Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ಎ.ಐ.ಐ.ಎಮ್.ಎಸ್, ನವದೆಹಲಿ

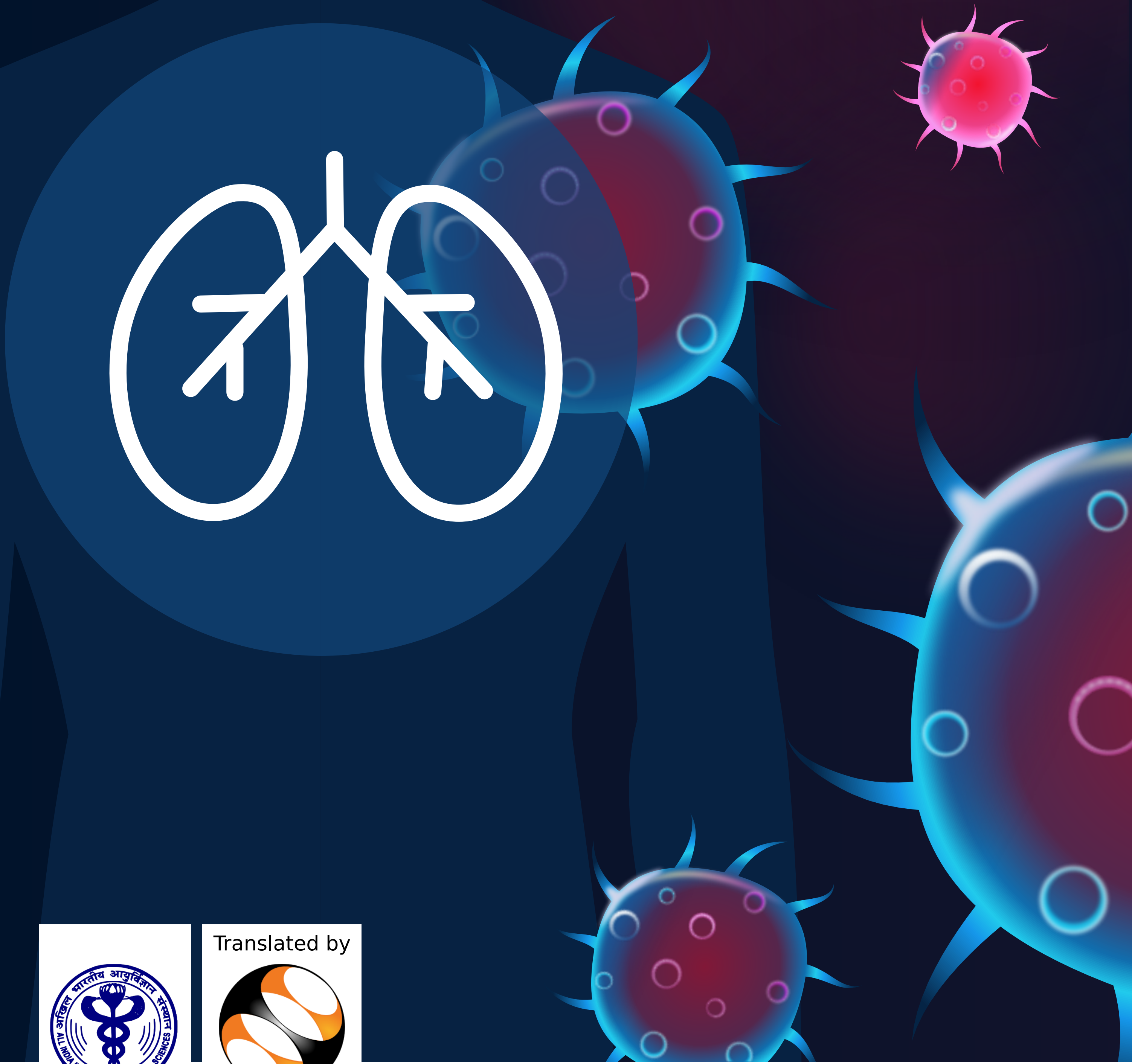
ಕೋವಿಡ್–19

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ, ಹೆದರಬೇಡಿ

ಕೊರೋನಾದ ಭಯ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂರತಳ್ಳಿ, ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ. ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು, ಕೈಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಹಾಗೂ ಈ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಚಾರಮಾಡಿ.

ಕೋವಿಡ್–19 ಎಂದರೇನು ?

ಕೋವಿಡ್–19 ಇದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಹೊಸ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿದೆ.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ಇದು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ?

- ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ, ಹಲವಾರು ತುಂತುರು ಹನಿಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬೀಳುತ್ತವೆ.
- ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಈ ಹನಿಗಳನ್ನು ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಆ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ, ನಂತರ ಮುಖ, ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಷಿಸಿದಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ನಡುವಿನ ದೂರವು ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯು ಹೆಚ್ಚು.

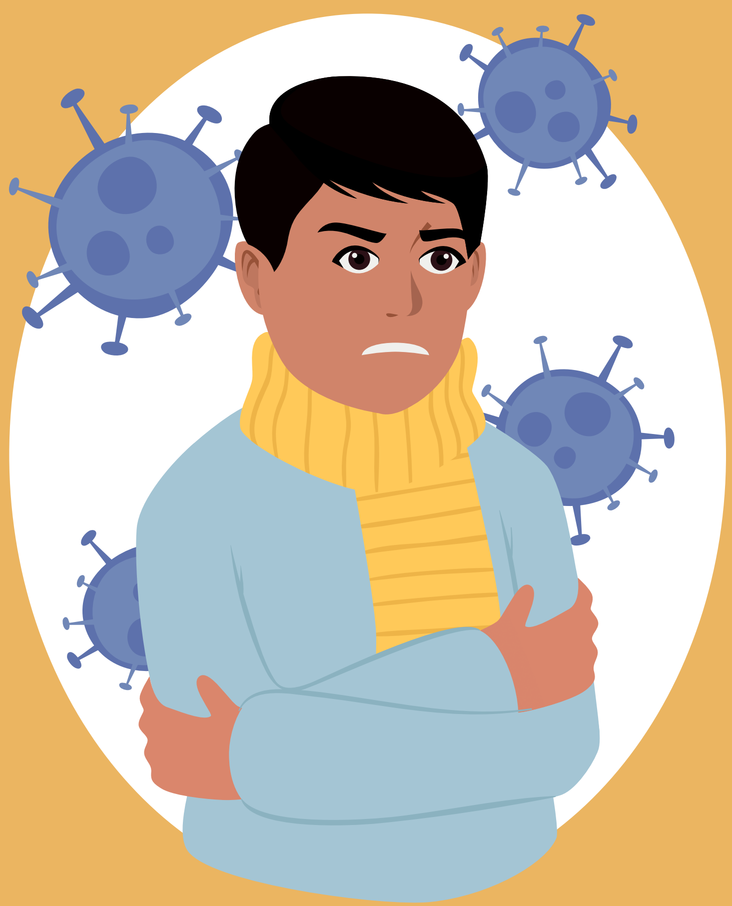
AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ರೋಗವು ತಗುಲಿದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ?

- ಬಹುಪಾಲು (80%) ಜನರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರಾಗಿಯೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತಾರೆ.

- ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ (<20%) ಜನರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

- ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಜನರು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು) ಐ.ಸಿ.ಯು ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಾಗುವುದು.



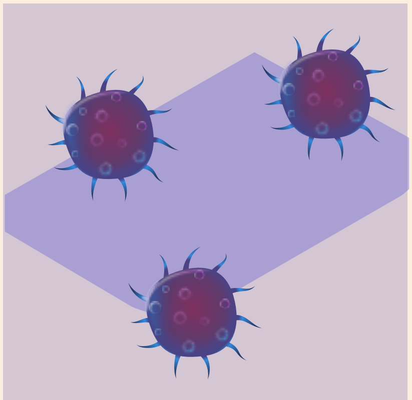
AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ? ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವುದೇ ?

- ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವ ಬೇರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಇದು ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಪಸರಿಸಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.
- ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮತ್ತು ಮೊದಲೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು (ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಇತ್ಯಾದಿ) ಗಂಭೀರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಯಾವುದೇ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಜೀವಿಸಿರುತ್ತದೆ?

- ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಾಣು ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಜೀವಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಬೇರೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ.
- ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಗಳು ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಘಂಟೆ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಜೀವಿಸಿರಬಹುದು ಎಂದು (ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಕುರಿತು ಇರುವ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ) ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.
- ಇದು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೇಲ್ಮೈಯ ವಿಧ, ವಾತಾವರಣದ ಉಷ್ಣತೆ ಅಥವಾ ಆರ್ದ್ರತೆ)
- ಯಾವುದೇ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದೆ ಎಂದು ನಿಮಗೆನಿಸಿದರೆ, ವೈರಾಣುವನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಅದನ್ನು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಉಳಿದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್-ರಬ್ ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಸ್ಪರ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.



ಕಲುಷಿತ ಮೇಲ್ಮೈ ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಮತ್ತು ಮುಖ/ಬಾಯಿ/ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪಸರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ಇದರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವವು ?

ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಜ್ವರ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಾದ ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ (influenza) ಲಕ್ಷಣಗಳಂತೆಯೆ ಆಗಿವೆ.

Translated by

AIIMS, NEW DELHI

Spoken Tutorial
IIT Bombay

ನಾವು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ?

ನೀವು ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಸಹ ನಿಜವಾಗಿದ್ದರೆ:

- ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದ್ದರೆ,
- ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ,

  ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೀವು ಭೇಟಿಮಾಡಬೇಕು.

ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ?

ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಈ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೋವಿಡ್-19 ಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿತ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರವಾಸ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ದೃಢಪಟ್ಟ ಯಾವುದೇ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಕೇಸ್ ನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ರಾಜ್ಯದ ಹೆಲ್ಪ್-ಲೈನ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಥವ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ ಇವರಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.

24x7 ಹೆಲ್ಪ್-ಲೈನ್ ಸಂಖ್ಯೆ 011–2397 8046 ಮತ್ತು ಟೋಲ್ ಫ್ರೀ ಸಂಖ್ಯೆ: 1075

- ಹೆಲ್ಪ್-ಲೈನ್ ಡೆಸ್ಕ್ ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕ ವಿವರಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೋವಿಡ್-19 ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ ನೀವು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಪಡೆದರೆ, ನೀವು ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿಯೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡುವಿರಿ.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ ?

- ಇವತ್ತಿನವರೆಗೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ.
- ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ರೋಗಲಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
- ಇದು ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ , ಶೇಕಡಾ 80 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಅಂದರೆ ತೀವ್ರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವಿದ್ದವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಅಥವಾ ಐ.ಸಿ.ಯು ನಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

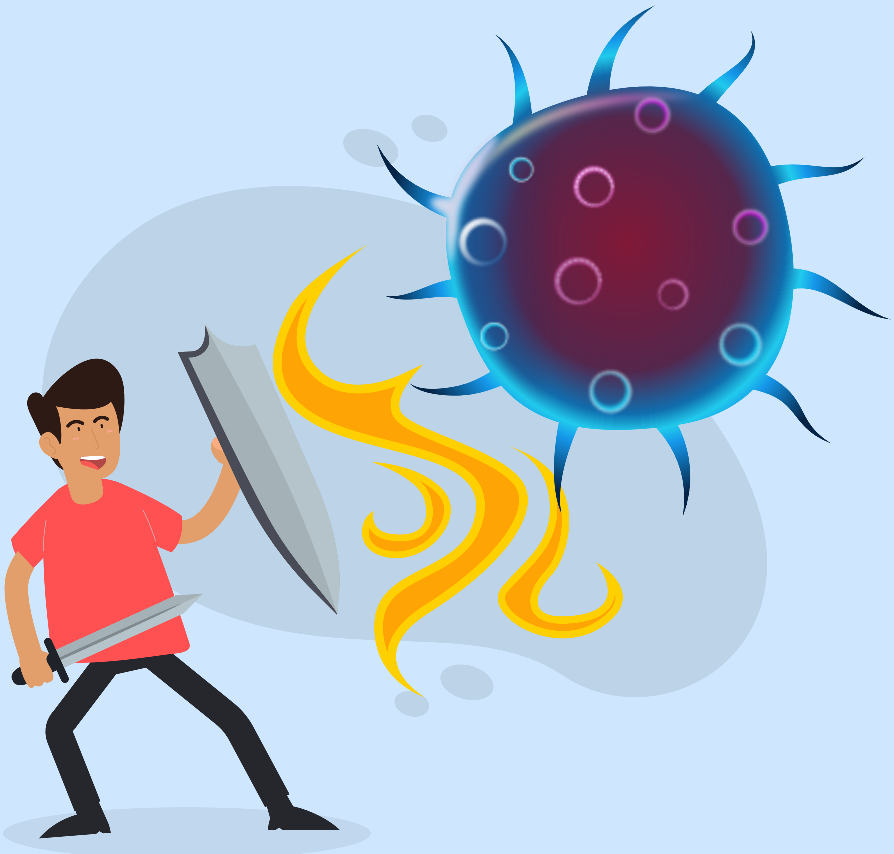
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ಕೋವಿಡ್–19

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರವಿದೆಯೇ ?

- ಇಲ್ಲ, ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಯಾವುದೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವೈರಾಣು ವಿರೋಧಿ (anti-viral) ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಉಳಿದ ವೈರಾಣು ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವಂತೆಯೆ, ಬಹುಪಾಲು ಜನರು ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಲ್ಲದೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.

- ಉಳಿದ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತುಂಬ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.



AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ?

ಕೆಲವು ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ, ನೀವು ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಾಣು ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಅಥವಾ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು:

- ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಬಂದಾಗ ಅಥವ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನ ರೋಗಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ನಂತರ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಬ್ ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಅಥವ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಸೀನುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನೀವು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮೀಟರ್ (ಮೂರು ಅಡಿ) ದೂರದಲ್ಲಿರಿ.
- ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವವರು ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದರೆ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮಡಿಚಿದ ಮೊಣಕೈ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯು ಪೇಪರ್ ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಸಿದ ಟಿಶ್ಯು ಪೇಪರ್ ಅನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡಿ.
- ನಿಮಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಎನಿಸಿದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ. ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಯಾರು ಧರಿಸಬೇಕು ?

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ರಕ್ಷಣೆಯ ಸುಳ್ಳು ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮುಂತಾದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹಂತಗಳಾಗಿವೆ :

i. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ಗಳ ಕಾಲ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 70% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಂಶವಿರುವ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಝರ್ ಅನ್ನು 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಬಳಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಝರ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನಿನಿಂದಲೇ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ii. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಲಭ್ಯವಿರದಿದ್ದರೆ, ಮಡಿಚಿದ ಮೊಣಕೈ ಅನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಮ್ಮಿರಿ. ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಅನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಚೆಲ್ಲಿಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

iii. ಮುಖ, ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಷಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.

iv. ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಸೀನುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ದೂರವಿರಿ.

v. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಿ.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು (ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ)?

- ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಜ್ವರವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವಾಗ ಮೂರು ಮಡಿಕೆಗಳುಳ್ಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಸೋಂಕು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡದಂತಿರಲು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವಾಗ,
- ಕಾಯಿಲೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀವು ಉಪಚರಿಸುವಾಗ,
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಂಕಿತ ಅಥವ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕವಿರುವ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮೂರು ಮಡಿಕೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

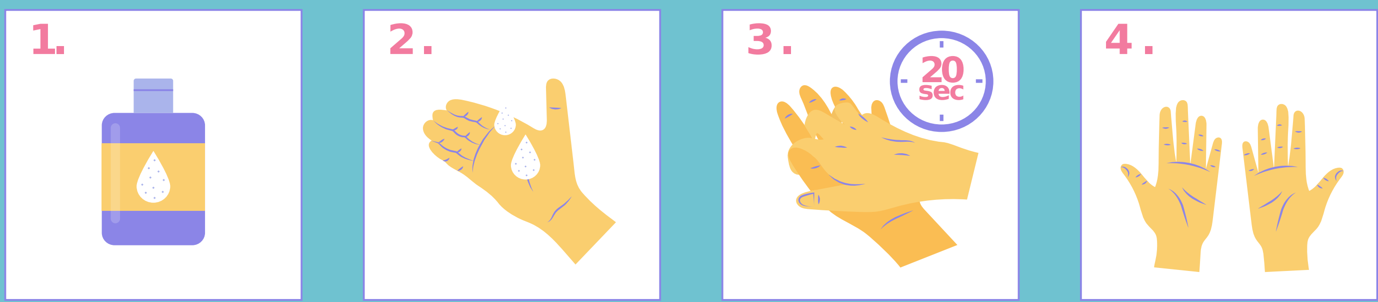
AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಝರ್ ಗಳ ಪಾತ್ರವೇನು ?

- ನೀವು ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಝರ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ಗಳ ಕಾಲ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಝರ್ ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನೇ ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ/ಪಾನೀಯ ಗಳ ಪಾತ್ರವಿದೆಯೇ ?

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಶಿಫಾರಸುಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರಲು, ನೀವು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಿಮ್ಮ ನಿಯಮಿತವಾದ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬಹುದು.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ ?

- ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆಯು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ನಾವು ಸುಸಜ್ಜಿತರಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ ?

- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯವು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಸೋಂಕಿತ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಆರೈಕೆಗಾಗಿ ಗೊತ್ತು ಪಡಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಜ್ಜುಗೊಂಡಿದೆ.

- ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ (**MoHFW**) ವೆಬ್ಸೈಟ್ ನಲ್ಲಿ, ಪಬ್ಲಿಕ್ ಡೊಮೇನ್ ನಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಡಲು (ಐಸೋಲೇಷನ್) ಮತ್ತು ಹೋಮ್ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ನಲ್ಲಿಡಲು (ಗೃಹಬಂಧನ) ಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು, ಮಾದರಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ದಾಖಲಾದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್ ಮಾಡುವುದು – ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯು ಲಭ್ಯವಿದೆ.

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಾವವು ?

1. ಈ ರೋಗವು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೋಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ ?

ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವು ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ.

2. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ ?

ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಹರಡುವುದು ಎಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.

3. ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೃತದೇಹವು ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆಯೆ ?

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೃತದೇಹದಿಂದ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ.

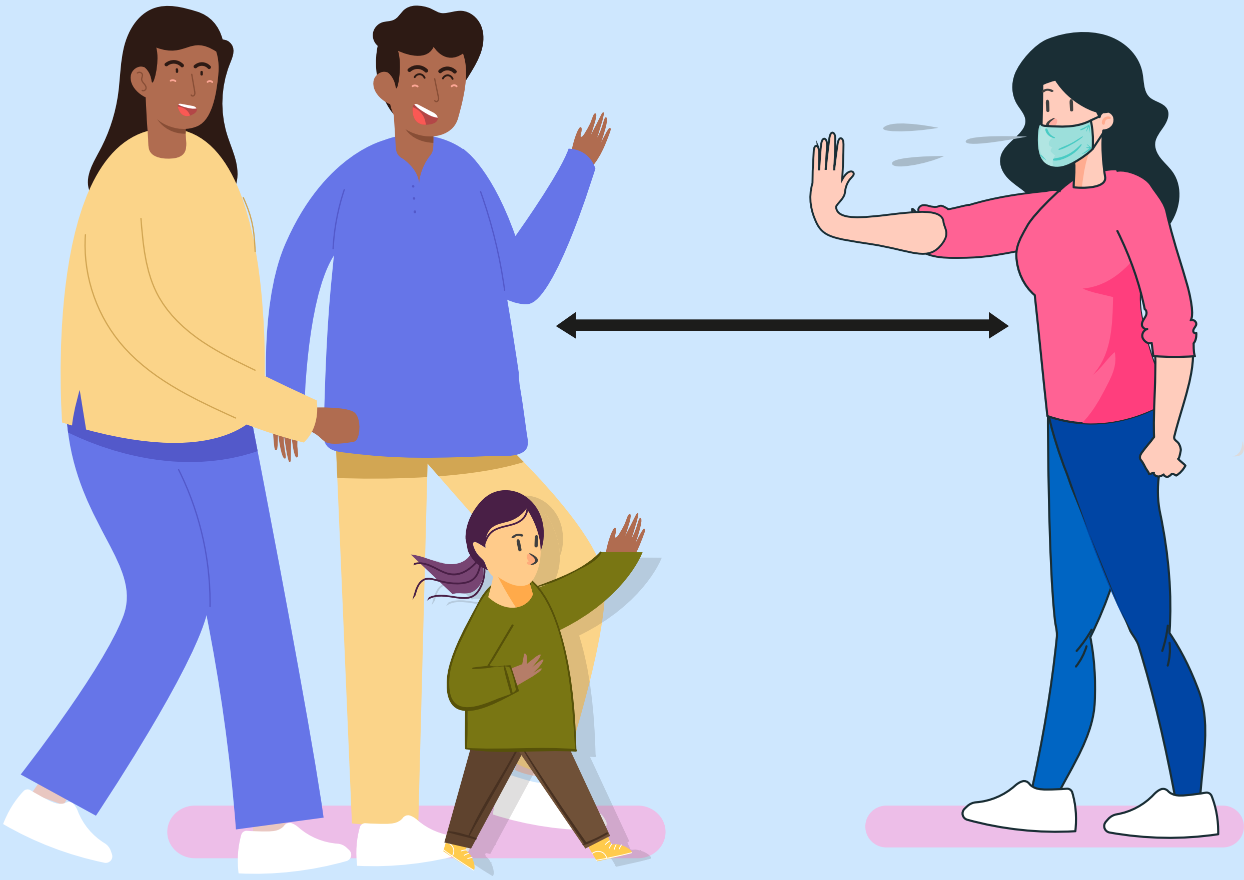
AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ನಾನು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು ?

- ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಅನಗತ್ಯ ಪ್ರಯಾಣದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆ/ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸದೇ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಸಕ್ರಿಯವಾದ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಸರಪಣಿಯನ್ನು ತುಂಡರಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯಮಾಡುಡುತ್ತದೆ.



AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

ಎ.ಐ.ಐ.ಎಮ್.ಎಸ್, ನವದೆಹಲಿ

ಅಗತ್ಯವಿರುವಾಗ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕಾದ
ಹೆಲ್ಪ್-ಲೈನ್ ಸಂಖ್ಯೆ ಯಾವುದು ?

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸಂಬಂಧಿತ
ಹೆಲ್ಪ್-ಲೈನ್ ಸಂಖ್ಯೆ : +91-11-2397 8046
ಟೋಲ್ ಫ್ರೀ ಸಂಖ್ಯೆ : 1075

ಸಂಬಂಧಿತ ಅಪ್ಡೇಟ್ ಗಳಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ
ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ವೆಬ್ಸೈಟ್ ಅನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.

ಆಲ್ ಇಂಡಿಯಾ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್ (ಎ.ಐ.ಐ.ಎಮ್.ಎಸ್) ನವದೆಹಲಿ.