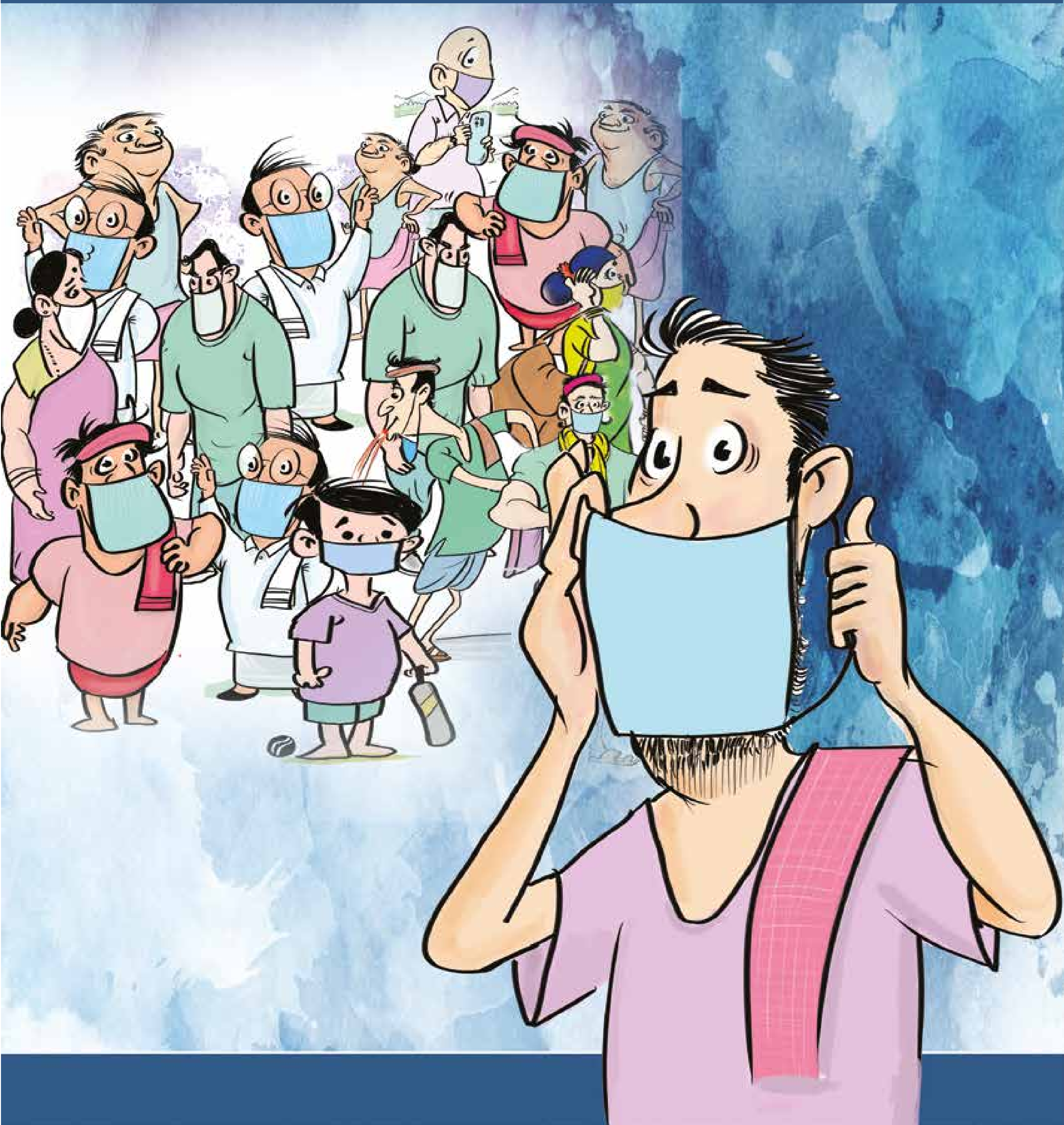
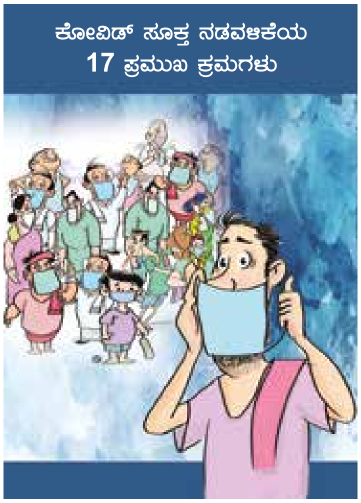
ಕೋವಿಡ್ ಸೂಕ್ತ ನಡವಳಿಕೆಯ

17

ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಮಗಳು





ಮುಖಪುಟ

ನಾಸಿ-ಐಸಿಎಂಆರ್ ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಪ್ರೊ. ಮಂಜು ಶರ್ಮ
ಸಲಹೆಗಾರರು, ನಾಸಿ ನೂತನ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಡಾ. ವಿ.ಎಂ ಕಟೋಚ್
ನಾಸಿ-ಐಸಿಎಂಆರ್, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನೆ ಪೀಠ, ಮಾಜಿ ಡಿಜಿ, ಐಸಿಎಂಆರ್

ಪ್ರೊ. ಪರಂಜಿತ್ ಖುರಾನ
ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ, ನಾಸಿ ಸದಸ್ಯರು

ಡಾ. ಎಸ್. ಎಲ್. ಹೋಟಿ
ಸಂಯೋಜಕರು

ಡಾ. ಎಸ್. ಆರ್. ರಮೇಶ್
ಸಹಸಂಯೋಜಕರು

ಪ್ರೊ. ನೀರಜ್ ಕುಮಾರ್
ಇಐಎಸ್, ನಾಸಿ - ವಿಶೇಷ ಆಹ್ವಾನಿತರು

ಡಾ. ಸಂತೋಷ್ ಶುಕ್ಲ
ಎಇಎಸ್, ನಾಸಿ - ಸದಸ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ

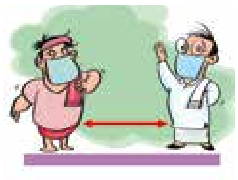
ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್ ಜಯಕುಮಾರಿ
ಪ್ರಾಂಶುಪಾಲರು, ಎಸ್ ಬಿ ಆರ್ ಆರ್ ಮಹಾಜನ ಪ್ರಥಮ ದರ್ಜೆ ಕಾಲೇಜು

ವ್ಯಂಗ್ಯ ಚಿತ್ರಕಾರರು
ಡಾ. ಶೈಲೇಶ್ ಕುಮಾರ್

ಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ
ಪ್ರಜ್ವಲ್ ಎನ್ ಆರ್

ಪ್ರಚಾರ
ಡಾ. ಎಚ್. ಆರ್. ತಿಮ್ಮೇಗೌಡ, ಪ್ರಾಧ್ಯಪಕರು, ಡಾ. ದೊಡ್ಡರಸಯ್ಯ, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಶ್ರೀ ಸಿದ್ದರಾಜು, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಡಾ. ಇಂದುಶೇಖರ್, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು, ಶ್ರೀ. ರವಿ ಅಯ್ಯರ್, ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು.

ಕೋವಿಡ್ ಸೂಕ್ತ ನಡವಳಿಕೆಯ ಭಾಗವಾಗಿ ನಾವು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ 17 ಪ್ರಮುಖ ಕ್ರಮಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.



1.
ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮುಟ್ಟದೆ ಶುಭಾಶಯ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

2.
ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (6 ಅಡಿ ಅಂತರವಿರಲಿ)

3.
ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಿ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ

4.
ಕಣ್ಣು-ಕಿವಿ-ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರಬೇಡಿ

5.
ಉಸಿರಾಟದ ವೇಳೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

6.
ಪದೇ ಪದೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ

7.
ಪ್ರತಿದಿನ ಬಳಸುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ

8.
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬೇಡಿ

9.
ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಡಿ

10.
ಸೋಂಕಿತರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಬೇಡಿ

11.
ಗುಂಪು ಸೇರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ – ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ

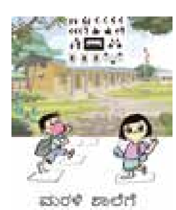
12. ಅನಧಿಕೃತ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಪೋಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

13.
ಕೋವಿಡ್-19ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ

14.
ಕೋವಿಡ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಂದೇಹಗಳಿದ್ದರೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 1075 ಅಥವಾ ರಾಜ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

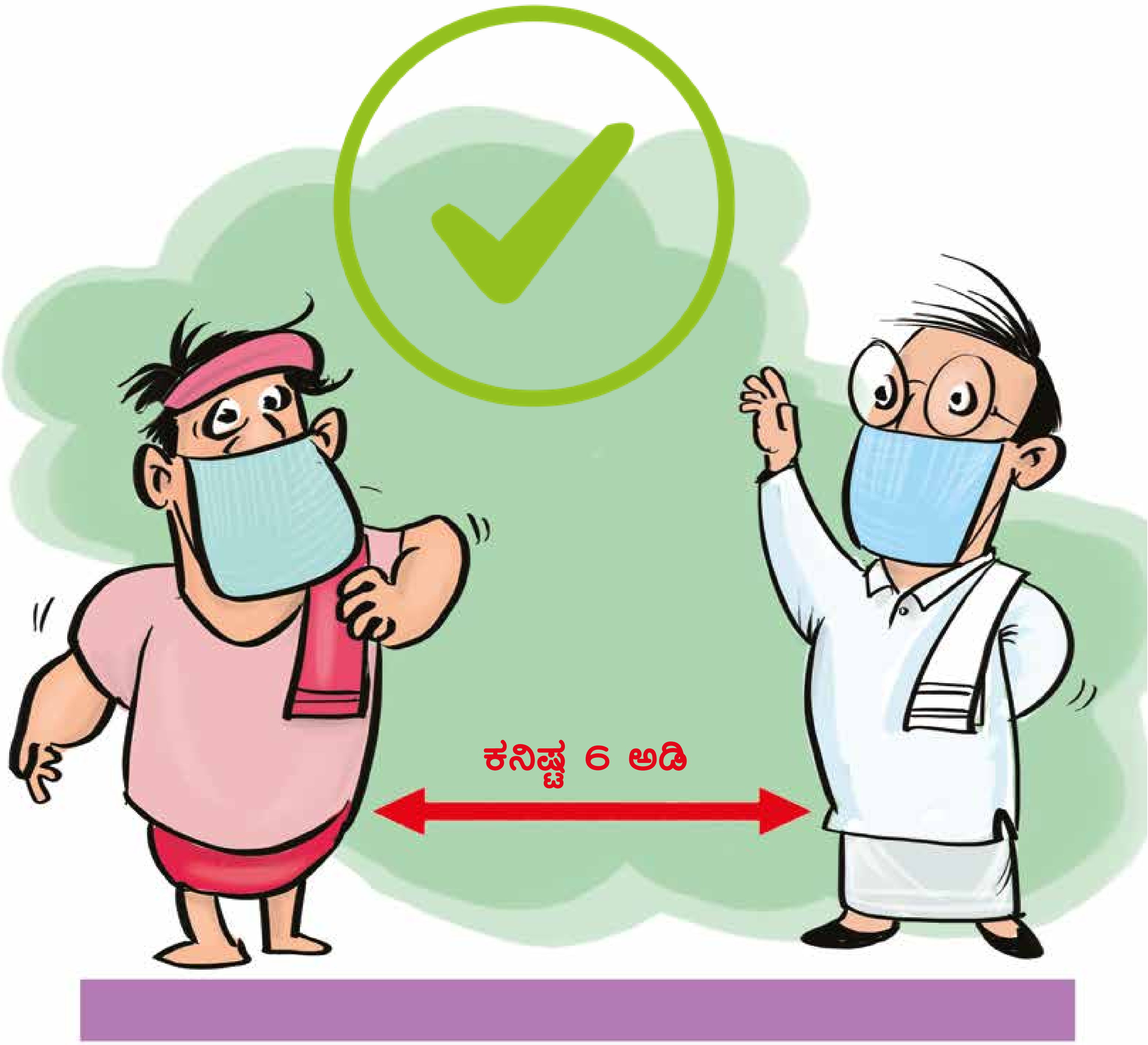
15.
ಒತ್ತಡ-ಆತಂಕದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳೆದುರಾದರೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ

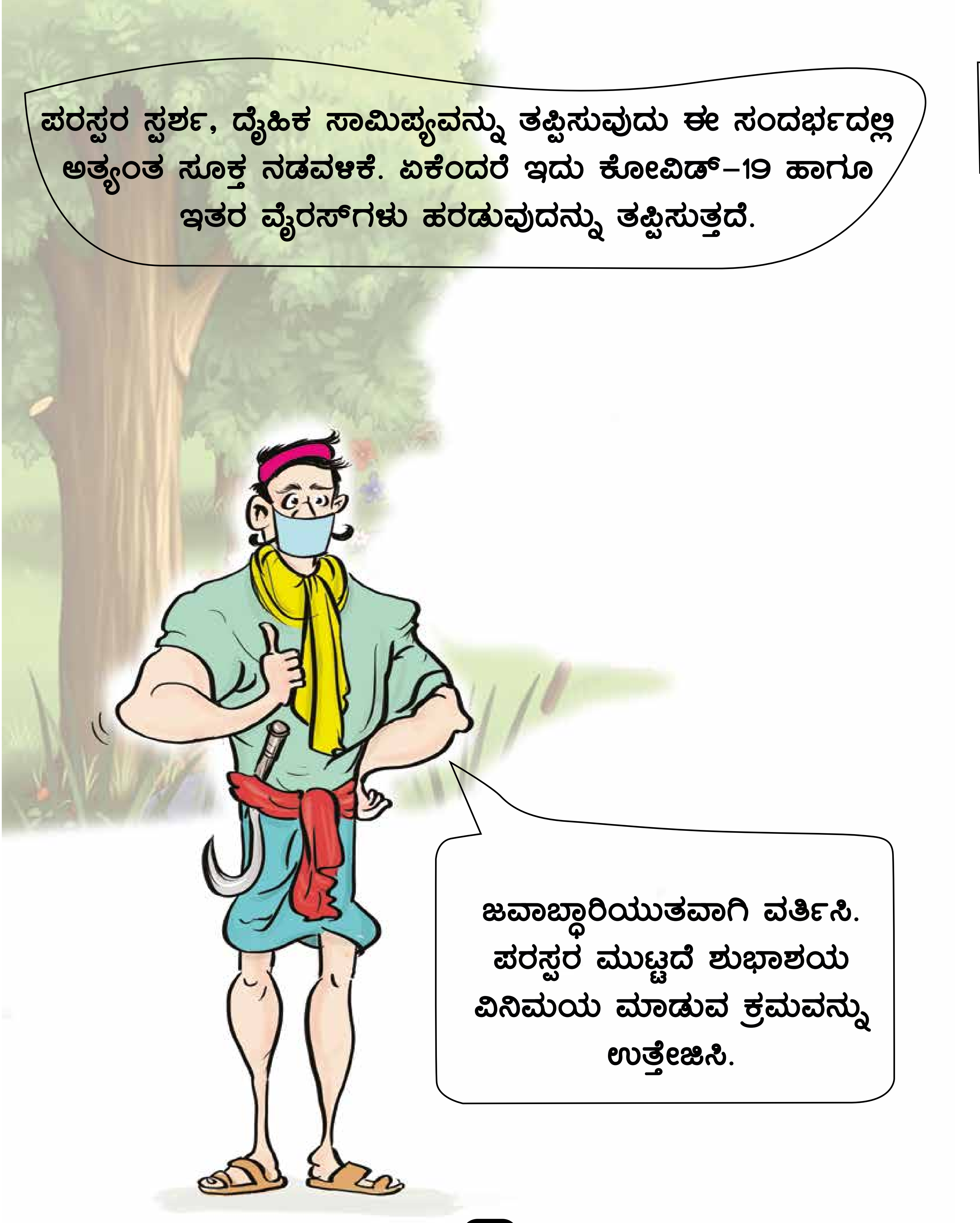
16.
'ವೈರಸ್'ಗಿಂತ 'ಸೂಜಿ' ಹರಿತ ಉತ್ತಮ ನಾಳೆಗಾಗಿ ಇಂದು ಲಸಿಕೆ



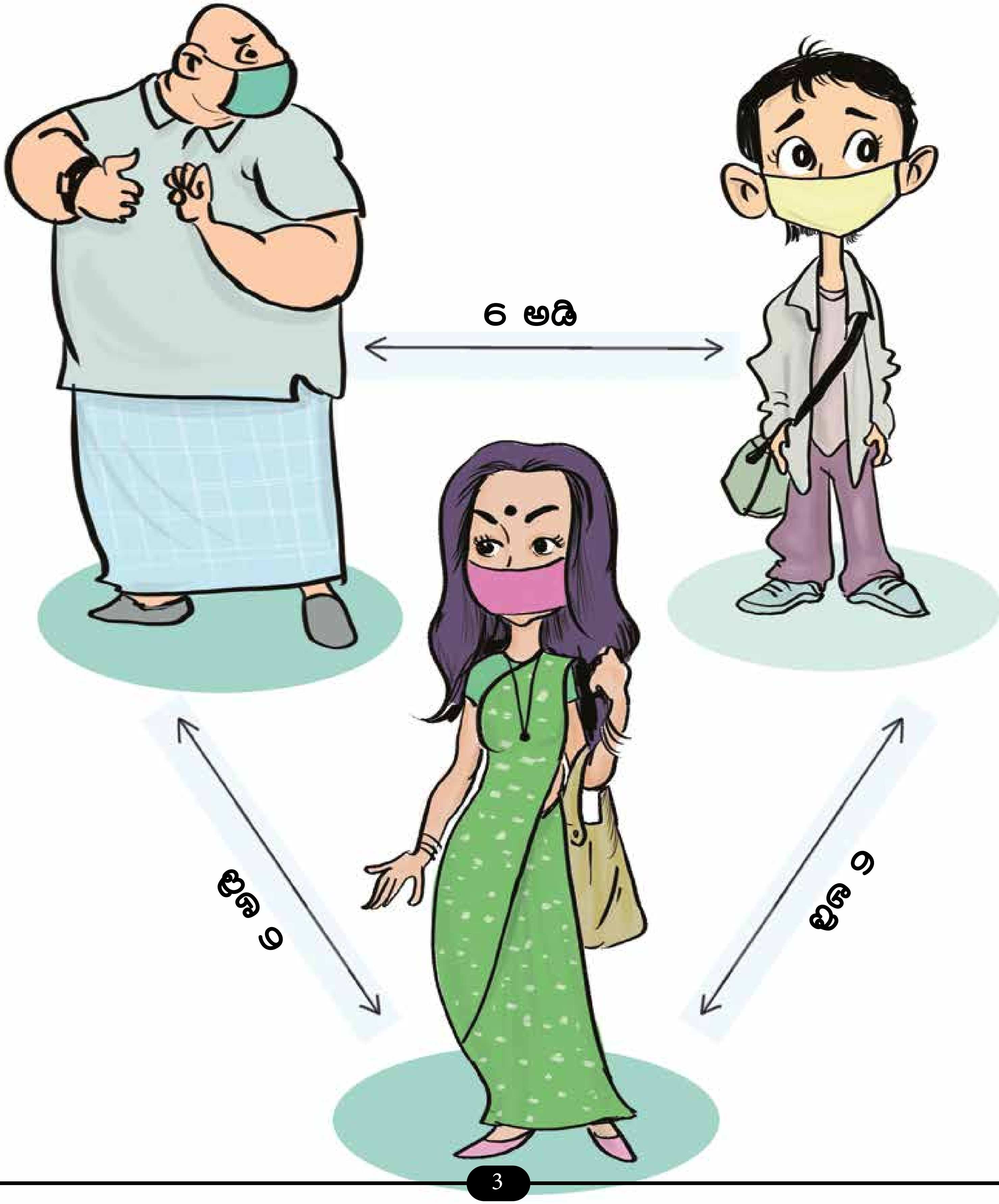
17.
ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೈರಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

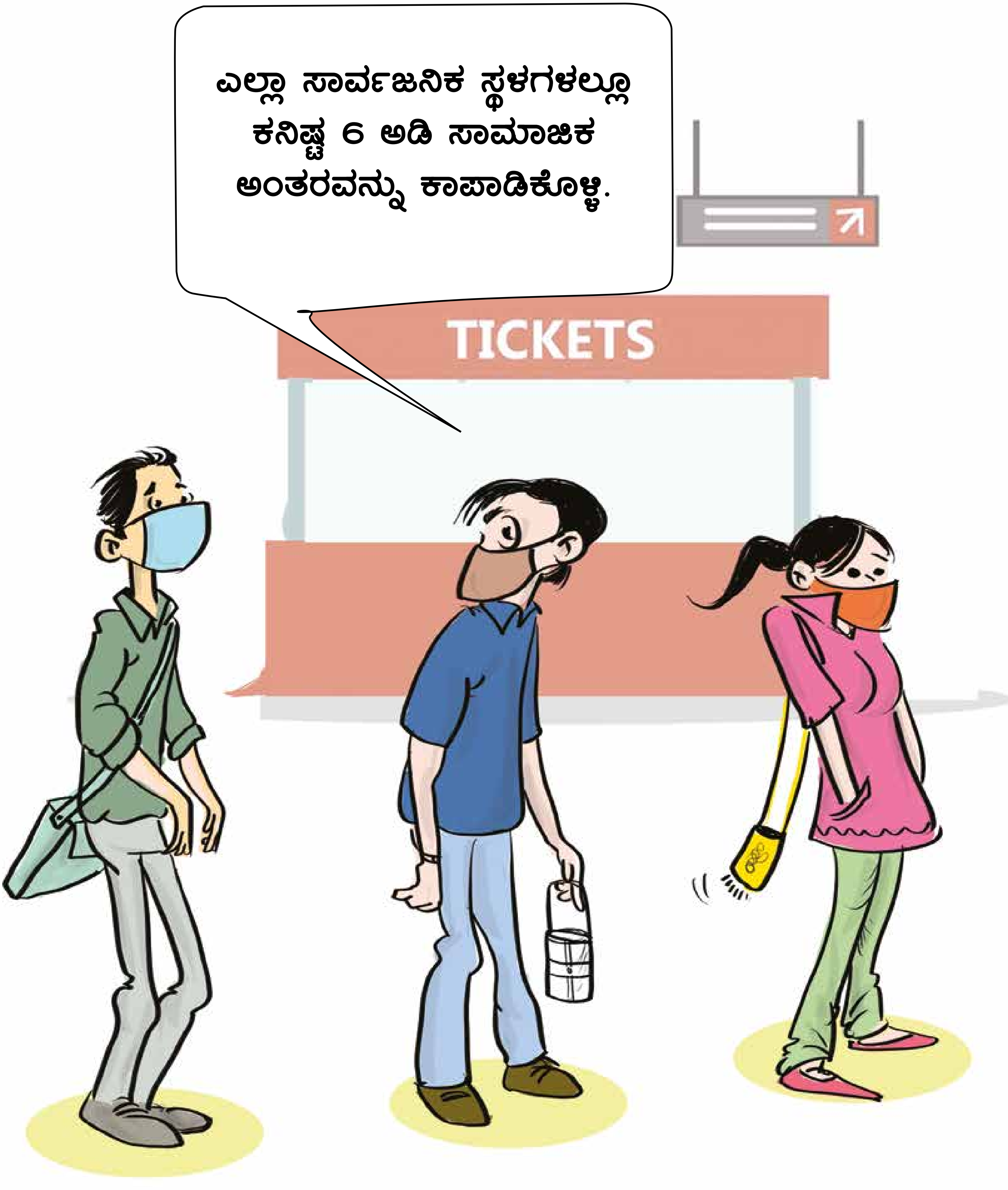
1. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮುಟ್ಟದೆ ಶುಭಾಶಯ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ



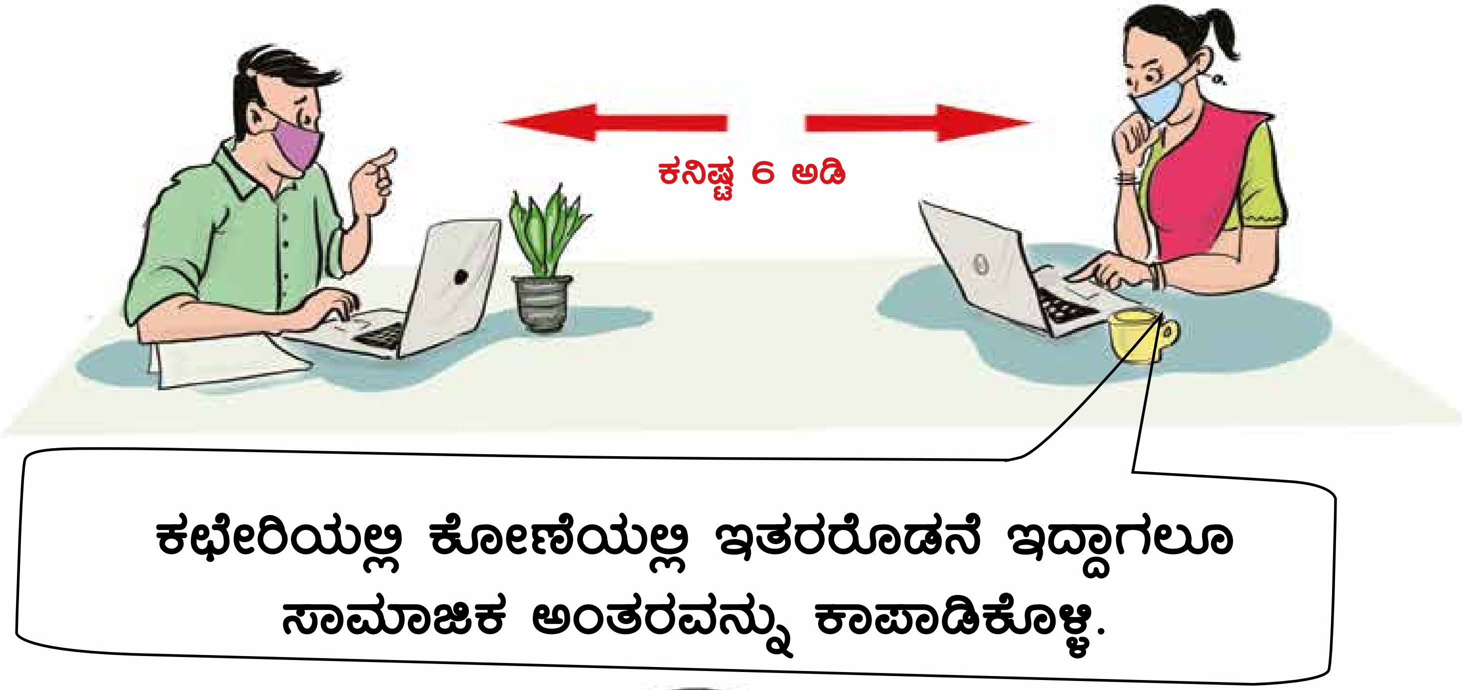

ಪರಸ್ಪರ ಸ್ಪರ್ಶ, ದೈಹಿಕ ಸಾಮಿಪ್ಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ ನಡವಳಿಕೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕೋವಿಡ್–19 ಹಾಗೂ ಇತರ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
ಜವಾಬ್ಧಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ. ಪರಸ್ಪರ ಮುಟ್ಟದೆ ಶುಭಾಶಯ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.

2. ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ (6 ಅಡಿ ಅಂತರವಿರಲಿ)



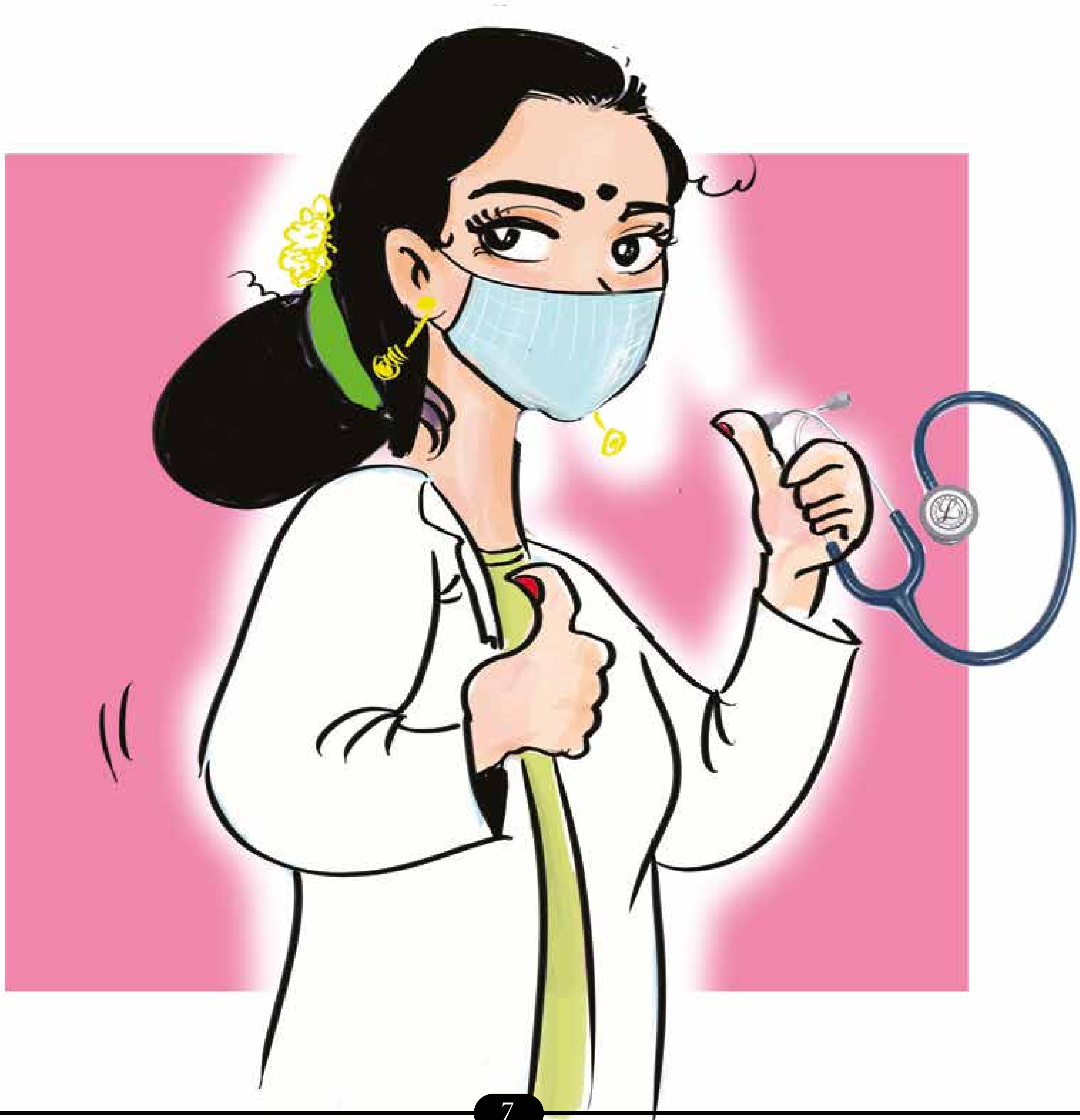

ಎಲ್ಲಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ
ಕನಿಷ್ಟ 6 ಅಡಿ ಸಾಮಾಜಿಕ
ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
TICKETS

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳ ಖರೀದಿಗಾಗಿ ನೀವು ತರಕಾರಿ ಅಂಗಡಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ, ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿ, ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.


ಕನಿಷ್ಟ 6 ಅಡಿ
ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇತರರೊಡನೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಕೋವಿಡ್ ಹರಡುತ್ತದೆ.

3. ಸದಾ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ



ಮರುಬಳಕೆ
ಮಾಡಬಹುದಾದ
ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಏಕೆ
ಬಳಸಬೇಕು?

ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು ಉಸಿರಾಟದ
ವೇಳೆ ಗಾಳಿಯಿಂದ ಹರಡಬಹುದಾದ ಯಾವುದೇ ವೈರಸ್
ಪ್ರೇರಿತ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದುಸಾಮುದಾಯಿಕವಾಗಿ
ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

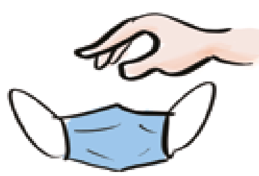
1.
ಮಾಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ನೋಸಲ್ ಕ್ಲಿಪ್ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವಂತೆ ಧರಿಸಿ. ನಂತರ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಿರಿ.

2.
ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಕೆಳಭಾಗ ಮೂಗು-ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಧರಿಸಿ.

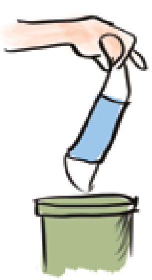
3.
ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಾಗ ಮೊದಲು ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ ನಂತರ ಕೆಳ ಭಾಗದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿಸಿ. ಮುಖ ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಮಧ್ಯೆ ಯಾವುದೇ ಅಂತರವಿರಬಾರದು.

4.
ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ.

5.
ಮಾಸ್ಕ್ ಬಿಚ್ಚುವಾಗ ಮೊದಲು ಕೆಳಭಾಗದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ನಂತರ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಹಗ್ಗವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ.



6.
ಧರಿಸಿದ 8 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಅಥವಾ ಒದ್ದೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಬದಲಿಸಿ.



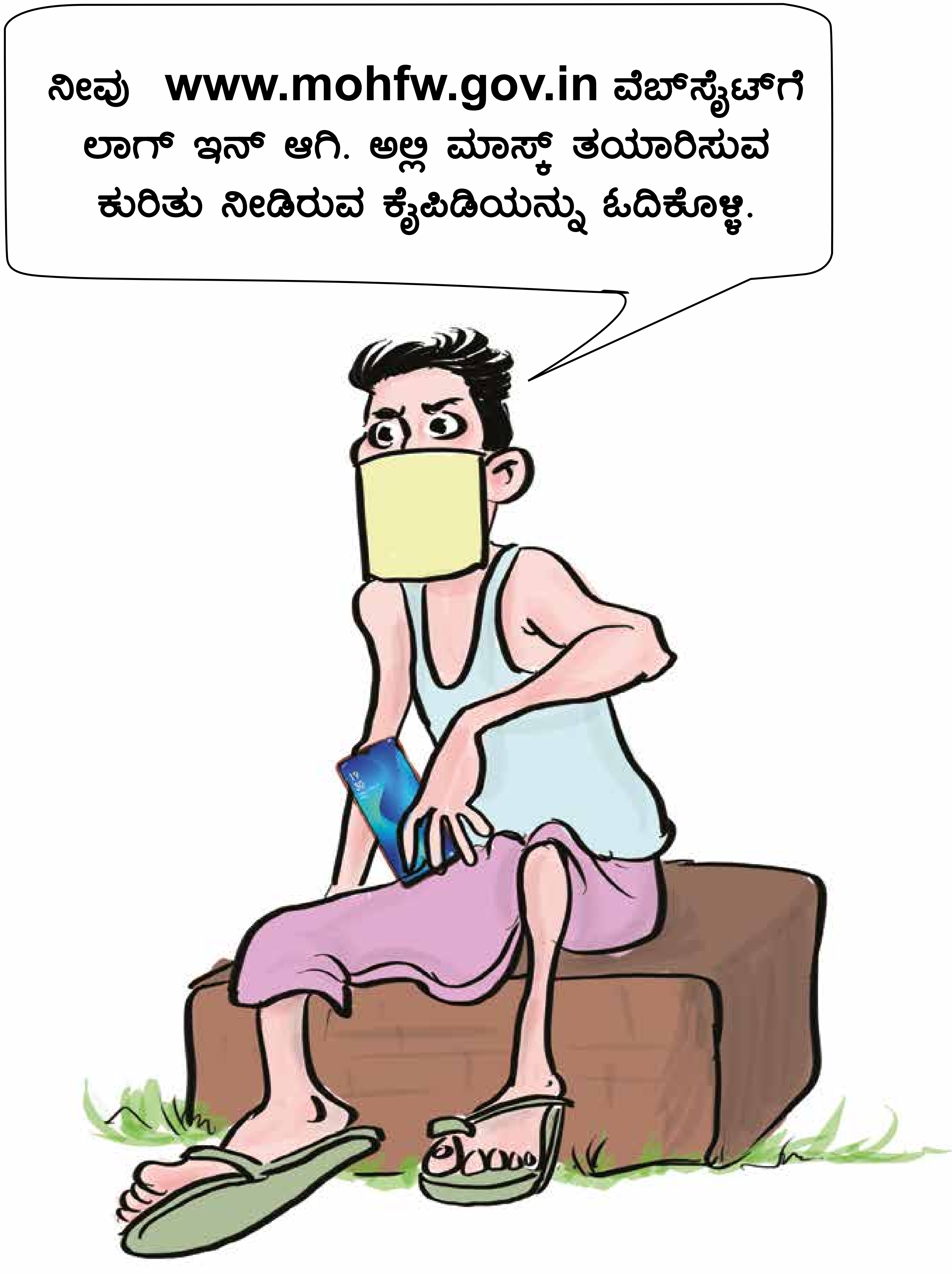
7.
ಬಳಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಸೂಚಿತ ಮಾದರಿಯಲ್ಲೇ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ.

8.
ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಸದಾ
ಕಾಲ ಧರಿಸಬೇಕೇ?

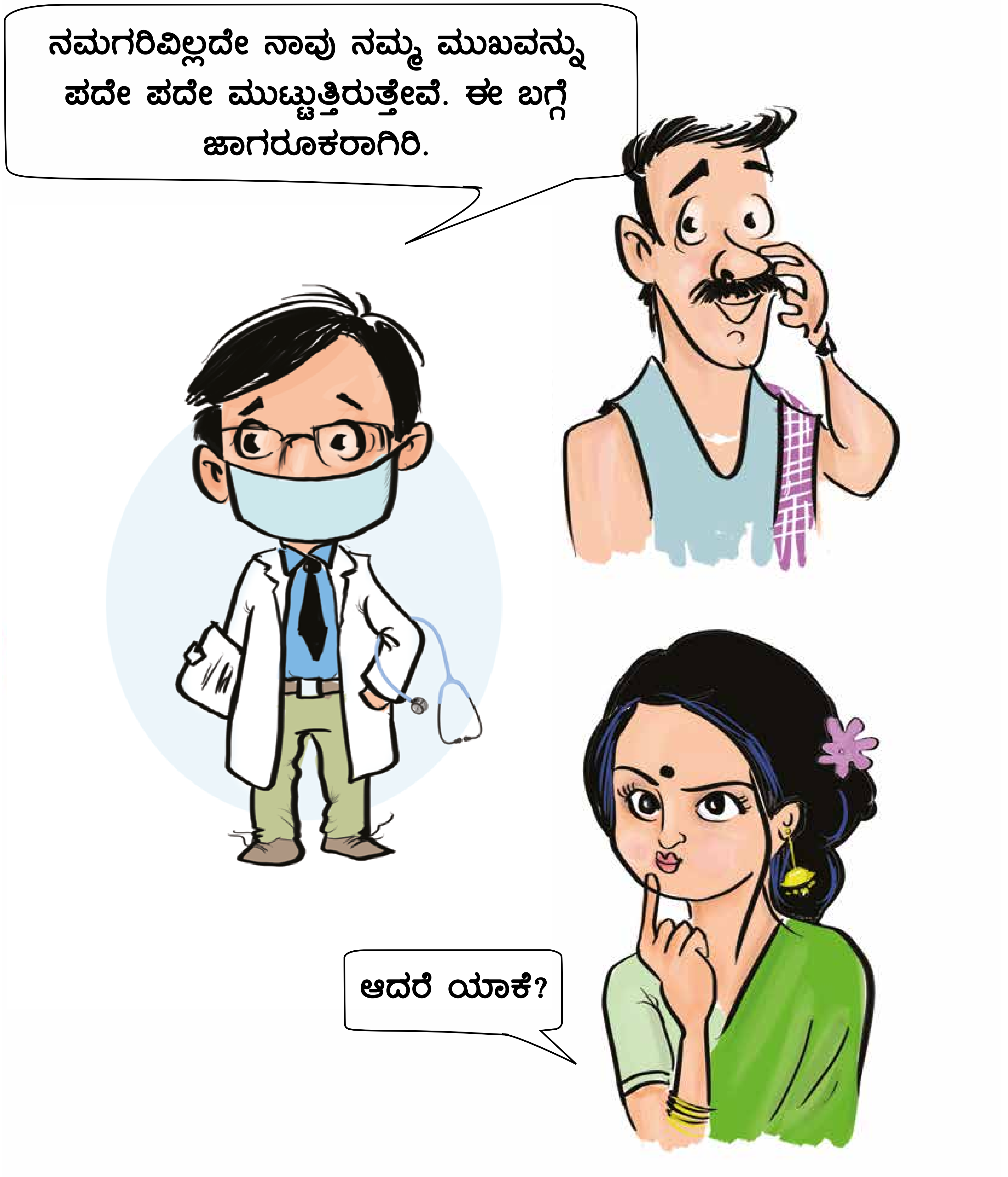
ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಈ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು
1. ಅಗತ್ಯದ ಪ್ರಯಾಣದ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ತೆರಳುವಾಗ
2. ಒಂದು ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ
3. ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ ಅಥವಾ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಾಗ

ನಿಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು


ನೀವು www.mohfw.gov.in ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಲಾಗ್ ಇನ್ ಆಗಿ. ಅಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್ ತಯಾರಿಸುವ ಕುರಿತು ನೀಡಿರುವ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ.

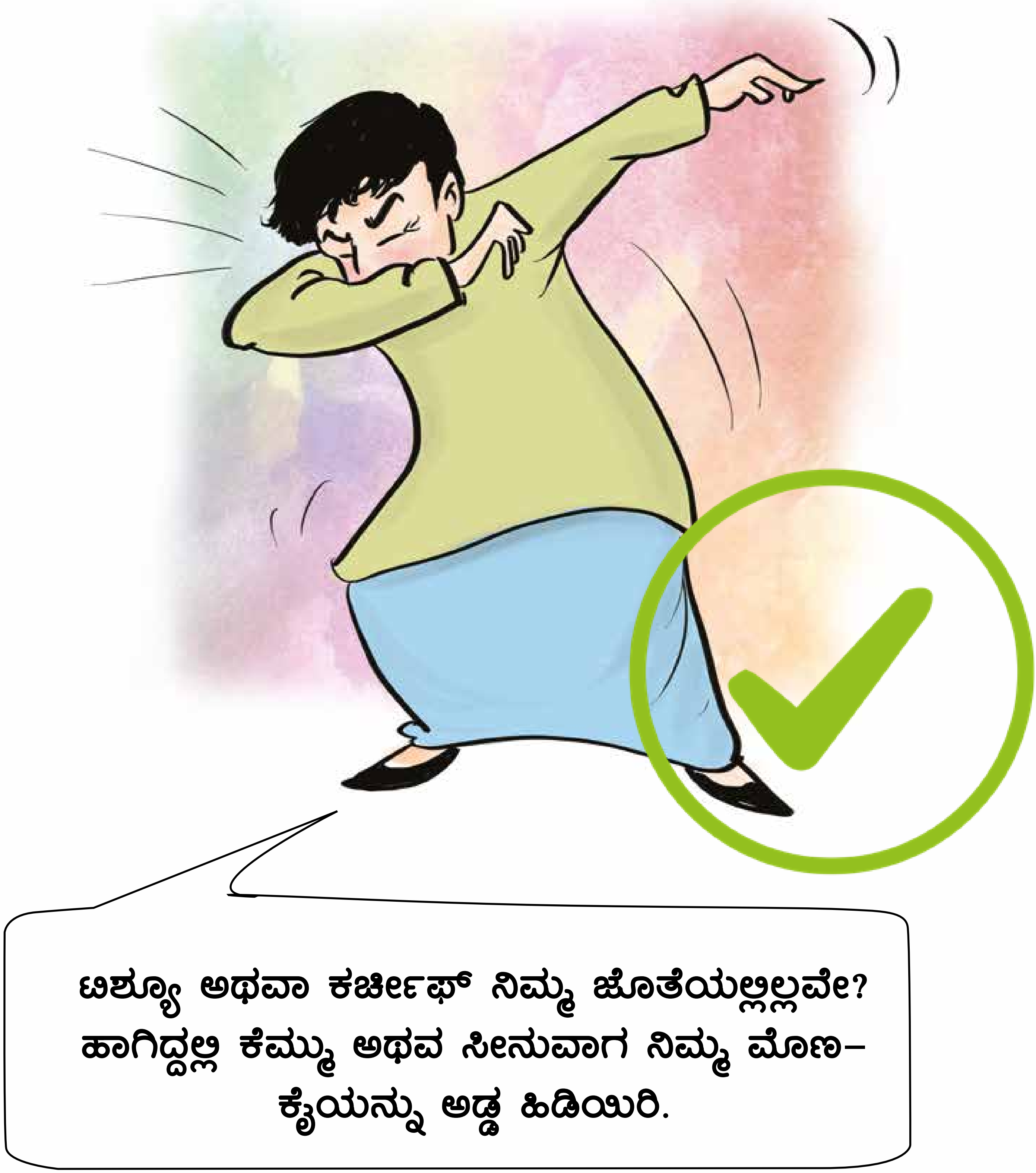
ಮರೆಯದಿರಿ... ಮಾಸ್ಕ್
ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು
ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ
ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ
ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು
ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

4. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ

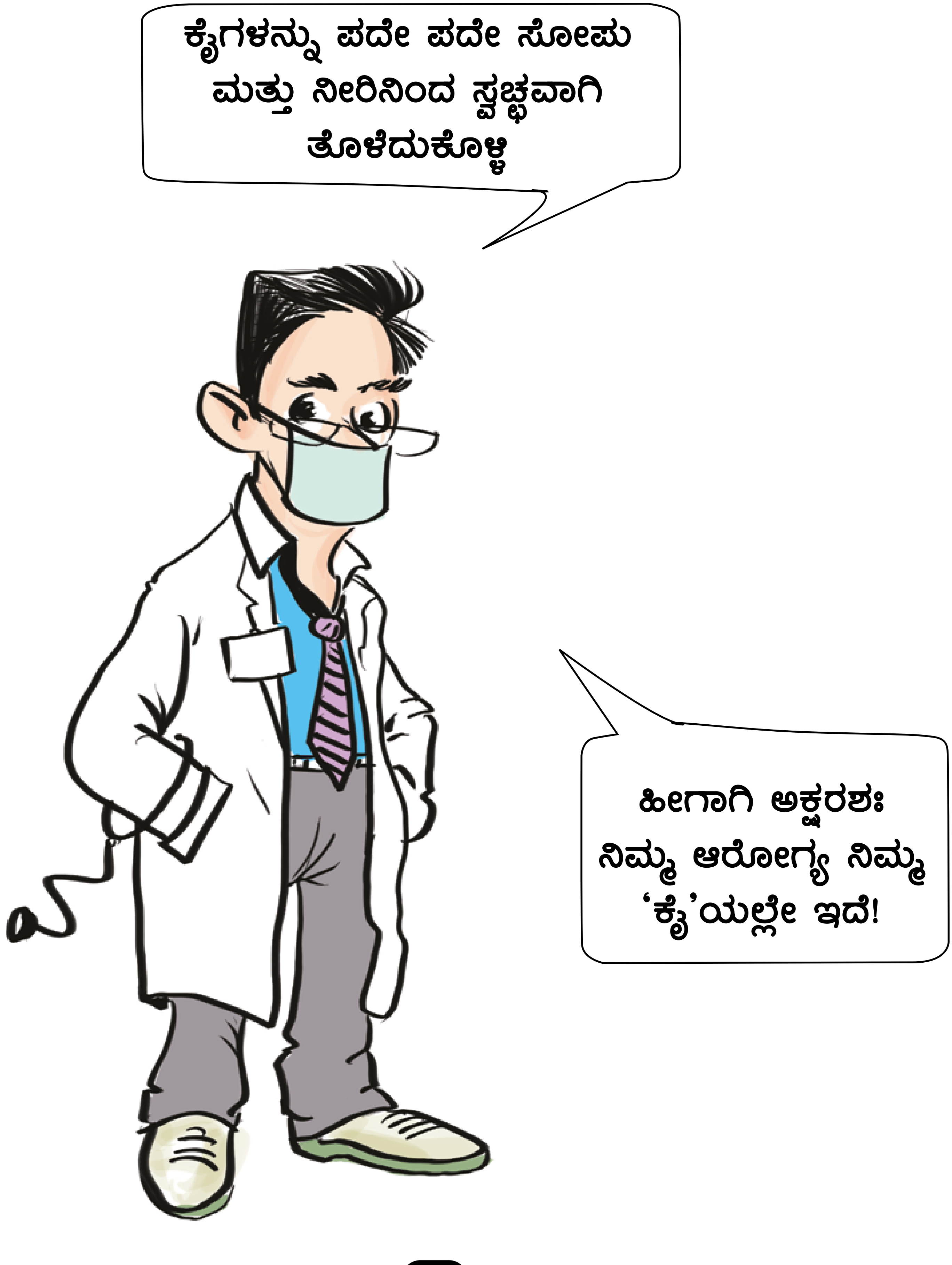

ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ.
ಆದರೆ ಯಾಕೆ?

5. ಉಸಿರಾಟದ ವೇಳೆ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು
ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಟಿಶ್ಯೂ ಅಥವಾ
ಕರ್ಚೀಫ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ


ಟಿಶ್ಯೂ ಅಥವಾ ಕರ್ಚೀಫ್ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣ-ಕೈಯನ್ನು ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯಿರಿ.

6. ಆಗಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ

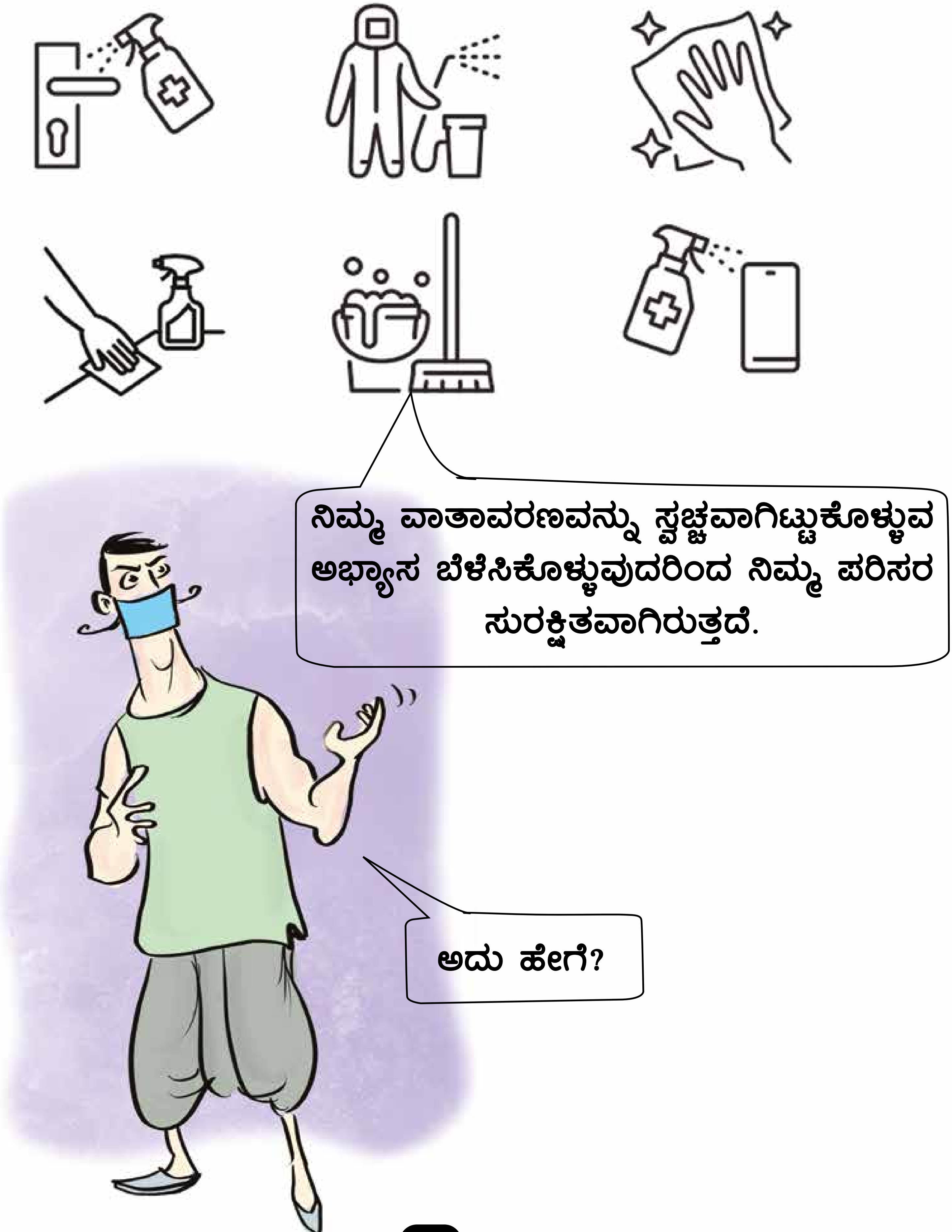

ಕೈಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
ಹೀಗಾಗಿ ಅಕ್ಷರಶಃ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಮ್ಮ ‘ಕೈ’ಯಲ್ಲೇ ಇದೆ!

ನಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಸೂಪರ್
ಹೀರೋಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ
(ಸ್ವಚ್ಛತಾ ರಾಯಭಾರಿ)
ಸೋಪ್

ನನ್ನನ್ನು ಬಳಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು
ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಾನಿರುವುದೇ ಕೋವಿಡ್-19
ಸಹಿತ ಎಲ್ಲಾ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು
ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ.

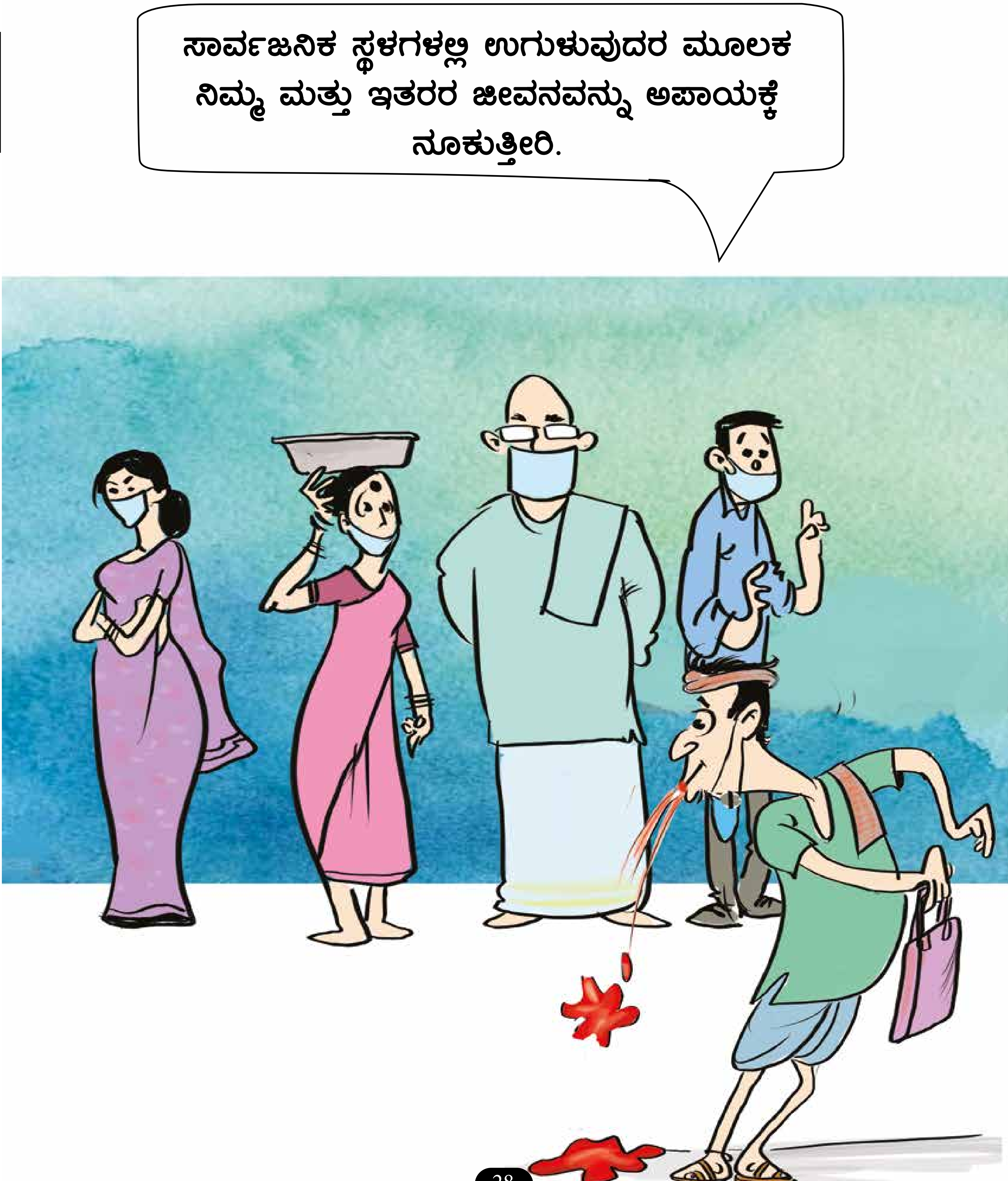
ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ –
ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಲಭ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ
ನೀವು ನನ್ನನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

7. ನೀವು ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೀಟಾಣುಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿ


ನಿಮ್ಮ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಅದು ಹೇಗೆ?

ಹೇಗೆಂದರೆ ಮಾನವ ದೇಹದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾದ ವೈರಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.
ಹೀಗಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸರವನ್ನು ವೈರಾಣುಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
ಆದರೆ ನಿಲ್ಲಿ... ಹೀಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕೈಗಳಿಗೆ ಗ್ಲೌಸ್ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ

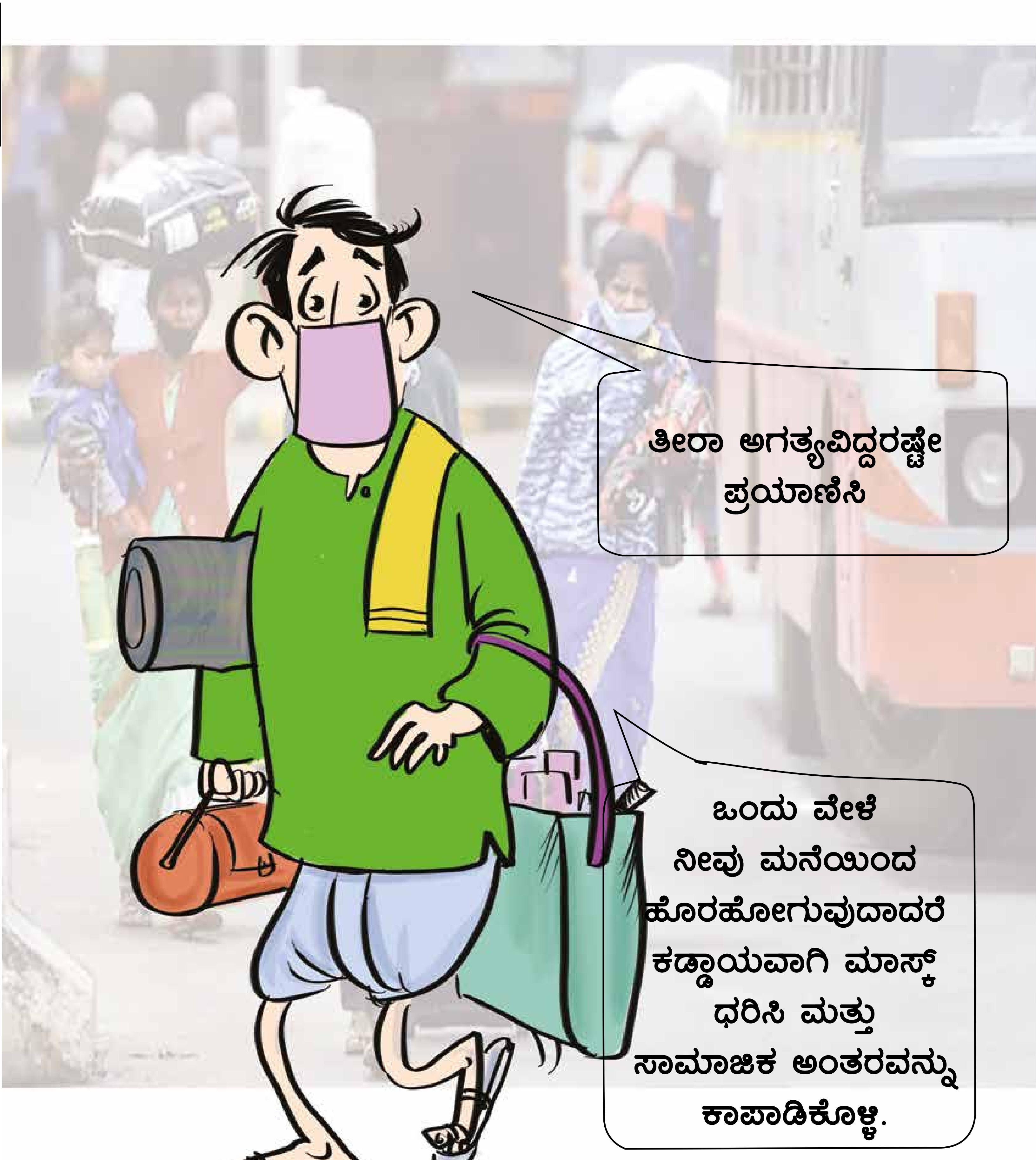
8. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬೇಡಿ.


ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ಜೀವನವನ್ನು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ನೂಕುತ್ತೀರಿ.

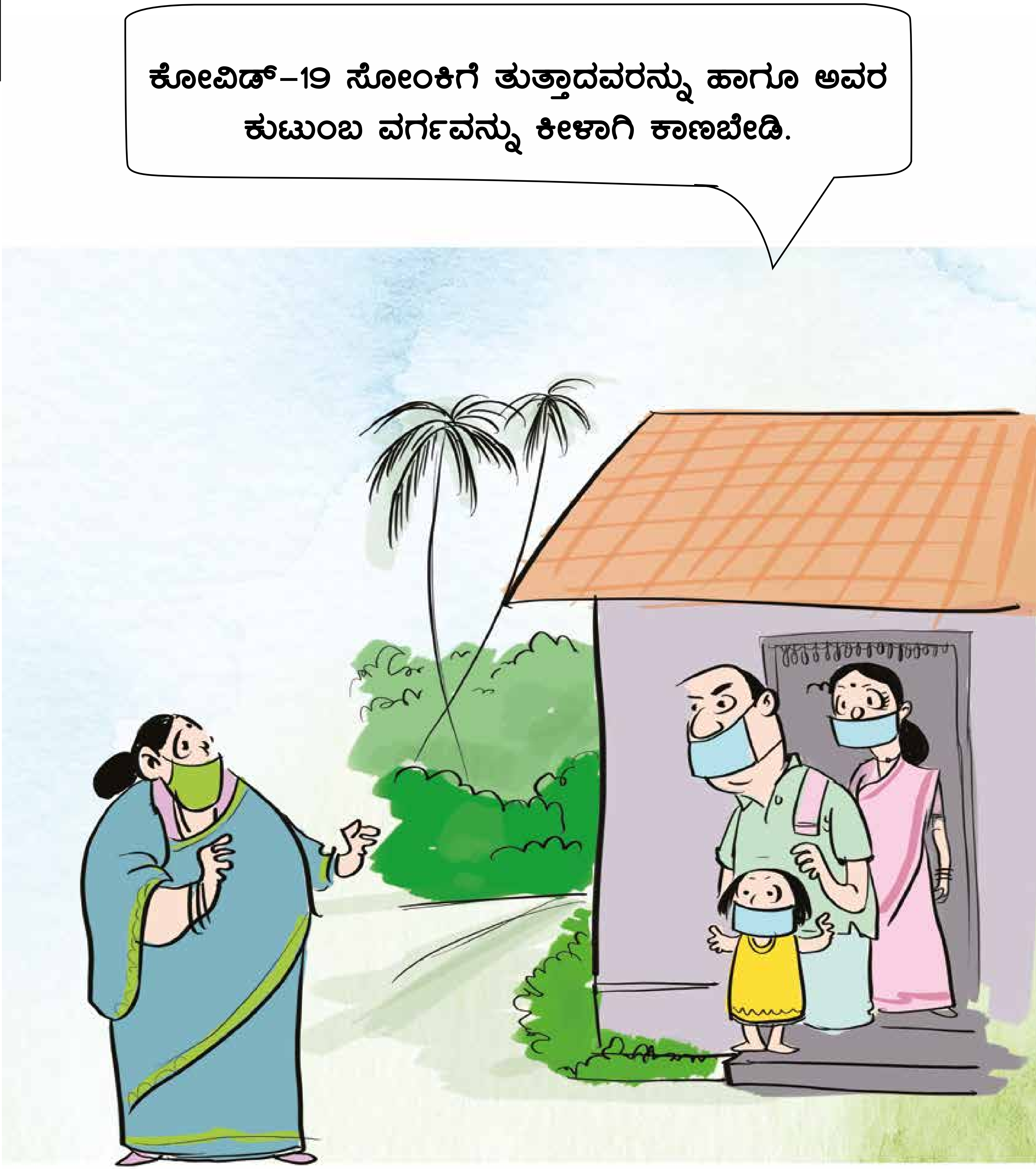
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದು ಕೋವಿಡ್–19 ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು ಕಡ್ಡಿಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಉಗುಳುವುದರಿಂದಲೂ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ

ನೆನಪಿಡಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧ

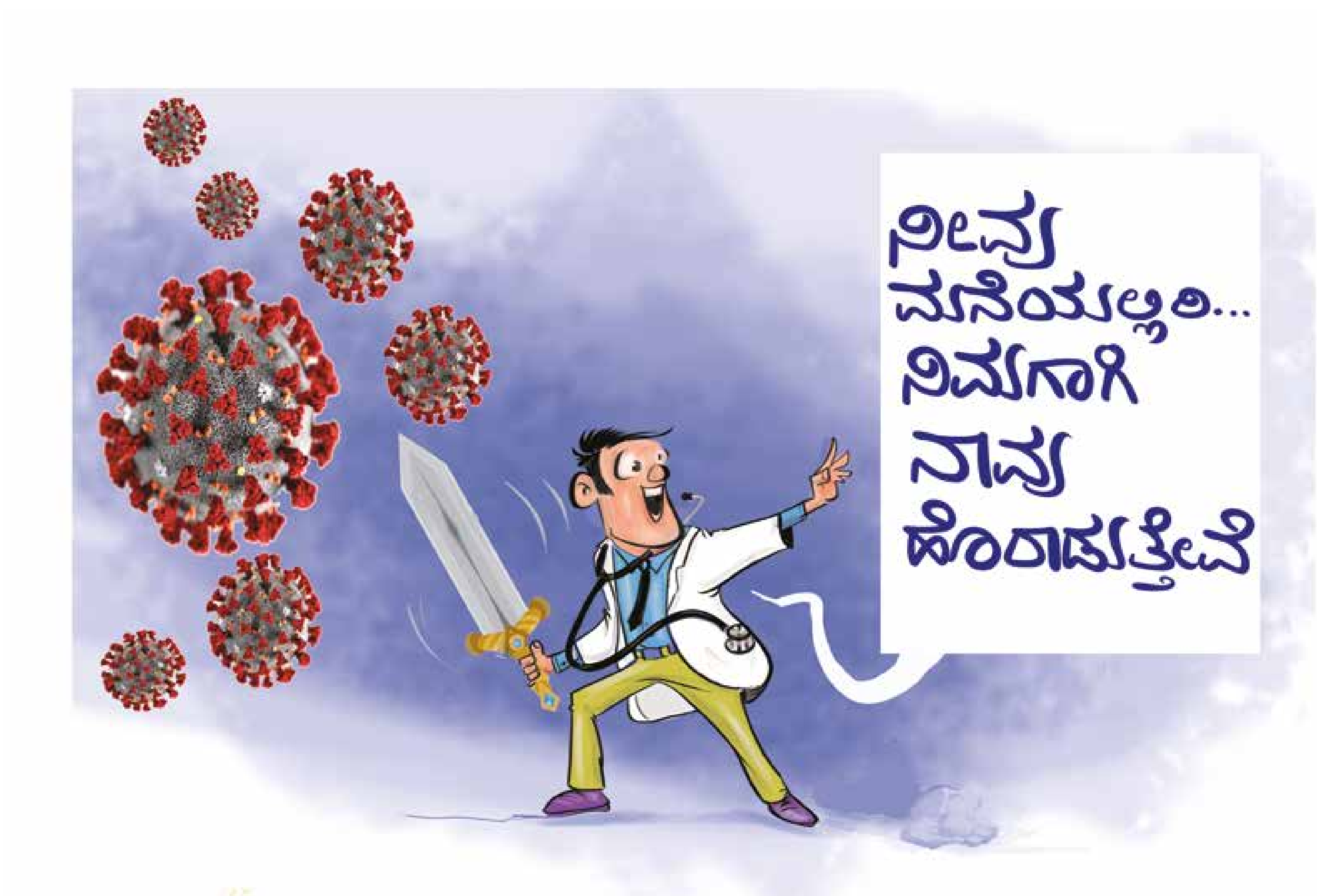
9. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಡಿ


ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರಷ್ಟೇ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ
ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವುದಾದರೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

10. ಸೋಂಕಿತರನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಬೇಡಿ

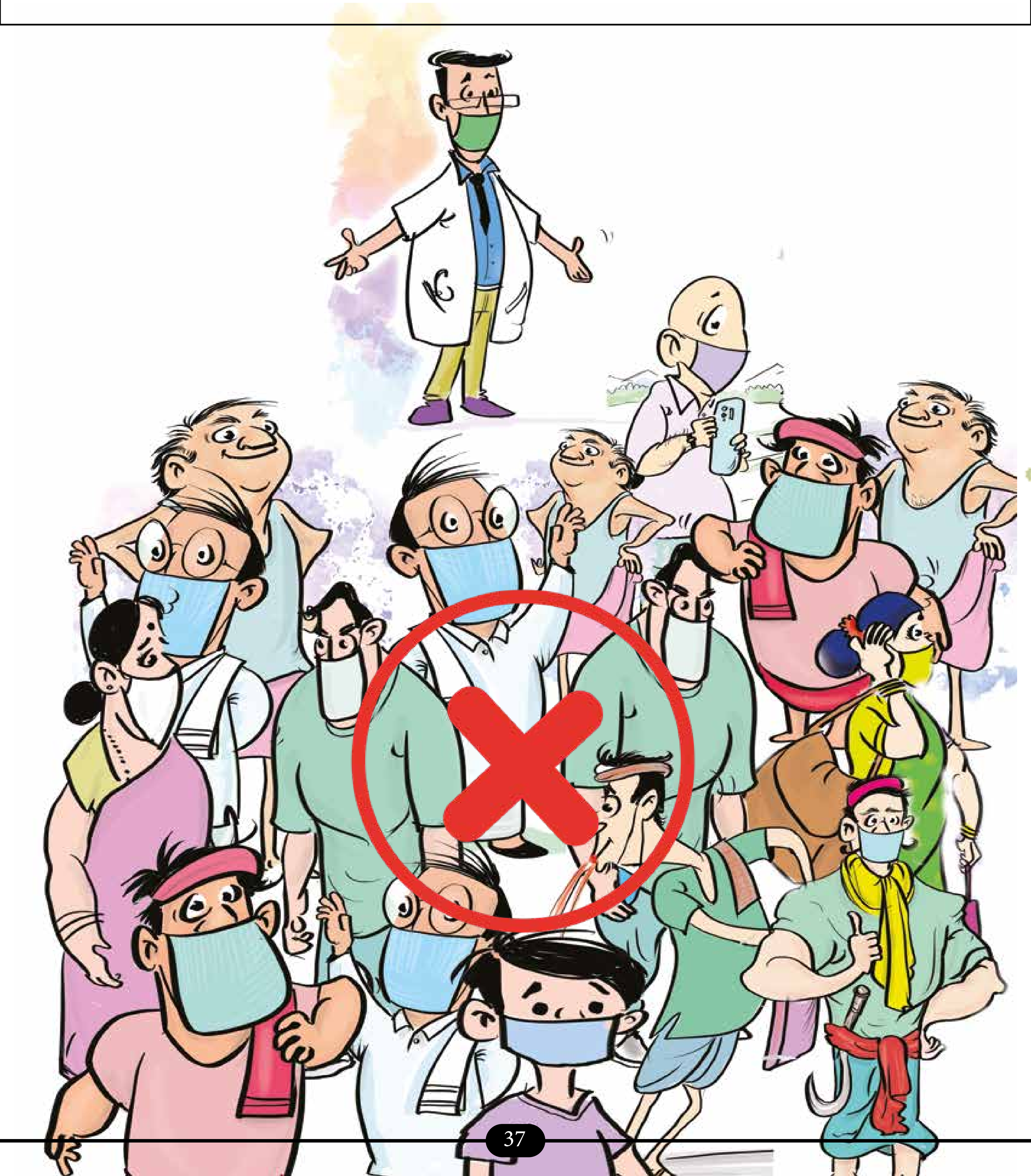

ಕೋವಿಡ್–19 ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗವನ್ನು ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣಬೇಡಿ.

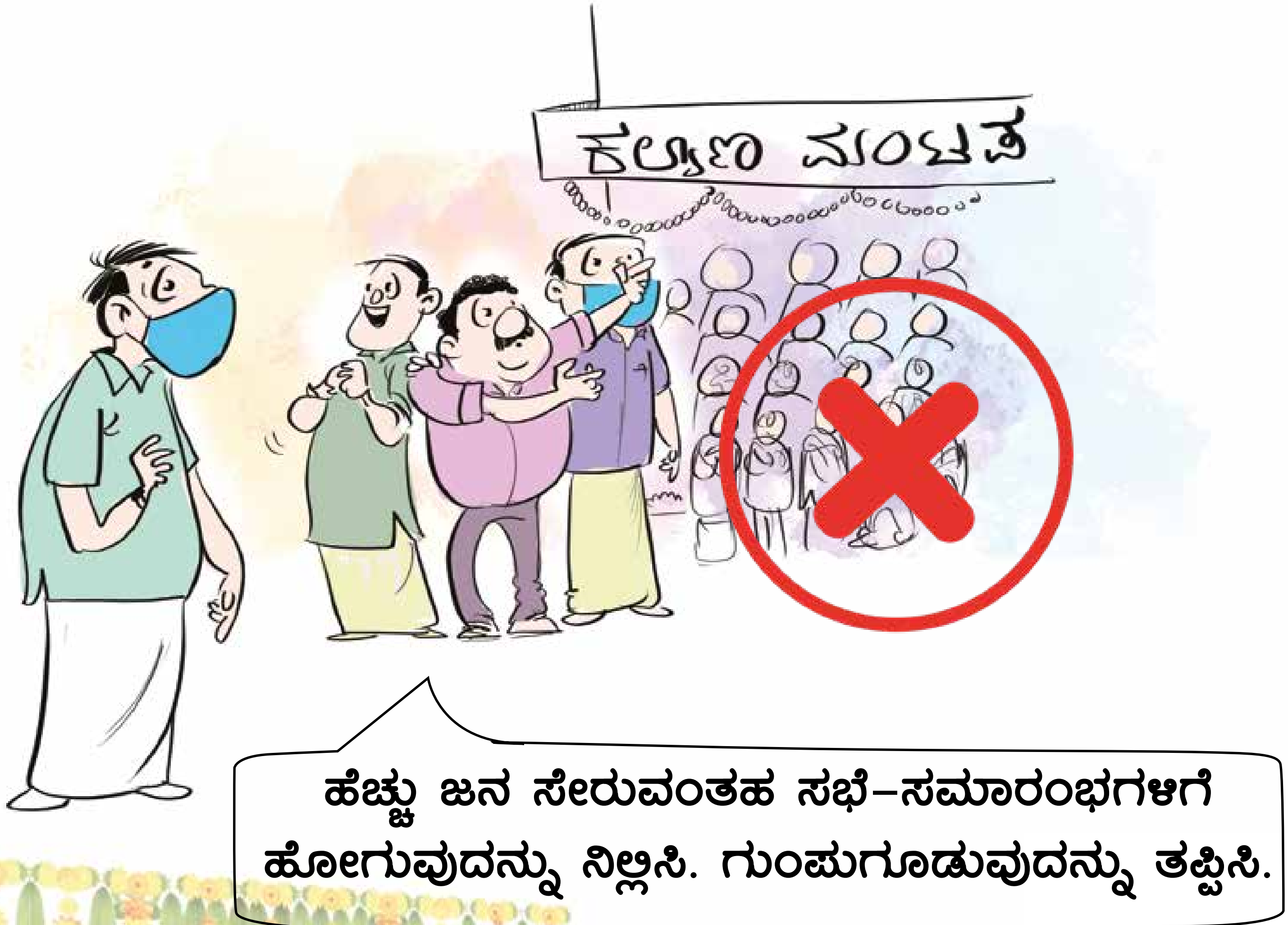
ನೆನಪಿಡಿ... ಕೋವಿಡ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಆ ಕೂಡಲೇ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗುವವರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.
ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು ಆ್ಯಪ್ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕುರಿತು ನಿಗಾ ವಹಿಸಿ.

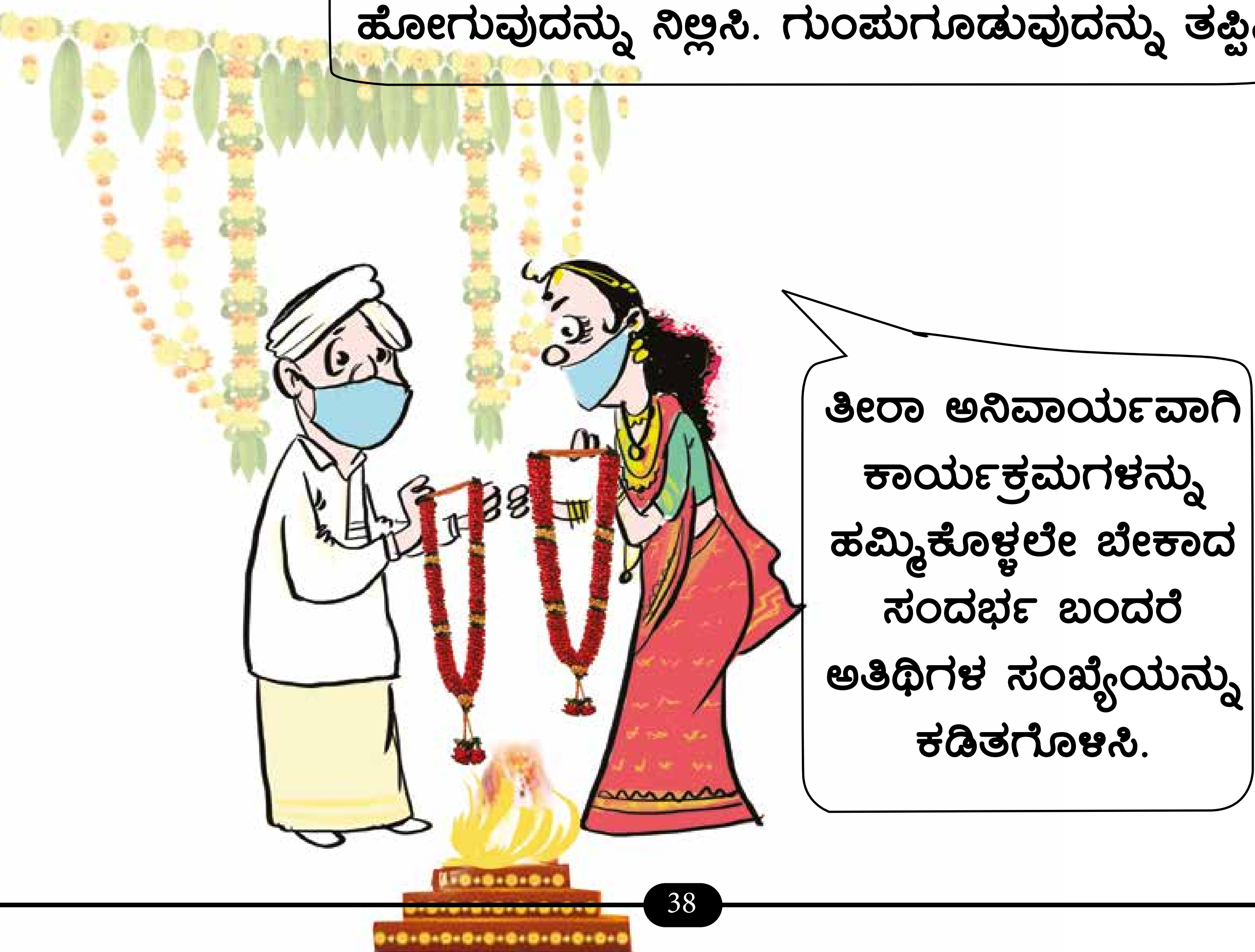


24X7 ನಮಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ನರ್ಸ್‌ಗಳು, ಪೊಲೀಸ್, ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕರ್ಮಿಗಳ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಗೌರವಿಸಿ.

11. ಗುಂಪು ಸೇರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ – ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ



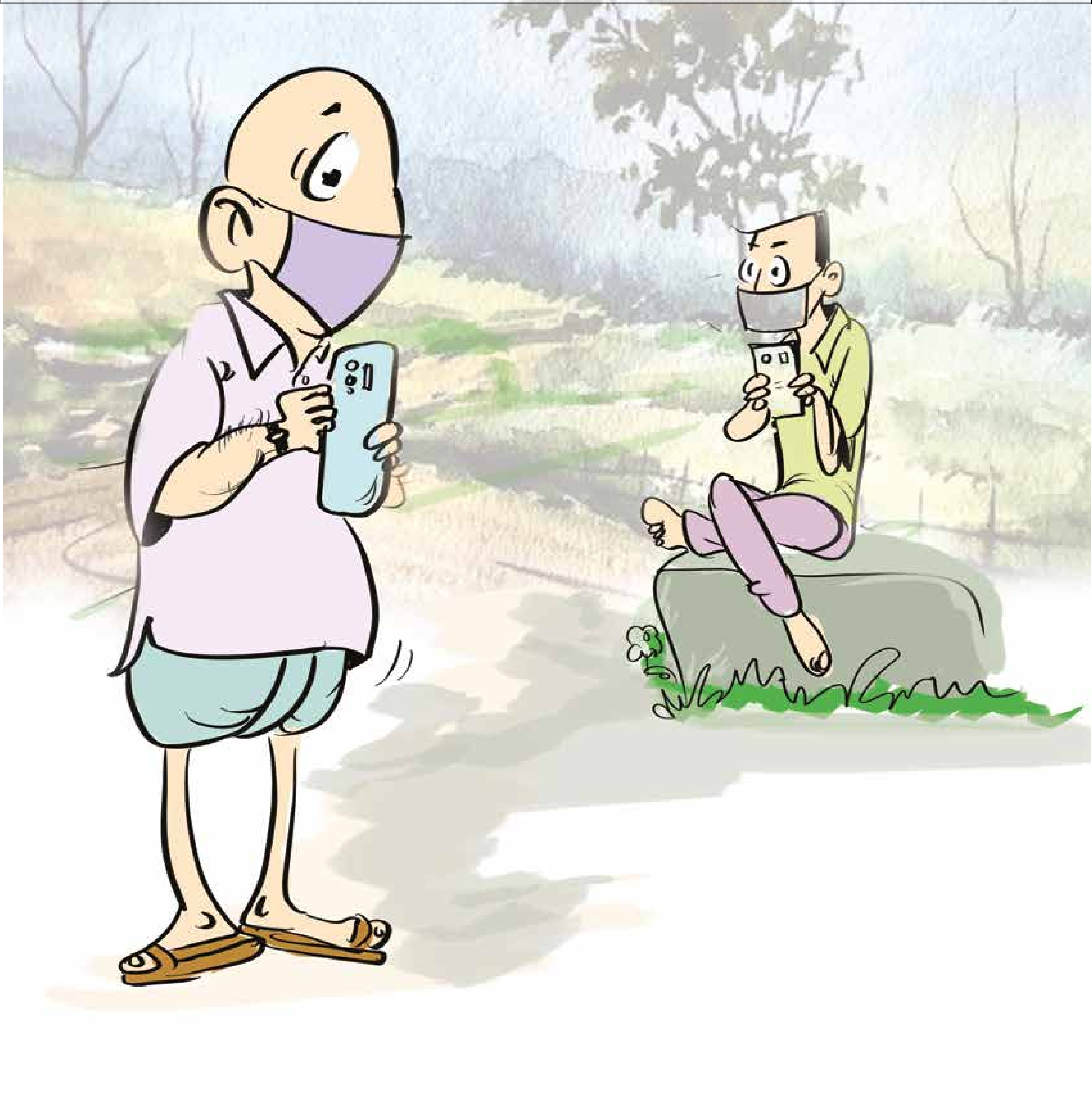

ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಟಪ
ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸೇರುವಂತಹ ಸಭೆ-ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಗುಂಪುಗೂಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.


ತೀರಾ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಅತಿಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ.

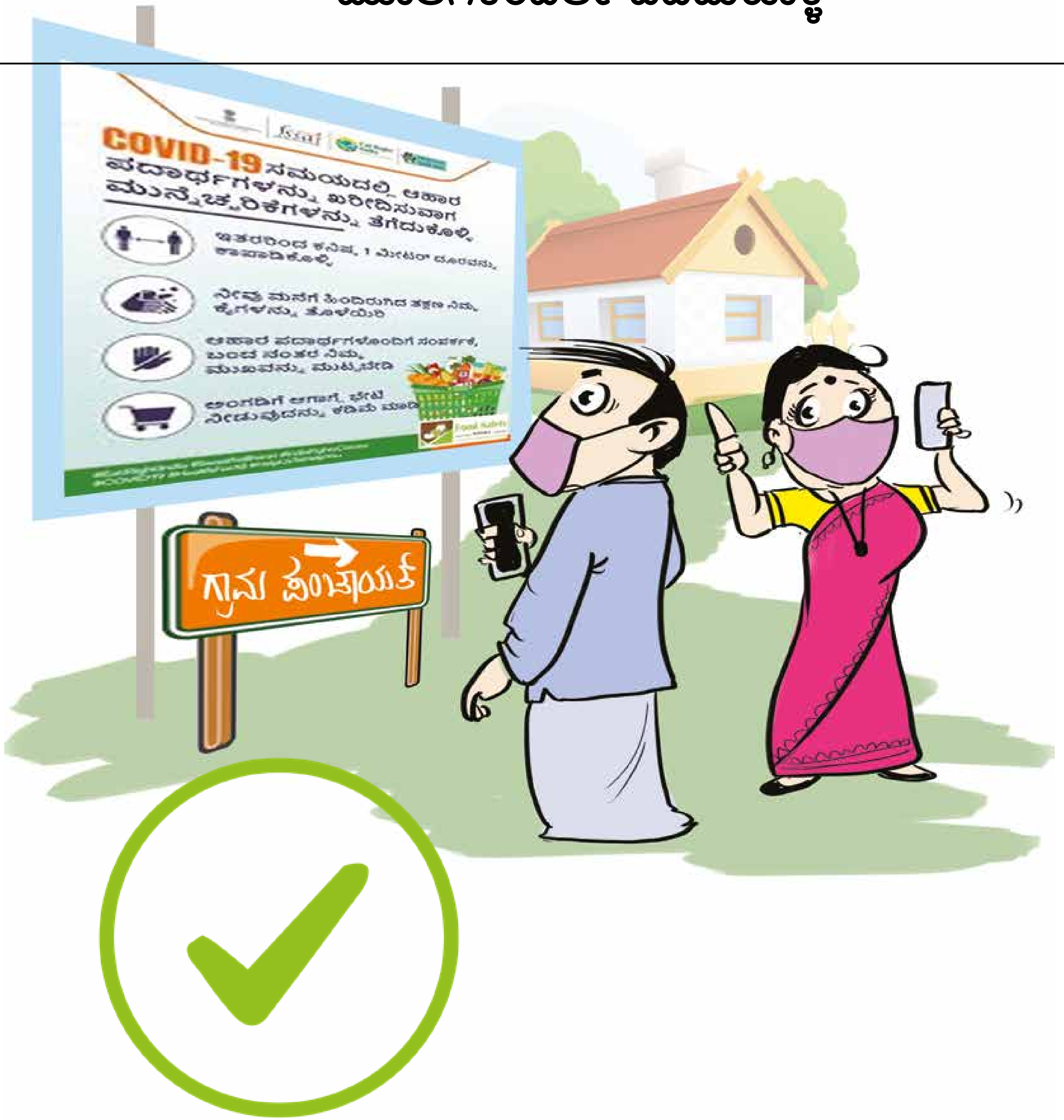
ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಜನನಿಬಿಡ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ, ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಸೇರುವಂತಹ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ.
ಕನಿಷ್ಟ 6 ಅಡಿ
ಇತರರಿಂದ ಕನಿಷ್ಟ 6 ಅಡಿ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಅಥವಾ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ? ಜನರನ್ನು ಮುಖತಃ ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಇದು ಸರಳ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ ಉಪಾಯ.

12. ಅನಧಿಕೃತ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಬಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಶೇರ್ ಮಾಡಬೇಡಿ / ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



13. ಕೋವಿಡ್–19ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕೃತ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೇ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ



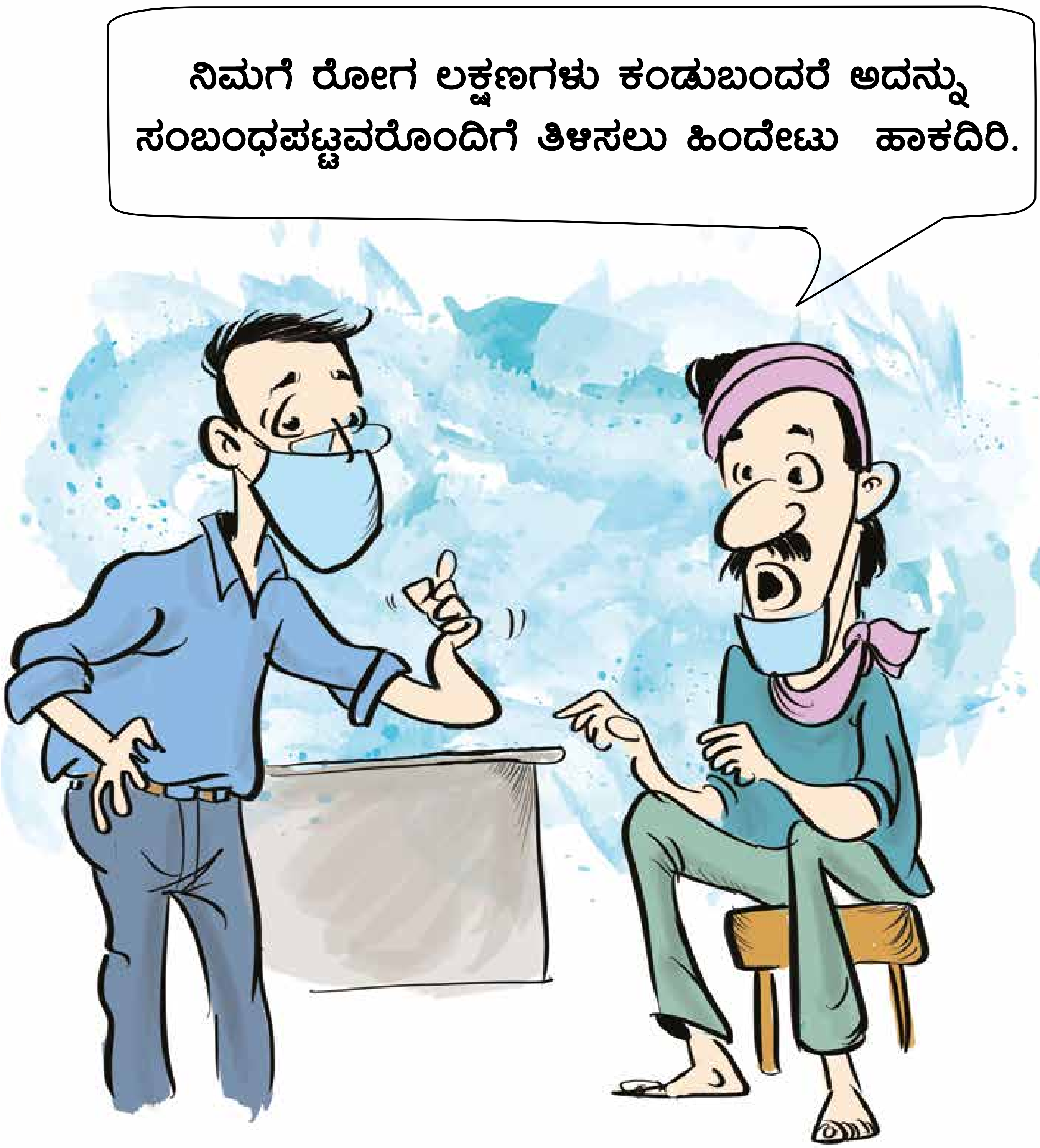
ಸಾವಿರಾರು ಮೂಲಗಳಿಂದ ಕೋವಿಡ್–19 ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಹರಿದುಬರುತ್ತಿವೆ. ನಾನು ಯಾವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನಂಬಬೇಕು?
ಕೋವಿಡ್–19 ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮಾಹಿತಿ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕೃತ ಜಾಲತಾಣ www.mohfw.com-ನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಕೋವಿಡ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಅಪ್‌ಡೇಟ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ದತ್ತಾಂಶಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ.

14. ಕೋವಿಡ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಂದೇಹ ಅಥವಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 1075 ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರಾಜ್ಯಗಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

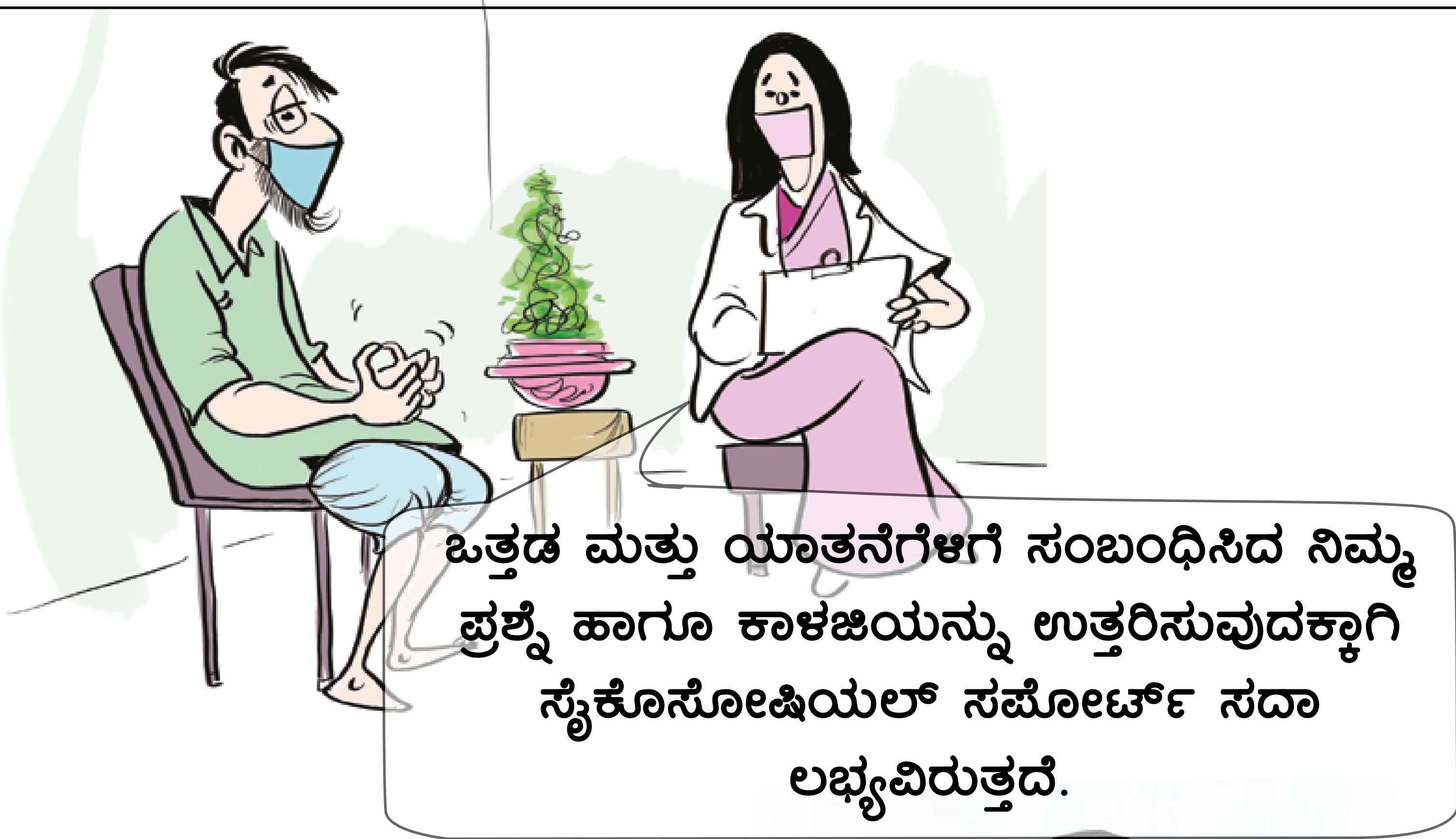
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 1075

ರಾಜ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 104

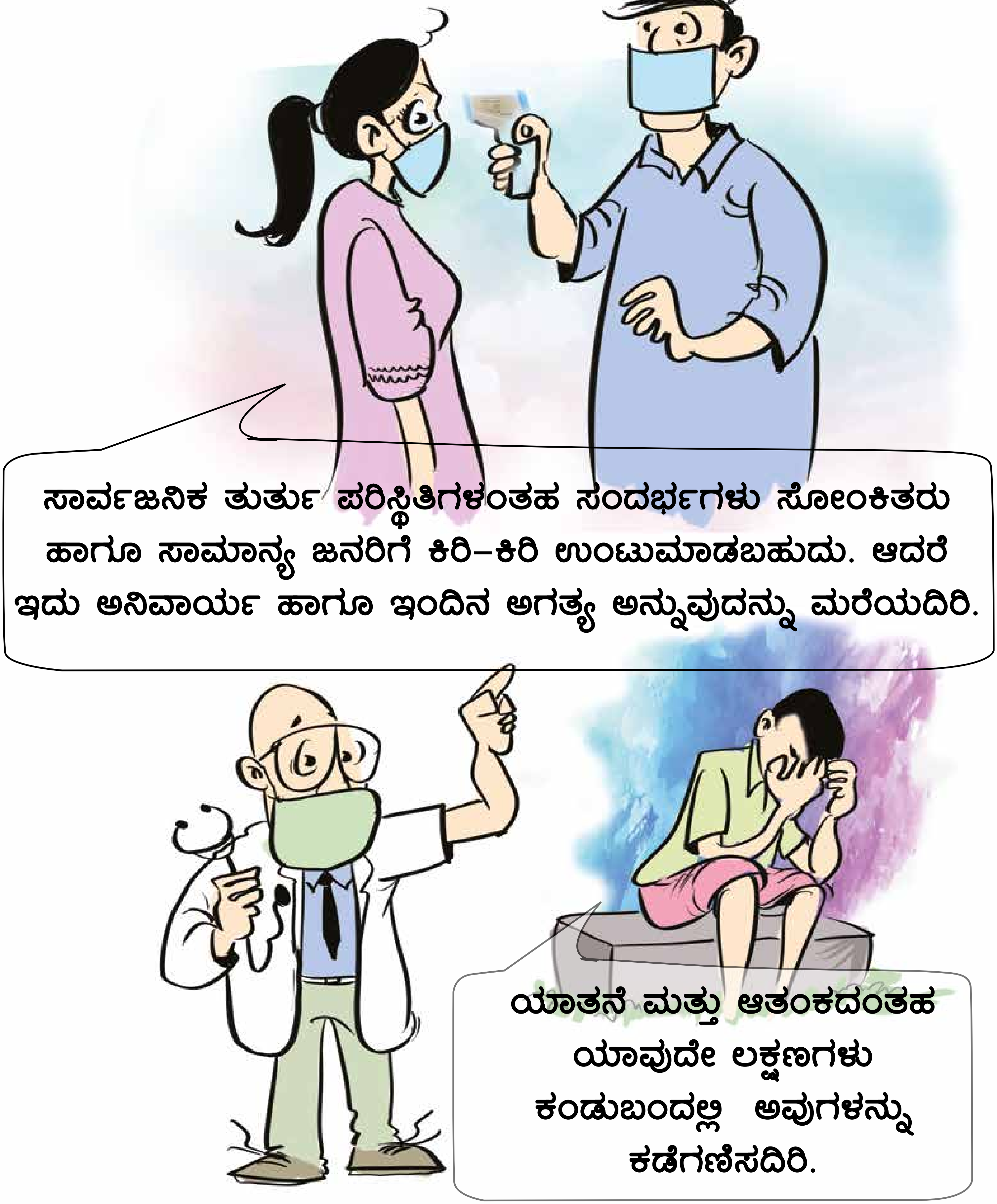
ಯಾಕೆ
ಎಲ್ಲಿ
ಯಾವಾಗ
ಏನು
ಹೇಗೆ
ನಿಮಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸಂದೇಹಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೋವಿಡ್ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 1075 ಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಿ, ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.


ನಿಮಗೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವರೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕದಿರಿ.

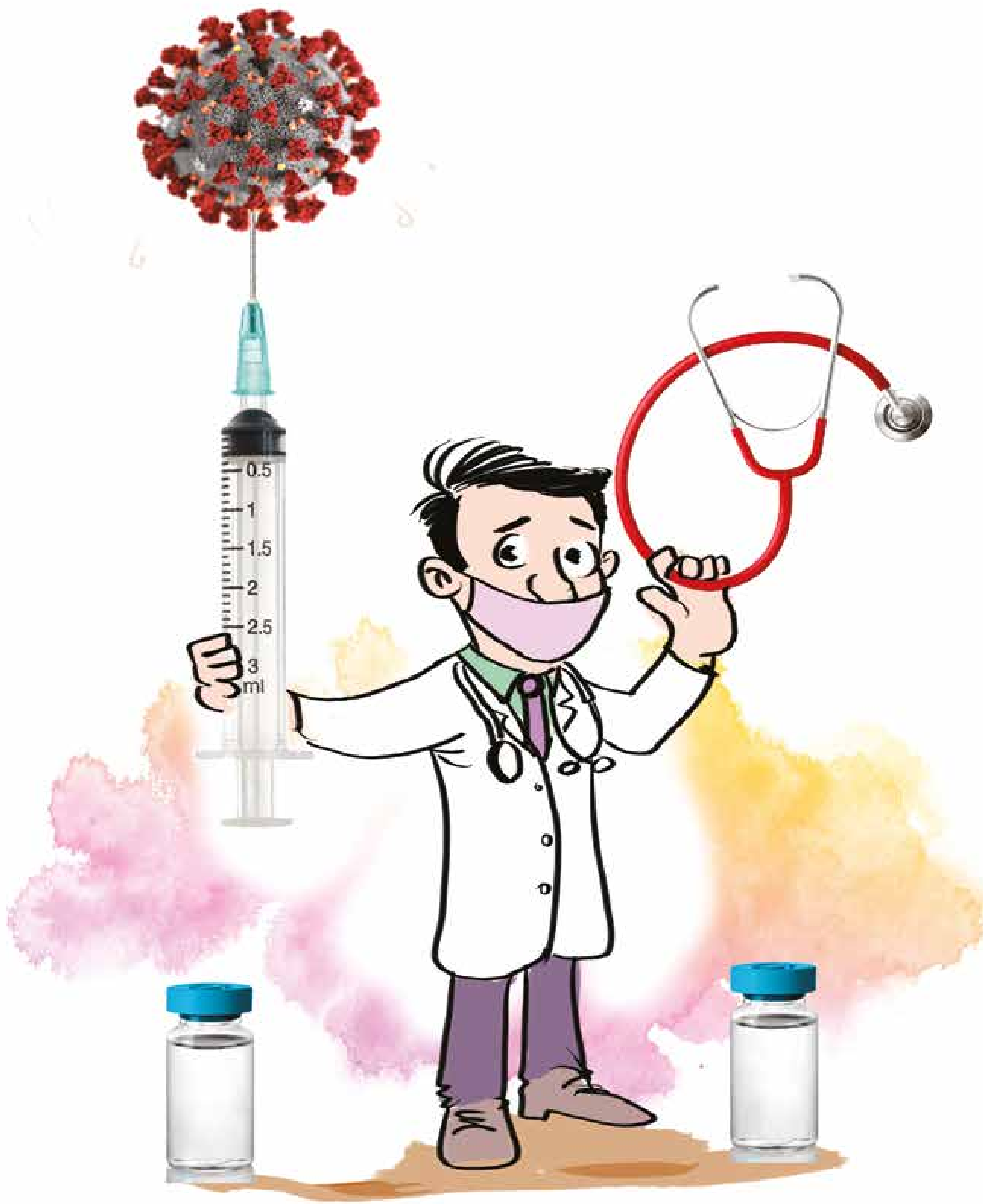
15. ಒತ್ತಡ–ಆತಂಕದಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳೆದುರಾದರೆ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ



ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೈಕೊಸೋಷಿಯಲ್ ಟೋಲ್ ಫ್ರೀ ಸಂಖ್ಯೆ 08046110007–ಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ.


ಸಾರ್ವಜನಿಕ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸೋಂಕಿತರು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಕಿರಿ-ಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ಅನಿವಾರ್ಯ ಹಾಗೂ ಇಂದಿನ ಅಗತ್ಯ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.
ಯಾತನೆ ಮತ್ತು ಆತಂಕದಂತಹ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸದಿರಿ.

16. ‘ವೈರಸ್’ಗಿಂತ ‘ಸೂಜಿ’ ಹರಿತ ಉತ್ತಮ ನಾಳೆಗಾಗಿ ಇಂದು ಲಸಿಕೆ



ಬೃಹತ್
ಕೋವಿಡ್-19
ಲಸಿಕಾ
ಮೇಳ
ಬನ್ನಿ, ಅರ್ಹ ಫಲಾನುಭವಿಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ
ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷತೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
www.cowin.gov.in
ಇಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಗಾಗಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ 24X7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 104 ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

17. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವೈರಸ್ ಬಗೆಗಿನ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜವಾಬ್ದಾರಿ

ಮರಳಿ ಶಾಲೆಗೆ

ಜೊತೆಯಾಗಿ ನಾವು

ಕೋವಿಡ್-19 ವಿರುದ್ಧ

ಹೋರಾಡೋಣ.

NASI-ICMR Awareness Program on Covid-19 for Public

Prof. Manju Sharma
Advisor, NASI New Initiative – Chairperson

Dr. V. M. Katoch
NASI-ICMR Chair on Public Health Research, Former DG, ICMR

Prof. Paramjit Khurana
General Secretary, NASI - Member

Dr. S. L. Hoti
Coordinator

Prof. S. R. Ramesh
Co-Coordinator

Dr. Niraj Kumar
ES, NASI – Special Invitee

Dr. Santosh Shukla
AES, NASI – Member Secretary

Dr. Jayakumari
Principal, SBRR Mahajana First Grade College

Cartoonist
Dr. Shailesh

Technical Assistance
Mr. Prajwal N R

Publicity
Professor Dr. Thimmegowda, Asst Professor Dr. Doddarasaiah, Asst. Professor Mr. Siddaraju, Asst. Professor Dr. Indu Shekar, Asst. Professor Ravi Iyer