 15% ಜನರಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆ ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ 5% ಜನರಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಅವರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವೈಫಲ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಇವರಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಅಥವಾ ಮೂವರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ಸಂಭವವಿದೆ.



**7. ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಕೊರೋನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ**

**ಹರಡುತ್ತದೆಯಾ?**

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿತರನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

**8. ಕೊರೋನ ಒಂದು ಜೀವಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವಿಗೆ ಹೇಗೆ ವರ್ಗಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ?**

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆವಿಗೂ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಅವರ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೂನಿನಿಂದ ಹೊರಚಿಮ್ಮುವ ಎಂಜಲು ಅಥವಾ ಗೊಣ್ಣೆಯ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಎದುರಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಸೋಂಕು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಆ ಹನಿಗಳು ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಜದ್ದು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮುಟ್ಟಿ ತನ್ನ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಹರಡುತ್ತದೆ.

**9. ಕೊರೋನ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಬೇಗ ಹರಡಲು ಕಾರಣವೇನು?**

ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆ ಎರಡು ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು.

**10. ಕೊರೋನ ಕಾಯಿಲೆಯು ಒಂದು ಶಾಶ್ವತ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೇ?**

ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಪಿಡುಗು ಶಾಶ್ವತವೋ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಾಲವೇ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಸರಿಯಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡರೆ ಜನರು ಅದನ್ನು ಜಾಚುತಪ್ಪದೇ ಪಾಅಸಿದರೆ ಇದನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಜಿರಿಕ್ಟೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ.

**11. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆಯಾ?**

ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಯಿಲ್ಲ.

**12. ಕೊರೋನದ ಆಕೃತಿ ಅಥವಾ ರಜನೆ ನಾವು ಈಗ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆಯಾ?**

ಕೊರೋನ ವೈರಾಣು ಮುದ್ರಣ, ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅದರ ಬಣ್ಣ ಅಲ್ಲ ತೋರಿಸಿರುವ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

**13. ಕೊರೋನದ ತೂಕ ಎಷ್ಟು?**

ಕೊರೋನ ವೈರಾಣುವಿನ ತೂಕ 0.85 ಅಣ್ಣಾ ಗ್ರಾಂಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಣ್ಣಾ ಗ್ರಾಂ ಎಂದರೆ ಸುಮಾರು ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಅನ್ನು ಒಂದು ಸಾವಿರ ದಶಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಭಾಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗವು ಇರುವ ತೂಕದಷ್ಟು ಈ ವೈರಾಣು ಇರುತ್ತದೆ.

**14. ಕೊರೋನದ ಲಕ್ಷಣಗಳು 14 ದಿನಗಳೊಳಗೆ**

**ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ಆದರೆ ಈಗ 21 ದಿನಗಳು ಅದ ಮೇಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹೇಗೆ?**

ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 14 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಮಯ ಈ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಪಿ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುಣಮುಖವಾಗಲು 14 ದಿನಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**15. ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳು ಕೂಡ ಕೊರೋನದಿಂದ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಕೊರೋನ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ತನಗೆ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?**

ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ವೈದ್ಯರು, ಶುಶ್ರುಷಕರು, ದಾದಿಯರು ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ ಆದರೂ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ವಿರಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಅವರಿಗೂ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

**16. ಕೊರೋನ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಸಾರಿ ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಎಷ್ಟು ವೈರಾಣು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ?**

ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೀನಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ವೈರಾಣುಗಳು ಹೊರಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

**17. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು?**

ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಹಲವಾರು ಜನರಿಗೆ ತನ್ನ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಬಹುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕಿತರು ಸರಿ ಸುಮಾರು 10 ರಿಂದ 406 ಮಂದಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿಗೆ ಹರಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.



18. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಅಂತರ ಇರಬೇಕು?

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಥವಾ ಮೂರು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಅಂತರವಿರಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

19. ಕೊರೋನ ಗಂಟಲನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ?

ಕೊರೋನ ವೈರಾಣು ಗಂಟಲನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಾರಗಳ ತನಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಗಂಟಲನ ಪರಿಚ್ಛೇದಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ದೃಢಪಡುವ ತನಕ ಸೋಂಕು ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಅವಧಿ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಂಟಲನ ವೈರಾಣುವಿನ ಪರಿಚ್ಛೇದ ಎರಡು ಬಾರಿ ನೆಗೆಣವ್ ಬರುವ ತನಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

20. ಕೊರೋನ ಎಂಬ ವೈರಾಣುವಿನ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಎಷ್ಟು?

ಕೊರೋನ ವೈರಾಣುವು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಜೀವಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ 1 ಗಂಟೆಯಿಂದ 4 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 14 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ.

21. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುಣಮುಖವಾದ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬರಬಹುದೇ?

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದ ನಂತರ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಲ್ಲ.

22. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?

ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ದ್ರವವನ್ನು RT-PCR ಪರಿಶೀಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾಗುತ್ತದೆ.

23. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ತಿಳಿಯಲು 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲಾವಕಾಶ ಏಕೆ ಬೇಕು?

ಸೋಂಕುಂಟಾದ ನಂತರ ಅದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕು, ಬೆಳೆದು ಸೋಂಕಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವವರೆಗಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಷನ್ ಸಮಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಕೋವಿಡ್‌ಗೆ 1 ರಿಂದ 14 ದಿನಗಳಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ 14 ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

24. ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದು ನಮಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರೆ ನಮಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಸೋಂಕಿರುವವರ ಜೊತೆ ಇದ್ದರೆ ನಮಗೂ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಸೋಂಕಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಮೆದುವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರಿಗೆ ಸಾವಿನ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ.

25. ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು? ಉದಾಹರಣೆಕೊಡಿ?

ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವರು ಮುಟ್ಟಿ ನಂತರ ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ, ಮೂಗನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೀನು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ದ್ರವಗಳು ಮುಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗಲೂ ವೈರಾಣುವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಹೊಕ್ಕಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿ ಸೋಂಕಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

26. ಈ ವೈರಸ್ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಿರಬಲ್ಲದು?

ವೈರಾಣು ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಿಂದ ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರತಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಸಾಬೂನು ಹಾಗೂ ನೀರು ಬಳಸಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ, ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ, ಇಡೀ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

27. ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಜ್ಜರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಕೊರೋನ ವೈರಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಚಿಕ್ಕಜ್ಜರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಕೊರೋನ ವೈರಾಣು ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಜ್ವರದ ಜೊತೆ ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

28. ಕೊರೋನ ವೈರಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ನೀಡಿ?

ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಈವರೆಗೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ತಲೆನೋವು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಭೇದಿ, ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ ಅಷ್ಟೇ.



**29. ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತನಾ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕನಾ?**

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾಗಿವೆ ಹಾಗೂ ಆಗುತ್ತಲೂ ಇವೆ ಆದರೆ ಅದೇನೇ ಇರಲೂ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತವೋ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕವೋ ಒಣ್ಣನಲ್ಲ ಸದ್ಯದ ಪರಿಷ್ಕಿತಿಯಲ್ಲ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ.

**30. ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕು ಯಾವ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?**

ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಮಾನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಭಿನ್ನತೆ ಇಲ್ಲ.

**31. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುಟ್ಟಾ, ಎಲೆಅಡಿಕೆ ಅಥವಾ ತಂಬಾಕು ತಂದು ಉಗುಳಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ? ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಹಾದುಹೋದರೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದೇ?**

2 ರಿಂದ 4 ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯದೇ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

**32. ಕೊರೋನದಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ?**

ಕೊರೋನ ವೈರಾಣು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ಉಸಿರಾಟ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು ಆದರೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುಣವಾದ ನಂತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಸಿದ್ಧನ ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಇದುವರೆಗೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.

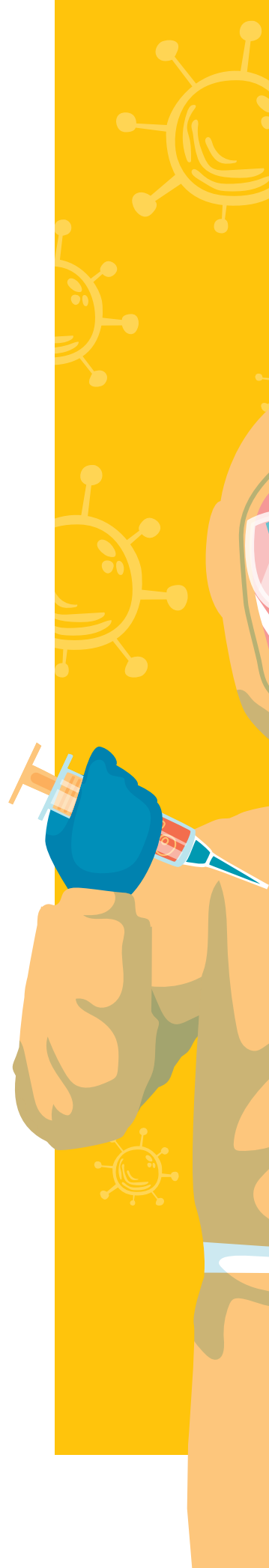




## ವೈರಸ್ ಹರಡುವ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ

33. ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಸೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ನೋಣಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತಾ? ಸೊಟ್ಟೆ ಹಾಗೂ ನೋಣಗಳಿಂದ ಕೊರೋನ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.
34. ಎ.ಐ.ಎಮ್ ಯಂತ್ರದ ಶೀತಲಮಣಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಬರಬಹುದಾ?  
ಈ ಶೀತಲಮಣಿಯ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಣವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಕೈ ತೊಳೆಯದೇ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಂಜಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪದೇಪದೇ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
35. ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಕೊರೋನ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯಾ?  
ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
36. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತ ನಂತರವೂ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆಯಾ?  
ಕೊರೋನ ವೈರಾಣುವು ಇರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತ ನಂತರವೂ ಆತನ ದೇಹದಲ್ಲ ಕೊರೋನ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮರಣಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಸರ್ಕಾರ ಹೊರತಂದಿದೆ. ಶವಸಂಸ್ಕಾರದಲ್ಲ ತೊಡಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು ಅಲ್ಲದೇ, ನಂತರ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಬೂನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
37. ಒಬ್ಬರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಬಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ಬರುತ್ತದೆಯಾ?  
ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಸೋಂಕಿತರು ಬಳಸಿದ ಪಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇತರೆ ಪಾತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಬಟ್ಟೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.
38. ಕೊರೋನ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡೆದಾಡಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡೆದರೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೊರೋನ ಹರಡುತ್ತದೆಯಾ?  
ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವು ಮುಟ್ಟಿ ನಂತರಕಣ್ಣು, ಬಾಂಜು, ಮೂಗನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿದರೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೀನು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ದ್ರವಗಳು ಮುಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಬಾಂಜು ಮೇಲೆ ಜದ್ದಾಗಲೂ ವೈರಾಣುವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಹೊಕ್ಕಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂರುವ, ಅವರ ಎದುರಿಗಿರುವ ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ, ನೆಲ, ಗೋಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಇತರರು ಕಣ್ಣು, ಬಾಂಜು ಹಾಗೂ ಮೂಗನ್ನು ಕೈತೊಳೆಯದೇ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಹರಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಲ್ಲ.

39. ನಾನು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆ ಒಂದೇ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತಾ? ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ತಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆ-ಪಗಡೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇತರ ಪಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸದೆ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
40. ಗಾಳಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೊರೋನ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ? ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ ಏನು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಡೆಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.
41. ಕೊರೋನ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ದೂರ ಚಲಿಸಬಹುದು? ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಪ್ರಸ್ತುತ ತಿಳಿದುಬಂದಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನದರೆ ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೀನು ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಚಿಮ್ಮಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರ, ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು.
42. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜರಳೆ, ಹಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಇತರದಿಂದ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದೇ? ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಜರಳೆ, ಹಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕ್ರಿಮಿ-ಶೀಟಿಗಳಿಂದ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಯಾವುದೇ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಲ್ಲ.
43. ಬೇರೆಯವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ? ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ಇದ್ದು ಅವರು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಸೀನಿದಾಗ ವೈರಾಣುವು ಫೋನ್‌ನ ಮೇಲೆ ಜಡ್ಡಿಯವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದು ಅತಿ ಸೂಕ್ತ.
44. ದಿನ ಪತ್ರಕೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಪುಸ್ತಕಗಳಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಓದಿದ ನಂತರ ಸೋಂಕು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
45. ಕೊರೋನ ಶಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಊರಿನ ಕಿರಾಣಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ, ನಾನು ಕೂಡ ಅದೇ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ, ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ? ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದು ಕೈಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೇ ಕೆಮ್ಮಿ ಅಥವಾ ಸೀನಿದ್ದರೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು 3 ಅಡಿಗಿಂತ ಹತ್ತಿರವಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದರೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸಂಪರ್ಕ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
46. ಕೊರೋನ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮನೆಗೆ, ನಮ್ಮ ನಾಯಿ ಹೋಗಿ ಬಂದಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಮಗೂ ಕೊರೋನ ಹರಡಬಹುದೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಯಿಲ್ಲ.
47. ಕೊರೋನ ಹರಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾದ ನಂತರ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಡಿಲಿಸಿದ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ವಾಪಾಸು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ? ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ತೆರವುಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ತೆರವುಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಶುಚಿತ್ವ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ, ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಮ್ಮಿ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾದ ಮೊಣಕೈ ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
48. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಳಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ಬರುವುದೇ? ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಐಸೋಲೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಂತವರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟದ ನಂತರ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



## ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ

49. ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು?

ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೋಂಕು ಪತ್ತೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ಐಸೋಲೇಷನ್ ಸೌಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಬೇಕು ಅಲ್ಲದೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಮೊಣಕೈ ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಟಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್/ಕರ್ಪಿನ್ ಉಪಯೋಗಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ನಂತರ ಟಶ್ಯೂವನ್ನು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರ್ಪಿನ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಸದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಒಗೆಯಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಗೊಂದಲಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ 104 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು.

50. ನನಗೆ ಹೆಲಿಗೆಯಾಗಿದೆ ನಾನು & ನನ್ನ ಮಗು ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ನಮಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಯಾವ ಲೀತಿಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಕೊಡಬೇಕು?

ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ಇರುವುದು ಹಾಗೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಂತವರು ಜೊತೆಗೆ ಹೊರಗಿನವರು ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ, ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

51. ಜಿಸೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದಾ?

ಜಿಸೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಶುಚಿಯಾದ ನೀರು ಕುಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಶುಚಿಯಾದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಕಾಂಟೇನರ್‌ಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಜಿಸೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ.

52. ಕೊರೋನ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಇಟ್ಟು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆಯೇ?

ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರದ ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ/ಸೀನುವಾಗ ಮೊಣಕೈನ್ನು ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಇನ್ನಿತರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಾಗಿವೆ.

53. ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನ್ನು ಮೈ ಮೇಲೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ನಿಜಾನಾ?

ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಕೇವಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮೈಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಲೀತಿಯ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೈ ತೊಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಸೂಕ್ತ.

54. ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಅಥವಾ ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು? ಯಾವುದೇ ಮಾಸ್ಕುಗಳಾಗಿರಲಿ ಅದರ ಉಪಯುಕ್ತತೆ ಕೇವಲ 4-8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಒಗೆದು ಒಣಗಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸಲ ಈ ಅವಧಿಗೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಅವುಗಳು ಒಡ್ಡಿಯಾಗಬಹುದು. ಹಾಗಾದ ತಕ್ಷಣ ಸದರಿ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.

56. ಮಾಸ್ಕು ಧರಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಆಗುವ ಪರಿಣಾಮವೇನು? ಸೋಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕು ಇಲ್ಲದೇ ತಿರುಗಾಡುವವರಿಗೆ ರೂ. 200 ದಂಡವನ್ನು (ಜಜಎಂಪಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ) ವಿಧಿಸುತ್ತಿದೆ. ದಂಡದ ಶುಲ್ಕ ಪ್ರತಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಇರಬಹುದು ಇದನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದಾದ್ಯಂತ ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

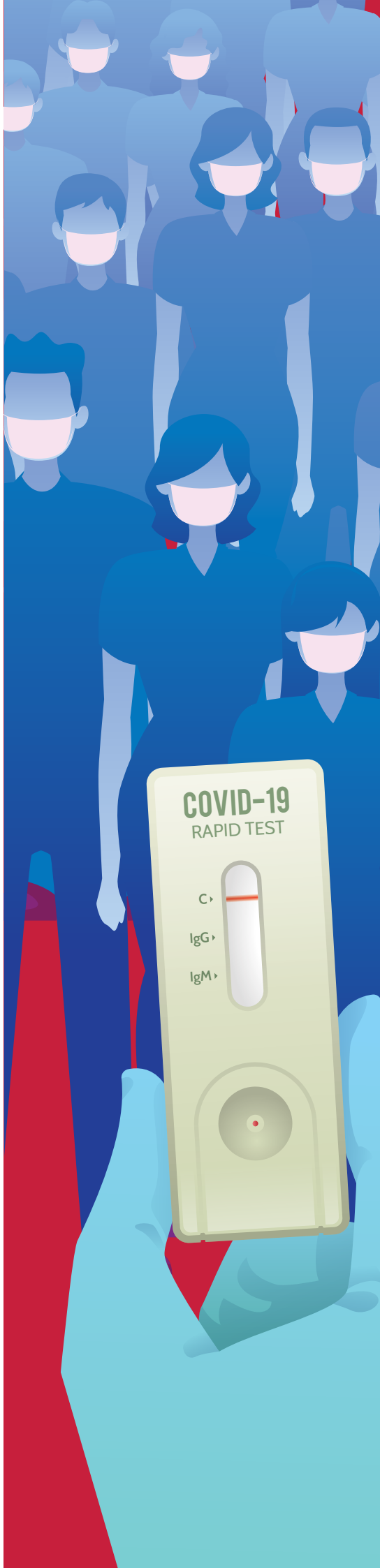
57. ಕೊರೋನಾದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದೇಯೇ? ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಮಾಸ್ಕುಧರಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣು-ಮೂಗು-ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದೇ ಇರುವುದು ಇವುಗಳನ್ನು ಜಿಜ್ಞಾಸಿಸುವುದು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬೇರೆಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗಗಳಿಲ್ಲ.

58. ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕವೇ, ಹಾಗೂ ಬಳಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಹೇಗೆ? ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸಿರುವಾಗ ಅದನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಬಾರದು. ಪ್ರತಿ ಮಾಸ್ಕನ್ನು 4 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅದು ಒಡ್ಡಿಯಾಗದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ (ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದಿಂದ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ) ಮಾತ್ರ ಇಷ್ಟು ಸಮಯ ಬಳಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ಒಡ್ಡಿಯಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಿ.

59. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುಣಮುಖನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಂತರ ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುಣಮುಖನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನಿಯಮಾವಳಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಗುಣಮುಖರಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದ ಮೇಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುವ ವಿಭಾಗವನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖ ಮಾಡಿ.

60. ಮಾಸ್ಕು ಹಾಗೂ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರದಿಂದ ಕೊರೋನ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಹೌದು. ಇವಿಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

61. ಮೂಗನ್ನು ಸಲ್ಫಿನ್‌ನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ, ಮೂಗನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಈ ರೀತಿ ಸಲ್ಫಿನ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಮೂಗಿನ ಮೇಲ್ದರ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತಲ್ಲ.





## ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ/ಲಸಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ

62. ಕೊರೋನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಔಷಧಿವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿತರು ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?  
ಹೌದು, ಕೊರೋನ ವೈರಾಣುವಿಗೆ ಸದ್ಯ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ವಾರದಿಂದ 14 ದಿನಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ಜಪಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಕೋಶದ ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು, 60 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಇತ್ಯಾದಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.
63. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೊರೋನ ವೈರಸ್‌ನ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸಿ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ ನೀಡಬಹುದಾ?  
ನೀಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಪ್ರಸಕ್ತ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ ಕೊಡುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯ.
64. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು?  
ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 14 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ ಆದರೂ ಕೆಲವೊಂದು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ನಿದರ್ಶನಗಳಿವೆ.
65. ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ಮರುಕಳಿಸಬಲ್ಲದೇ?  
ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಯಾದ ನಂತರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಸದಲಿಯವರನ್ನು ಜಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ, ಸದಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹೋಮ್ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಾದ ನಂತರ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮರು ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದ (13-05-20) ಯಾವುದೇ ಉದಾಹರಣೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.
66. ಕೊರೋನಗೆ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲಾಗುವುದು?  
ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ ಅಥವಾ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಗಳು ಫಲಕಾರಿಯಾ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಇನ್ನೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಈಗಿನ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಇನ್ನೂ ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕಾರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
67. ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಯಿಂದ ಕೊರೋನವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾ?  
ಆಯುರ್ವೇದ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಯಿಂದ ಕೊರೋನವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳು ದೊರೆತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯವು ಜಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು.
68. ಕೊರೋನವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ ನೀಡಲು ಪ್ರತಿ-ಜೀವಕಗಳ ಚಿಕ್ಕಿತ್ತೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆಯೇ?  
ಪ್ರತಿ-ಜೀವಕಗಳು ಅಂದರೆ ಅಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ವೈರಾಣುಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ-ಜೀವಕಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿಗೂ ಸಹ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿವಿಧ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಆಶಾವಾದವನ್ನು ಹೊಂದೋಣ.



69. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್-9 ಎಂಬ ಔಷಧಿಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇದು ನಿಜವೇ? ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್‌ನ್ನು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ಶುಶ್ರೂಷಕರು ಇತ್ಯಾದಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

70. ಕೊರೋನ ರೋಗವು ಪ್ಲಾಸ್ಮಾಥೆರಪಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾಥೆರಪಿ ವಿಧಾನ ಹೇಗಿದೆ? ಪ್ಲಾಸ್ಮಾಥೆರಪಿ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಜಾಲನೆಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾಥೆರಪಿಯು ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತರ ಗುಣಲಕ್ಷಣವಲಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬಹುದೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಹೊರಬರಬೇಕಿದೆ.

71. ಕಷಾಯ ಮನೆಮದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆಯೇ? ಕಷಾಯ, ಮನೆಮದ್ದು ಈ ರೀತಿಯ ಔಷಧಗಳು ಕೆಲವು ಬಾರಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಖಚಿತವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೋಡಬಹುದಾಗಿದೆ.

72. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊರೋನ ಬಂದರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗದೇ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಸುಮಾರು 80% ಜನರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಅಂತರ ಹಾಗೂ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹೊರಗಡೆ ಓಡಾಡಿ ಇತರರಿಗೂ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ (3-5-20) ಅವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ನಿಯಮಾವಳಿಯಲ್ಲಿದೆ.

73. ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಬಂದ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದಾರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಕೊರೋನ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುಮಂದಿ 60 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರಲ್ಲಿನ ಕಡಿಮೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎಂಬುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

74. ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಔಷಧಿ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಹೇಗೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಶೇಕಡಾ 80% ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲದೆ ಗುಣವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೇ, ಉಳಿದ 20% ಜನರಲ್ಲಿ 2-4% ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತೀವ್ರತರವಾದ ಸೋಂಕುಂಟಾಗಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಔಷಧಿ, ಲಸಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಗುಣವಾಗಲು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯೇ ಕಾರಣ.



## ಸರ್ಕಾರದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ

### 75. ಕೋವಿಡ್ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?

ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸರ್ಕಾರ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಕ್ರಮ ಸರ್ವಲೀತಿಯಲ್ಲೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದ್ದು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದಂತಹ ಕ್ರಮಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಸಫಲಗೊಂಡಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು, ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು, ಹೊಸ ಸೋಂಕು ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸರ್ಕಾರಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಕ್ರಮಗಳ ಸಾಫಲ್ಯವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿಸುತ್ತವೆ.

### 76. ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಎದುರಿಸಲು ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ?

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯವು ಅಗತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನೊದಗಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವಿಕೆ, ಗೃಹ ಅರೈಕೆ, ಮಾದರಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳ ಸೌಲಭ್ಯ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ಸೋಂಕಿತರ ಜಡುಗಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಮಾಹಿತಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

### 77. ಎಲ್ಲಾಜನರಿಗೂ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಲ್ಲವೇ?

ಎಲ್ಲ ಜನರಿಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವುದು ಮೇಲಿನ ನೋಟಕ್ಕೆ ಸರಿ ಎನಿಸಿದರೂ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ ಖರ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.

### 78. ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು ಬಂಧು ಎಂಬ ಅಪ್‌ನಿಂದ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆಯೇ?

ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತುನಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಅದರಲ್ಲಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲ ದೊರೆಯುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ನಿಖರ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### 79. ಇದೀಗ ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮಾತ್ರ ಕೊರೋನಾದಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿವೆ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಯಾವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಸರ್ಕಾರ ಸೂಚಿಸುವಂತೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು, ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಾಸ್ಕ್‌ಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಓಡಾಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಲ್ಲ ಇಡೀ ಭಾರತದಲ್ಲೇಯೇ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

### 80. ಮಾನ್ಯ ಪ್ರಧಾನ ಮಂತ್ರಿಗಳು ಹೇಳಿರುವ ಹೇಳಿಕೆಯಿಂದ ಕೊರೋನಾ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ?

ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದು, ಹೊರಹೋದರೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಮಾದಕ ಮತ್ತು ಮದ್ಯ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

### 81. ಕೊರೋನಾವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅಥವಾ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಇದೆಯೇ?

ಕೊರೋನಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹಾಗೂ ನಿವಾರಿಸಲು ಇದುವರೆಗೂ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಲಸಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ (13-5-20).

### 82. ಕೊರೋನಾ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸರ್ಕಾರದ ಯಾವ ಕ್ರಮ ಸೂಕ್ತವಾದದ್ದು?

ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಆಯಾಮಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದವುಗಳಾಗಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

## ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ



83. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದ ಜನರಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಏನು ಹಾಗೂ ಸೋಮಾಲತನ ಉಂಟಾಗಬಹುದೇ?

ಆರಾಮವಾಗಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಈ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ಎಂಬುದು ಒಂದು ಲೀಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡಂತಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಆತಂಕಗಳು ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿರುವುದು ಜೊತೆಗೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಆತಂಕ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಭಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಂದುವರಿದು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಬೇಜಾರು ಹಾಗೂ ಏನುತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅಂತವರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ನೆಂಟರ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ ಭಯ, ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಏನುತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

84. ಪುನಃ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆಯೇ?

ಸರ್ಕಾರ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಇದರ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

85. ಸೀಲ್ ಡೌನ್ ಎಂದರೇನು? ಎಷ್ಟು ಸಮಯವಿರುತ್ತದೆ?

ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರಕರಣ ಪತ್ತೆಯಾದಲ್ಲಿ ಆ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನರ ಓಡಾಟ ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ, ಪಂಚಾಯತಿ, ಪೊಲೀಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸೇರಿ ಸದರಿ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಜೊತೆಗಿನ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೀಲ್ ಡೌನ್‌ನ ಸಮಯವನ್ನು 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕರೋನಾ ಸೋಂಕಿತರು ಹೆಚ್ಚಾದ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ .

## ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ

87. ಮಾಂಸಹಾರ (ನಾನ್ ವೆಜ್) ಅಥವಾ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಹೆನ್ಸ್ಲಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

88. ನಾನು ಹೋಟೆಲ್‌ನಿಂದ ತಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ, ಹೇಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಹಿಸಬೇಕು? ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಗಾಬರಿ ಪಡಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. 'ನೋ ಟಚ್ ಡೆಲಿವರಿ' ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಅಲ್ಲದೆ, ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ತೆರೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸೇವಿಸುವುದು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ.

89. ತಂಪು ಪಾನಿಯಾ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೇವಿಸಿದ ತಂಪಾದ ಪಾನೀಯದ ಬಾಟಲಿಯಿಂದ ನೀವು ಆ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಅಥವಾ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

90. ಕೊರೋನ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆವಹಿಸುತ್ತದೆ? ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಈ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ಬಂದಾದಮೇಲೆ ಅದರಿಂದಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

91. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾ? ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯದಿಂದ ಹೊರಡಿಸಿರುವ ದಾಖಲೆಗಳ ಅನುಸಾರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಕೊರೋನ ಅಥವಾ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

92. ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಬಾಧಿತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳು/ಪಾನೀಯಗಳ ಪಾತ್ರವಿದೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಾಧಿತರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.





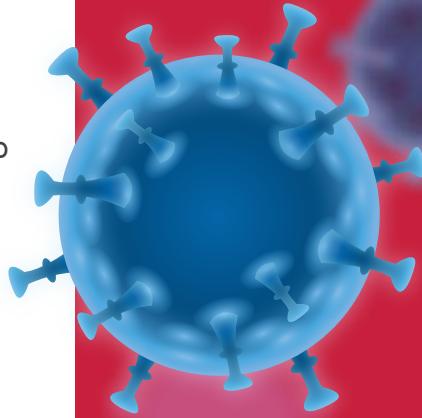
## ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಗೊಂದಲ/ಆತಂಕಗಳ ಮಾಹಿತಿ

93. ಸುದ್ದಿ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು ಹೇಗೆ? ಸರ್ಕಾರ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ವಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇತರರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ. ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿ-ಸಮಾಚಾರಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೇ ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಮನರಂಜನೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಮ್ಮ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇದರಿಂದಾಗುವ ಆತಂಕ ಹಾಗೂ ಭಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

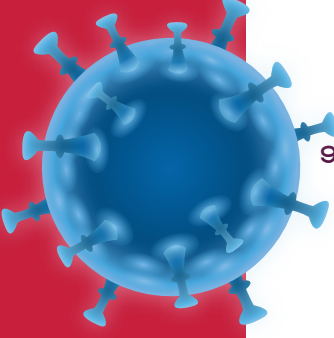
94. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮಾಸ್ಕ್ & ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೇನು? ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿಬರುವವರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ದೂರವಿದ್ದಾಗ ಮಾಸ್ಕ್‌ಧರಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಅರ್ಧಗಂಟಿಯಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ 20-30 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೆ ಶುಚಿತ್ವಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಾಸ್ಕ್‌ಧರಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೇ ಇರಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಬೇಕು.

95. ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತಾ? ಹರಡುವುದಾದರೆ ಇದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವಲೀತಿಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು? ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಲ್ಲ. ಈ ವೈರಾಣುವಿನ ಪ್ರಭೇದಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೊತೆಇರುವಾಗ ನಾವು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಳಿ ಹೋಗದೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

96. ಹೆಲಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನನ್ನ ತಾಯಿ ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಇರಬಹುದಾ? ಅಥವಾ ನಾನು ಒಬ್ಬಳೇ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತಾ? ನಿಮಗೆ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಇತರರು ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇರಬಹುದು ಆದರೆ ಅವರಿಗೂ ಸಹ ಸೋಂಕು ಇರಬಾರದು. ನಿಮಗೆ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ನೀಡುವ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನೀವು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.







97. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಬರುವ ಮೊದಲು ಹೇಗೆ ಇತ್ತೋ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?  
ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಶ್ರಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
98. ನಾನು ಹೆಲಿಗೇ ನನ್ನ ತವರು ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ, ನನ್ನ ಗಂಡ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಇದ್ದಾರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೂ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ನನಗೆ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ?  
ತಮ್ಮ ಯಜಮಾನರಿಗೆ ಊಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರು 104 ಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ತಾವು ನಿಶ್ಚಿಂತರಾಗಿರಿ. ಈಗಿನ ಕಾಲಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮೊಬೈಲ್ ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಸೇವೆಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸಂದಿಗ್ಧ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ಭಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೇಡ.
99. ಅಸ್ತಮಾ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾ?  
ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಇರುವ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾಸ್ಕ್‌ಧರಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದೇ ಇರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂತಹವರಲ್ಲಿ, ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಸ್ತಮಾ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
100. ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಸಹ ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಬೇಕಾ?  
ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಜ್ವರ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇರಬೇಕು. ಇದಲ್ಲದೇ, ಕಳೆದ ಹದಿನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಿದೇಶ ಪ್ರವಾಸ ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ನಿಯಮಾವಳಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗುವುದು ಆದರೆ ಕೇವಲ ಕೆಮ್ಮು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
101. ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದು, ತಿಂಗಳ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತವೇ?  
ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮೊದಲು ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ತಿಂಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರಬೇಕೋ-ಬೇಡವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಮುಂದುವರಿಯುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹೋಗಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ಧರಿಸುವುದು, ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು/ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ, ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
102. ಹಣದ ನೋಟುಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಯಿನ್‌ಗಳಿಂದ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ?  
ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೇ 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ 1 ಗಂಟೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
103. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕಟ್ಟಿ/ಬಾವಿ/ಕೆರೆ/ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಬೇರೆಯವರು ಅಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೊರೋನ ಬರಬಹುದಾ?  
ಕೊರೋನ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಕಟ್ಟಿ/ಕೆರೆ/ಬಾವಿ/ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಕೊರೋನ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ.
104. ಕೊರೋನ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಯುವಂತಹ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ ದಿನ ಬಳಕೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ಬರುತ್ತದೆಯೇ?  
ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಅವುಗಳನ್ನು ತಂದತಕ್ಷಣ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಜೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಂತರ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಜೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

105. ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಬಂದರೆ ಆ ಕುಟುಂಬದ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಏನಾದರು ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾ? ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದರೆ ಆತನ ಮುಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೂ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅನುಮಾನವಿದ್ದ ತಕ್ಷಣ 104 ಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ ಜೊತೆಗೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

106. ಮಳೆ ಬಂದಾಗ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ.

107. ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ನಾವು ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸಬೇಕೆ? ಹೌದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕುಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕಾರಣ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ಕೊರೋನ ವಿದ್ಯುತ್ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಜಾಗೃತರಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

108. ಈ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ಸೋಂಕಿನ ಅಂತ್ಯವೇನು ಹಾಗೂ ಪರಿಣಾಮ ಹೇಗಿರುತ್ತದೆ? ಸರ್ಕಾರದ ನಿರ್ದೇಶನದಂತೆ ನಾವು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಸರ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಹಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಾವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಮೇಲಿನ ಹೋರಾಟ ಬಹಳ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಬಹುದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಾಲವೇ ನೀಡಬೇಕಿದೆ.

109. ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಲು ಸೂಕ್ತವೇ? ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಒಗೆದು ಮನಃ ಬಳಸಬಹುದು ಆದರೆ ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

110. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಹರಡಿರುವುದರಿಂದ ಸರ್ಕಾರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ನಾವು ಬೇರೆ ಖಾಯಿಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲ ನಾವು ವೈದ್ಯರು/ನರ್ಸ್‌ಗಳು ನೀವು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದರೆ ಬರಬೇಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಖಾಯಿಲೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗತಿಯೇನು? ಇದು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಒಂದು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕೋವಿಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಎಂದು ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವಿಕ್ಟೋರಿಯಾ ಮತ್ತು ಬೌಲಿಂಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಉಳಿದಂತೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳು ಅಥವಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ತುರ್ತು ಇರದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಈಗಾಗಲೇ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಲಸ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದು ಕೊರೋನ ಸೋಂಕನ್ನು ಅಹ್ವಾನಿಸಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯರು ತಮಗೆ ಹಾಗೆ ಹೇಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

111. ಬೇರೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳು, ಕೊರೋನದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಪಡಬೇಕೇ ಅಥವಾ ಬೇಡವೇ? ಇತರೆ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿರುವವರು ಅಂದರೆ ಜಿಪಿ, ಶುಗರ್, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆ, ಮೂತ್ರಕೋಶ ಹಾಗೂ ಪಿಂಡದ ಖಾಯಿಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳಿರುವವರಿಗೆ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಬಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ನಾವು ಉಂಟಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವರು ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತರಾಗಿರಬೇಕು.

112. ಕೊರೋನ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮುದಾಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಹಾಗೇನು ಇಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ಸಮುದಾಯದವರಿಂದಲೂ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

113. ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರೋನ ಇರಬಹುದೇ? ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ.

114. ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಜೀವಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯವಿದೆ, ಈ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, ನಗರ ಪ್ರದೇಶವಾಗಲೀ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಭಯ ಹಾಗೂ ಆತಂಕಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಸರ್ಕಾರ ಜಾಹಿರಾತುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅರಿವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

## ಇತರ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ

115. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ನಾನು ಅವರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸಲಿ ಹಾಗೂ ನಾನು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸಹ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ, ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈಯನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ದಯಮಾಡಿ ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಜನರು ಸೋಂಕಿತರೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಅವರನ್ನು ಕಳಂಕಿತರಾಗಿ ನೋಡದೆ ಅವರನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ನೋಡಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ನಯವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ.

116. ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ?

ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

117. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದ ಮದ್ಯದ ಅಂಗಡಿಗಳು ಹಾಗೂ ತಂಬಾಕು ಅಂಗಡಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಚಟವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಖನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣಗಳೇನು ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಕುಡಿತದ ಚಟವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಮದ್ಯದ ಅಂಗಡಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕುಡಿತದ ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಖನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಬರಲು ಸದರಿ ಮಾದಕ/ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿರುವುದರಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲರು ಅವರ ಜೊತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯ ವಾತಾವರಣವಿರುವುದರಿಂದ ಖನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಮತ್ತು ಇವುಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು

ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಖನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಯುವ ಜನರು ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ 080-46110007 (ನಿಮ್ಮಾನ್) ಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಬಹುದು.

118. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸುವ ತರಬೇತಿಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ?

ಹೌದು. ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯ ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ತರಬೇತಿ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮಾನ್‌ನ ತರಬೇತಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ 104 ಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

119. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ?

ಭಾರತ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ

120. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದ ಕೆಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಕ್ರೋಶಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಕುಲದ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯಹರಣವು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬಹಳ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇರಲು ಹೇಳಿದಾಗ ಭಯ, ಆತಂಕ, ಆಕ್ರೋಷ ಎಲ್ಲವೂ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಏತಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಈ ರೀತಿ ಆಗಬಹುದು.

122. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬಹುದು?

ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ 19 ರಿಂದ 60 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಇತರೆ ವಯೋಮಾನದವರಿಗಿಂತ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.



123. ಈ ಹಿಂದೆ ಅನೇಕ ಭಯಾನಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬಂದಿದ್ದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಸಾವು ನೋವು ತುಂಬಾ ಆಗಿದ್ದವು. ಆದರೂ ನಾವೀಗ ನೋಡುತ್ತಿರುವ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ್ಯೂ, ಏಕೆ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಇದನ್ನು ತುಂಬಾ ಭಯಾನಕವಾಗಿ ಚಿತ್ರಿಸುತ್ತಿವೆ? ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏ. ವಿ ಮಾಧ್ಯಮ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು, ದೃಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಮುದ್ರಣ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಪೈಪೋಟಿಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವಾಗ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ತುಸು ರೋಚಕವಾಗಿ ತೋರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಯ ಆತಂಕಗಳ ಅನುಭವಿಸುವ ಅಥವಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ವಿವೇಚನೆಗೆ ಈ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಭಯ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.
124. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತರಕರ್ನಾಟಕ ಭಾಗದ ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು? ಹಾಗೇನು ಇಲ್ಲ. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯೂ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ
125. ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಫ್ಲೆಟ್ಟಲಿಸುವುದು ಇದರಿಂದ ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು? ನೇರವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಈ ರೀತಿ ಅಜರಣಿಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ಶುಶ್ರೂಷಕರು, ದಾದಿಯರು, ಮೋಲಸರು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರುಗಳ ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿ ಸೋಂಕಿತರನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.
126. ಕೊರೋನ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಯಾರುಕೂಡ ಬೇರೆಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿಲ್ಲ (Heart Attack, Cancer, Malaria, Kamale etc.) ಏಕೆ? ಇವೆಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳು ಮಾಯವಾಗಿವೆಯೇ? ಕೊರೋನ ಅಲ್ಲದೇ ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರ ಗಮನವು ಕೋವಿಡ್ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳು ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ.
127. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಜನರು ಬಲಿಯಾಗದೆ ಅನೇಕ ಜನರು ಹಸಿವಿನಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನು? ಇದಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರ ಸರ್ವಲೀತಿಯ ಕ್ರಮಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಹಾಗೂ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಸಹ ಕೈಜೋಡಿಸಿವೆ.

128. ಕೊರೋನ ಸಮಸ್ಯೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಬಡವರು ಊಟಿಸಿಗದೆ ಪರದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏನು? ಇದು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದ ವಿಷಯ. ಸರ್ಕಾರ ಈಗಾಗಲೇ ತನ್ನ ವಿವಿಧ ಇಲಾಖೆಗಳಿಂದ ಬಡವರಿಗೆ ನಿರ್ಗತಿಕರಿಗೆ, ವಲಸಿಗರಿಗೆ ಅಥವಾಯಾರಿಗೇ ಆಗಲೇ ಊಟ ಹಾಗೂ ದಿನಸಿಯ ಸರಬರಾಜನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಸರ್ಕಾರೀತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಹ ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿವೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ 104 ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ತಿಳಿಸಬಹುದು.
129. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಇರುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಜಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವ-ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕಾಗದೆ ಪರದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನು? ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಸರ್ಕಾರವು ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವವರನ್ನು ಮರಳಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವ-ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅವರು ಮರಳಬಹುದು. ಇದು ವಲಸಿಗರು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.
130. ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಏನುಮಾಡಬೇಕು? ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ವಲಸಿಗರು, ಬಡವರು ಹಾಗೂ ನಿರ್ಗತಿಕರು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಶ್ರಮಪಡಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರುವುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಮನಗಂಡು ಅವರುಗಳಿಗೆ ದಿನನಿತ್ಯದ ದಿನಸಿ, ತರಕಾರಿ, ಊಟ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಲು ಕ್ರಮಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಹಲವು ಸರ್ಕಾರೀತರ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರದ ಜೊತೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.



131. ಈ ವೈರಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಯುವಜನರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಮೊಬೈಲ್, ಲ್ಯಾಪ್ಟಾಪ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಯುವಕರು ಪರ್ಜಾ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಖನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? ಕೊರೋನಾ ವೈರಾಣು ತಂದೊಡ್ಡಿರುವ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಈ ಸೋಂಕು ನಮಗೆ ಒಂದು ಲೀತಿಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲಕಳೆಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಬ್ಬರೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಣಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸದೇ ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಲೀತಿಯ ಪಜ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯಸನದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಇರಲು ಕುಟುಂಬದವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ಲೀತಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಇದ್ದು ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಖನ್ನತೆ, ಬೇಜಾರು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಹಾಗೂ ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರು ನಿಮಗೆ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.
132. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ, ಪಿಯುಸಿ, ಪದವಿ, ಡಿಪ್ಲೋಮಾ, ಬಿಎಡ್, ಡಿಎಡ್ ಹೊತೆಗೆ ಇತರೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ನಡೆಯೋದು ಯಾವಾಗ? ಎಲ್ಲ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಗೊಂದಲಮಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಅವರ ಭವಿಷ್ಯದ ಪ್ರಶ್ನೆ ಏನು? ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಭಯ ಅಥವಾ ಆತಂಕಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಮಾನ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಚಿವರು ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ಹೇಳಿರುವ ಹಾಗೆ ಅವರಿಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲಾವಕಾಶವನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಭಯ ಬೇಡ.
133. ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರಾದ ನಾವು ಇದರ ಕುರಿತು ಒಬ್ಬರೇ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದಾದರೇ, ಪೊಲೀಸ್ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಪಾಸ್ ಸಿಗಬಹುದಾ? ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಮಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತೇವೆ.
134. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಏನು ಮಾಡುವುದು? ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಾಣುವು ಕುಟುಂಬಸ್ಥರ ಜೊತೆ ಇರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಮಧ್ಯಪಾನದಂತಹ ಪಿಡುಗಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿಯೇ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು ಅಂತಹವರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿಯ ಆಹಾರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬಾರಿಯಾಗಿಸುವುದು, ಆಟ ಆಡುವುದು ಮಾಡಬಹುದು. ಸುಮಾರು 2-4 ದಿನಗಳು ಅವರು ಮಧ್ಯಪಾನ ಮಾಡದೇ ನಿಭಾಯಿಸಿದರೆ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಸಾಹ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಈ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಅದೇನೆಂದರೆ ಆನೆ ಬಂದಾಗ ನೀರು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವುದು, ನಿಧಾನಿಸುವುದು, ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಧೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಖನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಪಿಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.
136. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆಯೇ? ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ
137. ಬೇಸಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೊರೋನಾ ವೈರಾಣು ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆಯೇ? ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಾಣು ಉಷ್ಣಾಂಶ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯಬೇಕು, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಸೀನಿದಾಗ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಜನಸಂದಣಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು
138. ಜಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ವೈರಾಣು ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತದೆಯೇ? ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ 37 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈರಾಣು ಜೀವಿಸುವುದರಿಂದ ಜಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದ ವೈರಾಣು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
139. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಜುಜ್ಜುಮದ್ದಿನಿಂದ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಜುಜ್ಜುಮದ್ದು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಹುದೇ ಏನು ನೋವೆಲ್ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.
140. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಸ್ಟ್ರೀ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದೇ? ದೇಹದ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಾಣು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿತ ಕೈಗಳ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ವೈರಾಣು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ



# ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಂಬಲಾರ್ಹ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳ ಮಾಹಿತಿ

## ಭಾರತ

1. Mygov - COVID-19 ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಇದು ರಾಜ್ಯವಾರು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ  
<https://www.mygov.in/covid-19>
2. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಕೊರೋನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್  
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
3. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ರಾಜ್ಯವಾರು ಅಂಕಿಅಂಶಗಳ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ  
<https://www.mohfw.gov.in/>
4. ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್  
<https://www.who.int/india/emergencies/novel-coronavirus-2019>
5. ಕೊರೋನಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು, ಐಕನಿಗಳು, ಅಡ್ವೈಸರೀಸ್, ತರಬೇತಿ ಉಪಕರಣಗಳಿಗೆ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್‌ನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ <https://ncdc.gov.in/index.php>
6. ಕೊರೋನ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಹಾಗೂ ನವೀಕರಣಗಳಿಗೆ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಪೋರ್ಟಲ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ <https://www.india.gov.in/>
7. ಕೋವಿಡ್-19 ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರಮುಖ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ [https://dcmsme.gov.in/Awareness\\_corona.htm](https://dcmsme.gov.in/Awareness_corona.htm)
8. ಕೋವಿಡ್-19 ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ <https://mea.gov.in/covid-19-updates.htm>
9. ಶಂಕಿತ/ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಛ್ರಾನ್ಸ್‌ಪೋರ್ಟ್ ಮಾಡಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ  
<https://www.mohfw.gov.in/pdf/MindingourmindsduringCoronaeditedat.pdf>



## ಕರ್ನಾಟಕ

1. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯಲು <https://covid19.karnataka.gov.in>  
[https://en.wikipedia.org/wiki/COVID-19\\_pandemic\\_in\\_Karnataka](https://en.wikipedia.org/wiki/COVID-19_pandemic_in_Karnataka)
2. ಮನೋ-ಸಾಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ <https://www.kaushalkar.com/covid19-relief-by-training-providers/>
3. ಕೋವಿಡ್-19 ನ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು, ಸೂಚನೆ/ಆದೇಶಗಳು  
<https://karunadu.karnataka.gov.in/hfw/kannada/Pages/covid-19.aspx>
4. ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಿಲ್ಲಾವಾರು ಕೋವಿಡ್-19 ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ  
<https://mysore.nic.in/en/covid-19-coronavirus/>  
<https://dk.nic.in/en/covid-19/>  
<https://koppal.nic.in/en/corona-virus-covid-19/>  
<https://bangalorerural.nic.in/en/corona-virus-covid-19/>  
<https://www.karnataka.com/govt/district-wise-covid-19-cases/>  
<https://kodagu.nic.in/en/covid-19/>  
<https://ballari.nic.in/en/>  
<http://www.dharwad.nic.in/en/covid19.aspx>  
<https://bidar.nic.in/en/covid-19-bidar-information/>  
<https://www.kga.in/covid-19-helpline-numbers/>  
<https://kolar.nic.in/en/>  
<https://udupi.nic.in/en/covid-19/>  
<https://bagalkot.nic.in/en/covid-19/>  
<https://shimoga.nic.in/en/>  
<https://yadgir.nic.in/en/covid-19/>  
<http://bbmp.gov.in/covid-19>  
<https://ramanagara.nic.in/en/>  
<https://chitradurga.nic.in/en/covid-19-2/>  
<https://chamrajnagar.nic.in/en/coronavirus-covid-19/>

# ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು

- ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ
  - ☎ 104
  - ☎ 1075
  - ☎ 080-46848600
  - ☎ 080-66692000
  - ☎ 97456-97456
- ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ:
  - +1800-112-545
  - +91-11-2397-8046
- ಅಪ್ಪಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ:
  - 14410
- ದಾಸೋಹ ಊಟದ ಸಹಾಯವಾಣಿ:
  - 155214
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹಾಗೂ ಮಾಹಿತಿ ಸಚಿವಾಲಯ ವಿಭಾಗ:
  - 9980299802
- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ:
  - +91-11-23978046
- ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರೋನಾ ಟಾಸ್ಕ್‌ಫೋರ್ಸ್:
  - +91-99464 99464
- ಬಿಬಿಎಂಪಿ ಹೋಂ ಡೆಲವರಿ:
  - +91-80619-14960

## ಕರ್ನಾಟಕದ ಜಿಲ್ಲಾವಾರು ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು:

Sl No.	District Name	COVID-19 Control Room Numbers
1	Bagalkote	08354-236240, 08354-236240/1077
2	Bellary	08392-1077, 08392-277100 8277888866 (Whatsapp no)
3	Belagavi	0831-2407290(1077), 0831-2424284
4	Bengaluru Urban	080-1077, 080-22967200
5	Bengaluru Rural	080-29781021
6	Bidar	18004254316
7	Chamarajanagar	08226-1077, 08226-223160
8	Chikkabalapur	08156-1077/277071
9	Chikamangaluru	08262-238950, 08262-1077
10	Chitradurga	08194-222050/222044 222027/222056/222035

11	Davangere	08192-234034, 08192-1077
12	Dharwad	0836-1077/2447547
13	Gadag	08372-239177, 08372-1077
14	Hassan	08172-261111/1077
15	Haveri	08375-249102/249104
16	Kalaburgi	1047, 08472278698, 08472278677 08472278648, 08472278604
17	Uttara Kannada	1077, 08382-229857
18	Kolar	08152-243521
19	Koppal	08539-225001
20	Kodagu	08272220606, 08272-1077
21	Mandya	08231-1077, 08232-224655
22	Dakshina Kannada	0824-1077, 0824-2442590
23	Mysuru	0821-2423800, 0821-1077
24	Raichur	08532-228559, 08532-1095 08532-1077, 08532-226383 08532-226020
25	Ramanagara	8277517672, 080-27271195 080-27276615
26	Shivamogga	08182-221010, 08182-1077
27	Tumakuru	08162-1077/ 278787/ 251414 257368/ 252025/ 252321
28	Udupi	9663957222, 9663950222
29	Vijayapura	08352-1077, 08352221261
30	Yadagiri	08473-253950, 9449933946



8:30



## ಕೂರೋನ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುವ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ಗಳು

ಕೂರೋನ ವಿರುದ್ಧ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಹೋರಾಡಲು ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಆಂಡ್ರಾಯ್ಡ್ ಮತ್ತು ಐಓಎಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ತಾಗುವಂತಹ ಮೊಬೈಲ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

<https://www.mygov.in/aarogya-setu-app/>

ಇದೇ ರೀತಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರವು ಆಪ್ತಮಿತ್ರ ಎಂಬ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್‌ನ್ನು ಒಂದು ವೇಳೆ ನಮಗೆ ಅಥವಾ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಾಗ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ.

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.kargov.apthamitra>

ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಎಪಿಡಿಎಮಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಈ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನ್ನು ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಸಾರದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಗಾವಲನ್ನು ಇಡಲು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಿದೆ. ಇದರ ಉದ್ದೇಶ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ರೆಸಿಡೆನ್ಸಿಯಲ್ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹರಡುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಾಗಿದೆ. ಇದೊಂದು ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುಂಬಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತಹ ಪರಿಕರವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಾವು ನಮ್ಮನ್ನು, ನಮ್ಮವರನ್ನು ಯಾವ ರೀತಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ

<https://www.esamiksha.in/login>

**ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಕೊರೋನಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಒದಗಿಸುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ**  
(03-05-2020ರಂತೆ)

Sl. No.	District	Name of The Facility/ Number	Total Number of Beds in the facility	Total Number of ICU Beds in the facility	Total Number of Ventilators in the facility	Total No of central Oxygenated Beds
1	Bangalore	Victoria & Bowring hospitals	1160	90	86	690
2	Bangalore Rural	Rajarajeshwari MC	800	15	5	500
3	Kalaburagi	ESI MC	530	36	16	360
4	Chikkaballapura	DH	300	7	10	70
5	Mysore	DH	300	17	17	300
6	Kodagu	KIMS	300	35	8	35
7	Dharwad	KIMS	250	100	97	250
8	Dakshina Kannada	WENLAKH	905	57	28	240
9	Belgaum	BIMS	750	25	15	50
10	Tumkur	DH	400	6	8	50
11	Bellary	DH	210	30	19	150
12	Bijapur	DH	426	50	3	79
13	Davanagere	Chigatere H	930	50	7	10
14	Raichur	Rajiv ss	150	36	8	50
15	Bagalkot	DH	257	11	3	43
16	Mandya	MIMS	650	22	23	350
17	Hassan	HIMS	750	50	29	350
18	Shimoga	Mcgann	350	30	30	120
19	Bidar	BRIMS	1100	16	8	350
20	Chitradurga	DH	450	20	2	50
21	Haveri	DH	330	10	1	18
22	Kolar	DH	500	45	5	80
23	Uttara Kannada	Kims	235	10	3	35
24	Koppal	KIMS	300	8	8	0
25	Udupi	TMA pai	100	11	8	49
26	Yadgir	DH	250	10	5	32
27	Chikmagalur	DH	400	3	3	10
28	Ramanagara	Kandaya B	100	16	4	38
29	Gadag	GIMS	250	20	18	20
30	Chamarajanagar	CIMS	300	20	7	55
<b>Total</b>			<b>13733</b>	<b>856</b>	<b>484</b>	<b>4434</b>

Dear Citizens,

We have reserved 50% of the beds in the following hospitals along with the beds in Government run Institutions for free treatment to COVID-19 patients and the beds will be allotted by central bed allotment system based on symptoms and other criteria by the Government. However the patients can go to these hospitals with SRF No. and positive report where the admission and treatment will be provided by the hospital subject to the availability of the beds at rates for which the ceiling has been prescribed by the Government. The patients with severe distress shall not be denied admission by any Institution even if the lab reports are not available. COVID-19 patients can contact these Hospitals. In case of any inconvenience, they may contact Nodal persons.

**SHRI B S YEDIYURAPPA**  
Hon'ble Chief Minister, Karnataka



## For more information/details call TOLL-FREE NUMBER 1912

In case the patient is unable to contact Hospital/Nodal person, they can call Toll-Free Number 108

### HOSPITALS LIST

S. No	NAMES OF HOSPITALS	ADDRESS OF THE HOSPITAL	CONTACT NUMBER
01	Vydehi Institute of Medical Sciences & Research Centre	82, EPIP Area, Nallurahalli, Whitefield Bengaluru - 560066	Vijayalakshmi 9916670698
02	Aaxis Hospital	BBMP SI No. 786, Property No. 29/1 & 30, Bellathur Village, Bidarahalli Hobli, Kadugodi, Bengaluru - 67	Nagaraj 9442170872
03	Agadi Hospital & Research Centre	35, Siddaiah Rd, Vinayaka Nagar, Shamana Garden Wilson Garden, Bengaluru - 560027	Dr. Sushma 9845184436
04	Ananya Hospital Pvt. Ltd	389, 44, 19th Main Rd, 1st Block, Rajajinagar Bengaluru - 560010	Mangala 9591999154
05	Apollo Speciality Hospitals Jayanagar	21/2, Old No.2, 14th Cross, 3rd Block, Jayanagar Bengaluru - 560011	Dr. Soumya 9591991802
06	Aster CMI, Hebbal	43/2, New Airport Road, NH 44, Sahakar Nagar, Hebbal, Bengaluru - 560092	Hemanth Kumar 9538897501
07	Aster R V Hospital	CA-37, 24th Main, 1st Phase, JP Nagar Bengaluru - 560078	Hemanth Kumar 9538897501
08	Athreya Hospital	06/2B, Opposite Suryanagar Phase-1, Chandapura Anekal Main Road, Bengaluru - 560099	Dr. Narayanaswamy S 9945335257
09	Atreum Hospitals Pvt. Ltd	916D, 80 ft Road, Ideal Homes Township Rajarajeshwari Nagar, Bengaluru - 560098	Dr. Harish Kumar B J 9980200722
10	Aveksha Hospital	122, Varadarajaswamy Layout, Singapura, MS Palya Vidyananyapura Post, Bengaluru - 560097	Dr. Aditya 080 - 67590000
11	Bengaluru Baptist Hospital	Bellary Road, Hebbal, Bengaluru - 560024	Dr. Kinsley 9740787540
12	Bgs Global Institute of Medical Sciences & Hospital	67, BGS Health and Education City, Uttarahalli Road Kengeri, Bengaluru - 560060	Jayashree 9008305323
13	Bhagwan Mahaveer Jain Hospital	Millers Road, Vasanthnagar, Bengaluru - 560052	Dr. Hiremath 9901099222
14	Chinmaya Mission Hospital	1, 1, Chinmaya Mission Hospital Rd, Opp. Krishna Temple, Defence Colony, Indiranagar, Bengaluru - 38	Dr. Dakshinmurthy 9448943678
15	Chiraayu Hospital	1, Pemmegowda Road, JC Nagar Bengaluru - 560006	Santhosh Rathod 9741007544
16	Chris Super Speciality Hospital & Reseach Centre Pvt. Ltd	1, Grace Town, Hennur Ring Road, Kalyan Nagar Bengaluru - 560043	Jijo 9945015827
17	Columbia Asia Hospital	Sy No. 42/2, Ward No-150, Ambalipura Sarjapura Road, Bengaluru - 560102	Ranganath 9741638518

18	Columbia Asia Hospital Whitefield	Sy No.10P & 12P, Ramagondanahalli (V), Near Varthur Kodi Varthur Hobli, Bengaluru - 560066	Tanvika Sharma 9827075015
19	Columbia Asia Referral Hospital, Yeshwanthpur	26/4, Brigade Gateway, Beside Metro, Malleshwaram West Bengaluru - 560055	Dr. Firoz Torgal 9008504786
20	Columbia Asia Hospital, Hebbal	Kirloskar Business Park, Bellary Rd, Bengaluru - 560024	Arun M R - 9945623523
21	Comfort Multi Speciality Hospital	SRR Arcade, 23rd & 24th Cross, Kaggadasapura Main Road, C V Raman Nagar, Bengaluru - 560093	Dr. Jaqlin 9663350232
22	East Point Hospital	Jnana Prabha, East Point Campus, Post, Virgonagar Aavalahalli, Bengaluru - 560049	Dr. Shesha Sai 9966770043
23	EHAA Hospital	9, 3rd Cross Road, Sultanpalya Main Rd, RT Nagar Manorayana Palya, Bengaluru - 560032	Sunil Kumar 7829015207
24	Fortis Hospital, Nagarbhavi	Bldg No. 119, Sy No. 23, 80 ft Main Rd, Nagarbhavi 2nd Stage, Krupa Layout, Bengaluru - 560072	Prithviraj 9964460009
25	Jayashree Multispeciality Hospital	25, 26 & 27, 1st Cross, B Block, Vishwapriya Nagar Begur - 560114	Dr. Dhanraj G A 9845097697
26	Jeevika Hospitals Pvt. Ltd	95/3, Marathahalli Outer Ring Road, Doddanekkundi Bengaluru - 560037	Dr. Ashok Reddy 9845161121
27	Kavitha Hospital	95, 4th Main, Vijayachandra Kalyana Mantapa Road, Magadi Main Road, Sunkadakatte, Bengaluru - 560091	Dr. T J Pradeep Kumar 9341217545
28	Kempegowda Institute of Medical Sciences (KIMS)	Krishna Rajendra Rd, Vishweshwarapura Bengaluru - 560004	Dr. D H Ashwath Narayan 9341948189
29	Koshys Hospital	TC Palya Main Road, Ramamurty Nagar, Bengaluru - 16	Dr. Prabhu - 9902276173
30	M S Ramaiah Hospital	M S Ramaiah Nagar, MSRIT Post, New BEL Road Bengaluru - 560054	Shobha Devi 9008300564
31	Shekhar Hospital	81, Bull Temple Road, Bengaluru - 560019	Dr. Ashwini S - 9741115100
32	Mallige Medical Centre Pvt Ltd	31/32, Crescent Road, Bengaluru - 560001	Ranga Swamy- 9845973984
33	Manasa Trinity Heart Hospital	4/38, 1st Main Road, 4th Phase, Opp. EAPL Factory, Industrial Area, Yelahanka, New Town, Bengaluru - 64	Dr. N S Shivakumar 9845209089
34	Manipal North Side Hospital	8th Main Road, 5/2, 13th Cross Rd, Malleshwaram Bengaluru - 560003	Deepak Venugopalan 9836033220
35	Manjushree Hospital	91, Dr AMC Road, Kaval Byrasandra, RT Nagar Post, Bengaluru - 560032	R T Naik 080 - 2363278
36	Meenakshi Hospitals	979, 25th Main, 50 ft Road, 1st Stage, Hanumanthanagar Bengaluru - 560050	Dr. Upendra Kumar 9900265646
37	Medstar Speciality Hospital, Sahakarnagar	614, 171/3, Kodigehalli Main Rd, Opp. Chairmans Club, Shanthivana, Sanjeevini Nagar, Bengaluru - 92	Dr. Chikkalingaiah 9611935455
38	Nandana Health Care Services India Pvt. Ltd	320/C, 321/A, 1st Stage, 2nd Phase, WOC Road Manjunathanagar, Bengaluru - 560010	Dr. Shabanam Harish 8884309033
39	Narayana Hrudayalaya Pvt. Ltd	258/A, Bommasandra Industrial Area, Hosur Road Anekal Tq, Bengaluru - 560099	Dr. Divya Shetty 9731476200 / 080 25200001
40	New Varalakshmi Hospital	2, Old No. 2944, Mahakavi Kuvempu Road Rajajinagar 2nd Stage, Bengaluru - 560010	Naveen 9845390002
41	P M Santhosha Hospital, Kengeri	Ward No.198, Hemmigeppura, Kengeri, Near Mahaveer Lakes Apartment, Sunkalpalya, Bengaluru - 560060	Dr. Sudharshan 9663041220 / 6362223487
42	Pan Nagarabhavi Hospitals Pvt Ltd	611/612, Nagarabhavi Main Road, 2nd Stage Vinayaka Layout, Nagarabhavi, Bengaluru - 560072	Vani R 7204898074
43	People Tree Hospitals	02, Service Road, Tumkur Road, NH4, Opp. Hotel Taj Vivantha, Yeshvanthpur, Bengaluru - 560022	Dr. Mohan 7353201333
44	Prakriya Hospital	8th Mile, Tumkur Road, Service Road, Nagasandra Bengaluru - 560073	Dr. Srinivasa Chirukuri 8105043560
45	Punya Hospitals India Pvt Ltd	52/10, 80 ft Road, KHB Colony, Basaveshwaranagar Bengaluru - 560079	Dr. Nagaraj B Puttaswamy 9845202103



46	Rajarajeshwari Medical College	202, Mysore Road, Kambipura, Bengaluru - 560074	D. Praveen Kumar 9611108008
47	Rangadore Memorial Hospital	1st Cross, Shankarapuram, Bengaluru - 560004	Gayathri S - 9341327997
48	Sakra World Hospital	52/2, 53/3, Devarabeesanahalli, Varthur Hobli Bengaluru - 560103	Deepak Balani 9341960717
49	Sanjeevini Hospital	761, 7MM, Last Bus Stop, Mahalaxmi Layout, Off. ISKON Temple, Bengaluru - 560086	Dr. Srihari U S 9480025659
50	Sapthagiri Institute Of Medical Sciences & Research Centre	15, Hesarghatta Main Rd, Navy Layout, Chikkasandra Chikkabanavara, Bengaluru - 560090	Santhosh 9148317005
51	Sathya Sai Orthopadic & Multispeciality Hospital	20/2, Bhattarahalli, Old RTO Office Road Old Madras Road, Bengaluru - 560016	Mahesh 9845054434
52	Shanbhag Hospital	6, Thimmaiah Layout, 1st Main, III D Cross, III Stage, II Block, Basaveshwaranagar, Bengaluru - 560079	8951111318
53	Shifa Hospital, Queens Road	332, Dar-Us-Salam Building, C K Jaffer Sharief Rd Bengaluru - 560052	Sharfadin Ualla 9980850923
54	Shushrusha Hospital	BB Rd, Old Town, Yelahanka, Bengaluru - 560064	Kumara Swamy 8197137677
55	Sparsh Super Speciality Hospital	4/1, Tumkur Road, Yeshwantpur, Bengaluru - 560022	Shivaraju 9845288494
56	Sparsh Super Speciality Hospital	146, Infantry Rd, Bengaluru - 560001	Savitha Shetty 9900040368
57	Specialist Health System Pvt. Ltd	216, 7th Main 80 ft Road, 1st Block, HRBR Layout Kalyan Nagar, Bengaluru - 560043	Mohammed Khuran 7411404789
58	Sreenivasa Hospital	12, Park Road, Near Chicklabagh, Bengaluru - 560053	Dr. Asha B S - 9845072702
59	Sri Sai Hospitals	109/B2, Sri Raghavendraswamy Layout, Yadavanahalli, Attibele Hobli, Anekal Taluk, Bengaluru - 562107	Dr. Mohan Gurappa 9845025964
60	Sri Sri College of Ayurvedic Science & Research Hospital	Sy No.269/270, B.M. Kaval, Udayapura Post, 21 Km, Kanakapura Road, Bengaluru - 560082	Dr. Ganesh Puttur 9538176059
61	Srinivasam Cancer Care Multispeciality Hospitals	36, 1st A Main, 5th Cross, Maruthi Nagar Nagarbhavi Main Road, Bengaluru - 560072	Dr. Pradeep Kumar K 8197371247
62	SSNMC Super Speciality Hospital	8, Ideal Homes HBCS Layout, Javarandoddi, RR Nagar, Bengaluru - 560098	Dr. Kiran Kumar 9900156577 / 9513466026
63	St. John's Medical College Hospital	Sarjapur Main Rd, Beside Bank of Baroda, John Nagar Koramangala, Bengaluru - 560034	Dr. Aaron Lobo 9902342129
64	St. Therasas Hospital	1, Dr. Rajkumar Road 1St Block Rajajinagar, Benaluru-560010	Shanta 9886495857 / 9448080267
65	Suguna Hospital	1A/87, Dr Rajkumar Rd, Rajajinagar, 4th 'N' Block Bengaluru - 560010	Dr. Sunandha / Manjunath L K 9880277175 / 9591177299
66	Supurva Hospitals Pvt. Ltd	No. 1, Vasanthapura Main Road, Bengaluru - 560061	Dr. Yogi - 9886732251
67	The Oxford Medical College, Hospital & Research Centre	Yadavanahalli, Attibele, Behind La Classic Hotel Bengaluru - 562107	Dr. Mohan Gurappa 9845025964
68	The Pulse Multispeciality Hospital	05/81, 50 ft Road, 20th Main, Muneshwara Block, Girinagar Bengaluru - 560085	Dr. Guruprasad M R 9343795231
69	Vasavi Hospital	15, 70th Cross, 14th Main, 1st Stage, Kumaraswamy Layout, Bengaluru - 560078	Gayathri 9743161722
70	Vijayashree Hospitals	187/2, Vinayaka Circle, Jigini Link Road, Jigini, Anekal Bengaluru - 560105	Dr. Ashoka S C 8904041234
71	Vimalalaya Hospital	Huskur Gate, Electronic City Post, Bengaluru - 560100	Dr. Sinshi K K - 8867148162
72	Yashomathi Hospitals Pvt. Ltd	2371/3, HAL Airport - Varthur Main Road, Munnekolala, Marathahalli, Bengaluru - 560037	Prabhu 8050050021
73	Trustwell Hospitals Pvt. Ltd	05, Chandrika Towers, J.C Road, Bangalore - 560002	Prashanth - 9945022757

**ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರು, ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರು ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಮಾಲೋಚನಾ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಂತಹ ಎನ್.ಎಸ್.ಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಕುರಿತಾದ ತರಬೇತಿಯ ರೂಪರೇಷೆ**

**ಉದ್ದೇಶಗಳು:**

ತರಬೇತಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಶಿಖರಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಮುಂದಿನವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರಬೇಕು,

- ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲು
- ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲು
- ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲು
- ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲು
- ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಲು
- ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಲು

**ಬೇಕಾದ ಸಮಯ:**

2 ಗಂಟೆಗಳು

**ವಿಧಾನ:**

ವರ್ಚುವಲ್ ಡಿಜಿಟಲ್ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ

**ಬೇಕಾದ ಉಪಕರಣಗಳು:**

ಪವರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಪ್ರಸಂಟೇಶನ್ (20 ಸ್ಲೈಡ್‌ಗಳವರೆಗೆ), ಡಿಜಿಟಲ್ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್ ಅಪ್ಲಿಕೇಶನ್, ಹೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಸೆಂಟರ್ (ಮೀಟಿಂಗ್ ಐಡಿ), ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಮತ್ತು ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ಫೋನ್/ಕಂಪ್ಯೂಟರ್

**ಸೆಷನ್ನಿನ ರೂಪರೇಷೆ:**

- ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಬಗ್ಗೆ ಪೀಠಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲ ಮಾಹಿತಿ (10 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಹರಡುವ ರೀತಿ ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರ ಬಗ್ಗೆ (5 ನಿಮಿಷಗಳು)
- ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದು ಹೋದ ನಂತರ ಏನಾಗುತ್ತದೆ (2 ನಿಮಿಷ)
- ಶೌಚಿತ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ಸೆಕೆಂಡರಿ ಸಂಪರ್ಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ (10 ನಿಮಿಷ)
- ಕಣ್ಣವಲು (3 ನಿಮಿಷ)
- ಕೋವಿಡ್-19 ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ (10 ನಿಮಿಷಗಳು)
  - ಸ್ವಚ್ಛತೆ (4 ನಿಮಿಷ)
  - ಮಾಸ್ಕ್ (4 ನಿಮಿಷ)
  - ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ (1 ನಿಮಿಷ)
  - ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು (1 ನಿಮಿಷ)
- ಸ್ವಯಂಸೇವಕರ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು (10 ನಿಮಿಷ)
- ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯಗಳ ಪಾತ್ರ (60 ನಿಮಿಷ)
  - ವರ್ಚುವಲ್ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ (30 ನಿಮಿಷ)
  - ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರ ಪಾತ್ರ (20 ನಿಮಿಷ)
  - ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ಸಹಜತೆ (10 ನಿಮಿಷ)
- ಸಾರಾಂಶ ಮತ್ತು ಉಪಸಂಹಾರ (10 ನಿಮಿಷ)

## ಕಛೇರಿ ವಿಳಾಸಗಳು

### ಯುವ ಸಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

#### ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು

ಯುವ ಸಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ  
ರೂಂ ನಂ - 242, 2ನೇ ಮಹಡಿ  
ಗೆಜ್ಜೆ ನಂ - 2, ಬಹುಮಹಡಿ ಕಟ್ಟಡ  
ಡಾ. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಐದಿ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001  
ಫೋನ್: 080-22255827/22032589

#### ಆಯುಕ್ತರು/ ನಿರ್ದೇಶಕರು/ ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು/ ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಯುವ ಸಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ  
ರಾಜ್ಯ ಯುವ ಕೇಂದ್ರ, ನೃಪತುಂಗ ರಸ್ತೆ  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001  
ಫೋನ್: 080-22213009/22215601

#### ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ರಾಜ್ಯ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳು  
ಯುವ ಸಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ  
2ನೇ ಮಹಡಿ  
ಬಹುಮಹಡಿ ಕಟ್ಟಡ  
ಡಾ. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಐದಿ  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001  
ಫೋನ್: 080-22032598/22284498(ಕೆ)/22059328(ಕೆ)

#### ನಿಮ್ಮಾನ್

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರರೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ  
ಎಪಿಡಿಮಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ, ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ  
2ನೇ ಮಹಡಿ, ರೂಂ ನಂ -210/211  
ಡಾ. ಎಂ ವಿ ಗೋವಿಂದಸ್ವಾಮಿ ಕಟ್ಟಡ  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 029  
ಫೋನ್: 91-80-26995867/5244, ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 91-80-26564830  
ಇ-ಮೇಲ್: yuvaspandana2014@gmail.com

### ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಹಿತಿ

ಅ.ಕ್ರ.	ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹೆಸರು	ಹುದ್ದೆ	ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ	ಇ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ
1	ಡಾ   ಜಿ. ಗುರುರಾಜ	ಪ್ರಮುಖ ಸಲಹಾಕಾರರು	+91 8026 995 867	epiguru1@gmail.com
2	ಡಾ   ಪ್ರದೀಪ್ ಬಾನಂದೂರು	ಪ್ರಧಾನ ಸಂಶೋಧಕರು	+91 9845 452 250	doctorpradeeps@gmail.com
3	ಡಾ   ಮುತ್ತುರಾಜು ಎ	ಯೋಜನಾ ಸಂಯೋಜಕರು	+91 9008 944 821	muthuraju.psw@gmail.com
4	ಕು. ಸ್ವಾತಿ ಶಹಾಣಿ	ಯೋಜನಾ ಸಂಯೋಜಕರು	+91 7406 206 861	swatishahane.lscph@gmail.com
5	ಕು. ಶ್ರೀವಿದ್ಯಾ ಆರ್ ಎನ್	ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಯೋಜಕರು	+91 9741 271 777	rnsri93@gmail.com
6	ಕು. ಮೇಘನಾ ಕೆ ಎಸ್	ತರಬೇತಿ ಸಂಯೋಜಕರು	+91 8050 725 751	meghanaks1995@gmail.com
7	ಶ್ರೀಮತಿ ರೋಜನಾ ಡಿ*ಸೋಜ	ತರಬೇತಿ ಸಂಯೋಜಕರು	+91 9663 527 673	rochna.lscph@gmail.com
8	ಕು. ವಾಣಿ	ತರಬೇತಿ ಸಂಯೋಜಕರು	+91 8861 477 896	svani137@gmail.com
9	ಕು. ಅನುಷಾ ಬ ಶೆಣೈ	ಸಂವ್ಯಾಪಕಾಧಿಕಾರಿ	+91 7411 711 637	anushabshenoy@gmail.com
10	ಶ್ರೀ ಲಲಿತಾ ಹೆಚ್ ಜಿ	ಎಮ್ & ಇ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು	+91 8105 158 432	hjpgireesh@gmail.com
11	ಶ್ರೀ ಸತ್ಯವೇಲು ಆರ್	ಎಮ್ & ಇ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು	+91 9535 379 091	sathya.prince175@gmail.com
12	ಶ್ರೀಮತಿ ರಾಜೀಶ್ವರಿ	ಐ.ಇ.ಸಿ & ಡಾಖಲೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು	+91 7829 033 589	rajishravana@gmail.com
13	ಶ್ರೀ ಚೇತನ್ ಬಿ	ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಯೋಜಕರು	+91 7019524818	chethanchikku1995@gmail.com
14	ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಆರ್	ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಯೋಜಕರು	+91 9741160370	srinivassrs836@gmail.com
15	ಶ್ರೀ ಚೇತನ್ ಮುದೋಳಕರ್	ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳು	+91 9731 947 828	chetansonm@gmail.com
16	ಶ್ರೀ ಸುನೀಲ್ ಕುಮಾರ್ ಎನ್	ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳು	+91 9164 928 960	anilsunil665@gmail.com
18	ಶ್ರೀ ಹಲೀಶ್ ಡಿ	ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳು	+91 7026 822 455	raghavapuraharishd@gmail.com
19	ಕು. ಪ್ರೇಮ ಕೆ ಆರ್	ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳು	+91 9008 353 793	krprema5@gmail.com
20	ಶ್ರೀ ಪ್ರಶಾಂತ್ ಕಾಳಗಿ	ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳು	+91 9900 674 224	pkalagi@gmail.com
21	ಕು. ಎಸ್ ಶೋಭಾರಾಣಿ	ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳು	+91 9480584945	hshobha.156@gmail.com
22	ಶ್ರೀ ವೆಂಕೋಬಾ	ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳು	+91 8217494215	venkoba1994@gmail.com
23	ಶ್ರೀ ದಿವಾಕರ ವಿ	ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಂಪರ್ಕಾಧಿಕಾರಿಗಳು	+91 8495826518	divakaradivu888@gamil.com

## ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಹಿತಿ

<b>ಬಾಗಲಕೋಟೆ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಡಾ   ಚಿ. ಆರ್. ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ನವನಗರ, ಬಾಗಲಕೋಟೆ - 587101	08354 235120	yuvaspandana.bagalkot@gmail.com
<b>ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಭಗತ್‌ಸಿಂಗ್ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ, ದೊಡ್ಡಬಳ್ಳಾಪುರ ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆ - 561203	080 27622747	yuvaspandana.bangalorerural@gmail.com
<b>ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಜಿಲ್ಲೆ ಶ್ರೀಕಂಠೇಶ್ವರ ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಕಸ್ತೂರಬಾ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560001	080 29700328	yuvaspandana.blr@gmail.com
<b>ಬೆಳಗಾವಿ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ, ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಜಿ.ಎನ್. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾಲೇಜು ಹತ್ತಿರ ನೇಹರೂ ನಗರ, ಬೆಳಗಾವಿ - 590002	0831 2474101	yuvaspandana.belagavi2015@gmail.com
<b>ಬಳ್ಳಾರಿ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಬಿ.ಡಿ.ಎ.ಎ ಫುಟ್‌ಬಾಲ್ ಮೈದಾನ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ಬಂಡ್ ರಸ್ತೆ, ಬಳ್ಳಾರಿ - 583101	0839 2278827	yuvaspandana.bellary@gmail.com
<b>ಬೀದರ್</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ನೇಹರೂ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ, ಬೀದರ್ - 585401	0848 2227222	yuvaspandana.bidar@gmail.com
<b>ಚಾಮರಾಜನಗರ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ #127, ಮೊದಲನೇ ಮಹಡಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಡಳಿತ ಭವನ ಚಾಮರಾಜನಗರ - 571313	08226 222868	yuvaspandana.chamarajanagar@gmail.com
<b>ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಸುಭಾಷ್ ಚಂದ್ರಬೋಸ್ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಹೊಸಮನೆ ಬಡಾವಣೆ, ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು-577101	08262 230624	yuvaspandana.chickmagalur@gmail.com
<b>ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಸರ್. ಎಂ. ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ - 562101	08156 271054	yuvaspandana.chikkaballapur@gmail.com
<b>ಚಿತ್ರದುರ್ಗ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಜಿ.ಎ. ರೋಡ್ ವೀರ ವನಿತೆ ಓಬವ್ವ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಚಿತ್ರದುರ್ಗ - 577501	08194 235636	yuvaspandana.chitradurga@gmail.com
<b>ದಾವಣಗೆರೆ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಬಾಪುಜಿ ಅಸ್ಸಲೆ ಹತ್ತಿರ ದಾವಣಗೆರೆ - 577004	08192 222059	yuvaspandana.dvg@gmail.com
<b>ಧಾರವಾಡ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಆರ್. ಎನ್. ಶೆಟ್ಟಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಧಾರವಾಡ - 580001	09448299673	yuvaspandana.dwd@gmail.com
<b>ಗದಗ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಕೆ. ಎಚ್. ಪಾಟೀಲ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಗದಗ-ಬೆಂಗಳೂರು - 582110	08372 220375	yuvaspandana.gadag@gmail.com
<b>ಹಾಸನ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಸರ್ಕಾರಿ ಕಲಾ ಕಾಲೇಜು ಹತ್ತಿರ ಹಾಸನ - 573201	08172 245056	yuvaspandana.hassan@gmail.com
<b>ಹಾವೇರಿ</b>	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಮುನಿಸಿಪಲ್ ಹೈಸ್ಕೂಲ್ ಮೈದಾನ ಹಾವೇರಿ - 581110	08375 232080	yuvaspandana.haveri@gmail.com



## ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಹಿತಿ

ಕೊಡಗು	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಜನರಲ್ ತಿಮ್ಮಯ್ಯ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಮ್ಯಾನ್ಸ್ ಕ್ಯಾಂಪೌಂಡ್, ಕೊಡಗು - 571201	08272 225985	yuvaspandana.kodagu@gmail.com
ಕೋಲಾರ	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಬಂಗಾರಪೇಟೆ ರಸ್ತೆ, ಒಳಾಂಗಣ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಕೋಲಾರ - 563101	08152 222340	yuvaspandana.kolar@gmail.com
ಕೊಪ್ಪಳ	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ, ಗದಗ ರಸ್ತೆ ಕೊಪ್ಪಳ - 583231	09483748499	yuvaspandana.koppal@gmail.com
ಮಂಡ್ಯ	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಸರ್ ಎಮ್ ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಯ್ಯ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಮಂಡ್ಯ - 571401	08232 230234	yuvaspandana.mandya@gmail.com
ಮಂಗಳೂರು	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ, ಮಂಗಳ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಮಂಗಳೂರು - 570003	08242 452264	yuvaspandanamangaluru@gmail.com
ಮೈಸೂರು	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಶ್ರೀ ಚಾಮುಂಡಿ ವಿಹಾರ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ನಜರಬಾದ್, ಮೈಸೂರು - 570010	0821 2444922	yuvaspandana2014.mysore@gmail.com
ರಾಮನಗರ	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ನಗರ ಸಭಾ ಕಛೇರಿ ಆವರಣ ಸ್ಟೇಷನ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಮನಗರ - 562159	080 27271213	yuvaspandana.ramnagar@gmail.com
ಶಿವಮೊಗ್ಗ	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ನೇಹರೂ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ - 577201	08182 222248	yuvaspandanashimoga@gmail.com
ತುಮಕೂರು	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರ ಕಛೇರಿ c/o ಡಾ   ಸೋಮಶೇಖರಪ್ಪ ವೈ ಬಿ, TUDA ಕಛೇರಿ ಹತ್ತಿರ 1ನೇ ಮಹಡಿ, ತುಮಕೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಕುವೆಂಪುನಗರ, ತುಮಕೂರು - 572103	0816 2277019	yuvaspandana.tumkur@gmail.com
ಉಡುಪಿ	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ, ಅಜ್ಜರಕಾಡು ಉಡುಪಿ - 576101	0820 2533933	yuvaspandana.udupi@gmail.com
ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಮೊದಲನೆ ಮಹಡಿ, ಎಂ.ಜಿ ರಸ್ತೆ, ತಾಲ್ಲೂಕು ದಂಡಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಾರ್ಯಾಲಯ ಕಾರವಾರ (ಉ.ಕ) - 581301	0838 2222332	yuvaspandana.uk@gmail.com
ವಿಜಯಪುರ	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಡಾ   ಬಿ ಆರ್ ಅಂಬೇಡ್ಕರ್ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ವಿಜಯಪುರ - 586101	08352 223554	yuvaspandana.vijayapura@gmail.com
ಯಾದಗಿರಿ	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಜಿಲ್ಲಾಪುರ ಮಾರ್ಗ, ಡಾನ್ ಬೋನೈಟ್ ಶಾಲೆ ಎದುರು ಯಾದಗಿರಿ - 585201	08473 253260	yuvaspandana.yadgiri@gmail.com
ಕಲಬುರಗಿ	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಜೆಂಟ್ರಿಶೇಖರ್ ಪಾಟೀಲ್ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ ಕಲಬುರಗಿ - 585102	08472 236476	yuvaspandana.kalaburagi@gmail.com
ರಾಯಚೂರು	ಯುವನಬಲಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಕ್ರೀಡಾಂಗಣ, ರಾಯಚೂರು - 584101	08532 231122	yuvaspandana.raichur@gmail.com



[www.nimhans.ac.in](http://www.nimhans.ac.in)



[www.facebook.com/yuvaspandana](https://www.facebook.com/yuvaspandana)



[www.youtube.com/channel/UCF7tuGwzZGGMyk09myxgqQQ](https://www.youtube.com/channel/UCF7tuGwzZGGMyk09myxgqQQ)



ಕೋವಿಡ್-19 ನ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲ ನಮ್ಮ

## ಯುವ ಸ್ವಂದನ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ

ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಎಪಿಡಿಐಮಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ, ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್

ಹಾಗೂ ಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆ,

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ವತಿಯಿಂದ

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಹೊರತರಲಾಗಿದೆ.



### ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ

ಎಪಿಡಿಐಮಿಯಾಲಜಿ ವಿಭಾಗ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ನರ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆ (ನಿಮ್ಮಾನ್ಸ್)  
ಬೆಂಗಳೂರು- 560029, ಕರ್ನಾಟಕ, ಭಾರತ