ಕೋವಿಡ್-19

ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಪಡೆಗೊಂದು ಕೈಪಿಡಿ...

ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆ :

ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಕಲಬುರಗಿ ಜಿಲ್ಲೆ

ತಾಲೂಕಾಡಳಿತ, ತಾಲೂಕು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಕಲಬುರಗಿ ತಾಲೂಕು.

ಪ್ರಕಟಣೆ :

ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, (CDF), ಬೆಂಗಳೂರು

ಯುನಿಸೆಫ್, ಹೈದರಾಬಾದ್

ಸಹಕಾರ :

ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಟ್ರಸಿ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್ (ILP), ಬೆಂಗಳೂರು

ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು
ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ

ಮಹಿಳಾ ಸ್ನೇಹಿ
ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ಅಭಿಯಾನ

ಲಸಿಕೆಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ
ಆಗಿರಿ ಚಿಂತೆಮುಕ್ತ

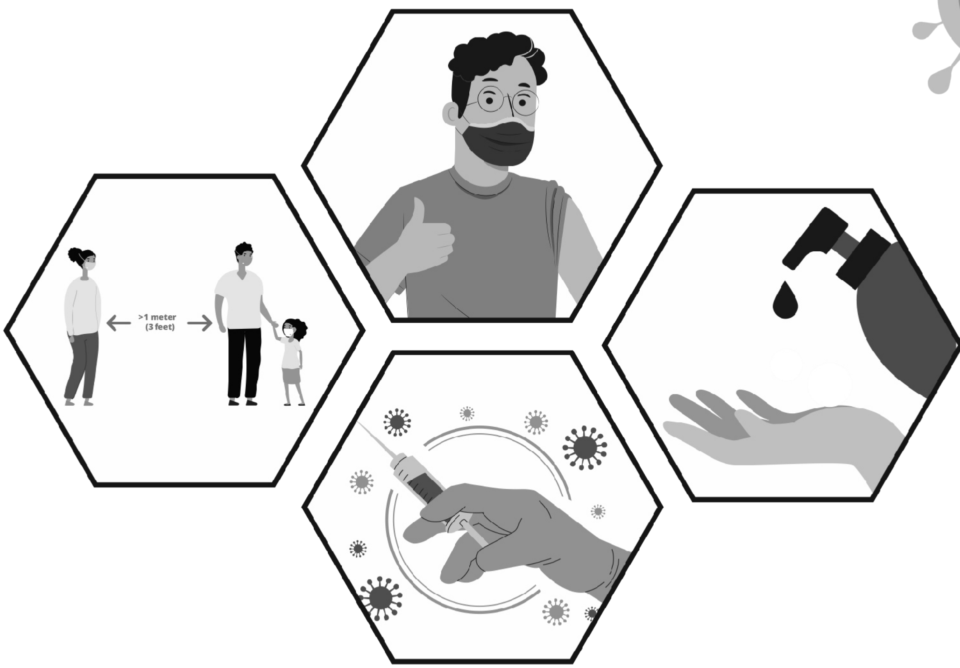
ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು, ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಹಂತಗಳು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ನಂತರ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗುವುದು.

ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಲಸಿಕೆಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಅಗತ್ಯ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ.

PanchayatRaj.Kar   panchayatraj.kar   CommrPR

ಕೋವಿಡ್-19

ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಪಡೆಗೊಂದು ಕೈಪಿಡಿ...



ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆ :

ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಕಲಬುರಗಿ ಜಿಲ್ಲೆ
ತಾಲೂಕಾಡಳಿತ, ತಾಲೂಕು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಕಲಬುರಗಿ ತಾಲೂಕು.

ಪ್ರಕಟಣೆ :

ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, (CDF), ಬೆಂಗಳೂರು

ಯುನಿಸೆಫ್, ಹೈದರಾಬಾದ್

ಸಹಕಾರ :

ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಟ್ರಸಿ ಪ್ರೋಜೆಕ್ಟ್ (ILP), ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೋವಿಡ್ 19, ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಪಡೆಗೊಂದು ಕೈಪಿಡಿ :
ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಡೆವೆಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಯುನಿಸೆಫ್ ಹೈದರಾಬಾದ್

Covid-19, A Hand Book for the Grama Panchayath Level Covid Task Force Committee Members,
Published by : Community Development Foundation (CDF) Bengaluru
and Unicef, Hyderabad.

ಮುದ್ರಣ : ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ 2021

ಪ್ರತಿಗಳು : 750 (ಕಲಬುರಗಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ 20 ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಯ ಕೋವಿಡ್ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿಗಾಗಿ)

ಪುಟಗಳು : 60+4

ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ :
ಆರುಣ್ ಸೆರಾವೋ, ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (CDF), ಬೆಂಗಳೂರು 560005

ಹಕ್ಕುಗಳು : ಕಾದಿರಿಸಿಲ್ಲ (ಬಳಸುವಾಗ ಈ ಕೃತಿಗೆ ಕೃಪೆ ಕೊಡಿ)

ಮಾಹಿತಿ, ಸಾಹಿತ್ಯಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಮತ್ತು ಕೃಪೆ :
(1) ಜನ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಿಮಾನ್ಸ್ ಬೆಂಗಳೂರು ರವರ ಕೋವಿಡ್ 19 ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಕೌಶಲ್ಯ ಕೈಪಿಡಿ
(2) ಪ್ರಜಾವಾಣಿ ಕೋವಿಡ್ 19 ಕೈಪಿಡಿ
(3) ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು
(4) ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಂಚಾಯತ್ ಇಲಾಖೆ, ಬೆಂಗಳೂರು
(5) ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಸಹಭಾಗಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜನೆ :
ಜಿಲ್ಲಾಡಳಿತ, ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಕಲಬುರಗಿ ಜಿಲ್ಲೆ
ತಾಲೂಕಾಡಳಿತ, ತಾಲೂಕು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಕಲಬುರಗಿ ತಾಲೂಕು.

ಪ್ರಕಟಣೆ : ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (CDF)
ನಂ. 29/2, ತುಳಸೀರಾಮ್‌ದಾಸ್‌ಮಠ ರೋಡ್, ಫ್ರೇಜರ್ ಟೌನ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560005.
ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ (CDF - **ಜಿಲ್ಲಾ ಕಛೇರಿ)**
ಮೊದಲನೆ ಮಹಡಿ, ಜಿ. ಕೆ. ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಮೆಡಿಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಸೆಂಟರ್, ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ ರಸ್ತೆ,
ಕಲಬುರಗಿ - 585102. ದೂ : 8660127686.
ಯುನಿಸೆಫ್ ಹೈದರಾಬಾದ್
ನಂ. 317/ಎ, ರೋಡ್ ನಂ. 12, ಎಂ.ಎಲ್.ಎ. ಕಾಲೋನಿ, ಬಂಜಾರ ಹಿಲ್ಸ್, ಹೈದರಾಬಾದ್.

ಸಹಕಾರ : ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಟ್ರಸಿ ಪ್ರೊಜೆಕ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಮುದ್ರಕರು : ಗುಪ್ತಾ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್, ರಾಯಚೂರು. ದೂ : 9448777710/9448333310

ಆಶಯ ನುಡಿ

ಕೋರೊನ ವೈರಸ್ ಮಾನವನ ಬದುಕಿನ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ ಒಂದಷ್ಟು ಮಾನವ ಜೀವವನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವೈರಸ್ ಮಾನವ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೇಳರಿಯದ ತಲ್ಲಣವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಮಾನವ ಆದರೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವುದನ್ನೂ, ಎದುರಿಸುವುದನ್ನೂ ಜೊತೆಗೆ ಅದರೊಂದಿಗೆ 'ಬದುಕಲು' ಕಲಿಯುವುದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಬೇಗನೆ ಯಶಸ್ವಿಯ ಹಾದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುವುದು ಅಷ್ಟೇ ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ಈ ಯಶಸ್ವಿಗೆ ಮೂಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಕ್ಷೇತ್ರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕೊಡುಗೆ ಸಿಂಹಪಾಲು.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಬುರಗಿ ತಾಲೂಕಿನ 20 ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿನ 'ಕೋವಿಡ್ ಕಾರ್ಯಪಡೆ' ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಲೆಂದು ಕೋರೊನ ವೈರಸ್ ಎಂಬ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ, ಆದರ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್ 19ನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಇರುವ ಅಸ್ತ್ರವಾದ 'ಲಸಿಕೆ' ಪಡೆಯುವ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಈ ಹೊತ್ತಿಗೆಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ . ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿನ 'ಕೋವಿಡ್ ಕಾರ್ಯಪಡೆ'ಗೆ ಮತ್ತು ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕೋವಿಡ್ ಮುಕ್ತ ಭಾರತ, ಕೋವಿಡ್ ಮುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸಲು ನಮಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಮುಕ್ತ ಗ್ರಾಮಗಳು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯಿತಿಗಳು ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳೇ ಅದರ ಅಡಿಗಲ್ಲುಗಳು. ಕೋವಿಡ್ ಮುಕ್ತ ಗ್ರಾಮಗಳ ನಿರಂತರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಇರುವ ದಾರಿ ಒಂದೇ, ಅದು ಯಾವುದೆಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ನಾಗರಿಕರು ಕೋವಿಡ್ ನಿಯಾಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಕೋವಿಡ್ ವಿರುದ್ಧದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು 100% ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆಶಯ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಗಳು ನೀವಾಗಿ.

ಕಮ್ಯೂನಿಟಿ ಡೆವೆಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ ಫೌಂಡೇಷನ್
ಯುನಿಸೆಫ್ ಹೈದರಾಬಾದ್

–: ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ :–

ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕಲಬುರಗಿ : 08472–278644
ಕೋವಿಡ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ : 104 ಅಥವಾ 14410.
ಜಿಲ್ಲಾ ಕೋವಿಡ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ರೂಮ್ ಕಲಬುರಗಿ : 08472–268648.
ಕಲಬುರಗಿ ತಾಲೂಕು ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳವರ ಕಛೇರಿ : 08472–295645
ಚೈಲ್ಡ್ ಲೈನ್ (ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ) : 1098.
ಮಕ್ಕಳ ಆಪ್ತ ಸಮಲೋಚನೆಗಾಗಿ: 14499.

ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು

ಅರ್ಥ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಹರಡುವ ವಿಧಾನಗಳು

ಕೊರೋನ ಅಥವಾ ಕೊವಿಡ್-19 ಎಂದರೇನು?

- ಕೊವಿಡ್–19 ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ತೆಯಾಗಿರುವ Novel Corona Virus ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಸೋಂಕಾಗಿದೆ
- ಇದು ಕೊರೋನಾ ರೋಗಾಣುವಾದ SARS-COV-2 ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕೊರೋನ ರೋಗ – 2019
- ಈ ರೋಗಾಣು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಲ್ಲದೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈಗಾಗಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧೀ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು (ಹೃದ್ರೋಗ, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿ) ಹಾಗೂ ವಯೋವೃದ್ಧರಿಗೆ ತೀವ್ರತರದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.
- ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ – ಇದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೋವಿಡ್-19ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ
- ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ
- ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ದೃಢೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ 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)

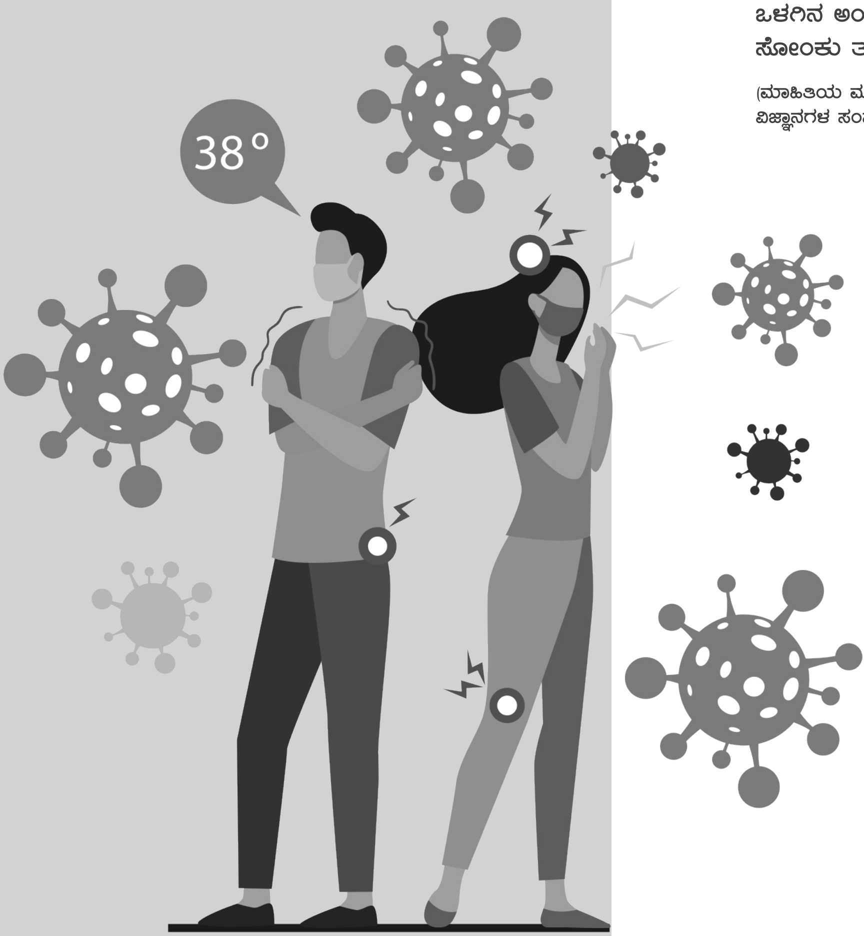
ಕೋವಿಡ್-19 ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾವುವು?

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

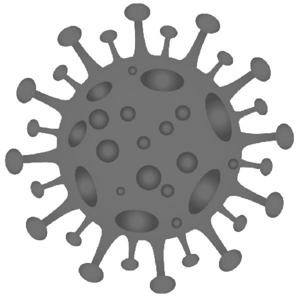
ಕೊರೋನ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ

- ಈ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹನಿಗಳ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ
- ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಹನಿಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ 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 ಅಖಿಲ 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 ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ
- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಕಾರಣ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖ/ಬಾಯಿ/ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗದಿರಲಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

ಈ ಸೋಂಕು ಯಾರಲ್ಲಿ 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

- ಈ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವೈರಾಣು ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದವರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು (80%) ಜನರು ಇತರ ವೈರಲ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಖಾಯಿಲೆಗಳಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದೇ 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 ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ)

ಕೊರೋನ ಖಾಯಿಲೆ ಬಂದಾದ ನಂತರ ಏನಾಗುತ್ತದೆ

- ಶೇ ೮೦% ರಷ್ಟು ಜನರು ಅಥವಾ ಬಹುತೇಕರು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದೇ ತಾವಾಗಿಯೇ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ
- ಶೇ ೨೦% 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 ಪ್ರಸರಣದ ವರದಿ ಇರುವಂತಹ ದೇಶ/ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿರುವ ಹಿನ್ನಲೆ 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 ದಾಖಲೀಕರಣ ಅಗತ್ಯವಿರುವವರು. ಅಥವಾ
- ಕೋವಿಡ್-19 ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅನಿರ್ಧಿಷ್ಟವಾಗಿರುವುದು. ಲ್ಯಾಬ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು: ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಲ್ಯಾಬ್ ವರದಿಯಲ್ಲಿ ದೃಢಪಟ್ಟಿರುವ ಪ್ರಕರಣ

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್- 19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದರ 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, ಬಸ್ಸ್ (1 ಮೀಟರ್/ ಮೂರು ಸೀಟುಗಳು ಮುಂದಿನ, ಹಿಂದಿನ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ) ರೈಲು (ಒಂದೇ ಬೋಗಿಯಲ್ಲಿ 6ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿರುವುದು), ಅಥವಾ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಬಸ್ಸು ಅಥವಾ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ್ದರೆ ಇಡೀ ಬಸ್ಸು ಮತ್ತು ಬೋಗಿಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲರೂ
- ಮಸೀದಿ, ಚರ್ಚ್, 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 ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ (Home quarantine) ಹಾಗೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದರೆ, ನಂತರದ 14 ದಿನಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವರದಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ (Reporting period) ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

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

ವಿಶೇಷ ಪರಿಗಣಿತರು

- 60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲಿನವರು
- ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು
- 10 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು
- ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳಿದ್ದರೆ
  - ಬಿಪಿ
  - ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆ
  - ಅಸ್ತಮಾ
  - ಎಚ್ಐವಿ
  - ಕ್ಷಯ
  - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
  - ಲಕ್ವ 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 ಸಂಬಂಧೀ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವತ್ತುದೆ. 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
- ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಅದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರೆಸುವುದು
- ಆದಷ್ಟು ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಪ್ರತಿದಿನ ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು
- ಫೋನ್ ಅಥವಾ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ ಮೂಲಕ ಸ್ನೇಹಿತರ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದು
- ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಾಹಿತ್ಯ, ಕಾದಂಬರಿ, ಪತ್ರಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ತಂಬಾಕು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಇತರೆ ಡ್ರಗ್ಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು (ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಇದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು)
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮಾ 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 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತಿದ್ದಾರೆ 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 ಪೌಷ್ಠಿಕ 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 ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ನೇರವಾಗಿ

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 - **ಗಂಟಲಿನ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನ ದ್ರವ**
- ಚಿಕಿತ್ಸೆ - **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.

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

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ)

ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು?

ನಿಮಗೆ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ 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 ಕೋವಿಡ್ – 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 ಕೋವಿಡ್ 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 ಕರೋನಾ ವೈರಸ್

1. ಜನಸಂದಣಿಯ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ದೂರವಿರಿ

2. ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಫ್ಲೂನಂತಹ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರೊಂದಿಗೆ 1 ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ

3. ನೀವು ಸೀನುವಾಗ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರ, ಟಿಶ್ಯೂವಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ

4. ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ಆಗಾಗ ಕೈತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ ಕೈ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

5. ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಸರ್ಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬೇಟಿಕೊಡಿ

ಐದು
ಮುಖ್ಯ ಸಂದೇಶಗಳು

ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ– ಕರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

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

https:// www.facebook.com/DHFWKA/ https://twitter.com/DHFWKA?s=08 https:// www.youtube.com/channel/UC_lHeb5MfQd07mmJ904vCTg

World Health Organization

unicef for every child

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳು:

- ಕುಡಿಯಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
- ಪ್ರತಿದಿನ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಯಾಮವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದು
- ಅರಿಶಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಧನಿಯಾಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು
- ಅರಿಶಿನ ಬೆರೆಸಿದ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವುದು
- ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಟೀಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು
- ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಬೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಗಂಟಲಿನ ಕಿರಿಕಿರಿ ಇದ್ದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಲವಂಗ ಪೌಡರ್‌ನ್ನು ಬೆರೆಸಿ 2-3 ಬಾರಿ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಕೊಬ್ಬರಿಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಎರಡು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸವರಿಕೊಳ್ಳವುದು
- 1 ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು 2-3 ನಿಮಿಷ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಿರುಗಾಡಿಸಿ ಉಗುಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಣಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತವಿದ್ದರೆ,

- ಪುದೀನ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಓಮದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಹಬೆ (ಆವಿ) ಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ 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 ಮನೆಯಲ್ಲೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರುವುದು
- ಹೊರಗೆ ಬಾರದಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ದಿಗ್ಬಂದನದಲ್ಲಿರುವುದು
- ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದು)
- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್, ತಂಬಾಕು ಹಾಗೂ ಇನ್ನಾವುದೇ ಡ್ರಗ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು
- ಒಂದು ವೇಳೆ ಏನಾದಾರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡುವುದು
- ಇದಾದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ 14 ದಿನಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವರದಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು
- ಈ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಿ ಹಾಗೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಕೆ, ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ

ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು ಹಾಗೂ ನೆರಹೊರೆಯವರು:

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

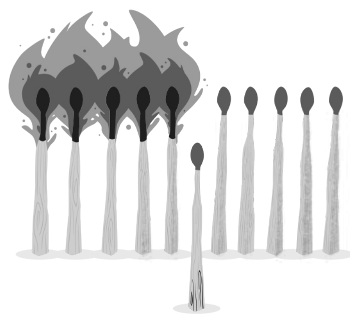
ಬಫ್ಪರ್ ವಲಯ: ಕಂಟೈನ್‌ಮೆಂಟ್ ವಲಯದ ಸುತ್ತಲಿನ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವ ಪ್ರದೇಶ

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

ಕೊರೋನ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು



ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು

- ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಹಾಗೂ ಇದರ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಇರುವ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಕೋವಿಡ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಇರುವುದು. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೀನಿದಾಗ/ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹೊರಬರುವ ಹನಿಗಳು/ಗೊಣ್ಣೆ/ಎಂಜಲಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಸಮುದಾಯದ ಎಲ್ಲಾ ILIs / SARI ನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಜ್ವರ, ಚಳಿ, ಒಣಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೂಡಲೇ ಫ್ರಂಟ್‌ಲೈನ್ ವರ್ಕರ್‌ಗಳಾದ ಆಶಾ/ಅಂಗನವಾಡಿ/ವೈದ್ಯರುಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು
- ಕೈಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸೀನು/ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ 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 ಕನಿಷ್ಟ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. 70% ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹೊಂದಿದ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನ್ನು ಕೂಡ ಬಳಸಿ 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳುವುದು. ಇವು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೋಳಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕರಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು, ಟಿಶ್ಯೂಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು
- ಮುಖ, ಬಾಯಿ ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಾಡಬಾರದು
- ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವ/ ಸೀನುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಟ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಥವಾ ಗುಂಪುಸೇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋದಾಗ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕು

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ)

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದಿಗ್ಬಂಧನರಾಗಲು 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 ಟಿಶ್ಯು ಪೇಪರ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡಬೇಕು

2. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ರೋಗನಿರೋಧಕಗೊಳಿಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು

3. ವಾಷಿಂಗ್ ಮೆಷಿನ್: ಸೋಂಕು ರಹಿತವಾದ ಸೋಪು, ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ 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 ಟಿಶ್ಯು ಪೇಪರ್, ಗ್ಲೌಸ್‌ಗಳು, ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕಲ್ಮಷಗೊಂಡ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತಗೊಳಿಸಿದ ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇತರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ

☑ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ರಹಿತಗೊಳಿಸುವುದು

☑ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು

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

ಈ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬೇಕು?

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

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

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್- 19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದರ 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 ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಶಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ನಂತರ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮಿಶ್ರಿತ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು
- ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು
- ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು
- ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬಳಸಿದ ಟಿಶ್ಯೂವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು
- ನಿಮಗೆ ಹುಷಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲೆ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ 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 ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು 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 ಐದರ ಪುಸ್ತಕ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ)

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಾಯ್ಲೆಟ್/ಶೌಚಾಲಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವಾಗ ಮುನ್ನೆಚರಿಕೆಯಕ್ರಮಗಳು

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

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ COVID-19, Sanitization and Hygine 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 ತಾತ್ಸಾರ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ
* ಶಂಕಿತರು, ಖಚಿತಗೊಂಡ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭಯ ಆತಂಕದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರಲಿ. ಆದುದರಿಂದ ಅವರ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಗೊಂದಲಗಳು ಕಾಳಜಿಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
* ಗಮನವಿರಲಿ ಕೊರೋನ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಿಗೂ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕಲಿಯುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ
* ಹಾಗಾಗಿ ನೆನಪಿರಲಿ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವಿರುವುದಿಲ್ಲ: ಕೋವಿಡ್-19ರ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಸತ್ಯವನ್ನರಿತು ನಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಮುಂದುವರೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು
* ಚಿತ್ರಪತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಂಪ್ಲೆಟ್ಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ 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 ಪಂಚಾಯಿತಿ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಮುಖಂಡರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಇತರೆ).
- ಕೊರೋನ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಮತ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಜಾಗೃತಿ ಶಿಬಿರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲು ಅವರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ
- 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 ಪರಿಸ್ಥಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ
- ಅಗತ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿತರ ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸಿ

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

ಯಾವ ಸುರಕ್ಷತಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು?

* ಆಗ್ಗಾಗ್ಗೆ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು - ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕನಿಷ್ಟ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಶ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು
* ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು - ಕನಿಷ್ಟ 1 ಮೀಟರ್ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
* ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳದೆ ಇರುವುದು
* ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಸುವುದು
* ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯು ಪೇಪರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ
* ಬಳಸಿದ ಟಿಶ್ಯು ಪೇಪರ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡಿ
* 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 ದೂರವಿರಿ - ಸೋಂಕಿರುವ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ

   • ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ನಿಗದಿತ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸವವಿರಬೇಕು, ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 1ರಿಂದ 2 ಮೀಟರ್ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಂಕಿನಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಇತರೆ ಎಲ್ಲ ಚಲನವಲನಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು

   • ಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸುವುದು

2. ಆರೋಗ್ಯ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ತಿಳಿಸಿ

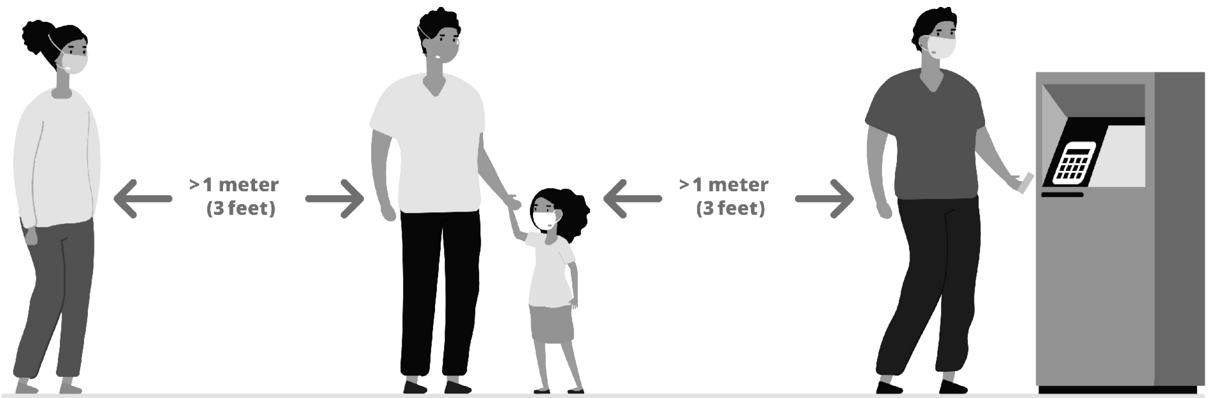
   • ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಅಥವಾ ಆಶಾ ಅಥವಾ ಎ.ಎನ್.ಎಮ್ ರವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು

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 ಐದರ 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 ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ದೇಹ ಸ್ರಾವದ ದ್ರವಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ

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

(ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿ ಐದರ 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 ನಿರ್ವಹಿಸುತಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಅಗತ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯಿಂದ ಈ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರ ಗಮನದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

- ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಿಂದ ಯಾವರೀತಿಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು (ಅವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಿಯಾಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿತ ವಿಭಾಗ/ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ 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 ಸಂವಹನದ ಮೂಲಕ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು
2. ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು
3. ಈ ತರಬೇತಿಯ ನಂತರ ಕೋವಿಡ್-19 ಸಂಬಂಧೀ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಹಾಗೂ ಸಮಾಲೋಚನೆ

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

- ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸುವಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವಿವಿಧ ವಿಭಾಗಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಪೂರಕ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಬೇಕು
- ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರರು ಒಂದು ಸ್ಥಳದಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಪ್ರಸ್ತುತರಿರಬೇಕು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರಿಷೆಪ್ಷನ್‌ನಿಂದ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ವಿಭಾಗಕ್ಕೆ) ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು
- ರೋಗಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಹಾಗೂ ಇತರೆರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ನಡೆದಾಡಲು ಆಗದ ರೋಗಿಗೆ ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿ/ಸ್ಟ್ರೆಚರ್‌ನ ಮೂಲಕ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು
- ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿ/ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯ ಬಳಕೆಯ ನಂತರ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೇ ವೈದ್ಯರು ಸದರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸದರಿಯವರನ್ನು ಗಾಲಿಕುರ್ಚಿ/ಸ್ಟ್ರೆಚರ್‌ನ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇವರು ತಮ್ಮ ಸೋಂಕನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ
- ರೋಗಿಗಳು ಕಾಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಆರಾಮವಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ/ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರಬಹುದು
- ಆರೈಕೆದಾರರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಜೊತೆಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ
- ಒಂದು ವೇಳೆ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಅವರನ್ನು ಕರೆಯಬಹುದು
- ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಟೋಕನ್ ಮತ್ತು ರೆಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ಫಾರ್ಮನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂತೆ ತಿಳಿಸುವುದು
- ಕಾಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇತರ ರೋಗಿಗಳು ಆಕ್ಷೇಪ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರೆ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು
- ಅನವಶ್ಯಕರೋಗಿ/ಆರೈಕೆದಾರರ ಚಲಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಒಳಗೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು
- ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಸೋಂಕು ಇರುವ ರೋಗಿಯು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಯಾದ ನಂತರ ಮನೆಗೆ ಮರಳಲು ಬೆಂಬಲ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಸಹ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮನೆಗೆ ಹೋದ ನಂತರ ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಆರೈಕೆದಾರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು
- ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರಾದವರು ದೃಢವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಸಭ್ಯತೆಯಿಂದರಬೇಕು. ಈಗಾಗಲೇ ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಹಕಾರ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ವಿನಮ್ರರಾಗಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಚಿಕ್ಕಟ್ಟು, ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಘರ್ಷಣೆ ಅಥವಾ ಗದ್ದಲ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ರಕ್ಷಣಾದಳದ ಸಹಕಾರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

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

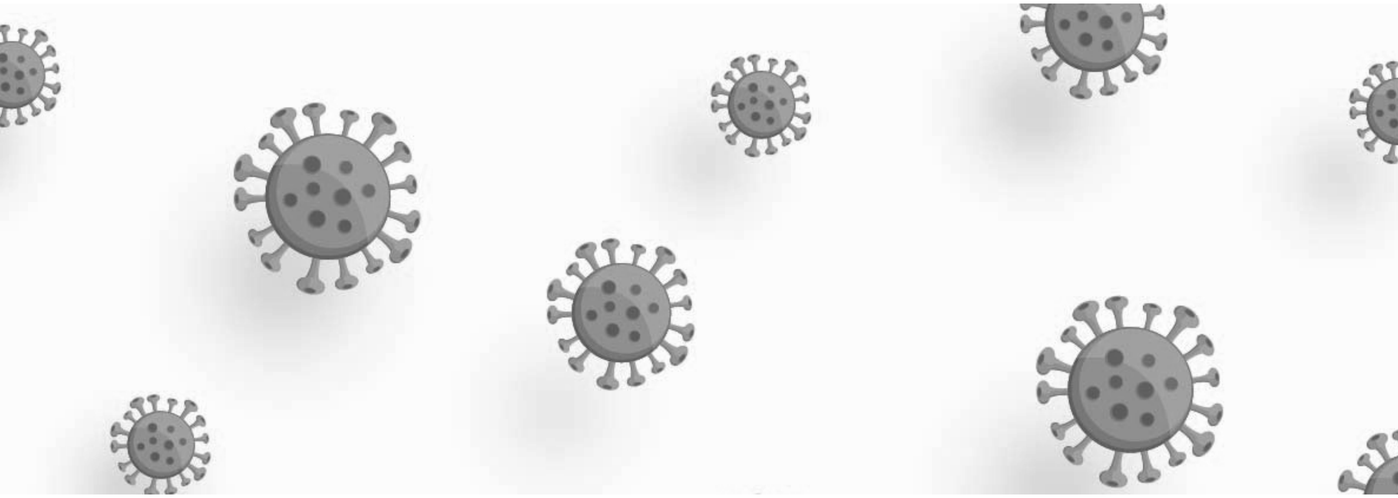
ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಹೇಗೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

- ಜ್ವರ, ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಆ ದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಾಜರಾಗಬಾರದು ಹಾಗೂ ಯಾರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೂ ಬರಬಾರದು
- ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು
- ಸ್ವಾಗತಕಾರರು, ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮುಖದ ಮುಂದೆ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಇಟ್ಟು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿ 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 ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮಾಸ್ಕ್ ಉಸಿರಾಟ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾದರೆ ಅದನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಬದಲಿಸಬೇಕು
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಅವಧಿಗೆ ಬಳಸಬೇಕು (4-8 ಗಂಟೆಗಳು)
- ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರವೇ ಬಳಸಬೇಕು
- ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಬಳಸಬೇಕು
- ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಸಮವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
- ಆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳು ಹುದುಗಿಸಿಟ್ಟು ಬಗೆಯಬೇಕು
- ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವದು
- ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್, ಕನ್ನಡಕ, ಕೈಗಡಿಯಾರ ಬೆಲ್ಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಿ
- ಜೊತೆಗೆ 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 ಗ್ಲೌಸ್ಸನ್ನು 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) ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈತೊಳೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಹೆಚ್ಚು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಾದ ಕರೆ ಗಂಟೆಗಳು, ಬಾಗಿಲಿನ ಚಿಲಕಗಳು, ಮೆಟ್ಟಿಲೇರಲು ಇರುವ ರೈಲಿಂಗ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಹಿಡಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು 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 ಡಸ್ಟಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೌಸ್‌ಗಳನ್ನು ವಿಲೆ ಮಾಡಿ.
- ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದ ಬ್ಯಾಗ್ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಚಗೊಳಿಸಿ.
- 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 ಜಿಲ್ಲಾಕಣ್ಗಾವಲು ಅಧಿಕಾರಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ.

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

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

1. ಕೊರೋನ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಹರಡುವು ವಿಧಾನ, ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನ, ಸೋಂಕುಂಟಾದ ನಂತರ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗುಣಮುಖರಾದ ಮೇಲೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು

2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕ ಅಥವಾ ತಾರತಮ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರನ್ನು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ 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 ಸಹಾನೂಭೂತಿಯಿಂದ 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 ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ 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 ಸ್ಪಂದನ 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"

ಹೊಸ ಸಹಜತೆ

ಕೋವಿಡ್-19 ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಆರ್ಥಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳತೀರದ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡಿದೆ. ಆರ್ಥಿಕತೆಯ 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.

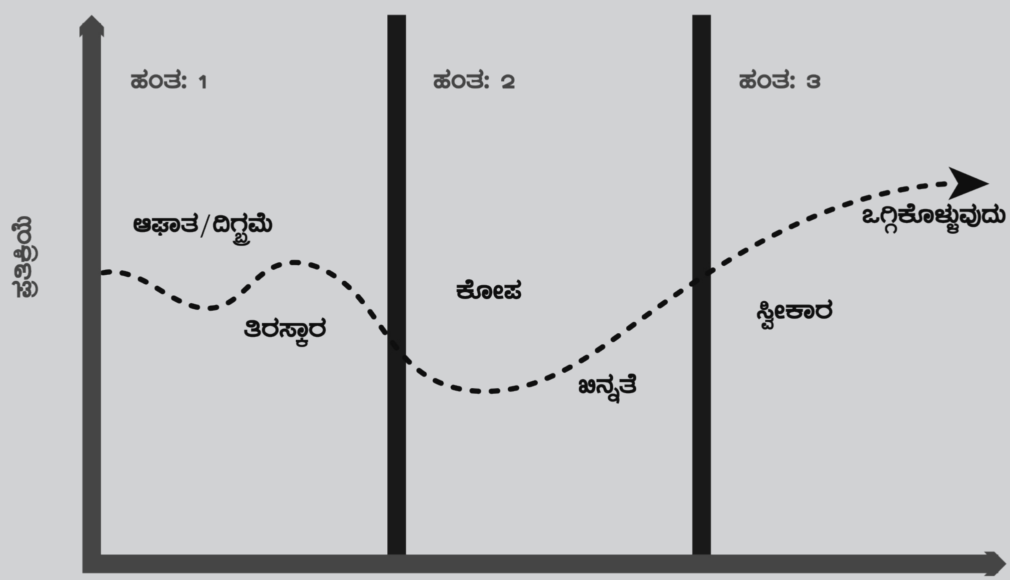
ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಕೊರೋನ ಾದ ಅಧ್ಯಾಯ ಮುಗಿದ ನಂತರವೂ ಅದರಿಂದಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತುಂಬಾ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವು ನಿರ್ಧಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

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 ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದು ಇತರರೂ ಸಹ ಆ ಸನ್ನಿವೇಶಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 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 ಎಲಿಜಬೆತ್ 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 ಸೋಂಕಿನ 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/ಬಿಕ್ಕಟ್ಟು ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಘಾತ/ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಕೆಲವೊಂದು ಸಮಯದಿಂದ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ನಂತರ ತಿರಸ್ಕಾರ ಮನೋಭಾವವು ಸಹ ಕೆಲವು ಸಮಯ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು.

   ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಈ ಸೋಂಕು ವಿಸ್ಫೋಟವಾದಾಗ ನಮಗೆ ಆಘಾತವಾಗಿತ್ತು ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಸಹ ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ತೊಂದರೆ ಮಾಡಿಲ್ಲ, ನಾನು ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಇತ್ಯಾದಿಯಾದ ತಿರಸ್ಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆಯಿಂದಲೇ 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.

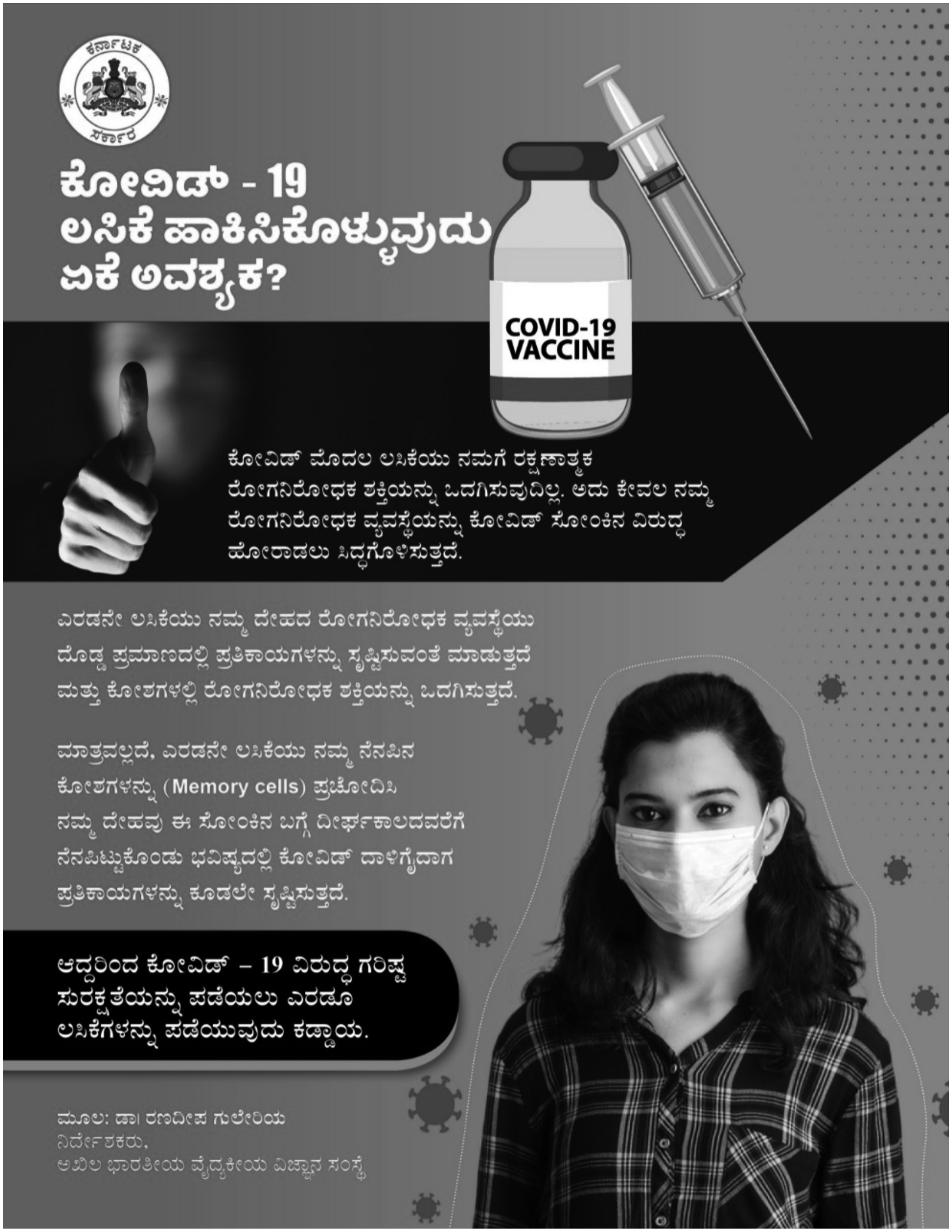
3. ಕೆಲವು ಸಮಯ ಅಥವಾ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸದರಿ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಾವು ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡು (ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡು) ಅದನ್ನು ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಾವು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳದೇ ಮತ್ತು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ಹೋರಾಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ.

   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 ಸ್ಪಂದನ 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. ಚಪ್ಪಲಿ, ಶೂ ಇತ್ಯಾದಿ ಪಾದುಕೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯ ಹೊರಗೇ ಬಿಡುವುದು
7. ಇತರರನ್ನು ಕೈಕುಲುಕುವ ಅಥವಾ ಆಲಂಗಿಸುವ 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 ಅಥವ 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 ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ 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 ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡುವುದು
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)



ತಾವುಗಳು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ತಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿಯಮಾನುಸಾರ ಕೋವಿಡ್ ವಿರುದ್ಧದ ಎರಡು ಡೋಸ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

- ಸರ್ವರೀತಿಯಲ್ಲೂ, 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 ತಿರಸ್ಕಾರ, ಟೀಕೆ 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 ಇಲ್ವಾ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕೋಳ್ಳೋಕೆ ಏನು ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ. ಅವರು ಆ ರೀತಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ತಿಳಿದು ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ

- ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸೋಣ. ಅಂದರೆ, ಯಾವುದೇ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ಪಟಾಪಟ್ ಎಂದು ತಾವು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡದೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನಿಧಾನಿಸಿದಾಗ 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 ಕಟಿಬದ್ಧರಾಗಿರೋಣ. ಅಂದರೆ ಈ ಸನ್ನಿವೇಶದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೊರೋನ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ, ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರಾಗಿ ಅಥವಾ ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಹೊರತು ಮತ್ತಾವುದೇ ಅಂಕುಡೊಂಕನ್ನು ತಿದ್ದುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೇಳಲಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು

ವೈರಸ್ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ

1. ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಹೇಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ?
ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ದ್ರವರೂಪದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹನಿಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಹಾಗೂ ಆ ದ್ರವವು ನೆಲ, ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಳ/ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಇದ್ದು ಇತರರು ಆ ಸ್ಥಳ/ವಸ್ತುವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನಂತರ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ಕೊರೋನ ವೈರಾಣು ಸದರಿಯವರ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ.

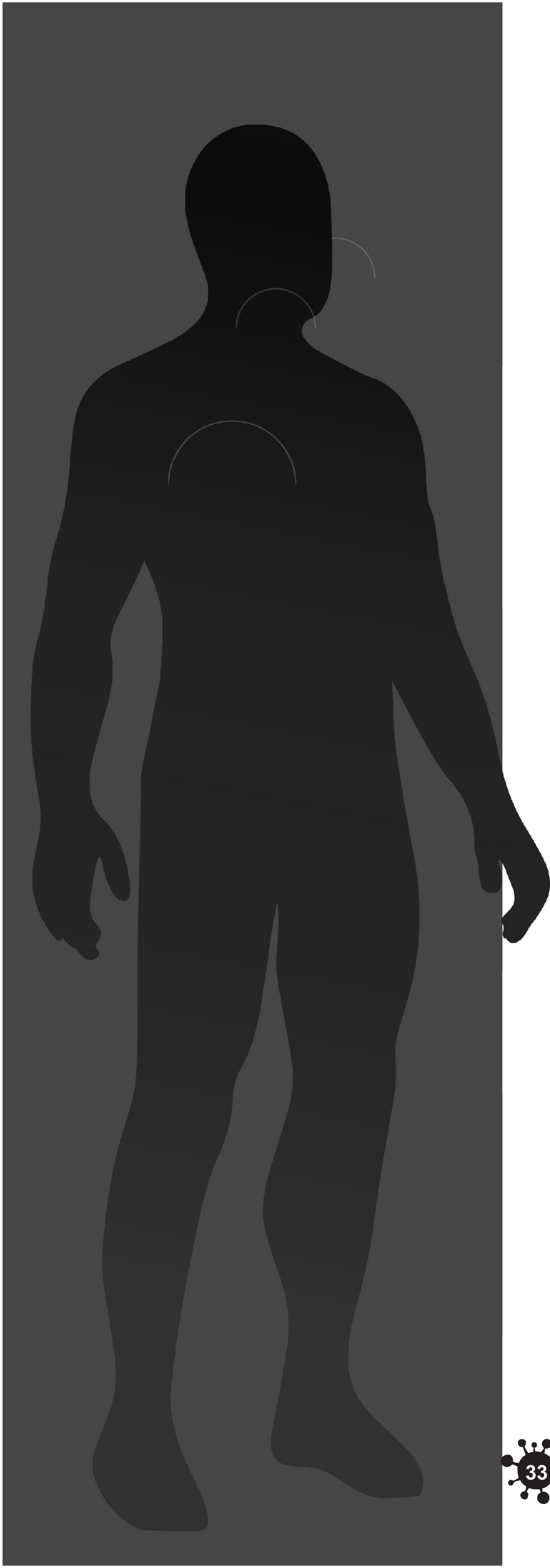
2. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊರೋನ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದು ಹೋದ ಬಳಿಕ ಮರಳಿ ಬರುತ್ತದೆಯೇ?
ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಒಮ್ಮೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸಿರುವಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇಂದಿನವರೆಗೂ (13-5-2020) ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇತರ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಮರುಸೋಂಕು ಕಂಡುಬಂದ ವರದಿಗಳಾಗಿವೆ.

3. ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲಾ ಅಥವಾ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸತ್ಯವೇ?
ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡಿರುವುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ.

4. ಖಾಯಿಲೆಯ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಮಗೆ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?
ನಿಯಮಾವಳಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಶಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಸೋಂಕು ಅಂದರೆ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ತಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನೀವು ಹೇಳಿದ ರೀತಿ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಇದ್ದಾಗಲು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರಬಹುದು. ಹಾಗಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಇದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲದ ಪೋಲಾಗುತ್ತದೆ. 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. ಕೊರೋನ 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. ಕೊರೋನದಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳೇನು?
ಕೊರೋನ 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 ಇತರೆ 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 ಕಾಣಿಸುತ್ತಿದೆ.

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 ಮೂಗಿನಿಂದ ಹೊರಚಿಮ್ಮುವ ಎಂಜಲು ಅಥವಾ ಗೊಣ್ಣೆಯ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಹನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಎದುರಿಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಸೋಂಕು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಥವಾ ಆ ಹನಿಗಳು ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜು ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು 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 ಚಾಚುತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಇದನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊಡೆದೋಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಇರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿವೆ.

11. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವಾಗುತ್ತದೆಯಾ?
ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಯಿಲ್ಲ.

12. ಕೊರೋನದ ಆಕೃತಿ ಅಥವಾ ರಚನೆ ನಾವು ಈಗ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆಯಾ?
ಕೊರೋನ ವೈರಾಣು ಮುದ್ರಣ, ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುವ ಹಾಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಅದರ ಬಣ್ಣ ಅಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವ ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

13. ಕೊರೋನದ ತೂಕ ಎಷ್ಟು?

ಕೊರೋನ ವೈರಾಣುವಿನ ತೂಕ 0.85 ಅಟ್ಟಾ ಗ್ರಾಂಗಳು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಅಟ್ಟಾ 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 ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಹೇಗೆ?

ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 14 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಸಮಯ ಈ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಬಿಪಿ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧೀ 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 ತಗುಲಿರುವುದು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಗುರುತಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವೇ?

ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಯಾರೇ ಆಗಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ವೈದ್ಯರು, ಶುಶ್ರೂಷಕರು, 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 ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ?
ಕೊರೋನ ವೈರಾಣು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಾರಗಳ ತನಕ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ, ಗಂಟಲಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ದೃಢಪಡುವ ತನಕ ಸೋಂಕು ಇದೆ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ಅವಧಿ ಕೆಲವು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಾರಕ್ಕಿಂತಲು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಂಟಲಿನ ವೈರಾಣುವಿನ ಪರೀಕ್ಷೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನೆಗೆಟಿವ್ 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 ಅಂತವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಲ್ಲ.

22. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ?
ಲ್ಯಾಬ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ದ್ರವವನ್ನು RT-PCR ಪರೀಕ್ಷೆಯ 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 ಸ್ಪರ್ಷಿಸಿದರೆ 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, ಇಡಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.

27. ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಚಳಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಕೊರೋನ ವೈರಸ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ?
ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಚಳಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಕೊರೋನ ವೈರಾಣು ಭಿನ್ನವಾಗಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಜ್ವರದ ಜೊತೆ ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

28. ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ಸಿನ 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 ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಭೇದಿ, ವಾಂತಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡಿವೆ ಅಷ್ಟೇ.

29. ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತನಾ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕಾನಾ?

ಈ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾಗಿವೆ ಹಾಗೂ ಆಗುತ್ತಲೂ ಇವೆ ಆದರೆ ಅದೇನೇ ಇರಲಿ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತವೋ ಅಥವಾ ನೈಸರ್ಗಿಕವೋ ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಧ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುನ್ನಡೆಯೋಣ.

30. ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ಯಾವ ರಕ್ತದ ಗುಂಪಿನವರಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

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

31. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುಟ್ಕಾ, ಎಲೆಅಡಿಕೆ ಅಥವಾ ತಂಬಾಕು ತಿಂದು ಉಗುಳಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ? ಈ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರು ಹಾದುಹೋದರೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದೇ?

2 ರಿಂದ 4 ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸೋಪು 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 ನಿದರ್ಶನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.

ವೈರಸ್ ಹರಡುವ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ

33. ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಸೊಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ನೊಣಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತಾ?
ಸೊಳ್ಳೆ ಹಾಗೂ ನೊಣಗಳಿಂದ ಕೊರೋನ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

34. ಎ.ಟಿ.ಎಮ್ ಯಂತ್ರದ ಕೀಲಿಮಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಬರಬಹುದಾ?
ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಟಿಎಂನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಕೈ ತೊಳೆಯದೇ ತಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು 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 ನಂತರವು ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆಯಾ?
ಕೊರೋನ ವೈರಾಣುವು ಇರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತ ನಂತರವೂ ಆತನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ, ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮರಣಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಸಹ ಸರ್ಕಾರ ಹೊರತಂದಿದೆ. ಶವಸಂಸ್ಕಾರದಲ್ಲಿ 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 ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡೆದರೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೊರೋನ ಹರಡುತ್ತದೆಯಾ?
ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಬೇರೆಯವು ಮುಟ್ಟಿ ನಂತರಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ, ಮೂಗನ್ನು ಸ್ಪರ್ಷಿಸಿದರೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೀನು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ದ್ರವಗಳು ಮುಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗಲೂ ವೈರಾಣುವು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಒಳಹೊಕ್ಕಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂರುವ, ಅವರ ಎದುರಿಗಿರುವ ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ, ನೆಲ, ಗೋಡೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಇತರರು ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ 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-ಪಗಡಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇತರ ಪಾತ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸದೆ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

40. ಗಾಳಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಕೊರೋನ ಹರಡುತ್ತದೆಯಾ?
ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ ವಿನಃ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿಕೊಂಡು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಇಂತಹ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ. 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. ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸೀನು ಹಾಗೂ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೊರಚಿಮ್ಮಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರ, ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು.

42. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜಿರಳೆ, ಹಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇಲಿಯಿಂದ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದೇ?
ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಜಿರಳೆ, ಹಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳಿಂದ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಯಾವುದೇ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಲ್ಲ.

43. ಬೇರೆಯವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ **ಕೊರೋನ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ?**
ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ಇದ್ದು ಅವರು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಹಾಗೂ ಸೀನಿದಾಗ ವೈರಾಣುವು ಫೋನಿನ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸುವುದು ಅತಿ ಸೂಕ್ತ.

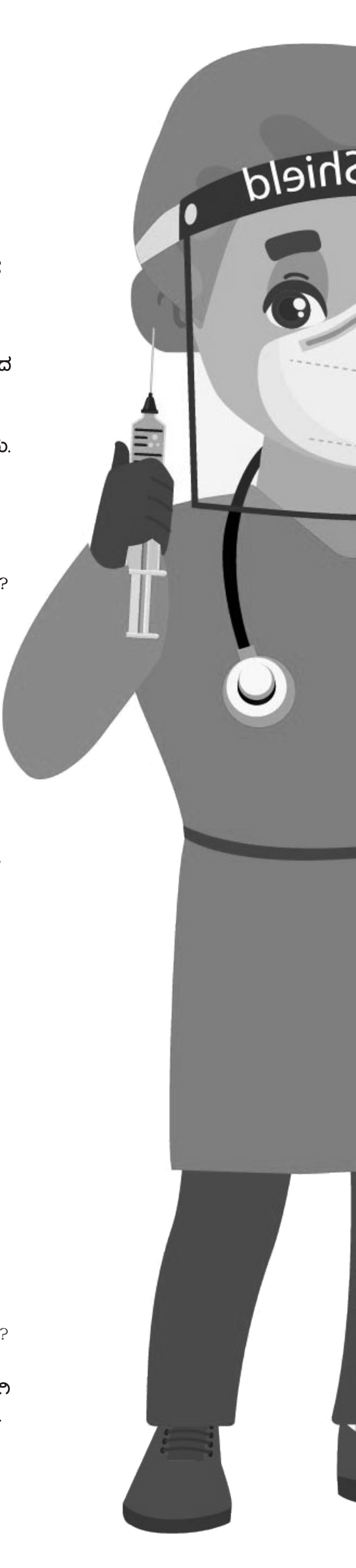
44. ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ಬರುತ್ತದೆಯೇ?
ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ, ಆದರೂ ಓದಿದ ನಂತರ ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

45. ಕೊರೋನ ಶಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಊರಿನ ಕಿರಾಣಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ, ನಾನು ಕೂಡ ಅದೇ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ, ಇದರಿಂದ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ?
ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದು ಕೈಯ್ಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೇ ಕೆಮ್ಮು 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, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾದ ಮೊಣಕೈ ಅಡ್ಡ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇತ್ಯಾದಿ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸ್ವಭಾವಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

48. ಕೊರೋನ ಸೊಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಳಸಿದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ಬರುವುದೇ?
ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿಯೇ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಐಸೋಲೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಅಂತವರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇತರರ ವಸ್ತುಗಳ ಜೊತೆ ಬೆರಸದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



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 ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣಗಳೇನು ಹಾಗೂ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?
ಕುಡಿತದ ಚಟವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿದೆ. ಮದ್ಯದಂಗಡಿಗಳು ಮುಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕುಡಿತದ ಚಟದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಅವಕಾಶವಿದೆ. ಖಿನ್ನತೆ 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 ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಮನೋಭಾವಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮಹತ್ಯಾ ಮನೋಭಾವಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಯುವ ಜನರು ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಅಥವಾ ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯವಾಣಿ 080-46110007 (ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್) ಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಬಹುದು.

118. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ ಒತ್ತಡ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ತರಬೇತಿಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೇ?
ಹೌದು. ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯುವ ಸಬಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಕ್ರೀಡಾ ಇಲಾಖೆಯ ಎನ್‌ಎಸ್‌ಎಸ್‌ತರಬೇತಿ, ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಹಾನ್ಸ್‌ನ ತರಬೇತಿಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ 104 ಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

119. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ?
ಭಾರತ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ

120. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದ ಕೆಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆಕ್ರೋಶಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?
ಪ್ರಾಣಿ ಸಂಕುಲದ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗೆ ಸ್ವಾತಂತ್ರಹರಣವು ಬಹಳ ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಸನ್ನಿವೇಶ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಬಹಳ ಸ್ವಾತಂತ್ರದಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಮೂಲಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರವಿಲ್ಲದೇ 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 ಅತೀ 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 ಬಿಂಬಿಸುತ್ತಿವೆ?

ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಟಿ. 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 ಕೈಯಲ್ಲಯೇ ಇದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ವಿಮರ್ಶಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ವಿವೇಚನೆಗೆ ಈ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಒಳಪಡಿಸಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಈ ಭಯ ಆತಂಕಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

124. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತರಕರ್ನಾಟಕ ಭಾಗದ ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು?

ಹಾಗೇನು ಇಲ್ಲ. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿಯೂ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ

125. ಮೇಣದ ಬತ್ತಿ ಹಚ್ಚುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ಲೇಟ್ಬಾರಿಸುವುದು ಇದರಿಂದ ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು?

ನೇರವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಈ ರೀತಿ ಆಚರಣೆಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ಶುಶ್ರೂಷಕರು, ದಾದಿಯರು, ಪೋಲೀಸರು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರುಗಳ ಆತ್ಮ ಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿ ಸೋಂಕಿತರನ್ನುಕಾಪಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

126. ಕೊರೋನ ಬಂದಾಗಿನಿಂದ ಯಾರುಕೂಡ ಬೇರೆಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಿಲ್ಲ (Heart Attack, Cancer, Maleriya, 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 ಸರ್ವರೀತಿಯ ಕ್ರಮಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ ಭಾರತದಾದ್ಯಂತ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಹಾಗೂ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳೂ ಸಹ ಕೈಜೋಡಿಸಿವೆ.

128. ಕೊರೋನ ಸಮಸ್ಯೆಗಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಬಡವರು ಊಟಸಿಗದೆ ಪರದಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏನು?

ಇದು ಸತ್ಯಕ್ಕೆ ದೂರವಾದ ವಿಷಯ. ಸರ್ಕಾರ ಈಗಾಗಲೇ ತನ್ನ ವಿವಿಧ ಇಲಾಖೆಗಳಿಂದ ಬಡವರಿಗೆ ನಿರ್ಗತಿಕರಿಗೆ, ವಲಸಿಗರಿಗೆ ಅಥವಾಯಾರಿಗೇ ಆಗಲೀ ಊಟ ಹಾಗೂ ದಿನಸಿಯ ಸರಬರಾಜನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ಸರ್ಕಾರೇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಹ ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿವೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುತಿದ್ದರೆ 104 ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ತಿಳಿಸಬಹುದು.

129. ಕೊರೋನ ಸೋಂಕು ಇರುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಜನ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಬಿಟ್ಟು ಬೇರೆ ಕಡೆ ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಸ್ವ-ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಬರುವುದಕ್ಕಾಗದೆ ಪರದಾದುತ್ತಿದ್ದಾರೆ 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 ವಿತರಿಸಲುಕ್ರಮಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಹಲವು ಸರ್ಕಾರೇತ ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಹ ಇದಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರದ ಜೊತೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

131. ಈ ವೈರಸ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಯುವಜನರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಮೊಬೈಲ್, ಲ್ಯಾಪ್ಟಾಪ್, ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಯುವಕರು ಪಬ್‌ಜಿ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಕೊರೋನ ವೈರಾಣು ತಂದೊಡ್ಡಿರುವ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಈ ಸೋಂಕು ನಮಗೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರೂ ಮನೆಯಲ್ಲೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲಕಳೆಯುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಬ್ಬರೊನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ಟಿವಿ, ಮೊಬೈಲ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸದೇ ಬೇರೆ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ರೀತಿಯ ಪಬ್ಜಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೊಬೈಲ್ ವ್ಯಸನದಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಇರಲು ಕುಟುಂದವರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಬೆಂಬಲದಿಂದ ಇದ್ದು ಇದರಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಬೇಜಾರು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿರದ ಯುವ ಸ್ಪಂದನ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಯುವ ಸಮಾಲೋಚಕರು ಹಾಗೂ ಯುವ ಪರಿವರ್ತಕರು ನಿಮಗೆ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸುತ್ತಾರೆ.

132. ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ, ಪಿಯುಸಿ, ಪದವಿ, ಡಿಪ್ಲೋಮಾ, ಬಿಎಡ್, ಡಿಎಡ್ ಜೊತೆಗೆ 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 ಪರಿರ್ತಕರಾದ ನಾವು ಇದರ ಕುರಿತು ಒಬ್ಬರೇ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದಾದರೇ, ಪೋಲೀಸ್ 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 ಕೊರೋನ ವೈರಾಣುವು ಕುಟುಂಬಸ್ತರ ಜೊತೆ ಇರಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಮದ್ಯಪಾನದಂತಹ ಪಿಡುಗಿನಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಲು ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾಗಿಯೇ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು ಅಂತಹವರಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಜೊತೆಗೆ ಅವರನ್ನು ಮಾತುಕತೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಗಿಯಾಗಿಸುವುದು, ಆಟ ಆಡುವುದು ಮಾಡಬಹುದು. ಸುಮಾರು 2-4 ದಿನಗಳು ಅವರು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡದೇ ನಿಭಾಯಿಸಿದರೆ ನಂತರ ಅವರಿಗೆ ಅದರಿಂದಾಗು ಹಿಂತೆಗೆತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂಬ ಉತ್ಕಟತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಗ ಅವರಿಗೆ ಈ ಸೂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಅದೇನೆಂದರೆ ಆಸೆ ಬಂದಾಗ ನೀರು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವಿಸುವುದು, ನಿಧಾನಿಸುವುದು, ಸ್ಥಳ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡುವುದು, ಧೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವುದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಖಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಫಿಟ್ಸ್ ಅಥವಾ ವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬದಲಾವಣೆಯಾದರೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

136. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆಯೇ?

ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ

137. ಬೇಸಿಗೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೊರೋನ 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. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದರೆ ವೈರಾಣು ಕೊಲ್ಲಲ್ಪಡುತ್ತದೆಯೇ?

ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ 37 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವೈರಾಣು ಜೀವಿಸುವುದರಿಂದ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದ ವೈರಾಣು ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

139. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನಿಂದ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ರೋಗದಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಹುದೇ ವಿನಃ ನೋವೆಲ್ ಕೊರೋನ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ

140. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಸ್ಪ್ರೇ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದೇ?

ದೇಹದ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೊರೋನ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಾಣು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದಾಗ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿತ ಕೈಗಳ ಮೂಲಕ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ವೈರಾಣು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ

ವೈರಸ್ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ?

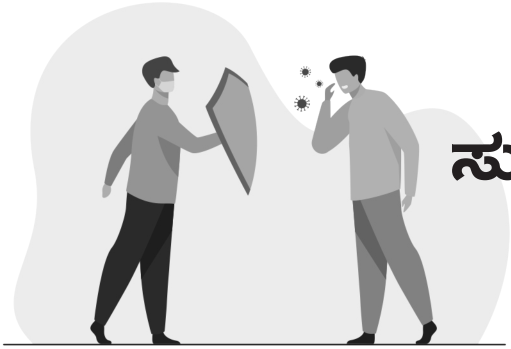
ಸಾರ್ಸ್‌ಕೋವ್ 2 ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಕೋವಿಡ್19 ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನಿಂದ ಚಿಮ್ಮುವ ದ್ರವದ ಕಣಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದು. ಈ ದ್ರವದ ಕಣಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಗಾತ್ರಗಳ ಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಚಿಮ್ಮುವ ದಪ್ಪ ಕಣಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಏರೊಸೋಲ್ಸ್ ರೂಪದ ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆ.

- ದೊಡ್ಡ ಹನಿಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಅವು ತಮ್ಮ ಮೂಲದಿಂದ (ಇಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ) ಬಹು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ, ಕೆಲವೋ ಸೆಕೆಂಡು ಅಥವಾ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿ, ಕೆಳಗೆ ಬೋಳುತ್ತವೆ.

- ಅದೇ ಹನಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಣಗಳು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಇದ್ದರೆ, ಅವುಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿದಾಗ ಬಹಳ ಬೋಗನೆ ತೇವಾಂಶ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಒಣಗಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಹನಿಗಳು/ಕಣಗಳು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಇವು ಬಹಳ ದೂರದವರೆಗೂ ಚಲಿಸಬಲ್ಲವು

ಸೋಂಕು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸರಣವಾಗುತ್ತದೆ ?



ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು ಹೇಗೆ ?

- ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ.
- ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದರೆ. ಎಲ್ಲ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಎರಡು ಪದರಗಳಿರುವ ಮುಖಗವಸು (ಮಾಸ್ಕ್) ಬಳಸಿ.
- ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ತೆರಳಿದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 6 ಅಡಿಯಷ್ಟು ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಭೆಸಮಾರಂಭಗಳಂತಹ ಜನ ಸೇರುವ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.
- ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಟಿಶ್ಯೂಪೋಪರ್ನಿಂದ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೋಪರ್ ಅನ್ನು ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಿ.
- ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುವ (ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ) ಸ್ಥಳ / ಜಾಗಗಳನ್ನು ಸೋಂಕುನಿವಾರಕ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ನೀವು ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅರ್ಹರಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಜ್ವರ

ಒಣ ಕೆಮ್ಮು

ಸುಸ್ತು/ಬಳಲಿಕೆ/ಆಯಾಸ

ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ

ಹೀಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ..

- ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು ಕಣ್ಣು ಉರಿ / ಕಣ್ಣಿನ ನವೆ
- ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ
- ತಲೆ ನೋವು
- ಮೈಕೈ ನೋವು ಅಥವಾ ಸಂಧಿವಾತ
- ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೊಬ್ಬೆ
- ವಾಂತಿ
- ಭೇದಿ
- ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ
- ಕಿರಿಕಿರಿ
- ಗೊಂದಲ
- ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು (Reduced consciousness)
- ಆತಂಕ
- ಖಿನ್ನತೆ
- ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ

ಮೂಲ: ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ

ತೀವ್ರ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು
- ಗೊಂದಲ
- ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ ಅಥವ ನೋವು

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರು ವಯಸ್ಸಿನ ಭೇದವಿಲ್ಲದೇ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ನೀಡಿರುವವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ 'ಕೋವಿಡ್ 19' ಎರಡನೇ ಅಲೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ ಹೊಸ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡಿದೆ. ಕೋರನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಹೊಸ ತಳಿ (ಡಬಲ್ ಮ್ಯುಟೆಂಡ್ ಅಥವಾ ಬಿ.1.617) ಯ ರಚನೆಯಲ್ಲಾಗಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಆರ್‌ಟಿ ಪಿಸಿಆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಕೊರನಾ ಸೋಂಕಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ತಜ್ಞರು ಇದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತಾ ಆರ್‌ಟಿ ಪಿಸಿಆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಶೇ 75 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ವೈರಸ್ ದೇಹದೊಳಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟೂ ಆಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸುಳ್ಳು ನೆಗೆಟಿವ್ ಫಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯಿರಿ

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡವರು..

- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ ಅಥವ ನೋವು
- ಗೊಂದಲ
- ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರುವುದು
- ಚರ್ಮ, ತುಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಉಗುರಿನ ಬಣ್ಣ ಮಸುಕಾಗಿ, ಬೂದು ಅಥವಾ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ
- ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ವರ
- ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು

ತೀವ್ರತರಹದ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಲಕ್ಷಣ ಗೋಚರವಾಗಲು ಶುರುವಾದಾಗ ತಕ್ಷಣ ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಸಹಾಯವಾಣಿ 14410ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.

ಮೂಲ: ಸಿಡಿಸಿ

ಯಾರು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಕೋವಿಡ್ 19 ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರ ಜತೆಗೆ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ದೃಢಪಟ್ಟವರ ಜತೆಗೆ ಸಮೀಪದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರು ಸಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವವರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇತರ ತಪಾಸಣೆಗಳು

ಸಿಬಿಸಿ, ಸಿಆರ್ಪಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಐದನೇ ದಿನದಿಂದ 17ನೇ ದಿನದವರೆಗೆ, 48ರಿಂದ 96 ಗಂಟೆಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಡಿಡೈಮರ್. ಸಿಬಿಜಿ, ಸೀರಂ ಕ್ರಿಯೇಟಿನೈನ್, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಇಸಿಜಿ

ಕೋವಿಡ್ ರೋಗಿಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹೇಗೆ?

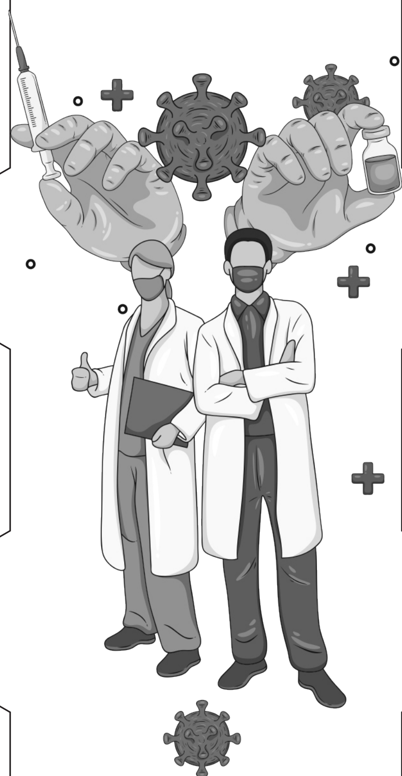
ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧಗಳ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಅವರ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿರುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

ಅವರ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ

ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭವಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವಯಂತೆ ಅವರ ವೈದ್ಯರ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ

ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನವರ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ

ರೋಗದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ



ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ (ಬೆರಳ ತುದಿಗೆ ಆಕ್ಸಿ ಮೀಟರ್ ಹಾಕುವ ಮೂಲಕ)

ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು, ರೋಗಿಯ ಕೋವಿಡ್19 ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು

ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

ಕೋವಿಡ್ ನಂತರದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳು

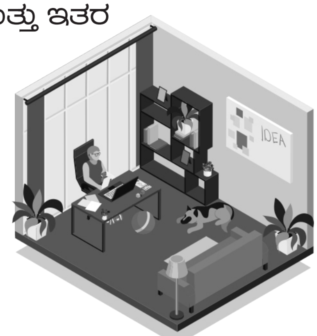
ನಿಯಮಾವಳಿಗಳು

- ಕೋವಿಡ್ ತಡೆ ಕ್ರಮಗಳಾದ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಿಕೆ, ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ
- ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದೈನಂದಿನ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ
- ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದಲ್ಲಿ, ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಬೆಳಗಿನ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆಯ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ಆರಾಮದಾಯಕ ಎನಿಸುವ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಸಿ
- ಸಮತೋಲಿತ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಹುದಾದ ತಾಜಾ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ
- ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ದೂರವಿರಿ
- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೂಚಿತ ಔಷಧ ಅಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಬದಲಿ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿದ್ದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ
- ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಲ್ಲಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಮೊದಲಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ, ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಯಂ ನಿಗಾ ಇಡಿ
- ಒಣಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯುಕ್ತ ಹಬೆ ಸೇವಿಸಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಔಷಧಯುಕ್ತ ನೀರಿನಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಬೇಕಿದ್ದರೆ, ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆ ಔಷಧ ಪಡೆಯಬೇಕಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ
- ಅತಿ ಜ್ವರ, ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ, ಎಸ್ಪಿ 0295%, ಎದೆ ನೋವು, ಗೊಂದಲದ ಮನಸ್ಥಿತಿಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಸೂಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿ

ಆಧಾರ: ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳ ಸೂಚನೆಗಳು

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ವೇಳೆ ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿ

- ವಾಸ್ತವದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಗಮನ ಹರಿಸಿ : ವದಂತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸುಳ್ಳು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ
- ಜ್ಞಾನವೇ ಶಕ್ತಿ : ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಷ್ಟೂ, ನೀವು ಅನುಭವಿಸಬಹುದಾದ ಆತಂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನೀವು ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹವಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮೂಲವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿ
- ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಡಿ : ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಸುದ್ದಿಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳು. ಇವುಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಒಳಪಡದ ಸುದ್ದಿ ಅಥವಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಬ್ಬಿಸಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ
- ದೈನಂದಿನ ದಿನಚರಿ ಅನುಸರಿಸಿ : ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೌಕಟ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಬಹುದು
- ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ : ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಲು ದಿನದ ಒಂದಿಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವ ಮೂಲಕ, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಸಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಉತ್ತಮ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ : ನಿಗದಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ
- ಲೌಕಿಕದಿಂದ ದೂರ ಇರಿ : ದಿನದ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸುದ್ದಿ ಮತ್ತು ಇತರ
- ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಇದ್ದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿರಾಳಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ
- ಹವ್ಯಾಸವೊಂದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ : ಹೊಸ ಹವ್ಯಾಸವೊಂದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಬಹುದು



- ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ : ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಫೋನ್ ಮತ್ತು ವಿಡಿಯೊ ಕರೆಗಳ ಜತೆಗೆ ಆನ್ಲೈನ್ ಹವ್ಯಾಸ ತರಗತಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ

ಮೂಲಗಳು: ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ, ಆರೋಗ್ಯಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ, ಇಂಡಿಯಾ ಬಯೋಸೈನ್ಸ್

ಲಸಿಕೆ ಏಕೆ? ಹೇಗೆ?

ಸರ್ಕಾರ 18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಲು ಏ. 28ರಿಂದ ನೋಂದಣಿ ಆರಂಭಿಸಿದೆ. ಕೋವಿನ್ (CoWin) ವೆಬ್ಸೈಟ್ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು ಆ್ಯಪ್ ಮೂಲಕ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಬಹುದು.

ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೋಂದಣಿ ಹೇಗೆ?

ಕ್ರಮ 1 : ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು ಕೋವಿನ್ ವೆಬ್ಸೈಟ್ (www.cowin.gov.in)ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಮತ್ತು ಆಧಾರ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಒನ್ ಟೈಮ್ ಪಾಸ್ವರ್ಡ್ಗಾಗಿ (ಒಟಿಪಿ) ಕಾಯಿರಿ.

ಕ್ರಮ 2 : ಒಟಿಪಿ ಸಂದೇಶ ಬಂದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ. ಹೆಸರು, ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕ, ಭಾವಚಿತ್ರಸಹಿತ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದಂತೆ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್, ಮತದಾರರ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ, ಚಾಲನಾ ಪರವಾನಗಿ ಮತ್ತು ಪಾನ್ ಕಾರ್ಡನ್ನು ಗುರುತಿನ ದಾಖಲೆಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಕ್ರಮ 3: ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವೆನಿಸುವ ಸಮೀಪದ (ಸರ್ಕಾರಿ ಅಥವಾ ಖಾಸಗಿ) ಲಸಿಕೆ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಕ್ರಮ 4: ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದ ದಿನದಂದು ಸಮಯ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬೇರೆ ದಿನಾಂಕ ಅಥವಾ ಸಮಯವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ಲಸಿಕೆ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕ್ರಮ 5: ಮೇಲಿನ ಹಂತಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಲಸಿಕೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಪೂರ್ವ ನಿಗದಿಯ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಡೌನ್ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ ಮುದ್ರಿತ ಪ್ರತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲಸಿಕಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ.

ನಿಗದಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ಭೇಟಿಯ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದೇ?

ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಸಮಯವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಆಯ್ಕೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ನಿಗದಿತ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೆಬ್ಸೈಟಿನಲ್ಲಿರುವ ಮರು ಹೊಂದಾಣಿಕೆ (Reschedule) ಟ್ಯಾಬ್ ಅನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ. ಬೇರೆ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಸಮಯ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.

ಎರಡನೇ ಡೋಸ್ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಮತ್ತೆ ನೊಂದಾಯಿಸಬೇಕೇ?

ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಡೋಸ್ ಪಡೆದ ನಂತರ 29ನೇ ದಿನದಂದು ವೆಬ್ಸೈಟ್/ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್‌ನ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದೇ ಲಾಗಿನ್ ಐಡಿ ಮೂಲಕ ಎಷ್ಟು ಜನರು ನೊಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಒಂದೇ ಫೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನೊಂದಣಿಗೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳು/ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಇವೆಯೇ?

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸ್ವಯಂ ನೋಂದಣಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ. ಆನ್ಸೈಟ್ ನೋಂದಣಿ (ಲಸಿಕೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ) ಮತ್ತು ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ನೋಂದಣಿ (ವಾಕ್ ಇನ್ ನೋಂದಣಿ) ಸೌಲಭ್ಯವೂ ಇದೆ. ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಲು ಆಗದವರಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು (ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು) ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕೋವಿಡ್ 19 ಲಸಿಕೆಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೇ?

ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ಸಹಜ. ಈ ಲಸಿಕೆಯು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್ ಪಡೆದ ಬಳಿಕವೇ ನೀವು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂಲ: ಸಿಡಿಸಿ

ಕೋವಿಡ್‌ಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಾಯಬೇಕು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕ್ಲಿಷ್ಟಕರವಾದದ್ದು. ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಕೂಡ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದೇನೂ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನೂಂಟು ಮಾಡಲಾರದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಐಸಿಎಂಆರ್ (ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿ) ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ಮೊದಲ ದಿನದ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೋವಿಡ್ 19' ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಳಸುವ ಮೊನೊಕ್ಲೋನಲ್ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಅಥವಾ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದರೆ, ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುವ ಮೊದಲು ಕನಿಷ್ಠ 90 ದಿನಗಳಾದರೂ ಕಾಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಕೋವಿಡ್‌ನ ಹೊಸ ತಳಿಗಳು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ. ಅದು ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡ ವೈರಸ್ಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲದು.

ಎರಡು ಡೋಸ್ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವ ನಡುವಿನ ಅಂತರ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು?

ಇದುವರೆಗಿನ ಶಿಫಾರಸಿನಂತೆ ಎರಡು ಲಸಿಕೆಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂತರವು ಆರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಡೋಸ್ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಕರು ಅತ್ಯುತ್ತಮ

ಇಮ್ಯುನೋಜೆನಿಕ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಪುರಾವೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಈ ಅಂತರವನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ನೀಡುವ ಅಂತಹ ಶಿಫಾರಸು ಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ.

ನಾನು ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ನಿಮಗಿದು ತಿಳಿದಿರಲಿ

ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ನೀವು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ಮೇಲೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು, ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕೋವಿಡ್ 19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಲಸಿಕೆಗಾಗಿ ತೆರಳುವಾಗ ಕನಿಷ್ಠ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯ ಇದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ವೆಬ್ಸೈಟ್ಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ:

http://dashboard.cowin.gov.in/

ಆಧಾರ: mohfw.gov.in

ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ

ಕೋವಿಡ್ -19, 3 ನೇ ಅಲೆ ತಡೆಯಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು

1. ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಡಿ.
2. ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ
3. ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪ್/ ಸೋಪ್ ನೀರಿನಿಂದ ನಿರಂತರ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾನಿಟೈಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ
4. ಮಕ್ಕಳು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ಯಾನಿಟೈಸ್ ಮಾಡದೆ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.
5. ವಯಸ್ಕರು ತಾವು ಸ್ಯಾನಿಟೈಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ದಯವಿಟ್ಟು, ಮಕ್ಕಳ ಜೊತೆ ಬೆರೆಯಬೇಡಿ.
6. ನಿಮ್ಮ ಸೆಲ್ ಫೋನ್, ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು, joy stick, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ಸ್, ಕೀ ಬೋರ್ಡ್ ಮುಂತಾದ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ Sanitize ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

icps.karnataka.gov.in

ಕೋವಿಡ್ -19, 3 ನೇ ಅಲೆ ತಡೆಯಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು

7. ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಆಡಲು ಬಿಡಿ
8. ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೋಂಕು ರಹಿತಗೊಳಿಸಿ, ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿ.
9. ಮನೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.
10. ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ Brush ಅಥವಾ Tongue cleaner ಬಳಸಬೇಡಿ.
11. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿ, ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.
12. ಹಸ್ತ ಲಾಘವ/ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಚುಂಬಿಸುವುದು ಬೇಡವೇ ಬೇಡ.

2m

icps.karnataka.gov.in

ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ

ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ದತ್ತು ಪಡೆಯುವುದು ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧ. ಕಾನೂನು ಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ದತ್ತು ಪಡೆಯಿರಿ.

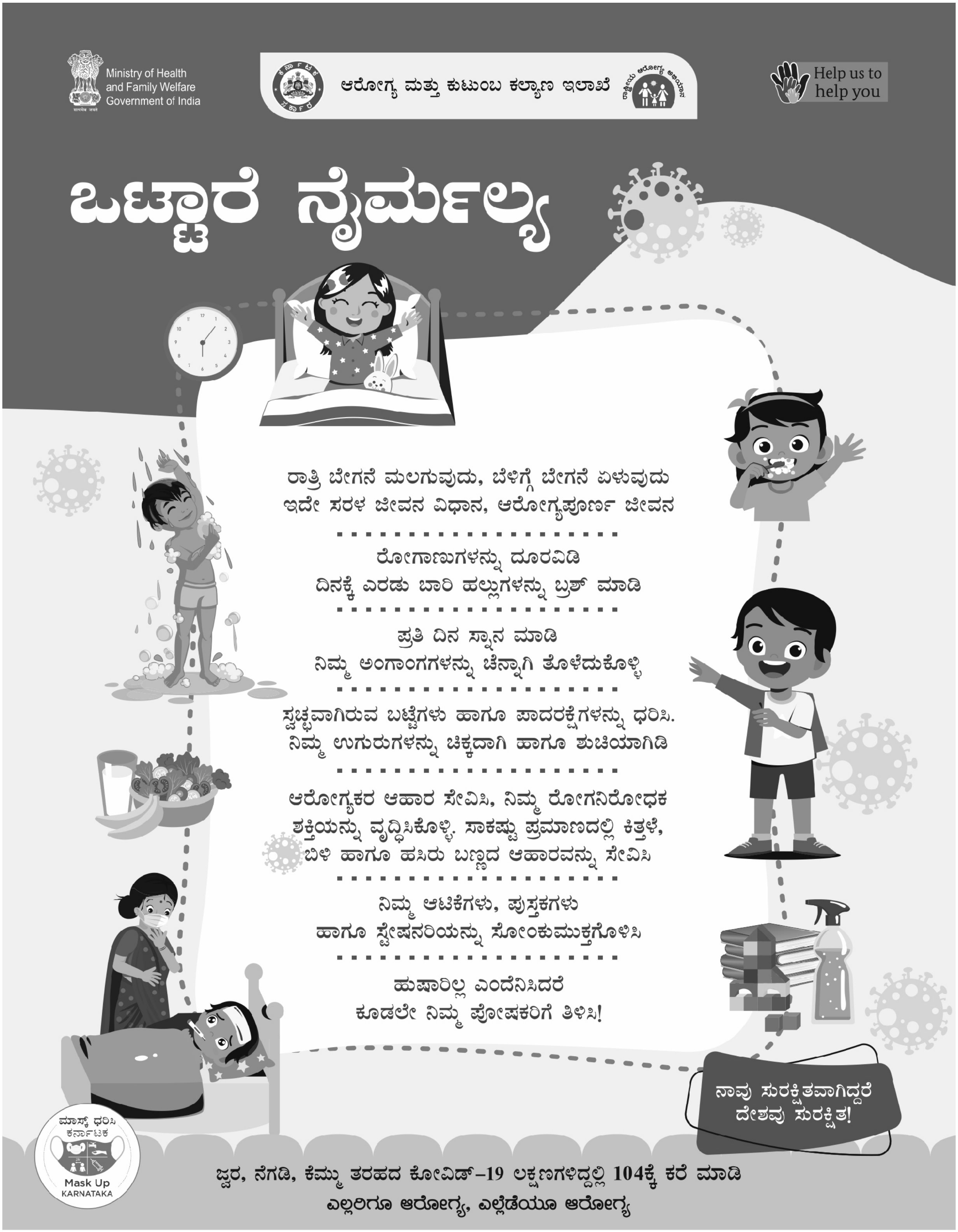
ಕಾನೂನು ಬದ್ಧ ದತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲು **www.cara.nic.in** ವೆಬ್ ಸೈಟ್ ಗೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡಿ.

ನಿಮಗೆಲ್ಲಿಯಾದರೂ, ಅನಾಥ ಮಕ್ಕಳು ಕಂಡರೆ ಅಥವಾ ಮಾಹಿತಿ ಸಿಕ್ಕಿದರೆ ಕೂಡಲೇ, **ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 1098** ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ.
ಕೋವಿಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಅನಾಥರಾದ ಮಕ್ಕಳನ್ನುನೇರವಾಗಿ ದತ್ತು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುತ್ತಿರುವ ಸುಳ್ಳು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ.
ದತ್ತು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕಾನೂನಿನ ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ
Help us to help you
ಮಕ್ಕಳೇ, ನಿಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗಿ ಕೊರೊನಾ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ!
ಸುರಕ್ಷತೆಯ 1, 2, 3 ನಿಯಮಗಳು!
1
ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ
2
ಇತರರಿಂದ 6 ಅಡಿಗಳ ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ
6 ಅಡಿ
3
ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಹ ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಾಗ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳು
ಹುಷಾರಿಲ್ಲ ಎಂದನಿಸಿದರೆ ತಡ ಮಾಡದೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ
ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಶವು ಸುರಕ್ಷಿತ!
ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ
Mask Up KARNATAKA
ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ತರಹದ ಕೋವಿಡ್-19 ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ 104ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯ

Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ
Help us to
help you
ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಧರಿಸಿ!
ವೈರಾಣುವನ್ನು ಓಡಿಸಿ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ!
1
ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಾಗ ಹಾಗೂ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
2
ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ದಾರವನ್ನು ಹಿಡಿಯಿರಿ, ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ
3
ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಗಲ್ಲ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ
4
ನಿಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ.
5
8h
ಒಂದೇ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಬಹಳ ಸಮಯದವರೆಗೂ ಧರಿಸಬೇಡಿ, ಒದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ
6
ಒಂದು ಬಾರಿ ಬಳಸುವ ಮಾಸ್ಕ್: ಮುಚ್ಚಳವಿರುವ ಕಸದಬುಟ್ಟಿಯೊಳಗೆ ಬಿಸಾಡಿ
7
ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಮಾಸ್ಕ್: ತೊಳೆಯಲು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ನೀಡಿ
ಹುಷಾರಿಲ್ಲ ಎಂದನಿಸಿದರೆ ತಡ ಮಾಡದೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ
ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಶವು ಸುರಕ್ಷಿತ!
ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ
Mask Up
KARNATAKA
ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ತರಹದ ಕೋವಿಡ್–19 ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ 104ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯ

Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ
Help us to help you
ತೊಳೆಯಿರಿ, ತೊಳೆಯಿರಿ,
ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ
ದಿನ ಪೂರ್ತಿ ಆಗಾಗ ಕೈತೊಳೆಯಿರಿ
ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು
ದೂರವಿಡುವಲ್ಲಿ ಜಾದೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ!
ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರು ಬಳಸಿ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್-ಆಧಾರಿತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಬಳಸಿ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
1 ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ
2 ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆದ ನಂತರ
3 ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ನಂತರ
HAND SANITIZER
4 ನೀವು ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನಿದ ನಂತರ
5 ಆಟಿಕೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ
6 ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಹಾಗೂ ನಂತರ
7 ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಿದ ನಂತರ
8 ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾದರೆ
ಹುಷಾರಿಲ್ಲ ಎಂದನಿಸಿದರೆ ತಡ ಮಾಡದೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ
ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಶವು ಸುರಕ್ಷಿತ!
ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ
Mask Up KARNATAKA
ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ತರಹದ ಕೋವಿಡ್-19 ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ 104ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯ


Ministry of Health and Family Welfare Government of India
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ
Help us to help you
ಒಟ್ಟಾರೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
ರಾತ್ರಿ ಬೇಗನೆ ಮಲಗುವುದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬೇಗನೆ ಏಳುವುದು
ಇದೇ ಸರಳ ಜೀವನ ವಿಧಾನ, ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ
ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ
ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಶ್ ಮಾಡಿ
ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ
ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಹಾಗೂ ಶುಚಿಯಾಗಿಡಿ
ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ
ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ,
ಬಿಳಿ ಹಾಗೂ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
ನಿಮ್ಮ ಆಟಿಕೆಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು
ಹಾಗೂ ಸ್ಟೇಷನರಿಯನ್ನು ಸೋಂಕುಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ
ಹುಷಾರಿಲ್ಲ ಎಂದೆನಿಸಿದರೆ
ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ!
ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ
ದೇಶವು ಸುರಕ್ಷಿತ!
ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ ಕರ್ನಾಟಕ
Mask Up KARNATAKA
ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ತರಹದ ಕೋವಿಡ್-19 ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ 104ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ
ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯ

Ministry of Health
and Family Welfare
Government of India

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ

Help us to
help you

ನಿಮಗೆ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸುಸ್ತು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ!

ಸ್ವತಃ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ:

1. ಕೆಮ್ಮು
2. ನೆಗಡಿ
3. ಜ್ವರ
4. ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆ
5. ಅತಿಸಾರ/ಭೇದಿ
6. ಬಲಹೀನತೆ

ಪೋಷಕರು, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ನಿಗಾವಹಿಸಬೇಕು.
ಮೇಲಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ
ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ!

ನಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದರೆ
ದೇಶವು ಸುರಕ್ಷಿತ!

ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ
ಕರ್ನಾಟಕ
Mask Up
KARNATAKA

ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ತರಹದ ಕೋವಿಡ್-19 ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ 104ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆರೋಗ್ಯ, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಆರೋಗ್ಯ

ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು
ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಇಲಾಖೆ

ಮಹಿಳಾ ಸ್ನೇಹಿ
ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿ ಅಭಿಯಾನ

ಆರೋಗ್ಯ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ
ಬೇಕು ಲಸಿಕೆ
ಅದನ್ನು ಪಡೆಯಲು
ಬೇಡ ಹಿಂಜರಿಕೆ

ಲಸಿಕೆಯು ಜೀವ ರಕ್ಷಕವಾಗಿದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮನ್ನು, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.

PanchayatRaj.Kar   panchayatraj.kar   CommrPR