

## కోవిడ్ ఛాంపియన్లు, బస్టి లో పని చేసే మారి సంస్థ సిబ్బంది తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

### సాధారణ జాగ్రత్తలు

1. ఎవరితోనైనా మాట్లాడటప్పుడు రెండు మీటర్ల దూరం లో నిలబడాలి. షేక్ హ్యాండ్ ఇవ్వటాలు (చేతులు కలపటం), కావలించుకోవటం (హగ్ చేసుకోవటం) చెయ్యకూడదు.
2. మీ ఇంట్లో వాళ్ళతో కాకుండా వేరే ఎవరితో నయినా మాట్లాడటప్పుడు మాస్క్ పెట్టుకోవాలి. అది బట్టతో చేసింది, లేదా సర్టికల్ మాస్క్ అయితే, తడిగా అయినప్పుడు మార్చుకోవాలి. బట్టతో చేసిన మాస్క్ ప్రతి రోజు ఉతకాలి. సర్టికల్ మాస్క్ ని ఒక ప్లాస్టిక్ బాగ్ లో పెట్టి పారెయ్యాలి. ఎన్ 95 మాస్క్ అయితే 4 రోజుల తర్వాత మళ్ళీ వాడొచ్చు.
3. చేతులు సబ్బుతో 20 సెకండ్లు తప్పనిసరిగా కడుక్కోవాలి. శానిటైజర్ అయితే, అరచేతులకి రెండు వైపులా తడి ఆరిపోయే వరకూ రుద్దుకోవాలి.
4. దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు మీ నోటిని, ముక్కుని ఒక బట్టతో, కర్చిప్ తో కప్పుకోండి. ఆ బట్టని, హ్యాండ్ కర్చిప్ ని రోజు ఉతుక్కోండి.
5. మీ ముఖాన్ని, నోటిని, ముక్కుని, కళ్ళని శుభ్ర పర్చని/ శానిటైస్ చెయ్యని చేతులతో ముట్టుకోకండి.

### ఇంటి బయటకీ వెళ్లి, తిరిగొచ్చినప్పుడు తీసుకోవాల్సిన ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు

1. బయటకీ వెళ్ళేటప్పుడు అత్యంత అవసరమయిన / తక్కువ వస్తువులు మాత్రమే తీసుకెళ్ళాలి.
2. ఇంటింటికీ తిరిగి కోవిడ్ గురించి చెప్పేటప్పుడు, మళ్ళా రోగుల గురించి తెలుసుకోవటానికి వెళ్ళినప్పుడు, కిందివి తప్పకుండా తీసుకెళ్ళండి
  - a. శానిటైజర్ సీసా
  - b. చెత్త వేసుకోవటానికి ఒక ప్లాస్టిక్ కవర్
  - c. ఒక శుభ్రమయిన ప్లాస్టిక్ కవర్లో ఆక్సిమీటర్ని శానిటైజ్ చెయ్యటానికి కొంత శుభ్రమయిన దూది (సంస్థ దీన్ని ఇవ్వాలి)
  - d. శుభ్రమయిన ప్లాస్టిక్ సంచెలో ఒక కొత్త మాస్క్ (మారి సంస్థ ఇవ్వాలి)
4. బయటి నుండి తిరిగి వచ్చిన తర్వాత, ముఖం చేతులు సబ్బునీటితో శుభ్రం చేసుకోవాలి.
5. ఎన్ 95 మాస్క్ పెట్టుకున్నట్లయితే ఇంటికీ తిరిగి వచ్చిన తర్వాత దాన్ని ఒక బాక్స్ లో పెట్టాలి. వీలయితే కొన్ని గంటలు ఎండలో పెట్టాలి. మళ్ళా దాన్ని 4 రోజుల తర్వాతే వాడాలి.
- 6.కింది వస్తువులని సబ్బు నీళ్ళతో కడగ వచ్చు
  - e. బట్టతో చేసిన మాస్క్
  - f. కళ్ళజోడు
  - g. తాళం చేతులు
  - h. గాజులు, ఉంగరాలు, గొలుసులు, ముక్కుపుడక వంటివి. వీలయితే ఇవి బయటకీ వెళ్ళేటప్పుడు వేసుకెళ్ళ కండి. కుదరక పోతే ఇంటికీ రాంగానే శుభ్రంగా కడుక్కోండి.
7. బయటి కెళ్లే టప్పుడు వేసుకున్న బట్టల్ని ఇంటికీ వచ్చిన తర్వాత ఉతకాలి. కుదరకపోతే బట్టల్ని గాలికి వేసి, ఒక ప్లాస్టిక్ కవర్లో పెట్టి ఒక మూల పెట్టండి. మరుసటి రోజు బయటకీ వెళ్ళేటప్పుడు వేసుకోండి.

8. కడగటానికి వీల్లేని వస్తువులని ఒక బట్ట మీద శానిటైజర్ వేసి దానితో బాగా తుడవాలి

- i. ఫోన్
- j. వాలెట్, పర్స్
- k. వాచీ

9. కడగటానికి, శానిటైజర్ వాడటానికి వీల్లేని వస్తువులని బాగా గాలికి కొన్ని గంటల పాటు ఆరబెట్టండి

■

10. పెన్ను, రిజిస్టర్, పేపర్లు - వంటివి ఒక కవర్లో గాని, బాక్స్ లో గాని పెట్టాలి. ఇంట్లో ఎవరు వాటిని ముట్టుకోకుండా చూడాలి. మర్నాడు బయటికి వెళ్ళేటప్పుడు మాత్రమే బయటకి తీయాలి.

11. సర్జికల్ మాస్క్ వాడినట్లయితే, ఒక రోజు వాడిన తర్వాత లేదా తడి అవ్వగానే తీసి పారేయాలి. పారేసేటప్పుడు దాని పై డెట్టాల్ చల్లి పారేయాలి.

12. ఆక్సిమీటర్ ని వాడే ముందు, వాడిన తర్వాత ప్రతి సారి శానిటైజ్ చెయ్యాలి. దూది పై శానిటైజర్ వేసి దాన్ని తుడిచి, దూదిని కవర్లో పెట్టి పారేయాలి.

**ఎన్ 95 మాస్కులని ఎట్లా వాడాలి, తీసి పెట్టుకోవాలి, పారేయాలి**

13. ఎన్ 95 మాస్కులని పక్కనుండే ఎలాస్టిక్ పట్టుకుని తీయాలి. తీసేటప్పుడు మాస్కు ముందుభాగం ముట్టుకోకూడదు.

14. తీసిన తరువాత, ఎన్ 95 మాస్కుని పేపర్ కవర్లో నాలుగు రోజులు పెట్టాలి. ఒక మాస్కుకి ఒక కవరుండాలి. దాని మీద నంబర్ వేసి ఉంచితే ఏది ఎప్పుడు వాడారో తెలుస్తుంది. ఈ రోజు ఒకటి పెట్టుకుంటే, దాని మీద 1 నంబర్ వేసి పెట్టాలి. దాన్ని 4 రోజుల తర్వాత వాడాలి. రేపు ఇంకొకటి వాడాలి. దాని మీద 2 నంబర్ వేసుకుని, నాలుగు రోజుల తర్వాత వాడాలి. వాడే ప్రతి ఎన్ 95 మాస్కు కోసం ఇదే పద్ధతి అనుసరించాలి.

15. వీలయితే, దాన్ని ఎండలో కొన్ని గంటల పాటు పెడితే చాలా మంచిది.

16. ఒక ఎన్ 95 మాస్కు ని 4 లేదా 5 సార్లు వాడొచ్చు. తర్వాత బ్లీచింగ్ పౌడి కలిపిన నీళ్లు చల్లి, ప్లాస్టిక్ కవర్లో పెట్టి పారేయాలి.

**బస్టీలో తిరుగుతున్నప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు**

1. సాధ్యమయినంత వరకు, బస్టీలో తిరుగుతున్నంత సేపు ఇతరుల బాత్రూం/టాయిలెట్ ఉపయోగించకండి.
2. బస్టీలో తిరుగుతున్నప్పుడు మీ మొబైల్ ఫోన్ వేరే వాళ్ళకి ఇవ్వకండి. వాళ్ళ ఫోన్ వాడకండి. వేరే వాళ్ళ ఫోన్ వాడవలసి వచ్చినప్పుడు, మీ ఇయర్ ఫోన్స్ లేదా హెడ్ ఫోన్స్ తో వాడండి. వాటిని ఇతరులకి ఇవ్వొద్దు.
3. బస్టీలో ఎక్కడయినా కొట్లాట, సమస్య వచ్చే పరిస్థితి ఎదురయితే, వెనక్కి తగ్గండి. తిరిగి వచ్చేసి, సంస్థలోని పెద్ద వాళ్ళతో మాట్లాడి సలహా తీసుకోండి.

**కోవిడ్ చాంపియన్లు రోజువారీ తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు**

1. మీ ఆరోగ్యం అన్నింటి కన్నా ముఖ్యం. ప్రతి రోజు పని అయిపోయిన తర్వాత, మీకు వొంట్లో ఎట్లా ఉందో ఒకసారి గమనించండి. తల నెప్పి, అలసట, గొంతు నెప్పి, వళ్ళు నెప్పులు, కొంచెం జ్వరం, వాసన, రుచి, విరేచనాలు - వంటివి వచ్చాయేమో చూసుకోండి. కొన్ని లక్షణాలు వచ్చినా సరే డాక్టర్ కి, హెల్త్ కి చెప్పి, టెస్టింగ్ చేసుకోవాలేమో కనుక్కోండి. ఇంటి పట్టునే వుండండి, ఇతరులకి దూరంగా వుండండి, విశ్రాంతి తీసుకోండి, వంటికి, నాలుకకి నచ్చే ఆరోగ్యకరమయిన ఆహార పదార్థాలు, పానీయాలు తీసుకోండి.
2. ఇంటికి వచ్చిన తర్వాత, మీ చేతులు 20 సెకండ్ల పాటు సబ్బు నీటితో కడుక్కోండి.
3. ఎన్ 95 మాస్కు పెట్టుకుంటే దాన్ని జాగ్రత్తగా భద్ర పరచండి. దాన్ని మళ్ళీ 4 రోజుల తర్వాతే వాడాలని గుర్తు పెట్టుకోండి. బట్టతో చేసిన మాస్కు పెట్టుకున్నట్లయితే దాన్ని వెంటనే సబ్బు నీళ్ళలో 10 నిమిషాలు నానబెట్టి ఉతకండి. వాడి పారేయ్యాలని మాస్కు అయితే దాన్ని ప్లాస్టిక్ కవర్లో పెట్టి పారేయండి.
4. బయటి నుండి వచ్చిన వెంటనే స్నానం చేసేయ్యటం అన్నిటికన్నా మంచిది. కుదరకపోతే, వేసుకున్న బట్టలు ఉతికేయండి. అది కూడా వీలవ్వకపోతే గాలికి ఆరేసి, మర్నాడు వేసుకోండి.
5. బయటికి వేసుకెళ్ళటానికి 2 -3 జతల బట్టలు పెట్టుకోండి. సాధ్యమయినంత వరకు అవే మార్పి, ఉతికి వేసుకోండి.
6. మీకు అలవాటయిన వేడి పానీయాల్ని - తీ/కాఫీ లేదా వేడి పానీయాన్ని తీసుకోండి. నింబు పానీ (నిమ్మకాయ నీళ్ళు) లేదా పుదీనా నీళ్ళు కూడా మంచివే. మీకిష్టమయినన్ని సార్లు ఏ పళ్ళయినా తినొచ్చు.
7. సమతుల్య -ఆహారం అంటే కూరలు, గుడ్లు, మాంసం - అన్నీ వున్న ఆహారం తీసుకోవాలి.
8. మీకు అందుబాటులో వున్న పళ్ళు - అరటి, నారింజ, బఠాయి - తీసుకోండి.
9. రోజు నిద్రపోయే ముందు నోటిని ఉప్పు నీళ్ళతో పుక్కీలించండి.

#### కోవిడ్ ఛాంపియన్ కుటుంబం తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

కోవిడ్ ఛాంపియన్ ఇంట్లో వున్న పెద్ద వాళ్ళు, ఇతర జబ్బులతో బాధ పడే వాళ్ళు ఉంటే జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అలాగే గర్భం తో వున్న స్త్రీలు వున్నా జాగ్రత్తగా ఉండాలి. ఏ స్వల్ప లక్షణాలు వచ్చినా దూరం పాటించాలి.