

# బస్టిలో అందరూ కలిసి వాడే బాత్రూమ్ / టాయిలెట్ వాడకం

## బాత్రూమ్ / టాయిలెట్ లో ప్రత్యేక జాగ్రత్తలు ఎందుకు తీసుకోవాలి ?

- గొంతు పుక్కిలించి, దగ్గి అందరూ ఉమ్ముతారు కాబట్టి బాత్రూంలో పెద్ద మొత్తంలో వైరస్ విడుదల అవుతుంది.
- నల్లాలు, మగ్గులు, బకెట్ వంటివి అందరు ముట్టుకుంటారు కాబట్టి వాటికి వైరస్ అంటి వుండే అవకాశం ఎక్కువ.
- తలుపులు మూసి ఉంచటం, గాలి, వెలుతురూ తక్కువగా ఉండటం వలన, వైరస్ ఎక్కువసేపు అక్కడ బ్రతికే ఉంటుంది.



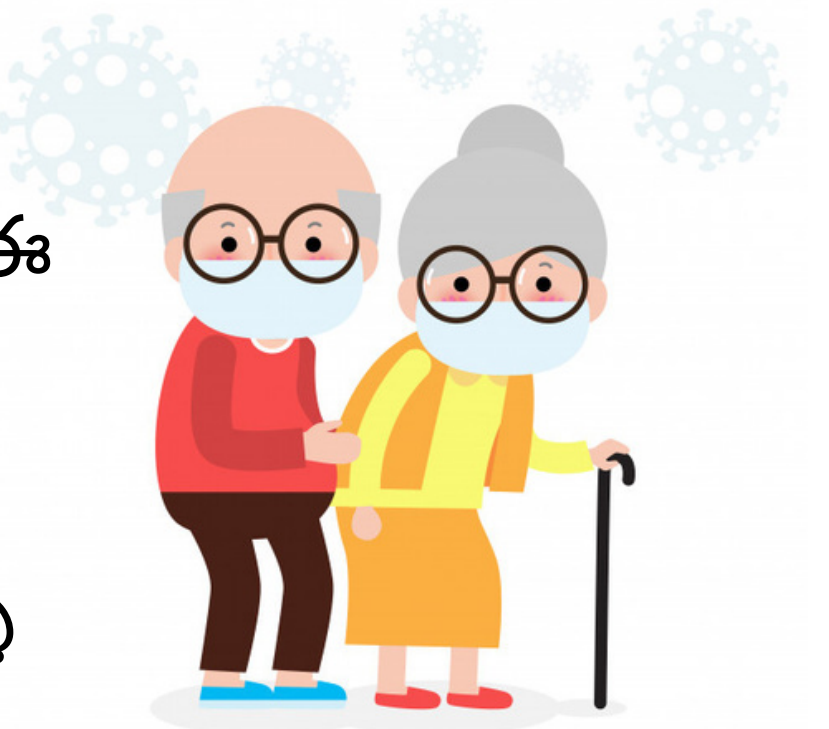
## ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

- బాత్రూం/ టాయిలెట్ లోకి గాలి, వెలుతురు వచ్చేటట్లు చూడాలి. తలుపులు, కిటికీ తెరిచే ఉంచాలి. వీలుంటే ఫాన్ ఉపయోగించాలి.
- బాత్రూమ్ వాడే వాళ్ళ మధ్య కొంత సమయం (ముఖ్యంగా రోగి వాడిన తర్వాత) 20-30 నిమిషాలు ఉండాలి. వెంటనే వాడ వలసి వస్తే మాస్కు వాడాలి. వాడే ప్రతి ఒక్కరూ - ముఖ్యంగా రోగులు, లక్షణాలు వున్న వాళ్ళు - మాస్కు పెట్టుకుంటే మంచిది.
- అందరూ ముట్టుకునే - టాయిలెట్, ఫ్లష్ హ్యాండిల్, వాష్ బేసిన్, కప్పులు, కుళాయిలు మొదలైనవి - వాడే ముందు, వాడిన తర్వాత, సబ్బు నీటితో కడగాలి.
- ఒక లీటరు నీటిలో ఒక టీస్పూన్ బ్లీచింగ్ పౌడర్ (సోడియం హైపోక్లోరైట్) కలపండి. ఆ నీళ్ళని నేల శుభ్రం చేయడానికి బాత్రూమ్ / టాయిలెట్లో పెట్టండి.



## సహాయం అవసరమైన వారు

- గర్భిణీ స్త్రీలు, శారీరకంగా వికలాంగులు, అనారోగ్యంతో బాధ పడే వాళ్ళు, బలహీనమైన, ముసలి వాళ్ళు, చిన్న పిల్లలకి ఈ సమయంలో బాత్రూమ్ / టాయిలెట్ జాగ్రత్తలు పాటించటానికి ఇతరుల సహాయం అవసరం ఉంటుంది.
- అవసరమయితే వారికి సహాయం చేయడానికి ఇంట్లో వాళ్ళు సిద్ధంగా ఉండాలి.



# కోవిడ్ పరీక్ష చేసుకున్నప్పుడు సరయిన ఫోన్ నంబర్ ఇవ్వండి!

మీకు దగ్గు, జ్వరం, విరేచనాలు, వాసన మరియు రుచి కోల్పోవడం, అలసట / శరీర నొప్పి వంటి లక్షణాలలో ఏవైనా రెండు మూడు రోజులు ఉంటే దగ్గర్లో వున్న ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రానికి వెళ్లి కోవిడ్ పరీక్ష చేయించుకోండి. అవసరమయితే మొబైల్ వ్యాన్ కోసం అడగండి!

## ఎప్పుడూ యుపిహెచ్సి / టెస్టింగ్ ల్యాబ్ / హెల్ప్లైన్కు సరైన మొబైల్ నంబర్నే ఇవ్వండి.

- మీరు సరైన ఫోన్ నంబర్ ఇస్తేనే ల్యాబ్ మీ పరీక్షా ఫలితాన్ని మీకు ఇవ్వగలదు.
- హెల్ప్లైన్ / యుపిహెచ్సి నుండి మీ మొబైల్కు కాల్ వచ్చినప్పుడు మీ లక్షణాలకు తగిన వైద్య సలహాలు పొంద వచ్చు.
- టెలిఫోన్ కాల్స్ ద్వారా కోవిడ్ ఛాంపియన్లు మీకు రక రకాల సేవలను అందించటానికి వీలవుతుంది; అలాగే మీ వ్యాధి లక్షణాల గురించి తెలుసుకోగలరు.



## మీకు కోవిడ్ పరీక్షలో పాజిటివ్ వస్తే మీకు ఫోన్ ద్వారా లభించే సేవలు

- ఫోన్ లో వైద్య సలహాలు
- కౌన్సెలింగ్ సేవలు
- మందుల కిట్
- డ్రై రేషన్ కిట్
- పరిశుభ్రత కిట్
- అంబులెన్స్ సేవలు





# ప్రాథమిక పరీక్షా కేంద్రంలో COVID-19 పరీక్ష మూడు భాగాలు

## మొదటి భాగం:

రిజిస్ట్రేషన్ డెస్క్‌లో మీ పేరు నమోదు చేసుకోండి. మీ మొబైల్‌లో వచ్చే OTP కోసం వేచి ఉండండి.

రిజిస్ట్రేషన్ సమయంలో మీరు ఇవ్వాలి సమాచారం

- పేరు
- వయస్సు
- లింగం
- అడ్రస్
- ఆధార్ నంబర్ / గుర్తింపు కార్డు నంబర్
- ఫోన్ నంబర్
- మీకు మీ మొబైల్‌లో OTP వస్తుంది.



## రెండవ భాగం

మీ మొబైల్ ఫోన్‌లో OTP కోసం వేచి ఉండండి

## మూడవ భాగం

మీ నంబర్ వచ్చినప్పుడు పరీక్ష చేసే చోటుకి వెళ్ళండి.

వైద్య సిబ్బంది మీ ముక్కు లో స్టాస్టిక్ పుల్ల పెట్టి 'స్వాబ్' తీసుకుంటారు.



## కోవిడ్ పరీక్ష ఫలితం

- మీ స్వాబ్ లో ఎక్కువ వైరస్ ఉంటే వెంటనే మీ పరీక్ష ఫలితం పాజిటివ్ గా వచ్చేస్తుంది అక్కడ చెప్పేస్తారు.
- లేకపోతే కొంత సమయం తర్వాత మీరు ఇచ్చిన రిజిస్టర్డ్ మొబైల్ నంబర్‌కు మెసేజి వస్తుంది.

# COVID-19 పరీక్ష ఎందుకు, ఎప్పుడు చేయించుకోవాలి?

**కోవిడ్ కోసం ఎందుకు పరీక్ష చేయించుకోవాలంటే .**

- మీ కుటుంబాన్ని మరియు ఇతరులను సురక్షితంగా ఉంచడంలో, ఈ పరీక్ష సహాయపడుతుంది
- అత్యవసర పరిస్థితుల్లో ఆసుపత్రిలో చేరాలంటే, ఈ పరీక్ష ఫలితం మన దగ్గర ఉండాలి



**పరీక్ష ఎప్పుడు చేయించుకోవాలి?**

మీకు ఈ లక్షణాలలో ఏవయినా రెండు/మూడు రోజులు ఉంటే ,

- జ్వరం
- దగ్గు
- శరీర నొప్పి / అలసట
- వాసన మరియు రుచి కోల్పోవడం,
- విరేచనాలు



**దవాఖానాలో ఎప్పుడు, ఎందుకు చేరాలి?**

మీకు ఈ లక్షణాలలో ఏవయినా ఉంటే, వెంటనే దవాఖానకు వెళ్ళండి!

- ఊపిరి తీసుకోవటం కష్టం అయినప్పుడు
- ఆక్సిజన్ స్థాయి 95% కన్నా తక్కువకి పడిపోయినప్పుడు
- జ్వరం తగ్గనప్పుడు
- షాక్ తగిలినట్లు లేదా అయోమయంగా వున్నప్పుడు

