

1) కోవిడ్-19 అంటే ఎంటి?

కోవిడ్-19 అనే వ్యాధి ఒక వైరస్ వల్ల వస్తుంది. దాన్ని పేరు కరోనా వైరస్. దీన్ని SARS COVID-2 అంటారు. ఇది ప్లు కి కారణమైన వైరస్ కంటే వేరు. ఇది చాలా వేగంగా వ్యాపిస్తుంది. ఇది ఒక కొత్త వైరస్, కాబట్టి ప్రస్తుతానికి మనుషులకి దీన్ని ఎదుర్కునే రోగనిరోధక శక్తి లేదు. ఈ వైరస్ పెద్ద అంటువ్యాధి, ఇది మానవుల ఎగువ మరియు దిగువ శ్వాసకోశ వ్యవస్థ పై ప్రభావం చూపిస్తుంది.

2) దీన్ని వల్ల ఎవరు ప్రభావితం చెందుతారు?

ఈ రోగం అందరిని ప్రభావితం చేస్తుంది. కుల, మత, వయసు, ఆస్తి,భౌగోళిక స్థానం అనే భేదాలు లేవు. 0-14 సంవత్సరాల వయస్సు గల పిల్లలు ఇతర వయసు వారి కంటే చాలా తక్కువగా ప్రభావితమవుతున్నారని ఆధారాలు ఉన్నాయి. మధుమేహం, గుండె సమస్యలు, మూత్ర పిండ సమస్యలు, ఆయాసం, కాన్సర్ ఉన్న వాళ్ళు వైరస్ వల్ల సులభంగా ప్రభావితం అవుతారు.

3)సాధారంగా కనిపించే లక్షణాలు:

- గొంతు నొప్పి
- జ్వరం
- పొడి దగ్గు
- వొళ్ళు నొప్పులు
- తలనొప్పి
- విపరీతమైన నీరసం మరియు అలసట.
- ఊపిరి తీస్కోవటం లో ఇబ్బంది
- తీవ్రంగా విరోచనాలు

జ్వరం 5-7 రోజులు ఉంటుంది. తర్వాత 7వ రోజు కల్ల ఆ వ్యక్తి పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది లేదా ఈ పరిస్థితి 14వ రోజు వరకు కొనసాగచ్చు.

అప్పుడప్పుడు 3 నుంచి 5 రోజుల మధ్యలో వైరస్ ఉన్న వ్యక్తి శ్వాస తీస్కోవడంలో ఇబ్బంది పడొచ్చు. ఒకవేళ 3 రోజుల లోపు జ్వరం తగ్గకపోతే, మీరు వెంటనే మీ ASHA వర్కర్/ ANM ని సంప్రదించాలి లేదా హెల్ప్ లైన్ ని సంప్రదించాలి.

కొంత మంది కి ఎటువంటి లక్షణాలు ఉండకపోవచ్చు, కానీ ఆ వ్యక్తి సులువుగా ఆ వైరస్ ని వేరే వాలకి అంటించొచ్చు.

4) ఈ వ్యాధి మనకు ఎలా వస్తుంది?

మీరు వైరస్ సోకిన వ్యక్తి దగ్గర్లో ఉన్నప్పుడు ఆ వ్యక్తి తుమ్మినా, దగ్గినా లేదా ఊసినప్పుడు మీరు వైరస్ ఉన్న గాలిని పీల్చుకుంటారు.

- a) ఎవరికైతే వైరస్ ముందే సోకి ఉందో ఆ వ్యక్తులను ముట్టుకోవడం (షేక్ హ్యాండ్స్, కౌగిలించుకోవటం) వల్ల మన ముఖాన్ని (కళ్ళు, ముక్కు, నోరు) తరచుగా ముట్టుకోవటం

(లేదా)

ముట్టుకోవటం వల్ల (వైరస్ సోకిన వ్యక్తి ఇవన్ని ముట్టుకోవటం వల్ల లేదా ఆ వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు లేదా దగ్గినప్పుడు గాలిలో విడుదలైన తుంపరులు ఈ వీటి పై చేరుకుంటాయి. ముఖ్యంగా లోహం తో తయారు అయ్యినవి (తలుపు గొళ్ళాలు, కుళాయిాలు, గాజు పధార్థాలు, వ్యవసాయ పని ముట్లు, వైరస్ సోకిన వ్యక్తి ముట్టుకున్న ఫ్లాస్టిక్). వైరస్ ఇలాంటి వాటి మీద చాలా గంటలు నుంచి 2-3 రోజులు వరకు ఉండొచ్చు. మనం వీటిల్లో దేనినైనా తాకి, మళ్ళీ అవే చేతులతో మన మొహం, ముక్కు, నోరు ముట్టుకోవటం వల్ల వ్యాధి మనకు వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయి.

5) నన్ను, నా కుటుంబాన్ని ఇంకా నా ఊరిని ఎల కాపాడుకోవాలి?

కోవిడ్-19 సమూహాల మధ్య ప్రపంచవ్యాప్తంగా పలు ప్రదేశాలలో ఉంది, భారత దేశంలో కూడా సమూహాల్లో ఉండి ఉండొచ్చు. కాని, భయపడాల్సిన అవసరం లేదు, ఎందుకంటే, వైరస్ ఉన్నవారిలో 80% వరకు తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురికారు.

కొన్ని సూచనలు:

- మీ చేతులను శుభ్రంగా ఉంచుకోండి. వీలైనన్ని సార్లు మీ చేతులని సబ్బు ఇంకా నీళ్ళతో కడుక్కోండి. దీన్ని ద్వారా మీ చేతులకు ఉన్న వైరస్ నీళ్ళతో పాటు పోతుంది. మీ చేతులను శుభ్రంగా ఉన్న గుడ్డతో తుడుచుకోండి లేదా గాలి ద్వారా ఆరబెట్టండి లేదా సానిటైసర్ ద్వారా శుభ్రపరచండి. మన సంఘాలలో నీళ్ళు తక్కువ కాబట్టి లేదా పరిమిత స్తాయి లో ఉంటాయి కాబట్టి, కచ్చితంగా మీరు బాత్రూం కి వెళ్ళిన తర్వాత, వంట చేసే ముందు, ఎదైనా తినే ముందు, మీ బిడ్డ ని శుభ్రపరచిన తర్వాత లేదా మీరు వొంట్లో బాగోలేని వ్యక్తిని చూసుకుంటున్నప్పుడు. మీ వేళ్ళ మధ్యలో, అరచేతి వెనకాల, మీ గోళ్ళ లోపల కనీసం 20 సెకన్లు ప్రతి సారి కడుక్కోవాలి.

-మీ చేతులతో మీ కళ్ళని, ముక్కుని, నోటిని ముట్టుకోకూడదు. చేతులతో ముఖాన్ని ముట్టుకునే ప్రసక్తే లేదు! చేతులని, ఇంకా మీ ముఖాన్ని సబ్బు, నీటితో కడుక్కోండి.

-రోడ్డు మీద ఉమ్మకూడదు.

- మోచేతిని మడిచి అడ్డం పెట్టుకొని తుమ్మండి, లేదా దగ్గండి

- మీరు బయట ఉన్నప్పుడు మాస్క్ లేదా రుమాలు వేసుకోవటం వల్ల కచ్చితంగా వైరస్ అంటుకోదని చెప్పలేం కానీ, మీ ముఖాన్ని తరచుగా చేతులతో ముట్టుకోవటం ఆపుతుంది.

- ఇతర వ్యక్తుల నుండి కనీసం 6 అడుగుల దూరంలో ఉండండి, ఎందుకంటే మీకు కానీ లేదా మీ ఎదుట ఉన్న వ్యక్తికి వైరస్ ఉన్నట్లయితే ఇలా చెయ్యటం వల్ల వైరస్ వాప్తిని నిరోధించొచ్చు.

- 6 అడుగుల దూరం లో నేల మీద డబ్బాలు గీసి, అందరిని వాటిల్లో నిల్పమని చెప్పండి. ఇది బయట ఉన్న ప్రదేశాలలో చెయ్యొచ్చు.

ఉదాహరణ: కిరాణి కొట్టు, రేషన్ షాపు.

- సామజిక సమావేశాలు ఇంకా కార్యక్రమాలకు హాజరుకావద్దు. తరచుగా బయటకి వెళ్ళొద్దు.

- మీ పక్కంటి వాలని చూసి భయపడొద్దు, మన సంఘాలలో ఎవర్ని చూసి భయపడొద్దు. మనలో ప్రతి ఒక్కరికి వైరస్ సోకే అవకాశం ఉంది, అలానే మనం కూడా వేరే వాళ్ళకి వైరస్ ని అంటించే అవకాశం ఉంది. మీరు నిభందనలను పాటిస్తే, మనం అందరం మనకు వైరస్ సోకే అవకాశాలను, వైరస్ వ్యాప్తిని తగ్గించగలం.

- గుర్తుంచుకోండి, ఇంట్లో ఇంకా కుటుంబంలో వైరస్ వ్యాప్తి చెందే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువ గా ఉన్నాయి.

6) మా కుటుంబంలో ఎవరికైనా అనారోగ్యం గా ఉండి, కోవిడ్ లక్షణాలు కనిపిస్తే ఏం చేయాలి?

- మీ ఇంట్లో లేదా కుటుంబంలో ఎవరిలోనైనా కోవిడ్ లక్షణాలు కనిపిస్తే, వారిని వేరే గదిలో పడుకోపెట్టడం మంచిది, వీలైతే వేరే బాత్రూం కూడా వాడితే ఇంకా మంచిది.

- ఒకవేల ఇలా వేరే గది లో పడుకోవటం కుదరకపోతే, అనారోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తిని గదిలో ఒక మూలన పడుకోపెట్టండి వారికి గది లో ఉన్న మిగతా వారికి కనీసం 6 అడుగుల దూరం లో ఉంచండి.

- కుటుంబంలో బాగా ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తులని వొంట్లో బాగలేని వ్యక్తిని చూసుకోనివ్వండి. కుటుంబంలో వైరస్ తొందరగా వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంది, కాబట్టి అనారోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తిని నుంచి కుటుంబ సభ్యుల దూరంగా ఉండాలి.

- అనారోగ్యం గా ఉన్న వాలని చూసుకుంటున్నప్పుడు, వాల జ్వరం ఉషోగ్రత ని వీలైతే వారిసే తెర్మోమీటర్ తో చూసుకోనివ్వండి. వారికి నీళ్ళు, భోజనం ఇచ్చేటప్పుడు వారు మాస్కు వేసుకొని ఉంటే మంచిది. వారిని చూసుకునే వ్యక్తి కూడా మాస్కు వెస్కొని, జాగ్రత్తగా నిభందనలన్నీ పాటించాలి (దూరం పాటించాలి, మొహం ముట్టుకోకూడదు)

- రెస్ట్ తీస్కోండి, గోరువెచ్చని ద్రవాలు ఎక్కువుగా తాగండి. మీ గొంతుని జాగ్రత్తగా చూసుకోడానికి ఒక మంచి మార్గం, గోరువెచ్చని నీళ్ళలో కొంచెం తేనె, నిమ్మరసం కలిపి తాగండి. గోరువెచ్చని ఉప్పు నీటితో గొంతులో పుక్కిలించి ఉమ్మేయండి. ఇలా రోజుకి రెండు సార్లు చేస్తే మంచిది. ఇబుప్రోఫెన్ తీస్కోకూడదు (బ్రూఫెన్, కాంబిఫ్లాం) అనే మందులలో ఇది ఉంటుంది. జ్వరం ఉంటే పారసూటామ్ తీస్కోండి.

ఈ వ్యాధి భారిన సులువుగా గురికాబడే వారు: పెద్ద వాళ్ళు, గుండె జబ్బులు ఉన్నవాళ్ళు, అధిక రక్త పోటు, మధుమేహం, ఆయాసం ఉన్నవాళ్ళు. ఒకవేళ, మీ ఇంట్లో ఎవరికైనా కోవిడ్-19 లక్షణాలతో ఉంటే , వారిని ముందు నుంచే ఇలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవాళ్ళ నుంచి దూరంగా ఉంచండి, కోవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తి ని చూసుకునే వారు కూడా ఈ ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవాళ్ళకి దూరంగా ఉండాలి. వీలైతే వాళ్ళని వేరే ఇంట్లో ఉంచండి.

7)ఎప్పుడు కోవిడ్ హెల్ప్ లైన్ కి ఫోన్ చేయాలి?

మీరు సలహా కోసం కోవిడ్ హెల్ప్ లైన్ కి ఫోన్ చేయొచ్చు. మీకు వ్యాధి లక్షణాలు ఉంటే, జ్వరం 3 రోజుల తర్వాత కూడా తగ్గకపోతే, మీకు కుర్చున్నప్పుడు కానీ, బాత్రూంకి వెళ్ళేటప్పుడు కానీ శ్వాస తీస్కోవటం లో ఇబ్బంది గా ఉంటే హెల్ప్ లైన్ కి ఫోన్ చెయ్యండి.

జాతీయ నంబరు: 91-11-23978046 లేదా 1075

తెలంగాణ: 104

ఆంధ్ర ప్రదేశ్: 0866-2410978

ముఖ్యమైన విషయం:

అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తి లేదా కోవిడ్-19 పాసిటివ్ నిర్ధారణ అయిన వ్యక్తి ని అంటరాని వారిగా చూడకూడదు. మనం నిభంధనలు పాటిస్తే (చేతులు కడుకోవటం, మొహం ముట్టుకోకుండా ఉండటం, 6 అడుగుల దూరం పాటించడం, ఆనారోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి ముట్టుకున్న ప్రదేశాలు ని శుభ్రం చేయటం, మీ చేతులు సబ్బు, నీటి తో కడుకోవటం) మన మిగతా కుటుంబ సభ్యులను అనారోగ్యం గురికాకుండా చూసుకోవచ్చు. కేవలం, కోవిడ్-19 ఉన్న వ్యక్తి ఉన్న ఇంట్లో ఉండటం వల్ల మీకు అనారోగ్యం రాదు. అవే జాగ్రత్తలు తీస్కోవాలి. ఆ వ్యక్తి ని, వాళ్ళ కుటుంబ సభ్యులను గౌరవంతో ఇంకా సానుభూతితో చూడాలి.

8) ఇలా ఇంట్లో ఉండటం ఇంకా శారీరిక దూరం పాటించటం యొక్క ప్రాముఖ్యత ఏంటి?

దీన్ని యొక్క ప్రాథమిక ఉద్దేశం, ఒకే సమయంలో ఎక్కువ సంఖ్య జనాలు వైరస్ భారిన పడకుండా ఆపడం. మనకి ఇంత మంది వైరస్ తో భాదపడే వ్యక్తులకు వైద్య సదుపాయాలు అందించడానికి సరిపడే ఆసుపత్రులు, మంచాలు లేవు. కాబట్టి, శారీరిక దూరం ని పాటించడం వల్ల, వైరస్ వ్యాప్తి చెందే వేగం ని తగ్గించవచ్చు. దీన్ని వల్ల వ్యాప్తి పూర్తిగా ఆగిపోదు కానీ, ఒకే సారి ఎక్కువ మందికి వైరస్ వ్యాపించదు. ఇలా చేయటం వల్ల ప్రస్తుతం వైరస్ తో భాదపడే వారికి వైద్య సదుపాయాలు అందించవచ్చు. కాబట్టి మనం అందరం, ప్రజా అరోగ్యం కోసం దీనికి సహకరించాలి.

నాకు ఈ వ్యాధి గురించి భయంగా ఉంది:

గుర్తుంచుకోండి: కేవలం 10-20% వరకే కోవిడ్-19 ఉన్న లక్షణాలు వాళ్ళు ఆసుపత్రిలో చేరాలి. అందులో కేవలం 1-3% వారికి వెంటిలేటర్ (శ్వాస తీస్కోడానికి మద్దతు) అవసరం ఉంటుంది. చాలా మంది సరైన సంరక్షణ తో కోలుకుంటారు. కాబట్టి, వైద్య సదుపాయ వ్యవస్థ చాలా క్లిష్టమైన పరిస్థితిలో ఉంది. కాబట్టి భయం వద్దు. సహకరించాలి. 'ప్రజలందరికీ ఆరోగ్యం' అనే సూత్రం మనందరం గౌరవించాలి.

దయచేసి సోషల్ మీడియ లో తప్పుడు ప్రచారాన్ని నమ్మి, భయాందోలనలకు గురికావద్దు. వచ్చే ప్రతి వార్త సోషల్ మీడియ లో పంపించే ముందు అది ఎంత వరకు నిజమో చెక్ చేయండి.

హెల్ప్ లైన్ నంబర్లు:

జాతీయ నంబరు: 91-11-23978046 లేదా 1075

తెలంగాణ: 104

ఆంధ్ర ప్రదేశ్: 0866-2410978

జిల్లా వారిగా కోవిడ్-19 కాలి సెంటర్స్ (24x7)

రాష్ట్ర కంట్రోల్ రూం నంబరు	జిల్లా	కాలి సెంటర్ నంబరు
1	శ్రీకాకులం	6300073203
2	విజయనగరం	08922-227950 9494914971
3	విశాఖపట్నం	9666556597
4	తూర్పు గోదావరి	08842356196
5	పశ్చిమ గోదావరి	08812-222376
6	కృష్ణ	9491058200
7	గుంటూరు	0863-2271492
8	ప్రకాశం	7729803162
9	నెల్లూరు	9618232115
10	చిత్తూర్	9849902379
11	కడప	08562-245259
12	అనంతపూర్	08554-277434
13	కర్నూల్	9441300005

యక్షి హెల్ప్ లైన్ హెల్ప్ లైన్ నంబర్లు:

అనిల్ - 9392307081

నితీష - 9701136946

