



## ಸಲಹಾ ಸೂಚನೆಗಳು ಕೋವಿಡ್-19

### ಆರ್ಥಿಕ ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗದವರಿಗಾಗಿ

- 1) ಕೋವಿಡ್-19 (ಕೋರೊನ) ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಸೋಂಕು ರೋಗ ತಗಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡಿ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಒಳಗಾಗುವುದು. ಈ ರೋಗವು ಸೊಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನಿನಿಂದ ಬರುವ ತುಂತುರು ಹನಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವುದು.
- 2) ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಸೊಂಕಿತ ಜಾಗವನ್ನು ಕೈ ಯಿಂದ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಕೈ ತೊಳೆಯದೇ ಮುಖ, ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ರೋಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು.
- 3) ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ನೀಡಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 4) ಮಾಸ್ಕ್ (ಮುಖ ಕವಚ) ಅನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಧರಿಸುವುದು ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ, ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಪೀಡಿತರು ತಮ್ಮ ಸೊಂಕನ್ನು ಇನ್ನಿತರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಇರಲು ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 5) ಮಾಸ್ಕ್ (ಮುಖ ಕವಚ) ಅನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಎಂಟು ಗಂಟೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಮಾಸ್ಕ್ (ಮುಖ ಕವಚ) ಸೀಗದೇ ಇರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪೀಡಿತರು ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಮತ್ತೇ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಪುನಃ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- 6) ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಬೀದಿ ಬದಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- 7) ಜಾತ್ರೆ, ಸಂತೆ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಜನಜಂಗುಳಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 8) ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯುವುದು.
- 9) ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಹತ್ತಿರದ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ / ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ:104 ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು.

ಬಿ.ಹೆಚ್. ಅನಿಲ್ ಕುಮಾರ್

- 10) ಕೋವಿಡ್-19 (ಕೋರೋನ) ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ / ಲಸಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಕಲಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ಕೋವಿಡ್-19 (ಕೋರೋನ) ಸೋಂಕಿನಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನ: ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುವುದು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಹಿತಕರ.
- 11) ವಯೋವೃದ್ಧರು, ಹಸುಕಂದಗಳು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ತೀವ್ರ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದವರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರು ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಕೋರೋನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗುವುದು ವಿಳಂಬಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗಲ್ಲ.
- 12) ಅಂಗನವಾಡಿಗೇ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡುವ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಪೂರಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಇಲಾಖೆಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿರುವುದರಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ಅಂಗನವಾಡಿಗೇ ಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- 13) ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದರಿಂದ, ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬೇಡಿ.
- 14) ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- 15) ಕೋವಿಡ್-19 (ಕೋರೋನ) ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹರಡುವ ವದಂತಿಗಳಿಗೆ ಕಿವಿಗೊಡದಿರಿ.
- 16) ಕೋವಿಡ್-19 (ಕೋರೋನ) ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು.

ಸಿಬಿಎ-ಆರೋಗ್ಯವಲ  
ಆಯುಕ್ತರು 16/3/2020

ಬೃಹತ್ ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ