



కోవిడ్ - 19

సరైన ప్రవర్తనలు - సరికొత్త అలవాట్లు



**ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వైద్య, ఆరోగ్య మరియు
కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ & యునిసెఫ్**



కోవిడ్-19

సరైన ప్రవర్తనలు - సరికొత్త అలవాట్లు

కోవిడ్-19 మనం ఎన్నడూ చూడని, ఊహించని పరిణామాలు, సవాళ్లు మన ముందు ఉంచినవి. ఈ సవాళ్ళను మనం సమర్థవంతంగా ఎదురుకోవాలంటే ఒకరి సహకారం ఒకరు తీసుకొని, కలిసి పని చేయాలి

కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాలు కోవిడ్-19 వ్యాప్తిని అరికట్టడానికి అవసరమైన అన్ని చర్యలూ తీసుకుంటున్న ఈ తరుణంలో మన బాధ్యతగా మనం నిత్యం తీసుకోవలసిన నివారణ చర్యలు, అలవాట్లలో మార్పు చేసుకొని రాబోయే రోజులలో కూడా ఈ వ్యాధిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోవాలి


ఈ ప్రమాదకరమైన కరోనావైరస్ మీద పోరాటంలో విజయం సాధించాలంటే ఈ పుస్తకంలో మనం తీసుకోవలసిన **15 అత్యంత ప్రాముఖ్యమైన అలవాట్లు, ప్రవర్తనలు** తప్పనిసరిగా పాటించాల్సిందే.

ఈ పోరాటంలో మనమందరం గెలవాలంటే మనందరికీ మన పోరాట లక్ష్యం ఏమిటో తెలియాలి. అంతేకాదు ఈ పోరాటంలో **మన పాత్ర** ఏమిటో కూడా మనకు తెలియాలి

మరి ఇక ఆలస్యం ఎందుకు?
రండి! ఆ విషయాలు తెలుసుకుందాం


కోవిడ్‌ను ఎదుర్కోగలిగే ప్రవర్తనలు
చర్చలలో భాగంగామనంతీసుకోవలసిన
15 నిర్ణయాలు, వాగ్దానాలు

1. దూరం నుంచే
నమస్కారం




2. భౌతిక దూరం
పాటించండి


2 గానా రూ
6 అడుగులు




3. తిరిగి వాడగలిగే మాస్క్
లేదా ముసుగు ధరించండి




4. కళ్ళు, ముక్కు, నోరు
తాకడం మానండి




5. శ్వాసకోశ పరిశుభ్రత
పాటించండి



6. మీ చేతులు తరచు
శుభ్రంగా కడుగుకోండి



7. పొగాకు, ఖైరీ వంటివి
నమిలి, బహిరంగంగా
ఉమ్మి వేయడం
చేయరాదు





8. క్రమం తప్పకుండా,
తరమా తాకే ప్రాంతాలు
క్రిమిసంహారాలతో
శుభ్రం చేయాలి



9. అనవసరమైన
ప్రయాణాలు రద్దు
చేసుకోండి



10. ఎవరి పైనా వివక్ష
చూపించవద్దు



11. రద్దీ వద్దే వద్దు
భద్రతే ముద్దు



12. సామాజిక మాధ్యమాల్లో మీకు
వచ్చే సమాచారం నిజం అని
నిర్ధారించుకోకుండా
ఇతరులకు పంపించవద్దు



13. కోవిడ్-19 గురించిన
సమాచారం ప్రభుత్వం
వంటి నమ్మకమైన చోట
నుండే తీసుకోండి



14. మీకు ఏమైనా ప్రశ్నలుంటే
రాష్ట్ర హెల్ప్ లైన్ నంబరు 104
కు లేదా 14410 కు ఫోన్
చెయ్యండి



15. ఒత్తిడి లేదా మానసిక
ఆందోళనకు గురైతే
మానసిక, సామాజిక
మద్దతు తీసుకోండి

1. దూరం నుంచే నమస్కారం

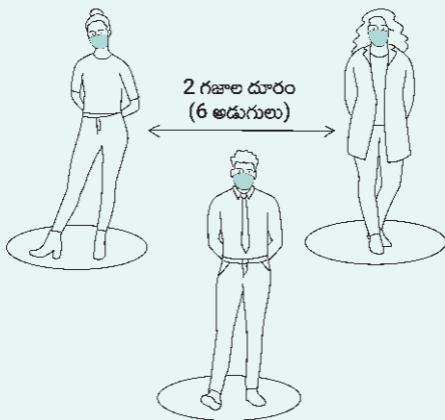


ఇతరులను తాకకుండా ఉండడం భాద్యతాయుతమైన ప్రవర్తన
ఇది కోవిడ్-19 మరియు ఇతర వైరస్ ల వ్యాప్తిని నివారిస్తుంది

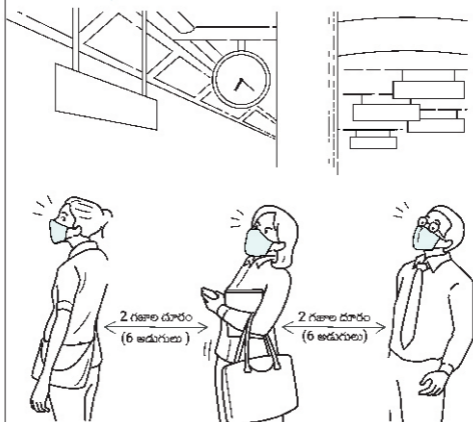
భాద్యతగా ఉండండి!
ఇతరులను తాకకుండా
అభివాదం చేద్దాం.
నమస్కారం, ప్రతినమస్కారం
ప్రోత్సహిద్దాం



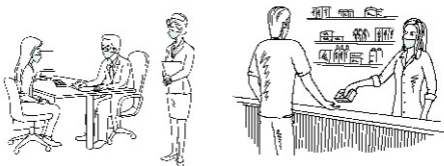
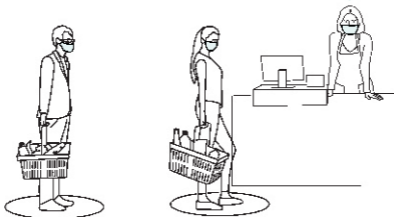
2. భౌతిక దూరం పాటించండి



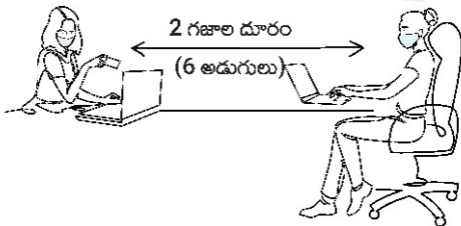
అన్ని బహిరంగ ప్రదేశాల్లో భౌతిక
దూరం నియమాలు పాటించండి.
కనీస దూరం రెండు (2) గజాలు
లేదా ఆరు (6) అడుగులు



ప్రత్యేకించి, నిత్యావసర వస్తువులు, కూరగాయలు,
పళ్ళు, పాలు కోసం దుకాణానికి, లేదా ఆసుపత్రి,
మందుల షాపు మరి ఇతర చోట్లకు వెళ్ళినపుడు....



ఇతరులతో ఒక గదిలో లేదా ఆఫీసు లో ఉన్నప్పుడు
కూడా బౌతిక దూరం నియమాలు పాటించాలి



ఒకవేళ ఆ గదిలోని ఇతర
వ్యక్తికి అప్పటికే కరోనా సోకి
ఉంటే, వారిని తాకినప్పుడు
మీకు కరోనా సోకే
అవకాశం ఎక్కువ

3. శుభ్రం చేసుకొని మళ్ళీ వాడగలిగే మాస్క్
లేదా ముసుగు అన్నివేళలా ధరించండి



అసలు మాస్క్ లేదా ముసుగు
ధరించాల్సిన అవసరం ఏమిటి?



ఈ మాస్క్ లేదా ముసుగు వాడడం ద్వారా ఏదైనా
శ్వాసకోశ వ్యాధి లేదా ఇన్ఫెక్షన్ మరింత ప్రబలి,
వ్యాపించకుండా సమాజాన్ని కాపాడుతుంది.



మాస్క్ ఎలా వేసుకోవాలి?



1. మాస్క్ క్లిస్టు ముక్కు మీద ఉండాలి. పొరలున్న మాస్క్ అయితే, ఆ పొరలు కిందకి ఉండాలి.



2. ముక్కు, నోరు కచ్చేవిధంగా మాస్క్ పొరలు క్రిందకి లాగాలి.



3. ముందుగా పై తాళ్ళు ఆ తర్వాత క్రింది తాళ్ళు కట్టండి. ముఖానికీ, మాస్క్ కు మధ్యలో ఈ మాత్రం ఖాళీ ఉండకూడదు.





4. మాస్క్ ముందు భాగాన్ని తాకవద్దు.





5. మాస్క్ తీసేటప్పుడు ముందుగా క్రింది తాళ్ళు ఆ తర్వాత పై తాళ్ళు విప్పాలి.

మాస్క్ ఎలా వేసుకోవాలి?

 6. మాస్క్ తడి అయినా లేదా 8 గంటలు దాటినా వెంటనే మార్చాలి.

 7. నిర్దేశించిన విధంగా మాస్క్ ను సబ్బుతో ఉతికి, ఎండలో ఆరబెట్టాలి. లేదా మూసిన చెత్తబుట్టలో వేయాలి.

 8. మాస్క్ వేసుకొనే ముందు, తీసిన తరువాత సబ్బుతో చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కోవాలి.

 9. ఒకసారి మాత్రమే వాడి పారవేసే డిస్పోజబుల్ మాస్కులు తిరిగివాడరాదు.

నేను మాస్క్ అన్ని వేళలా
ధరించాలా? /
వేసుకోవాలా?

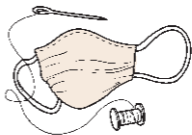
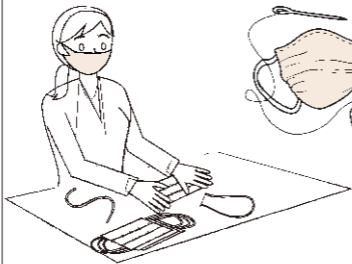


గుర్తుంచుకోండి! మూడు సందర్భాలలో మాస్క్ లేదా
ముసుగు తప్పనిసరిగా ధరించాలి



1. బహిరంగ ప్రదేశానికి వెళ్ళినప్పుడు, తప్పనిసరిగా ప్రయాణం చేయవలసి వచ్చినపుడు
2. ఇతర వ్యక్తులతో ఒకే గదిలో ఉన్నప్పుడు
3. మీకు దగ్గు, జలుబు లేదా జ్వరం ఉన్నప్పుడు.

మీకు తెలుసా? మాస్క్ ముసుగు ఇంటిలోనీ చాల
సులువుగా తయారుచేసుకోవచ్చు.
మరొక విషయం - మన ప్రభుత్వం ప్రతి ఇంటికీ ఉచితంగా
మాస్క్ లు పంపిణీ చేసింది.



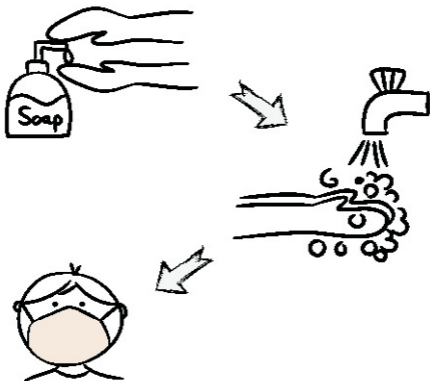
నిజంగా ?



నా కుటుంబ క్షేమం కోసం నేను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా
తప్పనిసరిగా అన్నివేళలా మాస్క్/ముసుగు ధరిస్తాను.
మరి మీరు?



గుర్తుంచుకోండి! మాస్క్ వేసుకొనే ప్రతిసారి, ముందుగా మీ చేతులు సబ్బు, నీటితో గానీ, ఆల్కహాల్ ఉన్న శానిటైజర్ ఉపయోగించి గానీ, బాగా శుభ్రం చేసుకోండి.



4. మీ కళ్ళు, ముక్కు, నోరు
తాకటం మానండి



అనుకోకుండానే మన చేతులు తరమా ముఖం మీదికి
వెళ్లిపోతుంటాయి....కానీ,
ఇప్పుడు మరింత జాగ్రత్త పడాలి.



కానీ, ఎందుకు?





మన చేతులతో అనేక ప్రదేశాలు
తాకినప్పుడు చాలా సులువుగా వైరస్ లు
క్రిములు మన చేతికి అంటుకుంటాయి



మలినమైన చేతులు ఆ వైరస్ ను
కళ్ళు, ముక్కు, నోటికి అంటిస్తాయి



అక్కడినుండి వైరస్ శరీరంలోకి
ప్రవేశించి మిమ్మల్ని అనారోగ్యం
పాలు చేస్తుంది



చెప్పాలంటే, నిజంగానే మీ ఆరోగ్యం
మీ చేతుల్లోనే ఉంది సుమా!

5. శ్వాసకోశ పరిశుభ్రత పాటించండి



దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు మీ
ముక్కును, నోటిని రుమాలుతో
గానీ, టిష్యూ పేపర్ తో గానీ కప్పాలి.



అయ్యో, రుమాలు గానీ, టీష్యూ
గానీ తెచ్చుకోలేదా? అయితే,
దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు
బొమ్మలో చూపినట్లుగా, వంచిన
మో చేతిలోనికీ తుమాలి, దగ్గలి.



మర్చిపోవద్దు...దగ్గిన/తుమ్మిన
వెంటనే చేతులు శుభ్రంగా
కడుగుకోవాలి



6. చేతులు కడుక్కోండి
తరచుగా - శుభ్రంగా !



మీ భద్రత, మీ క్షేమం
మీ చేతుల్లోనే ఉంది
నిజంగా!!!



సబ్బు, నీరు ఉపయోగించి తరచుగా, శుభ్రంగా
మీ చేతులు కడుగుకోవాలి

ఇదిగో కలుసుకోండి!
మన చేతుల్ని శుభ్రంగా ఉంచే
సూపర్ హీరోలు



హలో! నేను సబ్బుని. నన్ను నీటిని వాడి మీ చేతులు కడుక్కోండి
కోవిడ్ తో సహా అన్ని రకాల వైరస్ ల నుండి మిమ్మల్ని
కాపాడుతాను, సురక్షితంగా ఉంచుతాను



హేయ్! నేను ఆల్కహాల్ కలిసిన శానిటైజర్ని.
మీ దగ్గరలో సబ్బు, నీరు లేనప్పుడు
నేను మిమ్మల్ని ఆదుకుంటాను!

7. తరచూ తాకే ప్రాంతాలను క్రమం తప్పకుండా క్రిమిసంహారకాలతో శుభ్రం చెయ్యాలి



మీ పరిసరాల పరిశుభ్రత కోసం మీరు పాటించే సూత్రాలే
మిమ్మల్ని క్షేమంగా, సురక్షితంగా ఉంచుతాయి.



అది ఎలా సాధ్యం?



ఎందుకంటే, వైరస్ కలిగిన తుంపర్లు మీ చుట్టూ ఉన్న వస్తువులు, ఉపరితల ప్రదేశాల మీద ఉండిపోవచ్చు.



అందువల్ల వాటిని శుభ్రం చేయడానికి క్రిమినాశకాలు వాడవలసి ఉంటుంది

అయితే ఆగండి
అలా చేసేటప్పుడు చేతి తొడుగులు (గ్లోవ్స్) వేసుకోవడం మర్చిపోవద్దు!



8. బహిరంగంగా
ఉమ్మి వేయరాదు



బహిరంగంగా ఉమ్మి వేస్తున్న ప్రతిసారీ, మీరు మీ ప్రాణాన్నే
కాదు ఇతరుల ప్రాణాల్ని కూడా ప్రమాదంలో పెడుతున్నారు



బహిరంగ ప్రదేశాల్లో మీరు
ఉమ్మినప్పుడు కోవిడ్ వ్యాక్సిన్
మరింత పెరిగే ప్రమాదం ఉంది.

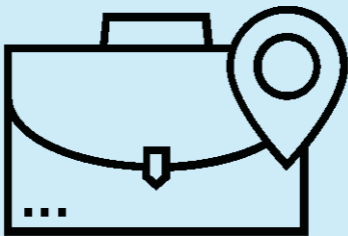


ఎళాకు ఉత్పత్తులు నమిలి
ఊనినప్పుడు కూడా ఈ ప్రమాదం
పాంది ఉంటుంది



గుర్తుంచుకోండి!
బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ఉమ్మి వేయడం చట్ట ప్రకారం
శిక్షార్హమైన నేరం

9. అనవసరమైన ప్రయాణాలు
రద్దు చేసుకోండి



అత్యవసరం, తప్పనిసరి
అయితేనే ప్రయాణం
చేయండి



2 గజాల దూరం
(6 అడుగులు)

మీ ఇంటి గడప దాటితే మాత్రం...

1. మాస్క్/ముసుగు వేసుకోండి,
2. భౌతిక దూరం నియమాలు పాటించండి

10. ఏ ఒక్కరి మీదా వివక్ష చూపించవద్దు





కరోనా సోకిన వారికి, వారి కుటుంబ సభ్యులకు
దయచేసి, మీకు సాధ్యమైనంత వరకూ
సహాయ సహకారాలు అందించండి

గుర్తుంచుకోండి - ఎవరికైనా కరోనా లక్షణాలు ఉండి,
 పరీక్ష చేయించుకోవడానికి ముందుకు వస్తున్నారంటే,
 వారు పరోక్షంగా కరోనా మీద పోరాడుతూ మనకు
 సాయం చేస్తున్నట్టే!



కోవిడ్-19 ఏ.పి. మరియు ఆరోగ్య సేతు యాప్ లు
 డౌన్ లోడ్ చేసుకొని మీ ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించుకోండి

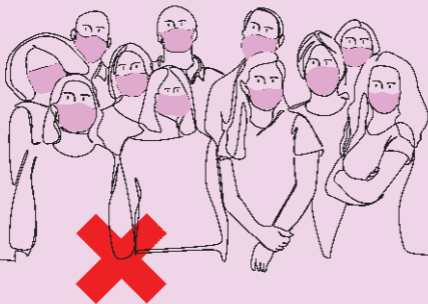


మనల్ని కాపాడడానికి 24 గంటలూ శ్రమిస్తున్న డాక్టర్లు, నర్సులు, పోలీసులు, పారిశుధ్య కార్మికులను అభినందించి మనో ధైర్యాన్ని నింపండి

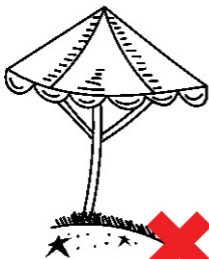


ఈ సమయంలో మనం ఇవ్వాల్సినవి
 కరుణ - ఆప్యాయత
 హామీ - భరోసా
 గౌరవం - ప్రోత్సాహం

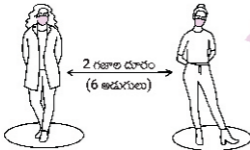
11. రబ్బీ - వద్దే వద్దు !
మన భద్రతే - మనకు హద్దు !



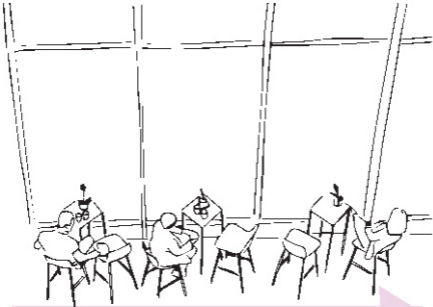
సామాజిక కార్యక్రమాలు
తగ్గించుకోండి.
రద్దీ ప్రాంతాలకు వద్దని
చెప్పండి



ఎక్కువ మంది ఉండి, రద్దీగా ఉన్న ప్రాంతానికి
అనవసరంగా వెళ్ళడమంటే మనకి మనం
కోవిడ్ ప్రమాదం కొని తెచ్చుకొన్నట్టే!



ఇతరుల నుండి కనీసం రెండు (2) గజాలు లేదా ఆరు (6) అడుగుల దూరం లో ఉండండి



వాయిదా వేసుకోలేని ముఖ్యమైన కార్యక్రమం అయితే, సాధ్యమైనంత తక్కువ మంది అతిథులతో కార్యక్రమం పూర్తి చేయండి.



ఓహో, మీ అమ్మయ్యలతో, మీ సహచరులతో ఆన్ లైన్ లో
మాట్లాడాలి అనుకుంటున్నారా?
ప్రయత్నించండి - ఈ సమయంలో అదే క్షేమం

12. సామాజిక మాధ్యమాల్లో మీకు వచ్చే సమాచారం నిజమని నిర్ధారించుకోకుండా ఇతరులకు పంపవద్దు



13. కోవిడ్-19 గూర్చిన సమాచారం నమ్మదగిన చోటి నుండి మాత్రమే తీసుకోండి





కోవిడ్-19 గురించిన సమాచారం
చాలా చోట్ల నుండి వస్తుంది.
మరి నేను దేనిని నమ్మాలి?

కోవిడ్-19 గురించి అత్యంత విశ్వసనీయ సమాచారం కోసం
ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం నిర్వహిస్తున్న
వైద్య ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ వారి వెబ్ సైట్
<http://hmfw.ap.gov.in/>
COVID -19 AP లేదా ఆరోగ్య సేతు యాప్
కాల్ సెంటర్ నంబర్లు - 14410 లేదా 104
వాట్సాప్ లేదా ఐ.వి.ఆర్.ఎన్. - 8297104104
సంప్రదించండి



14. కోవిడ్-19 కు సంబంధించిన ఏ సమాచారం కోసమైనా
రాష్ట్ర హెల్ప్ లైన్ నంబర్ 104 కు ఫోన్ చెయ్యండి





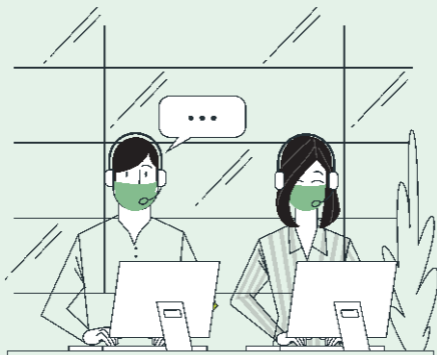
మీకు కోవిడ్-19 గురించి ఏమైనా ప్రశ్నలు ఉన్నా,
కోవిడ్ లక్షణాలైన జ్వరం, పొడి దగ్గు, ఉపిరి తీసుకోవడంలో
ఇబ్బంది వంటివి కనిపించినా, వెంటనే రాష్ట్ర హెల్త్ లైన్ నంబరు
104 లేదా 14410 కు ఫోన్ చేసి సంప్రదించండి

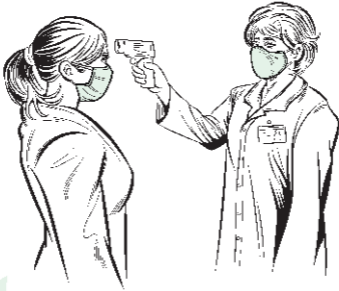


మీకున్న వ్యాధి లక్షణాలు చెప్పడానికి సంకోచించవద్దు

మీరు ఎంత త్వరగా సహాయం కోరి పరీక్ష చేయించుకోవడానికి ముందుకొస్తారో, అంత త్వరగా మనం ఈ కోవిడ్ ను ఓడించగలం

15. ఒత్తిడి, మానసిక ఆందోళన తో సతమతం
అవుతుంటే, సహాయం కోరండి





ఇలాంటి అత్యవసర పరిస్థితి, ప్రజారోగ్య సమస్య ను ఎదుర్కోవడం మీకు, మీ కుటుంబానికి ఒక పరీక్షా సమయం కావచ్చు, కరోనా బాలిన పడినా, లేకపోయినా సరే!



భయం, ఆందోళన వంటి ఖాపోద్రోకాలను అణచివేయవద్దు. నిర్లక్ష్యం చేయవద్దు



భయం, ఆందోళన గురై, మీరేదైనా సమస్యతో సతమతం అవుతుంటే మీకు సామాజిక-మానసిక మద్దతు ఇవ్వడానికి తగిన సేవలు కూడా మీకు అందుబాటులో ఉన్నాయి.

జాతీయ టోల్ ఫ్రీ నంబరుకు ఫోన్ చెయ్యండి
08046110007





మనం అందరం కలిసి
కోవిడ్-19 పై విజయం
సాధించేవరకూ
పోరాటం చేద్దాం!