Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

AIIMS, ന്യൂഡൽഹി

കോവിഡ് -19

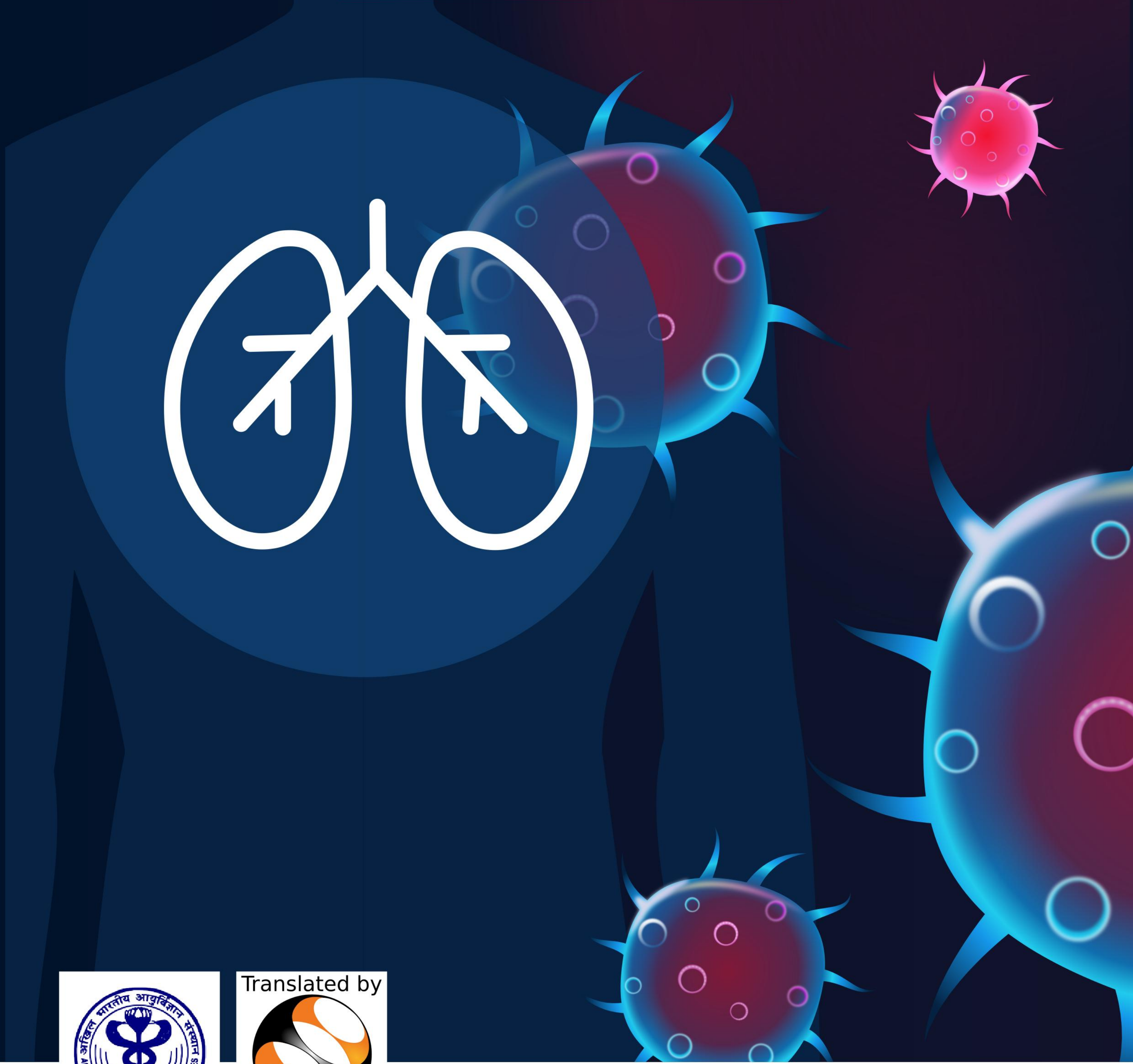
ഭയപ്പെടേണ്ട   ശ്രദ്ധിക്കുക

കൊറോണയെപ്പറ്റിയുള്ള ഭയപ്പെടുത്തുന്ന മിഥ്യാധാരണകളെ
തള്ളിക്കളയുക, ശരിയായ അറിവ് നേടുക, ബോധവാന്മാരാകുക,
ചുമ ക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക , കൈ ശുചിത്വം, വ്യക്തിഗത പരിചരണം എന്നിവ
പിന്തുടരുക, നിങ്ങളുടെ പങ്ക് വഴി മുൻകരുതൽ വാക്ക് പ്രചരിപ്പിക്കുക.

ഓൾ ഇന്ത്യ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് മെഡിക്കൽ സയൻസസ് (AIIMS), ന്യൂഡൽഹി

കോവിഡ് -19 എന്താണ്?

അടുത്തിടെ കണ്ടെത്തിയ പുതിയ കൊറോണ എന്ന പുതിയ വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന പകർച്ചവ്യാധിയാണ് കോവിഡ് -19.



AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ഇത് എങ്ങനെ പകരുന്നു?

- ഈ രോഗം ബാധിച്ച ഒരാൾ തുമ്മുകയോ ചുമക്കു കയോ ചെയ്യുമ്പോൾ, അതിന്റെ തുള്ളികൾ വായുവിൽ എത്തുകയും നിലത്തും സമീപ പ്രദേശങ്ങളിലും വീഴുകയും ചെയ്യുന്നു.
- രോഗമുള്ള ആൾ സമീപത്തുണ്ടായിരിക്കുകയോ നമ്മൾ ആ വായു ശ്വസിക്കുകയോ ഈ പ്രതലങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുകയോ മുഖം, കണ്ണുകൾ അല്ലെങ്കിൽ വായ് എന്നിവ സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്താൽ അയാൾക്ക് അണുബാധ ഉണ്ടാകും
- രോഗം ബാധിച്ച വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് 1 മീറ്ററിൽ കുറവ് അകലെയാണെങ്കിൽ സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

രോഗം ഉള്ള ഒരു വ്യക്തിക്ക് എന്ത് സംഭവിക്കും?

- ബഹുഭൂരിപക്ഷം ആളുകൾക്കും (80%) ചികിത്സ ആവശ്യമില്ല, അവർ സ്വയം സുഖം പ്രാപിക്കും.
- കുറച്ചു ആളുകൾക്ക് (<20%) ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിക്കേണ്ടതുണ്ട്.
- വളരെ ചെറിയ അനുപാതത്തിൽ (പ്രധാനമായും ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ അസുഖമുള്ളവർക്ക്) തീവ്രപരിചരണ വിഭാഗത്തിൽ (ഐസിയു) പ്രവേശനം ആവശ്യമായി വന്നേക്കാം.

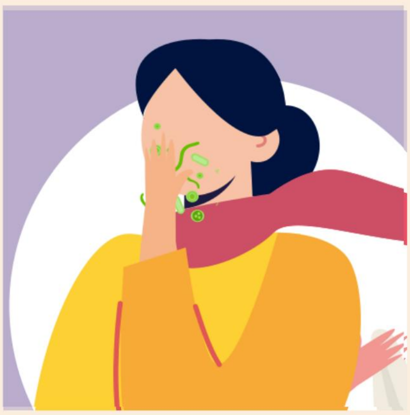
ഈ രോഗം പകരുന്ന പ്രായപരിധി ഏതാണ്? ഇത് കുട്ടികളിലും ഉണ്ടോ?

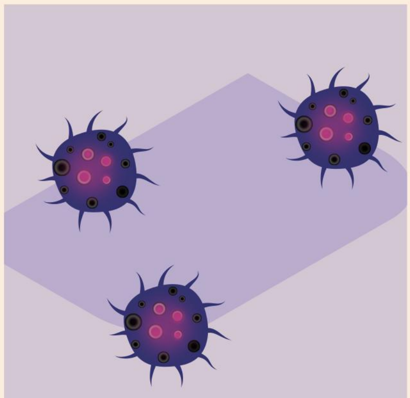
- ഈ രോഗം എല്ലാ പ്രായക്കാർക്കും ഉണ്ടെന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു.
- ഇത് കുട്ടികളിലേക്കും വീട്ടിലെ രോഗം ബാധിച്ച മറ്റൊരാളിലെക്കും പകരാം.
- കുട്ടികളിൽ അണുബാധ പൊതുവെ ചെറുതാണ്.
- പ്രായമായവർക്കും രോഗാവസ്ഥയിലുള്ളവർക്കും (ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം, ശ്വാസകോശരോഗം, കാൻസർ അല്ലെങ്കിൽ പ്രമേഹം) ഗുരുതരമായ രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

കൊറോണ വൈറസ് ഉപരിതലത്തിലോ വസ്തുക്കളിലോ എത്ര സമയം നിലനിൽക്കും?

- COVID-19 ന് കാരണമാകുന്ന വൈറസ് ഉപരിതലത്തിൽ എത്രത്തോളം നിലനിൽക്കുമെന്ന കാര്യത്തിൽ ഉറപ്പില്ല, പക്ഷേ ഇത് മറ്റ് കൊറോണ വൈറസുകളെപ്പോലെ തന്നെ തോന്നുന്നു.
- കൊറോണ വൈറസുകൾ (COVID-19 വൈറസിനെക്കുറിച്ചുള്ള പ്രാഥമിക വിവരങ്ങൾ അനുസരിച്ചു) കുറച്ച് മണിക്കൂറുകളോ നിരവധി ദിവസങ്ങളോ വരെ ഉപരിതലത്തിൽ നിലനിൽക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.
- വ്യത്യസ്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഇത് വ്യത്യാസപ്പെടാം (ഉദാ. ഉപരിതലത്തിന്റെ തരം, താപനില അല്ലെങ്കിൽ പരിസ്ഥിതിൽ ഉള്ള ഈർപ്പം).
- ഒരു ഉപരിതലത്തിൽ രോഗം ബാധിച്ചേക്കാമെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുവെങ്കിൽ, ലളിതമായ അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് ഇത് വൃത്തിയാക്കി വൈറസിനെ കൊല്ലുകയും നിങ്ങളെയും മറ്റുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാൻഡ് വാഷ് കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- നിങ്ങൾ കണ്ണുകൾ, വായ, മൂക്ക് എന്നിവ തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക





മലിനമായ പ്രതലങ്ങളിൽ നിന്ന് നിങ്ങളുടെ കൈകളിലേക്കും മുഖം/വായ/കണ്ണുകളിലേക്കും പകരുന്നത് തടയുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

ലക്ഷണങ്ങളിൽ താഴെയുള്ളവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

- പനി, തൊണ്ടവേദന, ചുമ, ശ്വാസം മുട്ടൽ.
- ജലദോഷം, ഇൻഫ്ലുവൻസ തുടങ്ങിയ ഏതെങ്കിലും വൈറൽ അണുബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങളുമായി ഇവ ക്കു സാമ്യം ഉണ്ട് .

ഞാൻ ആരെയാണ് കാണേണ്ടത്?

നിങ്ങൾക്ക് ശ്വാസ അണുബാധയുടെ ക്ലിനിക്കൽ ലക്ഷണങ്ങളും താഴെപ്പറയുന്നവയും ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കുടുംബ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കേണ്ടതാണ്:

- ഒരു കൊറോണ വൈറസ് ബാധിത പ്രദേശത്തേക്കുള്ള യാത്രാ.
- കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ച ഒരു വ്യക്തിയുമായി അടുത്ത ബന്ധം.

എന്ത് പരിശോധനകൾ നടത്തണം, അവ എവിടെയാണ് ചെയ്യേണ്ടത്?

നിങ്ങൾക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങളൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ COVID-19 പരിശോധിക്കേണ്ടതില്ല (ചുമ, പനി അല്ലെങ്കിൽ ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്)

നിങ്ങൾക്ക് മേൽപ്പറഞ്ഞ ഏതെങ്കിലും ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ, COVID-19 ബാധിത രാജ്യങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും യാത്ര ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിലോ നിങ്ങൾ ഒരു ലബോറട്ടറി സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തിയ പോസിറ്റീവ് കേസുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണെങ്കിലോ ഉടൻ തന്നെ സംസ്ഥാന ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറിലോ ആരോഗ്യ-കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയത്തിലോ വിളിക്കുക.

24**x**7 ഹെൽപ്പ്ലൈൻ
അതായത് 011-2397 8046,
ടോൾ ഫ്രീ നമ്പർ: 1075

- ഹെൽപ്പ് ലൈൻ ഡെസ്ക് നിങ്ങളുടെ കോൺ ടാക്റ്റ് വിശദാംശങ്ങൾ രേഖപ്പെടുത്തുകയും COVID-19 ന്റെ ടെസ്റ്റിംഗ് പ്രോട്ടോക്കോളുകളുമായി നിങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടുകയും ചെയ്യും.
- പ്രോട്ടോക്കോൾ അനുസരിച്ച് പരിശോധനയ്ക്കുള്ള ഒരു കേസായി നിങ്ങൾ യോഗ്യത നേടിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, നികൾക്കു സർക്കാർ അംഗീകൃത ലാബിൽ മാത്രം പരീക്ഷിക്കും

കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും ചികിത്സയുണ്ടോ?

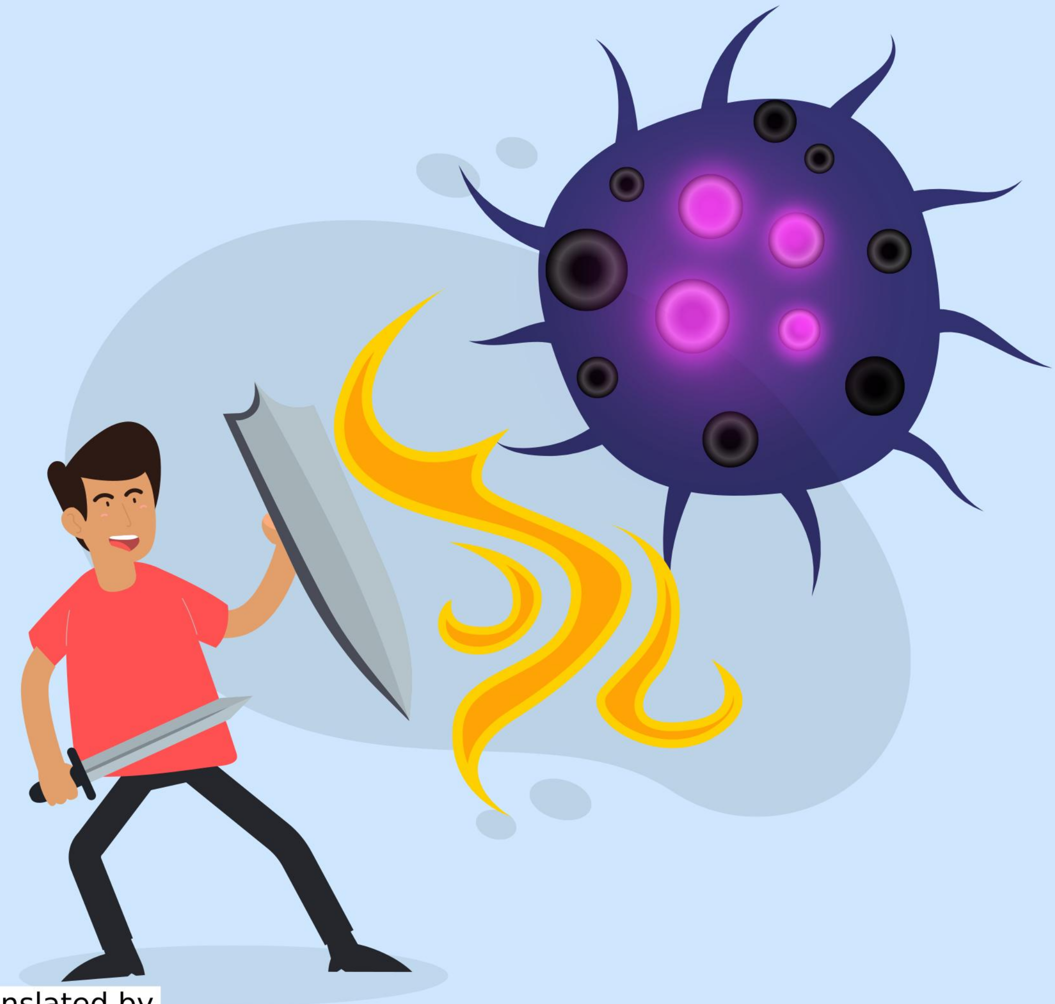
- ഇതീയതി വരെ കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധയ്ക്ക് പ്രത്യേക ചികിത്സയില്ല.
- കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധയ്ക്കുള്ള ചികിത്സയിൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾക്കുള്ള ചികിത്സ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- ഇത് ഒരു വൈറൽ അണുബാധയായതിനാൽ, 80% കേസുകളിൽ ഇത് കുറച്ച് ദിവസത്തിനുള്ളിൽ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നു.
- കഠിനമായ രോഗ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ഒരു ചെറിയ അനുപാതത്തിൽ ആളുകൾക്ക് ആശുപത്രി / ഐസിയുവിൽ പ്രവേശിക്കേണ്ടി വന്നേക്കാം

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

കോവിഡ് -19

കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധയ്ക്ക് ചികിത്സിക്കാൻ എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേക മരുന്നുകൾ ലഭ്യമാണോ?

- ഇല്ല, അണുബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് ചികിത്സിക്കുന്നതിനായി പ്രത്യേക ആന്റി-വൈറൽ മരുന്നുകൾ ഇപ്പോൾ ലഭ്യമല്ല, എന്നിരുന്നാലും ഭൂരിഭാഗം ആളുകളും മറ്റേതൊരു വൈറൽ രോഗത്തെയും പോലെ ഒരു പ്രശ്നവുമില്ലാതെ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നു.
- മറ്റ് കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധകൾക്കായി ഉപയോഗിച്ച ചില മരുന്നുകൾ വളരെ രോഗ അവസ്ഥയിൽ ഉള്ള രോഗികളിൽ പരീക്ഷിക്കപ്പെടുന്നു.



AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

എന്നെയും എന്റെ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാം?

ചില ലളിതമായ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാം:

- ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാൻഡ് വാഷ് കൊണ്ട് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി നന്നായി വൃത്തിയാക്കുക , പുറത്തു നിന്ന് വന്നതിനുശേഷം അല്ലെങ്കിൽ കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധയുള്ള ഒരു രോഗിയെ സന്ദർശിച്ചതിന് ശേഷം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- നിങ്ങൾ ചുമയോ തുമ്മലോ ഉള്ള ഏതൊരാളും തമ്മിൽ കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർ (3 അടി) ദൂരം നിലനിർത്തുക.
- കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ എന്നിവ തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളും നല്ല ശ്വസന ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ചുമ അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മൽ വരുമ്പോൾ വളഞ്ഞ കൈമുട്ട് അല്ലെങ്കിൽ ടിഷ്യൂ ഉപയോഗിച്ച് വായും മൂക്കും മൂടുക എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യൂ ഉടനടി കായിക
- നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക. നിങ്ങൾക്ക് പനിയും ചുമയും ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടും ഉണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുക.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടത് ആരാണ് ?

രോഗലക്ഷണങ്ങളില്ലാത്ത ആളുകൾ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കരുത്.

രോഗലക്ഷണങ്ങളില്ലാത്ത ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തികൾ മെഡിക്കൽ മാസ്കുകൾ ഉപയോഗിക്കരുത്, കാരണം ഇത് തെറ്റായ സുരക്ഷാ ബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്നു, കൈ കഴുകൽ പോലുള്ള അവശ്യ നടപടികളെ അവഗണിക്കുന്നതിനു ഇത് ഇടയാക്കിയെകം

അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ, കൂടുതൽ ഫലപ്രദമായ ഘട്ടങ്ങൾ ഇവയാണ്:

i. 20 സെക്കൻഡ് നേരം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക. 70% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ 20 സെക്കൻഡ് ഉപയോഗിക്കണം. കൈകൾ വൃത്തികെട്ടതോ മലിനമായതോ ആണെങ്കിൽ, ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കരുത്, പക്ഷേ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക.

ii. ചുമ അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മൽ മൂക്കും വായയും തൂവാല കൊണ്ട് മൂടുക, പേപ്പർ ടിഷ്യു. തൂവാലയോ ടിഷ്യു പേപ്പറോ ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ, കൈമുട്ടു വളച്ചു ചുമയ്ക്കുക . ഉപയോഗിച്ച ഉടൻ ടിഷ്യു കളഞ്ഞു കൈ കഴുകുക.

iii. മുഖം, വായ, മൂക്ക്, കണ്ണുകൾ എന്നിവ തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

iv. ചുമ അല്ലെങ്കിൽ തുമ്മൽ ഉള്ളവരിൽ നിന്ന് കുറഞ്ഞത് ഒരു മീറ്റർ അകലെ നിൽക്കുക.

v. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ താപനില നിരീക്ഷിക്കുക.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

മെഡിക്കൽ മാസ്കുകൾ ആര് എപ്പോൾ, ഉപയോഗിക്കേണ്ടത് (ആരോഗ്യ പരിപാലന തൊഴിലാളിയെ കൂടാതെ)?

- ഒരു വ്യക്തിക്ക് ചുമ അല്ലെങ്കിൽ പനി ഉണ്ടാകുമ്പോൾ. അസുഖമുള്ളപ്പോൾ മെഡിക്കൽ ത്രീ ലെയർ മാസ്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ അണുബാധ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്നത് തടയും. എന്നിരുന്നാലും, മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് അണുബാധ പടരാതിരിക്കാൻ നിങ്ങൾ ഇടയ്ക്കിടെ കൈ കഴുകേണ്ടതാണ്.
- ഒരു ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ.
- നിങ്ങൾ ഒരു രോഗിയെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ.
- ഗാർഹിക പരിചരണത്തിന് വിധേയരായ അത്തരം സംശയമുള്ള/സ്ഥിരീകരിച്ച കേസുകളുടെ കുടുംബ കോൺടാക്ടുകളും ട്രിപ്പിൾ ലെയർ മെഡിക്കൽ മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കണം.

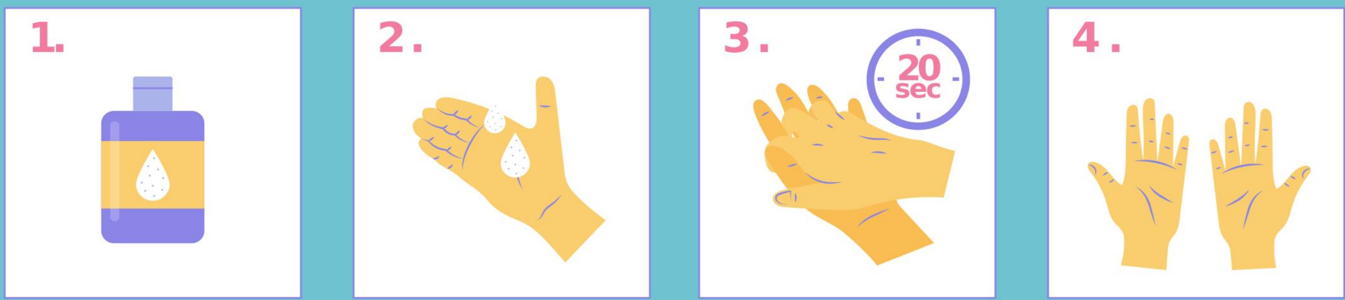
AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസറിന്റെ പങ്ക് എന്താണ്?

- കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ച രോഗികളെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസറുകൾ ഉപയോഗിക്കണം.
- പൊതുവേ, സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കൻഡ് ഇടയ്ക്കിടെ കൈ കഴുകുന്നത് ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ഓപ്ഷനാണ്.
- കൈകൾ വൃത്തികെട്ടതോ മലിനമായതോ ആണെങ്കിൽ ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കരുത്, പക്ഷേ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക.



കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധ ചികിത്സയിൽ നിർദ്ദിഷ്ട ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളുടെ എന്തെങ്കിലും പങ്കുണ്ടോ?

ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ തുടരാൻ പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ മുതലായവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണക്രമം തുടരാം.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധ ചികിത്സയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും വാക്സിൻ ലഭ്യമാണോ?

- കോവിഡ് -19 അണുബാധയുടെ ചികിത്സയ്ക്കായി വാക്സിൻ ലഭ്യമല്ല.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

കൊറോണ വൈറസ് പ്രതിസന്ധിയെ നേരിടാൻ നമ്മൾ സജ്ജരാണോ?

- രോഗം ബാധിച്ച കൊറോണ വൈറസ് രോഗികൾക്ക് പ്രവേശനം ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ അവരെ പരിചരിക്കുന്നതിനായി നിയുക്ത ആരോഗ്യ പരിപാലന സൗകര്യങ്ങൾ സജ്ജമാക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യ, കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയം ഈ ദിശയിൽ മതിയായ നടപടികൾ കൈക്കൊണ്ടിട്ടുണ്ട്.
- ഇൻസുലേഷൻ, ഹോം ക്വാറൻറൈൻ, സാമ്പിൾ ടെസ്റ്റിംഗ്, ലബോറട്ടറി സൗകര്യങ്ങൾ, പ്രവേശനം ലഭിച്ച രോഗികളുടെ ഡിസ്ചാർജ് എന്നിവയ്ക്കുള്ള നടത്തിനു ആവശ്യമായ സൗകര്യങ്ങൾ ആരോഗ്യ-കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ (MoHFW) വെബ് സൈറ്റിൽ പൊതുസമൂഹത്തിനു ലഭ്യമാണ്.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

പൊതുവായ ചില മിഥ്യാധാരണകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

1. പ്രത്യേകിച്ച് ചിക്കൻ, മുട്ട, മാംസം എന്നിവ കഴിക്കുന്നതിലൂടെ രോഗം പടരുന്നുണ്ടോ?

ശരിയായി വേവിച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിലോടെ രോഗം പകരുന്നു എന്നതിന് വ്യക്തമായ തെളിവുകളൊന്നുമില്ല.

2. വളർത്തുമൃഗങ്ങളിലൂടെ രോഗം പടരുന്നുണ്ടോ?

വളർത്തുമൃഗങ്ങളിലൂടെ രോഗം പകരുന്നത് കണ്ടിട്ടില്ല.

3. കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ച ഒരാളുടെ മൃതദേഹം വഴി അണുബാധ പകരുന്നുണ്ടോ?

വ്യക്തിയുടെ മൃതദേഹത്തിൽ നിന്ന് കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധ പകരില്ല.

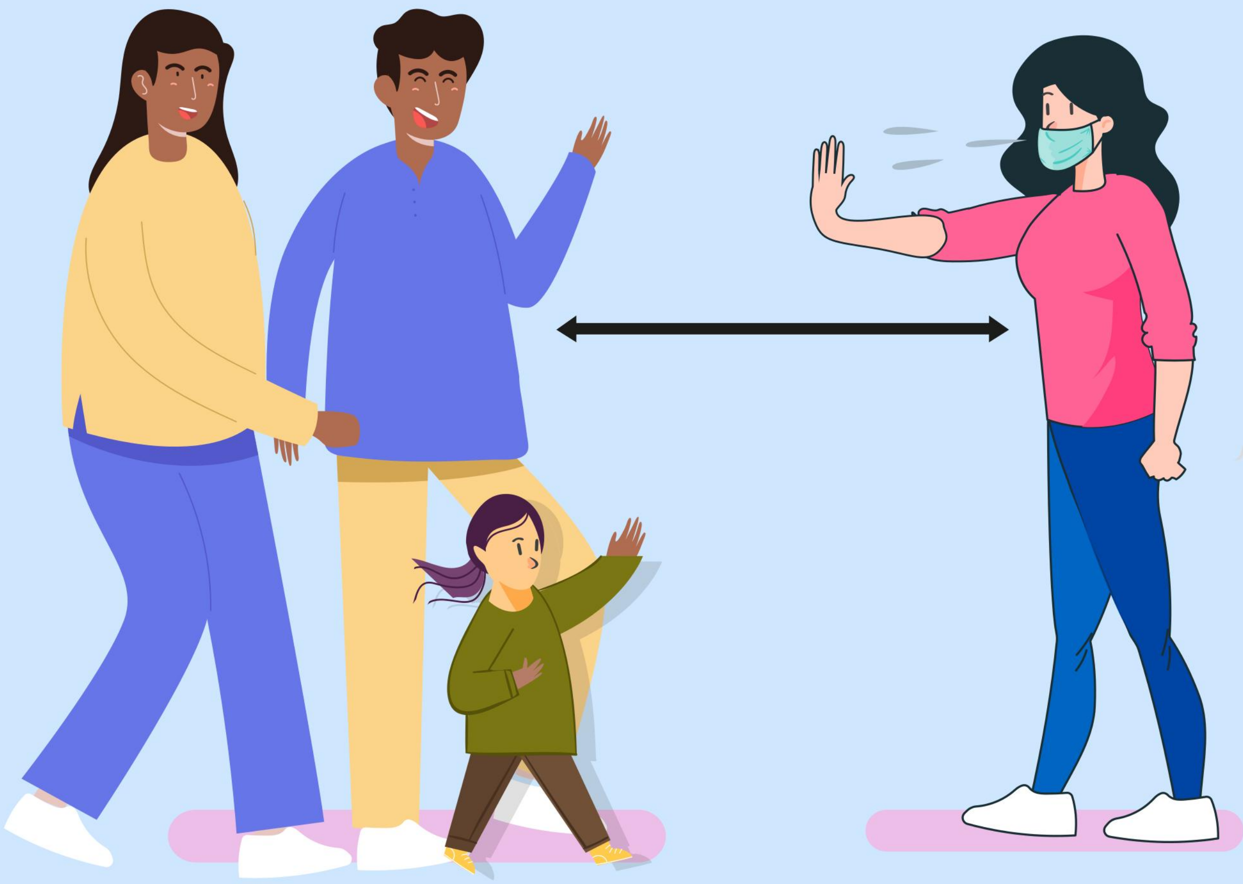
AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

രോഗം തടയുന്നതിന് എനിക്ക് എങ്ങനെ സഹായിക്കാനാകും?

- നല്ല വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം, കൈകഴുകൽ, ചുമക്കുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കുക, എന്നിവയിലൂടെ ഒരാൾക്ക് സഹായിക്കാനാകും.
- ഒരാൾക്ക് അനാവശ്യ യാത്ര ഒഴിവാക്കുകയും പൊതുയോഗങ്ങളിൽ പങ്കെടുക്കാത്തെയും ന്യായമായ സാമൂഹിക അകലം ഉറപ്പാക്കാൻ കഴിയും.
- സജീവമായി പകരുന്നതിന്റെ ശൃംഖല തകർക്കാൻ ഇത് വളരെയധികം സഹായിക്കും.



Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

AIIMS,ന്യൂഡൽഹി

ആവശ്യമെങ്കിൽ ബന്ധപ്പെടേണ്ട ഹെൽപ്പ്ലൈൻ നമ്പറുകൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

കൊറോണ വൈറസിനായുള്ള
ഹെൽപ്പ്ലൈൻ നമ്പർ + 91-11-2397 8046
ടോൾ ഫ്രീ നമ്പർ: 1075

ഏതെങ്കിലും അപ് ഡേറ്റുകൾക്കായി, ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയത്തിന്റെ വെബ്സൈറ്റ് സന്ദർശിക്കുക.