ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ, ನವದೆಹಲಿ

ಕೊವಿಡ್-19

ಆತಂಕ ಬೇಡ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ

ಕೊರೊನಾ ಭೀತಿ ಕುರಿತಾದ ವದಂತಿಗಳನ್ನು ಹರಡದಿರಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತರಾಗಿರಿ

ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ(ಏಮ್ಸ್) ನವದೆಹಲಿ

ಕೊವಿಡ್-19 ಎಂದರೇನು?

ಕೊವಿಡ್-19 ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ತೆಯಾಗಿರುವ ನಾವೆಲ್ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವಾಗಿದೆ.

AIIMS, NEW DELHI

ಕೊರೊನಾ ಹರಡುವ ಬಗೆ ಹೇಗೆ?

- ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಹನಿಗಳ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ.

- ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಹನಿಗಳನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡಾಗ ಅಥವಾ ಆ ಹನಿಗಳ ಕಣಗಳಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನಂತರ ತನ್ನ ಮುಖ,ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೆ ಆ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ.

- ಸೋಂಕು ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ಒಳಗಿನ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

- ಶೇ 80% ರಷ್ಟು ಜನರು ಅಥವಾ ಬಹುತೇಕರು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಶೇ20%ರಷ್ಟು ಜನರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲÁಗಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ಇವರಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಜನರು (ಈ ಮೊದಲೇ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು) ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ ದಾಖಲಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು.

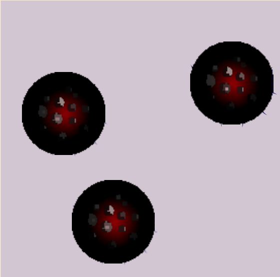
ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಯಾವ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ? ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆ?

- ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕರೊನಾ ಪೀಡಿತರಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಆ ಮನೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡಬಹುದು.
- ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸೋಂಕು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್,ಮಧುಮೇಹ ಮೊದಲಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೊಂದಿರುವವರು ಕೊರೊನಾದ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

AIIMS, NEW DELHI

ಕರೊನಾ ವೈರಸ್ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ?

- ಕೊವಿಡ್-19ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ವೈರಸ್ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅದು ಇತರ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ಗಳಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ.
- ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ಗಳು (ಕೊವಿಡ್-19 ವೈರಸ್ ಕುರಿತಂತೆ ಲಭ್ಯವಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ) ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈ ಕೆಲ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬದುಕಬಲ್ಲವೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು
- ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಸೋಂಕಿತವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಿಮಗನಿಸಿದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು sಸೋಂಕುನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆ ಜಾಗವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ.
- ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ದ್ರವಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.



ವೈರಾಣು ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಮುಖ/ಬಾಯಿ/ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗದಿರಲಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾವವು?

ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ

- ಜ್ವರ, ಗಂಟಲು ನೋವು,ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು
- ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ, ಫ್ಲೂ ಮುಂತಾದ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ನಾನು ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು?

ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಮತ್ತು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು:

- ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬಾಧಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದಲ್ಲಿ
- ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ

AIIMS, NEW DELHI

ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು?

ನಿಮಗೆ ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೊವಿಡ್-19 ರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಕೊವಿಡ್-19 ಬಾಧಿತ ದೇಶಗಳಿಗೆ ನೀವು ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಸೋಂಕುಬಾಧಿತನೆಂದು ಖಚಿತಪಟ್ಟವರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ನಿಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಥವಾ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ **24/7 ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 08046848600, 08066692000 ಮತ್ತು ಟೋಲ್‌ಫ್ರೀ ಸಂಖ್ಯೆ 104 ನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.**

ಸಹಾಯಕೇಂದ್ರವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಪರ್ಕದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಕೊವಿಡ್-19 ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತದೆ.

AIIMS, NEW DELHI

ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೆ?

- ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿಗೆ ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ.
- ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿಗೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಾಧಾರದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದು ವೈರಲ್ ಸೋಂಕಾದುದರಿಂದ, **80%** ರಷ್ಟು ಬಾಧಿತರು ಕೆಲದಿನಗಳಲ್ಲೇ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಕಾಯಿಲೆಯ ತೀವ್ರಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಜನರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ /ತೀವ್ರನಿಗಾಘಟಕಗಳಿಗೆ ದಾಖಲಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊವಿಡ್ -19

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆಯೇ?

- ಈ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸಧ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ವೈರಾಣು ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದವರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಇತರ ವೈರಲ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿನ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೀವ್ರಸ್ವರೂಪದ ಬಾಧಿತರಿಗೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಂರಕ್ಷಿಸಬಹುದು?

ಕೆಲವು ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಕೊರೊನಾ ಬಾಧಿತರಾಗುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

- ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದಾಗ ಅಥವಾ ಕೊರೊನಾ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ನಂತರ ಅಲ್ಕೊಹಾಲ್ ಮಿಶ್ರಿತ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಸೀನುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ಮೀಟರ್ (ಮೂರು ಅಡಿ) ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣುಗಳು,ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಅನುಸರಿಸುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳಿಂದ ಮುಖ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂ ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಬಳಸಿದ ಟಿಶ್ಯೂವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಸದಬುಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.
- ನಿಮಗೆ ಹುಷಾರಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಯಾರು ಧರಿಸಬೇಕು?

ಕಾಯಿಲೆಯ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದವರು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬಾರದು.

ಕಾಯಿಲೆಯ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸುಳ್ಳು ಸುರಕ್ಷಾಭಾವವನ್ನು ನೀಡಿ ಇತರ ಅಗತ್ಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳಾದ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಅಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ:

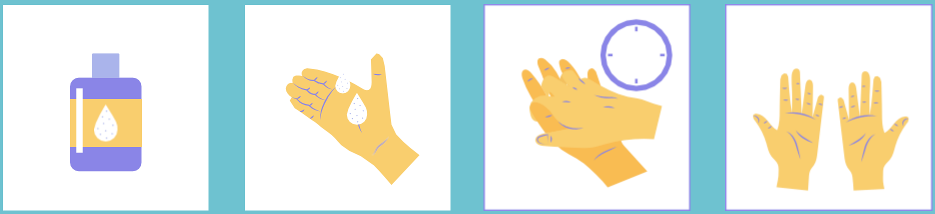
- ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕನಿಷ್ಠ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸೆಕಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. 70% ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹೊಂದಿದ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರನ್ನೂ ಕೂಡ ಬಳಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸೆಕಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸದೆ, ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಇವುಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ತೋಳಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕೆಮ್ಮಬೇಕು ಅಥವಾ ಸೀನಬೇಕು. ಬಳಸಿದ ಟಿಶ್ಯೂಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮುಖ,ಬಾಯಿ,ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಮುಟ್ಟಬಾರದು.
    - ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವ ಅಥವಾ ಸೀನುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಮೀಟರಿನಷ್ಟು ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
    - ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

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

- ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಇದ್ದಾಗ, ಮೂರು ಪದರಗಳುಳ್ಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತಿರಲು ನೀವು ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ನೀಡುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ.
- ಕಾಯಿಲೆಪೀಡಿತರಿಗೆ ನೀವು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ.
- ಸೋಂಕು ತಗಲಿರುವ ಶಂಕೆ ಇರುವ/ಸೋಂಕು ತಗಲಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗಿರುವವರು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮೂರು ಪದರಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ನ ಪಾತ್ರವೇನು?

- ಕೊರೊನಾ ಬಾಧಿತರಿಗೆ ನೀವು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಬೇಕು
- ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.
- ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ದ್ರಾವಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು. ಬದಲಿಗೆ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು.



ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬಾಧಿತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳು/ಪಾನೀಯಗಳ ಪಾತ್ರವಿದೆಯೇ?

ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಾಧಿತರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಪಾಲಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣರಾಗಿರಲು ಹಣ್ಣುಗಳು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದವರಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಸಿಕೆಯು ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ?

- ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಸಂಕಷ್ಟವನ್ನೆದುರಿಸಲು ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿದ್ದೇವೆಯೇ?

- ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಅಗತ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯವು ಅಗತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನೊದಗಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವಿಕೆ, ಗೃಹ ಆರೈಕೆ, ಮಾದರಿಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ,ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳ ಸೌಲಭ್ಯ,ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದಾಖಲಾದ ರೋಗಿಗಳ ಬಿಡುಗಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಪ್ರಮಾಣೀಕೃತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಇವುಗಳ ಮಾಹಿತಿಯು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ವೆಬ್‌ಸೈಟಿನಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳು?

1. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೋಳಿ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಮೌಂಸ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರವು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಲು ಯಾವುದೇ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿಲ್ಲ.

2. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆಯೇ?

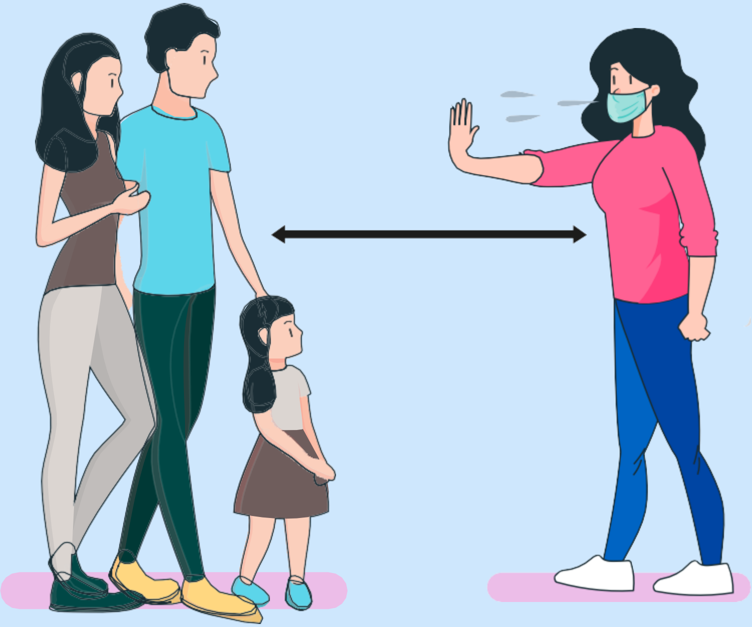
ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ.

3. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಮೃತನಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶವದಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಾಧಿತನಾಗಿದ್ದವನ ಮೃತದೇಹದಿಂದ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ

ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾನೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

- ಉತ್ತಮವಾದ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕೈತೊಳೆಯುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಕೆಲ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳ ಪಾಲನೆಯಿಂದ ನೀವು ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಅನಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಯಾಣ/ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಮೂಲಕ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ಇದರಿಂದ ಪ್ರಸರಣದ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.



ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ (ಏಮ್ಸ್) ನವದೆಹಲಿ

ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಾಗ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾದ ಸಹಾಯವಾಣಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಯಾವುದು?

ಸಹಾಯವಾಣಿ

080-46848600, 080-66692000

ಟೋಲ್‌ಫ್ರೀ ಸಂಖ್ಯೆ: **104**

ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ವೆಬ್‌ಸೈಟನ್ನು ನೋಡಿ

ಅಖಿಲ ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ (ಏಮ್ಸ್) ನವದೆಹಲಿ