सत्यमेव जयते

Office of the Principal Scientific Adviser
to the Government of India

# ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಜಾಡ್ಯವನ್ನು ಬಗ್ಗುಬಡೆಯಿರಿ.

ಸಾರ್ಸ್ ಕೋವಿಡ್ -2 ವೈರಸ್ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು
ಮಾಸ್ಕ್, ಅಂತರ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಮೇ 2021

# ಸಾರ್ಸ್-ಕೋವಿಡ್-೨ನ್ನು ಅರಿಯುವುದು

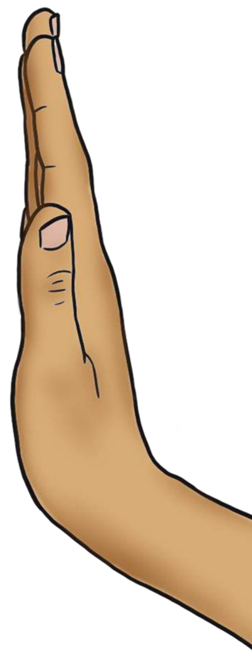
ಸಾರ್ಸ್-ಕೋವಿಡ್-೨, ಆತಂಕಕಾರಿ ಹರಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣ ಹಾನಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ, ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ತೀವ್ರ ರೋಗಕಾರಕ ಮಾನವ ಕೊರೊನವೈರಸ್ (HCoV).

ಈ ವೈರಸ್, ಜೊಲ್ಲು ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವ ಉಸಿರಾಟದ ದ್ರವದ ಮೂಲಕ ಮಾನವನಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ಸುಗಳು ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡು ಆಗುವ ವಿಭಿನ್ನ ತಳಿಗಳು ಕಳವಳ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತಳಿಗಳು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ವ್ಯಾಪಕತೆ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ.

**ಕೋವಿಡ್ ಸೂಕ್ತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ** ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ವೈರಸ್ಸು ಹಲವೇ ಮಂದಿಯಿಂದ ಅನೇಕಮಂದಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಹರಡಬಹುದು.

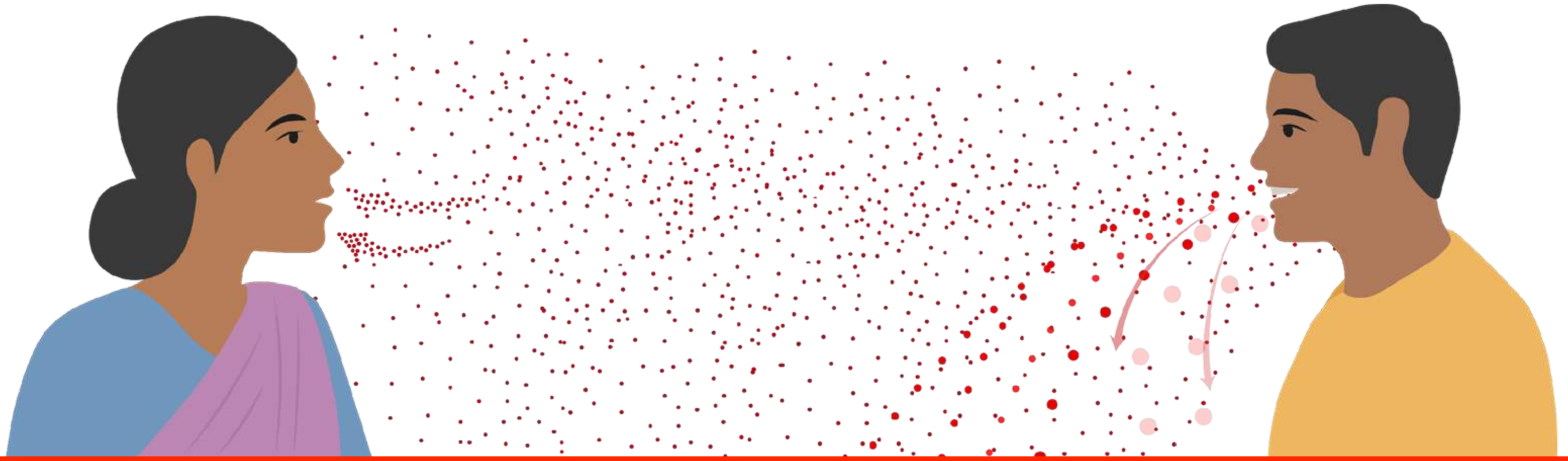
ವೈರಸ್ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಹಾಗೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕೋವಿಡ್ ಸೂಕ್ತ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ.

ನಡವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸರಳ ಬದಲಾವಣೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ಇತರರನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.



*ಸದಾ ನೆನಪಿಡಿ. ರೋಗದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದವರು ಕೂಡಾ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಹರಡಬಹುದು!

## 1. ಏರೋಸಾಲ್ 2. ಸಣ್ಣಹನಿಗಳು 3. ಮೇಲ್ಮೈ



# ವೈರಸ್ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಲು ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗಗಳು.

- ಸಾರ್ಸ್-ಕೋವಿಡ್-೨ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಅತಿಥೇಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಗುಣಿತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರು ಹೊರಹಾಕಿದಾಗ, ಮಾತನಾಡಿದಾಗ, ಹಾಡಿದಾಗ, ನಕ್ಕಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಅವರ ಜೊಲ್ಲು ಅಥವಾ ಮೂಗಿನ ದ್ರವದ ಮೂಲಕ ವೈರಸ್ಸುಗಳು ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದನ್ನು ಕೋವಿಡ್ ಸೂಕ್ತ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆದಾಗ ಜಾಗತಿಕ ಸೋಂಕನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಬಹುದು.

ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಒಬ್ಬ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಹಲವಾರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುವಷ್ಟು “ವೈರಲ್ ಲೋಡ್” ಇರುವ ಸಣ್ಣಹನಿಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬಹುದು. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎರಡು ವಾರಗಳು ಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸದೆಯೇ ಇರಬಹುದು ಆದರೂ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ಹರಡಬಹುದು.

** ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಕೂಡಾ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ.*

# ಏರೋಸಾಲ್ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣಹನಿ ಪ್ರಸರಣ

ಜೊಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನ ದ್ರವವು ಸಣ್ಣಹನಿಗಳು ಮತ್ತು ಏರೋಸಾಲ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ದಪ್ಪ ಹನಿಗಳು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳ ಹೊರಪದರದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತವೆ. ಅತಿಸಣ್ಣ ಏರೋಸಾಲ್ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಿ ದೂರಕ್ಕೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ.

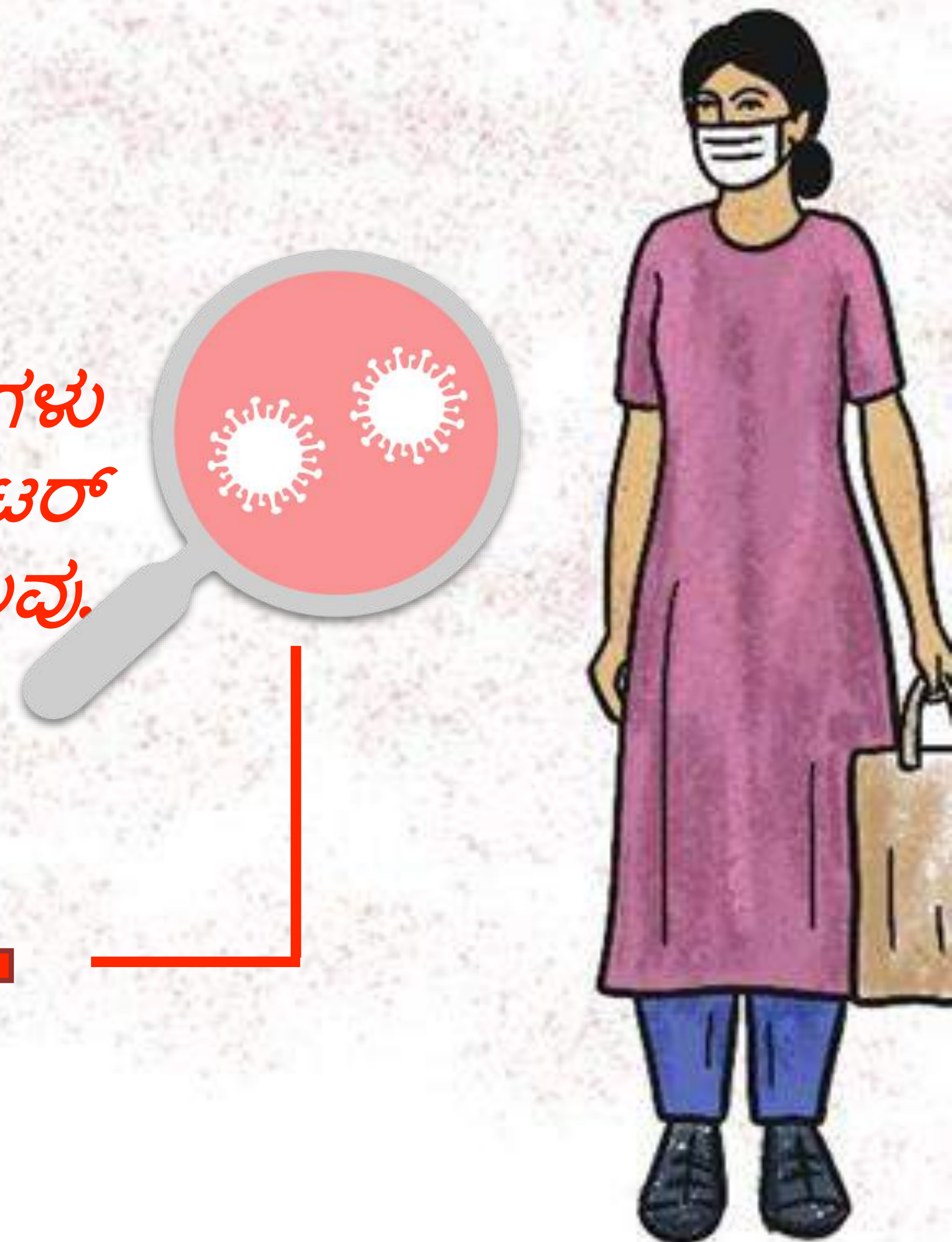
ಮುಚ್ಚಿದ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಒಳಾಂಗಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣಹನಿಗಳೂ ಏರೋಸಾಲ್ ಕಣಗಳೂ ಬೇಗನೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಅಪಾಯ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ, ಏಕೆಂದರೆ ವೈರಸ್ ಕಣಗಳು ಬೇಗನೆ ಚದುರಿ ಹೋಗುವುವು.

ಗಾಳಿ ಆಡುವುದರಿಂದ ವಾಸನೆಗಳು ತಿಳಿಯಾದಂತೆ, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಗಾಳಿ ಒಳಕ್ಕೆ ಬೀಸುವಂತೆ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿದರೆ ವೈರಸ್ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತವಾಗುವ ಅಪಾಯವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

*ಸಣ್ಣಹನಿಗಳು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ೨ ಮೀಟರ್ ದೂರದವರೆಗೂ ಬೀಳುತ್ತವೆ*

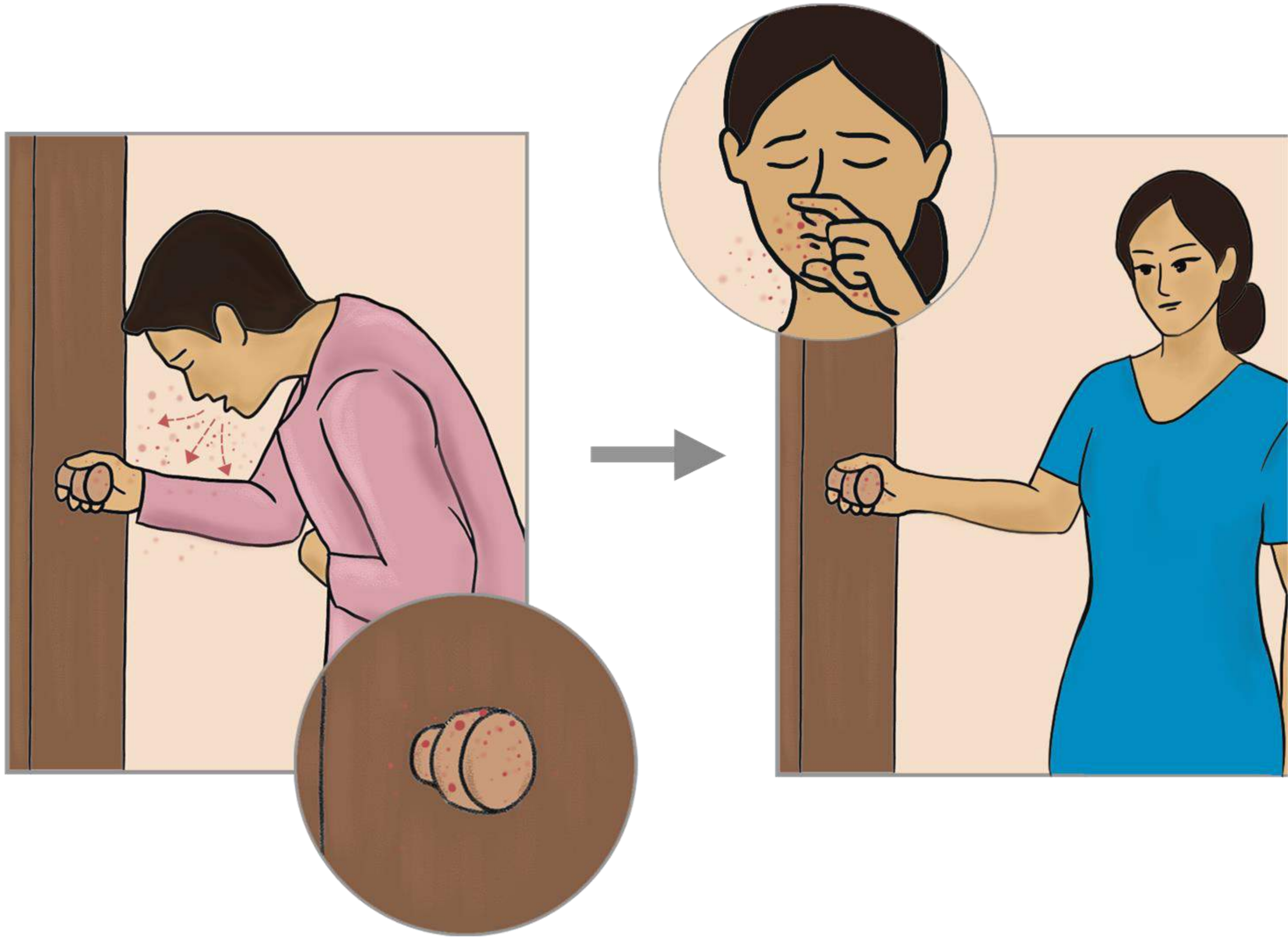
*ಏರೋಸಾಲ್ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ೧೦ ಮೀಟರ್ ದೂರದವರೆಗೆ ಸಾಗಬಲ್ಲವು.*



ಏರೋಸಾಲ್ ಕಣಗಳು ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಹನಿಗಳು ವೈರಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರಸರಣ ವಿಧಾನಗಳು.

# ಮೇಲ್ಮೈ ಪ್ರಸರಣ

- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ  ಹೊರಸೂಸಿದ ಸಣ್ಣಹನಿಗಳು ವಸ್ತುಗಳ ಹೊರಮೈಮೇಲೆ ಕೂರುವುವು.
- ಸೋಂಕಿತ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದವರು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯದೆ ಬಾಯಿ ಮೂಗು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದ ಸೋಂಕಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ವೈರಸ್ಸುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಸಣ್ಣಹನಿಗಳು ಗಾಜು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ಸ್ಟೇನ್ಲೆಸ್ ಸ್ಟೀಲಿನಂತಹ ಸಣ್ಣರಂಧ್ರಗಳಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಇರಬಲ್ಲುವು.



✳ ಬಹಳ ಜನರು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತಹ ಬಾಗಿಲಿನ ಹಿಡಿಗಳು, ದೀಪದ ಸ್ವಿಚ್ಚುಗಳು, ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ, ನೆಲ ಮುಂತಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪುಡಿ ಅಥವಾ ಫೀನೈಲಿನಂತಹ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳಿಂದ ಪದೇಪದೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ  ಅವುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈನಿಂದ ವೈರಸ್ಸನ್ನು ತೊಡೆದುಹಾಕಬಹುದು.

# ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ

**ಮಾಸ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ PSA ಗೊತ್ತುವಳಿಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ**

https://static.psa.gov.in/psa-prod/publication/ManualonHomemadeCover.pdf

**ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ** | **ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯ** | **ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯ**

✓ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸದೇ ಇರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಹೊಲೆದ ಎರಡು ಪದರದ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಉತ್ತಮ.

✓**N95** ಮಾಸ್ಕ್ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

**ಮಾಸ್ಕು-**

- *ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗದ್ದದ ಸುತ್ತಲೂ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಬರದಂತೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ಕೂರಬೇಕು*
- *ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.*

**✱ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ ಹಾಗೂ ಮನೆಗೆ ಹೊರಗಿನವರು ಬಂದಾಗ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ.**

## ಎರಡು ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಜೊತೆ ಮಾಡಿ ಧರಿಸಿರಿ.

*✱ ಎರಡು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ*

**ಜೋಡಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಲು:**

- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕೂಡುವ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ..
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಾಸ್ಕ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯ ಎರಡು ಮಾಸ್ಕುಗಳ್ಳು ಧರಿಸಿ.
- ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಜೋಡಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವನ್ನು ೫ ಬಾರಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನಂತರ ೭ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಒಣ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಅಥವಾ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿ ಜೋಡಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಆಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

**ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಒಗೆಯಬಾರದು.**

# ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ಮನೆ

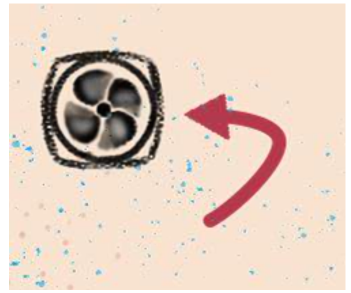
ಹೊರಗಿನ ತಾಜಾ ಗಾಳಿ ಒಳಬಂದು ಒಳಗಿನ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲಿ. ಈ ರೀತಿಯ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ  ಹಾಗೂ ಗಾಳಿಯ ಓಡಾಟ ಒಳಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತ ‘ವೈರಲ್ ಲೋಡ್’ ನಿಂದ ಆಗುವ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

**ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉತ್ತಮವಾದಷ್ಟೂ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಸರಣದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.**

**ಕಳಪೆ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ**
**(ಮುಚ್ಚಿದ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳು)**

**ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕು ವ್ಯವಸ್ಥೆ**
(ತೆರೆದ ಕಿಟಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳು)

**ಮಾದರಿ ಗಾಳಿ-ಬೆಳಕಿನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ**
(ಬಹಿರ್ಗಮನ ಫ್ಯಾನ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ)



ಫ್ಯಾನ್ ಸ್ಥಳ-ನಿಯೋಜನೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ.  ಫ್ಯಾನಿನ ಗಾಳಿ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ನೆಟ್ಟಗೆ ಇತರರನ್ನು ತಲುಪದಂತೆ ಅದರ ಸ್ಥಳ ನಿಯೋಜಿಸಿ. ಬಹಿರ್ಗಮನ ಫ್ಯಾನ್ ಅಳವಡಿಸುವುದು ಬಹು ಮುಖ್ಯ.  ಕಿಟಕಿ-ಬಾಗಿಲುಗಳು ಮುಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಬಹಿರ್ಗಮನ ಫ್ಯಾನ್ ಓದುತ್ತಿರುವಂತೆ  ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

*ಬಹಿರ್ಗಮನ ಫ್ಯಾನ್ ಅಳವಡಿಸಿ. ಅಥವಾ ಕಂಬದ ಫ್ಯಾನನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಮುಖಮಾಡಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬಹಿರ್ಗಮನ ಫ್ಯಾನ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ. ಇದರಿಂದ, ಗಾಳಿಯು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಹರಿದಾಡಿ ಒಳಾಂಗಣ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗರಿಷ್ಠ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.*

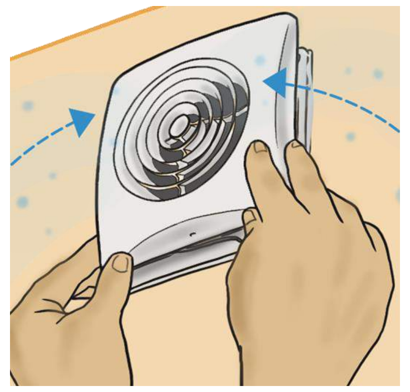
# ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ

1. ಕಳಪೆ ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ ಇಲ್ಲ)

2. ಜಾಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಂದು ಗಾಳಿಯ ಹೊರದ್ವಾರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವೈರಲ್ ಲೋಡ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

3. ಜಾಲಿಗಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಹಿರ್ಗಮನ ಫ್ಯಾನುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯ ಚಲನೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಸರಣದ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕಿಟಕಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು/ ಗಾಳಿ ಆಡದಿರುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈರಲ್ ಲೋಡನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ಕಳಪೆ ವಾತಾಯನವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವೆಡೆ ಸೋಂಕಿನ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



* ಗಾಳಿ ಆಡದಿರುವ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯಿತಿಯ ವತಿಯಿಂದ ಜಾಲಿಗಳು/ ಬಹಿರ್ಗಮನ ಫ್ಯಾನುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬೇಕು.

# ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ : ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಳ

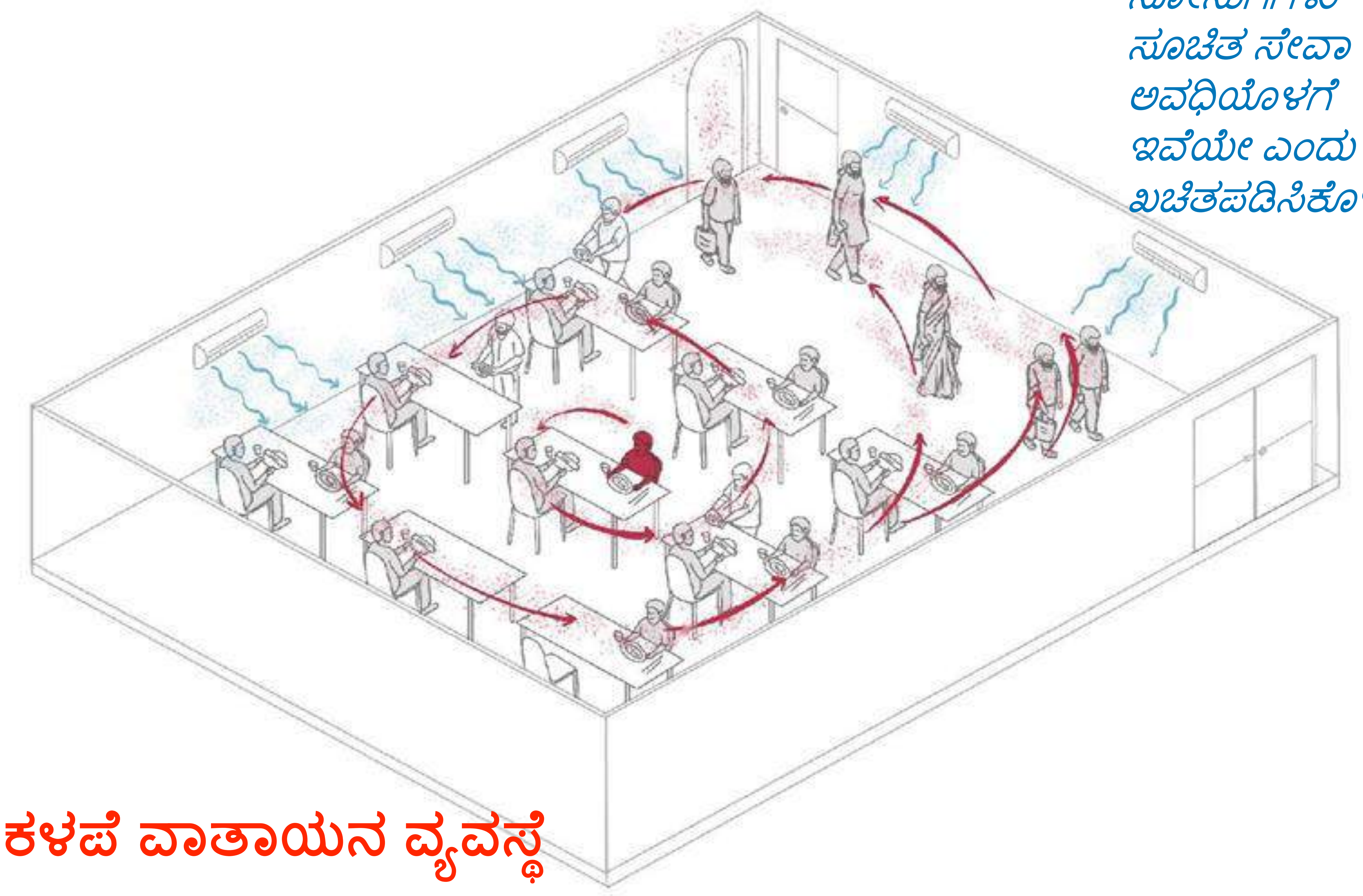
1. ಕಿಟಕಿ-ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಯಂತ್ರವನ್ನು ಓಡಿಸಿದರೆ ಕಲುಷಿತ ಗಾಳಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು, ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

2. ಹವಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಯಂತ್ರ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಕಿಟಕಿ-ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಟ್ಟಿರಿ.ಇದರಿಂದ ತಾಜಾ ಗಾಳಿ ಒಳಬಂದು ವೈರಸ್ಸಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಿಳಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

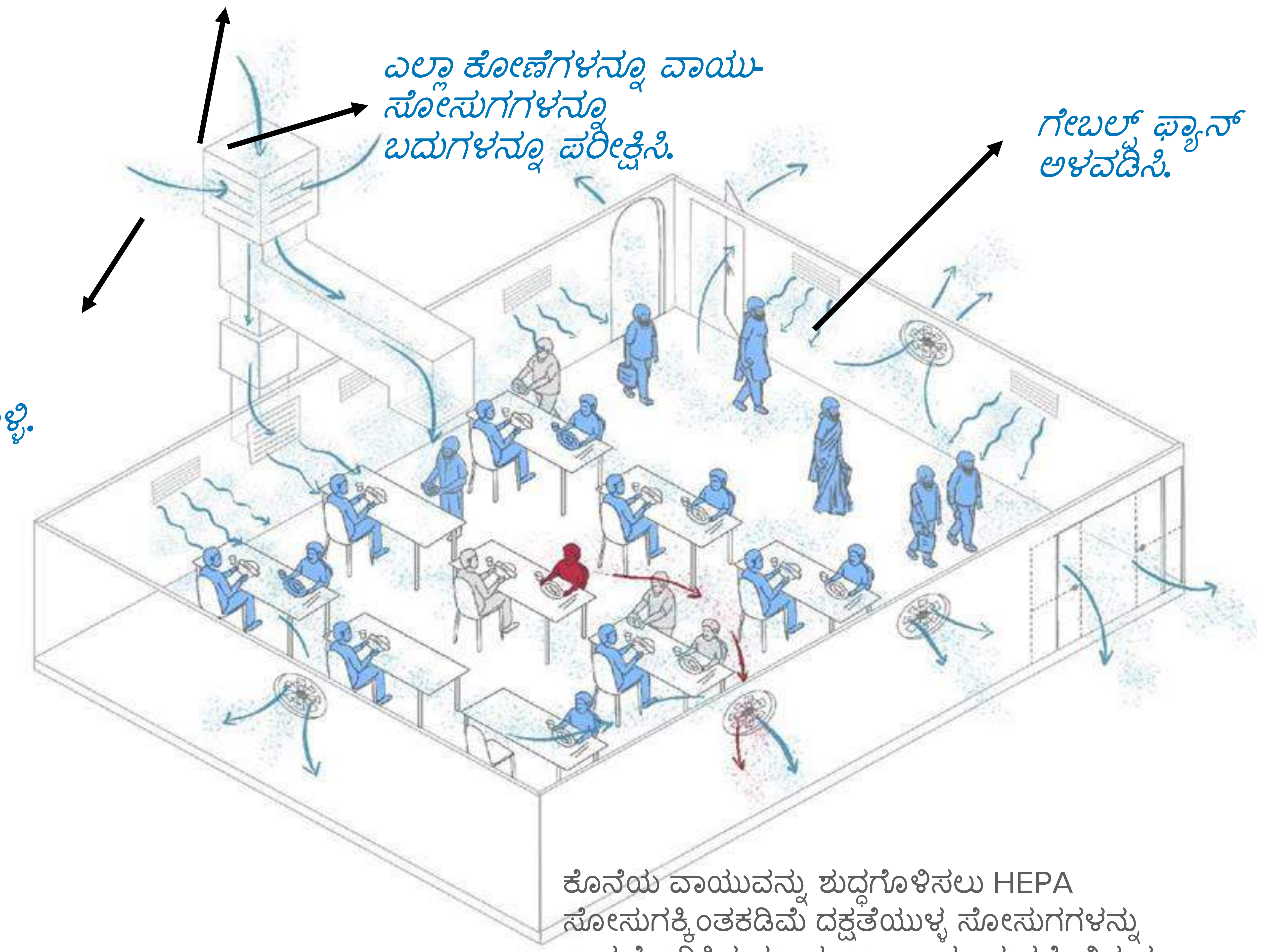
3. ಬಹಿರ್ಗಮನ ಫ್ಯಾನ್‌ಅನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಯು ಸಂಚಾರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

# ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ ವಾಯು ನಿಯಂತ್ರಣ ವ್ಯವಸ್ಥೆ

ಹೊರಗಿನ ಗಾಳಿ ಒಳಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದಾಗ ಸುಧಾರಿತ ಕೇಂದ್ರ ವಾಯು ಸೋಸುವಿಕೆ / ಉನ್ನತ ದಕ್ಷತೆಯ ಸೋಸುವಿಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. **ಕಚೇರಿಗಳು, ಸಭಾಂಗಣಗಳು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಳಿಗೆಗಳು ಮುಂತಾದಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ**ಛಾವಣಿ ವಾತಾಯನಗಳು ಮತ್ತು **HEPA / ಸಾಧಾರಣ ಸೋಸುಗಗಳನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.** ಈ ಸೋಸುಗಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು ಅಥವಾ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು.



**ಕಳಪೆ ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ**



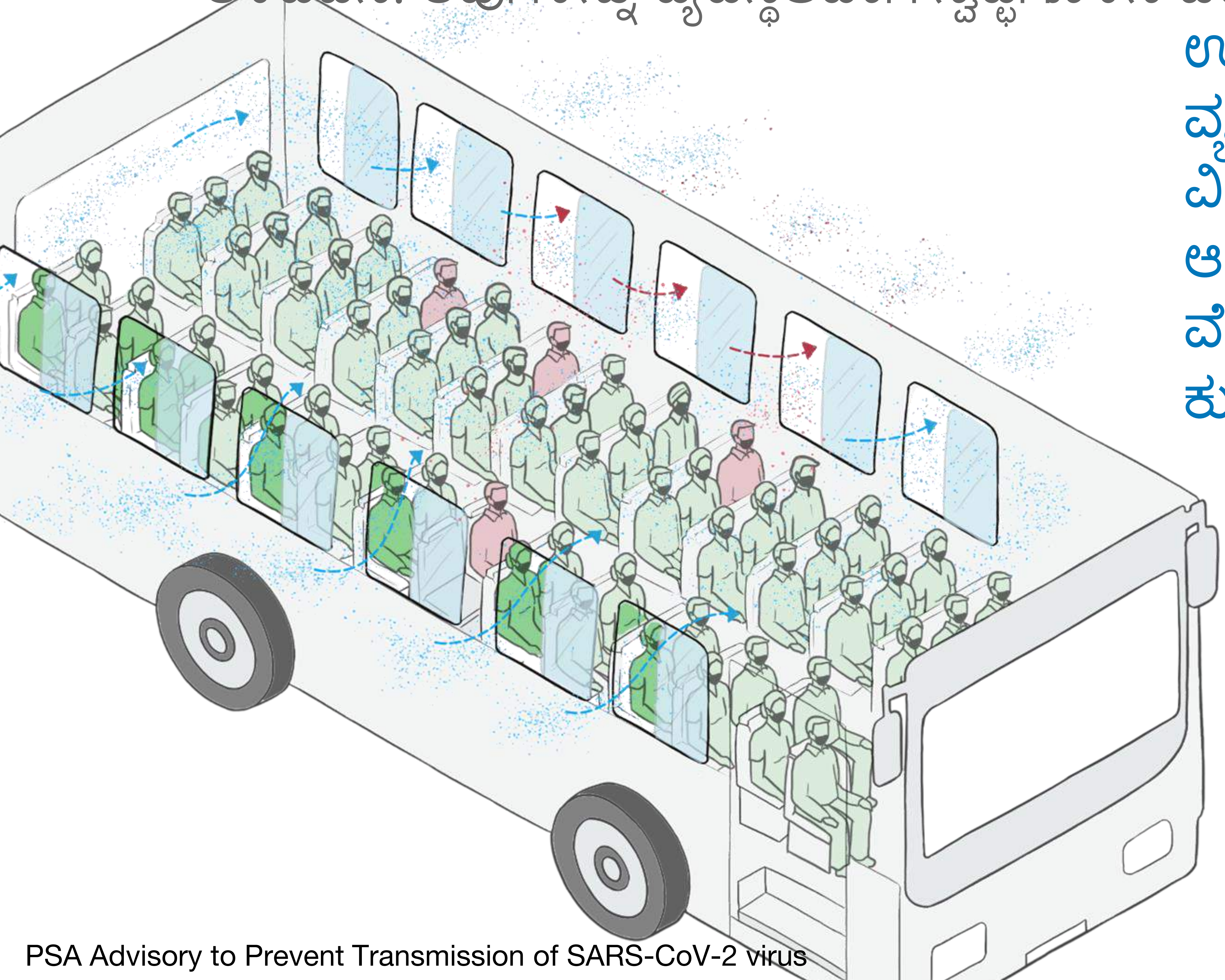

**ಮಾದರಿ ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ**

ಕೊನೆಯ ವಾಯುವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು HEPA ಸೋಸುಗಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ದಕ್ಷತೆಯುಳ್ಳ ಸೋಸುಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿರುವ ಒಯ್ಯಬಲ್ಲ ವಾಯು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನಗಳು ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ HEPA ಅಲ್ಲಎಂದು ಚೀಟಿಯನ್ನು ಅಂಟಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

# ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ: ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಗಣನೆ

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಒಂದೆಡೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆಗೆ ಸುಳಿದಾಡುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಬಸ್ ಹಾಗೂ ರೈಲುಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆದಿಡಿ.
- ಹವಾನಿಯಂತ್ರಿತ ಬಸ್ ಮತ್ತು ರೈಲುಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಸಂಚರಿಸಲು ವಾಯು ಬಹಿರ್ಗಮನ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ.
- ಹಾಗೂ ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ ಯಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ HEPA / ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಸೋಸುಗಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಹಾಗೂ ಬದಲಾಯಿಸಿ.



ಉತ್ತಮ ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಜನರ ವಿರುದ್ಧ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಗಾಳಿ ಆಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ವೈರಸ್ ಪ್ರಸರಣೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು

** ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ನೀಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮ ವಾತಾಯನ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಗಾಳಿ ಸಂಚಾರವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬೇಕು.*

# ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ

(ಗ್ರಾಮೀಣ/ ಅರೆನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ)

- ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ತ್ವರಿತ ಆಂಟಿಜೆನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ.
- ತ್ವರಿತ ಆಂಟಿಜೆನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಆಶಾ / ಅಂಗನವಾಡಿ / ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬೇಕು. .

PSA Advisory to Prevent Transmission of SARS-CoV-2 virus

- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ N95 ಮಾಸ್ಕ್ ನೀಡಬೇಕು.
- ಆಶಾ/ಅಂಗನವಾಡಿ/ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ನೀಡಬೇಕು.

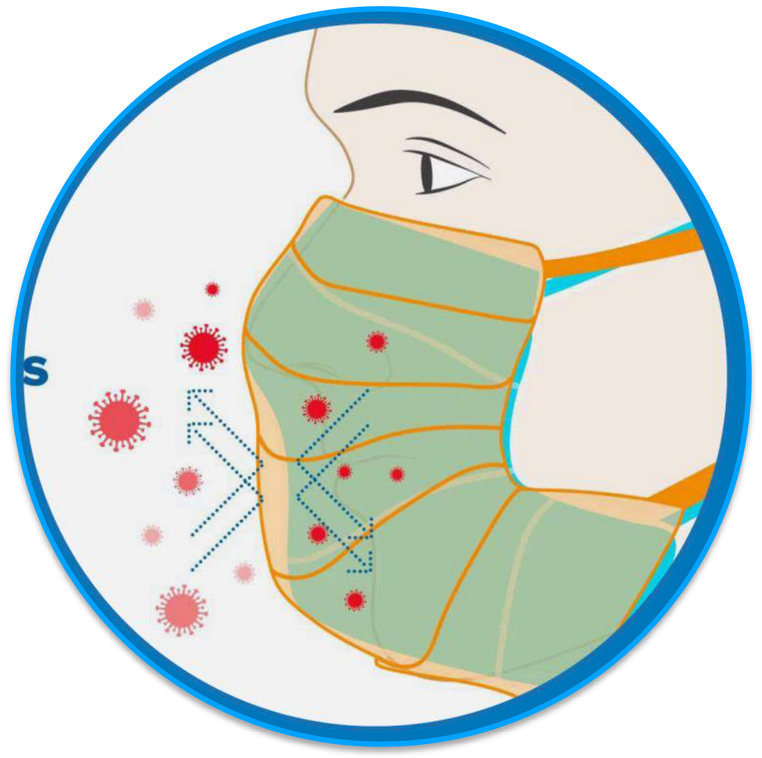
* ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆದ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಿದ N95 ಮಾಸ್ಕ್ ನೀಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಮಾಸ್ಕ್ ಕೊಟ್ಟು ICMR ಸಲಹಾಸೂತ್ರದಂತೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು.

**ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲುPSA ಸಲಹಾಸೂತ್ರಗಳು.**

https://www.psa.gov.in/innerPage/psa-initiatives/home-care-tips-managing-covid-19/2820/2820

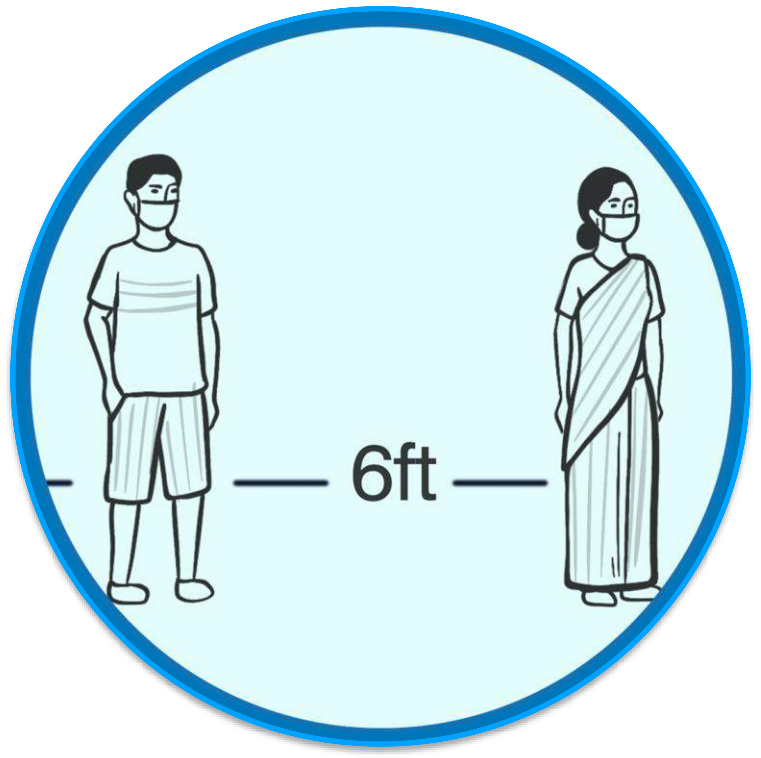
Office of the Principal Scientific Adviser
to the Government of India

# ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಜಾಡ್ಯವನ್ನು ಬಗ್ಗುಬಡೆಯಿರಿ



ಜೋಡಿ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಧರಿಸಿ

ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿರಿ




ದೈಹಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ

ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ

ಕೋವಿಡ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ರೋಗಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ

ವಸ್ತುಗಳ ಹೊರಮ್ಮೈಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ

**PSA Advisory to Prevent Transmission of SARS-CoV-2 virus**

Translated by: Vidya Shankar
Coordination and Support: Dr Alakananda Batni, Gubbi Labs.

ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ : ವೆರ್ಟಿವೇರ್