వ్యక్తిగత రక్షణ మార్గదర్శి

కొవిడ్ - 19

(క్షేత్రస్థాయి కార్యకర్తలకు)

భారతీయ ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ సంస్థ,

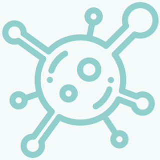
తెలంగాణా ప్రభుత్వము - 2020

మీ ఆరోగ్యమే రాష్ట్ర సౌభాగ్యం

- మీ రక్షణ గూర్చి మేము శ్రద్ధ వహిస్తున్నాము కావున ఈ సందేశాలని మీతోపాటు / మీ పాకెట్‌లో ఉంచుకొని వీలైనన్నిసార్లు చదవండి.
- క్షేత్రస్థాయి కార్యకర్తలుగా ప్రజలకు సేవలందించుటతో పాటు మీరు అదనపు జాగ్రత్తలు తీసుకోవలెను.
- మీరు ఎటువంటి భయాందోళనకు లోనుకాకుండా తగిన వ్యక్తిగత జాగ్రత్తలు తీసుకొనుటకు అవసరమైన సమాచారాన్ని క్లుప్తంగా అందించుటే ఈ మార్గదర్శి యొక్క లక్ష్యం.

ఐక్యతతో ఎదుర్కోగలము - భిన్నత్వంతో బలహీనపడతాము

- SARS COV-2కి సంబంధించిన సమాచారాన్నంతటిని తెలుసుకోండి.
- జిల్లా మరియు రాష్ట్రస్థాయిలో కొవిడ్-19ని ఎదుర్కొనుటకు ఏర్పాటైన వ్యవస్థను గూర్చి అవగాహన పెంపొందించుకోండి.
- విజయం సాధించు వరకు జాతికి నిస్వార్థ సేవలు అందిద్దాము.
- ఎప్పటికప్పుడు ప్రభుత్వం తెలియచేస్తున్న సూచనలు మరియు మార్గదర్శకాలను పాటించండి.



కరోనా వైరస్ మరియు కొవిడ్-19

- కొవిడ్-19 అనేది ఒక వ్యాధి పేరు. ఈ వ్యాధి కరోనా వైరస్ ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. కరోనా వైరస్ సాధారణ జలుబు నుంచి తీవ్ర శ్వాసకోశ వ్యాధులు కలుగ చేయు వైరస్‌ల కుటుంబానికి చెందినది.

కొవిడ్-19 కలుగ చేయు లక్షణములు ఏవి?

ఆకలి లేమి, న్యుమోనియా, శ్వాస తీసుకోవడం కష్టం, తీవ్రమైన నొప్పి

కొవిడ్-19 మరణానికి దారితీస్తుందా?

- దీనివలన అందరికీ మరణం సంభవించదు ఈ వైరస్ సోకిన వారిలో 96% కోలుకుంటారు.
- వైరస్ సోకిన వారిలో 80% మంది స్వల్పమైన సింప్టమ్స్ మాత్రమే ఉంటాయి.
- సింప్టమ్స్ మొదలుకాగానే, వైద్య సహాయం తీసుకోవాలి.
- కొవిడ్ - 19 అనునది కొత్త వ్యాధి. ఈ వ్యాధి లక్షణాలు సాధారణ జలుబు లేదా దగ్గు ఫ్లూని పోలి ఉంటాయి. నివారణ చర్యలు పాటించకపోతే ఈ వ్యాధి ఒక ఇన్‌ఫెక్టెడ్ మనిషి ద్వారా అనేక మందికి వేగంగా సోకుతుంది.
- సహాయం పొందుటకు 104 ను సంప్రదించండి.

నేను ఏ విధంగా మద్దతు అందించగలను?

- భయాందోళనలకు గురి కాకండి మరియు ఇతరులు ప్రశాంతంగా / నిశ్చింతగా ఉండుటకు సహాయం అందించండి.
- మీ క్రింద సిబ్బంది / సహోద్యోగులకు వ్యాధివ్యాప్తి నివారణకు తీసుకొను జాగ్రత్తలపై పరిజ్ఞానాన్ని అందించండి.
- ఎప్పటికప్పుడు జారీ అగుచున్న మార్గదర్శకాలను గూర్చి తెలుసుకుంటుండండి.
- పని భారం పెరిగి ఉండవచ్చు కాని ఇది తాత్కాలికము. వనరులు పరిమితం అని గుర్తుంచుకోండి. వనరులను పొదుపుగా వాడండి.
- రోజువారీ నివేదికను తప్పనిసరిగా మీ నోడల్ అధికారికి అందించండి.

అధికారిక సమాచారాన్ని ఎక్కడ నుంచి పొందగలను?

- www.mohfw.gov.in
- covid19.telangana.gov.in
- chfw.telangana.gov.in
- www.ayush.gov.in

iihfw_Telangana_covid19

#iihfw

వ్యక్తిగత సంరక్షణ జాగ్రత్తలు మరియు సూచనలు

పని వేళలకు ముందు:

- భోజనం చేయుట మానకండి.
- రోజుకు 2 లీటర్ల నీరు త్రాగండి.
- సరిపడినంత నిద్రపోండి.
- యోగా మరియు ధ్యానం చేయండి.
- గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేయండి.
- ఎండకు ఆరిన శుభ్రమైన బట్టలు ధరించండి.
- ముఖము / శరీరమునకు ఎటువంటి క్రీములు వాడకండి.
- జుట్టుని గట్టిగా దువ్వి ముడి పెట్టండి.
- వ్యక్తిగత సామాగ్రి సర్దుకోండి.
- ధన రూపంలో డబ్బు వాడకండి. పేటియమ్ / ఈక్యాష్ వాడండి.
- ఇంటి నుంచి క్యారేజి తెచ్చుకోండి.
- మంచినీళ్ళ సీసా వెంట ఉంచుకోండి.
- వేసుకోవలసిన మందులు ఉంటే మీతో తీసుకువెళ్ళండి.
- బయటకు వెళ్లినప్పుడు వాడడానికి 2,3 మాస్కులు, పారవేయడానికి పాలీథీన్ కవర్ తీసుకెళ్ళండి.

వ్యక్తిగత సంరక్షణ జాగ్రత్తలు మరియు సూచనలు

పని వేళలలో:

- ఉద్యోగ విధుల చార్టు మరోసారి చూసుకోండి.
- బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఇతరులకు 1-2 మీటర్ల దూరం పాటించండి.
- దగ్గుతున్నప్పుడు నోరు/ముక్కును రుమాలు/దస్తీతో కప్పుకోండి లేదా మోచేతిని అడ్డం పెట్టుకోండి.
- ఎల్లప్పుడు మాస్క్ వాడండి. ప్రతి 6 గంటలకు / మలినప్పుడల్లా మార్చండి.
- ప్రతి గంటకు చేతులు శుభ్రపరుచుకోండి / ఏదైనా వస్తువు (ఫైల్, పేపర్) తాకినప్పుడల్లా చేతులు శుభ్రపరుచుకోండి.
- చేతులు మలినమైనట్లు అన్పించిన వెంటనే సబ్బు మరియు నీటితో కడుక్కోండి.
- ఆఫీస్‌లో, బయట గుంపులుగా చేరకండి.
- ఒత్తిడి అధికమైతే విరామం తీసుకోండి.
- భోజనం మానకండి.
- వీలైనప్పుడల్లా గోరువెచ్చని నీరు త్రాగండి.

వ్యక్తిగత సంరక్షణ జాగ్రత్తలు మరియు సూచనలు

పని వేళల తరువాత:

- ఆఫీసు నుండి వెళ్ళునప్పుడు మీ వస్తువులు (మొబైల్, తాళాలు, పర్సు మొదలైనవి) క్రిమిరహితం చేసుకోండి.
- ఇంటిలోకి వెళ్ళునప్పుడు తలుపులతో సహా వేటిని తాకకండి.
- తిన్నగా బాత్‌రూమ్‌కి వెళ్ళి స్నానం చేయండి.
- బట్టలను డెట్టాల్ కలిపిన వేడినీటిలో 20 నిముషాలు నానబెట్టి ఉతకండి.
- బట్టలను ఎండకు ఆరవేయండి.
- వాడిన మాస్క్‌ను 1% హైపోక్లోరైట్ / 7% బ్లీచింగ్ ద్రవం / డెట్టాల్ కలిపిన వేడినీటిలో 20 ని॥లు నానబెట్టి ఉతికి, ఎండకు ఆరవేయండి. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచు ఆహారం తినండి.
- 2 నుండి 3 ని॥లు ఆవిరి పట్టండి.
- ఇంటిని లైజాల్ / బ్లీచింగ్ ద్రావణంతో రోజుకు 2 సార్లు శుభ్రపర్చండి.
- ఇంటిలో వృద్ధులు / ఇతర అస్వస్థతలు కలిగిన వారి నుంచి దూరం పాటించండి.

అపోహలను ఛేధించుట

1. ఆరోగ్య సంరక్షణ విధి నిర్వహణకు వెళ్ళినప్పుడల్లా వ్యక్తి గత సంరక్షణ సామాగ్రి / రక్షణ గౌన్ వేసుకొనుట అవసరం.

- అక్కర్లేదు. కొవిడ్-19 సోకిన వ్యక్తి, ఐసియు, ల్యాబ్, పాజిటివ్ వార్డులో పారిశుద్ధ్య పనివారు మొ॥వారు మరియు ఆరోగ్య సంరక్షణ సన్నిహితంగా అందించువారు మాత్రమే వ్యక్తిగత రక్షణ సామాగ్రి వాడాలి.
- చికిత్స పొందు ప్రదేశాలలో పని చేయువారు కేవలం మాస్కు, గ్లౌవ్స్ వంటివి వాడి రక్షణ పొందవలెను.
- ఆసుపత్రి బయట పబ్లిక్ ప్రదేశములో పని చేయు వారికి కేవలం మాస్క్ వాడితే చాలు.

2. ఎల్లప్పుడు నేను మాస్క్ ధరించవలసిన అవసరం లేదు.

- ఇంటి నుండి బయటికి వెళ్ళినప్పుడల్లా తప్పక మాస్క్ ధరించవలెను.
- బట్టతో చేసిన మాస్క్ క్లినికల్ మాస్క్ లాగానే మీకు రక్షణ కలిగిస్తుంది. బట్టతో మాస్క్‌ను ఇంటి వద్దే సులభంగా తయారు చేసుకొనుట అనుబంధం .... లో చూడండి.
- బట్ట మాస్క్‌ను ఏ విధంగా శుభ్రపరచుకోవాలో అనుబంధం ...లో చూడండి.

అపోహలను ఛేధించుట

3. నాకు ఇతర అస్వస్థతలు ఉన్నాయి. కావున నేను సురక్షితం కాదు.

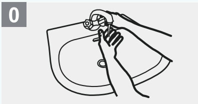
- వైరస్ సోకకుండా నివారించుటకు వ్యక్తిగత జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా మనం సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.
- చేతుల శుభ్రత, వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచు ఆహారం, సామాజిక దూరము, వ్యక్తిగత శుభ్రత అంటును నివారిస్తాయి.

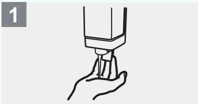
4. నా గ్రామము / జిల్లా వైరస్‌తో ప్రభావితం కాలేదు కావున నేను లెక్కచేయక్కర్లేదు.

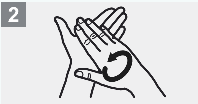
- వ్యాధి ప్రాథమిక దశలో ఉన్నప్పుడు వైరస్ క్యారియర్స్ ను గుర్తించుట కష్టం. ఈ దశలో మనకు కేసులు కనిపించకపోవచ్చు. అయినప్పటికినీ నివారణ చర్యలు పటిష్టంగా లేకపోతే హఠాత్తుగా కేసుల సంఖ్య విపరీతముగా పెరుగును. గ్రామము/జిల్లా వైరస్‌తో ప్రభావితం కానప్పటికీ అన్ని సూచనలు పాటించవలెను.

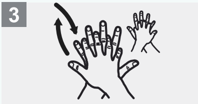
చేతుల శుభ్రత

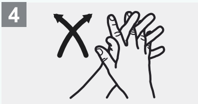
చేతులను ఏవిధంగా కడగవలెను

0

చేతిని నీటితో తడపండి

1

చేయి మొత్తానికి సరిపడా
సబ్బు/ద్రవం రాయండి

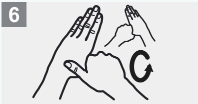
2

అరచేతిని ఇంకో
అరచేతితో రుద్దండి

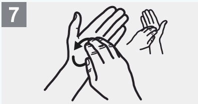
3

చేతి వెనుక భాగాన్ని ఇంకో
అరచేయితో వేళ్ళను
లాక్ చేస్తూ రుద్దండి

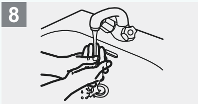
4

అరచేతిని మరో అరచేతి వేళ్ళతో
లాక్ చేసి రుద్దండి

5

ఒక చేతి వేళ్ళతో ఇంకొక
చేతి వేళ్ళను లాక్ చేసి ప్రక్కలకు
కదుపుతూ రుద్దుకోండి

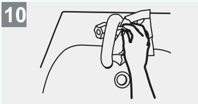
6

బొటనవేలిని మరో చేతితో పట్టుకొని
వృత్తాకారంలో ముందుకు,
వెనకకు రుద్దండి.(రెంటిని)

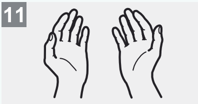
7

అరచేతిపై చేతి మునివేళ్ళతో
ముందుకి వెనుకకు
వృత్తాకారంలో రుద్దండి

8

నీళ్ళతో చేతులను కడుక్కోండి

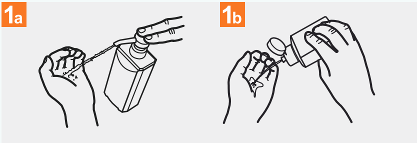
9

ఒకసారి వాడి పారవేసే
టవల్‌తో తుడుచుకోండి

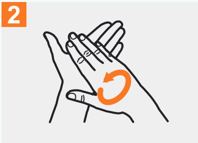
10

టాప్‌ని టవల్‌తో కట్టేయండి

11

ఇప్పుడు మీ చేతులు సురక్షితం

చేతులను ఏవిధంగా రుద్దవలెను



చేతిని గుంతగా చేసి దాని నిండుగా ద్రవము
పోసి చేతికంతా రాయండి



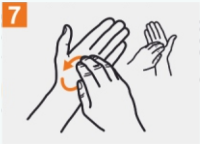
అరచేతిని ఇంకో
అరచేతితో రుద్దండి

చేతి వెనుక భాగాన్ని ఇంకో
అరచేయితో వేళ్ళను లాక్
చేస్తూ రుద్దండి (రెండు చేతులకి)

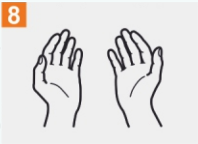
అరచేతిని అరచేతితో వేళ్ళను
లాక్ చేసి రుద్దండి

ఒక చేతి వేళ్ళతో ఇంకొక చేతి
వేళ్ళను లాక్ చేసి ప్రక్కలకు
కదుపుతూ రుద్దుకోండి

బొటనవేలిని మరో చేతితో పట్టుకొని
వృత్తాకారంలో ముందుకు,
వెనకకు రుద్దండి
(రెండు బొటన వేళ్ళకు)



అరచేతిపై చేతి మునివేళ్ళతో
ముందుకి వెనుకకు వృత్తాకారంలో
రుద్దండి (రెండు చేతులకి)



ఆరిన తరువాత
చేతులు సురక్షితం

మాస్కు ధరించు మరియు తీసివేయు విధానం

తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

మాస్కు ధరించే ముందు మరియు తీసివేసిన తరువాత చేతులు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి. మాస్కు ఎల్లప్పుడూ మీ ముక్కును నోటిని పూర్తిగా కప్పి ఉండేటట్లు చూసుకోండి

చేయకూడనివి:

మాస్కు ఎప్పుడు కూడా తీసి మెడకు వేలాడునట్లు ఉంచకండి.

ఒకసారి ధరించిన తరువాత మాస్కు ముందు భాగాన్ని తాకకండి.

సంఘ ప్రతినిధులను మరియు నేతలను వ్యాధి వ్యాప్తి అదుపుచేయు పనులలో భాగస్వాములుగా చేయండి

- ప్రజల సందేహాలను మరి ఆందోళనలను తీర్చటానికి అందుబాటులో ఉండండి. వారి పట్ల మర్యాదగా వ్యవహరిస్తూ ప్రశాంతతని కనబరచండి.
- ఆ సంఘంలో ఉన్న నేతలను, సంఘ సంస్థలను, స్వయం సహాయక బృందాలను, స్వచ్ఛంద సేవకులను గుర్తించండి.
- త్వరిత గతిన స్పందించే బృందాలు (రాపిడ్ రెస్పాన్స్ టీమ్స్), మరియు నిఘా సంస్థలు అనుమానించిన వ్యక్తులను వేరు చేయు పద్ధతులు తెలియచేయండి.
- సమాజంలో గుర్తించిన త్వరిత గతిన స్పందించే బృందాలలో పాల్గొనేటట్లు చేయండి. అలాగే వాళ్లతో కలసి వెళ్లి, ప్రజలకి అవగాహన కల్పించి, వ్యాధి సోకిన వారి ఆచూకీ కనిపెట్టడానికి సహకరించండి. దీనివల్ల ప్రజలలో అంగీకారం / సమ్మతి పెరిగి మీకు రక్షణ కలుగుతుంది.
- మీకు క్షేత్రస్థాయిలో పరిస్థితి ఉద్రిక్తంగా ఉందని అనిపిస్తే, స్థానిక పోలీసు బలగాల మద్దతు కోరండి.
- కంట్రోల్ రూమ్, జిల్లా నిఘాధికారి (డిస్ట్రిక్ట్ సర్వైలెన్స్ ఆఫీసర్) పోలీసు మరియు ఆంబులెన్స్ నంబర్లు అందుబాటులో ఉంచుకోండి.