

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಎಂದರೇನು?

- * ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ (COVID-19) ಎಂಬುದು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಪ್ರಾಣಹಾನಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವೈರಸ್ ಆಗಿದ್ದು, ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವೈರಸ್ ಗಳ ಒಂದು ಗುಂಪು.
- * ವೈರಸ್ ಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕಿರೀಟದಂತಹದ ಕವಚದಂತಹದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಈ ಹೆಸರು ಇಡಲಾಗಿದೆ.
- * CO-Corona (ಕೊರೋನಾ), VI - Virus (ವೈರಸ್), D-Disease (ರೋಗ) ಎಂಬುದನ್ನು ಒಟ್ಟಾಗಿ COVID-19 ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಗಿದೆ.
- * ಈ ಕಾಯಿಲೆ ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಮಕ್ಕಳು, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಧೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಕಾಡುವ ಈ ವೈರಸ್ ಎರಡು ವಿಧವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ .
1. ಮೆರ್ಸ್ 2. ಸಾಸ್

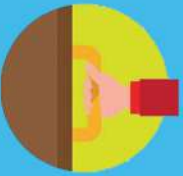
ಸೋಂಕು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ?

1



ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸ್ಪರ್ಶ/ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಪ್ರಸಾರ

2



ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸಾರ

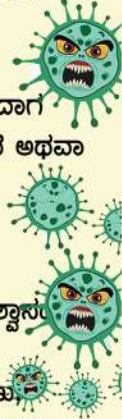
3



ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಪ್ರಸಾರ

ಕೊರೋನಾ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

- * ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹನಿಗಳ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ.
- * ಹತ್ತಿರದಲ್ಲರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಹನಿಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಆ ಹನಿಗಳ ಕಣಗಳಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನಂತರ ತನ್ನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ.
- * ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಒಳಗಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಕೋವಿಡ್ ನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು



- * ಜ್ವರ
- * ಒಣ ಕೆಮ್ಮು
- * ಸುಸ್ತು, ಬಳಲಿಕೆ, ಆಯಾಸ
- * ರುಜಿ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯ ಗ್ರಹಿಕೆ ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು
- * ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು
- * ಕಣ್ಣು ಉರಿ/ಕಣ್ಣಿನ ನವೆ
- * ಗಂಟಲು ಕೆರೆತೆ
- * ತಲೆ ನೋವು
- * ಮೈಕೈ ನೋವು ಅಥವಾ ಸಂಧಿವಾಧ
- * ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬೊಬ್ಬೆ
- * ವಾಂತಿ ಭೇದಿ
- * ತಲೆ ಸುತ್ತುವಿಕೆ
- * ಕಿರಿಕಿರಿ
- * ಗೊಂದಲ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- * ಆತಂಕ
- * ಖಿನ್ನತೆ
- * ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆ

ತೀವ್ರ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು

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

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

ಈ ರೀತಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸೂಕ್ತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಪ್ತಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ - 14410

ರಾಜ್ಯ ಕೋವಿಡ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೋಡಿಯ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು - 104, 1075

ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ - 102/108

ಸಹಾಯವಾಣಿ ಮೈಸೂರು - 0821-2423800, 0821-1077



* ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರ ಜತೆಗೆ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ದೃಢಪಟ್ಟವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವವರು ಸಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕೆ ಕಾಯುತ್ತಿರುವವರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

* ನಿಮಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಲಕ್ಷಣ ಇದ್ದರೂ ಆರ್‌ಪಿಸಿಆರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ವರದಿ ಬಂದಿದೆ ಎಂದಾಕ್ಷಣ ನಿಮಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಗಾ ವಹಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಪ್ತಜನಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಿ.

ಮಾಸ್ಕ್‌ನ

ಕುರಿತಾದ ಮಾಹಿತಿ

ಮಾಸ್ಕ್ ಏಕೆ ಬೇಕು?

ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮುವ ಕಣಗಳು ಉಸಿರಾಡಿದ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.



ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಯಾರು ಧರಿಸಬೇಕು?

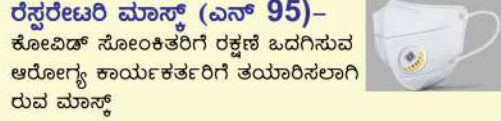
- ಬಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವವರು
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ, ಜನಜಂಗುಳಿ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವವರು
- ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ ನೀಡುವವರು
- ಕೋವಿಡ್ ಕೇರ್ಗ್ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಕೆಲಸಮಾಡುವ ಪ್ರಾಂಟಿಸ್ಟ್ ಕೆಲಸಗಾರರು
- ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದವರು

ನೆನಪಿಡಿ: ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕೂಡ ಕೊರೋನಾ ವಾಹಕರಾಗಿರಲೂ ಸಾಧ್ಯ ಆದುದರಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಈ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳ ವಿಧಗಳು



ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ್ -
ಮೂರು ಪದರಗಳುಳ್ಳ ಸಿಂಥೆಟಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಮಾಸ್ಕ್



ರೆಸ್ಪರೇಟರಿ ಮಾಸ್ಕ್ (ಎನ್ 95) -
ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿರುವ ಮಾಸ್ಕ್



ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಸ್ಕ್ -
ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಲಾದ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಮಾಸ್ಕ್.

ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು?



ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಧರಿಸುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಾಗ

- * ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕೈಯನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಮುಟ್ಟಿ.
- * ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಗದ್ದದ ಭಾಗಗಳು ಮಾಸ್ಕ್‌ನಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಧರಿಸುವುದು.
- * ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟದಿರುವುದು
- * ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ನೇತಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ
- * ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತರವನ್ನು ಜಡಬೇಡಿ
- * ಮಾಸ್ಕ್ ಒಡ್ಡಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ತೇವವಾದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೇ ಬದಲಾಯಿಸಿ.
- * ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸುವಂತಹ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಪುನರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಾರದು.

ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ

- * ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಲೇಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು.
- * ಕೆಳಗಿನ ಲೇಸ್ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಲೇಸ್‌ನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.
- * ಹಿಂಭಾಗದ ಲೇಸ್‌ನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ (ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಮುಂಭಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಕೈಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ)

ಮಾಸ್ಕ್ ವಿಲೆವಾರಿ ಮಾಡುವುದು.

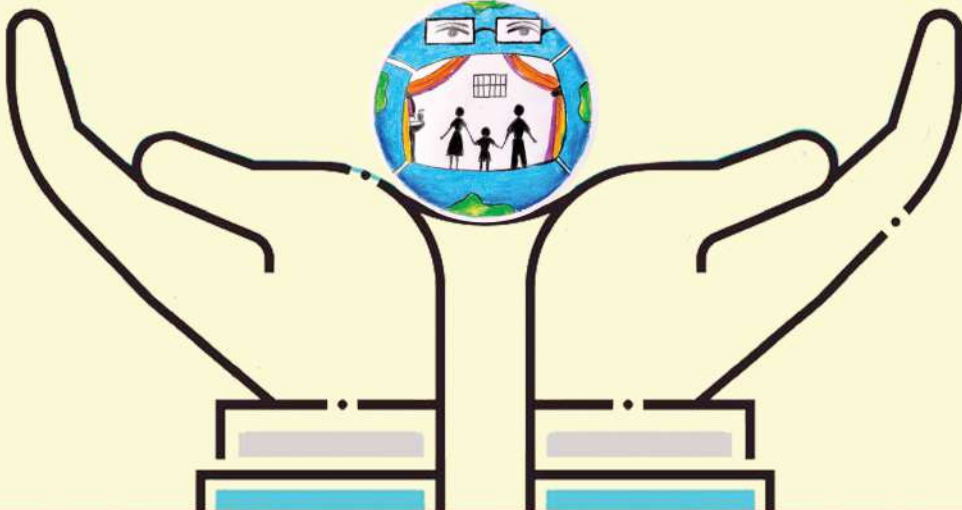
- * ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಅಥವಾ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಅಜಾತುರ್ಯದಿಂದ ಮುಟ್ಟದಾಗ ಕೂಡಲೇ ಸೋಪ್ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಷ್ ಬಳಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯಬೇಕು.
- * ಜೊತೆಗೆ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಡೆಸ್ಟಾಬಿಲೈಸ್ ಮಾಡಬೇಕು.
- * ಪುನಃ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಾಸ್ಕ್ ಆಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ಸೋಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುದುಗಿಸಿ ನಂತರ ಒಗೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಬಳಸಬೇಕು



ನಮ್ಮ ಸುರಕ್ಷತೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?



- ಆದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲೆಯೇ ಇರಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ
- ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವಾಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಎರಡು ಪದರಗಳುಳ್ಳ ಮಾರ್ಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ.
- ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ಅಡಿಯಷ್ಟು ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಭೆ, ಸಮಾರಂಭ, ಜಾತ್ರೆ, ಸಂತ ಮುಂತಾದ ಜನ ಸೇರುವ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಪದೇ ಪದೇ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಡಿ.
- ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸೂಚನೆಗಳೇನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೆಯೇ ಇರಿ.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ.
- ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ತಿಕ್ಕಿ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.



ಕೋವಿಡ್ ನಂತರದ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗಳು



- * ಕೋವಿಡ್ ತಡೆ ಕ್ರಮಗಳಾದ ಮಾರ್ಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಿಕೆ, ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- * ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ. ವೃತ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ಮಾಡಿ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿಮಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸುಸ್ತು ಕಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು, ನಿಶ್ಚಿತ ಎನಿಸಬಹುದು ಹೀಗಾಗಿ ಕೆಲಸದ ಮಧ್ಯೆ ಆಗಾಗ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯಕರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್ ಮುಂದುವರಿಸಿ.
- * ತಾಜಾ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಬಲ್ಲ ತಾಜಾ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ.
- * ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಐಸಿ ನೀರಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- * ಗಿಡಮೂಲಕೆಯುಕ್ತ ಹಬೆ ಸೇವಿಸಲು, ಕೆಮ್ಮು ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- * ಮಧ್ಯಪಾನ ಧೂಮಪಾನ ತ್ಯಜಿಸಿ
- * ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ
- * ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ತಗುಲದ ಕೆಲವು ವಾರ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಮುಂದುವರಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಸುದೀರ್ಘ ಅವಧಿಯ ಕೋವಿಡ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ದಣಿವು ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಸ್ನಾಯು ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ನಂತರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಅದರಂತೆ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- * ಸುದೀರ್ಘ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿವಿಧ ಸಂಯುಕ್ತ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ದಣಿವು ಅಥವಾ ಆಯಾಸ, ಯೋಚಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ತಲೆನೋವು, ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ತಲೆತಿರುಗುವಿಕೆ, ವೇಗವಾದ ಎದೆಬಡಿತ, ಎದೆ ನೋವು, ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು, ಕೆಮ್ಮು ಸಂಧಿ ನೋವು, ಐಸ್ಮೆ ಅಥವಾ ಆತಂಕ, ದೈಹಿಕ ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಳಕೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದು.
- * ಕೋವಿಡ್‌ನಂತರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲು ಹಲವಾರು ದಾರಿಗಳಿವೆ. ಆ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿದ್ದವರು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲೂ ಕೋವಿಡ್‌ನಂತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಇದನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು ಹೇಗೆ ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಪೂರಕವಾಗಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?



- * ಸ್ವಯಂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ
- * ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಪಡೆಯಿರಿ
- * ಓದುವುದು, ಬರೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಹವ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹವ್ಯಾಸದ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊಸತನ್ನು ಕಲಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿ.
- * ಸ್ನೇಹಿತರು ಬಂಧುಗಳೊಡನೆ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ.
- * ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಜೀರಬಹುದಾದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಸುದ್ದಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ, ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ಒಳಪಡದ ಸಂವೇದನಾ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಋಣಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಉತ್ತಮ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಆಲಿಸಿ, ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಮನರಂಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ವೀಕ್ಷಿಸಿ. ಪೇಟಿಂಗ್, ಕೈತೋಟ, ಇತರ ಯಾವುದೇ ಹವ್ಯಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- * ಇತರರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ, ಆಹಾರ, ಔಷಧ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಿ.
- * ಸೋಂಕಿತರನ್ನು ಸಹಾನುಭೂತಿಯಿಂದ ನೋಡಿ.



ಕೋವಿಡ್ ಲಸಿಕೆ ಹೇಗೆ? ಏಕೆ?



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

ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೋಂದಣಿ ಹೇಗೆ?

- ಹಂತ 01 ಮೊದಲಿಗೆ ಕೋವಿನ್ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ (www.cowin.gov.in) ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ನಂಬರ್ ಮತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ ಮತ್ತು ಒನ್ ಟೈಮ್ ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್‌ಗಾಗಿ ಕಾಯಿರಿ.
- ಹಂತ 02 ಒಟಪಿ ಸಂದೇಶ ಬಂದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ.ಹೆಸರು, ಜನ್ಮ ದಿನಾಂಕ, ಭಾವಚಿತ್ರಸಹಿತ ಗುರುತಿಸಿ ಚೀಟಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಭರ್ತಿ ಮಾಡಿ. ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್, ಮತದಾರರ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ, ಚಾಲನೆ ಪರವಾನಗಿ ಮತ್ತು ಪಾನ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ್ನು ಗುರುತಿನ ದಾಖಲೆಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.
- ಹಂತ 03 ನಿಮಗೆ ಅನುಕೂಲವೆನಿಸುವ ಸಮೀಪದ (ಸರ್ಕಾರಿ ಅಥವಾ ಖಾಸಗಿ) ಲಸಿಕೆ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ
- ಹಂತ 04 ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವ ಸಮಯವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ
- ಹಂತ 05 ಮೇಲಿನ ಹಂತಗಳು ಪೂರ್ಣಗೊಂಡ ಬಳಿಕ ಲಸಿಕೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ಪೂರ್ವ ನಿಗದಿಯ ದೃಢೀಕರಣ ಪತ್ರ ಸಿದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ ಮುದ್ರಿತ ಪ್ರತಿಯೊಂದಿಗೆ ಲಸಿಕಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತೆರಳಿ.

- * ಮೊದಲ ಲಸಿಕೆಯ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಡೋಸಿನ ಲಸಿಕೆಗೆ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ.
- * ಮೊದಲ ಡೋಸ್ ಪಡೆದ ನಂತರ 29ನೇ ದಿನದಂದು ವೆಬ್‌ಸೈಟ್/ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸ್ವಯಂ ಜಾಲತಪ್ಪಾಗಿ ನೋಂದಣಿ ಡೋಸಿನ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ನಿಗದಿ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.
- * ಒಂದೇ ಫೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಾಲ್ಕು ಜನರು ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಈ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದವರಿಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಲಸಿಕಾ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರು ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಲಸಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಇರುವ

ಆತಂಕಗಳು ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆಗಳು

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

1. ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಕಾಯಬೇಕು? ನೋಂದಣಿ ಒಳಗಾದವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಕೂಡ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಐಸಿಎಂಆರ್ (ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಶೋಧನಾ ಮಂಡಳಿ) ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದ ಮೊದಲ ದಿನದ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ನಾಲ್ಕು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಕಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕೋವಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದರೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕನಿಷ್ಠ 90 ದಿನಗಳಾದರೂ ಕಾಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳು ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಉಳಿದಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಕೋವಿಡ್‌ನ ಹೊಸತಳಿಗಳು 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 ದಿನಗಳಲ್ಲದೇನೆ. ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ? ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.
4. ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವವರು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬಹುದೇ? ಇವರಿಗೆ ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಕಾರಣ, ಲಸಿಕೆ ಇವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ ನೀಡಬಲ್ಲುದು ಆದರೆ ಇವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ತಿಳಿದಿರಲಿ

- * ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ನಂತರ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬಾರದು
- * ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ಮೇಲೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು, ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು
- * ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕೋವಿಡ್ 19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
- * ಲಸಿಕೆಗಾಗಿ ತೆರಳುವಾಗ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- * ಲಸಿಕೆ ಇದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- * ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.

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

ಆಯುಷ್ ಇಲಾಖೆಯು ಆಯುರ್ವೇದಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಮೂಲಕ ಕೋವಿಡ್ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಂತಹ ಕೆಲವು ಮನೆಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲೆಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವ ಕೆಲವು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನೀವು ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ

- ಇಡೀ ದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ಜಲ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3-4 ಲೀಟರ್ (8-10 ಲೀಟರ್) ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಇದರೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಎಂದರೆ ಎಳನೀರು, ಅಂಚೆ ಜ್ಯೂಸ್, ಟೀ ಮತ್ತು ಕಾಫಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ನಿತ್ಯವೂ ಅರಶಿನ, ಜೀರಿಗೆ, ಧನಿಯಾ/ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಕಾಯನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ.
- ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್ಪಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಚವನ್‌ಪ್ರಾಶು ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ (ಸ್ಪೂನ್)ದಷ್ಟು ಸೇವಿಸಿ. ಡಯಾಬೀಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಸಕ್ಕರೆ ರಹಿತ ಚವನ್‌ಪ್ರಾಶು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಗಿಡಮೂಲಕಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಹಾವನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುಳಸಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಕಾಳು ಮೆಣಸು, ಒಣ ಶುಂಠಿ, ಒಣ ಧ್ರಾಕ್ಷಿ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ತಾಜಾ ಅಂಚೆ ರಸವನ್ನೂ ರುಚಿಗಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಅರಸಿನ ಹಾಲು-ಒಂದು ಲೀಟರ್ ಜಲ ಹಾಕಿ ಎರಡು ಚೀಕೆ ಅರಶಿನ ಬೆರೆಸಿ ನಿತ್ಯವೂ ಎರಡು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ/ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆಯಿಲ್ ಪುಲ್ಲಿಂಗ್ ಥೆರಪಿ/ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವುದು, ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಚಮಚ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ನಿಮಿಷ ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಾಯಿಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ನಂತರ ಜಲನೀರಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ ತಾಜಾ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಜ್ಜಾನ/ಓಂಕಾಳು/ಓಮ ವನ್ನು ಜಲನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಅದರ ಹಬೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ನೋವಿಗೆ ಲವಂಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಿಸಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡರಿಂದ ಮೂರು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಕಿರಿಕಿರಿಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಔಷಧಿಗಳು ಸಾಕಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವು ಗುಣವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳಿತು.
- ನಿತ್ಯವೂ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷ ಯೋಗಾಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಕೋರೋನಾದ ಮೊದಲನೆಯ ಅಲೆಯ ಹೊಡೆತದಿಂದಲೇ ಇನ್ನೂ ನಾವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ಅದರ ಎರಡನೇ ಅಲೆ ಇನ್ನೂ ಬಲವಾಗಿ ಬಂದು ಅಪ್ಪಳಿಸಿದೆ. ಇದರ ಮೂರನೇ ಅಲೆಯ ಸ್ವರೂಪದ ಕುರಿತು ಅದಾಗಲೇ ಚರ್ಚೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗಿದೆ. ಅದೇನೇ ಇದ್ದರೂ ಕೋರೋನಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತುಂಬಾ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸೋಂಕು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರೆಯಾದರೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ಹೊಸ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ಇದೆ. ಅವುಗಳೆಲ್ಲ ಕೆಲವು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ

- ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಕೈಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಹೋಗುವುದು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಮನೆಗೆ ಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು
- ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಒಗೆಯುವುದು
- ಹೊರಗಿನಿಂದ ಏನೇ ವಸ್ತು/ಉಪಕರಣ ತಂದರೂ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮನೆಯೊಳಗೆ ತರುವುದು
- ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಂದ ಕೂಡಲೇ ತೊಳೆದು ಒಳಗಿಡುವುದು
- ಹೊರಗಿನ ಊಟ ಪಾರ್ಸೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸುವುದು
- ಚಪ್ಪಲಿ ಶೂಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಇಡುವುದು.
- ಇತರರನ್ನು ಕೈಕುರುವ ಬದಲು ನಮಸ್ಕರಿಸಿ ವಂದಿಸುವುದು
- ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು
- ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಎಂಜಲು ಆಹಾರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇರುವುದು
- ಆಗಾಗ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಿಡುವುದು.
- ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜನ ಗುಂಪು ಸೇರುವಲ್ಲಿ ಹೋಗದೇ ಇರುವುದು.
- ಬಸ್ ಸ್ಟಾಂಡ್, ಬ್ಯಾಂಕ್, ಇತರೆ ಸರದಿ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಸೀನುವಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಅಡ್ಡವಿಟ್ಟು ಸೀನುವುದು.
- ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಯಾಣ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು
- ಆಗಾಗ ಕೈಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಊಟಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ನಿತ್ಯವೂ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸಿ
- ಆನ್ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ವರ್ಕ್ ಫ್ರಮ್ ಹೋಮ್‌ಗೆ ಸಜ್ಜಾಗುವುದು

ಕೋವಿಡ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಿ ರೋಗಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಅಲ್ಲ

ಸರ್ಕಾರದ ವತಿಯಿಂದ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕೋವಿಡ್ ಸೇವೆಗಳು

* ಕೋವಿಡ್ ಮಿತ್ರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು - ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೇವೆಗಳು (ಕೋವಿಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಕೋವಿಡ್ ಲಸಿಕೆ, ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಪಾಸಣೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೆಫರನ್ಸ್)

* ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ - ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಹಿತ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ಮತ್ತು ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಸೌಲಭ್ಯ
ರಾಜ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆ



ಆಪ್ತಮಿತ್ರ 14410

ಕೋವಿಡ್-19 ರಾಜ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು 104 / 1075

ಜಿಲ್ಲಾ ಕೋವಿಡ್ ವಾರ್‌ರೂಮ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ

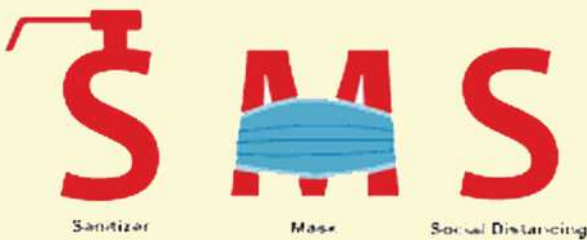
0821-2424111

0821-2957711

0821-2957811



ಕ್ರ.ಸ	ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಹೆಸರು	ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ
1	ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ	0821 - 2517555
2	ಕೆ ಆರ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ	0821 - 2526202
3	ಹೈ-ಟೆಕ್ ಪಂಚಕರ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆ	0821 - 2519922
4	ಸೇಟ್ ಮೋಹನ್ದಾಸ್ ತುಳಸಿದಾಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ	0821 - 2517922
5	ಬೀಡಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ	0821 - 2517422



ಕೊರೋನಾ ಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ

ನೀವು ಕೊರೋನಾ ಸಂಕಿತರ?
ನೀವು ಕೋವಿಡ್ ಹೇಗೆ ಎದುರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆ?
ನೀವು ಕೋವಿಡ್ ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ?
ನಿಮಗೆ ಕೋವಿಡ್ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ದುರಾಸುತಿಯೇ ಬೇಕಾ?
ಮುಕ್ತವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆ?
ನಿಮಗೆ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕಾ?
ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕೆ?

ಭಯಪಡಬೇಡಿ



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

ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಮುಖ್ಯ