

# ಕೊರೋನಾದ ಜೊತೆ ಯುದ್ಧ



## ಕೊರೋನಾದ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು

## ನಮ್ಮ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರಗಳು



ಕರೋನಾ ತುಂಬಾ ಜಿಗುಟಾದ, ಸಣ್ಣ ಎಣ್ಣೆ ಹನಿಯಂತೆ



ತೈಲವನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಮಾತ್ರ ತೊಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸೋಪ್ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ದ್ರವಣದಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು



ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕಿವಿಗಳಿಂದ ಕರೋನಾ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು



ಇದು ಚರ್ಮದ ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆದರಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ/ ಮಾಸ್ಕಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅದರ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿರಿ



ಕರೋನಾ ಒಂದು ವೈರಸ್



ನಾವು ನಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದ ಹೊರತು ಅದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕೀಟದಂತೆ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಪದೇ ಪದೇ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟದಂತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ



ಕರೋನಾ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ



ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಬಟ್ಟೆ ಮಾಸ್ಕ್ ನಿಂದ ಉತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲುತ್ತಾ ಉಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ



ಕರೋನಾ ಶೀತಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತದೆ, 28 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸಬಹುದು.



ಬಿಸಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಶೀತ / ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಡಿ



ಕರೋನಾ ಲೋಹ, ಗಾಜು ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ನಂತಹ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ನಯವಾದ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಬಲ್ಲದು



ತೊಳೆಯಲಾಗದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು, ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಅವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಮುಟ್ಟದೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಾಗಿಲು ಹಿಡಿಕೆಗಳು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿನ ನಲ್ಲಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸೋಪ್ ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸುಲಭವೂ ಕೂಡ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ



ಕರೋನಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿಸದೆಯೂ ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಇರಬಹುದು, ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸದಿರಬಹುದು



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡರೂ ಅಥವಾ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರವನ್ನು (3 ಅಡಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ) ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ನೀವು ಕೂಡ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚಬಹುದು, ಹಾಗಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಉಗಿಯಬೇಡಿ ಮತ್ತು ನೀವು ಸೀನುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಮರೆ ಮಾಡಿ



ವಯಸ್ಸಾದ, ವಯಸ್ಸಲ್ಲಿರುವ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕರೋನಾ ಸೋಂಕು ತಗಲಬಹುದು



ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೋರೋನಾ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಹೋರಾಡಬಹುದು



ಕರೋನಾ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಇದೆ



ನಾವು ಸಮುದಾಯವಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಹುದು; ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ; ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಠಿಣ ಶಿಸ್ತಿನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ