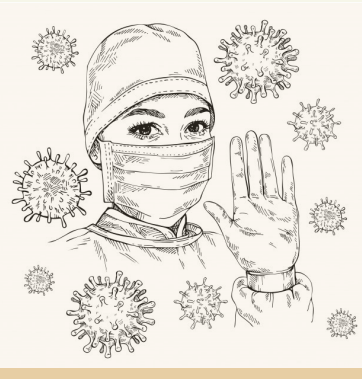


కోవిడ్-19

నియంత్రణలో

సాంత క్వారంటైన్

(Reverse Quarantine)

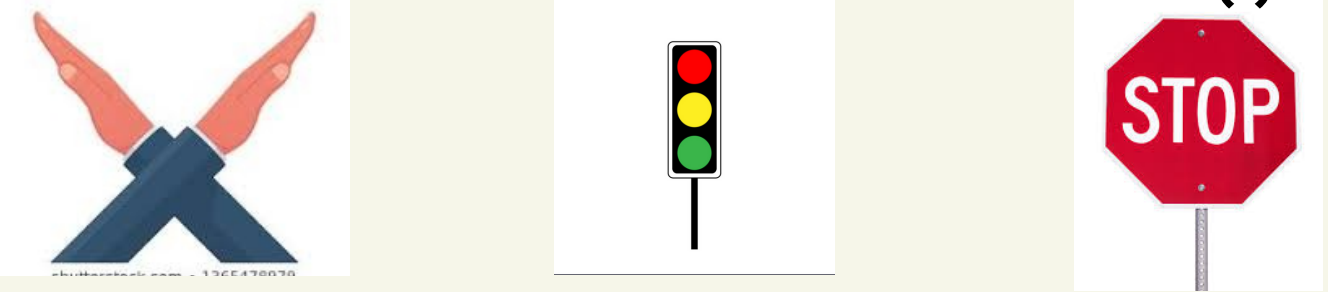


మీరు వయస్సులో పెద్దవారైనా, ఇతర వ్యాధులున్నా మీకు కోవిడ్ -19 సోకే అవకాశాలు ఎక్కువ. ఈ వైరస్ వ్యాధి మీలో ఇంకొకటి తీవ్రం అవుతుంది, కొన్నిసార్లు చావుకు దారితీయవచ్చు. అటువంటి పరిస్థితి ఇతరులకు బాధాకరం అవుతుంది. సాంత క్వారంటైన్ ద్వారా వైరస్ ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా మిమ్మల్ని మీరు కాపాడుకోవచ్చు. ఇతర కుటుంబ వ్యక్తులనుంచి దూరంగా ఉండి ఈ వ్యాధితో మీకు contact లేకుండా చూసుకోవచ్చు. చిన్న ఇళ్లలో ఎక్కువమందితో నివసించే వారికి ఇది ఎలా సాధ్యం? ఈ పత్రంలో ఉన్న కొన్ని విషయాలు మీకు ఉపయోగించవచ్చు.

అంటే? పెద్ద వయస్సులో ఉన్నవారు ఇతర వ్యాధుల మూలంగా బలహీనంగా ఉన్న వ్యక్తులు సాంత క్వారంటైన్ పాటిస్తే మంచిది.

పద్ధతి కొన్ని చిహ్నాలు / గుర్తుల ద్వారా గిరి గీచుకోవడం

చిహ్నాల అడ్డంకులు అంటే? - సాంత ఇంట్లో ఇతరుల నుంచి దూరంగా ఉండటానికి అందరికీ కనిపించేటట్లు పెట్టే గుర్తులు



- ఎవరికి?**
- 65 సంవత్సరాలు పైబడిన వారు
 - మధుమేహం, హుద్రోగం, క్యాన్సరు, TB, HIV, అవయవ మార్పిడి చేయించు కొన్నవారు,
 - పోషకాహారలేమితో నీరసంగా ఉన్న వ్యక్తులు

- ఎప్పుడు?**
- మీరున్న ప్రాంతంలో ఎవరికైనా కోవిడ్-19 సోకిందని తెలిసిన వెంటనే
 - రోగులు లేరని తెలిసిన తర్వాత 14 రోజుల పాటు క్వారంటైన్ లోనే ఉండండి
 - వచ్చే నెలల్లో చాల జాగ్రత్తగా ఉండాలి

ఎక్కడ? మీ ఇంట్లో



- ఎలా?**
- మీరు ఇతరులనుంచి దూరంగా ఉండటానికి స్పష్టంగా కనిపించే గీత చాక్ పీసుతో గియ్య వచ్చు తాడు, లేదా చీర అడ్డంగా కట్టొచ్చు
 - ఆ గీతను మీరు దాటి వెళ్ళకండి
 - గీతకి అవతల ఉన్న వ్యక్తులను ముట్టుకోకండి
 - మాట్లాడేటప్పుడు, 3 అడుగుల దూరంలో ఉండండి

కోవిడ్-19నియంత్రణలో సొంత క్వారంటైన్



స్వయంగా దూరం పాటించేవారికి కొన్ని సలహాలు

- వీలయినంత సేపు మొఖానికి మాస్కు వేసుకోండి.
- వీలయినన్ని సార్లు చేతులు కడుక్కోండి.
- నీళ్ల కొరత ఉన్నట్లయితే ఒక గిన్నెలో సబ్బు నీళ్లు పోసుకొని దానిలో చేతులు కడుక్కోండి.
- బయటనుంచి వచ్చిన వెంటనే, అన్నం తినగానే చేతులు తప్పకుండా కడుక్కోండి.
- ఇతరుల నుండి వీలయినంత వరకు దూరంగా ఉండండి.
- అందరికీ కనపడే గుర్తులు వేసి గదిలో ఒక భాగాన్ని మీకోసం కేటాయించుకోండి.
- కిటికీ తలుపులు తీసి గదిలోకి గాలి బాగా వచ్చేటట్లు చూడండి.
- ఇంటి పనుల్లో పాలు పంచుకొనే అలవాటు ఉంటే, నేల తుడవడం, బట్టలు ఉతకడం చెయ్యండి.
- వంటపనిలో సహాయం చెయ్యాలనుకొంటే, ముందు మీ చేతులు సబ్బు నీళ్లతో కడుక్కోండి.
- వంటరితనంతో ఆందోళన పడకుండా ఉండటానికి, వీలయితే, మొబైల్ ఫోన్ లో ఇతరులతో మాట్లాడుతూ ఉండండి.
- ఇది చాల కష్ట కాలం. మీకు కొన్ని ప్రత్యేక అవసరాలు ఉంటాయి... సహాయం అడగటానికి సందేహించకండి.



మీ చుట్టూ ఉన్న ప్రదేశాలని, ముఖ్యంగా భోజనం చేసేచోటు, టాయిలెట్ల దగ్గర సబ్బు నీళ్లతో/ disinfectantతో రోజూ తుడవాలి



- ఇతరులను, ముఖ్యంగా చిన్న పిల్లలను ముట్టుకోవద్దు.
- చుట్టాలు, పక్కాలతో కుటుంబంలో జరిగే సమావేశాల్లో పాల్గొనకండి. తప్పనప్పుడు ఇతరులనుండి 3 అడుగుల దూరంలో ఉండండి. ఎవరినీ ముట్టుకోకండి.



**దగ్గు, జ్వరం, నిస్సత్తువ లాంటి లక్షణాలు
కనిపించిన వెంటనే ప్రభుత్వ help-line /
ఆస్పత్రిని సంప్రదించండి !!**