

# COVID-19

## ബുക്ക് ഓഫ് ഫൈവ്

പ്രതിരോധ രംഗത്തെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്കും സന്നദ്ധ പ്രവർത്തകർക്കുമുള്ള പ്രതികരണങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും

# CONTENT



|  |    |
|--|----|
| 1. എന്റെ കർത്തവ്യം എന്താണ്: എ.എൻ.എം, ആശ, എ ഡബ്ല്യു ഡബ്ല്യു, മറ്റ് കമ്മ്യൂണിറ്റി തൊഴിലാളികൾ | 2  |
| 2. കോവിഡ് -19 നെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് എന്തെല്ലാം അറിയാം?                                      | 3  |
| 3. പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ട സുരക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?                              | 4  |
| 4. ആരാണ് രോഗം സംശയിക്കപ്പെടുന്നയാൾ?  | 5  |
| 5. ആരാണ് ഒരു സമ്പർക്ക കേസ് ?   | 6  |
| 6. എങ്ങനെ ഓരോ വിഭാഗങ്ങളെ നിരീക്ഷണത്തിന് വിധേയമാക്കാം?                                      | 7  |
| 7. നിരീക്ഷണ വിഭാഗക്കാരുമായി എങ്ങനെ ആശയവിനിമയം നടത്താം?                                     | 8  |
| 8. അവരെ പിന്തുണക്കുന്ന ഒരു പരിസ്ഥിതി എങ്ങനെ സൃഷ്ടിക്കാം?                                   | 9  |
| 9. അവരുടെ കുടുംബങ്ങളുമായി എങ്ങനെ സമ്പർക്കം പുലർത്താം?                                      | 10 |
| 10. വീട്ടിലെ സുരക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?  | 11 |
| 11. ഹോം ക്വാറന്റീനെ എങ്ങനെ പിന്തുണയ്ക്കാം?   | 12 |
| 12. കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കായി ഹോം ക്വാറന്റൈൻ എങ്ങനെ പിന്തുണയ്ക്കാം?                              | 13 |
| 13. എനിക്ക് അപമാനങ്ങളെ എങ്ങനെ ചെറുക്കാനാകും?   | 14 |
| 14. ഒരു മാസ്ക് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം?   | 15 |
| 15. സമൂഹസന്ദർശനങ്ങൾക്കായി എനിക്ക് എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകളെടുക്കാം?                           | 16 |
| 16. വീട് എത്തിച്ചേരുന്നതിനുള്ള സുരക്ഷിത നടപടികൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?                            | 17 |
| വസ്തുതകളും മിഥ്യകളും   | 18 |
| അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങളിലുള്ളകൂട്ടികൾക്ക് എന്തുകൊണ്ടാണ് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ വേണ്ടത് ?               | 19 |





# COVID-19

## 1 എന്റെ കർത്തവ്യം എന്താണ്:

എ. എൻ. എം, ആശ, എ ഡബ്ല്യു ഡബ്ല്യു, മറ്റ് കമ്മ്യൂണിറ്റി തൊഴിലാളികൾ

### ആരോഗ്യം - ANM DSO/MO നിർദ്ദേശ പ്രകാരം

- വിവരങ്ങൾ നൽകുക
  - (A) സാമൂഹിക അകലം ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രതിരോധ, നിയന്ത്രണ നടപടികൾ
  - (B) കെട്ടുകഥകളെയും തെറ്റിദ്ധാരണകളെയും കുറിച്ച് സംസാരിച്ച് വസ്തുതകളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക
- DSO-യെ പിന്തുണയ്ക്കുക
  - (A) (SOP) പ്രകാരം സമ്പർക്ക പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക
  - (B) അതീവ ഗുരുതര വിഭാഗം (എച്ച്.ആർ.ജി), നഗര / ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലെ കേസുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് HOME QUARANTINE, ഹോം കെയർ, മറ്റു അവശ്യസേവനങ്ങൾ നടപ്പിലാക്കുക
  - (C) അപമാനം, വിവേചനം എന്നീ പ്രശ്നങ്ങൾ, പരിഹരിക്കുക.
- അവലോകനവും പ്രതികരണവും
- ടീം സുരക്ഷയും പ്രതിരോധവും
- പിന്തുണാ മേൽനോട്ടം

### ആരോഗ്യം - ANM DSO/MO നിർദ്ദേശ പ്രകാരം

#### ആരോഗ്യം - ASHA, CHV (നഗരപ്രദേശങ്ങളിൽ), ICDS-AWW ASHA FACILITATOR /CDPO എന്നിവയുടെ മാർഗനിർദ്ദേശപ്രകാരം

- വ്യക്തിഗത ആശയവിനിമയത്തിലൂടെ സാമൂഹിക അവബോധം സൃഷ്ടിക്കുക
  - (എ) സാമൂഹിക അകലം ഉൾപ്പെടെയുള്ള പ്രതിരോധ, നിയന്ത്രണ നടപടികളുടെ ഏറ്റെടുക്കൽ
  - (ബി) കെട്ടുകഥകളെയും തെറ്റിദ്ധാരണകളെയും കുറിച്ച് സംസാരിച്ച് വസ്തുതകളെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക
- വീടുകൾതോറുമുള്ള നിരീക്ഷണത്തിന് ANM/സൂപ്പർവൈസറെ പിന്തുണയ്ക്കുക
  - (എ) അതീവ ഗുരുതര വിഭാഗത്തിലെയും (എച്ച് ആർജി) മറ്റു വിഭാഗത്തിലെയും കേസുകൾ തിരിച്ചറിയുക
  - (ബി) നഗരങ്ങളിലും ഗ്രാമപ്രദേശങ്ങളിലും മെഡിക്കൽ സേവനങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക
  - (സി) അപമാനം, വിവേചനം എന്നീ പ്രശ്നങ്ങൾ, പരിഹരിക്കുക.
- അവലോകനവും പ്രതികരണവും
- ടീം സുരക്ഷയും പ്രതിരോധവും
- COVID-19, IEC മെറ്റീരിയലുകളുടെ ഉപയോഗം





# COVID-19

## 2

കോവിഡ് -19 നെക്കുറിച്ച് എനിക്ക് എന്തെല്ലാം അറിയാം?

### 1

SARS-COV-2 എന്ന പേരിലുള്ള ഒരു കൊറോണ വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന കൊറോണ വൈറസ് 2019 എന്ന രോഗമാണിത്.

### 2

പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവയാണ് COVID-19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ

### 3

പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം തുടങ്ങിയ രോഗ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ

### അല്ലെങ്കിൽ

### 4

നിങ്ങൾ ഒരു ലബോറട്ടറിയുടെ സ്ഥിരീകരിച്ച പോസിറ്റീവ് കേസാണെങ്കിൽ

### 5

ഉടൻ തന്നെ സംസ്ഥാന ഹെൽത്ത് ലൈൻ നമ്പറിലോ ആരോഗ്യ, കുടുംബക്ഷേമ മന്ത്രാലയത്തിലോ വിളിക്കുക. 24X7 സഹായം. 011-23978046, 1075 അല്ലെങ്കിൽ ASHA/ANM







# COVID-19

## 3

പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ട സുരക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?

### 1

തുടർച്ചയായുള്ള കൈകഴുകൽ

- a. തുടർച്ചയായ ഇടവേളകളിൽ 40 സെക്കൻഡ് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക. അല്ലെങ്കിൽ 70% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക.

### 2

സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക

- a. നിങ്ങളും മറ്റുള്ളവരും തമ്മിൽ കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർ ദൂരം പാലിക്കുക.
- b. തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക
- c. ആഘോഷങ്ങൾ, പ്രാബല്യനകൾ, പാർട്ടികൾ എന്നിവ സംഘടിപ്പിക്കുന്നതും പങ്കെടുക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കുക

### 3

കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ എന്നിവ തുടർച്ചയായി തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

- a. കാരണം മലിനമായ കൈകൾക്ക് നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിലേക്കോ മൂക്കിലേക്കോ വായിലേക്കോ വൈറസിനെ കൈമാറാൻ കഴിയും

### 4

നല്ല ശ്വസന ശുചിത്വം പാലിക്കുക

- a. ചുമയോ തുമ്മലോ വരുമ്പോൾ തുവാലയോ ടിഷ്യുയോ ഉപയോഗിച്ച് വായും മൂക്കും മൂടുക.
- b. ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യു അടച്ച ഡസ്റ്റ് ബിനിൽ ഇടുക.
- c. 70% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച നിങ്ങളുടെ കൈകൾ തുടർച്ചയായി വൃത്തിയാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ 40 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക

### 5

വിവരങ്ങൾ അറിഞ്ഞിരിക്കുക. എഎൻഎം/ആശ/എഡബ്ല്യുഡബ്ല്യു എന്നിവരിൽ നിന്നുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ പിന്തുടരുക

- a. COVID-19 നെക്കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റവും പുതിയ സംഭവവികാസങ്ങളെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞിരിക്കുക
- b. സ്വയം എങ്ങനെ പരിരക്ഷിക്കാമെന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഏത് സംശയവും എഎൻഎം/ആശ/എഡബ്ല്യുഡബ്ല്യു അല്ലെങ്കിൽ പിഎച്ച്സി എന്നിവരിലേക്ക് മാറ്റിയെടുക്കുക.





# COVID-19

## 4

### ആരാണ് രോഗം സംശയിക്കപ്പെടുന്നയാൾ?

# 1

കടുത്ത ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖമുള്ള ആർക്കും.പനി, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖത്തിന്റെ ഒരു അടയാളം / ലക്ഷണം (ചുമ, ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്) എന്നിവ കാണിക്കുന്നവർ,

കൂടാതെ



# 2

രോഗലക്ഷണം ആരംഭിക്കുന്നതിന് 14 ദിവസങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് COVID-19 രോഗം പ്രാദേശികമായി പകരുന്നതായി റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുന്ന ഒരു രാജ്യത്തിലേക്കോ പ്രദേശത്തിലേക്കോ ഉള്ള യാത്രയുടെ അല്ലെങ്കിൽ താമസത്തിന്റെ ചരിത്രം

അഥവാ

# 3

ഏതെങ്കിലും ഗുരുതരമായ ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖമുള്ളവരും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതിന് മുമ്പായി കഴിഞ്ഞ 14 ദിവസങ്ങളിൽ COVID-19 സ്ഥിരീകരിച്ചവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയാൽ

അഥവാ

# 4

കഠിനമായ ശ്വാസകോശ അണുബാധയുള്ള ആർക്കും.പനി, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖത്തിന്റെ ലക്ഷണം (ചുമ, ശ്വസിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട്) കാണിക്കുന്നവർക്കും ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശനം ആവശ്യമാണ്

അഥവാ

# 5

COVID-19 അണുബാധ ലബോറട്ടറി സ്ഥിരീകരണമുള്ള ഒരു വ്യക്തി.





# COVID-19

## 5

ആരാണ് ഒരു സമ്പർക്ക കേസ് ?

### 1

COVID-19 രോഗിയുമായി ശരിയായ പരിരക്ഷയില്ലാതെ ഒരേ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുക

### 2

ഒരു COVID-19 രോഗി ഇടപഴകിയ (ജോലിസ്ഥലം, ക്ലാസ് റൂം, വീട്, ഒത്തുചേരലുകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടെ) സ്ഥലങ്ങൾ

### 3

പിന്നീടാണെങ്കിൽ പോലും COVID-19 പോസിറ്റീവ് ആയ വ്യക്തിയുമായി അടുത്ത് (1 മീറ്ററിൽ താഴെ) ഒരുമിച്ച് യാത്ര ചെയ്യുക

### 4

ഒരു COVID-19 രോഗിക്ക് നേരിട്ട് പരിചരണം നൽകുന്ന വ്യക്തി

### 5

പരിഗണനയിലുള്ള കേസിൽ അസുഖം ആരംഭിക്കുന്നതിന് 14 - ദിവസത്തിനുള്ളിൽ അണുബാധ കൈമാറ്റം ചെയ്യപ്പെടാം.





# COVID-19

## 6

### എങ്ങനെ ഓരോ വിഭാഗങ്ങളെ നിരീക്ഷണത്തിന് വിധേയമാക്കാം?

# 1

സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവരെ സന്ദർശിക്കൽ: ആരോഗ്യ ഉദ്യോഗസ്ഥരുടെ കോൺടാക്റ്റ് ലിസ്റ്റ് പരിശോധിച്ചു അവരുടെ വസതി സന്ദർശിച്ച് കോൺടാക്റ്റ് ട്രെയ്സിംഗ് നടത്തുക. ചില പ്രത്യേക സാഹചര്യങ്ങളിൽ മാത്രം ടെലിഫോൺ ഉപയോഗിക്കാം, അല്ലെങ്കിൽ ഫോളോ - അപിനായി ഉപയോഗിക്കാം. മുൻകരുതലുകൾ പാലിക്കുക.

# 2

ഉദ്ദേശ്യം അവതരിപ്പിക്കുക: സ്വയം പരിചയപ്പെടുത്തുക, കോൺടാക്റ്റ് ട്രെയ്സിംഗിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം വിശദീകരിക്കുക, നിർദ്ദിഷ്ട ഫോർമാറ്റിൽ ഡാറ്റ രേഖരിക്കുക.

# 3

ഫോബമാറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക: അസുഖം ആരംഭിച്ച് 28 ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗി നടത്തിയ യാത്രാ ചരിത്രവും സാമൂഹികമായി ഇടപെട്ട വിവരങ്ങളും കോൺടാക്റ്റ് ട്രെയ്സിംഗിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം.

# 4

മോണിറ്ററിംഗ്: SARS-CoV-2 രോഗിക്ക് അസുഖം കണ്ടെത്തിയ ദിനംമുതൽ അയാളുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവരെ കുറഞ്ഞത് 28 ദിവസമെങ്കിലും നിരീക്ഷിക്കുക.

# 5

ഫോളോ - അപ്പ്: കോൺടാക്റ്റുകളെക്കുറിച്ചുള്ള വിവരങ്ങൾ ഇതിൽ നിന്ന് ലഭിക്കും:

- a. രോഗി, അവന്റെ / അവളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ, രോഗിയുടെ ജോലിസ്ഥലത്തെ വ്യക്തികൾ അല്ലെങ്കിൽ സ്കൂളിലെ സഹായികൾ, അല്ലെങ്കിൽ
- b. രോഗിയുടെ സമീപകാല പ്രവേശനങ്ങളെയും യാത്രകളെയും കുറിച്ച് അറിവുള്ളവർ.





# COVID-19

## 7

### നിരീക്ഷണ വിഭാഗക്കാരുമായി എങ്ങനെ ആശയവിനിമയം നടത്താം?

## 1

എപ്പോഴും മറ്റൊരു പാലിക്കുക. COVID-19 ആർക്ക് വേണമെങ്കിലും എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും ബാധിക്കാം. വിവേചനം കാണിക്കരുത്, അലറുവാനോ മോശമായ ഭാഷ ഉപയോഗിക്കാനോ പാടില്ല. നിങ്ങളുടെ സന്ദർശനത്തിന്റെ ഉദ്ദേശ്യത്തെക്കുറിച്ചും നിങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുന്ന ഉത്തരങ്ങൾ എന്തിനുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നുവെന്നും ആളുകളോട് പറയുക. എല്ലാ പൗരന്മാർക്കും സർക്കാർ നൽകുന്ന പിന്തുണയാണിതെന്ന് പറയുക.



## 2

1 മീറ്റർ ദൂരം നിലനിർത്തുക: നിങ്ങൾ ആളുകളെ കണ്ടുമുട്ടുമ്പോൾ, സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ ശാരീരിക സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ അണുബാധയുണ്ടാകുന്നതിനു ഇത് കാരണമാകുന്നു. സ്ഥലവും സാഹചര്യവും അനുവദിക്കുകയാണെങ്കിൽ തുറന്ന സ്ഥലത്ത് ഇരിക്കുന്നതും കൂടുതലായും സംസാരിക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

## 3

അഭിമുഖം: ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുക, വളരെ വ്യക്തമായ ഉത്തരങ്ങൾ നേടുക. നിങ്ങൾ എഴുതുമ്പോഴോ, നിങ്ങളുടെ എഴുത്ത് വ്യക്തമാണെന്നും പൂർണ്ണമായ വിവരങ്ങൾ (വിലാസങ്ങൾ, പേരുകൾ, കോണ്ടാക്റ്റ് നമ്പറുകൾ) വ്യക്തമായി എഴുതിയിട്ടുണ്ടെന്നും ഉറപ്പാക്കുക.

വിലാസം:  
പേര്:  
സമ്പർക്ക നമ്പർ:



ഫീഡ് ബാക്ക്: നിങ്ങൾ ഉപദേശിച്ചതോ പങ്കിട്ടതോ ആവർത്തിക്കാൻ അവരോട് ആവശ്യപ്പെടുന്നതിലൂടെ ആളുകൾ നിങ്ങളുടെ സന്ദേശങ്ങൾ ശരിയായി മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ടോയെന്ന് പരിശോധിക്കുക.

## 4

## 5

വ്യക്തത: ചോദ്യങ്ങളും അതിന്റെ ഉത്തരങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അതും?, നിങ്ങൾ കമ്മ്യൂണിറ്റി അംഗവുമായി പങ്കിടണം. നിങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം ലഭിച്ചില്ലെങ്കിൽ, അതും പറയാൻ മടിക്കരുത്. COVID-19 നെക്കുറിച്ച് ഒരുപാട് കാര്യങ്ങൾ അജ്ഞാതമാണ്.



നിങ്ങൾ ഫീൽഡിലേക്ക് പോകുമ്പോൾ തയ്യാറാകേണ്ട രീതി:

- നിങ്ങളുടെ കൈ വൃത്തിയാക്കാൻ ഒരു സാനിറ്റൈസർ / സോപ്പ് എടുക്കുക
- നിങ്ങളുടെ ഫോർമാറ്റുകൾ പേന, റൈറ്റിംഗ് പാഡ് പോലുള്ള എഴുത്ത് സാമഗ്രികൾ സ്വയം വഹിക്കുക.
- ആവശ്യമെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ മാസ്കുകളും അധിക മാസ്കുകളും എടുക്കുക.





# COVID-19

## 8

### അവരെ പിന്തുണക്കുന്ന ഒരു പരിസ്ഥിതി എങ്ങനെ സൃഷ്ടിക്കാം?

# 1

1. അവരെ സ്വാധീനിക്കുന്നവരുമായി സംസാരിക്കുക
  - a. പ്രാദേശിക സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നവരുടെ ഒരു പട്ടിക ഉണ്ടാക്കുക (ഗ്രാമതലവൻ , മതനേതാക്കൾ, അധ്യാപകർ, മറ്റേതെങ്കിലും വ്യക്തികൾ)
  - b. അനുസരിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളും സാഹചര്യവും പ്രോട്ടോക്കോളുകളും വിശദീകരിക്കുകയും ചർച്ച ചെയ്യുകയും അവബോധ കാമ്പെയ്നിൽ അവരുടെ പിന്തുണ തേടുകയും ചെയ്യുക

# 2

2. ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള വിഭാഗക്കാർക്കായി പിന്തുണ നൽകാനുള്ള പദ്ധതികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുക
  - a. കോൺടാക്റ്റ് ട്രെയ്സിംഗ് പ്രോട്ടോക്കോളുകൾ അനുസരിച്ച് ഗ്രാമത്തിലെ ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ആളുകളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് നിർമ്മിക്കുക
  - b. അവർ കണ്ടുമുട്ടുന്ന അല്ലെങ്കിൽ സംസാരിക്കുന്ന ആളുകളെ തിരിച്ചറിയുക; പ്രതിരോധ നടപടികൾ ഈ ആളുകളുമായി പങ്കിടുകയും ഉയർന്ന അപകടസാധ്യതയുള്ള ആളുകളുമായി ഈ നടപടികൾ ആശയവിനിമയം നടത്താൻ അവരോട് അഭ്യർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുക
  - c. Quarantine-ന് വിധേയമായ മാതാപിതാക്കളുള്ള കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റ് പരിചരണം എന്നിവ ശ്രദ്ധിക്കുക.

# 3

3. പിന്തുണയ്ക്കായി വിവിധ വിഭാഗങ്ങളുടെ നെറ്റ്‌വർക്കുകൾ വികസിപ്പിക്കുക
  - a. അടിയന്തര ആസൂത്രണത്തിനായി ഗ്രാമത്തെ ചെറിയ ഗ്രൂപ്പുകളായി വിഭജിക്കുക, ഗ്രൂപ്പ് കോബഡിനേറ്റർമാരുടെ കോൺടാക്റ്റ് വിശദാംശങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുക
  - b. ആംബുലൻസ്, മറ്റ് മെഡിക്കൽ സഹായം എന്നിവയുടെ കോൺടാക്റ്റ് വിശദാംശങ്ങൾ എഎൻഎം, ആശ, എഡബ്ല്യുഡബ്ല്യു എന്നിവരുമായി പങ്കിടുക
  - c. കുട്ടികളിലെ ഭയം, അക്രമം എന്നിവ പരിഹരിക്കുന്നതിനായി ശിശു സംരക്ഷണ സമിതികളുടെ ഏകോപന വിശദാംശങ്ങൾ പങ്കിടുക.

# 4

4. ഗാർഹിക അടിയന്തര കോൺടാക്റ്റ് ലിസ്റ്റുകൾ വികസിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുക
  - a. ഓരോ വീട്ടിലും സർക്കാർ സഹായ ലൈൻ, എഎൻഎം , ആശ, അല്ലെങ്കിൽ എഡബ്ല്യുഡബ്ല്യു എന്നിവയുടെ അടിയന്തിര കോൺടാക്റ്റ് റൂട്ടുകളുടെ ഒരു ലിസ്റ്റ് ഉണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക

# 5

5. അപമാനിക്കുന്നതിനും വിവേചനത്തിനും എതിരെ ശബ്ദം ഉയർത്തുക
  - a. സമൂഹത്തിലെ അപമാനപരമും വിവേചന സാഹചര്യങ്ങളും തിരിച്ചറിയുക
  - b. ദുരിതബാധിതരായവരുമായി ആവശ്യമുള്ള സമയത്ത് അവരെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ അവരോടു സംസാരിക്കുക.





# COVID-19

## 9

### അവരുടെ കുടുംബങ്ങളുമായി എങ്ങനെ സമ്പർക്കം പുലർത്താം?

# 1

സന്ദർശന സമയത്ത് പ്രാദേശിക രീതിയിൽ അഭിവാദ്യം ചെയ്യുകയും വന്നിരിക്കുന്നത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം അവരെ ബോധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. മാനുവലും മറ്റാരുടേയും സഹാനുഭൂതിയും പുലർത്തുക. വിവേചനം കാണിക്കുകയോ പരുഷമായി പെരുമാറുകയോ ചെയ്യരുത്.

# 2

സംശയിക്കപ്പെടുന്നതും സ്ഥിരീകരിച്ചതുമായ കേസുകൾ ഉണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക, അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ സമ്മർദ്ദത്തിലാകുകയോ ദയപ്പെടുകയോ ചെയ്യാം. അതിനാൽ, നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യം അവരുടെ ചോദ്യങ്ങളും ആശങ്കകളും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം കേൾക്കുക എന്നതാണ്.

# 3

വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് കൃത്യമായ വിവരങ്ങൾ ശേഖരിക്കുക: അവരുടെ പേര്, ജനനത്തിയതി, യാത്രാ ചരിത്രം, ലക്ഷണങ്ങളുടെ പട്ടിക, നിരീക്ഷണ ഫോർമാറ്റ് അനുസരിച്ച് റെക്കോർഡുചെയ്യുക, കൃത്യമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക. വിവരങ്ങൾ വ്യക്തമായി എഴുതുക.



# 4

എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും നിങ്ങൾക്ക് ഉത്തരം ഇല്ലായിരിക്കാം: COVID-19-നെക്കുറിച്ച് ഇനിയും ഒരുപാട് അജ്ഞാതമാണ്, അത് അംഗീകരിക്കുന്നതിൽ തെറ്റില്ല.

# 5

ലഭ്യമാണെങ്കിൽ, ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അടങ്ങുന്ന ലഘുലേഖകൾ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി പങ്കിടുക. മികച്ച ഗ്രാഹ്യം പ്രാപ്തമാക്കുന്നതിനും ശരിയായ വിവരങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാൻ അവരെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതിനും ഇത്തരം IEC ഉപയോഗിച്ച് അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി ചർച്ച ചെയ്യുക.





# COVID-19

# 10

## വീട്ടിലെ സുരക്ഷാപ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?

# 1

മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അകന്നുനിൽക്കുക

- a. ഒരു പ്രത്യേക മുറിയിൽ താമസിച്ച് നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലെ മറ്റ് ആളുകളിൽ നിന്ന് അകന്നുനിൽക്കുക. കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്ററെങ്കിലും ദൂരം നിലനിർത്തുക. എല്ലാ രീതിയിലും അകലം പാലിക്കുക എന്നാൽ മാത്രമേ വീട്ടിലെ മറ്റുള്ളവർ അണുബാധയിൽ നിന്ന് സുരക്ഷിതരായി തുടരുകയുള്ളൂ
- b. ലഭ്യമാണെങ്കിൽ, ഒരു പ്രത്യേക കുളിമുറി ഉപയോഗിക്കുക

# 2

ആരോഗ്യ പരിരക്ഷ തേടുക, അറിയിക്കുക

- a. പനി, ചുമ, അല്ലെങ്കിൽ ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, മറ്റുള്ളവരുടെ സുരക്ഷയെ കരുതി മാസ്ക് ധരിച്ച് ഉടൻ തന്നെ നിങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെടുക അല്ലെങ്കിൽ ആശ,എഎബിഎം എന്നിവരെ ബന്ധപ്പെടുക.

# 3

മാസ്ക് ധരിക്കുക

- a. മറ്റ് ആളുകൾക്ക് നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുണ്ടായിരിക്കുമ്പോഴും ആരോഗ്യക്ലിനിക്കിൽ പ്രവേശിക്കുന്നതിനു മുൻപും
- b. രോഗിയായ വ്യക്തിക്ക് ഇത് ധരിക്കാബ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങൾ രോഗിയുടെ മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ അത് ധരിക്കണം

# 4

പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

- a. ജോലിസ്ഥലത്തേക്കോ സ്കൂളിലേക്കോ പൊതു സ്ഥലങ്ങളിലേക്കോ പോകരുത്
- b. നിങ്ങൾ രോഗബാധിതനാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് അണുബാധ പകരാം

# 5

വീട്ടിലേക്ക് വരുന്ന സന്ദർശകരെ മറ്റ് സഹായികളെയോ ഒഴിവാക്കുക

- a. നിങ്ങൾ അറിയാതെ അണുബാധ പകരാൻ സാധ്യതയുണ്ട്
- b. വീട്ടുജോലിക്കാർ, ഡ്രൈവർമാർ തുടങ്ങിയ സഹായികളോട് മാറിനിബക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടണം







# COVID-19

## 11

### ഹോം ക്വാറന്റീനെ എങ്ങനെ പിന്തുണയ്ക്കാം?

# 1

**പിന്തുണ:** കിടക്കയിൽ കിടക്കുന്ന രോഗിയെ പരിചരിക്കുന്നതിനും മരുന്നുകൾ നൽകുന്നതിനും ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുന്ന ഒരു കുടുംബാംഗത്തെ സഹായിയായി നിയോഗിക്കുന്നു.

# 2

**ലക്ഷണങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക:** ശ്വാസതടസ്സം അല്ലെങ്കിൽ ഉയർന്ന പനി എന്നിവ പതിവായി ഉണ്ടെങ്കിൽ നിരീക്ഷിക്കുകയും ഉടൻ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യുകയും വേണം.

# 3

**സംരക്ഷണ ശുചിത്വം:**

- (a) വീട്ടിലെ സാധനങ്ങൾ, കുടിക്കുന്ന ഗ്ലാസുകൾ, കപ്പുകൾ, പാത്രങ്ങൾ, തുവാലുകൾ, കിടക്ക എന്നിവ രോഗിയുമായി പങ്കിടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യൂകൾ ഒരു അടുച്ച ചവറ്റുകുട്ടയിൽ എറിയുക.
- (b) ചുടുവെള്ളത്തിലും സോപ്പിലും ലിനൻ കഴുകി അണുവിമുക്തമാക്കുക, വെയിലത്ത് ഉണക്കുക
- (c) വാഷിംഗ് മെഷീൻ : അണുനാശിനി, സോപ്പ്, ചെറുചുടുവെള്ളം എന്നിവ ഉപയോഗിക്കുക. വെയിലത്ത് ഉണക്കുക.
- (d) ലിനൻ ചുടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കിവയ്ക്കുക, വലിയ ഡ്രമ്മിൽ സോപ്പ് പതപ്പിച്ച ശേഷം കമ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ഇളക്കുക, വെള്ളം തെറിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക, (ലിനൻ 0.05% ക്ലോറിനിൽ ഏകദേശം 30 മിനിറ്റ് മുക്കിവയ്ക്കുക. ശേഷം ശുദ്ധമായ വെള്ളത്തിൽ കഴുകുക), സൂര്യപ്രകാശത്തിൽ ലിനൻ പൂർണ്ണമായും ഉണക്കുക.
- (e) ഉപയോഗിച്ച എല്ലാ ടിഷ്യൂകളും ഡിസ്‌പോസിബിൾ ഗ്ലാസുകളും ഫെയ്സ് മാസ്കുകളും ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട മറ്റ് മാലിന്യങ്ങളും മറ്റ് ഗാർഹിക മാലിന്യങ്ങൾക്കൊപ്പം നീക്കംചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് അടച്ചുറപ്പുള്ള ഒരു പാത്രത്തിലേക്ക് ഇടുക.

# 4

**വൃത്തിയാക്കി അണുവിമുക്തമാക്കുക:** എല്ലാ "ഹൈ-ടച്ച്" ഉപരിതലങ്ങളായ കൗണ്ടറുകൾ, ടേബിൾ ടോപ്പുകൾ, ഡോർനോബുകൾ, ബാത്ത്റൂം ഫർണിച്ചറുകൾ, ടോയ്ലറ്റുകൾ, ഫോണുകൾ, കീബോർഡുകൾ, ടാബ്‌ലറ്റുകൾ, ബെഡ്‌സൈഡ് ടേബിളുകൾ എന്നിവ എല്ലാ ദിവസവും വൃത്തിയാക്കുക. കൂടാതെ, രക്തം, മലം അല്ലെങ്കിൽ ശരീര ദ്രാവകങ്ങൾ എന്നിവയുള്ള ഏതെങ്കിലും ഉപരിതലങ്ങൾ കൃത്യമായും വൃത്തിയാക്കുക.

# 5

**കൈ കഴുകുക:** കുറഞ്ഞത് 40 സെക്കൻഡ് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ 70% ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. തുടർച്ചയായ ഇടവേളകളിൽ കഴുകുക.





# COVID-19

## 12 കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കായി പോം ക്യാമ്പിന്റെ എങ്ങനെ പിന്തുണയ്ക്കാം?

# 1

സോപ്പ്, വെള്ളം എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് 40 സെക്കൻഡ് നേരത്തേക്ക് കൈ നന്നായി കഴുകുക അല്ലെങ്കിൽ 70% ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക



# 2

പ്രായമായവരിൽ നിന്ന് അകന്നുനിൽക്കുക. വീട്ടിലെ അംഗങ്ങൾ മറ്റൊരു മുറിയിൽ താമസിക്കണം അല്ലെങ്കിൽ കഴിയുന്നത്ര രോഗിയിൽ നിന്ന് മാറി നിൽക്കുക. രോഗബാധിതർ ലഭ്യമെങ്കിൽ പ്രത്യേക കിടപ്പുമുറിയും കുളിമുറിയും ഉപയോഗിക്കണം.



# 3

ഗാർഹിക വസ്തുക്കൾ ഒരുമിച്ച് പകിടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക ഉദാ. വിഭവങ്ങൾ, പാനീയ ഗ്ലാസുകൾ, കപ്പുകൾ, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന പാത്രങ്ങൾ, തുവ്വലകൾ, കിടക്കകൾ, അല്ലെങ്കിൽ വീട്ടിലെ മറ്റ് ഉപകരണങ്ങൾ.



# 4

രോഗബാധിതനുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്ന സമയത്ത് എല്ലായ്പ്പോഴും ട്രിപ്പിൾ ലേയേബഡ് മാസ്ക് ധരിക്കുക. ഡിസ്‌പോസിബിൾ മാസ്കുകൾ ഒരിക്കലും വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കരുത്. (ഉപയോഗിച്ച മാസ്ക് ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളതായി കണക്കാക്കണം). സുരക്ഷിതമായി മാസ്ക് നീക്കം ചെയ്യേണ്ടതാണ് .



# 5

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ (പനി / ചുമ / ശ്വാസതടസ്സം) അവൻ / അവൾ ഉടൻ തന്നെ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തെ അറിയിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക ഫോൺ നമ്പറിൽ വിളിക്കുക





# COVID-19

# 13

## എനിക്ക് അപമാനങ്ങളെ എങ്ങനെ ചെറുക്കാനാകും?

ഇത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിൽ ആളുകൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന ഉത്കണ്ഠകൾ, സംശയങ്ങൾ കൂടാതെ അവർ നേരിടുന്ന വിവേചനം എന്നിവ കാട്ടുവാൻ നിങ്ങൾ സഹായിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അവ മറികടക്കുന്നതിന് ഒരു പിന്തുണ അന്തരീക്ഷം നിങ്ങൾ കെട്ടിപ്പടുക്കണം.

# 1

പൊതുവായി, COVID-19 കേസുകൾ അല്ലെങ്കിലും ഇരകൾ എന്നതിനുപകരം COVID-19 ഉള്ള ആളുകൾ പോലുള്ള പദങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുക. അതുപോലെ, സംശയിക്കപ്പെടുന്ന കേസുകൾക്ക് പകരം COVID-19 സ്ഥിരീകരിക്കാത്ത ആൾ എന്ന പദം ഉപയോഗിക്കുക - ഇത് നിങ്ങളുടെ കോൺടാക്റ്റ് ലിസ്റ്റിന് ഫോർമാറ്റുകളിലെ ഔദ്യോഗിക പദാവലി ആണെങ്കിൽ പോലും.

# 2

ഉത്കണ്ഠയോ വിഷമമോ തോന്നാൻ കാരണമാകുന്ന വാർത്തകൾ കാണുന്നതും വായിക്കുന്നതും കേൾക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കുവാൻ കഴിയുന്നതും ആളുകളെ ഉപദേശിക്കുക.

# 3

ഇൻഡോർ ഗെയിമുകൾ, വായന, പുന്തോട്ടപരിപാലനം, വീട് വൃത്തിയാക്കൽ തുടങ്ങിയ വിശ്രമ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടാൻ ആളുകളെ ഉപദേശിക്കുക.

# 4

സമൂഹത്തിലെ ചില വിഭാഗങ്ങൾ അവരുടെ സ്വാധീന വലയത്തിലുള്ള ആളുകളുമായി സംസാരിക്കുന്നതിലൂടെ ആ വിഭാഗങ്ങൾക്ക് പിന്തുണ വർദ്ധിപ്പിക്കാനാവും.

- a. സ്വാധീനിക്കുന്നവരെ തിരിച്ചറിയുക
- b. COVID-19 നെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ വിവരങ്ങൾ അവരുമായി പങ്കിടുക
- c. നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമായ പിന്തുണയെക്കുറിച്ച് അവരോട് സംസാരിക്കുക.

# 5

മിക്ക ആളുകളും COVID-19-ൽ നിന്ന് കരകയറുന്നുവെന്ന സന്തോഷവാർത്തകൾ, മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക

- a. COVID-19-ൽ നിന്ന് കരകയറിയവർ
- b. വീണ്ടെടുക്കലിലൂടെ പ്രിയപ്പെട്ടവരെ പിന്തുണച്ചവർ





# COVID-19

# 14

## ഒരു മാസ്ക് എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം?

### 1. എപ്പോഴെല്ലാം മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കാം:

- a. നിങ്ങൾക്ക് പനിയോ ചുമയോ ശ്വാസതടസ്സമോ ഉണ്ടാകുകയാണെങ്കിൽ
- b. നിങ്ങൾ ഒരു ആരോഗ്യകേന്ദ്രം സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ.
- c. നിങ്ങൾ ഒരു രോഗിയെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിൽ രോഗബാധിതനായ ഒരാളുടെ മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ



### 2. ഒരു മാസ്ക് ശരിയായ രീതിയിലെ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാം:

- a. മുക്ക്, വായ, താടി എന്നിവയ്ക്ക് മുകളിലായി വയ്ക്കുക.
- b. മുക്ക് - പാലത്തിന് മുകളിൽ നോസ് പോർഷൻ വെക്കുക. ടൈപ്പിംഗിംഗുകളിൽ മുകളിലെ സ്ക്രിംഗ് ചെവിക്ക് മുകളിലൂടെ എടുത്ത് തലയുടെ പിന്നിൽ കെട്ടുക. കഴുത്തിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് താഴത്തെ സ്ക്രിംഗ് കെട്ടുക.
- c. മാസ്കിന്റെ ഇരുവശത്തും വിടവുകളൊന്നും ഇടാതെ തന്നെ കെട്ടുക.
- d. മാസ്ക് താഴേക്ക് വലിക്കുകയോ കഴുത്തിൽ തൂക്കുകയോ ചെയ്യരുത്
- e. ഉപയോഗത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ മാസ്കിന്റെ മുൻഭാഗത്ത് തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.



### 3. മാസ്ക് മാറ്റുക: മാസ്കുകൾ നനയുകയോ ഹൂർപ്പമുള്ളതോ ആയാൽ പുതിയ വൃത്തിയുള്ളതും ഉണ്ടാക്കിയതുമായ മാസ്ക് മാറ്റി ഉപയോഗിക്കുക. ഒറ്റതവണ-ഉപയോഗിക്കുന്ന മാസ്കുകൾ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കരുത്.

### 4. മാസ്ക് നീക്കം ചെയ്യുക

- a. ശരിയായ രീതിയിൽ അവ മുഖത്ത് നിന്ന് നീക്കം ചെയ്യണം (അതായത്, മുൻവശത്ത് തൊടരുത്, പിന്നിൽ നിന്ന് സ്ക്രിംഗ് നീക്കംചെയ്യുക)
- b. ആദ്യം ചുവടെയുള്ള സ്ക്രിംഗും തുടർന്ന് മുകളിലുള്ള സ്ക്രിംഗും അഴിച്ച് മുകളിലെ സ്ക്രിംഗുകൾ ഉപയോഗിച്ച് മാസ്ക് നീക്കം ചെയ്യുക. നീക്കംചെയ്യുമ്പോൾ മാസ്കിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ തൊടരുത്.



### 5. മാസ്ക് നീക്കംചെയ്യണം: നീക്കം ചെയ്തതിനുശേഷം നിങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച മാസ്കിൽ അശ്രദ്ധമായി സ്പർശിച്ചാൽ, ആൽക്കഹോളടങ്ങിയ സാനിറ്ററിയെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക. ഓരോ ഉപയോഗത്തിനുശേഷവും മാസ്കുകൾ നീക്കം ചെയ്യുക, ഗാർഹിക ബ്ലീച്ച് ലായനിയിൽ മുക്കിയ ശേഷം അടച്ച ഡസ്റ്റ്ബിനിൽ അവ ഇടുക.





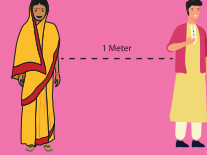
# COVID-19

## 15

സമൂഹസന്ദർശനങ്ങൾക്കായി എനിക്ക് എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകളെടുക്കാം?

# 1

ആളുകളിൽ നിന്ന് 1 മീറ്റർ ദൂരം പാലിക്കുക, നിങ്ങൾ ആശയവിനിമയം നടത്തുമ്പോൾ ശാരീരിക ബന്ധം ഒഴിവാക്കുക



# 2

മുഖം മറയ്ക്കാൻ മൂന്ന് അടുകളുള്ള മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക. അത് ശരിയായി ധരിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക



# 3

നിങ്ങളുടെ മുഖത്ത് (കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ) എല്ലായ്പ്പോഴും സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.



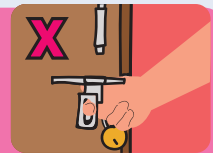
# 4

സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 40 സെക്കൻഡ് നേരം ഇടയ്ക്കിടെ കൈ കഴുകുക, അല്ലെങ്കിൽ 70% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക



# 5

ഡോർ ബെൽസ്, ഡോർ നോബുകൾ, സപ്പോർട്ട് റെയിലുകളും ഹാൻഡിലുകളും, ഹാൻഡ് റെയിലുകൾ തുടങ്ങിയ ഹൈ ടച്ച് പോയിന്റുകൾ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.





# COVID-19

## 16 വീട് എത്തിച്ചേർന്നാൽ പാലിക്കേണ്ട സുരക്ഷാ നടപടികൾ എന്തൊക്കെയാണ് ?

# 1

മാസ്ക് ശരിയായ രീതിയിൽ അവ മുഖത്ത് നിന്ന് നീക്കം ചെയ്യണം (അതായത്, മുൻവശത്ത് തൊടരുത്, പിന്നിൽ നിന്ന് സ്ക്രിംഗ് നീക്കംചെയ്യുക). ആദ്യം ചുവടെയുള്ള സ്ക്രിംഗും തുടർന്ന് മുകളിലുള്ള സ്ക്രിംഗും അഴിച്ച് മുകളിലെ സ്ക്രിംഗുകൾ ഉപയോഗിച്ച് മാസ്ക് നീക്കം ചെയ്യുക. നീക്കംചെയ്യുമ്പോൾ മാസ്കിന്റെ ഉപരിതലത്തിൽ തൊടരുത്.

# 2

ഉപയോഗിച്ച മാസ്കും കയ്യുറകളും അടച്ചുറപ്പുള്ള ഡസ്റ്റ് ബിനിൽ എറിയുക. (കാണുക: മാസ്ക് മാനേജ്മെന്റ്).

# 3

നിങ്ങളുടെ ബാഗ് / രജിസ്റ്റർ എന്നിവ എടുത്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ, അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് അവ തുടച്ചെടുക്കുക (4 ടിസ്പൂൺ സ്ലീച്ച് 4 കപ്പ് വെള്ളത്തിൽ കലർത്തുക)

# 4

മറ്റെത്തിലെങ്കിലും സ്പർശിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് 40 സെക്കൻഡ് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക. അല്ലെങ്കിൽ 70% ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക.

# 5

ജലദോഷം, വരണ്ട ചുമ, പനി തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഉടൻ തന്നെ അടുത്തുള്ള സർക്കാർ ആശുപത്രിയോ ജില്ലാ നിരീക്ഷണ ഉദ്യോഗസ്ഥനെയോ ബന്ധപ്പെടുക.





# COVID-19

## വസ്തുതകളും മിഥ്യകളും

**1. പ്രസ്താവന:** വേനൽക്കാലം വരുന്നതോടെ കൊറോണ വൈറസ് കൊല്ലപ്പെടും

**വസ്തുത:** ചൂടുള്ളതും ഈർപ്പമുള്ളതുമായ പ്രദേശങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ എല്ലാ പ്രദേശങ്ങളിലും COVID-19 വൈറസ് പടരാം. COVID-19-ൽ നിന്ന് സ്വയം പരിരക്ഷിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗ്ഗം ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക, ചുമയും തുമ്മലും വരുമ്പോൾ വായും മൂക്കും മൂടുക, തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക എന്നിവയാണ്.

**2. പ്രസ്താവന:** ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നത് വൈറസിനെ ഇല്ലാതാക്കും

**യാഥാർത്ഥ്യം:** 37 ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസിൽ താപനില നിലനിർത്തുന്ന ശരീരത്തിനുള്ളിൽ വൈറസ് വസിക്കുന്നു, അത് നിങ്ങളുടെ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ നശിക്കുന്നതല്ല.

**3. പ്രസ്താവന:** വെളുത്തുള്ളി, എള്ള് എന്നിവ പച്ചയ്ക്ക് കഴിക്കുന്നത് വൈറസിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കും

**യാഥാർത്ഥ്യം:** വെളുത്തുള്ളി ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണമാണ്, അത് മറ്റ് ഗുണങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും കൊറോണ വൈറസിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നില്ല.

**4. പ്രസ്താവന:** ന്യൂമോണിയ വാക്സിൻ എടുത്താൽ നിങ്ങളെ വൈറസിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കാനാകും

**യാഥാർത്ഥ്യം:** ന്യൂമോണിയയ്ക്കുള്ള വാക്സിനുകൾ തീർച്ചയായും ന്യൂമോണിയയിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുമെങ്കിലും, നോവൽ കൊറോണ എന്ന വൈറസിനെ നശിപ്പിക്കുകയില്ല.

**5. പ്രസ്താവന:** കൊതുകുകുടിയിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് കോവിഡ് - 19 പകരാം

**യാഥാർത്ഥ്യം:** കൊറോണ വൈറസിന് കൊതുകു കുടിയിലൂടെ പടരാൻ കഴിയില്ല. രോഗം ബാധിച്ച രോഗി തുമ്മുകയോ ചുമ ചെയ്യുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ ആ സ്രവം മറ്റൊരാളിൽ എത്തിയാൽ ഇത് വ്യാപകമായി പടരും.

**6. പ്രസ്താവന:** നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ മദ്യം അല്ലെങ്കിൽ അണുനാശിനി തളിക്കുന്നത് അണുബാധ തടയും

**യാഥാർത്ഥ്യം:** വസ്ത്രത്തിലും ശരീരത്തിലും മദ്യം തളിച്ചതുകൊണ്ട് അണുബാധ തടയാനാവില്ല. മൂക്കിലൂടെയോ വായിലൂടെയോ വൈറസ് ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോൾ അണുബാധ പടരുന്നു. വായിൽ തൊടുന്നോടോ അല്ലെങ്കിൽ രോഗാണുവുമുള്ള കൈകൾ കൊണ്ട് ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴോ അണുക്കൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനുള്ളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നത് തടയുവാനാണ് എന്നതാണ് മദ്യം അഥവാ ആൽക്കഹോൾ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുന്നതും തുടയ്ക്കുന്നതും.

**7. പ്രസ്താവന:** പതിവായി മൂക്ക് ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ കഴുകുന്നത് അണുബാധയെ തടയും

**യാഥാർത്ഥ്യം:** ഉപ്പുവെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് മൂക്ക് കഴുകുന്നത് ചില സന്ദർഭങ്ങളിൽ ജലദോഷം മാറുവാൻ സഹായിച്ചിട്ടുണ്ട്, എന്നാൽ നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധയ്ക്ക് കൈതിരെ ഇത് ഫലപ്രദമാണെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുന്നതിന് തെളിവുകളൊന്നുമില്ല.





# COVID-19

അടിയന്തിര ഘട്ടങ്ങളിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക് എന്തുകൊണ്ടാണ് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ വേണ്ടത് ?

രോഗങ്ങളുടെയും മറ്റും ആക്രമണങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും എളുപ്പത്തിൽ കീഴ്പ്പെടുന്നത് അവരാണ്. അവർക്ക് അവരുടേതായ തനത് ആവശ്യകതകളുണ്ട്, ഒരു അത്യാഹിതഘട്ടം സംഭവിക്കുമ്പോൾ, ഈ ആവശ്യകതകൾ പലപ്പോഴും മറക്കപ്പെടുന്നു. ഗ്രാമീണ തലത്തിലുള്ള ശിശു പരിരക്ഷാ സമിതികളുടെ അംഗങ്ങളെന്ന നിലയിൽ ആശാ വർക്കർമാർക്കും AWW വർക്കർമാർക്കും ഇവിടെ പ്രധാനപ്പെട്ടൊരു പങ്ക് വഹിക്കാനുണ്ട്.

# 1

കുഞ്ഞുങ്ങൾ ഉൽക്കണ്ഠയും ദുഃഖവും പ്രകടിപ്പിച്ചേക്കാമെന്ന് മാതാപിതാക്കളെ അറിയിക്കുക. ദുർവാശിയുടെയും ശാഠ്യത്തിന്റെയും രൂപത്തിൽ ഇത് പ്രകടിപ്പിക്കപ്പെട്ടേക്കാം. മാതാപിതാക്കൾ ഇവിടെ ക്ഷമ കാണിക്കേണ്ടതുണ്ട്, ശിക്ഷയില്ലാത്ത അച്ചടക്ക നടപടികൾക്ക് മുതിരരുത്.

# 2

അത്യാഹിത ഘട്ടങ്ങളിൽ കുഞ്ഞുങ്ങൾ അക്രമവും പീഡനവും ഇല്ലായ്മയും അനുഭവപ്പെടുന്ന സാഹചര്യങ്ങളിലേക്ക് എടുത്തേറിയപ്പെട്ടേക്കാമെന്ന് മാതാപിതാക്കളെ പറഞ്ഞ് മനസ്സിലാക്കുക. ഈ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കുകയും നടപടികൾ എടുക്കുകയും എന്തെങ്കിലും റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യാനുള്ളതിൽ അത് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക.

# 3

ജാഗ്രത പാലിക്കുകയും കൂടെ ആരുമില്ലാത്ത പ്രായപൂർത്തിയാകാത്തവരെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുക.

# 4

കുട്ടികളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് എന്തെങ്കിലും സഹായം വേണമെങ്കിൽ ചൈൽഡ് ലൈൻ നമ്പറായ 1098 - വിളിക്കുക.

# 5

ചൈൽഡ് കെയർ ഇന്സ്റ്റിറ്റ്യൂഷനുകളിലെ (CCI-കൾ) ചൈൽഡ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ വർക്കർമാർ എല്ലാ സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങളും പാലിക്കുന്നുണ്ടോയെന്ന് നിരീക്ഷിക്കുക.

സംസ്ഥാന തലത്തിലുള്ള ചൈൽഡ് പ്രൊട്ടക്ഷൻ ഓഫീസർമാർക്ക് മാത്രം ഉപയോഗിക്കാനുള്ളതാണ് ഈ വിഭാഗം.





**കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക:**

ഡയറക്ടർ, എമർജൻസി മെഡിക്കൽ ആൻഡ് റിലീഫ്,  
മിനിസ്ട്രി ഓഫ് ഹെൽത്ത് ആൻഡ് ഫാമിലി വെൽഫെയർ,  
ടെലി: +91-11-23978046

ഡയറക്ടർ, നാഷണൽ സെന്റർ ഫോർ ഡിസീസ് കൺട്രോൾ  
ടെലി: +91-11-23913148

മിഷൻ ഡയറക്ടർ, നാഷണൽ റൂറൽ ഹെൽത്ത് മിഷൻ.  
ടെലി: XXXXXXXXXX

