

ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಡಿಸೀಸ್ 2019 (ಸಿಒವಿಐಡಿ -19) ಈಗ 115 ಕ್ವಿಂಟ ಹೆಚ್ಚು ದೇಶಗಳನ್ನು ತಲುಪಿದೆ, ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ 1,25,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಬಾಧಿಸಿದೆ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 5,000 ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ) ವಿವರಿಸಿರುವ ಕೆಲವು ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಥವಾ COVID-19 ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

### 1) ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಬ್ಬಿಂಗ್ ಸ್ವಚ್ಛ clean ಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ಏಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಬ್ಬಿಂಗ್ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

### 2) ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು 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 ಸೇರಿದಂತೆ ಹನಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಡಬಹುದು.

### 3) ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಶ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಶ್ಚಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಏಕೆ? ಕೈಗಳು ಅನೇಕ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನಂತರ, ಕೈಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಗೆ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಂದ, ವೈರಸ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು.

### 4) ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಉತ್ತಮ ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರರ್ಥ ನೀವು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಗಿದ ಮೊಣಕೈ ಅಥವಾ ಅಂಗಾಂಶದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ನಂತರ ಬಳಸಿದ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ.

ಏಕೆ? ಹನಿಗಳು ವೈರಸ್ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರನ್ನು ಶೀತ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು COVID-19 ನಂತಹ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ.

### 5) ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿ

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? ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನವೀಕೃತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುಗರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### 6) ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುವವರು ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ

ಇತ್ತೀಚಿನ COVID-19 ಹಾಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನವೀಕೃತವಾಗಿರಿ (ನಗರಗಳು ಅಥವಾ COVID-19 ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರದೇಶಗಳು). ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ - ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀವು ವಯಸ್ಸಾದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದರೆ. ಏಕೆ? ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಲ್ಲಿ COVID-19 ಅನ್ನು ಹಿಡಿಯಲು ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶವಿದೆ.

## 7) ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ

ನೀವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ತಲೆನೋವು, ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯ ಜ್ವರ (37.3 ಸಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದು) ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೂಗಿನಂತಹ ಸೌಮ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೂ ಸಹ, ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನುಭವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ. ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಸರಬರಾಜು ತರಲು ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವುದು ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಉದಾ. ಆಹಾರವನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು, ನಂತರ ಇತರ ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ. ಏಕೆ? ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಂಭವನೀಯ COVID-19 ಮತ್ತು ಇತರ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಗಮನಿಸಿ: ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಬ್ಲ್ಯು.ಎಚ್.ಒ) ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವ ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಪೈನಲ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾನ್-ಇಂಡಿಯಾ ಸ್ವ-ಸಹಾಯ ಗುಂಪು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ 2019 ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ದಿ ಸ್ಪೈನಲ್ ಫೌಂಡೇಶನ್‌ನ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರನ್ನು 95030 70230 ಅಥವಾ 97909 36844 ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.