



ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕೋವಿಡ್ - 19 (ನೋವೆಲ್ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್): ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು



1. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಕೋವಿಡ್ -19 ದೃಢಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪಾಲಸಬೇಕಾದ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿಗದಿತ / ಗುರುತಿಸಿದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಮಾಡಿ.
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ / ಎನ್ - 95 ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತಿ 8 ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ಒಂದು ಸಾರಿ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಒದ್ದೆಯಾದಲ್ಲಿ / ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕೊಳೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.
- ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮಾತ್ರ ಇರುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಕೊಠಡಿಗೆ ಇತರರು ಬಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ನೀವು ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ / ಸೀನುವಾಗ ಟಶ್ಚು ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಳಸಿದ ಟಶ್ಚು ಪೇಪರ್ ಅನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿಯೇ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ / ಸೀನುವಾಗ , ಟಶ್ಚು ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ 2 ಮೀಟರ್ / 6 ಅಡಿ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಬಾಯಿಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರೊಂದಿಗೆ, ಅಂತರವನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು ಅಥವಾ ದೂರವಿರಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಸಂದರ್ಶಕರ ಭೇಟಿಯನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ.
- ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಚ್ಚುವ ಬ್ರಷ್, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳು (ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಚಮಚ, ಇತ್ಯಾದಿ), ಪಾನೀಯಗಳು, ಸ್ನಾನ/ಕೈ ಒರೆಸಲು ಬಳಸುವ ಟವೆಲ್ ಗಳು, ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ಬೆಡ್ ಶೀಟ್ , ದಿಂಬು, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಯಾರೊಂದಿಗೂ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳು ಹಾಗೂ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂರು ಬಾರಿ / ಸಲ ಡಿಜಿಟಲ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಅನ್ನು ಕಂಕುಳಿನ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು (ಉಷ್ಣಾಂಶವು $\leq 100.4^0$ F ಇರಬೇಕು) ಹಾಗೂ ಫಿಂಗರ್ ಟಪ್ ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಷನ್ ಅನ್ನು (ಸ್ಯಾಚುರೇಷನ್ ಪ್ರಮಾಣವು $\geq 95\%$ ಇರಬೇಕು) ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ದಾಖಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಕುದಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರು, ಸೂಪ್, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು ಹಾಗೂ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಅಂಶವುಳ್ಳ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.

- ಆಹಾರದಲ್ಲ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಂಶಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ.
 - ಉಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿರಿ. ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್‌ಯುಕ್ತ /ಸಕ್ಕರೆಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
 - ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ನೀವು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಚಮಚ ಹಾಗೂ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿಮಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸಿರಿ.
 - ಧೂಮಪಾನ, ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯುವುದು ಹಾಗೂ ಮದ್ಯಪಾನ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ.
 - ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
 - ಪದೇ ಪದೇ ಮುಟ್ಟುವ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್, ರಿಮೋಟ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್, ಟಿಬಲ್‌ನ ಮೇಲ್ಮೈ, ಬಾಗಿಲಿನ ಹಿಡಿಕೆಗಳು, ಕೀ ಬೋರ್ಡ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ಟ್ಯಾಬ್‌ಲೆಟ್, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು 7% ಲೈಜಾಲ್ ಅಥವಾ 1% ಹೈಪೋಕ್ಲೋರ್‌ಮಿಟ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಈ ದ್ರಾವಣಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.
 - ನೀವು ಬಳಸಿದ ಕೈಗವಸು, ಮಾಸ್ಕ್, ಟಶ್ಚು ಪೇಪರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು 1% ಹೈಪೋಕ್ಲೋರ್‌ಮಿಟ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ೩೦ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿದ ನಂತರ , ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
 - ಸ್ನಾನಗೃಹ, ಶೌಚಾಲಯ ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುರಹಿತವಾಗಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೋಪು / ಮಾರ್ಜಕ (detergent) ದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ 1% ಹೈಪೋಕ್ಲೋರ್‌ಮಿಟ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಸೋಂಕುನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.
 - ಆರೋಗ್ಯ ಸೇತು, ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ವಾಚ್ ಹಾಗೂ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ ತಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು (<https://covid19.karnataka.gov.in/new-page/software/en>) ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಈ ತಂತ್ರಾಂಶವನ್ನು ವೈ-ಫೈ ಹಾಗೂ ಬ್ಲೂ ಟೂಥ್‌ನ ಮೂಲಕ ಯಾವಾಗಲೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಡಬೇಕು.
 - ಟಿಆ ಮಾನಿಟರಿಂಗ್ ವಿಭಾಗದಿಂದ ಬರುವ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆಗಳಿಗೆ ತಡಮಾಡದೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ.
 - ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರಿಗೆ / ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ವರದಿ ಮಾಡಿ.
 - ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ನ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
 - ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರು ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರ ನೀಡಿದ ನಂತರವೇ, ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಕಛೇರಿ ಕರ್ತವ್ಯಗಳನ್ನು ಪುನರಾರಂಭಿಸಬಹುದು.
1. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
 - ಫಿಂಗರ್‌ಟಪ್ ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸ್ಯಾಚುರೇಷನ್ ಪ್ರಮಾಣವು $\leq 94\%$ ಇದ್ದಾಗ.
 - 24 ಗಂಟೆಗಳಿಗೂ ಅಧಿಕವಾಗಿ ನಿರಂತರ ಜ್ವರ - $\geq 38^\circ \text{C}$ (100.4°F).
 - ಸತತವಾದ ಎದೆ ನೋವು / ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡದ ಅನುಭವ.
 - ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥತೆ
 - ಮಂದವಾದ ಮಾತು / ನಡುಕ
 - ಮುಖ ಅಥವಾ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತತೆ ಅಥವಾ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ
 - ಮುಖ / ತುಳಗು ನೀಲಗಟ್ಟುವಿಕೆ
 - ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ

- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಂಭೀರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದಾದ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು

2. ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ವಯಸ್ಕರಾಗಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಕೋವಿಡ್ - 19 ದೃಢಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅದೇ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ / ಎನ್ - 95 ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲ ಧರಿಸಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಧರಿಸಿರುವಾಗ ಅದರ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಮುಟ್ಟಬಾರದು.
- ಮೂಗು / ಬಾಯಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಒಡ್ಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೊಳೆಯಾದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣವೇ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರಬೇಡಿ.
- ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ನಂತರ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಕೈಗಳು ಕೊಳೆಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ, ಸೋಪು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೈಗಳು ಅಷ್ಟೇನು ಕೊಳೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೋವಿಡ್ -19 ದೃಢಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದೇಹದ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದಂತೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬಾಯಿ / ಮೂಗಿನ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ದೂರವಿರಿ. ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಕೈಗವಸು ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸೋಂಕಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಉದಾ : ಆಹಾರವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಪಾತ್ರೆಗಳು, ಪಾನೀಯಗಳು, ಬಳಸಿದ ಟವೆಲ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಹಾಸಿಗೆ, ದಿಂಬು ಇತ್ಯಾದಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಡುವುದು.
- ಕೋವಿಡ್ -19 ದೃಢಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೊಠಡಿಯಿಂದ ಹೊರಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕೋವಿಡ್ - 19 ದೃಢಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನು, ಅವನಿಗೆ /ಅವಳಿಗೆ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಯೇ ನೀಡಿ, ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬಳಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೋಪು / ಮಾರ್ಜಕ ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಕೈಗವಸನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಸ್ನಾನದ / ಕೈ ಒರೆಸುವ ಟವೆಲ್‌ಗಳು, ಬೆಡ್‌ಶೀಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಮಾರ್ಜಕ ಹಾಗೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ವಾಷಿಂಗ್ ಮಷೀನ್‌ನಲ್ಲಿ 60-90°C (140-194 °F) ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ.
- ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ, ಬಟ್ಟೆಬರೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ಹಾಸಿಗೆ, ಬೆಡ್ ಶೀಟ್ ಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುವಾಗ / ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಕೈಗವಸು ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಾ ಕವಚಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಏಪ್ರನ್) ಧರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಾರಿ ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡುವ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಕೈಗವಸು ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ತೆಗೆದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಪ್ತಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ.
- ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ನ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೈಗೆಟುಕುವಂತೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.
- ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೋವಿಡ್ - 19 ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಇದ್ದಲ್ಲಿ ತಡಮಾಡದೆ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯ ಮೊದಲನೇ ದಿನದಿಂದ ಅವಧಿಯು ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ, ನಿಮ್ಮ

ಕುಟುಂಬದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಹೋಗದಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ದೈನಂದಿನ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸರಬರಾಜನ್ನು ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಡೆಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ತೆರಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿರಿ. ಅಥವಾ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆನ್ ಲೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಪಡೆಯಬಹುದು.

3. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಭಯ ಪಡಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳಂಕಿತರಂತೆ ಕಾಣಬೇಡಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹರ್ಷಚಿತ್ತದಿಂದ / ಸಂತೋಷವಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ.
- ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ 2 ಮೀಟರ್ / 6 ಅಡಿ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ಅವಧಿಯು ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ, ಸಂದರ್ಶಕರ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ.

4. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಡುಗಡೆ ಮಾಡುವುದು

- ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ 17 ದಿನಗಳ ನಂತರ (ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತರಿಗೆ ಮಾದರಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ದಿನಾಂಕದಿಂದ) ಹಾಗೂ 3 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲ.

**ನೆನಪಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ಹೋರಾಟವು ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ , ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಿರುದ್ಧವಲ್ಲ.
ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ - ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ.**

ಕೋವಿಡ್ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉತ್ತರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :

ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು : 9745697456 & 104

ಆಫ್‌ಮಿತ್ರ ಸಹಾಯವಾಣಿ: 14410

<https://covid19.karnataka.gov.in/>

ಕೋವಿಡ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ವಿಡಿಯೋಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿ

Jagruti Karnataka https://www.youtube.com/channel/UC-jJ_NNwB9m8_OocGo1Zfcg

ಅನುಬಂಧ -2
ದೈನಂದಿನ ಸ್ವಯಂ-ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಹಾಗೂ ವರದಿ

ದಿನ	ದಿನಾಂಕ	ನಾಡಿ ಬಡಿತ			ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ			ಆಮ್ಲಜನಕ ಶುದ್ಧತೆ (fingertip pulse oxymetry)			ಪರಾ
		ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಗಂಟೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆ	ಸಂಜೆ 9 ಗಂಟೆ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಗಂಟೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆ	ಸಂಜೆ 9 ಗಂಟೆ	ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7 ಗಂಟೆ	ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆ	ಸಂಜೆ 9 ಗಂಟೆ	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											