

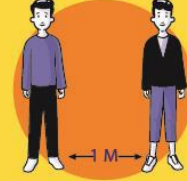
ನಾವೆಲ್ ಕರೋನಾ ವೈರಸನ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಈ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು  
ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ  
ಹೊರಬರುವ ಹನಿಗಳಿಂದ  
ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ

ಈ ವೈರಾಣುವು ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಬದುಕಬಲ್ಲದು.  
ಈ ವೈರಾಣುವು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಫ ಅಥವಾ ಹನಿಗಳು  
ನಿರ್ಜೀವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದು, ಆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇತರರು  
ಮುಟ್ಟಿದಾಗ, ಸಂಪರ್ಕ ಸೋಂಕಾಗಿಯೂ ಹರಡುತ್ತದೆ.

# ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಇರುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸಾಮಾನ್ಯ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು



ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ:

- ಆಗಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ನಿಂದ, ಅಥವಾ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕೇವಲ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ.
- ಪದೇ ಪದೇ ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು, ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಟಿಶ್ಯೂ ಅಥವಾ ಮಡಚಿದ ಮೊಣಕೈಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೆಮ್ಮಿ, ಹಾಗೂ ಟಿಶ್ಯೂವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.

- ನಿಮಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ, ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 4 ಅಡಿ ದೂರವಿರಿ.
- ಅನವಶ್ಯಕ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಹಾಗೂ ಜನರ ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇಲ್ಲ ಎನಿಸಿದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ.
- ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಬಳಸುವಾಗ, ಹೆಡ್ ಫೋನ್/ಸ್ಪೀಕರ್ ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.



## ಡೀಸ್ಲೆಡ್ಜಿಂಗ್ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ಉತ್ತಮ ಆಚರಣೆಗಳು



•ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಓಡಾಟಕ್ಕಾಗಿ, ಪುರಸಭೆ ಅಥವಾ ನಗರಸಭೆಯಿಂದ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ ಅಥವಾ ಅನುಮತಿ ಪತ್ರವನ್ನು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

•ದಿನದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ಕೆಲಸದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಡೀಸ್ಲೆಡ್ಜಿಂಗ್ (ರಾಡಿ ಎತ್ತುವ) ಕೆಲಸ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು, ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಸ್ಕ್, ಗ್ಲೋವ್ಸ್, ಪಾದರಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು (ಉದ್ದ ತೋಳಿನ ಶರ್ಟ್, ಉದ್ದನೆಯ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಕೊಟ್ಟು) ಧರಿಸಿ.

•ಡೀಸ್ಲೆಡ್ಜಿಂಗ್ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಬೂನು ಇರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

•ಡೀಸ್ಲೆಡ್ಜಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರುಗಳಿಂದ 4 ಅಡಿ ದೂರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

•ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಅನ್ನು ಆಗಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರಿ.

ಡೀಸ್ಲಡ್ಜಿಂಗ್ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ಉತ್ತಮ ಆಚರಣೆಗಳು



- ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಟ್ಯಾಂಕನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಡೀಸ್ಟಿಡ್ಜಿಂಗ್ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ಉತ್ತಮ ಆಚರಣೆಗಳು



•ಸೆಪ್ಟಿಕ್ ಟ್ಯಾಂಕ್‌ನಿಂದ ರಾಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತಿದ ಮೇಲೆ, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣಾ ದ್ರವದಿಂದ ಪೈಪನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ನಂತರ ಅದನ್ನು ಗಾಡಿಯೊಳಗೆ ವಾಪಸ್ ಇಡಿ. ಮಲದ ರಾಡಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಯಾವುದೇ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು/ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.



ಡೀಸ್ಟಿಲ್ಡಿಂಗ್ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ಉತ್ತಮ ಆಚರಣೆಗಳು



- ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ, ಪೈಪನ್ನು ಮರುಜೋಡಿಸಿ, ರಿಲೀಸ್ ವಾಲ್ವ್ ನ್ನು ತೆರೆದು, ಮಲದ ರಾಡಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಣಾ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾವಣೆ ಮಾಡಿ.
- ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಮಲದ ರಾಡಿಯು ಚೆಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಚೆಲ್ಲಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಚೆಲ್ಲಿದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ದ್ರವದಿಂದ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ
- ಮಲದ ರಾಡಿ ಮೈ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ, ಹಾಗಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

## ಡೀಸ್ಲಡ್ಜಿಂಗ್ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ಉತ್ತಮ ಆಚರಣೆಗಳು



•ಕೆಲಸದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನವನ್ನು, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ದ್ರವ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು

•ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.

ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ದ್ರವದ ಆಯ್ಕೆ

•ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು - ಆದ್ಯತೆಯ ಆಯ್ಕೆ:

a.ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರು

b.ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್-ಆಧಾರಿತ ಕೈತೊಳೆಯುವ ದ್ರವ (ಕೈಗಳು ನೋಡಲು ಕೊಳಕಾಗಿ ಕಾಣದಿದ್ದಾಗ)

•ಮೇಲ್ಮೈ ಹಾಗೂ ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಗ್ಲೋವ್ಸ್ ಗಳ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲು 0.5%ದಷ್ಟು ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ (5000ಪಿಪಿಎಮ್‌ಗೆ ಸಮನಾದುದು)

•ಮೇಲ್ಮೈ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮೃದು ಕ್ಷಾರೀಯತೆ (Mildly alkaline) ಹೊಂದಿದ ದ್ರವ

•ಬಹುಪಯೋಗಿ ಸೋಪಿನ ಪುಡಿ

## ಡೀಸ್ಟಿಂಡ್ಲಿಂಗ್ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾದ ಉತ್ತಮ ಆಚರಣೆಗಳು



ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳ (ಪಿಪಿಇ) ಆಯ್ಕೆ

- ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್
- ಕೈಗವಸು
- ತಲೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಕೈಪಟ್ಟಿ/ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಪಟ್ಟಿ
- ಇಡೀ ಪಾದವನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಪಾದರಕ್ಷೆ / ಗಮ್ ಬೂಟ್ಸ್



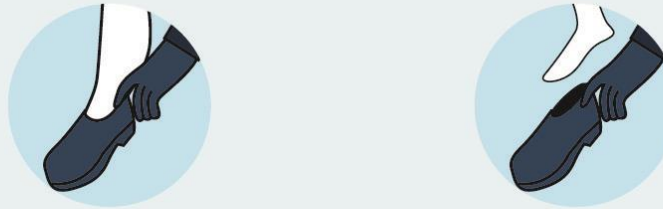
## ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ತೆಗೆಯುವುದು ಹೇಗೆ?



- ಮಾಸ್ಕ್ ನಿಂದ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಗೂ ತಲೆಯ ಮತ್ತು ಕತ್ತಿನ ಹಿಂದೆ ಅದನ್ನು ದಾರ/ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಪಟ್ಟಿಯಿಂದ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆಯುವಾಗ: ಮಾಸ್ಕ್ ನ ಮುಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುತ್ತದೆ - ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ! ಕೆಳಗಿನ ದಾರಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಅನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಮುಂದಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.



- ಗ್ಲೌಸ್‌ನ ಹೊರಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುತ್ತದೆ, ಗ್ಲೌವ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಗ್ಲೌವ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ, ಇನ್ನೊಂದು ಗ್ಲೌವ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಈ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.



- ನಿಮ್ಮ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಗ್ಲೌಸ್ ಹಾಕಿಕೊಂಡ ಕೈಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಐದೂ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು



- ವೈಯಕ್ತಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ, ಗ್ಲೌಸ್‌ನ್ನು ತೆಗೆಯುವಾಗ/ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ
- ಯಾವುದೇ ಶೌಚಾಲಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಅಥವಾ ನಿರ್ವಹಣಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ನಂತರ
- ಯಾವುದೇ ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನು, ಉಗುಳುವಿಕೆಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ನಂತರ
- ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು.
- ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ.





## ಐ.ಐ.ಎಚ್.ಎಸ್

- ಭಾರತೀಯ ಮಾನವ ವಸಾಹತುಗಳ ಸಂಸ್ಥೆಯು (ಐ.ಐ.ಎಚ್.ಎಸ್.) ಭಾರತೀಯ ವಸಾಹತುಗಳ ಸಮಾನ, ಸುಸ್ಥಿರ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಥ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಬದ್ಧವಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ. ಐಐಎಚ್‌ಎಸ್ ನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರವು ನಗರಗಳ ವಸತಿ, ನೆಲ, ಜಲ ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ವಲಯಗಳಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ.
- ಐಐಎಚ್‌ಎಸ್ 150 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವೃತ್ತಿಪರರ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದ್ದು, ಗಣನೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ಸಂಶೋಧನೆ, ಅಭ್ಯಾಸ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಐಐಎಚ್‌ಎಸ್ ತನ್ನ ಕಛೇರಿಗಳನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರು, ಮುಂಬೈಯಿ, ಚೆನ್ನೈ, ದೆಹಲಿ ಹಾಗೂ ತಿರುಚಿರಾಪಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ.
- **ಟಿ.ಎನ್.ಯು.ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಿ**
  - ಐಐಎಚ್‌ಎಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಒಕ್ಕೂಟವು ತಮಿಳುನಾಡು ನಗರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ನೆರವಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು (ಟಿ.ಎನ್.ಯು.ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಿ) ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಒಕ್ಕೂಟವು, ಮಲದ ರಾಡಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯಿಂದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಲೇವಾರಿಯವರೆಗಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಪೂರ್ಣ ಚಕ್ರದ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ 663 ನಗರಗಳು ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಣಗಳಾದ್ಯಂತ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ತರುವಲ್ಲಿ ತಮಿಳುನಾಡು ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ನೆರವು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.
  - ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದ್ದು, ಇವರ ಆರೋಗ್ಯ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಜೀವನೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಲು, ಟಿ.ಎನ್.ಯು.ಎಸ್.ಎಸ್.ಪಿ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆಯ್ದು ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.