

Grassroots Research And Advocacy Movement



ಕೋವಿ(ಕೋವಿಡ್ ವಿಲೇಜ್) ರೀಚ್ ಯೋಜನೆ

ಕೋವಿಡ್ ಮುಕ್ತ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಗಾಗಿ ಸಮುದಾಯ ನೇತೃತ್ವದ ಮಾದರಿ ಉಪಕ್ರಮ

ಕೋವಿಡ್-19

ಆರೋರ್ಥ್ ರೂಮ್

ಸರಳ ಮಾಹಿತಿ ಮುಸ್ತಕ್



ತಯಾರಿಕೆ

ರಾಜ್ಯಾರ್ಥಿಕ್ ರಿನ್‌ಕಂ ಅಂಡ್ ಅಧೀಕ್ಷತೆಗೆ ಮೂಲಾಂಶ

ಸಹಕಾರ

ಕೋವಿಡ್-19 ಗ್ರಾಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಳ ಮಾಹಿತಿ ಪುಸ್ತಕ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ

ಡಾ.ಬಸವರಾಜು.ಆರ್ ಶೈಪ್ಪು
ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಗ್ರಾಸೋರೂಟ್ಸ್ ರಿಸಚ್‌ ಅಂಡ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್

ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ ತಂಡ

ಉಷಾ.ಸಿ.ಆರ್
ಯೋಜನೆ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು, ಕೋವಿ (ಕೋವಿಡ್ ವಿಲೇಜ್) ರೀಚ್,
ಗ್ರಾಸೋರೂಟ್ಸ್ ರಿಸಚ್‌ ಅಂಡ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್

ಶ್ರೀನಿವಾಸ್ ಅಡಿಗ

ಹಿರಿಯ ಸಹಾಯಕರು, ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ದಾಖಲೀಕರಣ
ಗ್ರಾಸೋರೂಟ್ಸ್ ರಿಸಚ್‌ ಅಂಡ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್

ಗೋಪಾಲ್ ಒ.ಕೆ

ಜೀವನಕೌಶಲ ಸುಗಮಕಾರರು, ಸುಗಮ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ
ಗ್ರಾಸೋರೂಟ್ಸ್ ರಿಸಚ್‌ ಅಂಡ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್



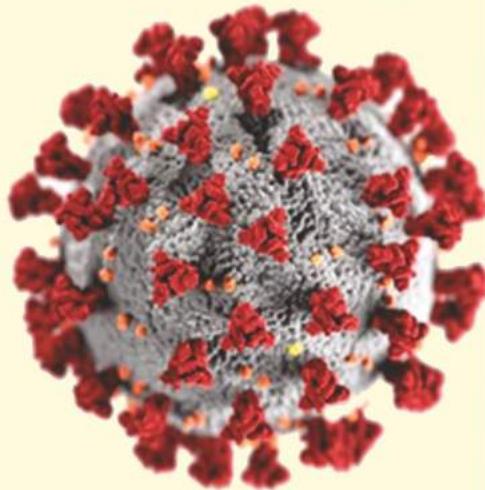
Grassroots Research And Advisory Movement

ಈ ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರದ ಇತರ ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿ ಮೂಲವನ್ನಾಧರಿಸಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಲಾಗಿರುವ ಡೈಪಿಡಿಯಾಜಿನ್‌ನ್ನು ಹತ್ತಿರದ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಾಗಿ ಗ್ರಾಮ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೊಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆ ಅಥವಾ ದೋಷಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ದಯವಿಟ್ಟು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬದ್ಧರಿದ್ದೇವೆ. ಇದನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಡಿಕರಿಸಿ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ವಾಣಿಜ್ಯ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ

ಪ್ರಕಟನೆಯ ದಿನಾಂಕ: ಮೇ 2021

ಗ್ರಾಸೋರೂಟ್ಸ್ ರಿಸಚ್‌ ಅಂಡ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಶನ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್ (ಗ್ರಾಮ್) ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ
ಸಿಎ -2, ಕೆಲವಡಿಬಿ ಕ್ರೇಗಾರಿಕಾ ವಸತಿ ಪ್ರದೇಶ, ಹೆಬ್ಬಳ್ಳಿ, ಮೈಸೂರು -570016
graam@graam.org.in/www.graam.org.in





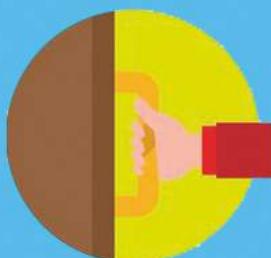
ಸೋಂಕು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸರಣವಾಗುತ್ತದೆ?

1



ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಥಳ/
ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಪ್ರಸರಣ

2



ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸರಣ

3



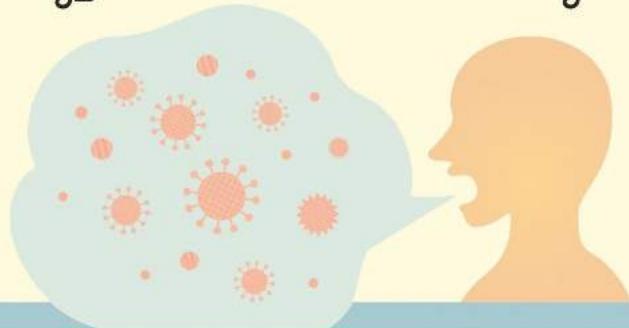
ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸರಣ

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಎಂದರೇನು?

- * ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ (COVID-19) ಎಂಬುದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಕಾಸಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವೈರಸ್ ಅಗಿದ್ದು, ಇದು ನಾಮಾನ್ಯ ವೈರಸ್ ಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪು.
 - * ವೈರಸ್ ಗಳ ಮೇಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರಿಂಟದಂತಹ ವಿನಾ೦ಸವಿರುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಹೆಸರು ಇಡ್ಲಾಗಿದೆ.
 - * CO-Corona (ಕೊರೋನ), VI – Virus (ವೈರಸ್), D-Disease(ರೋಗ) ಎಂಬುದನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ **COVID-19** ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.
 - * ಈ ಕಾಯಲೆ ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಮಕ್ಕಳು, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿಕಾಯಲೆ ಮತ್ತು ಧೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಕಾಂಪ್ ನಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಲೆ ಬಹಗ ಪರಿಣಾಮ ಜೀರುವ ನಾಧ್ಯತೆ ಹೇಳಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಈ ವೈರಸ್ ಎರಡು ವಿಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
- 1.ಮೇಸೋಂ 2. ನಾಸೋಂ

ಕೊರೋನ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

- * ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೀನಿಡಾಗೆ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿಡಾಗೆ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹನಿಗಳ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆಯ್ತುರ್ತಿ ಮೇಲೆ ಜೀಕುತ್ತವೆ.
- * ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ಸ್ರೋಬ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಹನಿಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಬಳಗೆಳಿದುಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಆ ಹನಿಗಳ ಕಣಗಳಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನಂತರ ತನ್ನ ಮುಖ, ಕಣ್ಣಗಳು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮಣಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ.
- * ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಮೀಟಿಂಗ್ ಬಳಗಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ನಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಕೋವಿಡ್ ನ

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- * ಜ್ಬರ
- * ಬಣ ಕೆಮ್ಮೆ
- * ಸುಸ್ತು, ಬಳಳಕೆ, ಆಯಾಸ
- * ರುಚಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು
- * ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು
- * ಕಣ್ಣ ಉರಿ/ಕಣ್ಣೀನ ನವೆ
- * ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ
- * ತಲೆ ನೋಂವು
- * ಮೈಕ್ರೋಸ್ಕ್ಯಾಪ್ ನೋಂವು ಅಥವಾ ಸಂಧಿವಾತ
- * ಚಮುಚದ ಮೇಲೆ ಬೊಬ್ಬಿ
- * ವಾಂತಿ ಭೇದಿ
- * ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ
- * ಕಿರಿಕಿರಿ
- * ಗೊಂದಲ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾವುದು
- * ಆತಂಕ
- * ಖಿನ್ನತೆ
- * ನಿದ್ರೆ ಹೀನತೆ



ತೀವ್ರ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- * ಹಸಿವಾಗಿರುವುದು
- * ಗೊಂದಲ
- * ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಸಿರಂತರ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ನೋಂವು
- * ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- * ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಜ್ಬರ
- * ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು
- * ಚಮುಚ ತುಣಗಳು ಮತ್ತು ಉಗುರಿನ ಬಣ್ಣ ಮನುಕಾಗಿ, ಬೂದು ಅಥವಾ ನೀಲ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದಾಗ

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣ ಇರುವವರು ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದರೂ ತಕ್ಷಣ ವ್ಯಾದ್ಯಕ್ಷೇಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿ ಲಕ್ಷಣಗಳುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಹಿಂಗಾಗಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದಣ ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾದ್ಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಈ ಕೆಂಪಿನ ಸಹಾಯವಾಗಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸೂಕ್ತ ಆಸ್ತ್ರೇಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಪ್ತಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಗೆ - 14410

ರಾಜ್ಯ ಕೋವಿಡ್ ಸಿಯಂತ್ರಣ ಕೊರ್ತಡಿಯ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು - 104, 1075

ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ - 102/108

ಸಹಾಯವಾಗೆ ಮೈನ್ಸೂರು - 0821-2423800, 0821-1077



* ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳುವವರ ಜರ್ಗೆ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ದೃಢಪಟ್ಟವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರು ಸಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲತಾಂಶಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವವರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

* ನಿಮಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಲಕ್ಷಣ ಇದ್ದರೂ ಆಟಾಹಿಸಿತರೋ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎರಡಿ ಬಂದಿದೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಿಮಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಷ್ಟುಜನಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ.





ಏಕಾಂತವಾಸದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ (Home Isolation)

- * ನಿಗದಿ ಮಾಡಲಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲೇ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಿ.
- * ಸದಾಕಾಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಥವಾ ಎನ್-95 ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ. ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲಗಳ ನಂತರ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕು ಅಥವಾ ಮರು ಬಳಕೆಗೂ ಮುನ್ನ ತುಚೆಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- * ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಇದ್ದರೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸದೆಯೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು ಆದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಬರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು.
- * ಡಿಜಿಟಲ್ ಧರ್ಮಾರ್ಥೀಟರ್ ಬಳಸಿ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಮತ್ತು ಪಲ್ ಅಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು (ಅದು ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ 100.40 ಕ್ಷಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರಬೇಕು) ಮತ್ತು ಪಲ್ ಅಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅಷ್ಟುಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರಿ (ಅದು ಶೇಕಡಾ 95ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಇರಬೇಕು).
- * ಮಾಸ್ಕ್, ಕ್ಯಾಗವಸು, ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಹಿಗೆ ಏಕಾಂತವಾಸ/ಇಸೋಲೇಶನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಿದ ತಾಜ್ಞಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಶೇಕಡಾ 1 ರಷ್ಟು ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪ್ರೋಕ್ಸೋರ್ಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ನೆನಸಿಟ್ಟು, ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು
- * ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ (ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ವೃತ್ತಿಯಾದರೆ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ನೀಡಿದ ದಿನದಿಂದ) 17 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳುವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜ್ಞರು ಬಾರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೆಗೆಟಿವ್ ವರದಿ ಬಂದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಸವನ್ನು ಕೊನೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.
- * ಸೋಂಕಿತರ ಓಡಾಟವನ್ನು ಒಂದೇ ಕೊತಡಿಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸಿ. ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಆ ಕೋಣೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- * ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಲ್ಲದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರ್ಕೆಗೆ ನಿಯೋಜಿಸಿ.
- * ರೋಗಿಯ ಆರ್ಕೆ ಮಾಡುವವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಮೂಲಕ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು.
- * ರೋಗಿಯು ಇರುವ ಕೊತಡಿ, ಬಳಸುವ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಂಡು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸೋಂಕು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- * ರೋಗಿಗಳು ಧರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆ, ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಒಗೆಯಲು ಬಳಸುವ ಸಾಬೂನು ಅಥವಾ ಡಿಟಜೆಂಟ್‌ಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ತುಚೆಗೊಳಿಸಿ.
- * ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ನೇವಿಸಿ.
- * ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- * ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಿಮಗೆ ಶೋಚಿದ ಅಥವಾ ಯಾರೋ ಹೇಳಿದ ಜಿಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಅಥವಾ ನಿಗದಿದ ಕೋವಿಡ್ ಆಸ್ಟ್ರೇಯ ವೈದ್ಯರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಸಿ



ಪಲ್ಲೊ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ ?



- * ಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ಇದು ನಿಮಿಷ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- * ಆಕ್ಸಿಮೀಟರನ್ನು ಚಾಲನೆಗೊಳಿಸಿ, ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- * ರೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಿರವಾಗುವವರೆಗೂ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಕಡಲಿಸಬೇಡಿ.
- * ಇದು ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುವ ಗರಿಷ್ಠ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- * ನಿತ್ಯದ ರೀಡಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ.
- * ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ 92 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಪ್ರೋನಿಂಗ್

ಸ್ವಯಂ ಆರ್ಯಕೆಯಾಗಿ ಬೋರಲು ಮಲಗುವಿಕೆ

- * ಬೋರಲು ಮಲಗುವುದು ವೈದ್ಯಕೀಯವಾಗಿ ಸ್ವೀಕಾರಾಹರ್ಫಾದ ಭಂಗಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟ ಆರಾಮವಾಗಲಿದೆ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ
- * ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿತರಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದ ಶುಶ್ಲಾಂತರಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ, ಕಾರಣ ಉಸಿರಾಟದ ಹೊಂದರೆಗೆ ಉಪಶಮನಕಾರಿ

ಎಚ್ಚರಿಕೆ

- * ಉಂಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಅರ್ಥಗಂಟೆ ಬೋರಲು ಮಲಗುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.
- * ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಹಿಸಬಹುದಾದಪ್ಪು ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬೋರಲು ಮಲಗಿ
- * ಉಂಟ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಒಳಗೆ, ಗಂಭೀರ ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದವರು, ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಾಗ ಗಭಿಂಣಿ ಆಗಿದ್ದಾಗ ಇದನ್ನು ಮಾಡುವಂತಿಲ್ಲ.

30 ನಿರೂಪಿಸಿದ 2 ಗಂಟೆ; ಹೊತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ಹೊರಲು ಮಲಗಿ



30 ನಿರೂಪಿಸಿದ 2 ಗಂಟೆ; ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ



30 ನಿರೂಪಿಸಿದ 2 ಗಂಟೆ; ಪಳಿಕುಹೊಳ್ಳಬೇಕು



4.30 ನಿರೂಪಿಸಿದ 2 ಗಂಟೆ; ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ



ಮತ್ತು ಒಂದಿನ ಪರಿಷ್ಠಿಕೆ ಮರಳಿ: ಹೊತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಅಂದರೆ ಹೊರಲು ಮಲಗಿ



ಮಾಸ್ಕನ ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ

ಮಾಸ್ಕ ಏಕೆ ಬೇಕು?

ಸೊಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಜಿಮ್ಮೆವ ಕಣಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಾಸ್ಕಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಯಾರು ಧರಿಸಬೇಕು?

- ಖಾಯಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವವರು
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ, ಜನಜಂಗುಳ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡಾಡುವವರು
- ಸೊಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತೆರ್ಮೇಕೆ ನೀಡುವವರು
- ಕೋವಿಡ್ ಕೇರೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಪ್ರಂಟ್ಸ್‌ನ್ ಕೆಲಸಗಾರರು
- ಸೊಂಕಿತರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದವರು

ನೆನಪಿಡಿ: ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹೂಡ ಕೊರೊನ ವಾಹಕರಾಗಿರಲೂ ಸಾಧ್ಯ ಅದುದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರನ್ನು ಈ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ

ಮಾಸ್ಕಗಳ ವಿಧಗಳು



ಸಜೀಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ-

ಮೂರು ಪದರಗಳಿಳ್ಳ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಮಾಸ್ಕ



ರೆಸ್ಪೋರ್ಟರಿ ಮಾಸ್ಕ (ಎನ್ 95)-

ಕೋವಿಡ್ ಸೊಂಕಿತರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿ ರೂಪ ಮಾಸ್ಕ



ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಸ್ಕ-

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಮರುಬುಳಕೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಮಾಸ್ಕ.

ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು?



ಮಾಸ್ತಕನ್ನ ಧರಿಸುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಮಾಸ್ತಕ ಧರಿಸುವಾಗ

- * ಮಾಸ್ತಕನ್ನ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕೈಯನ್ನು ಸಾಖೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಮುಟ್ಟಿ.
- * ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಗದ್ದದ ಭಾಗಗಳು ಮಾಸ್ತಕನಿಂದ ಪೂರಣವಾಗಿ ಮುಷ್ಟುವಂತೆ ಧರಿಸುವುದು.
- * ಮಾಸ್ತಕ ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟಿದಿರುವುದು
- * ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮಾಸ್ತಕನ್ನು ನೇತಾಡಿದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- * ಮಾಸ್ತಕ ನೀರಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರವನ್ನು ಜಡಬೇಡಿ
- * ಮಾಸ್ತಕ ಒದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೇವವಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಬದಾಲಾಯಿಸಿ.
- * ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸುವಂತಹ ಮಾಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮನರೋಬಳಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.



ಮಾಸ್ತಕ ತೆಗೆಯುವಾಗ

- * ಮಾಸ್ತಕ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದೆ ಲೇನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- * ಕೆಳಗಿನ ಲೇನ್ಸ್ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ಮೇಲಾನ ಲೇನ್ಸನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.
- * ಹಿಂಭಾಗದ ಲೇನ್ಸನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮಾಸ್ತಕನ್ನು ತೆಗೆಯರಿ (ಮಾಸ್ತಕ ಮುಂಭಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ)

ಮಾಸ್ತಕ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.

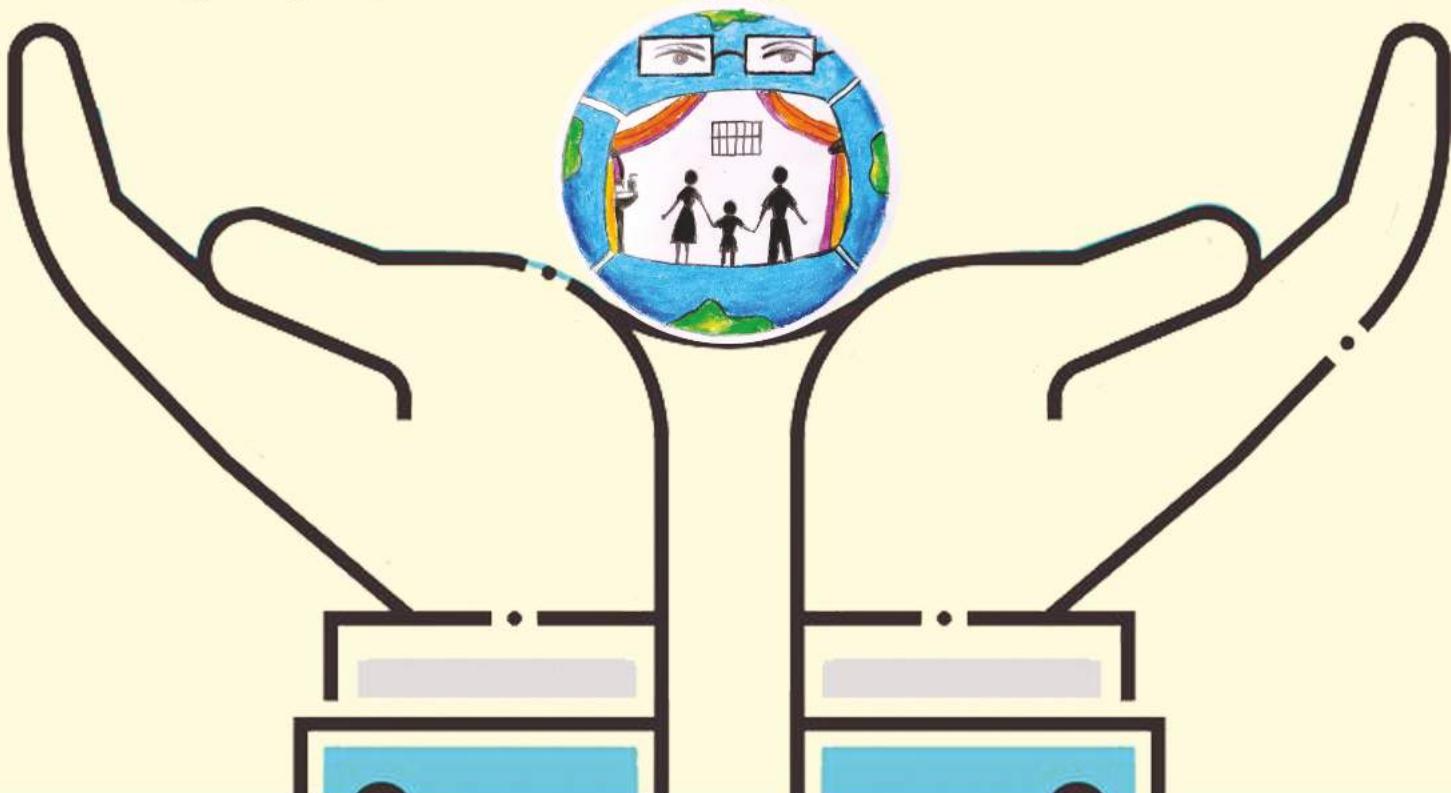
- * ಮಾಸ್ತಕ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಮಾಸ್ತಕ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಅಜಾತುಯುಂದಿಂದ ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಸೋಪ್ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಹ್ಯಾಡ್ ವಾಷ್ ಬಳಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈತೊಳಿಯಬೇಕು.
- * ಜೊತೆಗೆ ಮಾಸ್ತಕನ್ನು ಡೆಸ್ಟ್ರಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.
- * ಮನ: ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಾಸ್ತಕ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸೋಡಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಹಾಕಿದ ನಂತರ ಒಗೆದು ಜೆನ್‌ಬ್ರಾಗಿ ಬಣಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು



ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

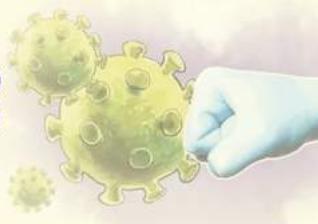


- ಅದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ
- ಮನೆಯಂದ ಹೊರಹೋಗುವಾಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎರಡು ಪದರಗಳುಳ್ಳ ಮಾಸ್ತು ಧರಿಸಿ.
- ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಂದ ಕಸಿಷ್ಟ ಆರು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳ.
- ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭ, ಜಾತ್ರೆ, ಸಂತೇ ಮುಂತಾದ ಜನ ಸೇರುವ ಜಾಗಗಳಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇದಿ.
- ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸೂಚನೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ.
- ಕೆಮ್ಮೆವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕರವಸ್ತುದಿಂದ ಮುಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಾಖಾಸಿನಿಂದ ಶುಜಿಗೊಳಿಸಿ.
- ಸಾಖಾಸಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ತಿಕ್ಕಿ ಶುಜಿಗೊಳಿಸಿ.
- ಅಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.



ಕೋವಿಡ್ ನಂತರದ

ಮುಂಜಾಗುತೆಗಳು



- * ಕೋವಿಡ್ ತಡೆ ಕ್ರಮಗಳಾದ ಮಾನ್ಯ ಧರಿಸುವಿಕೆ, ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸ್ವಜ್ಞತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- * ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ದ್ವೈನಂದಿನ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿಮಗೆ ನಾಕಷ್ಟು ಸುಸ್ತು ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು, ನಿಶ್ಚಯ ಎನಿಸಬಹುದು ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಆಗಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲಿ. ನಿಥಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್ ಮುಂದುವರಿಸಿ.
- * ತಾಜಾ ಹಾಗು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಬೆಳ್ಳಿಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯಲಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀಂಟವಾಗಬಲ್ಲ ತಾಜಾ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ.
- * ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಜಿಸಿ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕೆಂಬಿ. ಹಬ್ಬಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳ.
- * ಗಿಡಮೂಲಕೆಯುತ್ತ ಹಬ್ಬಿ ಸೇವಿಸಲು, ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಔಷಧಗಳಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲಿ.
- * ಮದ್ದಪಾನ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ
- * ನಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲಿ
- * ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ತಗುಲದ ಕೆಲವು ವಾರ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸುದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯ ಕೋವಿಡ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ದಣಿಪು ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋಂಪುತೆತೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ಞರ, ಸಾಂಯು ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ನಂತರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಅದರಂತೆ ಆರ್ಥಿಕ ಪಡೆಯಲಿ.
- * ಸುದೀರ್ಘ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿವಿಧ ಸಂಯುತ್ತ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು.
- ದಣಿಪು ಅಥವಾ ಆಯಾಸ, ಯೋಜಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ತಲೆನೋಂಪು, ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ರುಜಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ತಲೆತೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ವೇಗವಾದ ಎದೆಬಡಿತ, ಎದೆ ನೋಂಪು, ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಕೆಮ್ಮು ಸಂದಿ ನೋಂಪು, ಜಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕ, ದೃಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಜಟಿಲತೆಗಳ ಬಳಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಉಲ್ಲಂಘಿಸುವುದು.
- * ಕೋವಿಡೋತ್ತರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಹಲವಾರು ದಾರಿಗಳವೆ. ಆ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದ್ದವರು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡೋತ್ತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆರ್ಥಿಕ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪೂರಕವಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಲಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?



- * ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ
- * ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪಡೆಯಲಿ
- * ಹಿದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನೇನ್‌ಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹವ್ಯಾಸದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳ. ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಯಲು ಆರಂಭಿಸಿ.
- * ಸ್ವೇಕಿತರು ಬಂಧುಗಳೊಡನೆ ಪ್ರೋಎನ್‌ನೇನ್‌ಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ.
- * ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಜೀರಣಹುದಾದ ಮೊಣಾತ್ಮಕ ಸುದ್ದಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ, ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಸಂವೇದನಾ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನಿಲಂಜಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮೊಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಸಂರಿತವನ್ನು ಆಲಸಿ, ಉದಿಯಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನಾ ಕಾಯ್ದಕ್ಕೆ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಹೇಳಿಂಗ್, ಕೈತೊಳ, ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳ.
- * ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಆಹಾರ, ಔಷಧ ಇತರೆ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿ.
- * ಸೋಂಕಿತರನ್ನು ಸಹಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಂದ ನೋಡಿ.



ಕೋವಿಡ್ ಲಸಿಕೆ ಹೇಗೆ? ಏಕೆ?



- * ಕೋವಿಡ್ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದಾಗಲೇ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್/ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದ್ದು. ಸರಕಾರ ಇದಾಗಲೇ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದೆ.
- * ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ 60 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲು ಗುರಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ನಂತರದ ಹಂತದಲ್ಲಿ 45 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಹಾಗು ಇದೀಗ 18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೂ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲು ಸರ್ಕಾರ ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ.
- * ಇದಾಗಲೇ ಏಪ್ರಿಲ್ 28 ರಿಂದ ನೋಂದಣಿ ಆರಂಭಿಸಿದ್ದು, ಕೋವಿನ್ ಪೆಬ್ಸ್‌ಸ್ಯೂಚ್ ಮತ್ತು ಆರ್ಯಾಗ್ಸ್ ನೇತ್ತು ಆಪ್ ಮೂಲಕ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಬಹುದು.

ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೋಂದಣಿ ಹೇಗೆ?

- ಉತ್ತರ 01** ಮೊದಲಗೆ ಕೋವಿನ್ ಪೆಬ್ಸ್‌ಸ್ಯೂಚ್‌ನಲ್ಲಿ (www.cowin.gov.in) ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ನಂಬರ್ ಮತ್ತು ಆಧಾರ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಒನ್ ಟ್ರೈಚ್ ಪಾನ್‌ವರ್ಡ್‌ಗಾಗಿ ಕಾಯಿರಿ.
- ಉತ್ತರ 02** ಬಳಿಹಿ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ.ಹೆಸರು, ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ, ಭಾವಜಿತ್ತಸಹಿತ ಗುರುತಿನ ಜೀವಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದೆ ಭಿತ್ತಿ ಮಾಡಿ. ಆಧಾರ್ ಕಾಡ್‌, ಮತದಾರರ ಗುರುತಿನ ಜೀವಿ, ಜಾಲನಾ ಪರವಾನಗಿ ಮತ್ತು ಪಾನ್ ಕಾಡ್‌ನ್ನು ಗುರುತಿನ ದಾಖಲೆಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಉತ್ತರ 03** ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವೆನಿಸುವ ಸಮಿಂಪದ (ಸರ್ಕಾರಿ ಅಥವಾ ಖಾಸಗಿ) ಲಸಿಕೆ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ.
- ಉತ್ತರ 04** ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ದು ಮಾಡಿ
- ಉತ್ತರ 05** ಮೇಲನ ಹಂತಗಳು ಪ್ರಾಣಗೊಂಡ ಬಳಕ ಲಸಿಕೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟ ನೀಡುವ ಪ್ರಾವೇ ನಿಗದಿಯ ದೃಢಿಕರಣ ಪತ್ರ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಡೋಸ್‌ಲೈಂಡ್ ಮಾಡಿ ಮುದ್ರಿತ ಪ್ರತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತೆರಳ.

- * ಮೊದಲ ಲಸಿಕೆಯ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಡೋಂಸಿನ ಲಸಿಕೆಗೆ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ.
- * ಮೊದಲ ಡೋಂಸ್ ಪಡೆದ ನಂತರ 29ನೇ ದಿನದಂದು ಪೆಬ್ಸ್‌ಸ್ಯೂಚ್/ಕಂಪ್ಲೌಟರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸ್ವಯಂ ಜಾಲತ್ವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಡೋಂಸ್‌ನ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- * ಒಂದೇ ಪ್ರೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗೆದವರಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೇರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಲಸಿಕೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಅವರು ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆತಂಕಗಳು ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆಗಳು

ಸಹಜವಾಗಿ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಲಸಿಕೆಯು ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಪ್ರತಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್ ಪಡೆದ ಬಳಕವೇ ನೀವು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

1. ಕೋಂವಿಡ್‌ನಿಂದ ಜೀವತಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಾಯಬೇಕು?

ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾದವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಗಾಗಲೇ ಪ್ರತಿಕಾಯಿಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಕೂಡ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಬಿಸಿಎಂಆರ್ (ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳ) ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದ ಮೊದಲ ದಿನದ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೋಂವಿಡ್ ಜಿಕ್ಕೆಗೆ ಪ್ರಾಸ್ತಾವನ್ನು ಸ್ಥಿರಿಸಿದ್ದರೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನಿಷ್ಠ 90 ದಿನಗಳಾದರೂ ಕಾಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಿಗಳು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಕೋಂವಿಡ್‌ನ ಹೊಸತೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ.

2 ಮೊದಲ ಡೋಸ್ ಮತ್ತು ಎರಡನೇ ಡೋಸ್‌ನ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವ ಅಂತರ ಎಷ್ಟಿರಬೇಕು?

ಸರ್ಕಾರದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಕಾರ 12 ರಿಂದ 16 ವಾರಗಳ ಅಂತರವಿರಬೇಕು.

3 ನಾನು ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿದೆನೆ. ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

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

4 ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳರುವವರು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬಹುದೆ?

ಇವರಿಗೆ ಕೋಂವಿಡ್‌ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಕಾರಣ, ಲಸಿಕೆ ಇವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ ನೀಡಬಲ್ಲುದು ಆದರೆ ಇವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ತಿಳಿದಿರಲು

- * ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಾರದು
- * ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ಮೇಲೂ ಮಾನ್ಯ ಧರಿಸುವುದು, ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು
- * ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕೋಂವಿಡ್ 19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
- * ಲಸಿಕೆಗಾಗಿ ತರಖಾವಾಗ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ.
- * ಲಸಿಕೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಬಜಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳ.
- * ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನೆಗೆ ಭೇದಣ ನೀಡಿ.

<http://dasahboard.cowin.gov.in>



ಆಯುಷ್ಮಾ ಇಲಾಖೆಯು ಆಯುವೇದಿಕ್ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕೋಣವಿಡ್ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅದರಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಂತಹ ಕೆಲವು ಮನೆಜೆಂಟ್‌ಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ

- ಇಡೀ ದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೋಟ (8-10 ಲೋಟ) ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಇದರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂದರೆ ಎಳನಿರು, ಅಂಬೆ ಜ್ಯೋಸ್, ಟೀ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ನಿತ್ಯವೂ ಅರಶಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಧನಿಯಾ/ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಜಾಜ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳಳಿಯನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲ ಬಳಸಿ.
- ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್ಲೆಲ್ ದೊರಕುವ ಜವನ್‌ಪ್ರಾಶು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಟೀಬಲ್ ಜರ್ಮಚೆ (ಸ್ವೀನ್) ದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ. ಡಯಾಬಿಟ್‌ನ್ ಇರುವವರು ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಜವನ್‌ಪ್ರಾಶು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಗಿಡಮೂಲಕೆಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಳಸಿ, ದಾಳ್ಳಿನ್ನಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ತಾಜಾ ಅಂಬೆ ರಸವನ್ನೂ ರುಚಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಅರಸಿನ ಹಾಲು-ಒಂದು ಲೋಟ ಜಿಸಿ ಹಾಲಗೆ ಎರಡು ಜಿಟಕೆ ಅರಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ನಿತ್ಯವೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಎಳ್ಳಣಿ/ತೆಂಗಿನ ಎಣಿ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಂಗ್ ಥರಪಿ/ಎಣಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳನ್ನುವುದು, ಒಂದು ಟೀಬಲ್ ಜರ್ಮಚೆ ಎಳ್ಳಣಿ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣಿಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಾಟ್‌ಕೊಂಡು ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ನಂತರ ಜಿಸಿನಿರಿಸಿಂದ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ತಾಜಾ ಪುದಿನಾ ಎಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಜ್ಞಾನ/ಬಂಕಾಳು/ಬಂಪು ವನ್ನು ಜಿಸಿನಿರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಹಬಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಕೆಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ನೋಣಿಗೆ ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೆನಿನಲ್ಲ ಕಲೆಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಣ ಕೆಮ್ಮೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಈ ಮೇಲನ ಜೆಷಧಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಗುಣವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲ ವ್ಯಾದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಂತು.
- ನಿತ್ಯವೂ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ.



ಕೊರೋನಾದ ಮೊದಲನೆಯ ಅಲೆಯ ಹೊಡಿತದಿಂದಲೇ ಇನ್ನೂ ನಾವು ಜೀತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಎರಡನೇ ಅಲೆ ಇನ್ನೂ ಬಲವಾಗಿ ಬಂದು ಅಪ್ಪಣಿಸಿದೆ. ಇದರ ಮೂರನೇ ಅಲೆಯ ಸ್ವರೂಪದ ಕುರಿತು ಅದಾಗಲೇ ಜಚ್ಚೆಗಳು ತಿಂಬಿದ್ದಾಗಿದೆ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಕೋರೋನಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತುಂಬಾ ವಷಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸೋಂಕು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯಾದರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೋಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅನಿವಾಯಿ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಹೋಸ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ

■ ಹೋರಣಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದು.

■ ಪ್ರತಿದಿನ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ವಾನ ಮಾಡುವುದು

■ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಸೋಂಪಿನಿಂದ ಒಗೆಯುವುದು

■ ಹೋರಣಿನಿಂದ ಏನೇ ವಸ್ತು/ಉಪಕರಣ ತಂದರೂ ಅದನ್ನು ಸ್ವಜ್ಞಗೊಳಿಸಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ತರುವುದು

■ ಹಣ್ಣ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಂದ ಕೂಡಲೇ ತೊಳೆದು ಒಳಗಿಡುವುದು

■ ಹೋರಣಿನ ಉಟ ಪಾಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸುವುದು

■ ಜಪ್ಪಾ ಶೂಗಳನ್ನು ಹೋರಿಗೆ ಇಡುವುದು.

■ ಇತರರನ್ನು ಕೈಕುಕುವ ಬದಲು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ವಂದಿಸುವುದು

■ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ತ್ರ ಧರಿಸುವುದು

■ ಉಟ ಮಾಡುವಾಗ ಎಂಜಲು ಆಹಾರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿದೇ ಇರುವುದು

■ ಆಗಾಗ ಕಣ್ಣ, ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಮುಣ್ಣಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಇಡುವುದು.

■ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.

■ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜನ ಗುಂಪು ಸೇರುವೆಲ್ಲ ಹೋಗಿದೇ ಇರುವುದು.

■ ಬಸ್ ಸ್ಕೂಲ್‌, ಬ್ಯಾಂಕ್, ಇತರೆಡೆ ಸರದಿ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

■ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಸೀನುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಅಡ್ಡವಿಟ್ಟು ಸೀನುವುದು.

■ ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಯಾಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು

■ ಆಗಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು

■ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಉಟಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು

■ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು

■ ನಿತ್ಯವೂ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

■ ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ

■ ಆನ್ಸ್‌ನ್ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗೊಳ್ಳುವುದು.

■ ವರ್ಕ್‌ಫೋರ್ಮ್ ಹೋಮ್‌ಗೆ ಸಜ್ಜಾಗುವುದು

ಹೋವಿಡ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ ರೋಗಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಅಲ್ಲ



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಕೋರ್ಡ್ ಸೇವೆಗಳು

* ಕೋರ್ಡ್ ಮಿತ್ರ ಅಸ್ಪತ್ತಗಳು - ಎಲ್ಲಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಅಸ್ಪತ್ತಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳು (ಕೋರ್ಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕೋರ್ಡ್ ಲಸಿಕೆ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸನೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೆಫರೆನ್ಸ್)

* ಜಿಲ್ಲಾ ಅಸ್ಪತ್ತೆ - ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಹಿತ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಸೌಲಭ್ಯ
ರಾಜ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊರಡಿ ಸಂಖ್ಯೆ

ಅಪ್ಟಮಿತ್ರ 14410

ಕೋರ್ಡ್-19 ರಾಜ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊರಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು 104 / 1075

ಜಿಲ್ಲಾ ಕೋರ್ಡ್ ವಾರ್‌ರೂಮ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ

0821-2424111

0821-2957711

0821-2957811



ಕ್ರ.ಸಂ	ಅಸ್ಪತ್ತೆಯ ಹೆಸರು	ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ
1	ಮೃಸೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಅಸ್ಪತ್ತೆ	0821 - 2517555
2	ಕೆ ಆರ್ ಅಸ್ಪತ್ತೆ	0821 - 2526202
3	ಹೈ-ಟೆಕ್ ಪಂಚಕರ್ಮ ಅಸ್ಪತ್ತೆ	0821 - 2519922
4	ಸೇಟ್ ಮೋಹನ್ನಾರ್ ಮುಳಸಿದಾಸ್ ಅಸ್ಪತ್ತೆ	0821 - 2517922
5	ಬೀಡಿ ಕಾರ್ಮಿಕ ಅಸ್ಪತ್ತೆ	0821 - 2517422



KMS

Sanitizer

Mask

Social Distancing

ಕೋರೊನಾ ಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ

ನಿಂದ ಕೋರೊನಾ ಸೆಂಟರ್?

ನಿಂದ ಕೋರೊನಾ ಹಾಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆ?

ನಿಂದ ಕೋರೊನಾ ಯಾರಿಗೆ ನೀಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಿರಿ?

ನಿಮಗೆ ಕೋರೊನಾ ಬಾಗ್ದಿ ದಾಖಲೆ ಬೇರಿ?

ಮುತ್ತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕವ್ಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಿರಿ?

ನಿಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೊರೆ ಸಮಾಧಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇರಿ?

ನಿಮ್ಮ ಪತ್ತು ಪತ್ತು ಸ್ವೇಚ್ಚಾ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆ?

ಭಯಿದೆಬೇದಿ

CALL US

9 am - 6 pm
COVID MITRA HELPLINE

NAME	TALUK	PHONE
ODP	Mysore	63631 60044
ODP	Chamarajanagara	08226 - 224195
ODP	Kodagu	08276 - 272195
St. Joseph's Hospital	Mysore	96063 62903
St. Mary's Health Care	H D Kote	08228 - 255123
Holy Cross Hospital	Kamagere, Kollegal	08224 - 263348
Assisi Arogya Nilaya	Gundlupete	08229 - 222277
St. Joseph's Hospital	Pandavapura	08236 - 255446
St. Joseph's Hospital	Chamarajanagara	08226 - 222138
Sanjo Hospital	Mandya	99163 37525

ದ್ವಾಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಿಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ