



Ministry of Health & Family Welfare  
Government of India

**KHPT**  
engage, innovate, empower



ಕೋವಿಡ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ  
ಸರಿಯಾದ ವರ್ತನೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕೈಪಿಡಿ

ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಹಿಂದೆಂದೂ ಕಾಣದ ಹಾಗೂ ಊಹಿಸಲಾಗದ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ ಸಂಘಟಿತ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನೊವೆಲ್ಲ ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ (ಕೋವಿಡ್-19) ಸೋಂಕಿನ ಹರಡುವಿಕೆ ವಿರುದ್ಧ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೋರೋನಾ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಮತ್ತು ನಿರಂತರ ಕ್ರಮಗಳ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒತ್ತು ಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಗ್ರವಾದ ವರ್ತನೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಚಿತ್ರಿಸಿದೆ. ಮಾರಕ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಗೆಲ್ಲಲು ಬೇಕಾದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ 15 ವರ್ತನಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಗೆಲ್ಲಲು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅವರ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾದ

15 ವರ್ತನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ನಾವು ವಚನ ಬದ್ಧರಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

1.



ಕೈ-ಮೈ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಶುಭಾಶಯ ತಿಳಿಸಿ.

2.



2 Gaj ki Doori  
(6 feet)

ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ-ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರು ಅಡಿಗಳ ಅಂತರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

3.



ಪುನಃ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮುಖಗವಸು ಅಥವಾ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ.

4.



ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

5.



ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

6.



ಆಗಾಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

7.



ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗಿಯಬೇಡಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಗಿಯಬೇಡಿ.

8.



ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಜಾಗಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕದಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

9.



ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

10.



ಯಾರಿಗೂ ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ.

11.



ಜನಸಂದಣಿ-ಗುಂಪು ಗೂಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಡಿ. ಜನರು 6 ಅಡಿ ಕ್ಷೇಮದ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.

12.



ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ, ಆಧಾರವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಸುಳ್ಳು-ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹರಡಬೇಡಿ.

13.



ಅಧಿಕೃತವಾದ ಮತ್ತು ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ಮೂಲದಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19ರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

14.



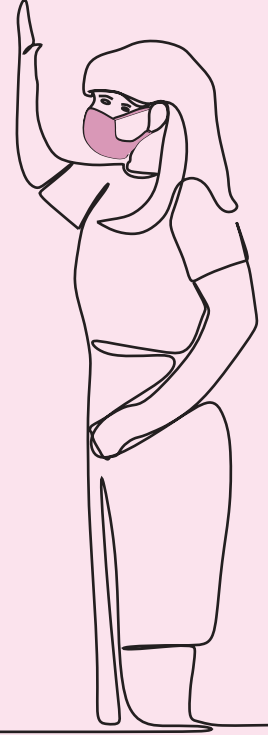
ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1075ಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ರಾಜ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 14410 ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ. ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

15.



ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಗಳ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

# 1. ಕೈ-ಮೈ ಸ್ವರ್ಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ತುಭಾಶಯ ತಿಳಿಸಿ.

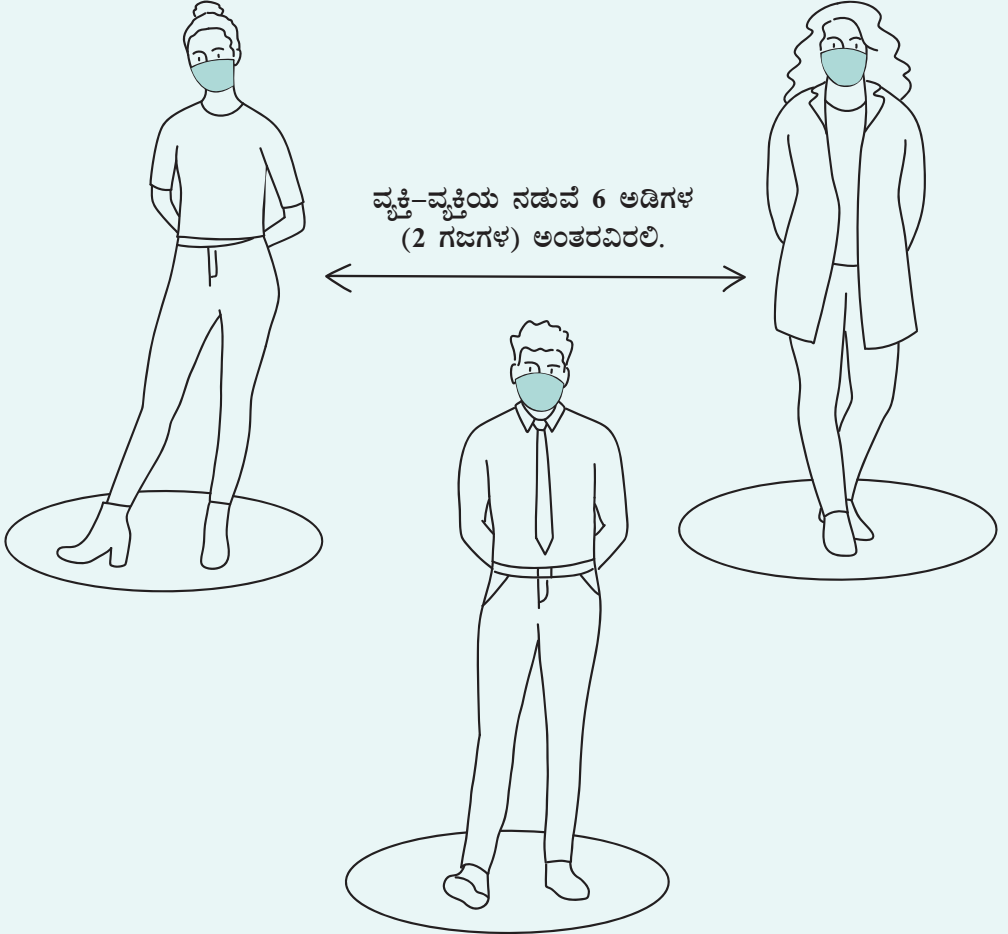


ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಕೈ-ಮೈ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಶುಭ ಹಾರೈಸುವುದು  
ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಡವಳಿಕೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಅದು ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ  
ಇನ್ನಾವುದೇ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.

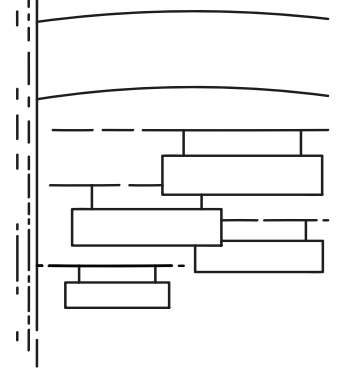
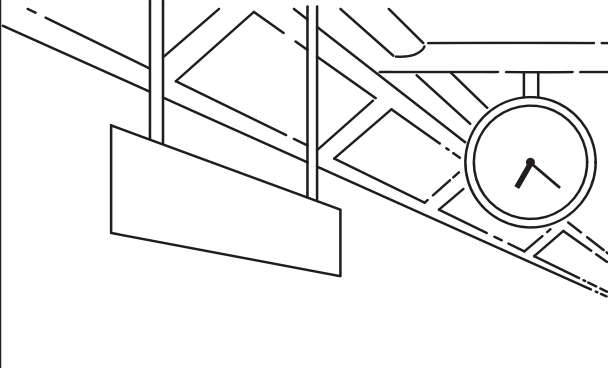
ಹೊಣೆಯರಿತು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.  
ದೈಹಿಕ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಶುಭ  
ಹಾರೈಸುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.



## 2. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ-ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆರು ಅಡಿಗಳ ಅಂತರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರದ  
ರೂಢಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಎಲ್ಲ  
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ 6  
ಅಡಿಗಳ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಘಟ್ಟ-ಘಟ್ಟಯ ನಡುವೆ  
6 ಅಡಿಗಳ (2 ಗಜಗಳ)  
ಅಂತರವಿರಲಿ.



ಘಟ್ಟ-ಘಟ್ಟಯ ನಡುವೆ  
6 ಅಡಿಗಳ (2 ಗಜಗಳ)  
ಅಂತರವಿರಲಿ.

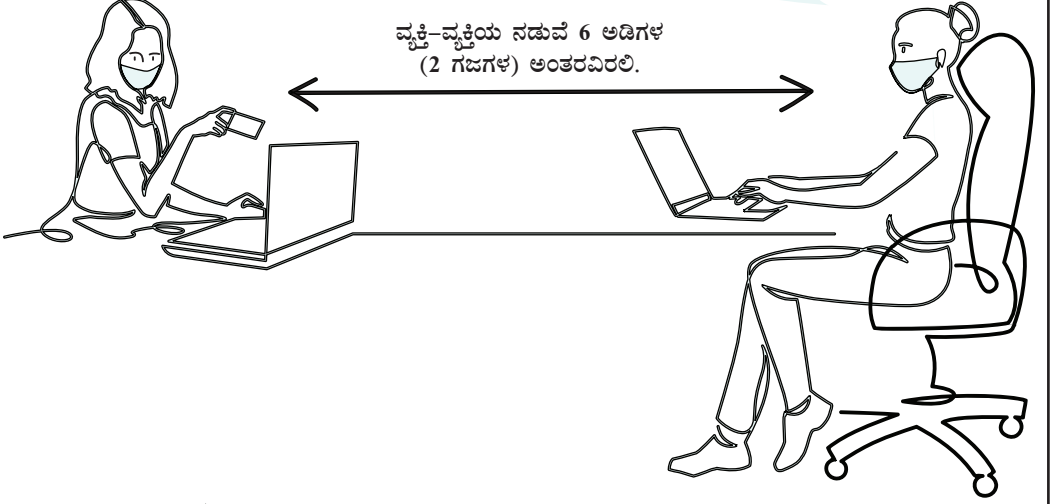


ದಿನ ನಿತ್ಯದ ದಿನಸಿ, ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು-ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಹಣ್ಣಿನ ಅಂಗಡಿಗಳು, ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೇ ಹೋಗಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ 6 ಅಡಿಗಳ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.





ಕಛೇರಿಗಲಲ್ಲಿ, ಕೋಣೆಗಲಲ್ಲಿ ಜೂತೆಯ  
ಜನರಿವಾಗ 6 ಅಡಿಗಲ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿ



ಜೂತೆಯಿರುವ ಇನ್ನೂಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ  
ಸೂಂಕು ಇದ್ದರೆ, ಅವರೂಂದಿಗೆ  
ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಢುಟ್ಟುವಂತಿದ್ದರೆ  
ಸೂಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

3. ಪುನಃ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮುಖಗವಸು  
ಅಥವಾ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಬಳಸಿ.



ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪುನಃ  
ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಾಸ್ಕಗಳನ್ನು  
ಬಳಸುವುದರ ಅಗತ್ಯವೇನು?



ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಮಾರ್ಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಮುಖಗವಸುಗಳನ್ನು  
ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕುಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು  
ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ಸಮುದಾಯವನ್ನು  
ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇಡಬಹುದು.



## ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?



1. ಮಾಸ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ, ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಬರುವ ಕ್ಲಿಪ್ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿರಲಿ. ಹೊರಭಾಗದ ನೆರಿಗೆಗಳು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿರಲಿ.



2. ಹೊರಭಾಗದ ನೆರಿಗೆಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಲಿಸಿ. ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.



3. ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಮೇಲುಭಾಗದ ದಾರವನ್ನು ಮೊದಲು ಬಿಗಿಮಾಡಿ. ನಂತರ ಕೆಳಗಡೆಯ ದಾರ ಬಿಗಿಯಾಗಿರಿಸಿ. ಮಾಸ್ಕ್‌ಗೂ ಮುಖಕ್ಕೂ ಮಧ್ಯೆ ಜಾಗವಿಲ್ಲದಂತೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ.



4. ಮುಖಗವಸಿನ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.



5. ಮಾಸ್ಕ್ ಬಿಚ್ಚುವಾಗ ಕೆಳಭಾಗದ ದಾರ ಮೊದಲು, ನಂತರ ಮೇಲುಭಾಗದ ದಾರ ಬಿಚ್ಚಿ.



6. ಪ್ರತಿ 8 ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಬದಲಿಸಿ ಅಥವಾ ಮಾಸ್ಕ್ ಒದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ತೇವವಿದ್ದರೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಬದಲಿಸಿ.



7. ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವಾಗ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.



8. ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ.

9. ಒಂದೇ ಬಾರಿ ಬಳಸುವ ಮಾಸ್ಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬೇಡಿ.

ನಾನು ಎಲ್ಲಾ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ  
ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕೇ?

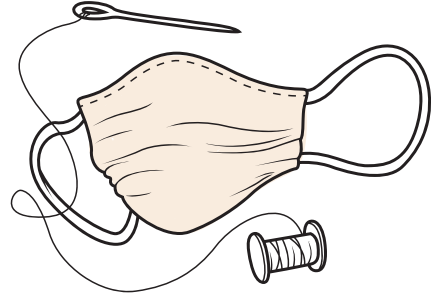
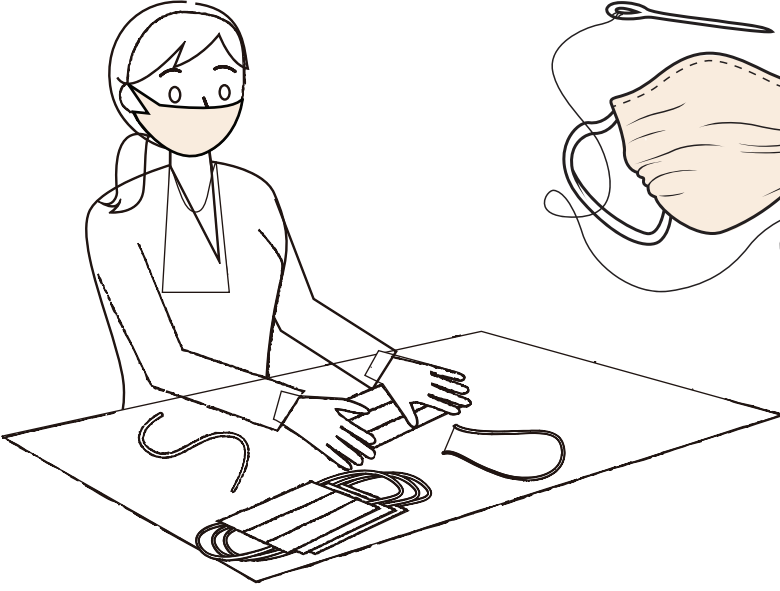


ಮಾಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಮುಖಗವಸು ಬಳಸಲೇಬೇಕಾದ  
ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.



1. ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾದಾಗ ಅಥವಾ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಬಳಸಿ.
2. ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಇರುವಾಗ ಬಳಸಲೇಬೇಕು.
3. ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತ, ಅಥವಾ ಫ್ಲೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸಲೇಬೇಕು.

ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮುಖಗವಸು ಅಥವಾ  
ಮಾಸ್ಕನ್ನು ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ನಿಜವೇ?  
ಹೌದಾ?

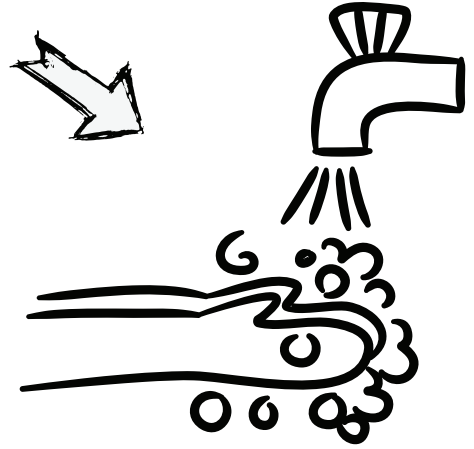




ಹೌದು. [www.mohfw.gov.in](http://www.mohfw.gov.in) ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ಗೆ ಲಾಗಿನ್ ಆಗಿ.  
ಮುಖಗವಸನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಓದಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿಡಿ, ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ  
ಕೈಯನ್ನು ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.  
ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ.



4. ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣನ್ನು  
ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.



ನಮಗೇ ತಿಳಿಯದಂತೆ ಮುಖವನ್ನು ನಾವು  
ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು  
ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ.



ಆದರೆ  
ಯಾಕೆ?

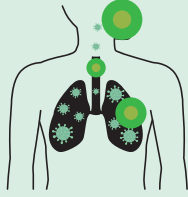




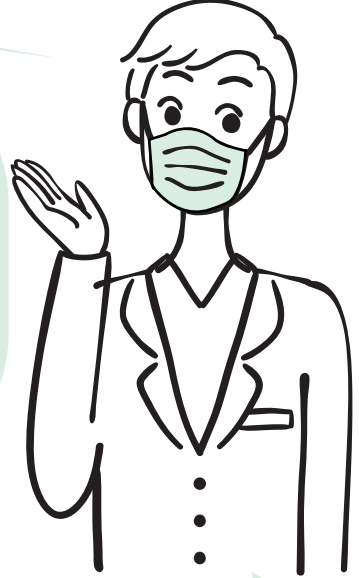
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಜಾಗಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ನಾವು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದಾದ ಕೀಟಾಣುಗಳು/ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕೈಗೆ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.



ಹಾಗೆ ಸೋಂಕು ಹತ್ತಿದ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನಾವು ಮುಟ್ಟುತ್ತೇವೆ.

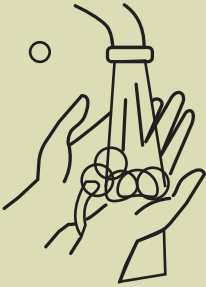


ಅದರಿಂದಾಗಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ನಮಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.



ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ, ಕ್ಷೇಮ ಅಕ್ಷರವು: ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.

## 5. ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ನೀವು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮೂಗು ಮತ್ತು  
ಬಾಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಥವಾ  
ಸೀನುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ  
ಟಿಷ್ಯೂ ಕಾಗದವನ್ನು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು  
ಮೂಗಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯಿರಿ.





ಟಿಷ್ಯೂ ಕಾಗದ/ಕರವಸ್ತ್ರ ಇಲ್ಲವೇ ?  
ನಿಮ್ಮ ಮೂಣಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿಕೊಂಡು  
ಅಲ್ಲಿ ಸೀನಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನಿದ  
ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಲು  
ಮರೆಯಬೇಡಿ.





6. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ  
ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

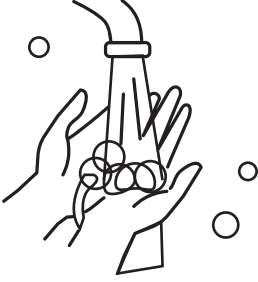


ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕ್ಷೇಮ ನಿಮ್ಮ  
ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.



ಸೋಪು ಹಾಕಿ ನೀರಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈತೊಳೆಯಿರಿ.

ನಮ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಸೂಪರ್  
ಹೀರೋಗಳನ್ನು ಭೇಟಿಮಾಡಿ.



ನಾನು ಸೋಪು! ನನ್ನನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಉಜ್ಜಿ ಕೈ  
ತೊಳೆಯಿರಿ.

ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ  
ವೈರಸ್‌ನಿಂದಲೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆ.

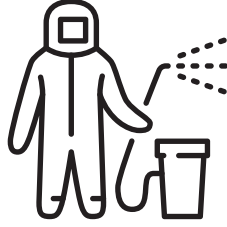


ನಾನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್!  
ಸೋಪು ನೀರಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಬಳಸಿ.

7. ಎಲ್ಲರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟುವ  
ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು, ಜಾಗಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕದಿಂದ  
ತೊಳೆಯಿರಿ.



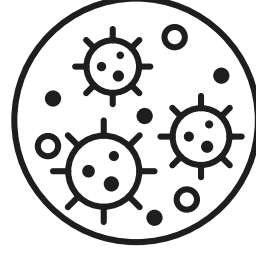
ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ  
ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಪರಿಸರ ಕ್ಷೇಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಅದು ಹೇಗೆ?



ಸೋಂಕು ಇರುವ ಹನಿಗಳು ಆ ಪರಿಸರದ ಜಾಗಗಳ  
ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತವೆ.



ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.  
ಆ ಜಾಗ ವಸ್ತು, ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು  
ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಬಹುದು.

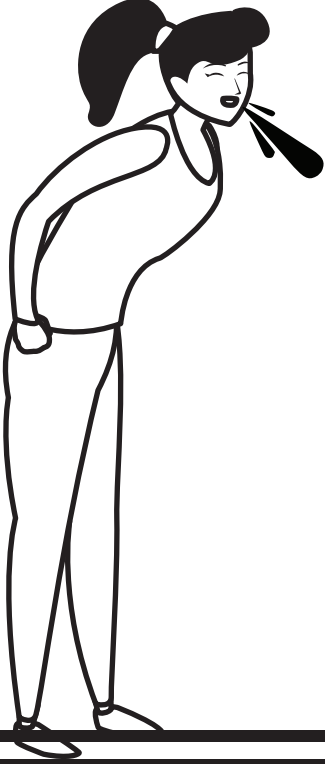
ಹಾಂ! ನಿಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಳಿಂದ ಶುದ್ಧಿ  
ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳಿಗೆ ಗ್ಲೋಸ್‌ಗಳನ್ನು  
ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ.



8. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗಿಯಬೇಡಿ.  
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ  
ಉಗಿಯಬೇಡಿ.

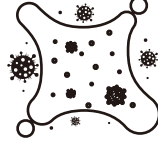


ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ನೀವು ಉಗುಳಿದಾಗಲೂ,  
ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ಜೀವಕ್ಕೆ ಆಪತ್ತು ತರುತ್ತೀರಿ.





ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಗಿಯುವುದು  
ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು  
ಹರಡುವುದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

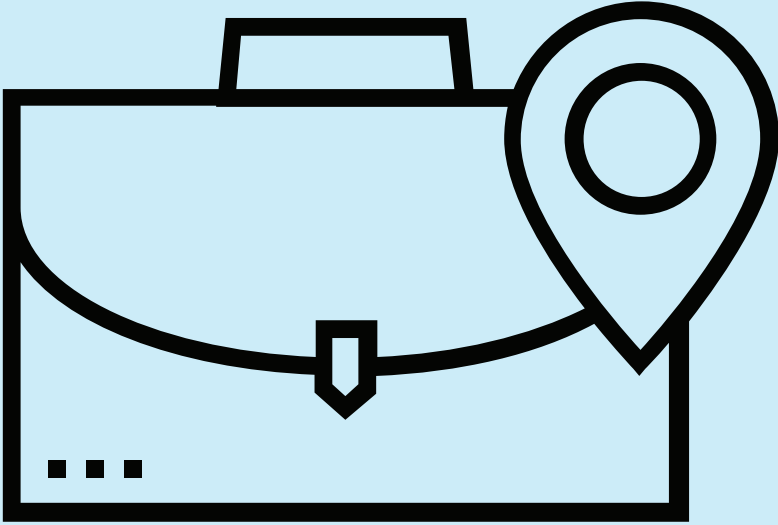


ಇದು ಧೂಮಪಾನವಲ್ಲದ ತಂಬಾಕಿನ  
ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉಗಿಯುವುದಕ್ಕೂ  
ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

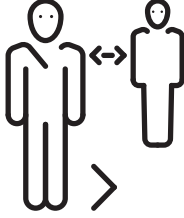


ನೆನಪಿಡಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ  
ಉಗಿಯುವುದು ಶಿಕ್ಷಾರ್ಹ ಅಪರಾಧ.

9. ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು  
ತಪ್ಪಿಸಿ.



ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ  
ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿ.



ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವೆ  
6 ಅಡಿಗಳ  
(2 ಗಜಗಳ) ಅಂತರವಿರಲಿ.

ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಕೂಡಲೇ, ಮುಖಗವಸು ಅಥವಾ  
ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ 6 ಅಡಿ ಅಂತರ  
ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

# 10. ಯಾರಿಗೂ ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ.





ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಅವರ  
ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸಿ.

ನೆನಪಿಡಿ. ಯಾರಾದರೂ ತಮಗಿರುವ ಕೋವಿಡ್-19  
ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಂದಾದರೆ,  
ಸೋಂಕು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಅವರು ನೆರವಾದಂತೆ.



ಆರೋಗ್ಯಸೇತು ಆಪ್ (App) ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು  
ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ.



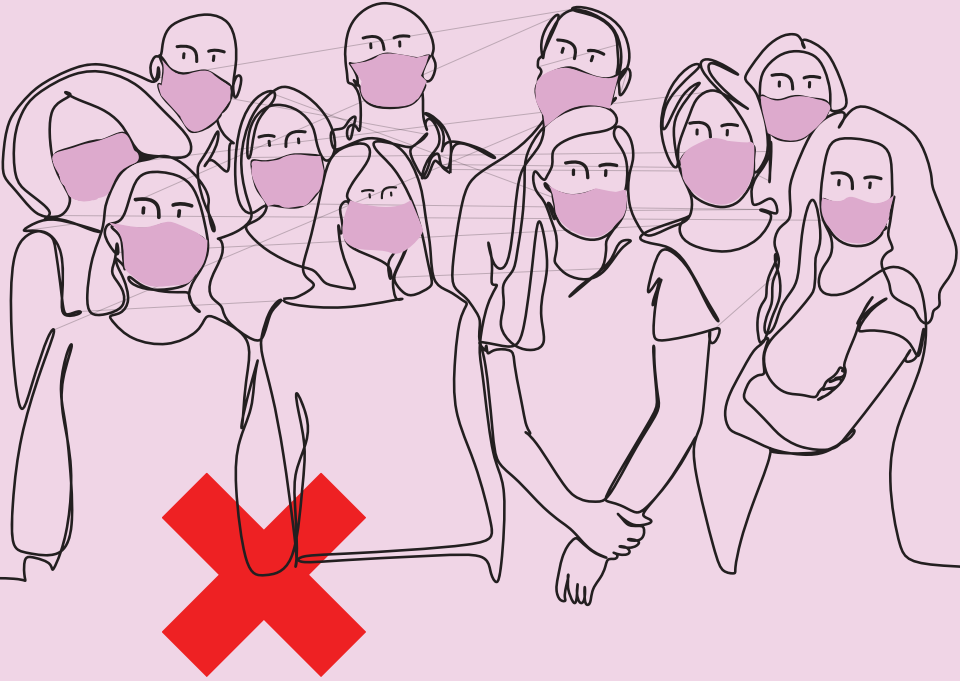
ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸೇವೆಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ನರ್ಸ್‌ಗಳು,  
ಪೋಲಿಸ್ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ನೈತಿಕ  
ಧೈರ್ಯ ನೀಡಿ.



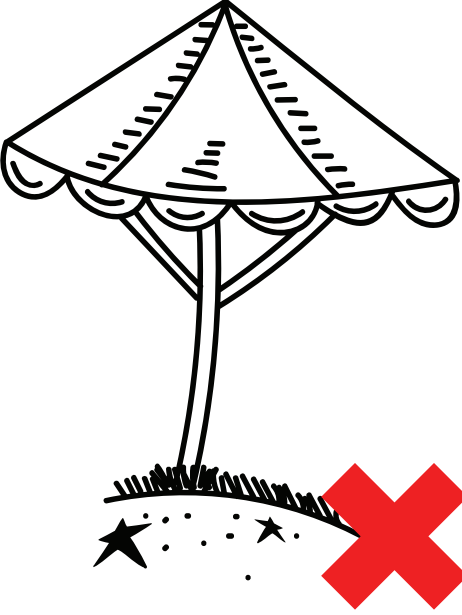
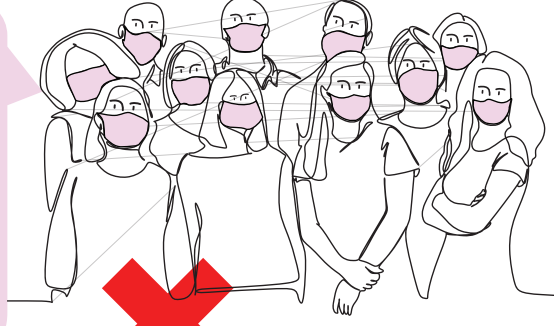
ಇದು “ಕೇರ್” ಮಾಡಲು ಸದವಕಾಶ.  
ಸಹಾನುಭೂತಿ (compassion)  
ಒತ್ತಾಸೆ (ಬೆಂಬಲ) (Assurance)  
ಗೌರವ (Respect)  
ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ (Encouragement)



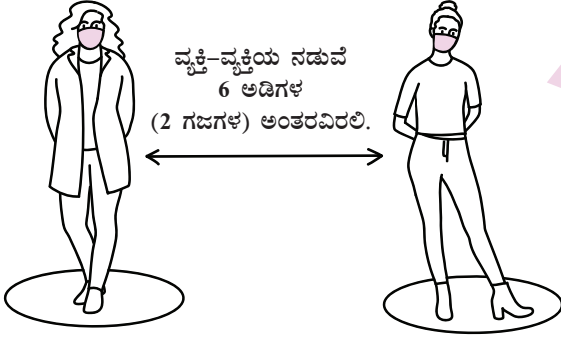
11. ಜನಸಂದಣಿ-ಗುಂಪು ಗೂಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಡಿ. ಜನರು 6 ಅಡಿ ಕ್ಷೇಮದ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ.



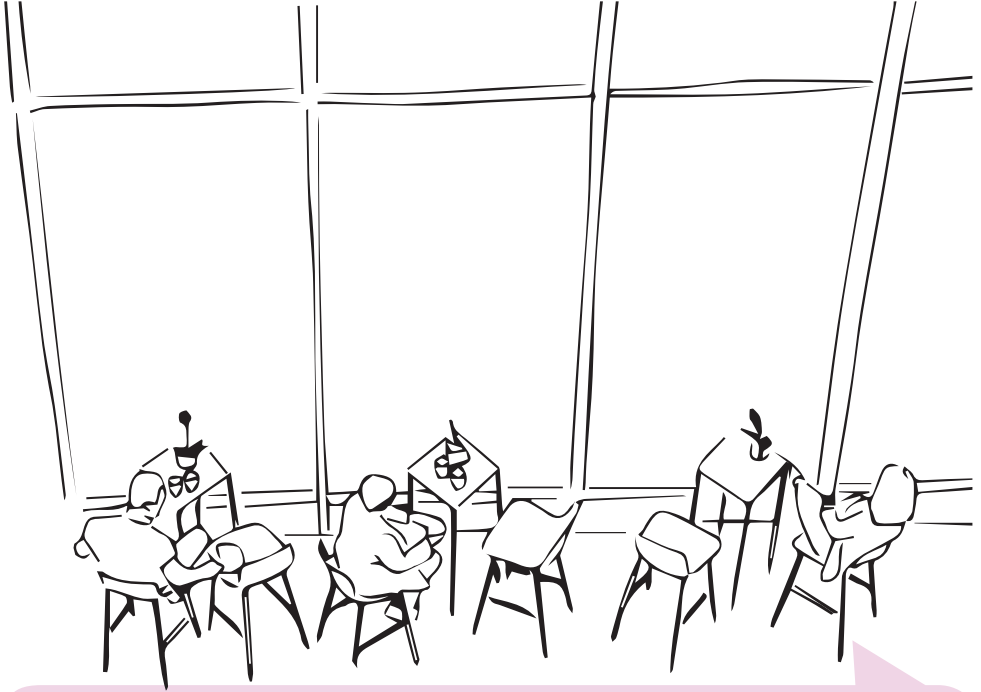
ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ  
ಸೇರುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಿ.  
ಜನಸಂದಣಿಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ  
ಬೇಡವೆನ್ನಿ.



ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಯಾಣ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಗುಂಪುಗೂಡುವುದು.  
ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ವ್ಯಕ್ತಿ-ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಡುವೆ  
6 ಅಡಿಗಳ ಅಂತರ  
ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹಾಕಲಾಗದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಬರುವ  
ಅತಿಥಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ.



ನಿಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಹಾಗೂ ಗೆಲೆಯರು ಮತ್ತು ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳನ್ನು  
ಕಂಪ್ಯೂಟರ್ ಜಾಲದ ಮೂಲಕ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ್ದೀರಾ?  
ಅದು ತುಂಬ ಕ್ಷೇಮಕರವಾದ ಮಾರ್ಗ, ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

12. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಆಧಾರವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೂ ಸುಳ್ಳು-ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹರಡಬೇಡಿ.



13. ಅಧಿಕೃತವಾದ ಮತ್ತು ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ಮೂಲದಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.





ಕೋವಿಡ್-19ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ  
ಮಾಹಿತಿಗಳು ಅನೇಕ ಮೂಲಗಳಿಂದ  
ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ನಾನು ಯಾವುದನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಲಿ?

ಅತ್ಯಂತ ನಂಬಲರ್ಹವಾದ ಮತ್ತು ಅಧಿಕೃತ  
ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲವೆಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು  
ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್  
**www.mohfw.gov.in**

ಕೋವಿಡ್ ಬಗ್ಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ  
ಇಲಾಖೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ, ತೀರ  
ಇತ್ತೀಚಿನ ಸುದ್ದಿ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.



14. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1075ಕ್ಕೆ  
ಅಥವಾ ರಾಜ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ  
14410 ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ. ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.







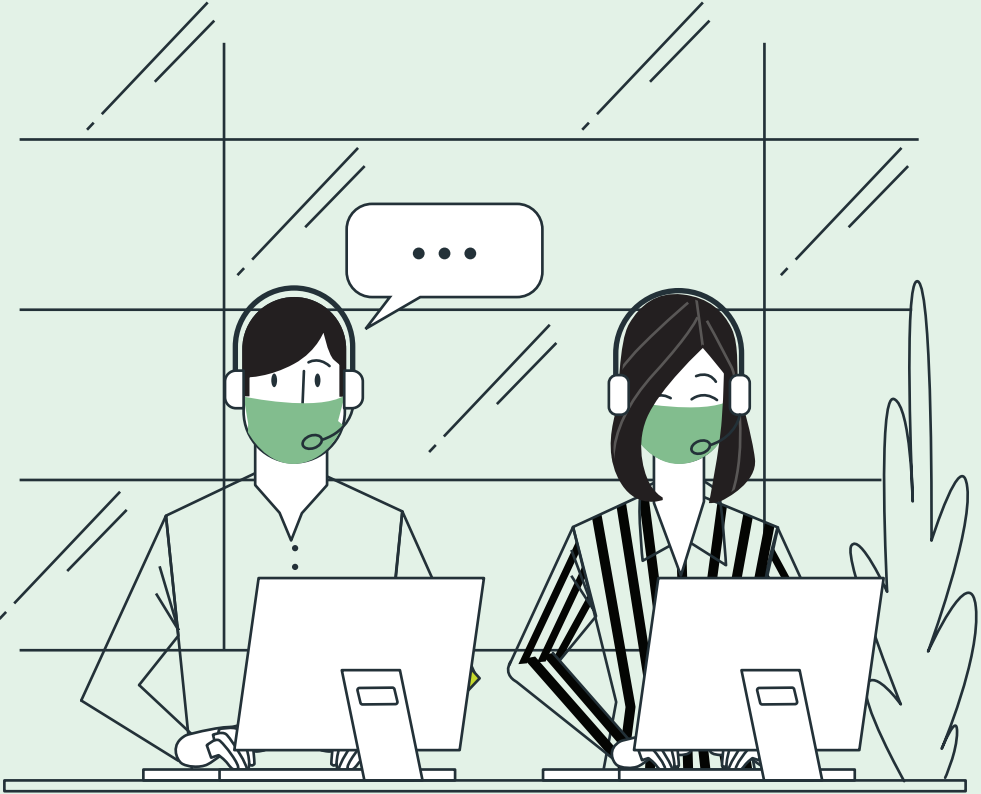
ಕೋವಿಡ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಅಥವಾ ಸಂದೇಹಗಳು ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಂಥಾ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಆಗಲೂ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 1075 ಕ್ಕೆ. ಅಥವಾ ರಾಜ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ 14410 ಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಿ.



ನಿಮಗಿರುವ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲು  
ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಹಾಯ ಕೋರುತ್ತೀರೋ, ಸೋಂಕನ್ನು ಅಷ್ಟೂ  
ಬೇಗ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

15. ಯಾವುದೇ ವಿಧವಾದ ಆತಂಕ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆ ಸೇವೆಗಳ ಬೆಂಬಲ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.





ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾದ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಹರಡಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಜನರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೆ, ಅವರು ಸೋಂಕಿತರಾಗಿರಲಿ, ಆಗಿಲ್ಲದಿರಲಿ, ಸಂಕಷ್ಟದ ಕಾಲ.



ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಆತಂಕ, ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕ ತೊಳಲಾಟ-ಹತಾಶೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

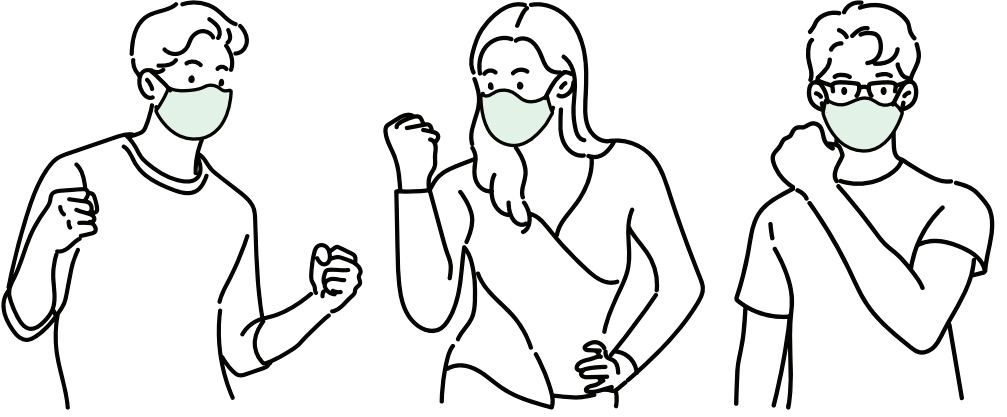


ಆತಂಕ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಖಿನ್ನತೆ ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಎಲ್ಲ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲದ ಸೇವೆಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರ  
ಬೆಂಬಲ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ  
ಉಚಿತವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

080-46110007





ನಾವು ಒಂದಾದರೆ ಕೋವಿಡ್-19  
ಸೋಂಕನ್ನು ಎದುರಿಸಬಹುದು  
ಸೋಲಿಸಬಹುದು!