Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

AIIMS, న్యూ ఢిల్లీ

కోవిడ్ -19

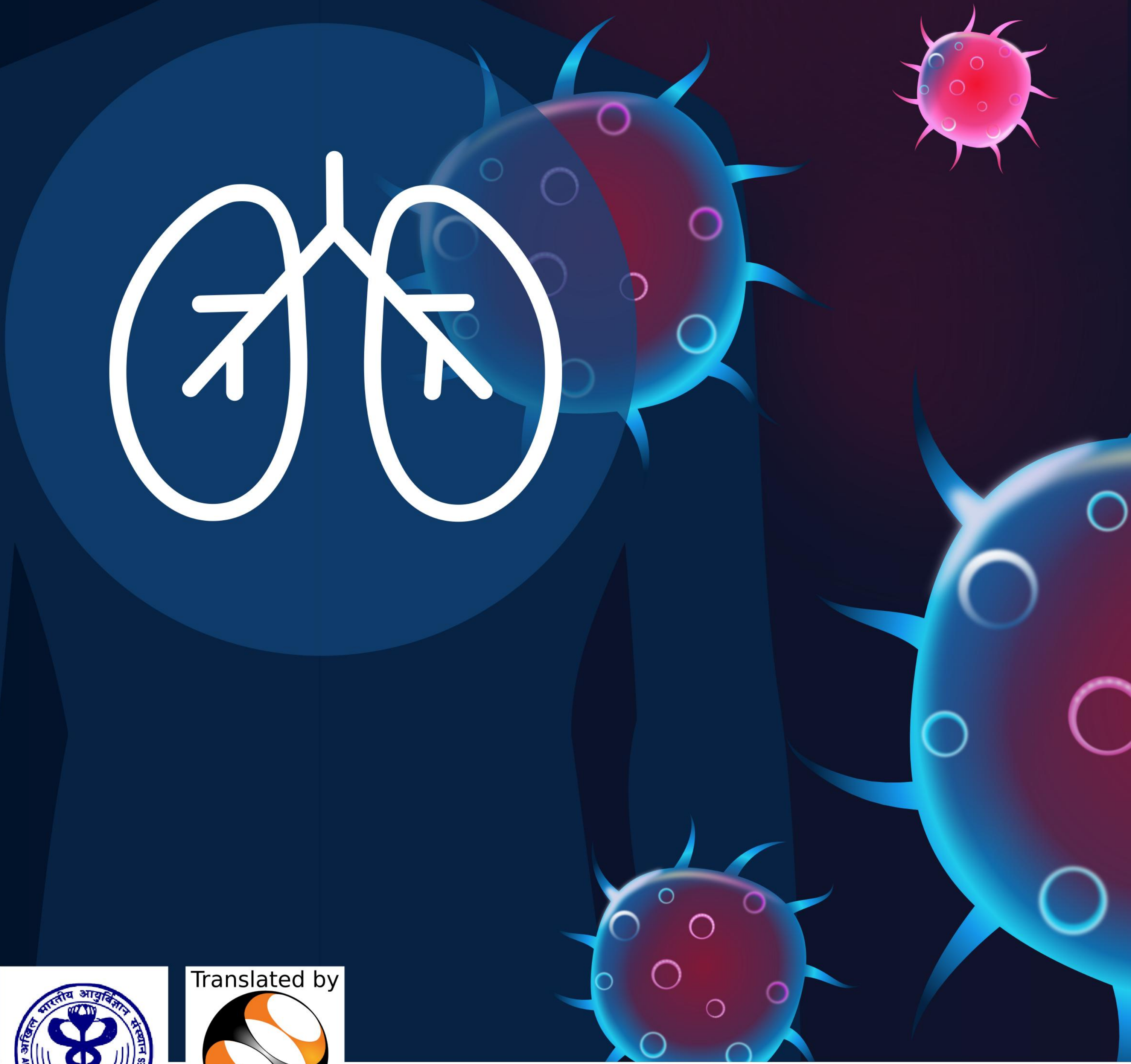
జాగ్రత్తగా ఉండండి, భయపడవద్దు

కరోనా కోసం భయపెట్టే కల్పితాలపై అపోహలను తొలగించుకోండి, సరైన జ్ఞానాన్ని గ్రహించండి & అవగాహన కలిగివుండండి, దగ్గేటప్పుడు పాటించాల్సిన పద్ధతి, చేతి పరిశుభ్రత మరియు వ్యక్తిగత సంరక్షణను మీరు అనుసరించండి, అలాగే మీ వంతుగా మీరు ముందు జాగ్రత్త అనే పదాన్ని ప్రచారం చేయండి

ఆల్ ఇండియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్(AIIMS), న్యూ ఢిల్లీ

కోవిడ్-19 అంటే ఏమిటి?

కోవిడ్ -19 అనేది ఇటీవల కనుగొన్న,
ఇంతవరకు తెలియని ఒక కొత్త కరోనా వైరస్ వల్ల
కలిగే అంటు వ్యాధి.



ఇది ఎలా వ్యాప్తి చెందుతుంది?

- ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న ఒక వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు లేదా దగ్గినప్పుడు, చాలా బిందువులు గాలిలో వ్యాప్తి చెందుతాయి లేదా నేలపైన మరియు సమీప ఉపరితలాలపైన పడతాయి.

- ఒకవేళ సమీపంలో ఉండే మరొక వ్యక్తి , ఈ బిందువులను పీల్చుకున్న లేదా ఈ ఉపరితలాలను తాకి, ఆపై అతని ముఖం, కళ్ళు లేదా నోటిని తాకినట్లయితే, అతనికి ఈ వ్యాధి సోకవచ్చు.

- ఒకవేళ ఆ వ్యక్తి వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి నుండి 1 మీటర్ కంటే తక్కువ దూరంలో ఉంటే వ్యాధి సోకే అవకాశాలు అనేవి చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

ఈ వ్యాధి అభివృద్ధి చెందుతున్న వ్యక్తికి ఏమి జరుగుతుంది?

- ప్రజల్లో ఎక్కువమందికి (80%) ఎలాంటి చికిత్స అవసరం ఉండదు మరియు వారు వారి స్వంతంగా కోలుకుంటారు.
- తక్కువ మందికి (<20%) ఆసుపత్రి అవసరం రావొచ్చు.
- చాలా తక్కువ మందికి (ప్రధానంగా దీర్ఘకాలిక అనారోగ్యంతో ఉన్నవారు) ఇంటెన్సివ్ కేర్ యూనిట్ (ఐసియు) లో ప్రవేశం అవసరం రావొచ్చు.

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

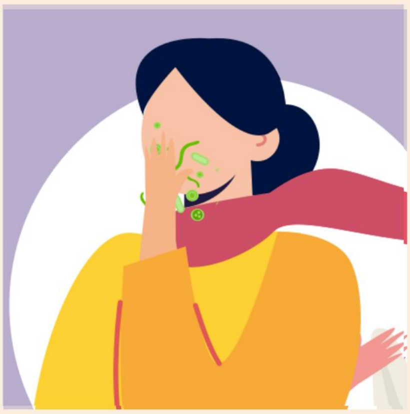
ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతున్న వయోవర్గం ఏమిటి? అలాగే ఇది పిల్లలలో కూడా సంక్రమిస్తుందా?

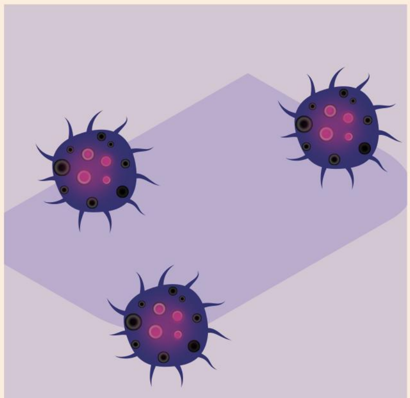
- ఈ వ్యాధి అన్ని వయసులవారిలో సంక్రమిస్తుంది.
- ఇది పిల్లలకు వ్యాపించవచ్చు అలాగే ఇంటిలో ఈ వ్యాధితో బాధపడుతున్న ఇతర వ్యక్తి ద్వారా కూడా వ్యాపించవచ్చు.
- సాధారణంగా పిల్లలలో ఈ వ్యాధి అనేది స్వల్పంగా ఉంటుంది.
- వృద్ధులకు మరియు ముందునుండి ఆరోగ్య సమస్యలతో ఉన్న వారికి (అధిక రక్తపోటు, గుండె జబ్బులు, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి, క్యాన్సర్ లేదా డయాబెటిస్ వంటివి) తీవ్రమైన అనారోగ్యం వచ్చే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది.

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

కరోనా వైరస్ అనేది ఉపరితలాలు లేదా వస్తువులపై ఎంతకాలం జీవించివుంటుంది?

- కోవిడ్-19 కి కారణమయ్యే వైరస్ ఉపరితలాలపై ఎంతకాలం జీవిస్తుందో ఖచ్చితంగా తెలియదు, కాని ఇది ఇతర కరోనా వైరస్ ల లాగానే ప్రవర్తిస్తున్నట్టు తెలుస్తుంది.
- అధ్యయనాలు (COVID-19 వైరస్ పై ప్రాథమిక సమాచారంతో సహా) కరోనా వైరస్లు అనేవి కొన్ని గంటలు లేదా చాలా రోజుల వరకు ఉపరితలాలపై అంటిపెట్టుకునిఉంటాయని సూచిస్తున్నాయి.
- వేర్వేరు పరిస్థితులలో ఇది మారుతూ ఉండవచ్చు (ఉదా. ఉపరితలం యొక్క రకం, ఉష్ణోగ్రత లేదా పర్యావరణం యొక్క తేమ).
- ఒకవేళ మీరు ఒక ఉపరితలానికి సోకిందని అనుకుంటే, అక్కడి వైరస్ ను చంపడానికి ఇంకా మిమ్మల్ని మరియు ఇతరులను రక్షించడానికి సాధారణ క్రిమిసంహారక మందులతో దాన్ని శుభ్రం చేయండి.
- మీ చేతులను ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ రబ్ తో శుభ్రం చేసుకోండి లేదా సబ్బు మరియు నీటితో కడగండి.
- మీ కళ్ళు, నోరు లేదా ముక్కును మీ చేతులతో తాకడం మానుకోండి.





AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

కలుషితమైన ఉపరితలాల నుండి మీ చేతులు మరియు ముఖం/నోరు/కళ్ళకు వైరస్ చేరకుండా నిరోధించడం దీని లక్ష్యం.

దీని సాధారణ లక్షణాలు ఏమిటి?

ఇటువంటి లక్షణాలు ఉంటాయి:

- జ్వరం, గొంతు నొప్పి, దగ్గు మరియు ఊపిరి ఆడకపోవడం.
- ఇవి వైరస్ వలన సంక్రమించే సాధారణ జలుబు, జలుబుతో కూడిన విషజ్వరం మొదలైన వాటి లక్షణాలను పోలి ఉంటాయి.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

నేను ఎవరిని సంప్రదించాలి?

ఒకవేళ మీరు సంక్రమణ వలన వచ్చే శ్వాసకోశ రోగసంబంధ లక్షణాలను కలిగిఉండటంతో పాటు కింది వాటిలో ఏదైనా ఉంటే మీరు మీ కుటుంబ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి:

- కరోనా వైరస్ ప్రభావిత ప్రాంతానికి ప్రయాణం చేసిన చరిత్ర.
- కరోనా వైరస్ సోకిన వ్యక్తితో సన్నిహిత సంబంధాలు.

ఏ పరీక్షలు చేయాల్సిఉంటుంది మరియు వాటిని ఎక్కడ చేయించుకోవాలి?

మీకు ఎటువంటి లక్షణాలు(దగ్గు, జ్వరం లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది) లేకపోతే మీరు కోవిడ్-19 కోసం పరీక్ష చేయించుకోవల్సిన అవసరం లేదు

ఒకవేళ మీరు పైన పేర్కొన్న లక్షణాలలో ఏవైనా కలిగి ఉన్నా మరియు కోవిడ్-19 ప్రభావిత దేశాలలో ఏ దేశానికైనా ప్రయాణం చేసినట్లయినా లేదా మీరు ఒక ప్రయోగశాల ను సంప్రదించి వ్యాధి నిర్ధారణ అయినట్లు ధ్రువీకరించబడినా వెంటనే రాష్ట్ర హెల్ప్ లైన్ నంబర్ కు లేదా భారత ప్రభుత్వం యొక్క ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖకు కాల్ చేయండి,

24x7 హెల్ప్ లైన్ అనగా 011-2397 8046
మరియు టోల్ ఫ్రీ నెం: 1075

- హెల్ప్ లైన్ డెస్క్ మీ సంప్రదింపు వివరాలను వ్రాసుకుంటుంది మరియు కోవిడ్-19 యొక్క పరీక్షా ప్రోటోకాల్ లతో మిమ్మల్ని సంప్రదిస్తుంది.
- మీరు ప్రోటోకాల్(ఒడంబడికల ప్రాథమిక పత్రం) ప్రకారం పరీక్షించడానికి ఒక కేసుగా అర్హత సాధించినట్లయితే, మీరు ప్రభుత్వ అనుమతి పొందిన ప్రయోగశాలలో మాత్రమే పరీక్షించబడతారు.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

కరోనా వైరస్ సంక్రమణ వ్యాధికి ఏదైనా చికిత్స ఉందా?

- ఈ తేదీ నాటికి కరోనా వైరస్ సంక్రమణ వ్యాధికి నిర్దిష్ట చికిత్స లేదు.

- కరోనా వైరస్ సంక్రమణ వ్యాధికి చికిత్స అంటే, రోగలక్షణాలతో కూడిన చికిత్స ఉంటుంది

- ఎందుకంటే ఇది ఒక వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్(వైరస్ వలన సంక్రమించే అంటువ్యాధి), కాబట్టి 80% కంటే ఎక్కువ కేసులలో కొద్ది రోజుల్లోనే దీనినుండి కోలుకుంటారు

- తీవ్రమైన వ్యాధి లక్షణాలను కలిగి ఉంటే తక్కువ నిష్పత్తిలో మాత్రమే ఆసుపత్రి/ఐసియులో ప్రవేశం అవసరమవుతుంది.

AIIMS, NEW DELHI

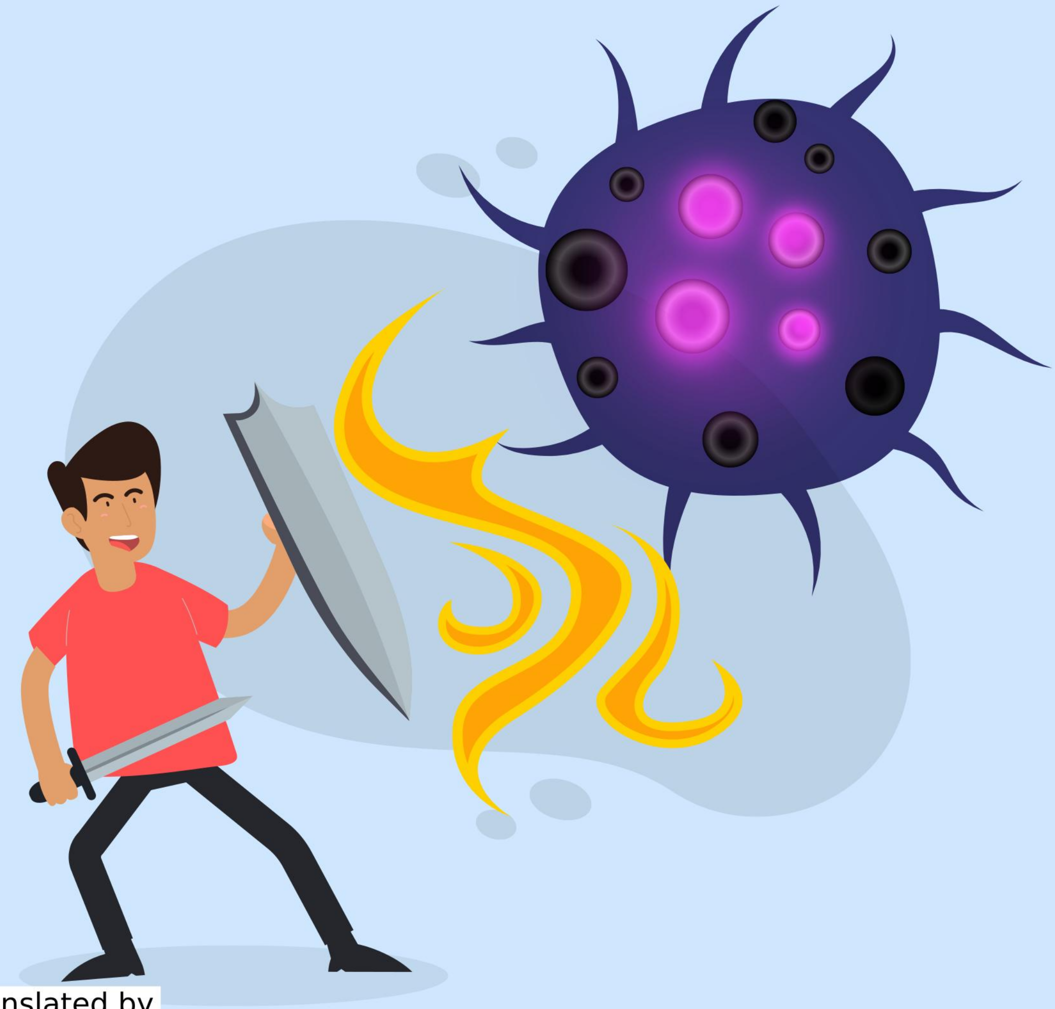
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

కోవిడ్-19

కరోనా వైరస్ సంక్రమణ వ్యాధికి చికిత్స చేయడానికి ఏవైనా నిర్దిష్ట మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయా?

- లేదు, ఇప్పటి వరకు సంక్రమణ లక్షణాలకు చికిత్స చేయడానికి నిర్దిష్ట యాంటీ-వైరల్ మందులు అందుబాటులో లేవు, అయినప్పటికీ ఎక్కువ మంది ప్రజలు ఇతర వైరల్ అనారోగ్యాల మాదిరిగానే ఎటువంటి సమస్య లేకుండా కోలుకుంటారు.

- ఇతర కరోనా వైరస్ సంక్రమణ వ్యాధులకోసం ఉపయోగించిన కొన్ని మందులను వ్యాధి సంక్రమించిన చాలామంది రోగులలో ప్రయత్నిస్తున్నారు.



AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

నన్ను మరియు నా కుటుంబ సభ్యులను నేను ఎలా రక్షించుకోగలను?

కొన్ని సాధారణ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా మీరు కోవిడ్-19 బారిన పడే అవకాశాలను తగ్గించుకోవచ్చు:

- బయటి నుండి వచ్చిన తరువాత లేదా కరోనా వైరస్ సంక్రమించి ఉన్న రోగిని కలిసివచ్చిన తర్వాత, క్రమం తప్పకుండా మీ చేతులను ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ రబ్ తో బాగా శుభ్రం చేయండి లేదా సబ్బు మరియు నీటితో కడగండి.

- దగ్గుతున్న లేదా తుమ్ముతున్న వారికి, మీకు మధ్య కనీసం 1 మీటర్ (3 అడుగులు) దూరం ఉండేలా చూసుకోండి.

- మీ కళ్ళు, ముక్కు మరియు నోటిని తాకడం మానుకోండి.

- మీరు మరియు మీ చుట్టుపక్కల ప్రజలు కూడా శ్వాససంబంధ పరిశుభ్రతను చక్కగా అనుసరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి. అంటే మీరు దగ్గుతున్నపుడు లేదా తుమ్ముతున్నపుడు మీ వంగిన మోచేయితో లేదా సన్ననిసేత బట్టతో(టిష్యూ) మీ నోరు మరియు ముక్కును కప్పుకోవాలి అని దీని అర్థం. తరువాత ఉపయోగించిన సన్ననిసేత బట్టను(టిష్యూ) వెంటనే పారవేయండి.

- మీకు అనారోగ్యంగా అనిపిస్తే ఇంట్లోనే ఉండండి. ఒకవేళ మీకు జ్వరం, దగ్గు మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటే, వైద్య సహాయం తీసుకోండి.

(ముసుగు) మాస్క్ ను ఎవరు ధరించాలి?

ఎటువంటి లక్షణాలు లేని వ్యక్తులు (ముసుగు)మాస్క్ ను వాడకూడదు

ఎటువంటి రోగ లక్షణాలు లేని ఆరోగ్యకరమైన వ్యక్తులు మెడికల్ మాస్క్ లను (ముసుగులను)ఉపయోగించకూడదు ఎందుకంటే ఇది భద్రత యొక్క తప్పుడు భావాన్ని సృష్టిస్తుంది, దానివల్ల చేతులు కడుక్కోవడం వంటి ఇతర ముఖ్యమైన చర్యలను విస్మరించడానికి ఇది దారితీస్తుంది.

అటువంటి పరిస్థితిలో, ఇవి మరింత ప్రభావవంతమైన దశలు:

i. 20 సెకన్ల పాటు సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు తరచుగా కడగాలి. 70% ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్ ను 20 సెకన్ల పాటు ఉపయోగించాలి. చేతులు శుభ్రంగా లేకపోయినా లేదా మురికిగా ఉన్నా, ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్ ను వాడకండి, కానీ సబ్బు మరియు నీటితో ముఖ్యంగా చేతులు కడుక్కోవాలి.

ii. దగ్గు తున్నపుడు లేదా తుమ్ము తున్నపుడు ముక్కు మరియు నోటిని చేతి రుమాలు, టిష్యూ పేపర్ తో కప్పండి. రుమాలు లేదా టిష్యూ పేపర్ అందుబాటులో లేకపోతే, మోచేయి వంపులోకి పెట్టుకుని దగ్గాలి. ఉపయోగించిన వెంటనే టిష్యూ పేపర్ పారవేసి చేతులు కడుక్కోవాలి.

iii. ముఖం, నోరు, ముక్కు మరియు కళ్ళను తాకకుండా ఉండండి.

iv. దగ్గు లేదా జలుబుతో ఉన్నవారినుండి కనీసం ఒక మీటర్ దూరంలో ఉండండి.

v. మీ శరీర ఉష్ణోగ్రతను పర్యవేక్షించండి.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

(ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యకర్త కాకుండా) మెడికల్ మాస్క్ (వైద్య ముసుగులు) లను ఎప్పుడు, ఎవరు ఉపయోగించాలి?

- ఒక వ్యక్తికి దగ్గు లేదా జ్వరం వచ్చినప్పుడు. అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు మూడు లేయర్ లు గల మెడికల్ మాస్క్ లను ఉపయోగించాలి, అది మీ ఇన్ ఫెక్షన్ ఇతరులకు వ్యాపించకుండా చేస్తుంది. అయినప్పటికీ, వ్యాధి ఇతరులకు వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి మీరు తరచుగా చేతులు కడుక్కోవాలి.

- ఆరోగ్య సంరక్షణ కార్యాలయానికి వెళ్ళేటపుడు.

- అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తిని మీరు చూసుకుంటున్నప్పుడు.

- దగ్గరి కుటుంబ సంబంధాల్లో అటువంటి వ్యాధి అనుమానితులు ఉన్నా/వ్యాధి నిర్ధారించబడిన వారు ఇంటి సంరక్షణలో ఉన్నా కూడా ట్రిపుల్ లేయర్ మెడికల్ మాస్క్ ఉపయోగించాలి.

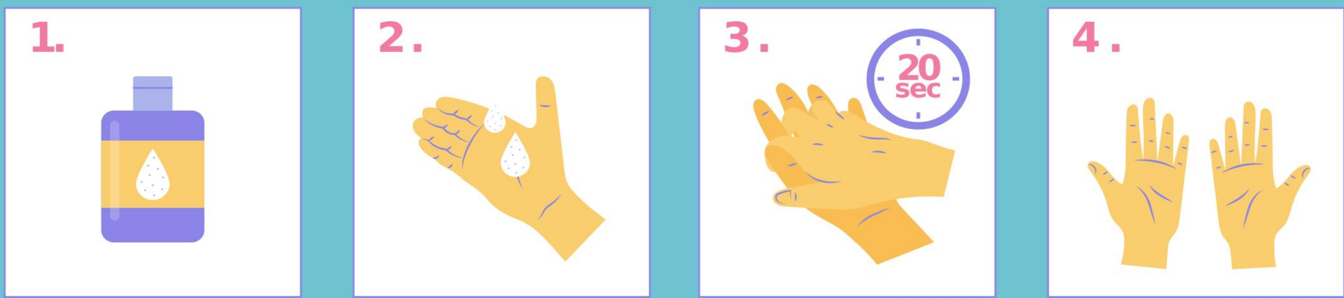
AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

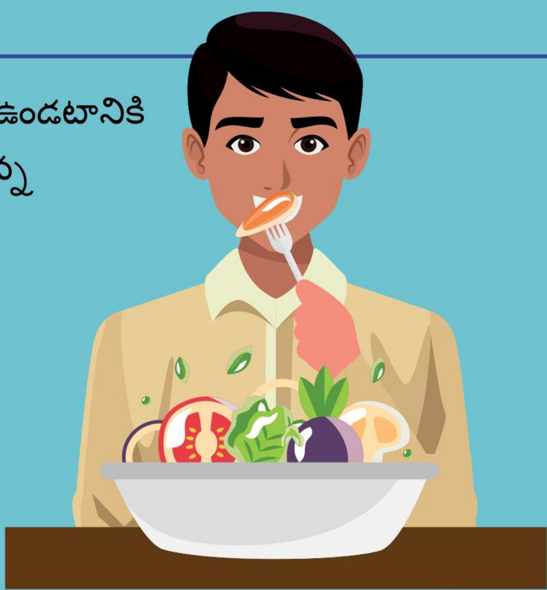
హ్యాండ్ శానిటైజర్ల పాత్ర ఏమిటి?

- కరోనా వైరస్ వల్ల వ్యాధి సోకిన రోగులను మీరు చూసుకుంటున్నప్పుడు హ్యాండ్ శానిటైజర్లను వాడాలి.
- సాధారణంగా, సబ్బు మరియు నీటితో 20 సెకన్ల పాటు చేతులు కడుక్కోవడం అనేది ప్రధానంగా సిఫార్స్ చేయబడింది.
- చేతులు శుభ్రంగా లేకపోయినా లేదా మురికిగా ఉన్నా ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ శానిటైజర్ ను వాడకండి, కానీ సబ్బు మరియు నీటితో తప్పనిసరిగా చేతులు కడుక్కోవాలి.



కరోనా వైరస్ సంక్రమణ వ్యాధి చికిత్సలో నిర్దిష్ట ఆహారాలు/పానీయాల పాత్ర ఏమైనా ఉందా?

దీనిపై ప్రత్యేకమైన సిఫారసు ఏది లేదు, అయితే ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి అతను / ఆమె పండ్లు, కూరగాయలు మొదలైనవి కలిగి ఉన్న రెగ్యులర్ డైట్ ను తీసుకోవడాన్ని కొనసాగించవచ్చు.



కరోనా వైరస్ సంక్రమణ వ్యాధి చికిత్సకు ఏదైనా టీకా అందుబాటులో ఉందా?

- ప్రస్తుతానికి, కోవిడ్ -19 సంక్రమణ వ్యాధి చికిత్సకు వ్యాక్సిన్ (టీకా) అందుబాటులో లేదు.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

కరోనా వైరస్ సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కోవటానికి మనము బాగా సన్నద్ధమై ఉన్నామా?

- కరోనా వైరస్ వ్యాధి సోకిన రోగులకు అడ్మిషన్(ప్రవేశం) అవసరమైతే వారిని జాగ్రత్తగా చూసుకోవటానికి, నిర్దేశించిన ఆరోగ్య సంరక్షణ సౌకర్యాలను సమకూర్చడానికి, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ తగిన చర్యలు తీసుకుంది.

- ఒంటరిగా(ఐసొలేషన్) మరియు గృహ నిర్బంధం (హోమ్ క్వారంటైన్) లో ఉండటం కొరకు, నమూనా పరీక్షల కొరకు, ప్రయోగశాల సౌకర్యాలు మరియు అడ్మిట్ అయిన రోగుల (ఉత్సర్గ) డిశ్చార్జ్ సంబంధిత SOP లు అనేవి ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ (MoHFW) వెబ్ సైట్ లో పబ్లిక్ డొమైన్ లో బాగా అందుబాటులో ఉన్నాయి.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

కొన్ని సాధారణ కల్పితాలు (పుకార్లు) ఏమిటి?

1. ముఖ్యంగా కోడి మాంసం, గుడ్లు, మేక లేదా గొర్రె మాంసం తినడం ద్వారా ఈ వ్యాధి వ్యాప్తి చెందుతుందా?

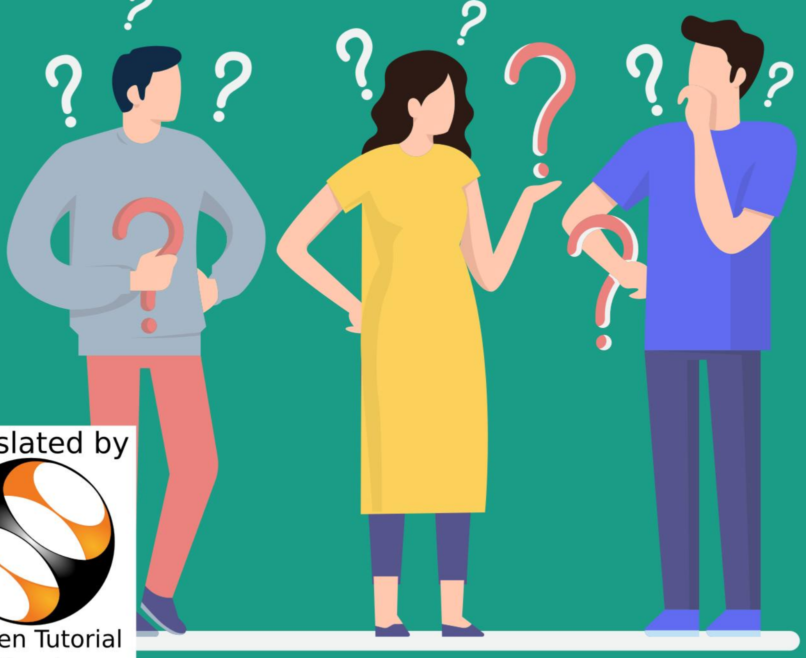
సరిగ్గా వండిన ఆహారం అనేది వ్యాధిని వ్యాప్తి చేస్తుంది అనడానికి నిశ్చయాత్మకమైన ఆధారాలు ఏవి లేవు.

2. ఈ వ్యాధి పెంపుడు జంతువుల ద్వారా వ్యాపిస్తుందా?

పెంపుడు జంతువుల ద్వారా వ్యాధి వ్యాప్తి అయినట్టు కనిపించలేదు.

3. కరోనా వైరస్ వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి మృతదేహం వ్యాధి సంక్రమణను వ్యాప్తి చేస్తుందా?

వ్యక్తి మృతదేహం నుండి కరోనా వైరస్ వ్యాధి సంక్రమణ వ్యాప్తి కాదు.



AIIMS, NEW DELHI

Translated by

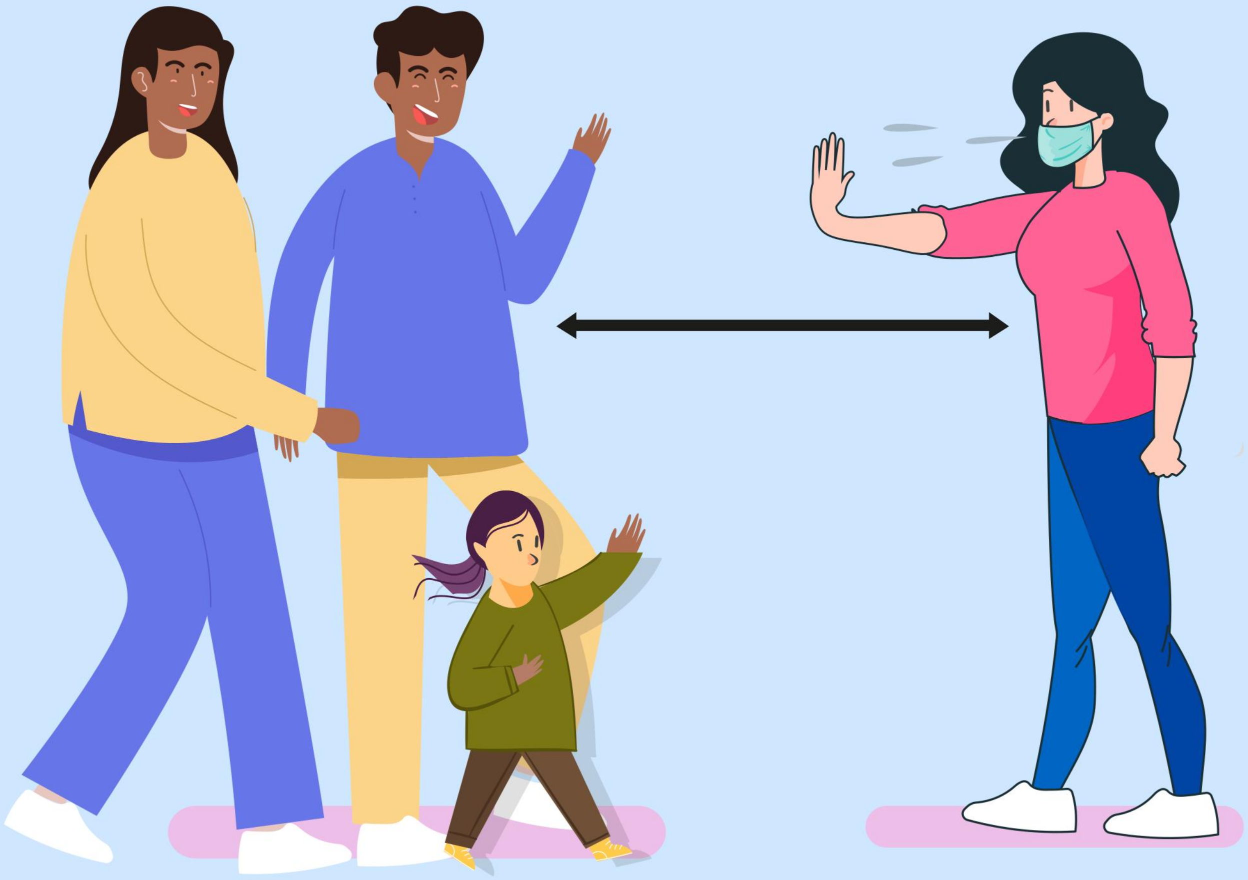
Spoken Tutorial
IIT Bombay

లోపల వ్యాధిని కలిగి ఉన్నపుడు నేను ఎలా సహాయం చేయగలను?

- మంచి వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత, చేతులు కడుగుకోవడం మరియు దగ్గేటప్పుడు అవసరమైన పద్ధతులను పాటించడం ద్వారా ఎవరైనా సహాయం చేయవచ్చు.

- అనవసరమైన ప్రయాణాలను చేయడం/బహిరంగ సభలలో పాల్గొనడం మానుకోవడం వలన కూడా చేయవచ్చు మరియు సహేతుకమైన సామాజిక దూరాన్ని నిర్ధారించుకోవచ్చు.

- ఇది వేగంగా వ్యాప్తి చెందుతున్న గొలుసును విచ్ఛిన్నం చేయడంలో ఎంతో గొప్పగా సహాయపడుతుంది .



AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

AIIMS, న్యూ ఢిల్లీ

ఒకవేళ అవసరమైతే సంప్రదించవలసిన హెల్ప్ లైన్ నంబర్లు ఏమిటి?

కరోనా వైరస్ యొక్క హెల్ప్ లైన్ నంబర్ + 91-11-2397 8046
టోల్ ఫ్రీ నెం: 1075

ఏపైనా ప్రస్తుత పరిస్థితుల కోసం, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖ యొక్క వెబ్ సైట్ ను సందర్శించండి.

ఆల్ ఇండియా ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్ (AIIMS), న్యూఢిల్లీ