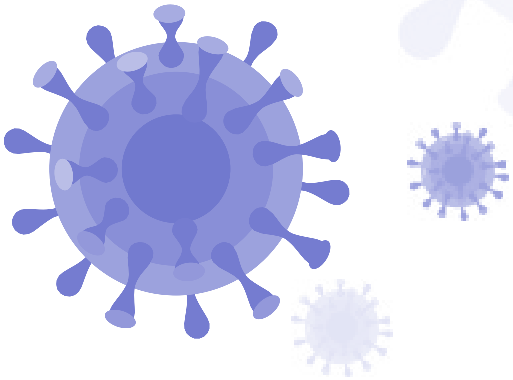
ಕೋವಿಡ್-19

ಏನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಏನನ್ನು ಮಾಡುವುದು

RESOLVE TO SAVE LIVES
AN INITIATIVE OF VITAL STRATEGIES

ಏನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕೋವಿಡ್-19 ಎಂಬುದು ಒಂದು ಹೊಸ ಶ್ವಾಸಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯವಾಗಿ ಕಲುಷಿತವಾದ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಿಂದಲೂ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ರೋಗಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ 80 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಜ್ವರ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ.



ಏನು ಮಾಡುವುದು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ

- ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ
- ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಸೀನುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ
- ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ನಿಮಗೆ ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಇಲ್ಲದ ಹೊರತು ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಧರಿಸ ಬೇಡಿ
- ಜನರನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದೇ (ಹಸ್ತಲಾಘವ ತಡೆಯಿರಿ) ಅವರಿಗೆ ಶುಭಾಷಯಗಳನ್ನು ಕೋರಿ

ವಯಸ್ಸಾದವರು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ 80+) ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆಯಂತಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರು

- ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹದ ಔಷಧಗಳಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಔಷಧಗಳ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಜನಜಂಗುಳಿ, ವಿಹಾರಗಳು ಮಾತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ವಿಮಾನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಬಂದಾಗ ಇತರರಿಂದ 6 ಅಡಿಗಳ ಅಂತರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ
- ಅನಾರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಥವಾ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ

ಆರೋಗ್ಯದ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು

- ಸುಧಾರಿತವಾದ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿ
- ಸೌಮ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾಗಿರಿ
- ನಿಮ್ಮ ಸೌಲಭ್ಯವು ಆಯ್ದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಮತ್ತು ವೆಂಟಿಲೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕದ ಸೌಲಭ್ಯವುಳ್ಳ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ

ಸಮಾಜ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರ

- ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಆದರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ, ನಿಖರ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ದೂರವಿರುವ ಕಾರ್ಯಗಳ ವೆಚ್ಚಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವಿರುವವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲಿತಂತೆ ಮತ್ತು ವೈರಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಹರಡಿದಂತೆ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ಕೋವಿಡ್-19 ಒಂದು ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೇಶವೂ ನೇರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಭಂಗತರುವ ಪ್ರಯಾಣ, ಸರಕುಗಳ ಬಳಕೆ ಅಥವಾ ಆರ್ಥಿಕ ಅಡಚಣೆಗಳ ಮೂಲಕ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಲು ಇದು ಸೂಕ್ತ ಸಮಯವಾಗಿದೆ.