

కరోనా వ డైరస్ వయాధి 2019 (COVID-19) ఇప్పుడు 115 దేశయలకి ప డైరయ ప్యాక్యేండ్. వ్హావ్చించవయాప్యింగయ 1,25,000 కింట్ ఎకకువ మిందిని వ్హాభావితం చేసి, 5,000 మిందిని బలితీసుకకింది. వ్హావ్చించ ఆరోగ్హా సింసథ (WHO) దారయ సూచించబడిన కొని సయధారణ జాగ్రతలక తీసుకోవడిం దారయ Covid-19 సోకకకిండా లేదా వయాపిత చ ిందే అవకయశయలను మనిం చాలా వరకక తగ్గించవచు.

1) తరమా మీ చేతులను కడగండి

కరమిం తవ్చుకకిండా ఆలుహాల్ ఆధార్త హ్హిండ్ రబ్ తో మీ చేతులను వ్హార్తగయ శుభ్చిం చేసూత కిండ్డిండ్. లేదా సబబు మర్యబ నీటితో కడగ్చిండ్డి . విండుకక ? సబబు , నీరు లేదా ఆలుహాల్ ఆధార్త హ్హిండ్ రబ్ తో మీ చేతులను కడగ్చిండ్డి వలన మీ చేతులలో కిండ్డి సూక్ష్మ కరరమబలను అది చింపేసుతింది.

2) సామాజిక దూరం పాట ంచండి

దగ్గరతుని లేదా తుమబమతుని ఎవర్ నేండ్డి ఐనా కనీసిం 1 మీటర్ (3 అడుగ్బలక) దూరింగయ కిండ్డిండ్. విండుకక ? వ డైరస్ కలిగ్చి చని దావ బిండువపలక దగ్గరతుని, తుమబమతుని వాకిత నోరు లేదా మబకకు నేండ్డి బయటప్లవచు. మీరు చాలా దగ్గరగయ కింట్, మీరు ఆ వ డైరస్ బిండువపలను పీలకుకకనే అవకయశిం కింది.

3) కళ్ళు, ముకకు మరియు నోరును తాకడం మానుకోండి

మీ చేయి యొకు ఏ భాగ్చింతో ఐనా కళ్ళు, మబకకు మర్యబ నోటిని తాకడిం మానుకోండి. విండుకక ? చేతులతో అనేక చోట్లో మనిం తాకకతాం గ్చుక వ డైరస్ చేతులకక తింటుకకనే అవకయశిం కింది. కలకపితమ డైన చేతులక మీ కళ్ళు, మబకకు లేదా నోటికి ఆ వ డైరస్ బదిలీ చేసయతయి. అకుడ నేండ్డి, వ డైరస్ మీ శరీరింలకి వ్హావ్చిసుతింది మర్యబ మిమమలి అనారోగయానికి గ్బర్ చేసుతింది.

4) శ్హాసకోశ పరిశుభ్రత పాట ంచండి

మీరు , మీ చుటుపుల వయరిందరు మించ శయాసకోశ ప్పుభ్చాతను ప్యటించేలా చూసుకోండి. తింట్, దగ్గనప్పుడు లేదా తుమిమనప్పుడు మడచన మోచేయి లేదా టిప్పా పేపుతో మీ నోరుని, మబకకుని కప్పుకోవయలి. విండుకక ? బిండువపలక వ డైరసుని వయాపిత చేసయతయి. మించ శయాసకోశ ప్పుభ్చాతను ప్యటించడిం దారయ మీరు మీ చుటు ఊని వ్హాజలను జలకబబ, వ్హో మర్యబ కోవిడ్-19 వింటి వ డైరస్ నేండ్డి రక్షింసయతరు.

5) మీకక ఖ్హారం, దగు మరియు శ్హాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది కింట్, ముండుగానే వ డైరయ సంరక్షణ తీసుకోండి

అనారోగ్చింగయ కింట్ ఇంటలోనే కిండ్డిండ్. జారిం, దగ్గర మర్యబ శయాస తీసుకోవడింలల ఇబ్బందింగయ కింట్, వ ింట్నే వ డైదా సహాయం తీసుకోండి మబిండుగయనే జాగ్రతత్పి ఫోన్ చేయిండ్డి. మీ సయధనిక ఆరోగ్హా అధికయర్ యొకు సూచనలను అనుసఱ్చించిండ్డి.

విండుకక ? జాతీయ మర్యబ సయధనిక అధికయరులక మీ ప్యాంతింలని తాజా ప్చిథతి సమాచారయని కలిగ్ కింటారు. మబిండుగయనే ఫోన్ చేసేత, మీ ఆరోగ్హా ప్రావ్చ్చ చేసుతనివయర్చి మిమమలి తారగయ సర డైన ఆరోగ్హా సదుప్యయానికి తీసుక ళ్లోలా దార్ చూపిసుతింది. ఇది మిమమలి వ డైరస్ నేండ్డి రక్షించ, ఇతర ఇన డైక్షి వయాపితని నివయ్చించడింలల సహాయప్తుతుంది.

6) మీ ఆరోగయ సంరక్షకల సూచనలను పాట ంచండి

కోవిడ్-19 విసత్పతింగయ వయాపిత చ ిండుతుని నగ్రయలక లేదా సయధనిక ప్యాంతాల ప్చో అవ్చామతతింగయ కిండ్డిండ్. వీల డైతే, ఆ వ్హాదేశయలకక వ ళ్లోడిం మానుకోండి - మబఖ్చింగయ మీరు వయసు ప డైబడిన వయర

ఛైతే లేదా మధుమేహ, గ్లిండ లేదా ఊపిర్తితుతల సింబింధ వయాధిగ్రసుతల ఛైతే వ్చాయాణాలక వ్చార్తగయ మానుకోండి.

విందుకక ? ఇలాంటి చోట మీకక కోవిడ్-19 నోకే అవకయశయలక ఎకకువ.

7) ఇంటలోనే ఉండండి

తలనొప్పి, సాలు జారిం (37.3 స లియస్ లేదా తింతకింట్ ఎకకువ) మర్యబ కొంచ ిం మబకకు కయరటిం వింటి తేలికప్యటి లక్ణాలతో కూడిన అనారోగ్చ సూచనలక కనబడితే, కోలకకకనే వరకక మీరు ఇంటలోనే ఏకయింతింగయ ఉండడిం శరరయసురిం. ఆహారయని కొనడిం, ఇతరతా సయమార్గని తీసుకకరయవడిం, లాంటి ప్పులకక ఎవర ఛైనా మీకోసిం బయటికి వ శ్కోడిం తవ్చినిసర్ అయితే, ఇతర వాకకతలకక వ ఛైరస్ నోకకకిండా ఉండటానికి మబసుగ్చ ధ్చింరంచ వ శ్కోమని చ వ్చిండి.

విందుకక ? ఇతరులతో తింటుకోకకిండా ఉండడిం మర్యబ వ ఛైదా సదుప్యయాలను సిందర్చించడిం వలన మిమమలీ మర్యబ ఇతరులను కోవిడ్-19 మర్యబ ఇతర వ ఛైరస్ నో నేండి రక్షించడానికి ఈ వ్చాకిరయ సమరధవింతింగయ సహాయప్తుతీంది.

గమనిక : వ్చావ్చించ ఆరోగ్చ సింసధ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) తింగ్లీంలల జారీ చేసిన ఈ ఆరోగ్చ సూచక, వ న ిమబక గయయ బాధితుల కోసిం ఏరుడిన అఖిల భారత సాయిం సహాయక సింసధ అయిన ది స ఛైనల్ ఫ ిండేష్చి వయరు మీ ప్చాంతియ భాప్లల అనువదించ మీకక తిందించారు.

కరోనావ ఛైరస్ వయాధి 2019 ప ఛై ఏద ఛైనా సలహాల కోసిం ది స ఛైనల్ ఫ ిండేష్చి యొకు వయలింటిరోను 95030 70230 లేదా 97909 36844 వదద సింవ్చాదించిండి.