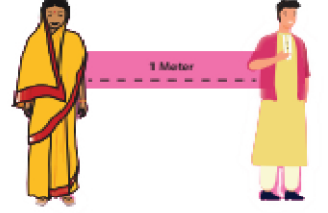


# ಕೋವಿಡ್-19 ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

## ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು



ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಈ ಹಿಂದೆ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಈಗ ಇದು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದ್ದು, ಜ್ವರ, ಶೀತ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಲವಾರು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಾಗ ನಿಮೋನಿಯಾ ಉಂಟಾಗಿ ರೋಗಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಲಿದ್ದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.



### ಕೋವಿಡ್ -19 ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪಾತ್ರ

ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೋವಿಡ್-19 ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಚಾಯತ್ ರಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರು, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರು ಮಹತ್ತರ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು.

- ◆ ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಸರಿಯಾದ ಹಾಗೂ ನಿಕರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- ◆ ವೈರಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಮುದಾಯದವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ನಡವಳಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ (ಕೈಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು. ಸಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದವುಗಳು).
- ◆ ಸೋಂಕಿತ/ಅನುಮಾನಿತ ರೋಗಿ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ಶಂಕಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿ/ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ
- ◆ ಭಯವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.
- ◆ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
- ◆ ಶಾಲೆಗಳು ಮುಚ್ಚಿ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವಾಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪೋಷಕರಿಗೆ ನೀಡಿ (ಶಿಕ್ಷಣ, ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜಿಕ ಬೆಂಬಲ)
- ◆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೈಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ.
- ◆ ಕಾನೂನು ಮತ್ತು ಸುವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅವರ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗಿದೆಯೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ◆ ಅಗತ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಸರಬರಾಜುಗಳನ್ನು ಮಹಿಳೆಯರು ಮಕ್ಕಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ತೋಷಿತ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದು.



### ಏನನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು ?

**ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿಸಿ :** ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆ/ನಿಯಂತ್ರಣದ ಕುರಿತು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ, ಯುನಿಸೆಫ್, ಡಬ್ಲ್ಯುಹೆಚ್‌ಓ ಮತ್ತು ಎನ್‌ಸಿಡಿ‌ಸಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಜನರಿಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು.

**ಭಯ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದು :** ಸರ್ಕಾರವು ತನ್ನ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19 ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡಲು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

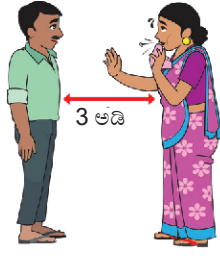


### ಜನರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತೇಜಿಸಿ :

ಕೋವಿಡ್-19 ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಲುವಾಗಿ ಜನರು ಮಾಸ್ಕ್, ಯಾವಾಗ ಧರಿಸಬೇಕು, ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಾವಾಗ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕು, ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಯಾರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಭಿತ್ತಿಪತ್ರ, ಕರಪತ್ರ, ಸಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕೇಳಲಾಗುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು (FAQ) ಮುಖಾಂತರ ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.

**ಸಮಾಜದ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ :** ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ವಿವಿಧ ಸೇವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ಪ್ರವಾಸ, ವ್ಯಾಪಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ಜನರು ಅದರಂತೆ ಯೋಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ.





## ಸಮಾಜಿಕ ಅಂತರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸಿ :

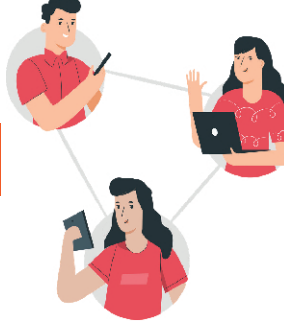
ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಅಸ್ತ್ರವೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಾಜಿಕ ಅಂತರದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಕೈಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ತಿಳಿ ಹೇಳಿ.



## ಸಂವಹನ ಹೇಗೆ ಮಾಡುವುದು ?

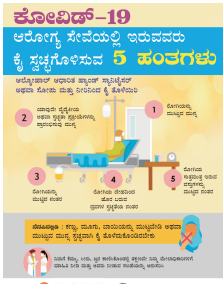
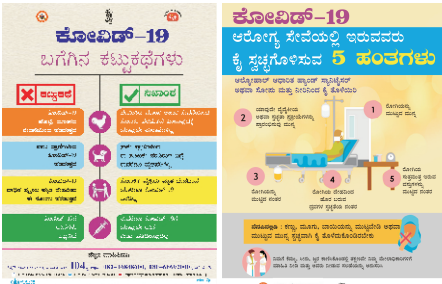
### ಸಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಬಳಕೆ

- ◆ ನೀವು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಸಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಕಂಡರೆ ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಂದೇಶ ಅಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಸುವುದು.
- ◆ ಕೂಡಲೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತಹ ಇಲಾಖೆಗಳಿಂದ ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಸರ್ಕಾರಿ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗಳು, ಡಬ್ಲ್ಯುಹೆಚ್‌ಓ, ಯುನಿಸೆಫ್ ಮುಂತಾದವುಗಳು).
- ◆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ತಿಳಿಸಬೇಡಿ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತ ಜನರಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.



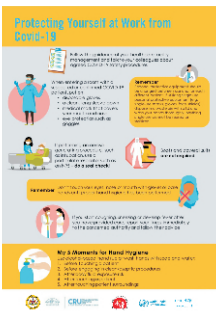
### ವಲಸಿಗರ ಆರೈಕೆ :

ಕೋವಿಡ್-19ರ ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಗ್ರಾಮದಿಂದ ವಲಸೆ ಹೋದಂತವರು ಗ್ರಾಮಗಳಿಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಅಂತವರನ್ನು 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇರಲು ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಅವರು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇರುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಬೇಕು, ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದಂತಹ ದಿನ ಬಳಕೆಯ ವಸ್ತುಗಳು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೊಳಿಸುವುದು.



### ಮಾಹಿತಿ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂವಹನದ ಪರಿಕರಗಳ ಪ್ರದರ್ಶನ :

- ◆ ಜನರು ಓಡಾಡುವಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು (ಪಂಚಾಯಿತಿ ಕಛೇರಿ, ಬಸ್‌ಸೆಲ್ದಾಣ, ಹಾಲು ಉತ್ಪಾದಕರ ಸಂಘ, ಶಾಲೆಗಳು ಮುಂತಾದವು..)
- ◆ ಭಿತ್ತಿಪತ್ರಗಳನ್ನು ಅಂದಾಜು 5 ಅಡಿಗಳ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಓದಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿ.



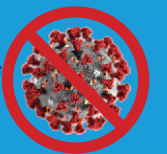
### ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿ

- ◆ ಕೋವಿಡ್-19ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕರಪತ್ರಗಳು, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಡಿಕೆ ಪತ್ರಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಜನರಿಗೆ ಹಂಚುವುದು.
- ◆ ನೀವು ಕೈ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಈ ಕರಪತ್ರಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಹಂಚುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.
- ◆ ಪಂಚಾಯಿತಿ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕರಪತ್ರಗಳು ಒಂದು ಕಡೆ ಇಟ್ಟು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಬೇಕಾದಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡಿ.

ನಿಮಗೆ ನಿಖರವಾದ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಬೇಟಿ ಕೊಡಿ.

Government of India (mygov.in)  
 Government of Karnataka (www.karnataka.gov.in)  
 Unicef (https://www.unicef.org/coronavirus)  
 WHO (www.who.int)

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ  
 24/7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 104ಕ್ಕೆ  
 ಅಥವಾ 080-46848600,  
 080-66692000ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ



<https://www.facebook.com/DHFWKA/> <https://twitter.com/DHFWKA?s=08> [https://www.youtube.com/channel/UC\\_iHeb5MfQd07mmJ904vCTg](https://www.youtube.com/channel/UC_iHeb5MfQd07mmJ904vCTg)

