

ಡಿಸೆಂಬರ್ 2020ರವರೆಗೆ ಶಿಶು ಆರೈಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ COVID-19 ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

1 ಜಾಗೃತಿ

• ಕೋವಿಡ್-19 ಎಂದರೇನು?

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್: ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ತೀವ್ರತರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಾದ Middle East Respiratory Syndrome (MERS) ಮತ್ತು Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕು.

ಕೋವಿಡ್-19: ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾದ ಕೊರೋನಾ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಈ ಹೊಸ ವೈರಾಣು ಚೈನಾದ ವುಹಾನ್‌ನಲ್ಲಿ 2019ರಲ್ಲಿ ಸ್ಪೋಟ ಆಗುವವರೆಗೂ ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

• ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೋವಿಡ್-19ರ ಅತೀ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಜ್ವರ, ಆಯಾಸ, ಮತ್ತು ಒಣ ಕೆಮ್ಮು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕಟ್ಟಿದ ಮೂಗು, ಸೋರುವ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಬೇಧಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

• ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು - ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ



- I. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ: ಕೋವಿಡ್-19 ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು. ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುವ ಸಣ್ಣ ಹನಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಈ ರೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- II. ವಸ್ತುಗಳು/ಮೇಲ್ಮೈಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ: ಈ ಹನಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವರಿಗೂ ಸೋಂಕು ತಗುಲುತ್ತದೆ.
- III. ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಹನಿಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು: ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಹೊರಬರುವ ಸಣ್ಣ ಹನಿಗಳನ್ನು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಪಡೆದರೂ ಕೂಡಾ ಸೋಂಕಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

2 ಪ್ರಶೋತ್ತರಗಳು

- ಕೋವಿಡ್-19 ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು: ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.
- ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು: ಕೋವಿಡ್-19 ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೇ?
 - i. ಇಲ್ಲ
- ಗುಣಪಡಿಸುವುದು: ಕೋವಿಡ್-19 ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅಥವಾ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿವೆಯೇ?
 - i. ಇದುವರೆಗೂ: ಈಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಯು ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳಿಲ್ಲ.
- ಲಸಿಕೆ: ಕೋವಿಡ್-19 ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ?
 - i. ಇದುವರೆಗೂ - ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ
- SARS ಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ: SARS ಗೂ ಇದಕ್ಕೂ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?
 - i. ಇಲ್ಲ
- ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು: ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕೆ?
 - i. ಹೌದು- ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ (INFLUENZA LIKE ILLNESS- ILI) ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು
 - ii. ಹೌದು, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ! ನೀವು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳ / ಜನ ಸೇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಧರಿಸಿ (ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡಾ) - ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವವರು/ ರೋಗಿಗಳು ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳ ಕೊರತೆಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಿ.

• ಕ್ರಮ 1:

- ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ
- ಶಿಶು ಆರೈಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು/ಇತರ ನಿವಾಸಿಗಳ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ (Influenza Like Illness (ILI) ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಮಾಡದಿರಿ ಮತ್ತು ಭೇಟಿ ಆಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ
 - ಮಾಸ್ಕ್,
 - ಸೋಪು / ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಯುಕ್ತ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
 - ದೇಹದ ತಾಪವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು (100.4 F ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬಾರದು)

• ಕ್ರಮ 2:

- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳ / ಜನ ಸೇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ

• ಕ್ರಮ 3:

- ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ.
- ಇತರರಿಗೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಂತೆ ಹೇಳಿ ಅಥವಾ ಅವರೊಂದಿಗೆ ದೂರದಿಂದಲೂ ಕೂಡಾ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಡಿ.

• ಕ್ರಮ 4:

- ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಅಥವಾ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಮೊಬೈಲ್, ಲ್ಯಾಪ್ಟಾಪ್, ಸ್ವಿಚ್ಚುಗಳು, ಬಾಗಿಲು/ಹಿಡಿಕೆ, ಇವುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- ಒಂದು ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ ದ್ರಾವಣದಂತಹ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸಿ
 - ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ - ಬ್ಲೀಚ್ ದ್ರಾವಣ (3.5% ಕ್ಲೋರಿನ್) - 2.5 ಭಾಗ ನೀರಿಗೆ 1 ಭಾಗ ಬ್ಲೀಚ್
 - ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ - ದ್ರಾವಣ (5% ಕ್ಲೋರಿನ್) - 4 ಭಾಗ ನೀರಿಗೆ 1 ಭಾಗ ಬ್ಲೀಚ್
- ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
- ಕೈತೊಳೆಯುವ ವಿಧಾನವಿರುವ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರವನ್ನು (Posters) ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾನದ ಮನೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಿಂಕ್‌ನ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿರಿ. ಜೊತೆಗೆ ಮನೆಯ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡಾ ಹಾಕಿರಿ.






• ಕ್ರಮ 5:

- ಶಿಶು ಆರೈಕಾ ಸಂಸ್ಥೆ /ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎ ಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಪ್ರವೇಶ ಪಡೆದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ (ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ) ಇರಿಸುವುದು
- ಶಿಶು ಆರೈಕಾ ಸಂಸ್ಥೆ /ಎಸ್‌ಎಸ್‌ಎ ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ (ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ) ಇರಿಸಲಾದ ಮಕ್ಕಳ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು
- ಆ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇತರ ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ಕಡೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವುದು - ವೈದ್ಯರ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು

• ಕ್ರಮ 6:

ಕೋವಿಡ್-19 ಹಾಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್‌ಗಳ (ಕೋವಿಡ್-19 ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ನಗರಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರದೇಶಗಳು) ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ. ಕೋವಿಡ್-19 ಸಹಾಯ ವಾಣಿ 1075 ಅಥವಾ 011-23978046 (ಶುಲ್ಕರಹಿತ)ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ncov2019@gov.in ಅಥವಾ ncov2019@gmail.comಗೆ ಇಮೇಲ್ ಕಳುಹಿಸಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ,

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು: ಶಿಶು ಆರೈಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ

ಏನು?	ಯಾರು?	ಯಾವಾಗ?	ಕ್ರಮ
<p>ತಾಪಮಾನ ಪರೀಕ್ಷೆ (NCIT ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ - ಅನುಬಂಧ 1 ನೋಡಿ)</p> 	<p>ಮಕ್ಕಳು</p> <p>ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು</p> <p>ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು</p> <p>ಬೆಂಬಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿ</p> <p>ಸಂದರ್ಶಕರು</p>	<p>ಪ್ರತಿದಿನ - ಬೆಳಿಗ್ಗೆ</p> <p>ಒಳಬರುವಾಗ</p>	<p>ತಪಾಸಣಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು</p> <p>ಮಗುವಿಗೆ ಈ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಿ (INFLUENZA LIKE ILLNESS- ILI):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ತಾಪಮಾನ/ಜ್ವರ 100.4 F ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಹೌದು/ಇಲ್ಲ 2. ಕಮ್ಮಿ ಹೌದು / ಇಲ್ಲ 3. ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೌದು/ಇಲ್ಲ <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>ಹೌದು ಇಲ್ಲ</p> <p>↓</p> <p>ಹೌದಾದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿ</p> </div>
<p>ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು</p> 	<p>ರೋಗಲಕ್ಷಣವಿರುವ ಮಕ್ಕಳು</p> <p>ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು</p> <p>ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು</p> <p>ಬೆಂಬಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿ</p> <p>ಸಂದರ್ಶಕರು</p>	<p>ಯಾವಾಗಲೂ</p>	<p>ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಗೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ</p>
<p>ಕೈತೊಳೆಯುವುದು</p> 	<p>ಮಕ್ಕಳು</p> <p>ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು</p> <p>ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು</p> <p>ಬೆಂಬಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿ</p> <p>ಸಂದರ್ಶಕರು</p>	<p>ಊಟ, ಗುಂಪು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಸಂದರ್ಶಕರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನ/ನಂತರ</p> <p>ಸಂದರ್ಶಕರು</p> <p>ಒಳಬರುವ/ಹೊರಹೋಗುವ</p>	<p>ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ದ್ರಾವಣ/ಸೋಪನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಒದಗಿಸಿ</p>
<p>ಸ್ಥಾನಿಕ / ಸಂದರ್ಶಕ ವೈದ್ಯರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆ</p> 	<p>ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳ</p> <p>ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಿಶು ಆರೈಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲೇ ನಿಗದಿತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರಿಸಿರುವುದು</p>	<p>ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ</p> <p>ಪ್ರತಿದಿನ</p>	<p>ಪ್ರತಿದಿನ ನಡೆಸುವ ದೇಹ ತಾಪಮಾನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಜೊತೆಗೆ</p>
<p>ಜಾಗೃತಿ ತರಬೇತಿ</p> 	<p>ಮಕ್ಕಳು</p> <p>ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು</p> <p>ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು</p> <p>ಬೆಂಬಲ ಸಿಬ್ಬಂದಿ</p> <p>ಸಂದರ್ಶಕರು</p>	<p>ಪ್ರತಿದಿನ</p>	<p>ತರಬೇತಿಯ ಬಗೆಗಿನ ಪಿಪಿಟಿಯನ್ನು ನೋಡಿ</p>

4

ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು:

ಕೋವಿಡ್-19: ಕಚೇರಿಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಲು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು <https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesondisinfectionofcommonpublicplacesincludingoffices.pdf>

ಶಂಕಿತ/ದೃಢಪಟ್ಟ ಕೋವಿಡ್-19 ಕೇಸ್‌ಗಳ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗೆಗಿನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಪುಸ್ತಕ

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/FinalGuidanceonMangaementofCovidcasesversion2.pdf>

5

ಶಿಶು ರಕ್ಷಣಾ ನಿವಾಸ:

- ಬಗ್ಗೆ ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ನಿರ್ದೇಶನ (ಇಂಗ್ಲೀಷ್ ಮತ್ತು ಕನ್ನಡ) – ವಿವರಗಳು ಸರ್ಕಾರೀ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

6

ಆಯುಷ್ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ:

- ಕೋವಿಡ್-19 ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಲಹೆಗಳು

ಮೂಲ: <http://ayush.gov.in/event/ayurveda-immunity-boosting-measures-self-care-during-covid-19-crisis>

ಕೆಳಗಿನ ಅನುಬಂಧ 2 ನೋಡಿ.

ಅನುಬಂಧ 1

ಸಂಪರ್ಕರಹಿತ ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ಗಳು (ಎನ್‌ಸಿಐಟಿಗಳು) Non-contact infrared thermometers (NCITs)

ಸಂಪರ್ಕ ರಹಿತ ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ಗಳನ್ನು ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಮತ್ತು ನಿಖರವಾಗಿ ಅಳೆಯಲು ಬಳಸಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇನ್‌ಫ್ರಾರೆಡ್ ಟಂಪನಿಕ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ಗಳಂತೆ, ಎನ್‌ಸಿಐಟಿಗಳು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನದ ಅಂಕಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಎನ್‌ಸಿಐಟಿಗಳು ಹಣೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಅಳೆಯುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಹಣೆಯು ಬೆವರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಗುವು ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಇತರ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಸಹ ಅಳೆಯಬಹುದು. ಎನ್‌ಸಿಐಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮಕ್ಕಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಡುವಾಗ ಕೂಡಾ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಅಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಎನ್‌ಸಿಐಟಿಗಳು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದ ಕಾರಣ, ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಅಪಾಯ ನಗಣ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಅಥವಾ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕವಚದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ.

ಕೋವಿಡ್-19 ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವ-ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದ ಸಲಹೆಗಳು

ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯವು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸಲು ಕೆಳಗಿನ ಸ್ವ-ಆರೈಕಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು -ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದೆ. ಇವುಗಳು ಆಯುರ್ವೇದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿವೆ.

ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಕ್ರಮಗಳು

I ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು

1. ದಿನಪೂರ್ತಿ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು.
2. ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯದ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡುವುದು (#YOGAatHome #StayHome #StaySafe).
3. ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಧನಿಯಾ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯಂತಹ ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

II ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಧಿಸುವ ಆಯುರ್ವೇದದ ಕ್ರಮಗಳು

1. ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10 ಗ್ರಾಂ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ್ (1 ಚಮಚ) ಸೇವನೆ. ಮಧುಮೇಹ ಉಳ್ಳವರು ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶ್ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
2. ತುಳಸಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಕರಿಮೆಣಸು, ಒಣತುಂತಿ ಮತ್ತು ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯ / ಟೀ ಅನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯುವುದು. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಮತ್ತು / ಅಥವಾ ಲಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸುವುದು.
3. ಅರಿಶಿನ ಹಾಲು (ಗೋಲ್ಡನ್ ಮಿಲ್ಕ್) - 1/2 ಟೀ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನವನ್ನು 150 ಮಿ.ಲೀ. ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

IV ವರ್ಷ ಮೀರಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ: ಒಣ ಕೆಮ್ಮು / ಗಂಟಲು ಕೆರೆತವಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಳ ಆಯುರ್ವೇದ ಕ್ರಮಗಳು

1. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು - ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಹಚ್ಚುವುದು.
2. ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆ ನೀರನ್ನು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ / ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
3. ಈ ಕ್ರಮಗಳು ಒಣಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಕೆರೆತಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗ್ಯೂ, ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

III ವಯಸ್ಕರಿಗಾಗಿ: ಒಣ ಕೆಮ್ಮು / ಗಂಟಲು ಕೆರೆತವಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸರಳ ಆಯುರ್ವೇದ ಕ್ರಮಗಳು

1. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚುವುದು - ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ / ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಹಚ್ಚುವುದು.
2. ಎಣ್ಣೆ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಡಿ, ಬದಲಿಗೆ 2 ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿದ ನಂತರ ಉಗುಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
3. ಪುದೀನ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಓಮದಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ / ಜೇನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ 2-3 ಬಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
5. ಈ ಕ್ರಮಗಳು ಒಣಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಕೆರೆತಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗ್ಯೂ, ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಈ ಕ್ರಮಗಳು ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೇಶದಾದ್ಯಂತದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡಾ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಹಕ್ಕು ನಿರಾಕರಣೆ: ಮೇಲಿನ ಸಲಹೆಗಳು ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿಲ್ಲ

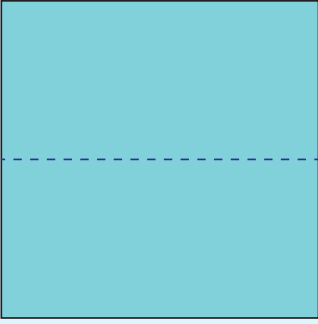
ಆಯುಷ್ ಮಂತ್ರಾಲಯದಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ

ಹೊಲಿಗೆ ರಹಿತ ಮಾಸ್ಕ್ ತಯಾರಿಕೆ

ಒಗೆದ ಹತ್ತಿಯ ಕರವಸ್ತ್ರ

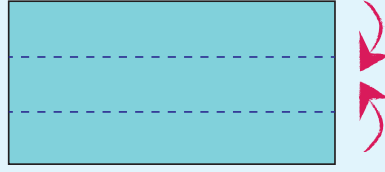
ಒಗೆದ ಹತ್ತಿಯ ಕರವಸ್ತ್ರ

1



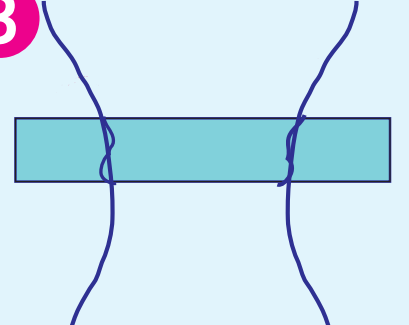
ಒಗೆದ ಹತ್ತಿಯ ಕರವಸ್ತ್ರ

2



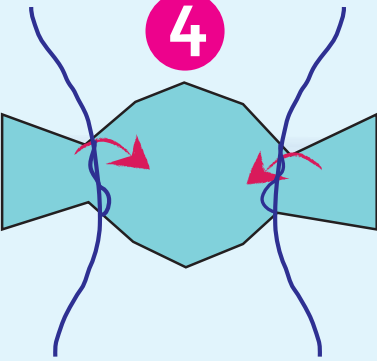
ಮೇಲಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ
ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ

3



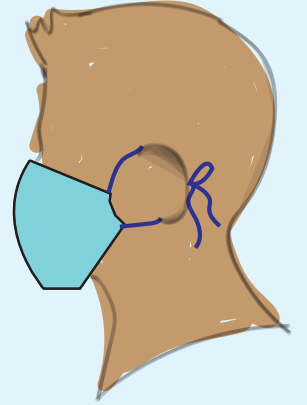
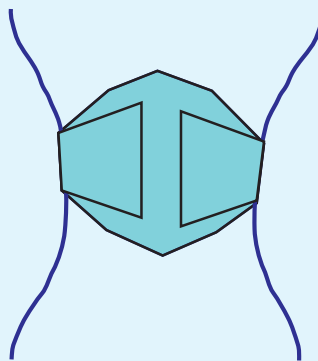
ಲಾಡಿಯನ್ನು 6 ಇಂಚುಗಳ
ದೂರದಲ್ಲಿ ಇಡಿ

4



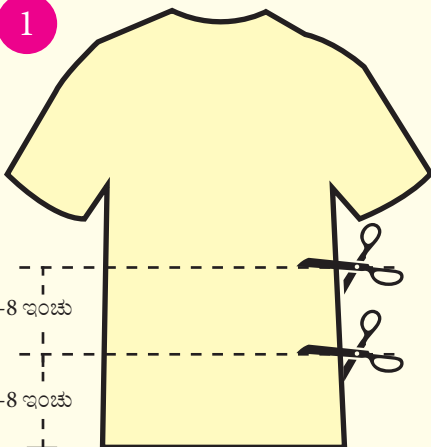
ಎರಡೂ ಪಕ್ಕಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ

5

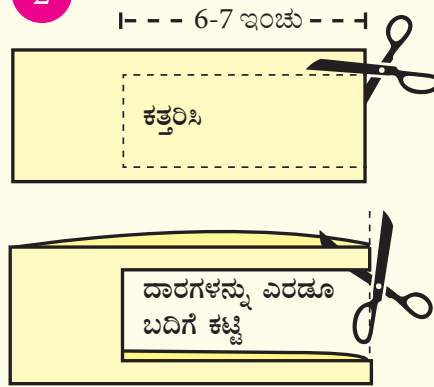


ಒಗೆದ ಟಿ-ಶರ್ಟ್ ಬಳಸಿ ಮಾಸ್ಕ್ ತಯಾರಿಕೆ

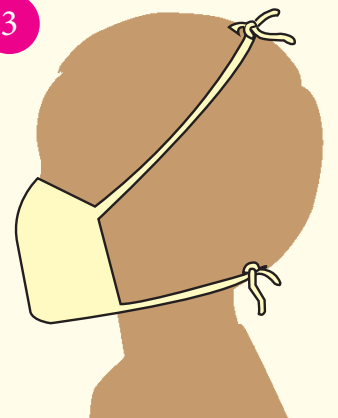
1



2



3



ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು 101



ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ



1 ಕೈಗಳನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ



2 ಕೈಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಾಬೂನನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ



3 ಖಚನಾಯಕನಂತೆ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಅಂಗೈಗೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ



4 ಕೈಗಳ ಹಿಂಭಾಗ ಮತ್ತು ಬೆರಳುಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಉಜ್ಜಿರಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಇದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿರಿ



5 ಈಗ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಅಂಗೈಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿರಿ



6 ಎರಡು ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಸೇರಿಸಿ



7 ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುತ್ತ ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಹಿಂದಕ್ಕೆ, ಮುಂದಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿರಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಇದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿರಿ



8 ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಕೈಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯ ಅಂಗೈಗೆ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಉಜ್ಜಿರಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಇದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿರಿ



9 ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಮಯ



10 ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಒರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಣಗಿದ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ



11 ಅದೇ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ ನಲ್ಲಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ



12 ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿವೆ