



ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು
ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ



ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಲು
ನಮಗೆ ಸಹಾಯಮಾಡಿ



ನೋವೆಲ್ ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ (COVID -19)

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ !

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಹಾಗೂ ಮಾಡಬಾರದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ✓



ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಪು ಅಥವಾ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ. ಅಥವಾ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಬ್ಬರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಕೈಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೂ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.



ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀಸುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್ / ಕರವಸ್ತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಉರುಳಿಸಿ.



ಬಳಸಿದ ಔಷಧಿ ಪೇಪರ್‌ನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಮುಚ್ಚಿದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಿರಿ.



ನಿಮಗೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ (ಫಿರ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ನೆಗಡಿ / ಕೆಮ್ಮು) ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು/ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ 24/7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 104 ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.



ತಟ್ಟು ಹನಸಂದಲೆ ಇರುವ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.



ನಿಮ್ಮ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಫಿರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೇ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಸೆಳು ಸಂವರ್ತನ ಹೊಂದಿರಿ.



ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಔಷಧಿಯನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಿಸಿ.



ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಉರುಳಿಸಿ.

ಮಾಡಬಾರದ್ದು ✗

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

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

24/7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ 104 ಮತ್ತು 080-22208541 ಅಥವಾ
ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯದ 24/7 ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ +91-11-23978046
ಈಮೇಲ್-ncov2019@gmail.com