

అపోలో హాస్పిటల్స్

కొవిడ్-19 కరోనా వైరస్

#BREAKCORONA



వైరస్ ను ఎదుర్కొనేందుకు మీరు తెలుసుకోవాల్సినవి

చైనాలోని వూహాన్ లో మొదలైన కరోనా వైరస్ కు కొవిడ్-19 అని పేరు పెట్టారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షలాది మందికి ఈ వైరస్ సోకుతోంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఈ వైరస్ బారినపడి పడ్డెనిమిదివేల మందికిపైగా(25-03-2020 ప్రకారము) చనిపోవడంతో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (డబ్ల్యూహెచ్ఓ) దీన్ని 'నియంత్రిత' మహమ్మారిగా ప్రకటించింది. డబ్ల్యూహెచ్ఓ ప్రకారం కొవిడ్-19 నివారణకు ప్రత్యేకించి వ్యాక్సిన్ గానీ వైరస్ యాంటీవైరల్ చికిత్సగాని లేవు. కాని కొన్ని సంరక్షణ చర్యలతో ఎంతోమంది రోగులు కోలుకోగలరు. ఆల్కహాల్ ఆధారిత శానిటైజర్లో గాని లేదా సబ్బు మరియు నీళ్లతోగాని చేతులను తరచూ శుభ్రం చేసుకోవడం, చేతులతో ముఖాన్ని తాకకుండా ఉండటం, సామాజిక దూరాన్ని పాటించడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం ద్వారా వైరస్ వ్యాప్తిని అరికట్టవచ్చు. *(25-03-2020 డబ్ల్యూహెచ్ఓ(WHO) సమాచారప్రకారము)

భారత్ లో కొవిడ్-19

కేంద్ర ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వశాఖ ఈరోజు ఉదయం విడుదల చేసిన ప్రకటన ప్రకారం భారత్ లో చనిపోయిన 13 మరియు డిశ్చార్జీ అయిన 42 కేసులతో కలిపి 593 కేసులు *(26-03-2020 భారతదేశ ప్రభుత్వం (Govt of India) సమాచార ప్రకారము)

కరోనా వైరస్ (కొవిడ్-19)

కొవిడ్-19 అనేది 2019 డిసెంబర్ లో తొలిసారిగా చైనాలోని వూహాన్ లో గుర్తించబడిన నావెల్ కరోనావైరస్ వ్యాధి(ఎన్కోవ్).

కరోనా వైరస్ లు చాలా పెద్ద కుటుంబానికి చెందినవి. కరోనా వైరస్లు ఎన్నోరకాలు ఉన్నాయి, వాటి పైభాగం మీద ఉండే కిరీటం లాంటి ముళ్ళ వల్ల వాటికి ఆపేరు వచ్చింది. ప్రాణాంతకమైన ఈ వైరస్ లు అత్యంత వేగంగా పరివర్తనం చెందుతూ కొత్త లక్షణాలను బయటపెడతాయి. ఇది ఒకరి నుంచి ఒకరికి వేగంగా వ్యాపించే అంటువ్యాధి.

కరోనావైరస్ లు సాధారణ జలుబు నుంచి అత్యంత ప్రాణాంతక వ్యాధులైన మిడిల్ ఈస్ట్ రెస్పిరేటరీ సిండ్రోమ్ (మెర్స్) మరియు సివియర్ యక్యూట్ రెస్పిరేటరీ సిండ్రోమ్ (సార్స్)లను కలుగజేయగలవు. ఇంతకు ముందెన్నడు మనుషుల్లో కనిపించని ఈ కొత్త జాతికి చెందిన కరోనా వైరస్ కు కొవిడ్-19 అని పేరు.

ఈ వైరస్ ను కొవిడ్-19 అని ఎందుకు పిలుస్తున్నారు?

ఐక్యరాజ్య సమితికి చెందిన ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ(డబ్ల్యూహెచ్ఓ), ప్రపంచజంతు ఆరోగ్యసంస్థ, ఆహార మరియు వ్యవసాయ సంస్థలు ఉమ్మడిగా అంగీకరించిన మార్గదర్శకాల ప్రకారం కొవిడ్-19(కరోనా వైరస్ వ్యాధి-19) అని అధికారికంగా నిర్ణయించిన పేరు. అంతకుముందు దీన్ని 2019-ఎన్ కొవ్ గా పిలిచేవారు.

ఈ వ్యాధి లక్షణాలు

ఫ్లూ(ఇన్ఫ్లూయెంజా) వంటి లక్షణాలు, పొడి దగ్గు, జ్వరం, శ్వాస ఆడకపోవడం, న్యూమోనియా, ఆయాసం, డయేరియా వంటి జీర్ణశాయా లక్షణాలు

కొవిడ్-19 వ్యాప్తి (సంక్రమణ)

వైరస్ సోకిన వ్యక్తి దగ్గినప్పుడు లేదా శ్వాస వదిలినప్పుడు ఆ వ్యక్తి నోరు లేదా ముక్కు నుంచి వెలువడే తుంపర్ల ద్వారా మరొక వ్యక్తికి ఈ వ్యాధి సోకుతుంది. ఈ తుంపర్లు తన చుట్టూ ఉండే ఇతర వస్తువుల మీద పడతాయి.

ఇలా చుట్టుపక్కల, ఇతర వస్తువులపై పడే తుంపర్లు తాకి అవే చేతులతో కళ్లు, ముక్కు లేదా నోటిని ముట్టుకున్నా కొవిడ్-19 సోకుతుంది.

వైరస్ సోకిన వ్యక్తి దగ్గినప్పుడు లేదా శ్వాస వదిలినప్పుడు వెలువడే తుంపర్లను పీల్చినప్పుడు కూడా ఇన్ఫెక్షన్ బారిన పడవచ్చు. అందువల్ల వైరస్ సోకిన వ్యక్తికి 1 మీటరుకు(3 ఫీట్లు)పైగా దూరం పాటించడం చాలా ముఖ్యం.

గాలిద్వారా సోకే వ్యాధి సంక్రమణపై పరిశోధన కొనసాగుతోంది. అంతుచిక్కని లక్షణాలతో సంక్రమించడం లేదా వ్యాధి రహిత లక్షణాలు కలిగిన కేసులు నమోదుకావడంతో ఇది ఈమధ్యనే 'వేగంగా వ్యాప్తిచెందే' హోదాను పొందింది.

కొవిడ్-19 అపోహలు

1. కరోనా వైరస్ సోకితే నేను చనిపోతానా?

లేదు. ఈ వైరస్ వల్ల సంభవించే మరణాల రేటు కేవలం 2%-3%శాతమే. దాదాపు 80% శాతం రోగులు తేలికపాటి లక్షణాలు కలిగి రెండు వారాల్లోనే కోలుకున్నారు. వృద్ధులు (60 ఏళ్లకుపై బడ్డవారు) మరియు పలు అనారోగ్య సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి వైరస్ సోకితే ప్రాణాంతకంగా పరిణమించే అవకాశముంది.

2. ఆహార పదార్థాల ద్వారా కొత్త కరోనా వైరస్ సోకుతుందా?

లేదు. ఆహార పదార్థాల ద్వారా కరోనా వైరస్ సోకుతుందనడానికి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి ఆధారాలు లేవు.

3. మాంసం, పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తులైన కోడి మాంసం లేదా గుడ్లు తినడం వల్ల కరోనా వైరస్ సోకుతుందా?

లేదు. పౌల్ట్రీ ఉత్పత్తుల నుంచి ప్రత్యక్షంగా కరోనా వైరస్ వ్యాప్తి చెందుతుందని ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి ఆధారాలు లేవు. అయితే, సరిగ్గా వండిన, పరిశుభ్రమైన మాంసం తినడం అన్నివేళలా శ్రేయస్కరం.

4. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కరోనా వైరస్ నయమవుతుందా?

లేదు. వెల్లుల్లి తినడం వల్ల కరోనా వైరస్ నివారించవచ్చని ఇంతవరకు ఎలాంటి శాస్త్రీయ నిరూపణ జరగలేదు.

5. మాస్కు ధరించినంత కాలం నాకు కరోనా వైరస్ సోకదు. ఇది నిజమేనా?

మీరు ఇది వరకే జబ్బు పడితే మాస్కు ధరించడం ఎంతో ప్రయోజనకరం. వాస్తవానికి మాస్కులు ధరించిన వ్యక్తులు దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు వారి ద్వారా వెలువడే సూక్ష్మజీవులను నివారించడానికి ఉపయోగపడతాయి.

6. నా పెంపుడు జంతువుల ద్వారా నాకు వైరస్ సోకుతుందా?

లేదు. పెంపుడు జంతువుల ద్వారా వైరస్ సంక్రమిస్తుందనడానికి ఇప్పటి వరకు ఎలాంటి ఆధారాలు లేవు.

7. వెల్లుల్లి వంటి ఆహార పదార్థాలు తినడం వల్ల వైరస్ వ్యాప్తిని అరికట్టవచ్చా?

లేదు. వెల్లుల్లితో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలున్నాయి. దీన్ని చాలామంది ఆహారంలో తీసుకుంటారు. వాస్తవానికి ఈ వైరస్ వ్యాప్తిని నివారించే ఆహారం అంటూ ఏది లేదు. ఆహార పదార్థాల ద్వారా వైరస్ ను కట్టడి చేయవచ్చనడానికి ఎలాంటి శాస్త్రీయ రుజువులు లేవు.

జాగ్రత్తలు

- వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత
- సబ్బు మరియు నీళ్లతో మీ చేతులను తరచూ కడుక్కోండి.
- సబ్బు మరియు నీళ్లు అందుబాటులో లేనప్పుడు ఉపయోగించడానికి ఆల్కహాల్ ఆధారిత శానిటైజర్ ను సిద్ధంగా ఉంచుకోండి.
- అపరిశుభ్రమైన చేతులతో కళ్లు, నోరు లేదా ముక్కును తాకకండి.
- దగ్గుతున్న లేదా తుమ్ముతున్న వారికి కనీసం ఒక్క మీటరు దూరం పాటించండి.
- వ్యక్తులను తాకకుండా పలకరించడం అలవర్చుకోండి. కరచాలనానికి(shakeshake) బదులుగా 'నమస్కారం' తో లేదా గాల్లోకి చేతులు ఊపుతూ పలకరించండి.

సంఘ సంరక్షణ

- చేతులను కాకుండా మోచేతులను అడ్డుపెట్టుకొని తుమ్మండి లేదా దగ్గండి. లేదా టిష్యూ వాడండి మరియు వాడిన వెంటనే దానిని పారేయండి.
- మీరు జబ్బు పడితే రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాలకు వెళ్లడం లేదా సందర్శించడం చేయకూడదు.
- మీరు జబ్బు పడినా, వ్యాధి లక్షణాలతో బాధపడేవారి బాగోగులను చూసుకుంటున్నా మాస్కు ధరించండి.
- గ్రూపులు మరియు సామాజిక సమావేశాలు, వేడుకలు, రద్దీగా ఉండే రిటైల్ దుకాణాలు, జిమ్ లు, మార్ట్స్, ప్రజా రవాణా వ్యవస్థ (రద్దీగా ఉండే బస్సులు, మెట్రో రైళ్లు మొదలైనవి)లకు దూరంగా ఉంటూ సామాజిక దూరం (సోషల్ డిస్టెన్సింగ్) పాటించండి.
- ఒకవేళ మీ ఆరోగ్యం బాగాలేకపోతే వెంటనే డాక్టరును సంప్రదించండి.
- మీకు జ్వరం, దగ్గు లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటే ఇంటికే పరిమితమవ్వండి. సమీపంలోని హెల్త్ సెంటర్ కు గానీ లేదా 011-23978046 కు ఫోన్ చేసి వారి సూచనలు, సలహాలు పాటించండి.
- మీకు కరోనా వైరస్ అనుమానిత / పాజిటివ్ వ్యక్తిని కలిసినా లేదా వైరస్ అనుమానిత లక్షణాలు మీలో కనిపిస్తే 14 రోజుల పాటు హోమ్ క్వారంటైన్(గృహనిర్బంధం) లో ఉండండి.
- క్వారంటైన్ సమయంలో విధిగా మీ చేతుల పరిశుభ్రతను పాటించడంతోపాటు మీ కుటుంబ సభ్యులు వినియోగించే వంట సామాగ్రి, బట్టలు, టవల్ మొదలైనవి వాడకండి మరియు మీరు వాడుతున్నవి వారితో పంచుకోకండి.

ఉపరితలంపైవివిధ వస్తువులను తాకే సమయంలో జాగ్రత్తలు పాటించండి

- పాల ప్యాకెట్లు
- ఎలివేటరు బటన్లు
- డోర్ బెల్స్
- దినపత్రికలు
- కారు డోర్లు

చెత్తను ఎప్పటికప్పుడు మున్సిపాలిటీసిబ్బందికి(కాలనీలేదాహౌసింగ్ సొసైటీలో వారి ప్రవేశం మరియు ఇంటి నుంచి ఇంటికి కదలికలను బట్టి) అందజేయడం కొనుగోలు చేసిన కూరగాయలు మరియు పండ్లు దుకాణాల కౌంటర్లు

- ఆఫీసు కాంటీన్ /కెఫెటేరియా, లంచ్ రూం, వాష్ రూం మరియు తలుపు హ్యాండిల్స్
- గార్డెన్ లో ఉండే కుర్చీలు

- పిల్లలు ఆడుకునే స్థలంలో ఊయలలు (ఇంతవరకు కారణం తెలియకపోయినప్పటికీ చిన్నపిల్లలు ఈ వైరస్ బారిన పడటం చాలా తక్కువగా ఉంది) మొదలైనవి.
- పని మనుషులు ఇంట్లో తాకే వివిధ వస్తువులు
- డోర్ నాబ్స్/ తలుపు హ్యాండిల్స్
- అమెజాన్, ఫ్లిప్ కార్డ్, స్విగ్గీ వంటి డెలివరీ బాయ్స్ తెచ్చేపార్శిళ్లు
- ఏదైనా షాపింగ్ ప్యాకింగులు
- కరెన్సీ నోట్లు మరియు నాణెలు
- క్యాబులు (ఉబర్, ఓలా ఆటో) మొదలైనవి
- బస్సు మరియు రైలు హ్యాండిళ్లు
- ఉమ్ము వంటి వాటిపై అడుగుపెట్టిన బూట్లు మొదలైనవి.
- ఒకవేళ విమాన ప్రయాణాలు చేస్తే బయలుదేరే దగ్గర నుంచి గమ్యస్థానం వరకు ఉండే వివిధ పాయింట్లు

దేశీయ విమానాల్లో ప్రయాణం

- మీరు కూర్చునే సీట్ల చుట్టూ శుభ్రపరచడానికి తడి రుమాలు (గుడ్డ లేదా టిష్యూ) వాడండి.
- మీ చేతులతో కళ్లు, ముక్కు లేదా నోటిని తాకకండి.
- తుమ్మేటప్పుడు లేదా దగ్గేటప్పుడు మోచేతిని అడ్డుగా పెట్టుకోండి లేదా టిష్యూ పేపర్లను వాడండి.
- సబ్బు మరియు నీళ్లు లేదా హ్యాండ్ శానిటైజర్ తో చేతులను శుభ్రపరుచుకోండి.
- రెయిలింగులు, ట్రాల్లీలు, స్టంభాలు, హ్యాండ్ గ్రిప్పులను తాకితే, ఆ తరువాత మీ చేతులను కడుక్కోండి.
- సంబంధిత విమానాశ్రయ అధికారుల సలహాలు, సూచనలు విధిగా పాటించండి.

అంతర్జాతీయ ప్రయాణ సూచనలు

- భారత పౌరులు చైనా, ఇరాన్, రిపబ్లిక్ ఆఫ్ కొరియా, ఇటలీ వంటి దేశాల పర్యటనలు వద్దు. మరియు కొవిడ్-19 ప్రభావిత దేశాలకు అనవసర పర్యటనలు వద్దు.
- చైనా, దక్షిణ కొరియా, జపాన్, ఇరాన్, ఇటలీ, హాంకాంగ్, మాకావు, వియత్నాం, మలేషియా, ఇండోనేషియా, నేపాల్, థాయిలాండ్, సింగపూర్ మరియు తైవాన్ వంటి దేశాల్లో ప్రత్యక్షంగా లేదా పరోక్షంగా పర్యటించిన వారు ఖచ్చితంగా వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలి.

ప్రజా రవాణా

- తుమ్మినా లేదా దగ్గినా మోచేయి అడ్డుపెట్టుకోవాలి లేదా టిష్యూ వాడాలి.
- మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీళ్లతో కనీసం 20 సెకన్లపాటు కడుక్కోండి. అంటువ్యాధులను నియంత్రించడానికి ఇదే ప్రధానమార్గం. విమానాల్లో ప్రయాణికులు వ్యాధి నివారణకు పాటించాల్సిన సూచనలలో ఇది మొదటిది.
- రెయిలింగులు, ట్రాల్లీలు, స్టంభాలు, హ్యాండ్ గ్రిప్పులు పట్టుకుంటే, ఆ తర్వాత మీ చేతులను పరిశుభ్రంగా కడుక్కోండి.
- దగ్గుతున్నా లేదా తుమ్ముతున్న వారికి మూడు అడుగుల దూరంలో ఉండండి.
- చేతులు శుభ్రం చేసుకోకుండా మీ కళ్లు, ముక్కు మరియు నోటిని తాకొద్దు.

- సామాజిక దూరాన్ని పాటించడం కోసం చేయకూడనివి
- గ్రూపు సమావేశాలు
- నిద్రించేందుకు పిల్లలను ఇతరుల ఇళ్లకు పంపించడం
- పిల్లలు కలిసి ఆడుకోవడం
- కచేరీలు
- వేడుకలకు వెళ్లడం
- అథ్లెటిక్ ఈవెంట్లు
- రద్దీగా ఉండే రిఫైల్ దుకాణాలు
- మార్స్
- వర్కవుట్లు మరియు జిమ్ లు
- మీ ఇంటికి బంధువులు రావడం
- మీ ఇంట్లో అవసరానికి మించి పనివాళ్లు ఉండటం
- ప్రజా రవాణా వ్యవస్థలు

సురక్షితమైనవి

- ఇంటిదరిదాపుల్లోనడవడం
- వీలైనంత ఎక్కువ దూరం నడవడం
- గార్డెన్ లో మొక్కలకు నీళ్లు పట్టడంతోపాటు ఇతర పనులు చేయడం
- మీ గార్డెన్ లోనే ఆటలు ఆడటం
- మీ బట్టలు మీరే ఉతుకోవడం
- మంచిపుస్తకం చదవడం
- మ్యూజిక్ వినడం
- నచ్చిన వంట చేసుకోవడం
- రాత్రిళ్లు కుటుంబంతో కలిసి ఆటపాటలతో కాలక్షేపం చేయడం
- గ్రూపు వీడియోలో చాట్ చేయడం
- నచ్చిన సినిమాను ఆన్ లైన్ లో వీక్షించడం
- స్నేహితులను కలవడం
- మీ పక్కన ఇళ్లలో ఉండే వయసులో పెద్దవారిని కలిసి కాసేపు ముచ్చటించడం

జాగ్రత్తలు పాటించవలసిన ప్రదేశాలు /సమయాలు

- స్థానిక రెస్టారెంట్ కు వెళ్లడం
- కిరాణా దుకాణంలో సరుకుల కొనుగోలు
- నచ్చిన ఫుడ్ ఇంటికి తీసుకెళ్లడం
- మెడిసిన్ వెంట తీసుకెళ్లడం
- పార్కులో టెన్నిస్ ఆడటం
- గ్రంథాలయాన్ని సందర్శించడం
- దైవ సేవా కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం
- ప్రయాణాలు చేయడం

కార్పొరేట్ సలహాలు

పనిచేసే ఆఫీసులో కొవిడ్ నియంత్రణకు 3 A's(ఎ) అనగా - ఆగ్గెంట్ (అవగాహన), అప్రైజ్ (అప్రమత్తత), అసిస్ట్ (సహాయం) పాటించండి.

పనిచేసే ఆఫీసులో పరిశుభ్రతపై అవగాహన

- ఆఫీసులో వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతపై అవగాహన కల్పించండి
- ఆఫీసులో పరిశుభ్రతను పాటించడంలో అవగాహన కల్పించేందుకు తగు ప్రదేశాన్ని ఏర్పాటు చేసి సూచనలు ఇస్తూ ఎప్పటికప్పుడూ గుర్తు చేయండి.
- శానిటరీ సాధనాలు-అందరూ వినియోగించేలా కామన్ ఏరియాల్లో హ్యాండ్ శానిటైజర్లు, పనిచేసే చోట శానిటైజ్ / డిస్పోజబుల్ టిష్యూలు, చేతులు కడుక్కునేందుకు హ్యాండ్ వాష్ లు ఏర్పాటు చేయండి

ఆఫీసులో పరిశుభ్రతను పాటించేలా ప్రోత్సహించండి

- ఆఫీసులో పరిశుభ్రత పాటించడాన్ని ప్రోత్సహించేందుకు అంతర్గత 'శుభ్రతా ఛాంపియన్' ను నియమించండి.
- డెస్క్ టాప్ కంప్యూటర్లు, టేబుల్ టాప్ కంప్యూటర్ల వద్ద పాటించే పరిశుభ్రతపై సూచనలు చేయండి.
- డెస్కుల పైభాగాన్ని శుభ్రపరిచేందుకు ఆల్కహాల్ ఆధారిత స్పాబులు వినియోగించండి. ఎప్పటికప్పుడూ పరిశుభ్రతను పాటించడాన్ని ప్రోత్సహించండి మరియు సమీక్షించండి.
- వాష్ రూంలను ఎప్పటికప్పుడూ పరిశుభ్రపరిచేలా చూడండి.
- దగ్గుతున్నప్పుడు తగిన జాగ్రత్తలు పాటించండి

అనారోగ్యంతో బాధపడే ఉద్యోగులకు సాంత్యన

- పని వేళలో ఉద్యోగుల ఆరోగ్యాన్ని మానిటర్ చేయండి- ఒకవేళ ఏ ఉద్యోగి అయినా అనారోగ్యంతో ఉంటే అతడు /ఆమె పట్ల సానుభూతితో ఉండండి. అలాంటివారు తగు వైద్య సహాయం పొందేలా ప్రోత్సహించండి.
- అనారోగ్య సమాచారాన్ని క్లినికల్ టీం లేదా సంబంధిత వారికి అందించడం.
- క్వారంటైన్ అయిన వారికి సిక్ లీవులు కేటాయించండి.
- ఇప్పుడున్న పరిస్థితులకు అనుగుణంగా అవసరం మేరకు ఉద్యోగులకు సెలవు ఇవ్వడానికి తగు ఏర్పాట్లు చేయండి. సెలవుల్లో ఉన్న ఉద్యోగులకు రెగ్యులర్ అప్ డేట్లను తెలియజేయండి.
- కరచాలనానికి బదులుగా నమస్కారంతో పలకరించుకునేలా ప్రోత్సహించండి.
- సందర్భానుసారంగా ఆఫీసులో సిక్ లీవుల పద్ధతిని పాటించి, పనిగంటల నుంచి విశ్రాంతి కల్పించండి.
- అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఉద్యోగుల కుటుంబాలకు అండగా నిలవండి.
- ఉదా: బాధిత కుటుంబ సభ్యులకు అన్ పెయిడ్ సిక్ లీవులు

సమాచార వ్యవస్థలు మరియు పద్ధతులను గుర్తించండి

ఉద్యోగులందరికీ కొవిడ్-19కు సంబంధించిన సమాచారం ఎప్పటికప్పుడు అందేలా చూడండి. అంతర్గత పాలసీలో భాగంగా ఈ సమాచారాన్ని ఆప్ డేట్ చేయడానికి సీనియర్లలో ఒకరికి బాధ్యతలు అప్పగించండి. పైస్థాయి నుంచి కిందిస్థాయి ఉద్యోగుల వరకు అతని / ఆమె ద్వారా ఎంపిక చేసుకున్న భాషలో సమాచారం చేరేలా చూడటంతోపాటు ఆ సమాచారం అందరికీ అందుబాటులో ఉండేలా ప్రధాన ప్రదేశాల్లో ప్రదర్శించేలా చూడండి. ఇందుకు వివిధ మార్గాల ద్వారా వచ్చే సమాచారాన్ని వినియోగించండి.

సరైన సమయంలో సరైన సమాచారం

- డబ్ల్యూహెచ్ఓ, భారత ప్రభుత్వం, కేంద్ర ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ మంత్రిత్వ శాఖలు ఎప్పటికప్పుడు తీసుకుంటున్న నిర్ణయాలను తెలుసుకోండి.
- నిర్దేశిత సంస్థల నుంచి అందిన సమాచారాన్ని మాత్రమే ఉద్యోగులకు చేరవేయండి
- పుకార్లను ఏమాత్రం నమ్మవద్దు
- ఉద్యోగుల సమస్యలు పరిష్కరించేందుకు అంతర్గత హెల్ప్ లైన్ నంబర్ ఏర్పాటు చేయండి

చైతన్యపరచండి

- వైరస్ లక్షణాలు మరియు నివారణ అవగాహన/ తరచూ అడిగే ప్రశ్నలు / అపోహలు మరియు వాస్తవాలు, హెల్ప్ లైన్ నంబర్ల సమాచారాన్ని ప్రదర్శించండి, పంపిణీ చేయండి
- ఉద్యోగుల్లో నెలకొన్న అనుమానాలు నివృత్తి చేస్తూ వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపేందుకు వైద్య నిపుణులతో మాట్లాడండి
- సమాచారాన్ని ఉద్యోగుల కుటుంబాలకు కూడా చేరేలా చర్యలు తీసుకోండి

ఉద్యోగులు మరియు వారి కుటుంబాలకు అండగా ఉండండి

- అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న లేదా క్వారంటైన్ అయిన ఉద్యోగుల పట్ల సానుభూతి చూపుతూ వారికి విధుల నుంచి సడలింపునివ్వండి
- మీటింగ్లు, సమావేశాలు నివారించేందుకు వారికి ఇంటి నుంచి పని చేసుకునే అవకాశం, పని వేళల్లో సడలింపు వంటి వెసులుబాటు కల్పించండి
- వృద్ధులు మరియు గర్భిణీల కోసం మధ్యంతర విధివిధానాలు రూపొందించి అమలు చేయండి
- అలాంటి వారికి ఇంటి నుంచి పని చేసుకునేలా ప్రోత్సాహమందించండి.
- వారి ఆరోగ్యంపై ఆరా తీయండి మరియు అవసరమైనప్పుడు వైద్యులను సంప్రదించేలా ప్రోత్సహించండి
- అవసరమైతే ప్రత్యేక రవాణా సౌకర్యాలు కల్పించండి
- ఉద్యోగుల అన్ పెయిడ్ ఫ్యామిలీ కేర్ సెలవులను పరిగణనలోకి తీసుకోండి

వివిధ కంపెనీల నుంచి నేర్చుకొని బలోపేతమవ్వండి

- ఇలాంటి సందర్భాల్లో పరిస్థితులను చక్కదిద్దడానికి వివిధ పరిశ్రమలు అవలంబిస్తున్న విధివిధానాలను తెలుసుకోండి, అలాంటి వారిని సంప్రదించి, చర్చించండి

విపత్కర పరిస్థితులను ధైర్యంగా ఎదుర్కోండి

- ఉద్యోగులను ప్రోత్సహిస్తూ హై ఎంప్లాయి ఎంకేజ్ మెంట్ నిర్వహణపై నాయకత్వానికి శిక్షణ ఇవ్వండి
- సమీపంలో ఉన్న ప్రభావిత ప్రాంతాలు మరియు ప్రజలకు మీ వంతుగా సహాయం అందించండి. వైరస్ కట్టడికి అవలంబించిన విధానాలను 'పాటించండి'.

హెూం క్వారంటైన్

కొవిడ్-19 నిర్ధారణ లేదా అనుమానిత లక్షణాలున్న వారందరికీ హెూం క్వారంటైన్ వర్తిస్తుంది.

ఈ కింద పేర్కొన్న సందర్భాల్లో కొవిడ్-19 ఇతరులకు సోకే అవకాశాలున్నాయి:

- కొవిడ్-19 నిర్ధారణ అయిన బాధితుడు ఉన్న ఇంట్లో నివసించడం వల్ల
- కొవిడ్-19 సోకిన వ్యక్తితో ప్రత్యక్షంగా ముట్టుకోవడం వల్ల
- కొవిడ్-19 సోకిన వ్యక్తి తిరిగిన ప్రదేశంలో ఉండటం, లేదా ఆ వ్యక్తితో అత్యంత సమీపంలో అనగా ఒక్క మీటరు దూరం లోపు ఉండటం, లేదా ముఖాముఖి కలవడం మరియు విమానప్రయాణం చేయడం వల్ల
- కొవిడ్-19 నిర్ధారణ అయిన వ్యక్తికి 14 రోజుల పాటు, లేదా అనుమానిత కేసు (వైరస్ సోకిన వ్యక్తులతో దగ్గరి సంబంధం ఉండటం వల్ల) ఫలితం ల్యాబ్ పరీక్షల్లో వ్యాధి లేదని తేలేంత వరకు క్వారంటైన్ అవసరం.

హెూం క్వారంటైన్ లో ఉన్నవైరస్ అనుమానితులకు సూచనలు

- ఇంట్లో ఉండే వృద్ధులు, గర్భిణీలు, పిల్లలు మరియు వివిధ వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారికి దూరంగా ఉండాలి.
- ఇంట్లో ఎక్కడపడితే అక్కడ తిరగకండి.
- సామాజిక/మతపరమైన సమావేశాలు అనగా పెళ్లిళ్లు, అంత్యక్రియలు వంటి కార్యక్రమాలకు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ హాజరుకాకూడదు.
- ఖచ్చితంగా చేతుల పరిశుభ్రతను పాటించాలి.
- వంట సామాగ్రి, బట్టలు, టవల్ వంటి వస్తువులను కుటుంబ సభ్యులతో పంచుకోకూడదు.
- అన్ని వేళలా సర్టికల్ మాస్కులు ధరించాలి. ప్రతి 6-8 గంటలకు ధరించిన మాస్కు మార్చివేయాలి. ఉపయోగించిన మాస్కులు తిరిగి వాడరాదు. వాడిన మాస్కులను పర్యావరణానికి ప్రమాదకరంగా భావించి జాగ్రత్తగా పారేయాలి.

ఒకవేళ వైరస్ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే సమీప హెల్త్ సెంటర్ కు లేదా 011-23978046 ను గానీ సంప్రదించాలి.

హెూం క్వారంటైన్ లో ఉన్న వ్యక్తుల కుటుంబసభ్యులకు సూచనలు

- హెూం క్వారంటైన్ లో ఉన్న వ్యక్తి బాగోగులను కుటుంబంలో ఒక వ్యక్తి మాత్రమే చూసుకోవాలి.
- క్వారంటైన్ లో ఉన్న వ్యక్తినీ నేరుగా గానీ, అతని బట్టలు గానీ తాకరాదు.
- క్వారంటైన్ లో ఉన్న వ్యక్తి గదిని శుభ్రపరిచే సమయంలో లేదా అతడు వాడిన బట్టలు, దుప్పట్లు తీసే సమయంలో విధిగా డిస్పోజబుల్ గ్లోవ్స్ వాడాలి.
- గ్లోవ్స్ తీసేసిన తర్వాత చేతులను కడుక్కోవాలి.

- సందర్భాలను ఎట్టిపరిస్థితుల్లోనూ అనుమతించకూడదు.
- క్వారంటైన్ లో ఉన్న వ్యక్తిలో వైరస్ లక్షణాలు ముదిరితే అతనితో సంబంధం ఉన్న వారంతా 14 రోజులపాటు లేదా వారి రిపోర్టులు నెగెటివ్ వచ్చేంతవరకు క్వారంటైన్ లో ఉండాలి.

పరిసరాల పరిశుభ్రత

- క్వారంటైన్ లో ఉన్న వ్యక్తి గదిలో తరచూ తాకిన వస్తువులకు (ఉదా: మంచాలు (బెడ్డు ఫ్రేములు), టేబుళ్లు మొదలైనవి) ఎలాంటి ఇన్ ఫెక్షన్లు సోకకుండా ప్రతిరోజూ 1శాతం సోడియం హైపోక్లోరైట్ సొల్యూషన్ తో శుభ్రం చేయాలి.
- మరుగుదొడ్డి ఉపరితలాలను ప్రతిరోజూ రెగ్యులర్ గా వాడే బ్లీచ్ సొల్యూషన్ / ఫినాయిల్ తో పరిశుభ్రంగా మరియు ఇన్ ఫెక్షన్లు రాకుండా శుభ్రపరచాలి.
- క్వారంటైన్ లో ఉన్న వ్యక్తి బట్టలు ఇతర వస్త్రాలను ఇంట్లో వాడే డిటర్జెంట్ తో విడిగా ఉతికి ఆరబెట్టాలి.

ఆరోగ్య కార్యకర్తలు

- చేతులు పరిశుభ్రంగా ఉంచుకునేలా సిబ్బంది ఎల్లప్పుడూ మార్గదర్శకాలు పాటించాలి.
- వైరస్ సోకిన రోగులకు సేవలందించే సిబ్బంది కచ్చితంగా ఎన్ 95 / మూడు పొరలతో కూడిన సర్కిల్ మాస్కును అన్ని వేళలా ధరించాలి.
- రోగులకు కనీసం రెండు మూరల దూరం లేదా ఆరు ఫీట్ల దూరంలో ఉండాలి.
- మూడు పొరలతో కూడిన సర్కిల్ మాస్కులను రోగులు మరియు వారి బంధువులకు అందజేయాలి.
- మాస్కులను వెంటనే రోగులు మరియు వారి బంధువులచేత ధరింపజేయాలి.
- చైనా, కొరియా, జపాన్, ఇరాన్, ఇటలీ (ఈ దేశాల జాబితా భారత ప్రభుత్వం ఆదేశానుసారం పెరుగుతోంది) వంటి దేశాల పర్యటన వివరాల ఆధారంగా రోగి ఆరోగ్య చరిత్ర మరియు పరీక్షల కోసం నిర్దేశిత ప్రాంతానికి తరలించాలి. అలాంటి ప్రదేశాన్ని (పేషంట్ కేర్ ఏరియాకు దూరంగా) వెంటనే గుర్తించాలి.
- పేపర్లను సర్క్యూలేట్ చేయడానికి బదులుగా రోగికి సంబంధించిన అన్ని వివరాలు (పేరు, వయసు, మొబైల్ నంబర్, మరియు చిరునామా) ఎస్ఎంఎస్ / వాట్సాప్ ద్వారా సంబంధిత ఆసుపత్రి నోడల్ అధికారికి తెలియజేయాలి.
- ప్రభుత్వ సౌకర్యాలున్న ప్రాంతానికి సొంత వాహనం/ప్రభుత్వ అంబులెన్సులో రోగిని తరలించాలి.
- ప్రతిపిప్లులో రోగి ఉన్న పరిసరాలన్నింటినీ హైపోక్లోరైట్ తో శుభ్రపరచాలి.
- ప్రభుత్వ నియమ నిబంధనలను అనుసరించి రోగివాడిన మాస్కులను జాగ్రత్తగా నిర్మూలించాలి.

అనుమానిత రోగులను ఒకవేళ ఫోన్లో సంప్రదిస్తే పాటించాల్సిన మార్గదర్శకాలు:

- ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన రాష్ట్ర నోడల్ ఆసుపత్రికి వెళ్లాలని అనుమానిత రోగులను ఆదేశించాలి.
- ప్రజారవాణాలో ప్రయాణించరాదని అనుమానిత రోగులను అభ్యర్థించాలి.
- ప్రత్యేకంగా ఏర్పాటు చేసిన నోడల్ ఆసుపత్రి హెల్ప్ లైన్ నంబర్ ను అనుమానిత రోగులకు తెలియజేయాలి

హెల్ప్ లైన్

ఒకవేళ వైరస్ లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే సమీప హెల్ప్ సెంటర్ ను గానీ లేదా
011-3978046/1075 /1800 ఫోన్ నంబర్లో గానీ సంప్రదించాలి.