

COVID-19 ಸಹಾಯಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

ಸ್ಪಂಧನೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳು
ಎವಿನ್‌ಎಮ್, ಆಶಾ, ಎಡಬ್ಲ್ಯೂ ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಟೂಲ್‌ಕಿಟ್



Ministry of Health & Family Welfare
Government of India





ವಿಷಯಗಳು

ಟೂಲ್‌ಬಾಕ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ	3
ಟೂಲ್‌ಕಿಟ್‌ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ	4
ತರಬೇತಿ ಉದ್ದೇಶಗಳು	5
ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ:	6
ಅಧಿವೇಶನ1: ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ COVID-19 ಸಂವಹನದ ಪರಿಚಯ	7
ಅಧಿವೇಶನ 2: ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ: ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು	8
ಅಧಿವೇಶನ 3: ಸಮುದಾಯ ಅಧಿವೇಶನ	9
ಅಧಿವೇಶನ 4: ಸಹಾಯಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು: ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳು	10
ಅಧಿವೇಶನ 5: ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು	11
ಸೆಷನ್ 6: ಮುಂಚೂಣಿಯ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ	12
ಅಧಿವೇಶನ 7: ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಸಂವಹನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ	13
ಉಲ್ಲೇಖ: FAQಗಳು COVID-19 ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು	14
ಅನುಬಂಧ 1: ಸ್ಪೆಡ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ತರಬೇತುದಾರರ ಟಿಪ್ಪಣಿ	17



ಟೂಲ್‌ಕಿಟ್ ಅನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿಧಾನ

ಟೂಲ್‌ಕಿಟ್ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ:

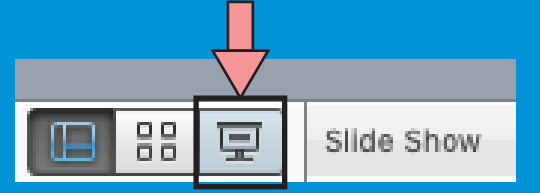
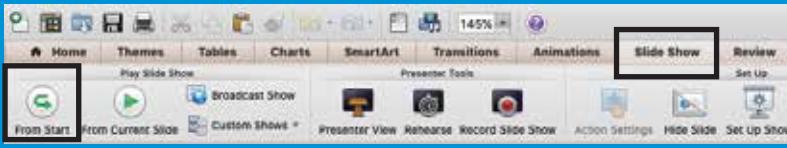
1. ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ಸಹಾಯಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ (FLW)ಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲು DSO ಗಳು ಬಳಸುವುದು)
2. ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತುತಿ (VC ಸಮಯದಲ್ಲಿ DSO ಗಳು ಬಳಸುವುದು)
3. ಈ ಐಫಾಂಗೆ ಉಲ್ಲೇಖವಾಗಿ ವಿವಿಧ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ 5 ವಿಷಯಗಳ ಪಾಕೆಟ್ ಪುಸ್ತಕ (PDF ಅನ್ನು ವಾಟ್ಸಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಲೋಡ್ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು FLWಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿ ಬಹುದು)

ವೈಸಿಲಿಟೇಟರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತಿಯನ್ನು ತರಬೇತುದಾರ ಬಳಸಬೇಕು. ತರಬೇತಿ ಅಧಿವೇಶನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ನಡೆಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ತರಬೇತುದಾರರಿಗೆ ಸಹಾಯಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಧಿವೇಶನಗಳು ಪವರ್ಪಾಯಿಂಟ್ ಪ್ರಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತವೆ. ತರಬೇತುದಾರನು ಚರ್ಚೆಗಳ ಮೊದಲು ಅಧಿವೇಶನಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತಿಯೊಂದಿಗೆ ತನ್ನನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ತರಬೇತುದಾರ ರಾಜ್ಯದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಲಸ್ಟರ್‌ಗಳ ನವೀಕರಿಸಿದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಲಾಕ್ಡೌನ್ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗೆ (FLW ಗಳಿಗೆ) ತರಬೇತಿ ನೀಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರದೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಲು ತರಬೇತಿದಾರರು ಅಧಿವೇಶನ ಸಂಖ್ಯೆ 7 ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

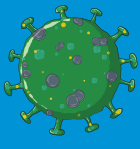
ಅಧಿವೇಶನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ-ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಅಧಿವೇಶನದ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಬಳಸಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನವು ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿ ಅಥವಾ ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಉಲ್ಲೇಖಗಳನ್ನು ತರಬೇತುದಾರನಿಗೆ ಸಹಾಯಕ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಅಧಿವೇಶನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಳೀಕೃತ ಪಾಕೆಟ್ ಪುಸ್ತಕವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅದನ್ನು ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ತರಬೇತಿಯ ವಿಷಯಗಳೊಡನೆ ತಮ್ಮನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿದೆ. ಪಾಕೆಟ್ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ PDF ರೂಪದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ವಾಟ್ಸಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರೆಸೆಂಟೇಷನ್ ಮೋಡಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪವರ್ಪಾಯಿಂಟ್ ಪ್ರಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಲು ತರಬೇತುದಾರ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸ್ಟೇಡ್ ಶೋ ಮೋಡಲ್ ಬದಲಾಯಿಸಲು, ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.



- ರಿಬ್ಬನ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೆಸೆಂಟೇಷನ್‌ನ್ನು ಸ್ಟೇಡ್ ಶೋ ಮೂಲಕ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ
 1. ಸ್ಟೇಡ್ ಶೋ ಟ್ಯಾಬ್ ನ್ಯಾವಿಗೇಟ್ ಮಾಡಿ
 2. ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಡೆಕ್ ಒಳಗೆ ಪ್ರಸಕ್ತವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸ್ಟೇಡ್ ಇರಲಿ, ನೀವು ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಮೊದಲು ಅಗೋಚರವಾಗಿಲ್ಲದ ಸ್ಟೇಡ್‌ಗಳ ಪ್ರೆಸೆಂಟೇಷನ್‌ಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪವರ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಪ್ರೆಸೆಂಟೇಷನ್‌ನ್ನು ತೋರಿಸಲು ತರಬೇತುದಾರರು ಮೊದಲಾಗಿ ಅದನ್ನು ಪ್ರೆಸೆಂಟೇಷನ್ ಮೋಡ್‌ಗಾಗಿ ತಯಾರು ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ಟೇಡ್ ಶೋ ಮೋಡ್ ಶಿಫ್ಟ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ತೋರಿಸಿದಂತೆ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.





COVID-19

ತರಬೇತಿ ಉದ್ದೇಶಗಳು

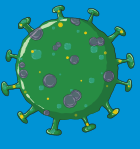
ತರಬೇತಿ ಉದ್ದೇಶಗಳು

ತರಬೇತಿಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ASHA / ANM / AWW / ಇತರ ಸಮುದಾಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ:

- ಸಮುದಾಯ ಕಣ್ಗಾವಲು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವುದು (ಆರಂಭಿಕ ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವಿಕೆ)
- ಸಮುದಾಯ / ಕುಟುಂಬ ಬೆಂಬಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಸನ್ನದ್ಧತೆ, ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ (ಮನೆ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್, ಮನೆಯ ಆರೈಕೆ, ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ) ಕುರಿತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮುದಾಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವುದು.
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ರಮಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು (ಸುರಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಆರಂಭಿಕ ಸ್ವಯಂ-ವರದಿ ಮಾಡುವಿಕೆ) ಮತ್ತು ವದಂತಿಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಹರಿಸುವುದು.
- COVID-19 ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ರಕ್ಷಣೆ.

ತ್ರಿಳಿವಳಿಕೆ	ಕೌಶಲ್ಯಗಳು
ಗುಂಪು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಆರಂಭಿಕ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಂವಹನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳು.	COVID-19 ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರಂಭಿಕವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬಯಸುವ ನಡವಳಿಕೆ ಸೇರಿದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಅಂತರ-ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸಂವಹನ
ಸಮುದಾಯ ಕಣ-ಗಾವಲು ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ	HRGಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ (ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ, ಜಾಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು) ಮತ್ತು ಸಂವಹನ
ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಮಾಹಿತಿ, ಮನೆ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಶಂಕಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ (ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಸಹಿತ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣರಹಿತ), ಮನೆಯ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು, ಸ್ವಯಂ-ವರದಿ ಮಾಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು, ಸಹ-ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಅಪಾಯ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ಪ್ರಯಾಣದ ಇತಿಹಾಸ ಅಥವಾ ಸಂಪರ್ಕಗಳು: ಕರೋನಾ ಪೀಡಿತ ದೇಶಗಳು / ಪ್ರದೇಶಗಳು)	ಆತಂಕಗಳು, ಭಯಗಳು, ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು, ಸ್ವಯಂ ವರದಿ ಮಾಡುವಿಕೆ, COVID-19 IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬಳಕೆ
ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಕಟ್ಟುಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿ	COVID 19 IEC ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬಳಕೆ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವಾಗಿನ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕದ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮುಖವಾಡದ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಮುಂತಾದ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳು





COVID-19

ತರಬೇತಿ ಕಾರ್ಯಸೂಚಿ:

ಅಧಿವೇಶನ 1: ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು / ICDS ಕೆಲಸಗಾರರು / ಇತರರ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು
COVID-19, ಪ್ರಕರಣದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

15 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಧಿವೇಶನ 2: ಸಮುದಾಯ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು:

a. ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸೇವೆಗಳು:

ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ COVID-19 ಏಕಾಏಕಿ ಎದುರಾದಾಗ ಸನ್ನದ್ಧತೆಗಾಗಿ ಸಂವಹನ ನಡೆಸಲು ಆಶಾ, ಎಎನ್‌ಎಮ್, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು.

20 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಧಿವೇಶನ 3: ಸಮುದಾಯ ಕಣ್ಗಾವಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು

10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅಧಿವೇಶನ 4: ಸಹಾಯಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು: ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳು

a. ನಿಯಂತ್ರಣ ಸೇವೆಗಳು (ಮನೆ ಕ್ವಾರಂಟೈನ, ಮನೆಯ ಆರೈಕೆ, ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ ಮತ್ತು ಊಖಿಲುಗೆ ಬೆಂಬಲ ಸೇವೆಗಳು) (5 ನಿಮಿಷಗಳು)

15 ನಿಮಿಷಗಳು

b. ಕಟ್ಟುಕತೆ ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ; ಕ್ಲಸ್ಟರ್ ಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಪ್ರಸರಣ (5 ನಿಮಿಷಗಳು) ಮೂಲಕ ವರದಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

20 ನಿಮಿಷಗಳು

c. COVID-19 (5 ನಿಮಿಷಗಳು) ನಲ್ಲಿ IEC ವಸ್ತುಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬಳಕೆ

10 ನಿಮಿಷಗಳು

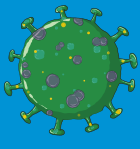
ಅಧಿವೇಶನ 5: ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಅಧಿವೇಶನ 6: ಸಂವಹನ, ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ.

ಅಧಿವೇಶನ 7: ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಸಂವಹನ ದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

10 ನಿಮಿಷಗಳು





COVID-19

ಅಧಿವೇಶನ1: ಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ COVID-19 ಸಂವಹನದ ಪರಿಚಯ

ಕಲಿಕೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ:

- ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು COVID 19ನ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಪುನರಸ್ಮರಣ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ
- ಸಂಪರ್ಕ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಪುನರಸ್ಮರಣ ಮಾಡಲು
- ಆರಂಭಿಕ ಪತ್ತೆಗಾಗಿ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಂವಹನದ ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವಧಿ: 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ವಿಧಾನ: ಪ್ರಸ್ತುತಿ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಫೆಸಿಲಿಟೇಟರ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:



ಸ್ಲೈಡ್ 1: COVID-19 ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಧಾರಕ ಕುರಿತ ತರಬೇತಿಗೆ ಸುಸ್ವಾಗತ

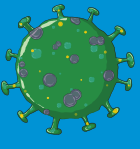
ಸ್ಲೈಡ್ 2-3: ಈ ತರಬೇತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ವಿ ಆರು ಮುಖ್ಯ ಷಯಗಳು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಪಾತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತೇವೆ

1. ಈ ಅಧಿವೇಶನವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮುಂಚೂಣಿ ಕೆಲಸಗಾರ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತನ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು COVID-19 ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ
2. ಈ ವಿಭಾಗವು FLW ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಕೈ ಶುಚಿತ್ವ, ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಮತ್ತು HRG ಕುರಿತು ನೀಡುವ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ
3. ಸಂಪರ್ಕ ಪತ್ತೆ ಪೋರ್ಟೋಕಾಲ, ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುವುದು, ಶಂಕಿತ ಜನರನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಯಾವುವು, ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಅಥವಾ ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಅಧಿವೇಶನವು ಚರ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
4. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ COVID-19 ಅನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಜಾಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರ ಏನು, ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳು ಯಾವುವು: ಮನೆ ಆರೈಕೆ, ನಗರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್
5. ಈ ಅಧಿವೇಶನವು ಕರೋನೇವಿಯಸ್ಸು ಸುತ್ತಲಿನ ಪುರಾಣಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಳಂಕಿತಗೊಳಿಸುವ ಅನೇಕ ಭಯಗಳೊಂದಿಗೆ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತದೆ. FLW ಪಾತ್ರ ಏನು ಮತ್ತು ಅವಳು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು
6. ನೇರ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಪೀಡಿತ ಸಮುದಾಯದ ಸಾವಿರಾರು ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸಂದೇಶವನ್ನು ತಲುಪಲು ಮುಂಚೂಣಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಅವರು ತಮ್ಮ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ

ಸ್ಲೈಡ್ 4: ಇವುಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು, ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರವೇನು. ಆಶಾ, ANM ಮತ್ತು ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆ, ಸ್ಟಾಫ್ ನರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕಿಸಾನ್ ಮಿತ್ರ ಸೇರಿದಂತೆ ಇತರ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು. ನಾವು ಜೀವಿಕಾ ದೀದಿಗಳು ಅಥವಾ ಕುಡುಂಬಶೀ ಅಥವಾ NRLM ಸದಸ್ಯರಂತಹ ಸ್ವಸಹಾಯ ಗುಂಪು ನಾಯಕರನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು, ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅವರನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣಾವಲು ಅಧಿಕಾರಿ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಲೈಡ್ 5: ನಾವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ನಾವು ಈಗ ಅಧಿವೇಶನ 2ಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ನಾವು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ವಹಿಸುವ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲಿದ್ದೇವೆ.





COVID-19

ಅಧಿವೇಶನ 2: ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ: ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ:

- ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿನ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ
- COVID-19 ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳ ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವಧಿ: 20 ನಿಮಿಷಗಳು

ವಿಧಾನ: ಪ್ರಸ್ತುತಿ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:



ಸ್ಲೈಡ್ 6: ಈ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ನಾವು ನಾಲ್ಕು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಲಿದ್ದೇವೆ:

1. ಕೈ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
2. ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ
4. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದ ಗುಂಪುಗಳು

ಸ್ಲೈಡ್ 7-8: ಇದು ಪ್ರಸರಣ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು

- 1) ಕೈ ನೈರ್ಮಲ್ಯ: ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದು

ಸ್ಲೈಡ್ 9: 2) ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ: ಏನು, ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದು

ಸ್ಲೈಡ್ 10: ಉಸಿರಾಟದ ಶುಚಿತ್ವ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿ ಮತ್ತು FLW ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡಬಹುದು. ಫೈಸಿಲಿಟೇಟರ್ ಕೇಸ್ ಸ್ಟಡಿ ಓದುತ್ತಾರೆ, ಚರ್ಚೆಗೆ ಸಮಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ಲೈಡ್ 11: 3) ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ: ಅದು ಏನು, ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದು

ಸ್ಲೈಡ್ 12: 4) ನಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದ ಗುಂಪುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು: ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದ ಗುಂಪುಗಳು ಯಾರು ಮತ್ತು FLW ಅವರನ್ನು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತಾರೆ

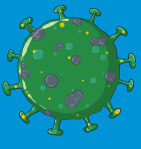
ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಅ. ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಫಿಗಿ೦೪-19 ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ನೀವು ನೀಡಬೇಕಾದ ಐದು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ:

1. ಕೈ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
2. ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ
3. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ

ಇ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತೀರಿ





COVID-19

ಅಧಿವೇಶನ 3: ಸಮುದಾಯ ಅಧಿವೇಶನ

ಕಲಿಕೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ:

- ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಯಾರು ಶಂಕಿತ ಮತ್ತು ಯಾರು ಸಂಪರ್ಕಿತ ಎಂದು ವಿವರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸಂಪರ್ಕಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅವರ ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ
- ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಒದಗಿಸಲಾಗುವ ಸೇವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ

ಅವಧಿ: 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ವಿಧಾನ: ಪ್ರಸ್ತುತಿ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:



ಸ್ಟೇಡ್ 13: ಈ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ನಾವು ನೋಡಲಿದ್ದೇವೆ:

- a. ಸಂಪರ್ಕಗಳ ವಿಧಗಳು
- b. ಸಂಪರ್ಕಿತರ ಜಾಡು ಹಿಡಿಯುವ SoP
- c. ಸಂಪರ್ಕಿತರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಸಲಹೆ
- d. ಸಮುದಾಯ ಕಣ್ಗಾವಲು ಬಗ್ಗೆ ಸಂವಹನ

ಸ್ಟೇಡ್ 14: ಈ ಸ್ಟೇಡ್ ಸಂಪರ್ಕಿತರ ಮತ್ತು ಶಂಕಿತರ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ, ಸಂಪರ್ಕಿತರ ಮತ್ತು ಶಂಕಿತರ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು FLW ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಸ್ಟೇಡ್ 15: ಸಂಪರ್ಕಿತರ ಪ್ರಕಾರಗಳು: ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯದ ಸಂಪರ್ಕಿತರು

ಸ್ಟೇಡ್ 16: ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಕಣ್ಗಾವಲು ನಡೆಸುವ ವಿಧಾನ

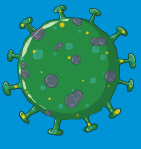
ಸ್ಟೇಡ್ 17: ಯಾರು ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಸಂಪರ್ಕಿತರು, ಸಲಹೆಗಾರ ಯಾರು ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ಸಂಪರ್ಕಿತರು ಯಾರು, ಯಾವ ಸಲಹೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಸ್ಟೇಡ್ 18: a) ಫ್ಯಸಿಲಿಟೇಟರ್ ಪ್ರಕರಣದ ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ಭಾಗವಹಿಸುವವರಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.
b) FLW ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸಂಭವನೀಯ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ.

ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ:

1. ಸಂಪರ್ಕಿತರ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಯಾವುವು
2. ಸಂಪರ್ಕಿತರನ್ನು ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಇರುವ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ಎಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ
3. ಸಮುದಾಯ ಕಣ್ಗಾವಲು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ ಎಂದರೇನು?



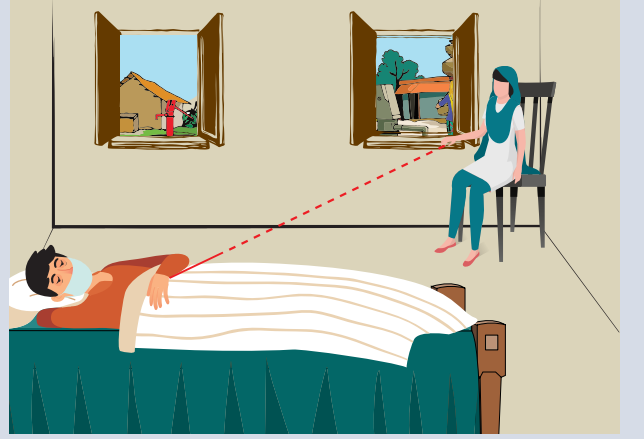


COVID-19

ಅಧಿವೇಶನ 4: ಸಹಾಯಕ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು: ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಗಳು

ಕಲಿಕೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ:

- COVID-19 ಗಾಗಿ ಸಮುದಾಯ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ರಚಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ
- ಶಂಕಿತ ಪ್ರಕರಣ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಮನೆಯ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಒದಗಿಸಬೇಕಾದ ಸೇವೆಗಳ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಲು ಸಮರ್ಥರಾಗುತ್ತಾರೆ
- COVID-19 ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳ ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಅವಧಿ: 15 ನಿಮಿಷಗಳು

ವಿಧಾನ: ಪ್ರಸ್ತುತಿ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಸ್ಟೇಡ್ 19:

ಈ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮೂರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿದ್ದೇವೆ

- a. ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಲ್ಲಿ FLW ಪಾತ್ರ.
- b. ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಮತ್ತು ಮನೆಯ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ FLW ನ ಪಾತ್ರ

ಸ್ಟೇಡ್ 20:

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು- ಬೆಂಬಲಿತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ರಚಿಸಿ ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು FLWಗಳು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸ್ಟೇಡ್ ಓದಿ.

ಸ್ಟೇಡ್ 21:

ಪ್ರಕರಣ ಅಧ್ಯಯನ. ಪ್ರಕರಣ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಗಳ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಮತ್ತು ಈ ಐಫಾಗಳು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಿಸಲು ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

ಸ್ಟೇಡ್ 22:

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್: ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಈ ಸ್ಟೇಡ್, ಶಂಕಿತರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಗೃಹ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟೇಡ್ 23:

ಮನೆ ಆರೈಕೆ-ಪರಿಸರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸಿ ಮನೆಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ವಿವರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಸ್ಟೇಡ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು (FLW) ವಿವರಿಸಬೇಕು

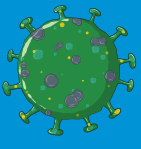
ಸ್ಟೇಡ್ 24:

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್: ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ನಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಈ ಸ್ಟೇಡ್ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

1. ಮನೆಯ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಸಂವಹನ ಮಾಡುವ 5 ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ
2. ಅಔಗಿಒಆ-19 ನಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಗಾಗಿ ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ 5 ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ





COVID-19

ಅಧಿವೇಶನ 5: ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

ಕಲಿಕೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ:

- a ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಕಳಂಕಬಗ್ಗೆ ನಿರೂಪಣೆ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು COVID-19 ನಿಂದಾಗಿ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಕಳಂಕ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- b ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಕಳಂಕವು ಅವರ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.



ಅವಧಿ: 20 ನಿಮಿಷಗಳು

ವಿಧಾನ: ಪ್ರಸ್ತುತಿ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಸ್ಟೇಡ್ 25:

ಈ ಅಧಿವೇಶನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಳಂಕ ಎಂದರೇನು, COVID-19 ಕಳಂಕವನ್ನು ಏಕೆ ಹೊಂದಿದೆ, ಕಳಂಕಿತ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಸ್ಟೇಡ್ 25-27:

ಕಳಂಕ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಕಳಂಕ ಏಕೆ ಇದೆ. ಕಳಂಕವನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲು ಈ ಎರಡು ಸ್ಟೇಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು COVID-19 ದಿಂದಾಗಿ ಏಕೆ ಕಳಂಕ ಉಂಟಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

ಸ್ಟೇಡ್ 28:

ಕಳಂಕವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು. ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಳಂಕವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ಸ್ಟೇಡ್ 28 ಬಳಸಿ. ಈ ಐಫ್ ಗಳಿಂದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಿನ ಸ್ಟೇಡ್ ಅನ್ನು ತೋರಿಸಿ.

ಸ್ಟೇಡ್ 29-30:

ಕಳಂಕ ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು FLW ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಈ ಸ್ಟೇಡ್‌ಗಳು COVID-19 ವರದಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೇಲೆ ಕಳಂಕ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಳಂಕವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು FLW ಗಳು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಲು ಸ್ಟೇಡ್ 29 ಬಳಸಿ.

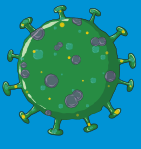
ಸ್ಟೇಡ್ 31:

ಸಹಾಯಕರು ಪ್ರಕರಣ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಅವುಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕೆಂದು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ

ಸ್ವಯಂ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ: 5 ನಿಮಿಷಗಳು

1. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಳಂಕದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವ ಯಾವುದೇ 5 ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ
2. ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಳಂಕವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೀವು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ಎರಡು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ



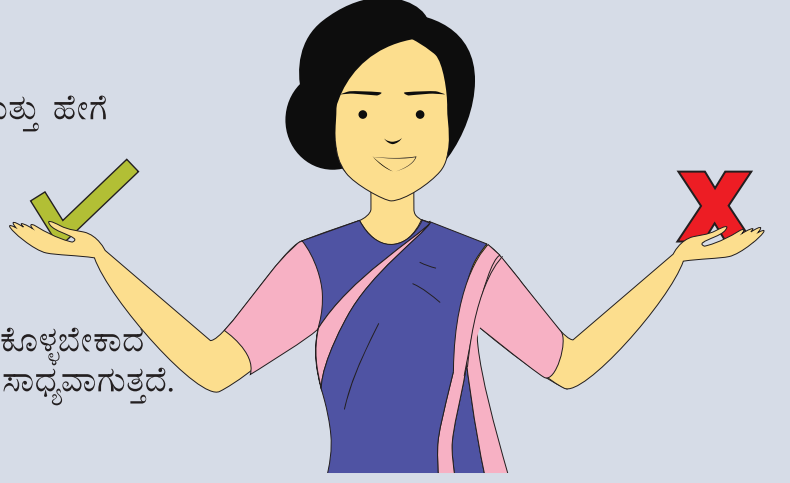


COVID-19

ಸೆಷನ್ 6: ಮುಂಚೂಣಿಯ ಕೆಲಸಗಾರರಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ

ಕಲಿಕೆಯ ಫಲಿತಾಂಶ:

- ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಏನು ಸಂವಹನ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಲು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ
- ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಸ್ವರಕ್ಷಣೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ
- ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಮನೆ ಭೇಟಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಅಳತೆಯ ಪರಿಶೀಲನಾಪಟ್ಟಿ ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.



ಅವಧಿ: 10 ನಿಮಿಷಗಳು

ವಿಧಾನ: ಪ್ರಸ್ತುತಿ

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ಹೇಳಿ, ASHA, ANM ಮತ್ತು AWW ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಆರೈಕೆಯ ಮೂರು ಆಧಾರ ಸ್ತಂಭಗಳಾಗಿವೆ. ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ COVID-19 ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು FLW ಗಳು (ANM, ಆಶಾ, ಮತ್ತು AWW ಸೇರಿದಂತೆ) ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಕಳವಳಕಾರಿ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಸ್ಟೇಡ್ 33-34:

ಏನು ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಸಂವಹನ ಮಾಡುವುದು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ FLW ಗಳು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಟೇಡ್ ಗಳು ವಿವರಿಸುತ್ತವೆ. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಟೇಡ್ 34 ಕೆಲವು ಸುಳಿವುಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸ್ಟೇಡ್ 35:

ಮುಖ ಕವಚ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ

ಸ್ಟೇಡ್ 36:

FLW ಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು ASHA / ANM ಅವರು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವಾಗ ಅಥವಾ ಮನೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವಾಗ ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೇಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಮನೆಗೆ ತಲುಪಿದಾಗ FLW ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತಾ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇದು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

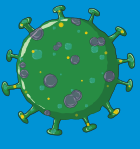
ಸ್ಟೇಡ್ 37-38:

ಕಟ್ಟುಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ಯಸಂಗತಿಗಳು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಕಟ್ಟುಕತೆಗಳು ಮತ್ತು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಲ್ಲಿನ FAQ ಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬಹುದು.

ಸ್ಟೇಡ್ 39-40:

ತರಬೇತಿ ಘಟಕದಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳ ಕುರಿತು ತ್ವರಿತ ಮರುಸ್ಮರಣೆಯ ಆಟ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ತರಬೇತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು FLW ಗಳನ್ನು ಅವು ಸರಿಯಾಗಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ತಪ್ಪಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು. [ಪ್ರದರ್ಶನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಿಯನ್ನು ಚಲಾಯಿಸಲು ಸಹಾಯಕರು ಚೌಕಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಬೇಕು]. ಸರಿಯಾದ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ತಪ್ಪಾದ ಹೇಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ





COVID-19

ಅಧಿವೇಶನ 7: ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಸಂವಹನದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ಕಲಿಯುವಿಕೆ ಫಲಿತಾಂಶ:

a. ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಶೇಷ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಬೇಕು

ಅವಧಿ: 10 ನಿಮಿಷಗಳು

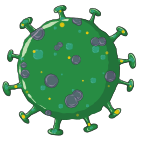
ವಿಧಾನ: ಪ್ರಸ್ತುತ ಪಡಿಸುವುದು

ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ:

ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಭಾಗವಹಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಸಹಾಯಕರು ಈ ಅಧಿವೇಶನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೈಡ್ 41-46: ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸ್ಲೈಡನ್ನು ವಿವರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿ.





COVID-19

ಉಲ್ಲೇಖ: FAQಗಳು COVID-19 ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

1. COVID-19 ಎಂದರೇನು?

COVID-19 ಎಂಬುದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ತೆಯಾದ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಚೀನಾದ ವುಹಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಿಸೆಂಬರ್ 2019 ರಲ್ಲಿ ಏಕಾಏಕಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಈ ಹೊಸ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ರೋಗ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದನ್ನು ನಾವೆಲ್ (ಹೊಸ) ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಯಿತು. NCoV. ಇದು 2019 ರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

2. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು COVID-19 ನ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವೇದನೆ ಮತ್ತು ನೋವು, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು, ಮೂಗು ಸುರಿಯುವುದು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಅಥವಾ ಅತಿಸಾರ ಇರಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಜನರು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯ ದಿಂದ ಬಳಲುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು (ಸುಮಾರು 80%) ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ರೋಗದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. COVID-19 ಪಡೆಯುವ ಪ್ರತಿ 6 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ಜನರು, ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

3. COVID-19 ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಜನರು ವೈರಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಇತರರಿಂದ COVID-19 ನಿಂದ ಸೋಂಕಿತರಾಗಬಹುದು. ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸಣ್ಣ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು, ಇದು COVID-19 ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹನಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳು ಮತ್ತು ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ತಳ ಉರುತ್ತವೆ. ಇತರ ಜನರು ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ COVID-19 ಅನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ನಂತರ ಅವರ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. COVID-19 ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಹನಿಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿರೆ ಅಥವಾ ಅವರು ಹೊರಹಾಕಿದ ಅಥವಾ ಬಿಡುವ ಹನಿಗಳಿಂದಲೂ ಜನರು COVID-19 ಅನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ 1 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೂರವಿರುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

COVID-19 ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಹರಡಬಹುದೇ?

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು COVID-19 ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಬದಲಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಹನಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಿಂದಿನ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೋಡಿ COVID-19 ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ COVID-19 ಅನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೇ?

ರೋಗ ಹರಡುವ ಮುಖ್ಯ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಕೆಮ್ಮುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹೊರಹಾಕುವ ಉಸಿರಾಟದ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ. ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದವರಿಂದ COVID-19 ಅನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಅಪಾಯ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, COVID-19 ಹೊಂದಿರುವ ಅನೇಕ ಜನರು ಸೌಮ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ COVID-19 ಅನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೇವಲ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಅನಾರೋಗಿ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಯಾರೊಬ್ಬರ ಮಲದಿಂದ ನಾನು COVID-19 ಅನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೇ?

ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲದಿಂದ COVID-19 ಅನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಕಾರಣ, ಸ್ನಾನಗೃಹವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಇದು ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.



4. ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ?

COVID-19 ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಬದುಕುಳಿಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಇದು ಇತರ ಕರೋನಾವೈರಸ್‌ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಕರೋನಾವೈರಸ್‌ಗಳು (COVID-19 ವೈರಸ್ನ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ) ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದು ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು (ಉದಾ. ಮೇಲ್ಮೈ ಪ್ರಕಾರ, ತಾಪಮಾನ ಅಥವಾ ಪರಿಸರದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ).

ಮೇಲ್ಮೈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ವೈರಸ್‌ಅನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸರಳವಾದ ಸೋಂಕುನಿವಾರಕದಿಂದ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಷ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

5. ಸೋಂಕಿತ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಬಂದ ಸರಕುಗಳ ಮೇಲೆ ವೈರಸ್ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬಹುದೇ?

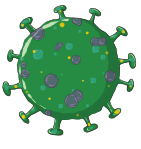
ಇಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಣಿಜ್ಯ ಸರಕುಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಿದ, ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ತಾಪಮಾನಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ಯಾಕೇಜ್‌ನಿಂದ COVID-19 ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್‌ಅನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅಪಾಯವೂ ಕಡಿಮೆ.

6. ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಯಾವ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಆಶಾ ನೀಡುತ್ತಾಳೆ?

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳು: ಕೆಲವು ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಥವಾ COVID-19 ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು:

- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಷ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
ಏಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಷ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವ ಅಥವಾ ಸೀನುವವರ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ (3 ಅಡಿ) ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಏಕೆ? ಯಾರಾದರೂ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಅವರು ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸಣ್ಣ ದ್ರವ ಹನಿಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದು ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ನೀವು ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಕೆಮ್ಮುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ ನೀವು COVID-19 ವೈರಸ್ ಸೇರಿದ ಹನಿಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಡಬಹುದು.
- ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
ಏಕೆ? ಕೈಗಳು ಅನೇಕ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು. ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನಂತರ, ಕೈಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಗೆ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಂದ, ವೈರಸ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಉತ್ತಮ ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಗಿದ ಮೂಗು ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯುವಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದರ ಧರ್ಮ. ನಂತರ ಬಳಸಿದ ಟಿಶ್ಯುವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ.
ಏಕೆ? ಹನಿಗಳು ವೈರಸ್ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರನ್ನು ಶೀತ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು COVID-19 ನಂತಹ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ.
- ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನಿಸಿದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ. ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
ಏಕೆ? ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ಪ್ರದೇಶದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- COVID-19 ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ (ಕಳೆದ 14 ದಿನಗಳು) ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವವರು/ ASHA / ANM ನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ
- ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ತಲೆನೋವು, ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯ ಜ್ವರ (37.3 ಸಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು) ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಪಿಸುವ ಮೂಗಿನಂತಹ ಸೌಮ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದರ ಮೂಲಕ ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಉದಾ. ಆಹಾರವನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು, ಇತರ ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ.
ಏಕೆ? ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಭವನೀಯ COVID-19 ಮತ್ತು ಇತರ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಇವು ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಇತರ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿರಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಪಡೆಯಿರಿ. ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಯಾಣ ಅಥವಾ ಪ್ರಯಾಣಿಕರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುವವರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ.
ಏಕೆ? ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವವರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಕಳಿಸಿಕೊಡಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. COVID-19 ಮತ್ತು ಇತರ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.





COVID-19

ಉಲ್ಲೇಖ: FAQಗಳು COVID-19 ಬಗ್ಗೆ ನಾನು
ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

7. ನನಗೆ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಸ್ವಯಂ-ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಈಗಿನಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದಾದರೂ COVID-19 ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೇ ಇರುವುದು.

8. ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಾರದು?

ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳು COVID-2019 ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು:

- ಧೂಮಪಾನ
- ಬಹು ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
- ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಯಾವುದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾದ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಯಾಣದ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುಗರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

9. COVID-19 ನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕೇ?

ನೀವು COVID-19 ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು) ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ COVID-19 ಹೊಂದಿರುವ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ. ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಫೇಸ್‌ಶ್ಯೂಟ್‌ನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬಹುದು.

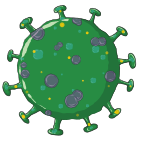
ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುಖವಾಡವನ್ನು ವೈರ್ಡ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ.

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಮುಖವಾಡಗಳ ಕೊರತೆ ಇದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕೆಂದು WHO ಜನರನ್ನು ಒತ್ತಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

COVID-19 ರ ವಿರುದ್ಧ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು, ಮೋಣಕ್ಕೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯುವಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವ ಅಥವಾ ಸೀನುವ ಜನರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ (3 ಅಡಿ) ದೂರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

**COVID-19 ಅನ್ನು
ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು
ನಾನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ**



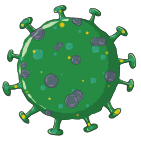


COVID-19

ಅನುಬಂಧ 1: ಸೈಡ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ತರಬೇತುದಾರರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

- ಸೈಡ್ 2:** COVID-19 ಅನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಆಕೆ ಯಾವ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬೇಕು. 2. ಸಮುದಾಯದವರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಸಮುದಾಯದವರಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಈ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು ಹೇಗೆ ವಿವರಿಸಬೇಕು. 3. ಸಮುದಾಯ ಕಣ್ಗಾವಲು ಎಂದರೇನು ಹಾಗೂ ಚಿಹ್ನೆ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವವರು ಯಾರು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದರೂ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸದಿರುವವರು ಯಾರು. 4. ಕಳಂಕ ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಕಳಂಕ ಏಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. 5. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಜನರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು, ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯ ಯಾವ ಆರೈಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 6. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರ ವ್ಯಯುಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷೆ.
- ಸೈಡ್ 5:** ಈ ರೋಗದ ಹೆಸರು COVID-19. ಇದು 2019 ರಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿರುವ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ (ವೈರಸ್ ಪರಿವಾರದ ಹೆಸರು) ರೋಗವಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗ ಬರುವುದಕ್ಕೆ SARS-CoV-2 ಎಂಬ ರೋಗಾಣು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾಸ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ (ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ತುಂಬಾ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ) -2. ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ನಿಂದಾಗಿ SARS, H1N1 (ಕೋಳಿ ಜ್ವರ) ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತ ಮತ್ತು ವಿಷಮ ಶೀತಜ್ವರ ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ ರೋಗ ಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕಫ, ಕೆಮ್ಮು, ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಅಔಗಿಒಆ-19ನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಯಾರೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ, ಅವರು ತಕ್ಷಣವೇ ಈ ಸೈಡ್‌ನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
- ಸೈಡ್ 7:** ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸೋಂಕು ಬರುತ್ತದೆ? ಇದು ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಶೀನುವಾಗ ಆತ ತನ್ನ ಮುಖ/ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೈ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ, ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಬಿಳುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮೇಲ್ಮೈ/ ಕೈಯಿಂದ, ವೈರಸ್ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೈಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಅಂತಹ ಕೈ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರ, ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಗೆ ತಗುಲಿದಾಗ ವೈರಸ್ ಆತನ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವೈರಸ್ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಈ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ನಾವು ಈಗ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.
- ಸೈಡ್ 8:** ಹಿಂದಿನ ಸೈಡ್ ನಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಹರಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ನಾವು ಈ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಸಾನಿಟೈಜರ್ ನಿಂದಲೂ ತೊಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ನಾವು 40 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ವರೆಗೆ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ವೈರಸ್‌ನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವಕೋಶದ ಭಿತ್ತಿ ಇಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ನೊಂದಿಗೂ ಕೂಡಾ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಕೈ ತೊಳೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಕೋಶದ ಭಿತ್ತಿ ಯಿಂದ ಕಳಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ವೈರಸ್ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾತನಾಡಿದಂತೆಯೇ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೊತೆಗೆ ಹಸ್ತ ಲಾಘವ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಆತನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಸೋಂಕು ಇರುವ ಹನಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ತಗಲುವ ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿಮಗೆ ಹರಡಬಹುದು ಅಥವಾ ವೈರಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮೈಲೈಯನ್ನು ನೀವು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ತಗುಲಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.
- ಸೈಡ್ 9:** ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ಹನಿಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಾರದು ಮತ್ತು ಇನ್ನಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಾರದು ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶೀನುವಾಗ ಸೀರೆಯ ಸೆರಗು ಅಥವಾ ದುಪಟ್ಟು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ನೀವು ಇದನ್ನು ಕೈ ಉಜ್ಜುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ, ರೋಗಾಣು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಗೆ ತಗಲುತ್ತದೆ.
- ಸೈಡ್ 11:** ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಇರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರ ನಡುವೆ ಅಂತರ ಇರಿಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿತ ಹನಿಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ನಿಮಗೆ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಸೋಂಕು ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಜಾಗೃತರಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಇರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ, ನೀವು ಜನಗುಂಪು ಇರುವಲ್ಲಿ ಹೋಗಬಾರದು ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜನರು ಜೊತೆ ಸೇರುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಸಮಾರಂಭ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ನೀವು ಏರ್ಪಡಿಸಬಾರದು. ವೈರಸ್ ಮಾನವನ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬದುಕಿ ಉಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದಿರಿ. ಈ ವೈರಸ್ ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಬದುಕಿ ಉಳಿಯಲು ಮಾನವನ ಶರೀರ ಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವೈರಸ್ ಸಾಯುತ್ತದೆ. ಜನಗುಂಪು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅನೇಕರು ಹನಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಒಳ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ- ಈ ಮೂಲಕ ವೈರಸ್ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಮಾನವ ನಡುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ತುಂಬಾ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.





COVID-19

ಅನುಬಂಧ 1: ಸೈಡ್‌ಗಳಿಗಾಗಿ ತರಬೇತುದಾರರ ಟಿಪ್ಪಣಿ

ಸೈಡ್ 11: ಈ ಸೋಂಕು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ತಗುಲಬಹುದಾದ ಕಾರಣ, ವಯೋ ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಈಗಾಗಲೇ ರೋಗ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣರಾಗುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇವರ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಇವರಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ.

ಸೈಡ್ 14: ಈ ಸೈಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸರಳವಾದ ನಿರೂಪಣೆಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಯಾರು ಶಂಕಿತರು ಎಂಬುದನ್ನು ಇದು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶಂಕಿತರು ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ 5 ರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕು: 1. ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರದ ಜ್ವರ, ಕಫ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು. 2. COVID-19 ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಘೋಷಿತವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಕಳೆದ 14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ. 3. COVID-19 ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಮೀಪ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದಾಗ. 4. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಇನ್ನೂ ಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. 5. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಲ್ಯಾಬ್ ವರದಿ ಪ್ರಕಾರ ಆತ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

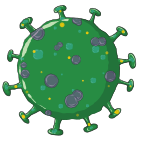
ಈಗ, ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದು ಎಂದರೆ: 1. COVID-19 ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಆರೈಕೆ ನೀಡುವವರು. 2. COVID-19 ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೊತೆಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವವರು. 3. COVID-19 ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೊತೆಗೆ ತೀರಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು 6 ಗಂಟೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದ ವರೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿರುವವರು.

ಸೈಡ್ 15: ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವರನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯದ ಸಂಪರ್ಕಿತರು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಅಪಾಯದ ಸಂಪರ್ಕಿತರು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ರೋಗಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ನಲ್ಲಿರುವಾಗ, ರೋಗಿ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ, ಅದೇ ಕೋಣೆ/ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಜೊತೆಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ತಟ್ಟೆ-ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ರೋಗಿ ಜೊತೆಗೆ ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಸೋಂಕು ದ್ರಾವಣ ಜೊತೆಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವವರು ಅಧಿಕ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೇ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವವರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಮೀಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂತರ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವವರು, ಒಂದೇ ಬಸ್ಸು, ರೈಲು ಅಥವಾ ವಿಮಾನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೊತೆಗೆ 1 ಮೀಟರ್ ದೂರ ಇರಿಸಿಕೊಂಡವರು.

ಸೈಡ್ 16: ಈ ಸೈಡ್ ಕಣ್ಣಾವಲಿಗಾಗಿ ಸರಳ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕಣ್ಣಾವಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ತಕ್ಷಣದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು ನಿಮಗೆ ಕಣ್ಣಾವಲು ಮಾಡುವ ಕುರಿತಂತೆ ನಿಮಗೆ ಕಣ್ಣಾವಲು ಫಾರ್ಮ್ಯಾಟ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಫಾರ್ಮ್ಯಾಟ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ನೀವು ಮನೆ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನೀವು ಬಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮ್ಯಾಟ ನಿಂದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಫಾರ್ಮ್ಯಾಟ ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ನೀವು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು: 1. ಸಂಪರ್ಕ: ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನೀವು ಬಂದಿರುವ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ತಯಾರಾಗಿರಬೇಕು. 2. ತಯಾರಿ: ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಪೆನ್ನು, ಪ್ಯಾಡ್, ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಯ್ಯಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಸಾನಿಟೈಜರ್ ಮತ್ತು ಮುಖ ಕವಚಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ನೀವು ಕಣ್ಣಾವಲು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಕವಚ ಧರಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಕವಚ ತೆಗೆಯಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೇತಾಡಿಸಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪುನಃ ಧರಿಸಬೇಡಿ. ಮುಖ ಕವಚವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಡಿ. ನಾವು ಯಾರಿಂದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಸಂಪರ್ಕಿತರು ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿರುವ ಜನರಿಂದ. ಅವರಿಗೆ ಕಿಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಬಂದಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕನಿಷ್ಠ 28 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ನಿಗರಾನಿ. 3. ಮಾಡಬೇಕು. 4. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಮಾಡುವವರಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ ನೀಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರು ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆ ನೀಡಬೇಕು. 5. ಸಂಪರ್ಕಿತರು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿರುವ ಸಂಪರ್ಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಂಪರ್ಕಿತರು ಕಳೆದ 28 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದಲ್ಲಿ) 6. ಫಾರ್ಮ್ಯಾಟನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಮತ್ತು ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಂದೂಡಬೇಡಿ. 7. ನೀವು ಮತ್ತು ನೀವು ಮಾತನಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಇರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಂತರ ಇರಿಸುವುದು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. 8. ಜನಗುಂಗುಳಿ ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. 9. ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಅಥವಾ 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಸಾನಿಟೈಜರ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ 40 ಸೆಕೆಂಡ್ ಗಳಂತೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಸೈಡ್ 17: ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. 1. ಜ್ವರ, ಕಫ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸದಿರುವವರು. ಆರೈಕೆ ನೀಡುವವರು. ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್, ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಕ್ರಿಯವಾದ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕುರಿತಂತೆ ನೀವು ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. 2. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಂಪರ್ಕಿತರು ಜ್ವರ, ಕಫ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು. a) ತಕ್ಷಣ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕು b) ಮುಖ ಕವಚ ಧರಿಸಬೇಕು. c) ಸಮೀಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಿರು ಪುಸ್ತಕ ಪುಟ 19: ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆ ಕುರಿತಾಗಿ ನೋಡಲ್ ಆಫೀಸರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವಾಗ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಆಶಾ ಮತ್ತು ಎಡಬ್ಬೂಡಬ್ಬೂಡ ಅವರ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಕಿರು ಪುಸ್ತಕದ ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ 19 ನೋಡುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ.



COVID-19

ತರಬೇತಿ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

ಹಂತ-1:

ರಾಜ್ಯ ತರಬೇತುದಾರರಿಗಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿದಾರರ ತರಬೇತಿ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು.

1. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ: 10-15 (SIHFW, ರಾಜ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ, PHI, SHSRC, ಒಂದು ವೇಳೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ EID ರಾಜ್ಯ ತರಬೇತುದಾರರು).
2. ಬೇಕಾಗಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳು: ವಿಡಿಯೋ ಕಾನ್ಫರೆನ್ಸಿಂಗ್, ಸ್ಕ್ರೀನ್, ಆಡಿಯೋ, ಕ್ಯಾಮೆರಾ, ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್.
3. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಏರ್ಪಾಡುಗಳು: ಭಾಗಿಗಳ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 2- ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಇರಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ
ಸ್ವೇಷನರಿ: ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ಗಳು - ಮಾದರಿ ಅಧಿವೇಶನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ 2 ಅಥವಾ 3 ಲ್ಯಾಪ್ ಟಾಪ್‌ಗಳು
ತರಬೇತಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪೆನ್ ಡ್ರೈವ್, ಫ್ಲೈಸಿಲಿಟೇಟರ್
4. ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಪ್ರತಿ, ಪ್ರತಿ ಭಾಗಿಗಳಿಗೂ ಒಂದೊಂದು, ಕಿರು ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿ
5. ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು: MoHFW, NHSRC, NIHFW, WHO, UNICEF, EID)

ಹಂತ-2:

ವಿಸಿ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತಾಲೂಕುಗಳು

ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯುವವರಿಗಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಏರ್ಪಡಿಸುವುದು (ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಮತ್ತು ತಾಲೂಕುಗಳಿಗಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

ವಿಸಿ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ)

1. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ: 20-25
(MODTT, DCM, DPM, CDPO, ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ: MO, ASHA ಸಹಾಯಕರು, BCM, PHN)
2. ಬೇಕಾಗಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳು: ವಿಡಿಯೋ ಕಾನ್ಫರೆನ್ಸಿಂಗ್, ಸ್ಕ್ರೀನ್, ಆಡಿಯೋಗಾಗಿ ಕ್ಯಾಮೆರಾ, ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್
3. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಏರ್ಪಾಡುಗಳು: ಭಾಗಿಗಳ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 2- ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಇರಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ
4. ಸ್ವೇಷನರಿ: ಇಬ್ಬರು ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್‌ಗಳು, ಸರಕುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪೆನ್ ಡ್ರೈವ್, ಸಹಾಯಕರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಪ್ರತಿ, ಪ್ರತಿ ಭಾಗಿಗಳಿಗೂ ಒಂದೊಂದು, ಕಿರು ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿ
5. ತರಬೇತಿಗಾಗಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು: (SIHFW, SHSRC, SRCs, PHI, NIPHTR, EID (ಒಂದು ವೇಳೆ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ))

ಹಂತ-3:

ಜಿಲ್ಲೆ ತಾಲೂಕು ಮಟ್ಟದ ತರಬೇತು ಪಡೆಯುವವರಿಗಾಗಿ ಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗಾಗಿ (FLW ಗಾಗಿ) ತರಬೇತಿ

1. ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ: 20-25
2. ಬೇಕಾಗಿರುವ ಉಪಕರಣ: ಒಂದು ವೇಳೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ, ವಿಡಿಯೋ ಕಾನ್ಫರೆನ್ಸಿಂಗ್
3. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಏರ್ಪಾಡುಗಳು: ಅಭ್ಯರ್ಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 2- ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಇರಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ
4. ವಿಡಿಯೋ ಕಾನ್ಫರೆನ್ಸಿಂಗ್ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ವಿಧಾನಗಳು
 - a. ಎಮುಟಿ ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿಯ ಎನ್‌ಎಮ್ ಆಶಾ ಮತ್ತು ಸಿಡಿಪಿಟಿ ಅವರ ಉಸ್ತುವಾರಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಎಲ್‌ಎಸ್ ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದ ಎಡಬ್ಬೂಡಬ್ಬೂಡ ಉಸ್ತುವಾರಿ ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.
ಉಸ್ತುವಾರಿ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರಿಗೆ (FLW ಗೆ) ಉಲ್ಲೇಖ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು (ಐದು ಮಾಹಿತಿಗಳ ಪುಸ್ತಕ)
 - b. ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ವಿತರಿಸುತ್ತಾರೆ.
 - c. ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಶವನ್ನೂ ಫೋನ್ ಮೂಲಕ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮುಖಾಮುಖಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಥವಾ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮೂಲಕ ಒಂದು ವಾರದ ಒಳಗಾಗಿ ತರಬೇತಿ ಪಠ್ಯಗಳನ್ನು ಮರು-ಪರಿಶೀಲಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ /ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ನಿರ್ದೇಶಕ, ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರ.
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ.
ದೂರವಾಣಿ: +91-11-23978046

ನಿರ್ದೇಶಕ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೇಂದ್ರ.
ದೂರವಾಣಿ: +91-1123913148

ಮಿಷನ್ ನಿರ್ದೇಶಕ, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ಮಿಷನ್.
ದೂರವಾಣಿ: xxxxxxxxxxx

