ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ

ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು
ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿ

NOVEL CORONAVIRUS
COVID-19
ನೋವೆಲ್ ಕರೋನಾ ವೈರಸ್

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ !

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಮಾಡಬಾರದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು

- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಾಬೂನು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಬ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಂಡಂತೆ ಕಂಡರೂ ಸಹಾ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರ / ಟಿಷ್ಯು ಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಬಳಸಿದ ಟಿಷ್ಯು / ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಮುಚ್ಚಿದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಿರಿ.
- ನಿಮಗೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದ್ದಲ್ಲಿ (ಜ್ವರ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ನೆಗಡಿ / ಕೆಮ್ಮು) ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರ / ಮಾಸ್ಕ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ.
- ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದರೇ 24/7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 104ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.
- ದೊಡ್ಡ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಮಾಡಬಾರದ್ದು

- ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಬೇರೆಯವರೊಡನೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದು.
- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು.
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುಳುವುದು.

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕರೋನಾ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡೋಣ,
ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸೋಣ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

24/7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 104ಕ್ಕೆ
ಅಥವಾ 080-22208541ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

https:// www.facebook.com/DHFWKA/ https://twitter.com/DHFWKA?s=08
https:// www.youtube.com/channel/UC_iHeb5MfQd07mmJ904vCTg

ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯದ 24/7
ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ +91-11-23978046
Email : ncov2019@gmail.com

mohfw.gov.in @MoHFWIndia @MoHFW_INDIA mohfwindia

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ

ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು
ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

NOVEL CORONAVIRUS COVID-19

ನೋವೆಲ್ ಕರೋನಾ ವೈರಸ್

ಕೈ ತೊಳೆಯುವ 6 ವಿಧಾನಗಳು

1

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಸಾಬೂನು ಹಚ್ಚಿರಿ

2

ನಿಮ್ಮ ಅಂಗೈ ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದಿಟ್ಟು ಸಾಬೂನಿನ ನೊರೆಯೊಂದಿಗೆ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ

3

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಂದು-ಮುಂದು ಮಾಡಿ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಉಜ್ಜಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೆರಳಿನ ಮಧ್ಯೆ ಉಜ್ಜಲು ಮರೆಯದಿರಿ

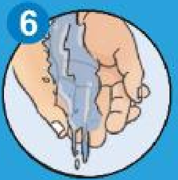
4

ನಿಮ್ಮ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಇನ್ನೊಂದು ಹಸ್ತಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ, ಉಜ್ಜಿರಿ ಹಾಗೂ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ

5

ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಮಣಿಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ

6



ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸಾಬೂನಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಕರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಿ

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ– ಕರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ

**ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕರೋನಾ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡೋಣ,
ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸೋಣ.**

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

24/7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 104ಕ್ಕೆ ಅಥವಾ 080–22208541ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

https:// www.facebook.com/DHFWKA/ https://twitter.com/DHFWKA?s=08 https:// www.youtube.com/channel/UC_iHeb5MfQd07mmJ904vCTg

World Health Organization

unicef for every child

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ

ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು
ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

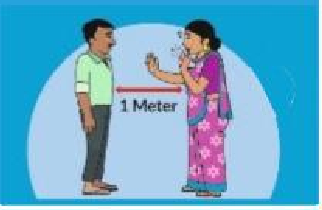
NOVEL CORONAVIRUS
COVID-19

ನೋವೆಲ್ ಕರೋನಾ ವೈರಸ್

ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ– ಕರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ

ಪ್ರಯಾಣಿಕರಿಗಾಗಿ ಮುಂಜಾಗ್ರತ ಕ್ರಮಗಳು

- ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಮುಂದೂಡಿ ಹಾಗೂ ತುರ್ತಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ
- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವು ತುರ್ತಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಮುಂದಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ (ಪ್ರಯಾಣದ ವಿವರವನ್ನು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ)
- ಚನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು, ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉಗುಳಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಹಸ್ತಲಾಗವ (ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಶೇಕ್) ಮಾಡಬೇಡಿ
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೂಗನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ನಂತರ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರುವ ಕಸದಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ವಿಲೇವರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ
- ನೀವು ಮಾಸ್ಕ್ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೂಗನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಬಳಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಅನ್ನು ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು ಮುಚ್ಚುಳವಿರುವ ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ತಕ್ಷಣ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಅಡಿಗಳ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

24/7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 104ಕ್ಕೆ ಅಥವಾ 080–22208541ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

https:// www.facebook.com/DHFWKA/ https://twitter.com/DHFWKA?s=08 https:// www.youtube.com/channel/UC_iHeb5MfQd07mmJ904vCTg

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕರೋನಾ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡೋಣ,
ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸೋಣ.

World Health Organization

unicef
for every child

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ

ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು
ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ

NOVEL CORONAVIRUS
COVID-19

ನೋವೆಲ್ ಕರೋನಾ ವೈರಸ್

ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದಿರಾ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ

ನೀವು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ

ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಎಂದನಿಸಿದರೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ

ಕೆಮ್ಮು

ಜ್ವರ

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ

ನಿಮಗೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಚಿಹ್ನೆಗಳು/ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ
ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 104ಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಿ
ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ– ಕರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ
ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯು ನೀಡುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ

ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕರೋನಾ ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡೋಣ, ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಜಾಗೃತಿ ವಹಿಸೋಣ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

24/7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 104ಕ್ಕೆ ಅಥವಾ 080–22208541ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

https:// www.facebook.com/DHFWKA/ https://twitter.com/DHFWKA?s=08 https:// www.youtube.com/channel/UC_iHeb5MfQd07mmJ904vCTg

World Health Organization

unicef
for every child