

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ : ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ



TIP
SESSIONS

CLIMATE ACTION
CIVIC AWARENESS
CIRCULAR ECONOMY

ಜಾಗೃತರಾಗಿರಿ ಅನಗತ್ಯ ಭಯಬೇಡ.

ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಉಪಯುಕ್ತ
ಮಾಹಿತಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ (WHO, MoHFW
ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು)



ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಇದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ, ಅಂದರೆ ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಹರಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳಾದ ಮೂಗು, ಗಂಟಲು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮೇಲೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. 2019ರ ಡಿಸೆಂಬರ್ ನಲ್ಲಿ ಚೀನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ರೋಗದ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪದ ಹೆಸರು ಕೋವಿಡ್ -19.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಜ್ವರ
(100 ಡಿಗ್ರಿ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು)



ಒಣ ಕೆಮ್ಮು



ಉಸಿರಾಟದ
ತೊಂದರೆ



ಗಂಟಲು ನೋವು



ಸುಸ್ತು

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಎಷ್ಟು ಮಾರಕವಾಗಿದೆ?

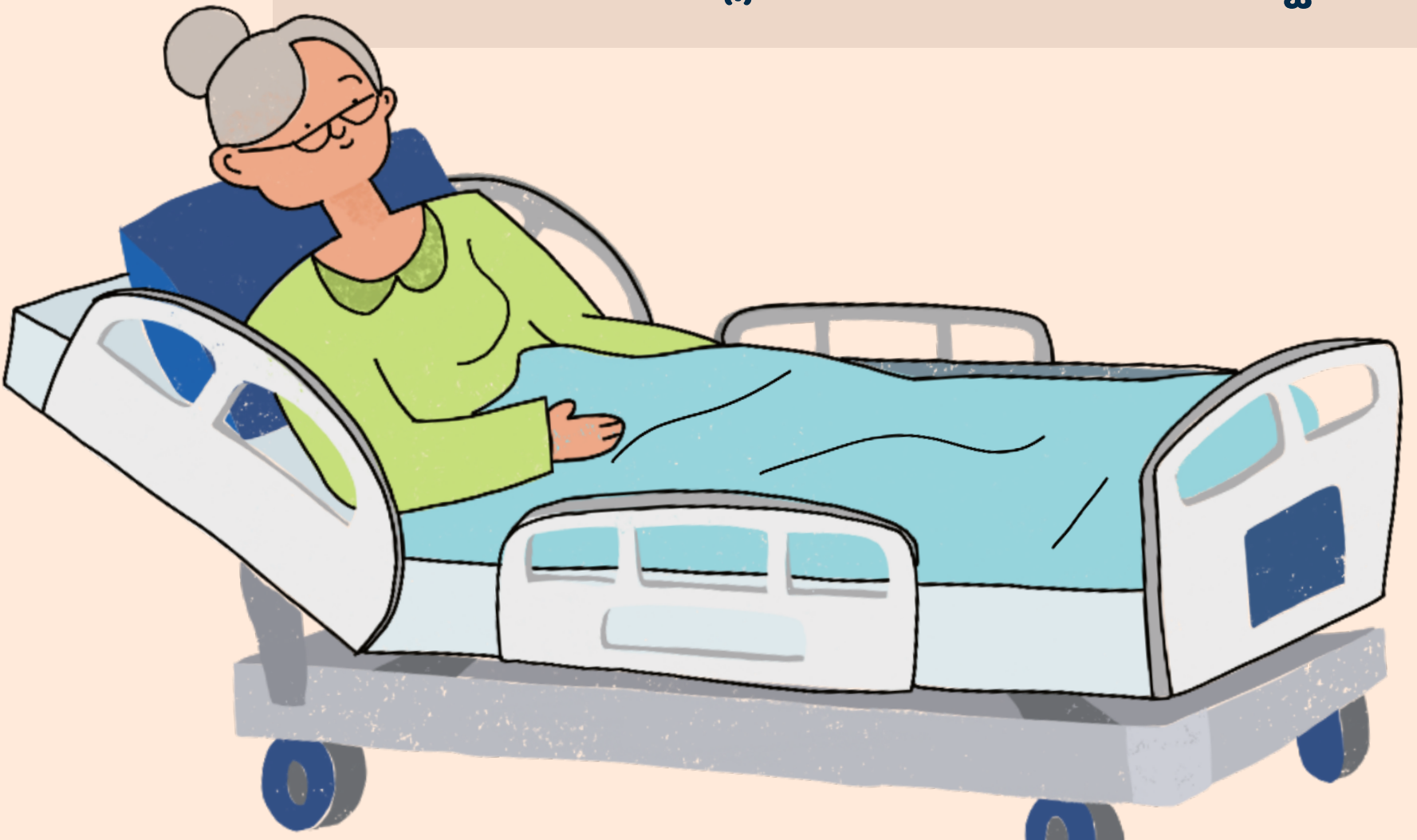
ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುವ ವೈರಸ್, ಆದರೆ ಅತೀ
ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಅಲ್ಲ

01

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಸತ್ತವರ
ಸಂಖ್ಯೆ 1.09%

02

60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ
ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಈ ರೋಗಾಣು
ಹರಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾವಿನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು
ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ
ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚು



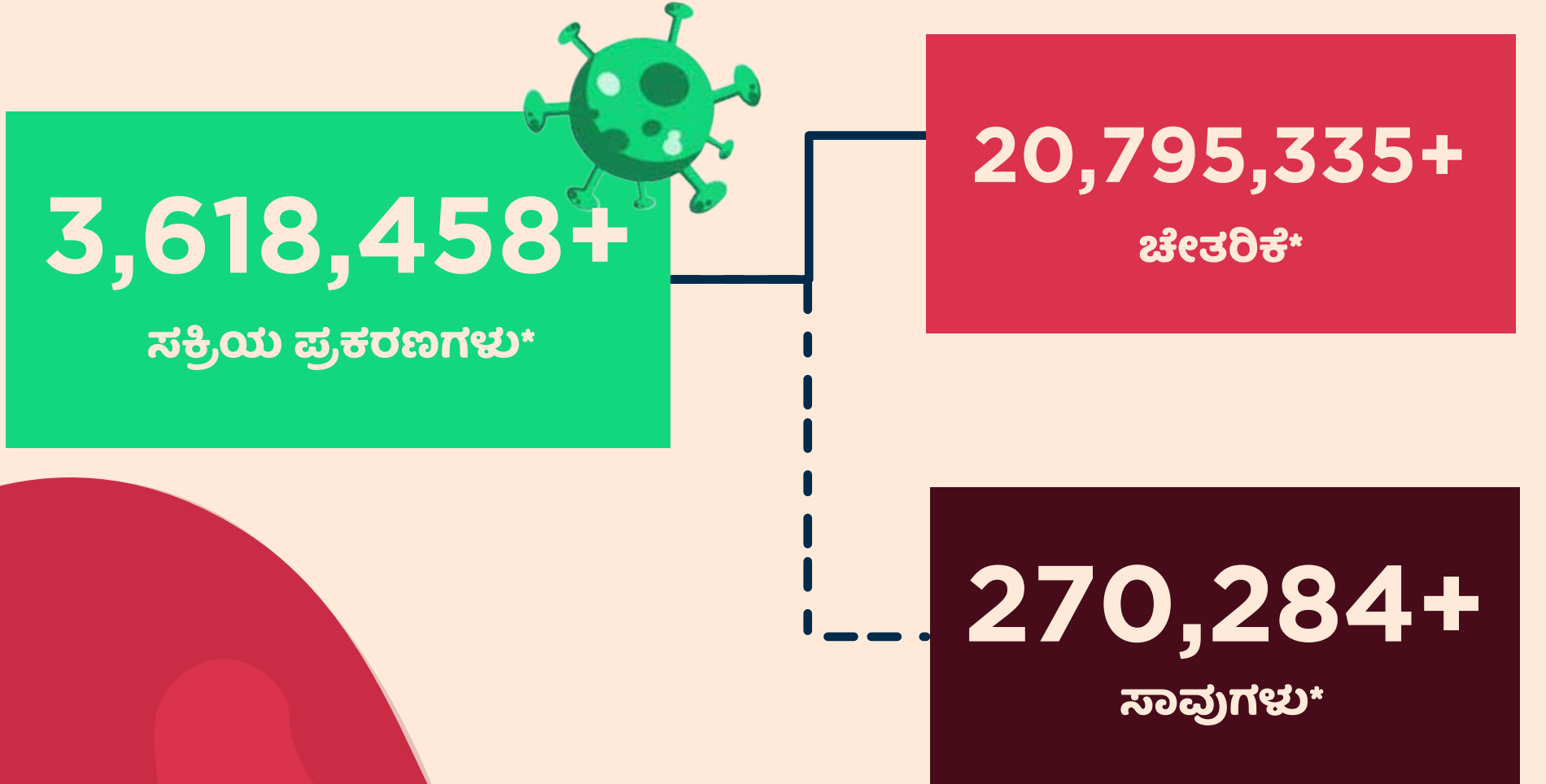
ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಯಾಕಿಷ್ಟು ಭಯ?

ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡುವ ವದಂತಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಜನರು ಭಯಭೀತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವೈರಸ್ ಹೊಸದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಜನರಿಗೆ ಹೇಗೆ ತೊಂದರೆ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಇಲ್ಲ.



ಈ ರೋಗ ನನಗೆ ಬಂದರೆ ನಾನು ಸಾಯುತ್ತೇನೆಯೇ?

60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದರೆ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಅಪಾಯ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಹೊರಗಡೆ ತಿರುಗಾಡಿ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಿರಿಯರು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ.



ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಹೇಗೆ ಹರಡಲಿದೆ?

ಸೊಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೀನಿದಾಗ ವೈರಸ್ ಅವನ ಕೈಗೆ ತಾಗಿ ಅವನು ಬಾಗಿಲು ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಸೊಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ



1 ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ.

2 ಸೊಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ.

3 ಸೊಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಹಸ್ತ ಲಾಘವ ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ. ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೆ ಇರುವ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ

ಶೀತ vs ಪ್ಲೂ ಜ್ವರ vs ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್

ನಿಮಗೆ ಗಂಟಲು ನೋವು ಇದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ
ಶೀತವಾಗಿರಬಹುದೇ ಹೊರತು, ಅದು ಪ್ಲೂ ಜ್ವರ ಅಥವಾ
ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ

	ಶೀತ	ಜ್ವರ	ಕೊರೋನಾವೈರಸ್
ವೈರಸ್ ಹಿಡಿಯುವ ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ನಡುವಿನ ಸಮಯ	1-3 ದಿನಗಳು	1-4 ದಿನಗಳು	2-14 ದಿನಗಳು
ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಆರಂಭ	ಕ್ರಮೇಣ	ಹಠಾತ್	ಕ್ರಮೇಣ
ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ	7-12 ದಿನಗಳು	3-7 ದಿನಗಳು	ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಕರಣಗಳು-2 ವಾರಗಳ ತೀವ್ರ ಅಥವಾ ನಿರ್ಣಾಯಕ ರೋಗ -3-6 ವಾರಗಳು

ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಜ್ವರ	ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ	ಸಾಮಾನ್ಯ	ಸಾಮಾನ್ಯ
ಶೀತ	ಸಾಮಾನ್ಯ	ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ	ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ
ಗಂಟಲು ನೋವು	ಸಾಮಾನ್ಯ	ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ	ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ
ಕೆಮ್ಮು	ಸಾಮಾನ್ಯ	ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ	ಸಾಮಾನ್ಯ
ಮೈನೋವು	ಅಪರೂಪ; ಸಂಭವಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಸೌಮ್ಯ	ಸಾಮಾನ್ಯ	ಕಡಿಮೆ ಸಾಮಾನ್ಯ
ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ	ಅಪರೂಪ	ಅಪರೂಪ	ಸಾಮಾನ್ಯ

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ

ಇದುವರೆಗೂ ಅಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು
ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ. ಅಧ್ಯಯನದ
ಪ್ರಕಾರ ನಾವು ತಿನ್ನುವ
ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು
ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಕೊರೋನಾ ವೈರ ಸ್ಪರಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ

ಇದುವರೆಗೂ ಅಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು
ಕಂಡು ಬಂದಿಲ್ಲ ನಾವು ತಿನ್ನುವ
ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಈ ಸೋಂಕು
ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ
ಹಾಗೂ ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುವದರಿಂದ ಈ
ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ತಜ್ಞರ
ಪ್ರಕಾರ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ
ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನನಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ದರ್ಜೆಯ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ನಾನು ಕರೋನಾವೈರಸ್ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕೇ?

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಇರುವಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವ ಬಗ್ಗೆ
ಸಂಶಯ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರ ಶಿಫಾರಿಸ್ಸಿನ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ
ಕೊರೋನಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುವುದು.

ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನವುಗಳಲ್ಲಿ:

- ಕೊರೋನ ವೈರಸ್ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ
ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದರೆ
- ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ
ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ
- ಕರೋನಾವೈರಸ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು
ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ /
ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು.



ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದೇ

ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ಆಧಾರಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಇನ್ನೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?

ಸುಮಾರು 84.25% ಜನರು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೇ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊರೋನಾ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಮ್ಮೆ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದರೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ರೋಗ ತಗಲುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ಹಾಗೇನಿಲ್ಲ, ರೋಗಿಯ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

- ನೀವು ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯತೆಗಳಿಗಾಗಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅಶುದ್ಧ ಕೈಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ.
- ಯಾರನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೇ ಶುಭಾಶಯಗಳು ತಿಳಿಸುವ ಕ್ರಮ ಬಳಸಿ. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಶೇಕ್ ಮಾಡುವ ಬದಲು ನಮಸ್ತೆ ಅಥವಾ ಕೈ ಬೀಸಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ
- ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಅತಂಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಅಡಿ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ
- ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಿ.
- ಯಾವುದೇ ಫಾರ್ಮರ್ಡ್ ಮಾಡಿದ ಸಂದೇಶವನ್ನು" ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನಿಸಿದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ



ಕೋವಿಡ್ -19 ಗಾಗಿ ಧನಾತ್ಮಕ ಪರೀಕ್ಷೆ?

ಶಾಂತವಾಗಿರಿ.

ಹೆದರಬೇಡ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು
ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ
ಕೋವಿಡ್ -19 ನಿಂದ
ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಮನೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್-19 ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ



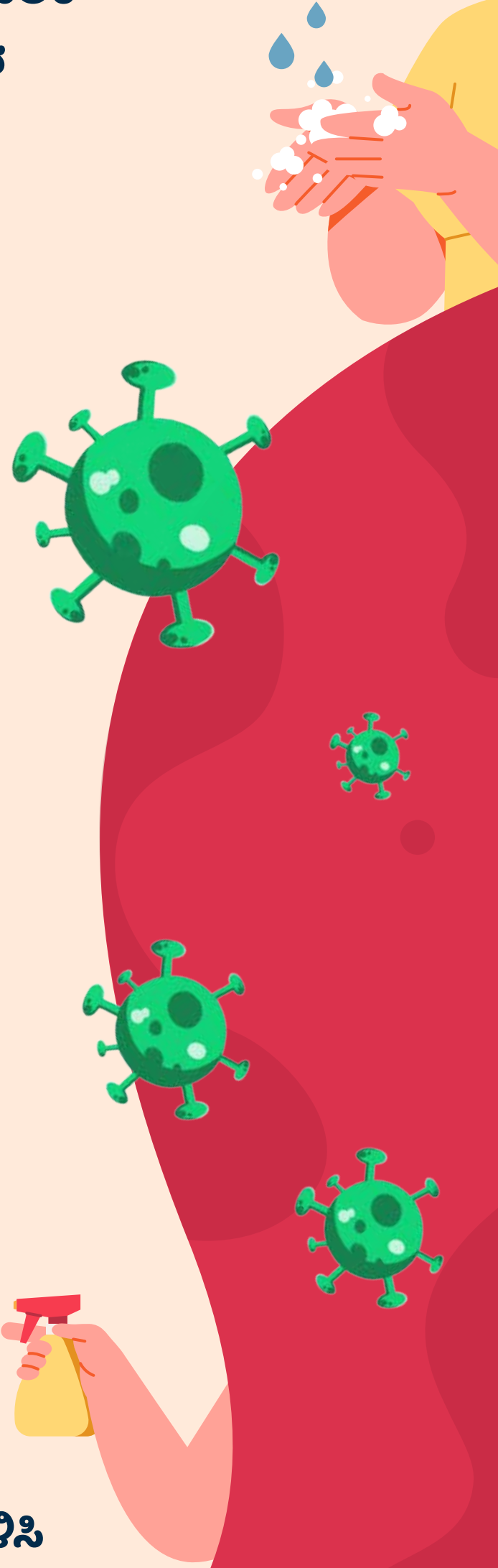
ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ನಂತರ
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ
ಸೋಂಕನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ನೀವು ಈ ಹಂತಗಳನ್ನು
ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಮಾಡಬೇಕು

- ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸ್ನಾನಗೃಹದೊಂದಿಗೆ (ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ) ಪ್ರತ್ಯೇಕ
ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ.
- ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು
ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು
ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಪ್ರತಿ 4-6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಆಮ್ಲಜನಕದ
ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಲು
ನಾಡಿ-ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಬಳಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವು
ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸಿದರೆ,
ಅದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ. ಆಮ್ಲಜನಕದ
ಮಟ್ಟವು 95% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರಬೇಕು.



- ಪ್ರತಿ ಆರು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅದನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ.
- ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಆರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಪ್ಯಾರಸಿಟಮಾಲ್ (500 ಮಿಗ್ರಾಂ) ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಯ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆಯಬೇಕಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಟ್ರಿಪಲ್ ಲೇಯರ್ಡ್ ಮಾಸ್ಕ್ ನ್ನು ಧರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೆ, ಅವರು ಸಹ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಬಳಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಬಳಸಿ.
- ಸೋಂಕುನಿವಾರಕದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಳಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಸೋಂಕಿತವಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



- ವಾತಾಯನಕ್ಕಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಆಳವಾದ ಇನ್ಹಲೇಷನ್ (ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುತಾ) ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ಉಸಿರನ್ನು ಹೊರಗಡೆ ಬಿಡುತ್ತ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುನೀರಿನ ಗಾರ್ಲಿಂಗ್ ದಟ್ಟಣೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ನಿಮಗೆ ರುಚಿ ನೋಡಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಹೈಡ್ರೇಕರಿಸಿದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವ ಮೂಲಕ, ಟಿವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.



ಮಾಡಬೇಡಿ



- ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುವ ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರ (ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳು), ಟವೆಲ್, ಹಾಸಿಗೆ, ಆಹಾರ, ಶೌಚಾಲಯ ಇತ್ಯಾದಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ ಮಲಗಬೇಡಿ.
- ಎಣ್ಣೆಯುಕ್ತ ಅಥವಾ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಔಷಧಿ, ಸ್ವೀರಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ರೆಮೆಡೆಸಿವಿರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂ-ಶಿಫಾರಸು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಸ್ವಯಂ- ಔಷಧಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರಮ್ ಬೀಜಗಳು (ಅಜೈನ್) ಕಟ್ಟುಗಳಂತಹ ಮನೆಯ ಮಿಶ್ರಣಗಳು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗಬೇಡಿ.
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆ ಮತ್ತು ಸವಾರಿ-ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಯಾವಾಗ?

- ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿನ ನಿಮ್ಮ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟವು 94% ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೋರಿಸಿದರೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡರೆ.
- ನಿಮ್ಮ ತುಟಿಗಳು ಅಥವಾ ಮುಖವು ನೀಲಿ-ಇಶ್ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ.
- ನೀವು ತುಂಬಾ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಂಡಿದ್ದರೆ.
- 101 ಎಫ್ (38 ಸಿ) ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜ್ವರವು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿದರೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ನಿರಂತರ ನೋವು ಅಥವಾ ಒತ್ತಡ ಇದ್ದರೆ.
- ನೀವು ಮಂದವಾದ ಮಾತು / ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುವಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ.
- ನಿಮಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳಲು ಅಥವಾ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದರೆ.



ಕೋವಿಡ್ -19 ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್

ಕೋವಿಡ್ -19 ಲಸಿಕೆಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಗುರಿಯಾಗಿಸುವ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೋರಾಡಲು ದೇಹದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತರಬೇತಿ ಮತ್ತು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ನಂತರ, ದೇಹವು ನಂತರ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡರೆ, ದೇಹವು ತಕ್ಷಣ ಅವುಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಭಾರತವು ಈಗ ಕೋವಿಡ್ -19 ಗಾಗಿ ಮೂರು ಅನುಮೋದಿತ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ: ಕೊವಾಕ್ಸಿನ್, ಕೋವಿಶೀಲ್ಡ್ ಮತ್ತು ಸ್ಪುಟಿಕ್ ವಿ. ಸ್ಪುಟಿಕ್ ವಿ ಇನ್ನೂ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿದೆ ಮತ್ತು ಇದೀಗ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ, ಕೊವಾಕ್ಸಿನ್ ಮತ್ತು ಕೋವಿಶೀಲ್ಡ್ ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಆಡಳಿತ

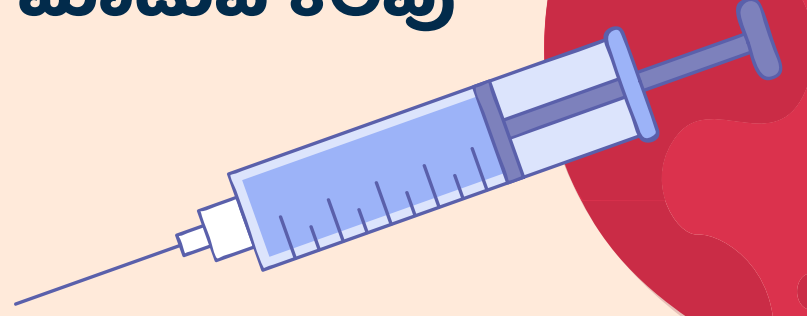
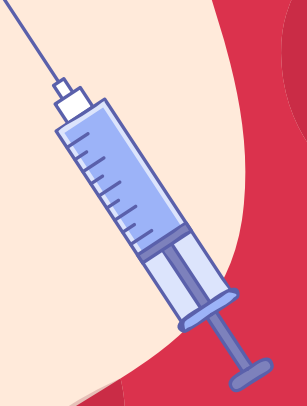


ನೀವು 45 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಾದರೆ, ಲಭ್ಯತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ನೀವು ಯಾವುದೇ ಖಾಸಗಿ ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಹುದು. ನೀವು 18-45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ನೋಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು <https://www.cowin.gov.in/home> ನಿಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಐಡಿ ಪುರಾವೆಗಳೊಂದಿಗೆ. ಇದರ ನಂತರ, ಲಸಿಕೆಯ ಲಭ್ಯತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಅನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಸಿಕೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ, ನೀವು ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಪಡೆಯುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಪ್ಲಾಟ್ಫಾರ್ಮ್‌ಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

1. ಹೆಲ್ಪಿಫೈಮೆ ಸಾಧನವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಟ್ ಮೀ
2. ಟೆಲಿಗ್ರಾಮ್ ಚಾನಲ್‌ಗಳು
3. PayTM ನ COVID-19 ಲಸಿಕೆ ಫೈಂಡರ್ ತಮ್ಮ ಮಿನಿ ಆಪ್ ಸ್ಟೋರ್‌ನಲ್ಲಿ

ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಕೋವಿಡ್ -19 ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆ ನಿಮಗೆ ಮೊದಲು ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಅನುಮೋದಿತ ಕೋವಿಡ್ -19 ಲಸಿಕೆಗಳು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯುವುದರ ವಿರುದ್ಧ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ, ಆದರೂ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆ 100% ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾಗಿಲ್ಲ.



ಯಾರು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು?

ಕೋವಿಡ್ -19 ಲಸಿಕೆಗಳು 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರಿಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಮೊದಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿವೆ.

ಈ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿವೆ: ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಆಸ್ತಮಾ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ಥಿರ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿತ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೋಂಕುಗಳು.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುಗರೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನೀವು ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು:

- ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ
- ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದೀರಿ (ನೀವು ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ನಂತರವೂ ನೀವು ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು)
- ತೀವ್ರವಾದ ಅಲರ್ಜಿಯ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಲಸಿಕೆಗೆ (ಅಥವಾ ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ಯಾವುದೇ ಪದಾರ್ಥಗಳು)
- ತೀವ್ರವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಸೂಚನೆ: ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬಾರದು.

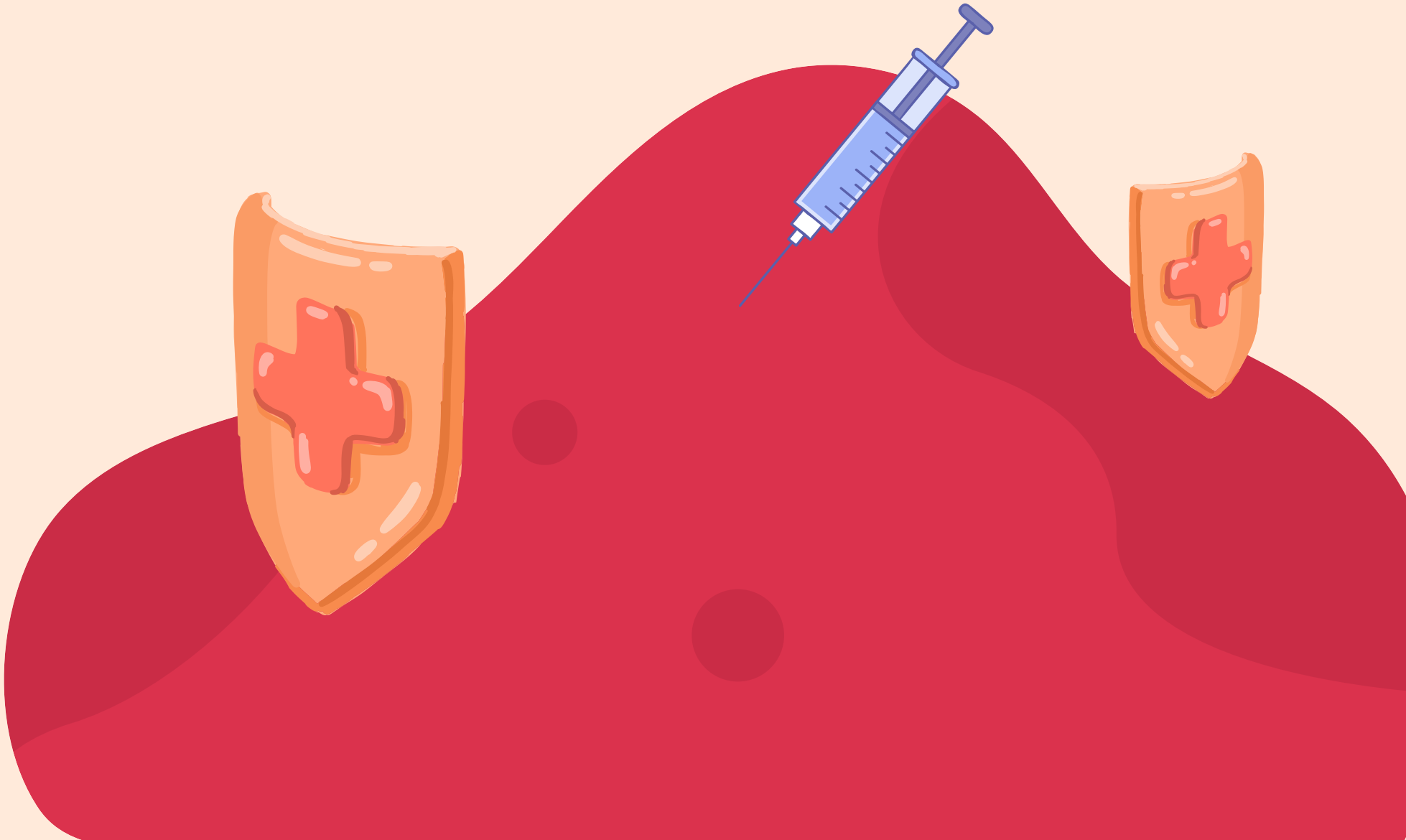
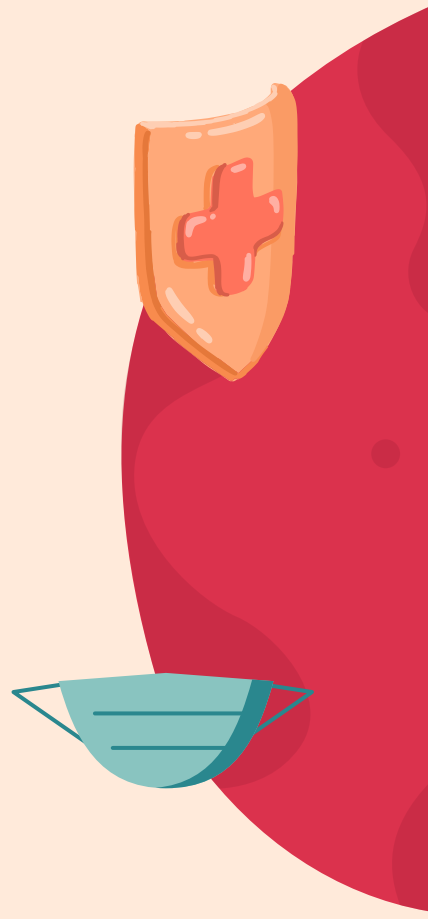


ಲಸಿಕೆ ನಂತರದ ಹಂತಗಳು

- ಕನಿಷ್ಠ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ನೀವು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್ ನೀವು ಯಾವಾಗ ಬರಬೇಕೆಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಲಹೆಯ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 4-6 ವಾರಗಳು). ನೆನಪಿಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್ ಅದೇ ಕಂಪನಿಯಿಂದ ಇರಬೇಕು!
- ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಹೈಡ್ರೇಕರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.



- ತೋಳಿನ ನೋವು, ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರ, ದಣಿವು, ತಲೆನೋವು, ಸ್ನಾಯು ಅಥವಾ ಕೀಲು ನೋವುಗಳಂತಹ ಸಣ್ಣ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಕೋವಿಡ್ -19 ಸೋಂಕಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ನೀವು ಶಾಟ್ ಪಡೆದ ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಮೃದುತ್ವ (ನೋವು) 24 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಅಥವಾ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರೈಕೆದಾರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



ಪಲ್ಸರ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ?



- **ಹಂತ 1**

ಉಗುರು ಬಣ್ಣ/ಕೃತಕ ಉಗುರು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ,
ಹಾಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ತಣ್ಣಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಿ.

- **ಹಂತ 2**

ಆಕ್ಸಿಜನ್ ರೀಡಿಂಗ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಕನಿಷ್ಠ
ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವಿರಾಮವಾಗಿರಿ

- **ಹಂತ 3**

ನಿಮ್ಮ ಕೈಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಹೃದಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ
ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

- **ಹಂತ 4**

ಆಕ್ಸಿ ಮೀಟರ್ ಅನ್ನು ಆನ್ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ
ಮಧ್ಯ ಅಥವಾ ತೋರು ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ.

- **ಹಂತ 5**

ಆಕ್ಸಿ ಮೀಟರಿನ ರೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಿರಗೊಳ್ಳಲು ಸಮಯ
ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಅನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು
ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ, ರೀಡಿಂಗ್ ಸ್ಥಿರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ
ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇರಿಸಿ.

- **ಹಂತ 6**

ಐದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಬದಲಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ರೀಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಫಲಿತಾಂಶವೆಂದು ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿ.

- **ಹಂತ 7**

ಪ್ರತೀ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಿ.

- **ಹಂತ 8**

ಒಂದು ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ರೀಡಿಂಗ್ ನಿಂದ ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 3 ಬಾರಿ ರೆಕಾರ್ಡ್ ಮಾಡಿ; ಪ್ರತೀ ದಿನ ಅದೇ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- **ಹಂತ 9**

1075 ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

- ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹದಗೆಟ್ಟಿದೆ ಅನಿಸಿದಾಗ
- ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸಣ್ಣ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಆಗದಿದ್ದಾಗ
- ನಿಮ್ಮ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಮಟ್ಟವು ಶೇಕಡ 92% ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ



ಸಹಾಯವಾಣಿ

ಆಪ್ತಮಿತ್ರ

14410

ಕೋವಿಡ್-19 ರಾಜ್ಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು

104, 1912

1075

080-46848600

080-66692000

9745697456

080-1070 (ಎಸ್.ಇ.ಓ.ಸಿ)

9980299802

(ವಾರ್ತಾ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ
ಇಲಾಖೆ ನಿರ್ವಹಣೆ ಸಂಖ್ಯೆ)

ಇಲಾಖೆಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು

ಇಲಾಖೆ	ಸಂಖ್ಯೆ
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ	104
ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಾಗರಿಕ ಸರಬರಾಜು ಇಲಾಖೆ	1967/18000-425-9339
ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ	080-22212818/080-22210237
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಕುಂದುಕೊರತೆ ಇಲಾಖೆ	080-44554455
ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್	102/108
ಮಹಿಳಾ ಸಹಾಯವಾಣಿ	181
ಆರಕ್ಷಕ ಇಲಾಖೆ	100
ಬಿಬಿಎಂಪಿ	080-22660000
ಕಾರ್ಮಿಕ ಇಲಾಖೆ	155214
ಬೆಸ್ಕಾಂ	1912
ಬಿ ಡಬ್ಲ್ಯೂ ಎಸ್ ಎಸ್ ಬಿ	1916

ಕೋವಿಡ್ -19 ಜಿಲ್ಲಾವಾರು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು

ಜಿಲ್ಲೆ ಹೆಸರು	ಕೋವಿಡ್ 19 ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು
ಬಾಗಲಕೋಟೆ	08354-236240, 08354-236240/1077
ಬಳ್ಳಾರಿ	08392-1077, 08392-277100, 8277888866 (ವಾಟ್ಸ್‌ಆಪ್)
ಬೆಳಗಾವಿ	0831-2407290(1077), 0831-2424284
ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ	080-1077, 080-22967200
ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ	080-29781021
ಬೀದರ್	18004254316
ಚಾಮರಾಜನಗರ	08226-1077, 08226-223160
ಚಿಕ್ಕಬಳ್ಳಾಪುರ	08156-1077/277071
ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು	08262-238950, 08262-1077
ಚಿತ್ರದುರ್ಗ	08194-222050/222044/ 222027/222056/222035
ದಾವಣಗೆರೆ	08192-234034, 08192-1077
ಧಾರವಾಡ	0836-1077/2447547
ಗದಗ	08372-239177, 08372-1077

ಕೋವಿಡ್ -19 ಜಿಲ್ಲಾವಾರು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು

ಜಿಲ್ಲೆ ಹೆಸರು	ಕೋವಿಡ್ 19 ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು
ಹಾಸನ	08172-261111/1077
ಹಾವೇರಿ	08375-249102/249104
ಕಲಬುರಗಿ	1047, 08472278698, 08472278677, 08472278648, 08472278604
ಉತ್ತರಕನ್ನಡ	1077, 08382-229857
ಕೋಲಾರ	08152-243521
ಕೊಪ್ಪಳ	08539-225001
ಕೊಡಗು	08272220606, 08272-1077
ಮಂಡ್ಯ	08231-1077, 08232-224655
ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ	0824-1077, 0824-2442590
ಮೈಸೂರು	0821-2423800, 0821-1077
ರಾಯಚೂರು	08532-228559, 08532-1095, 08532-1077, 08532-226383, 08532-226020
ರಾಮನಗರ	8277517672, 080-27271195, 080-27276615

ಕೋವಿಡ್ -19 ಜಿಲ್ಲಾವಾರು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು

ಜಿಲ್ಲೆ ಹೆಸರು	ಕೋವಿಡ್ 19 ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು
ಶಿವಮೊಗ್ಗ	08182-221010, 08182-1077
ತುಮಕೂರು	08162-1077/ 278787/ 251414 / 257368/ 252025/ 252321
ಉಡುಪಿ	9663957222, 9663950222
ವಿಜಯಪುರ	08352-1077, 08352221261
ಯಾದಗಿರಿ	08473-253950, 9449933946
ಕಲಬುರಗಿ	1047, 08472278698, 08472278677, 08472278648, 08472278604
ಉತ್ತರಕನ್ನಡ	1077, 08382-229857
ಕೋಲಾರ	08152-243521
ಕೊಪ್ಪಳ	08539-225001
ಕೊಡಗು	08272220606, 08272-1077
ಮಂಡ್ಯ	08231-1077, 08232-224655
ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ	0824-1077, 0824-2442590
ಮೈಸೂರು	0821-2423800, 0821-1077

ಕೋವಿಡ್ -19 ಜಿಲ್ಲಾವಾರು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು

ಜಿಲ್ಲೆ ಹೆಸರು	ಕೋವಿಡ್ 19 ನಿಯಂತ್ರಣ ಕೊಠಡಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು
ರಾಯಚೂರು	08532-228559, 08532-1095, 08532-1077, 08532-226383, 08532-226020
ರಾಮನಗರ	8277517672, 080-27271195, 080-27276615
ಶಿವಮೊಗ್ಗ	08182-221010, 08182-1077
ತುಮಕೂರು	08162-1077/ 278787/ 251414/ 257368/ 252025/ 252321
ಉಡುಪಿ	9663957222, 9663950222
ವಿಜಯಪುರ	08352-1077, 08352221261
ಯಾದಗಿರಿ	08473-253950, 9449933946

TIP

SESSIONS

CLIMATE ACTION

CIVIC AWARENESS

CIRCULAR ECONOMY

www.covid19.tipsessions.org

<https://www.facebook.com/Tipcoastal/>

www.instagram.com/tipsessioniscoastaledit/

- ಸುತ್ತಲೂ ಹರಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ನಕಲಿ ಸುದ್ದಿಗಳ ಮಧ್ಯೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಂಬುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ನೈಜ-ಸಮಯದ ನವೀಕರಣಗಳಿಗಾಗಿ ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮೂಲಗಳನ್ನು ನೋಡಿ:
WHO
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
Ministry of Health & Family Welfare website
<https://www.mohfw.gov.in>
- MyGov Corona Helpdesk Whatsapp Number: [+91-90131 51515](https://t.me/MyGovCorona)