కరోనాకి భయపడవద్దు - జాగ్రత్తలు పాటిద్దాం

లక్షణాలు

- పొడిదగ్గు
- గొంతునొప్పి
- జ్వరం
- శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది

కరోనా ఎలా సంక్రమిస్తుంది ?

- తుమ్మినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు వచ్చే తుంపర్ల వల్ల
- కరోనా వున్నవారు తాకిన వస్తువులను తాకినప్పుడు

పరీక్ష - చికిత్స

ఎక్కువ మందిలో ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించవు. కరోనా నివారించదగ్గ వ్యాధి. లక్షణాలు ఉన్నవారిలో 15% మందికి మాత్రమే చికిత్స అవసరం అవుతుంది

కరోనా లక్షణాలు వున్నవారు తప్పనిసరిగా పరీక్ష చేయించుకోవాలి. లేకపోతే కుటుంబ సభ్యులకు, చుట్టుప్రక్కల వారికి విస్తరిస్తుంది

లక్షణాలు స్వల్పంగా ఉన్నా, ఇప్పటికే చక్కెర వ్యాధి, రక్తపోటు, ఉబ్బసం, గుండె, మూత్రపిండ వ్యాధులు వున్నవారు వెంటనే పరీక్ష చేయించుకోవాలి. లేనియెడల ప్రాణహాని కలుగవచ్చు

కరోనా పాజిటివ్‌గా నిర్ధారణ జరిగితే, వైద్యుల సలహా మేరకు స్వీయ గృహనిర్బంధంలో లేదా కోవిడ్ ఆసుపత్రికి తరలించడం జరుగుతుంది

పరీక్షల కొరకు ఎక్కడ నివేదించాలి ?

- సమీప ఆరోగ్య కేంద్రం / జిల్లా ఆసుపత్రి
- ఎ.ఎన్.ఎమ్. / ఆశా కార్యకర్తలు
- కోవిడ్ - 19 ఎ.పి. యాప్ (STAY HOME, STAY SAFE, COVID 19 AP)
- 14410 వై.యస్.ఆర్. టెలిమెడిసిన్
- ప్రభుత్వం ప్రకటించిన శాంపిల్ సేకరణ / టెస్టింగ్ కేంద్రాలు
- టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ - 104
- ఐ.వి.ఆర్.యస్. 8297104104
- వాట్సాప్ చాట్‌బోట్ నెంబర్ 8297104104 కి మెసేజ్ చేయండి

అన్ని ప్రభుత్వ ఆస్పత్రులు, జిల్లా ఆస్పత్రులు, ఏరియా ఆస్పత్రులు, పట్టణ ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కేంద్రాలు, నోటిఫై చేయబడ్డ ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రాలలో టెస్టింగ్ సదుపాయం వినియోగించుకోవచ్చు

కరోనా నివారణకు జాగ్రత్తలు

- ఖచ్చితంగా 6 అడుగుల భౌతిక దూరం పాటిస్తూ, మాస్క్ ధరించాలి
- 2 గంటలకు ఒకసారి 20-40 సెకండ్ల పాటు సబ్బు లేదా శానిటైజర్‌తో చేతులను పూర్తిగా శుభ్రపరచుకోవాలి
- తుమ్మినప్పుడు మోచేతిని అడ్డుపెట్టుకోవాలి లేదా టిష్యూ పేపర్‌ను ఉపయోగించాలి
- కళ్ళు, ముక్కు మరియు నోటిని తరచూ తాకకూడదు
- పప్పు, కూరగాయలు, పండ్లు, మాంసాహారులైతే గుడ్లు, మాంసము, చేపలు లాంటి బలవర్ధకమైన ఆహారం తీసుకోవాలి
- తులసి, అల్లం, సుగంధ ద్రవ్యాలు, నిమ్మకాయలను వాడటం మరియు అరగంట సూర్యరశ్మి తగలటం వలన వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది
- నడక, వ్యాయామం, యోగా, ధ్యానం వంటివి ప్రతిరోజూ చేయాలి
- ఆరోగ్యసేతు యాప్‌ను ఇన్‌స్టాల్ చేసుకొని ఉపయోగించాలి
- తరచూ తాకే డోర్ హ్యాండిల్స్, రైలింగ్, లిఫ్ట్‌లోని స్విచ్‌లు వంటి ప్రదేశాలను సాధ్యమైనంత వరకు తాకవద్దు
- మార్కెట్‌లు, షాపులను సందర్శించినప్పుడు, బస్సులు టాక్సీలు, ఆటోలు, రైలులో ప్రయాణిస్తున్నప్పుడు తప్పకుండా సామాజికదూరం పాటిస్తూ మాస్కులు ధరించాలి
- వృద్ధులు / వ్యాధిగ్రస్తులు సాధ్యమైనంత వరకు బయటకి వెళ్లవద్దు. పనికోసం బయటకి వెళ్లిన కుటుంబ సభ్యుల నుంచి దూరంగా వుండాలి
- పాజిటివ్ వచ్చిన గర్భిణీ స్త్రీలు భయపడకుండా డాక్టర్ చెప్పిన జాగ్రత్తలు పాటించాలి
- స్వీయ గృహనిర్బంధంలో వున్నప్పుడు గాలి వెలుతురు వచ్చే ప్రత్యేక గదిలో ఉండాలి వస్తువులు, బట్టలు, మరుగుదొడ్డి ప్రత్యేకంగా ఉండాలి. మరుగుదొడ్డిని వాడిన ప్రతీసారి 1% హైపోక్లోరైడ్ లేదా క్రిమి సంహారక ద్రావణంతో స్వయంగా శుభ్రపరచుకోవాలి

పాజిటివ్‌గా వచ్చిన వారిని, వారి కుటుంబ సభ్యులను వివక్షతో కాకుండా సానుభూతితో చూస్తూ అపోహలకు తావు లేకుండా ఒకరికొకరు సహకరించుకుంటూ కరోనాను పారద్రోలుదాం

వైద్య, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం