

కోవిడ్ పరీక్ష ఎప్పుడు చేయించుకోవాలి?

ఈ క్రింది లక్షణాలు రెండు లేదా మూడు రోజులు
కొనసాగినప్పుడు

- దగ్గు
- జ్వరం
- వళ్ళు నొప్పులు/ఎక్కువ అలసట
- నోటి రుచి, వాసన పోవటం
- విరేచనాలు



ఆలస్యం చేయొద్దు. వెంటనే
దగ్గరిలో వున్న పరీక్షా కేంద్రంలో
కోవిడ్ పరీక్ష చేయించుకోండి!

ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి?

- రోజూ తినే సమతుల్య ఆహారం
(శాకాహారం, మాంసాహారం ఏదయినా సరే)
- నీళ్లు ఎక్కువగా తాగండి.
- విరేచనాలు అవుతుంటే ఉపశమనం కలిగించే ఆహారం తీసుకోండి. ఉప్పు, పంచదార, నిమ్మకాయ రసం వేసిన నీళ్లు తరచూ తాగండి.
- నీరసంగా ఉంటే డాక్టర్ ని సంప్రదించి బలవర్ధకమయిన ఆహారం తీసుకోండి

**కోవిడ్ సోకిన వారిలో అత్యధికులు
కోలుకుంటారు!**

**80% మందిలో స్వల్ప లక్షణాలే
ఉంటాయి. త్వరలోనే కోలుకుంటారు.**



**10% నుండి 15% మందికి లక్షణాలు
ఎక్కువయ్యి, ఆస్పత్రిలో చేరాల్సిన అవసరం
రావచ్చు.**

**కోవిడ్ సోకిన అందరూ ఆస్పత్రిలో
చేరాల్సిన అవసరం లేదు!**

మీరు సెల్ఫ్ - ఐసోలేషన్ లోకి వెళ్లి మీ కుటుంబ సభ్యులని రక్షించుకోండి!

- స్వల్ప లక్షణాలు కన్పించగానే కుటుంబ సభ్యుల నుండి దూరం పాటించండి
- కోవిడ్ పరీక్షలో పాజిటివ్ వస్తే **14** రోజుల పాటు సెల్ఫ్ ఐసోలేషన్ లో కొనసాగండి
- మూడు రోజులు వ్యాధి లక్షణాలు కొనసాగితే కోవిడ్ పరీక్ష చేయించుకోండి

**కోవిడ్ వ్యాపించ కుండా చెయ్యాలంటే,
భౌతిక దూరం అత్యవసరం!**

కోవిడ్ వ్యాధి సోకిన వారిని ఇతర రోగుల కంటే భిన్నంగా చూసుకోవాలి!

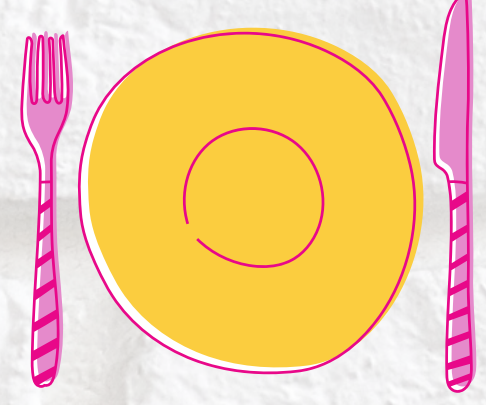
- కోవిడ్ వ్యాధి సోకిన వాళ్ళని మంచిగా చూసుకోండి, కానీ భౌతిక దూరం పాటించండి
- ఆహారం దూరం నుండే ఇవ్వండి. వారికి వేరే కంచాలు, గ్లాసులు ఇవ్వండి.
- దూరంగా ఉండి మాట్లాడండి. మాస్కు పెట్టుకునే మాట్లాడండి.



అన్ని సమయాల్లో వారి నుండి భౌతిక దూరం పాటించండి.

హోమ్ ఐసోలేషన్లో ఉన్నప్పుడు పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు

- మీరు వాడిన కంచాలు, గ్లాసులు, గిన్నెలు మీరే కడుక్కోవాలి



- మీ దుస్తులు మీరే వేరుగా ఉతుక్కోవాలి



- మీరున్న గదిని మీరే శుభ్రం చేసుకోవాలి



ఐసోలేషన్ సమయంలో ఇంటి బయటకి
వెళ్ళొద్దు

సరైన సమయంలో సరైన చర్యలు

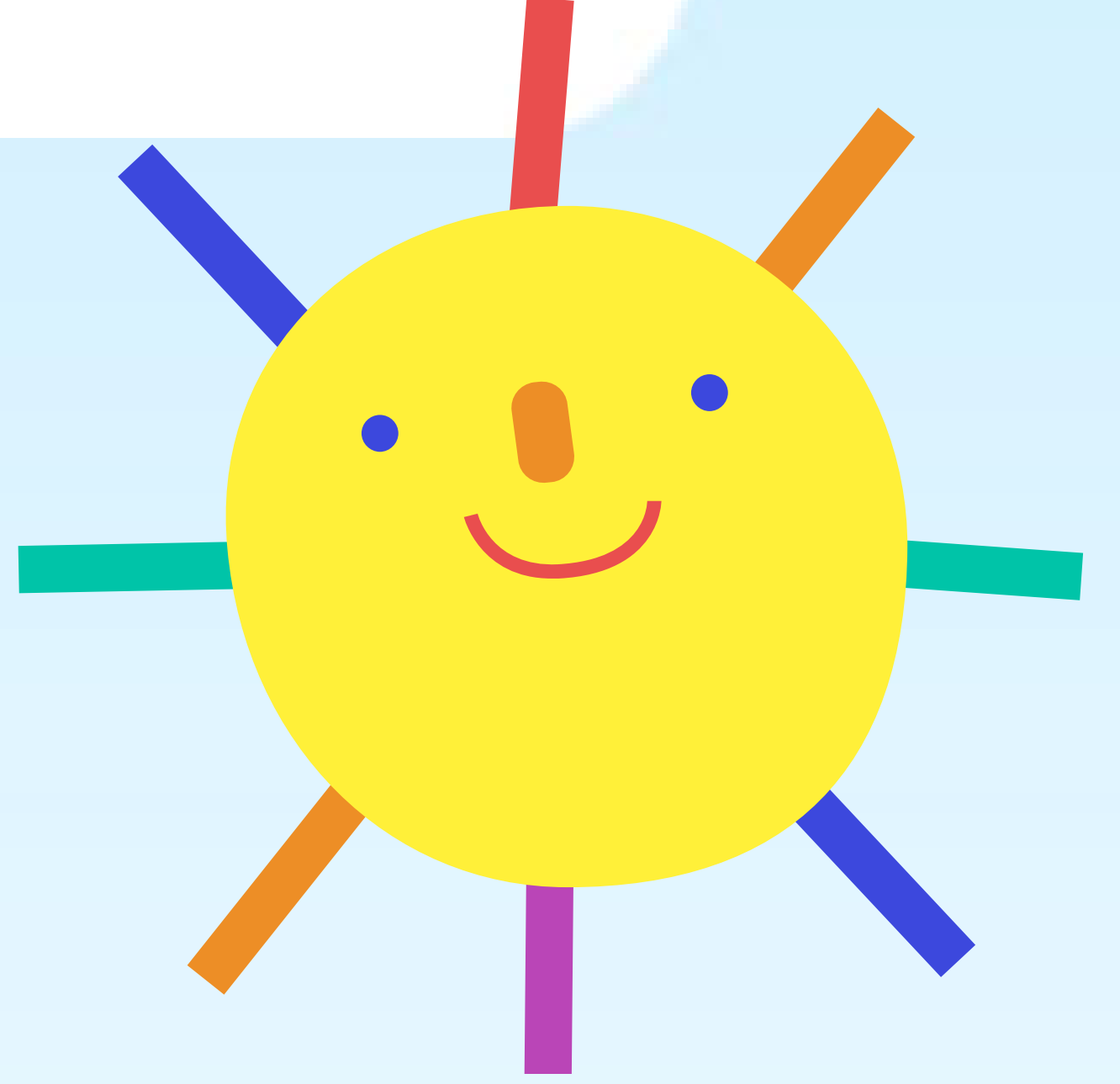
- కోవిడ్ లక్షణాలు కన్పించగానే ఇతరుల నుండి దూరం పాటించండి
- త్వరగా, సమయానికి పరీక్ష చేయించుకోండి
- శ్వాసలో ఇబ్బంది వస్తే వెంటనే డాక్టర్‌ని సంప్రదించండి



**మీరు ఎంత త్వరగా చర్యలు తీసుకుంటే మీకు,
మీ కుటుంబానికి అంత మంచిది!**

మీ వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంచుకోండి!

- రోజుకి కొంత
సేపయినా ఎండలో
నిలబడండి. డి
విటమిన్ అత్యంత
అవసరం.

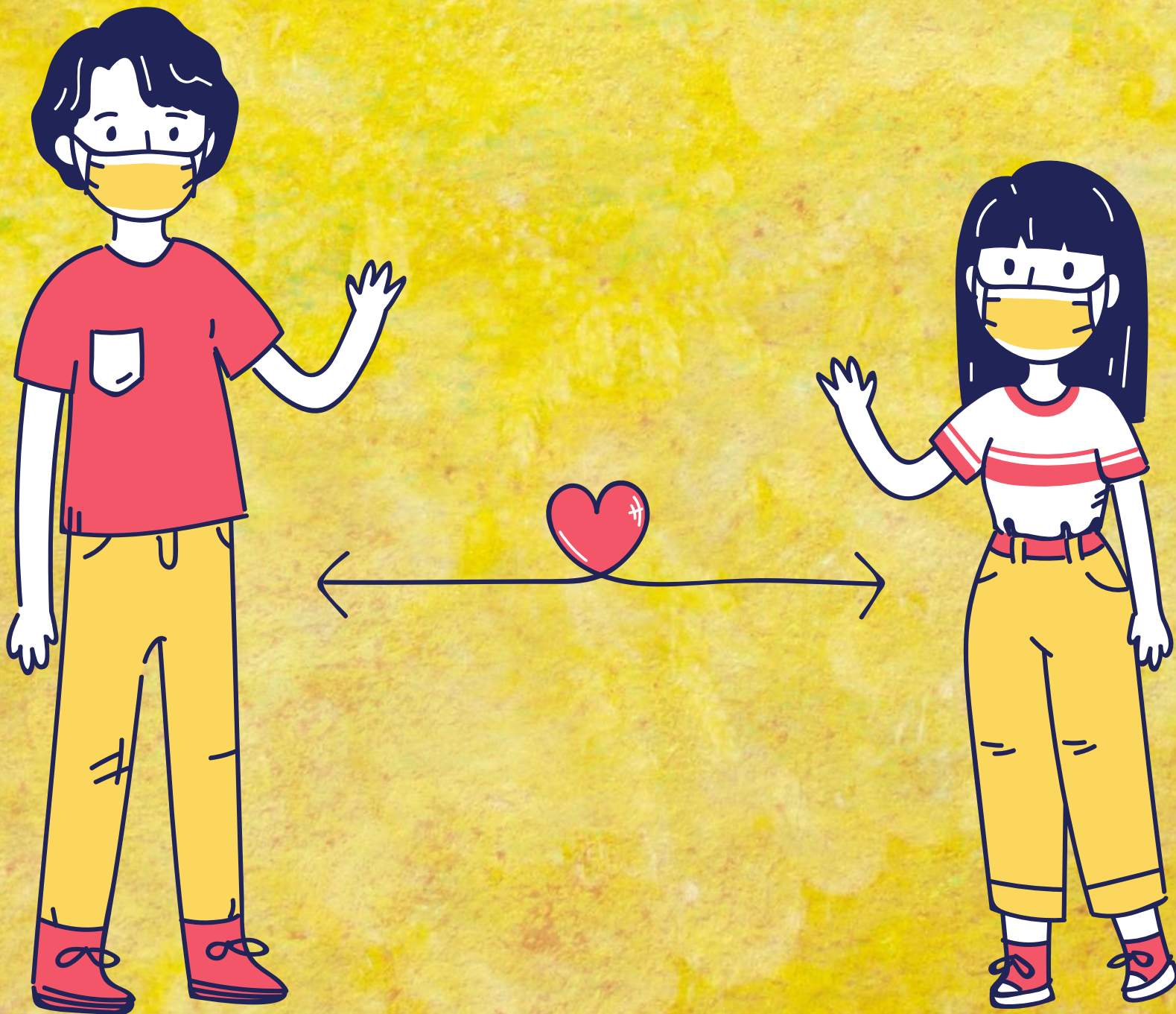


- ప్రతి రోజు నడక గానీ,
వ్యాయామం గానీ చేయండి.
గాలి, వెలుతురూ వుండే
ప్రదేశంలో చెయ్యండి.



కరోనా సోకిన అనేక మందికి ఏ లక్షణాలు కన్పించవు

- కోవిడ్ పాజిటివ్ వచ్చి ఏ లక్షణాలు లేకపోయినా మీ ద్వారా వైరస్ ఇతరులకి వ్యాపిస్తుంది.
- మీరు కూడా ఇతరుల నుండి దూరంగా వుండి , మాస్క్ ధరించాల్సిందే!



పాజిటివ్ గా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి

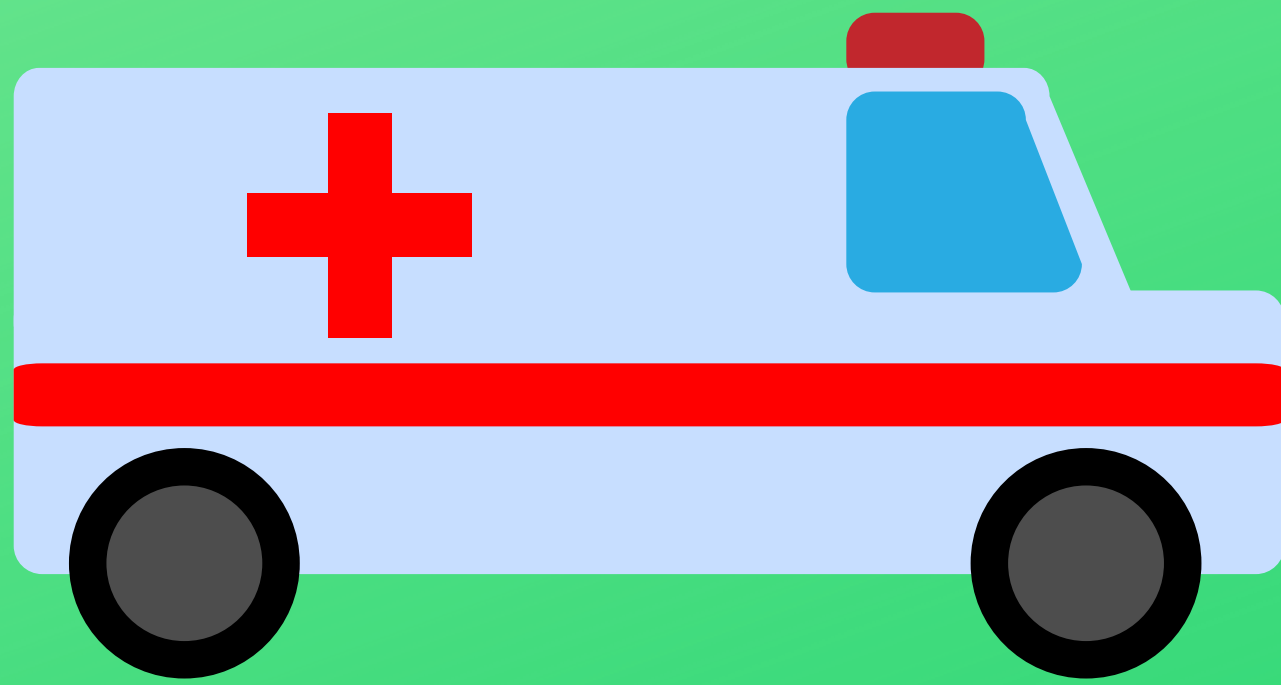
ముక్కు దిబ్బడ, జలుబు, దగ్గు, జ్వరం
వంటి కొరోనా వ్యాధి లక్షణాల నుండి
ఉపశమనం కోసం:

- ఆవిరి పట్టండి
- గోరు వెచ్చని ఉప్పు నీటితో
పుక్కిలించండి
- వేడి పానీయాలు తాగండి
- బాగా విశ్రాంతి తీసుకోండి



ఈ లక్షణాలుంటే మీరు ఆస్పత్రిలో చేరాల్సి ఉంటుంది!

- శ్వాస తీసుకోవటంలో ఇబ్బంది
- ఆక్సిజన్ శాతం **95%** కంటే క్రిందికి పడిపోవటం
- జ్వరం కొనసాగటం
- షాక్ తిన్నట్లు మరియు అయోమయం గా అనిపించటం



వెంటనే వెళ్లి ఆస్పత్రిలో చేరండి.