ಕೋವಿಡ್ ಕೇರ್ ಕಂಪಾನಿಯನ್

ಕೋವಿಡ್-19 ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಂಶಗಳು

ಎರಡನೇ ಅಲೆಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾಹಿತಿ

ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ
ನಿಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ **ಸಹಾಯವಾಣಿ 1075**

NOORAHEALTH

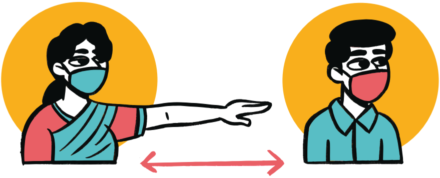
YosAID INNOVATION FOUNDATION

ಎಲ್ಲರೂ ಇದೀಗ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕು

ಆಹಾರ, ಔಷಧಿಗಳು ಅಥವಾ
ಕೆಲಸದಂತಹ ಅಗತ್ಯ ವಿಷಯಗಳಿಗಾಗಿ
ನೀವು ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ,
ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ

ವೈರಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ
ಹರಡುತ್ತದೆ. **ಕಿಕ್ಕಿರಿದ ಒಳಾಂಗಣ**
ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ



ಇತರರಿಂದ 2 ಮೀಟರ್ ದೂರದಲ್ಲಿರಿ

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ
ತೊಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ

ಮಾಸ್ಕ್ ಸಲಹೆಗಳು

1 ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಪ್ರಕಾರ

- **3-4 ಪದರಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್** ಅಥವಾ **ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ್** ಧರಿಸಿ
- ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಡಬಲ್ ಮಾಸ್ಕ್ (ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ್-ನ ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್) ಧರಿಸಿ. (ಜನಸಂದಣಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ)
- ಇದು **ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು,** ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು **ಮುಚ್ಚಬೇಕು**

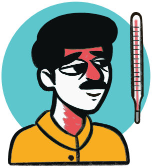
2 ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಯಾವಾಗ ಧರಿಸಬೇಕು

- **2 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು**
- ನೀವು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ, ಬಹಳ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, **ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ**
- ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೇ **ಅನಾರೋಗ್ಯವಾದರೆ**

3 ಇವು ಹಾನಿಕಾರಕ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ನೆನಪಿಡಿ:

- **ಸಡಿಲವಾದ ಮಾಸ್ಕ್**
- **ತೆಳುವಾದ, ಹರಿದ ಅಥವಾ ಗಲೀಜಾದ** ಮಾಸ್ಕ್
- ನಿಮ್ಮ ಮಾಸ್ಕ್ ನ್ನು ಕೆಳಗೆ **ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು**
- ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಎನ್ 95 ಮಾಸ್ಕ್ ಗಳನ್ನು **ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು**

ನನಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಇದೆಯೇ ಎಂದು ಹೇಗೆ ತಿಳಿಯುವುದು? ಯಾವಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು ?



- ನೀವು **ಈ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ - ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ :** ಜ್ವರ, ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಗಂಟಲು, ಕೆಮ್ಮು, ದೇಹದ ನೋವು, ದಣಿವು, ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು, ಅತಿಸಾರ, ವಾಂತಿ, ತಲೆನೋವು
- ಕೋವಿಡ್ ಹೊಂದಿರುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ನೀವು **ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ**
- **ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದರೆ, ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ**
- ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಸರ್ಕಾರಿ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ : 1075 ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು ಆ್ಯಪ್ ಮೂಲಕ ಲಭ್ಯವಿದೆ

ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಯಾರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ಯಾರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ?

18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ.

ಕೋವಿನ್ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ (https://www.cowin.gov.in/home) ಅಥವಾ **ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು ಆಪ್ ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ** ಮಾಡಬಹುದು.

ಯಾರು ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ?

- ನೀವು ಪ್ರಸ್ತುತ **ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕನ್ನು** ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಶಂಕೆ ಇದ್ದರೆ, ಈಗ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. **ನೀವು ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆ ಕನಿಷ್ಠ 8 ವಾರ ಕಾಯಿರಿ ನಂತರ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ**
- **18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು**
- **ಗರ್ಭಿಣಿ ಅಥವಾ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರನ್ನು** ಇನ್ನೂ ಸೇರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ

ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕೆಲವು **ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು:**

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1075

ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು:

ಇ ಸಂಜೀವಿನಿ : **+91-11-23978046**

ಉಚಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ : **1800-599-0019**

- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆ / ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲು **ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ಗಳ** ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ವಾಹನವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಿ
- **ಸ್ಥಳೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳು ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಆಶಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ** ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಇರಲಿ
- **ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು** ಆಪ್ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿ