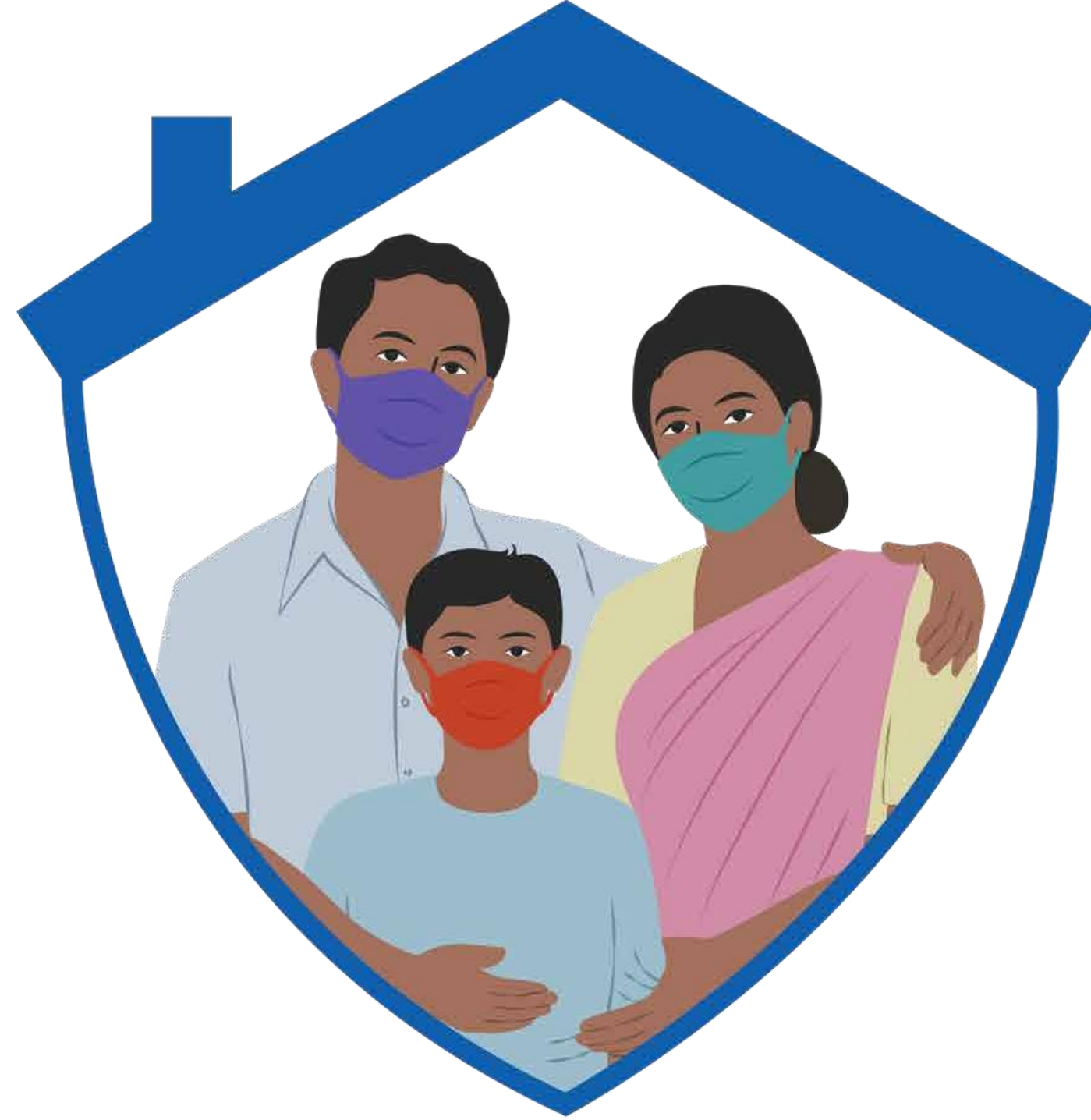
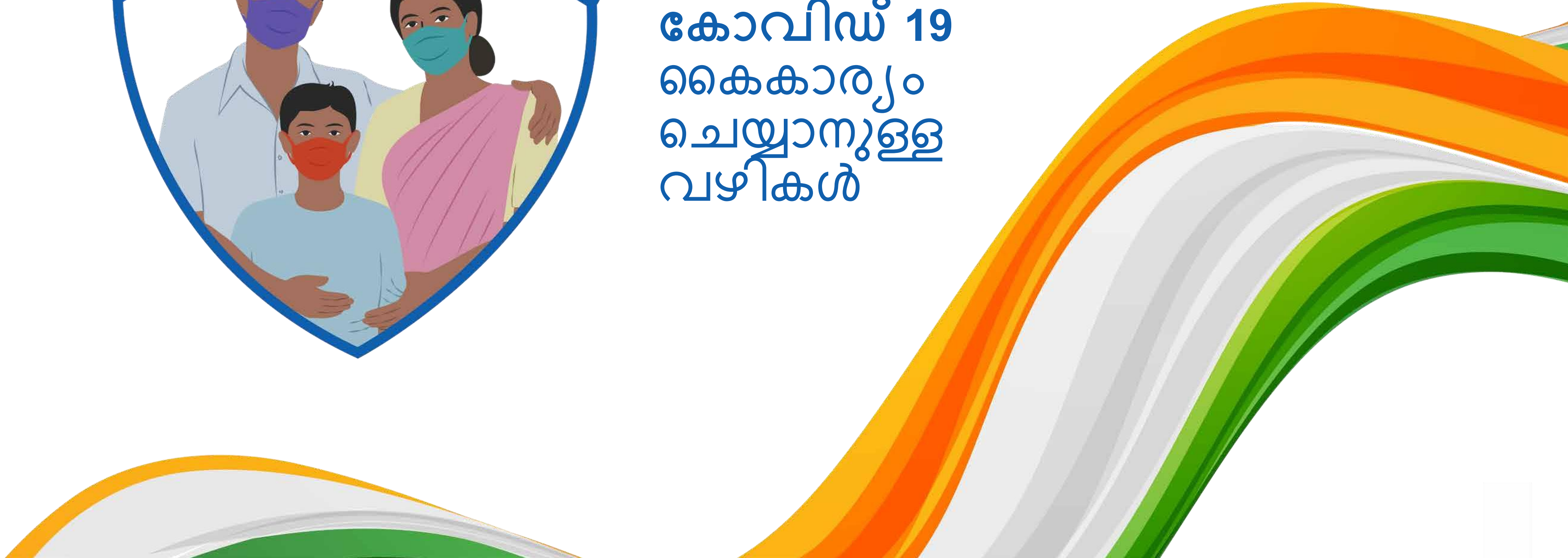


Office of the Principal Scientific Adviser
to the Government of India



വീട്ടിൽ തന്നെ
കോവിഡ് 19
നൈകാര്യം
ചെയ്യാനുള്ള
വഴികൾ

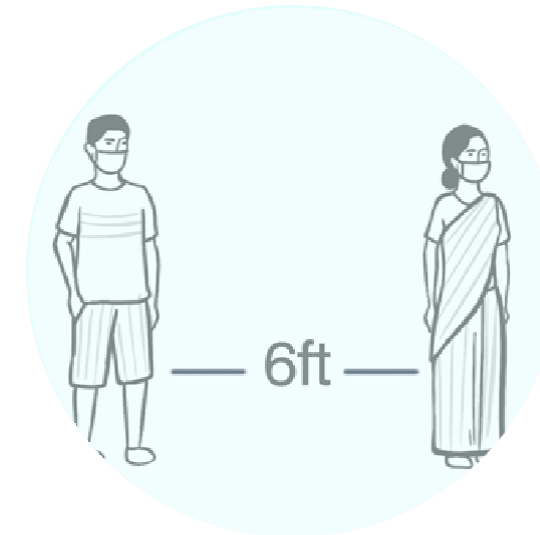


കോവിഡ് ഉചിതമായ പെരുമാറ്റം പരിപാലിക്കുക എപ്പോഴും ജാഗ്രത പാലിക്കുക



രണ്ട് മാസ്കുകൾ ധരിക്കുക

അധിക സംരക്ഷണത്തിനായി
രണ്ട് മാസ്കുകൾ ധരിക്കുക.
നിങ്ങൾക്ക് ഒരു എൻ 95
മാസ്ക് ഉണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ
ഇരട്ട മാസ്ക്
ഉപയോഗിക്കേണ്ടതില്ല.



ശാരീരിക അകലം നിലനിർത്തുക

മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന്
കുറഞ്ഞത് 6 അടി
അകലെ നിൽക്കുക,
തിരക്കേറിയ
സ്ഥലങ്ങൾ
ഒഴിവാക്കുക.



എല്ലായ്പ്പോഴും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുക

ദിവസത്തിൽ നിരവധി തവണ
സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ
കഴുകുക, ശുചിത്വം
നിലനിർത്താൻ ഒരു
സാനിറ്റൈസറിനെ മാത്രം
ആശ്രയിക്കരുത്.



നിങ്ങളുടെ വീട് നന്നായി വായുസഞ്ചാരമുള്ളതാ ക്കുക

നിങ്ങൾക്ക്
കഴിയുന്നത്ര ഇടവിട്ട്
ജനലുകളും
വാതിലുകളും
തുറന്നിടുക.

നിങ്ങൾക്ക് കോവിഡ്-19
രോഗലക്ഷണങ്ങൾ
അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ
അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ
പരിശോധനാ ഫലം പോസിറ്റീവ്
ആയിത്തീർന്നാൽ,
പരിഭ്രാന്തരാകരുത്.

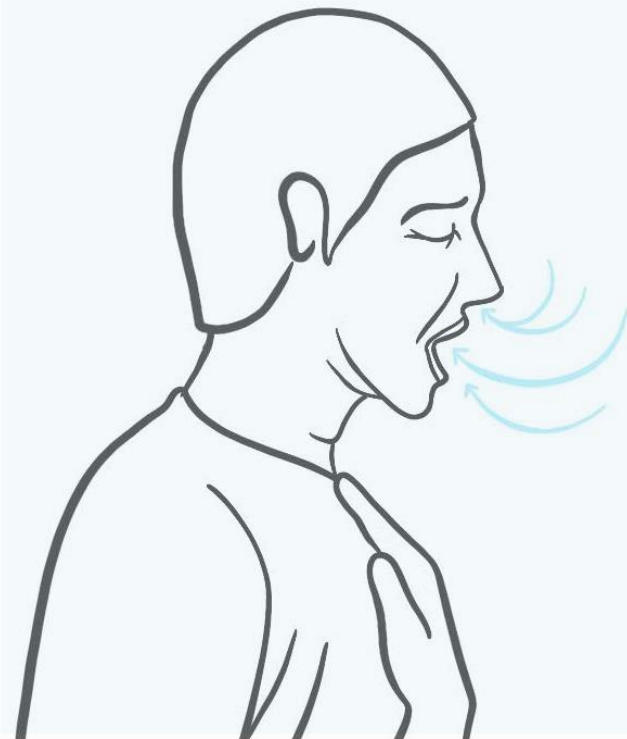


മിക്ക കോവിഡ്-19 അണുബാധകളും
കഠിനമല്ല, ആശുപത്രിയിൽ
പ്രവേശിപ്പിക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല

വീട്ടിൽ സ്വയം പരിചരണ രീതികൾ
പിന്തുടരുന്നതിലൂടെ കോവിഡ്-19
രോഗികളിൽ ഭൂരിഭാഗവും സുഖം
പ്രാപിക്കും

**സ്വയം ചികിത്സിക്കരുത്
കോവിഡ്-19-നായി
ആന്റിബയോട്ടിക്കുകളോ
ഏതെങ്കിലും സ്പ്രിമെന്റുകളോ
പ്രതിരോധത്തിനോ
ചികിത്സയ്ക്കോ
ഉപയോഗിക്കരുത്. ഒരു
ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിച്ചാൽ മാത്രം
അവ ഉപയോഗിക്കുക.**

സാധാരണ കോവിഡ്-19 രോഗലക്ഷണങ്ങൾ



- പനി
- വരണ്ട ചുമ
- തൊണ്ടവേദന
- ശ്വാസതടസ്സം
- ശരീരവേദന
- മണമോ രുചിയോ നഷ്ടപ്പെടൽ
- തലവേദന
- ക്ഷീണം
- ഛർദ്ദിക്കാനുള്ള പ്രവണത
- ഛർദ്ദി
- വയറിളക്കം
- തണുപ്പ് അനുഭവപ്പെടുക

നിങ്ങൾക്ക് ഈ രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, ഉടൻ കോവിഡ്-19 സ്വയം പരിചരണ നടപടികൾ ആരംഭിക്കുകയും സമയപാഴാക്കാതെ കോവിഡ്-19 ടെസ്റ്റും ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ പരിശോധനാ ഫലങ്ങൾക്കായി കാത്തിരിക്കാതെ, ഇനിപ്പറയുന്ന പേജുകളിൽ കാണിക്കുന്ന ഹോംകെയർ രീതികൾ ആരംഭിക്കുക >>

സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുകയോ ഉത്കണ്ഠാകുലരാകുകയോ ചെയ്യരുത്, അനുബന്ധയെ ചെറുക്കാനുള്ള ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രതികരണത്തെ ഇവ തടസ്സപ്പെടുത്തും.

ഒറ്റയ്ക്ക് താമസിക്കുക , വിശ്രമിക്കുക , ശരീരത്തിന്റെ ജലാംശം നിലനിർത്തുക

- രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നതിന്റെ ആദ്യ ലക്ഷണത്തിൽ തന്നെ നിങ്ങൾ മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്ന് അകന്നു താമസിക്കുക
- ഉടൻടി മാസ്ക് ധരിക്കുക, രണ്ട് മാസ്കുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്
- നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ രണ്ട് മാസ്കുകളും ധരിക്കണം
- നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം പാത്രങ്ങളും വസ്ത്രങ്ങളും സ്വയം കഴുകുക
- ഒരു ദിവസം കുറഞ്ഞത് 2 മുതൽ 3 ലിറ്റർ വെള്ളം കുടിക്കുക
- കഴിയുന്നത്ര വിശ്രമിക്കുക



ശരീരത്തിന്റെ താപനിലയും ഓക്സിജൻ അളവും നിരീക്ഷിക്കുക

- നിങ്ങളുടെ ശരീര താപനില ഒരു ദിവസം 2 മുതൽ 4 തവണ പരിശോധിക്കുക. പനിയുള്ളവർ പാരസെറ്റമോൾ മാത്രം എടുക്കാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. പനി 5 ദിവസം നിലനിൽക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ഉടൻടി ആശുപത്രി പരിചരണം തേടുക
- ഒരു ദിവസം 3-4 തവണ പൾസ് ഓക്സിമീറ്റർ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജൻ നിലകൾ നിരീക്ഷിക്കുക. തെറ്റായ അളവെടുപ്പ് ഒഴിവാക്കാൻ ഓക്സിമീറ്റർ ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ വിരലുകൾ വൃത്തിയുള്ളതായി ഉറപ്പാക്കുക (നെയിൽ പോളിഷ് ഇല്ലാതെ)

നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജൻ നില 92 ശതമാനത്തിൽ താഴെയാണെങ്കിൽ, ആശുപത്രി പരിചരണം തേടുക

അടിയന്തിര സാഹചര്യത്തിൽ, നിങ്ങളുടെ നെഞ്ചോ വയറോ തറയിലേക്ക് അഭിമുഖമായി കിടക്കാൻ ശ്രമിക്കുക, നിങ്ങളുടെ പുറം മേൽക്കൂരയ്ക്ക് അഭിമുഖമായി

രോഗികൾ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നത് വരെ, സമഗ്രമായ സാനിറ്റൈസേഷനുശേഷം കുടുംബങ്ങൾക്ക് കടം വാങ്ങാൻ കഴിയുന്ന ചില ഓക്സിമീറ്ററുകളിൽ നിക്ഷേപിക്കുന്നത് കമ്മ്യൂണിറ്റി വെൽഫെയർ സൊസൈറ്റികളും റെസിഡൻ്റ് വെൽഫെയർ അസോസിയേഷനുകളും പരിഗണിക്കാം



കമിഴ്ന്നു കിടക്കുന്നതിലൂടെ ശ്വാസകോശ ഓക്സിജനേഷൻ മെച്ചപ്പെടുത്തുക

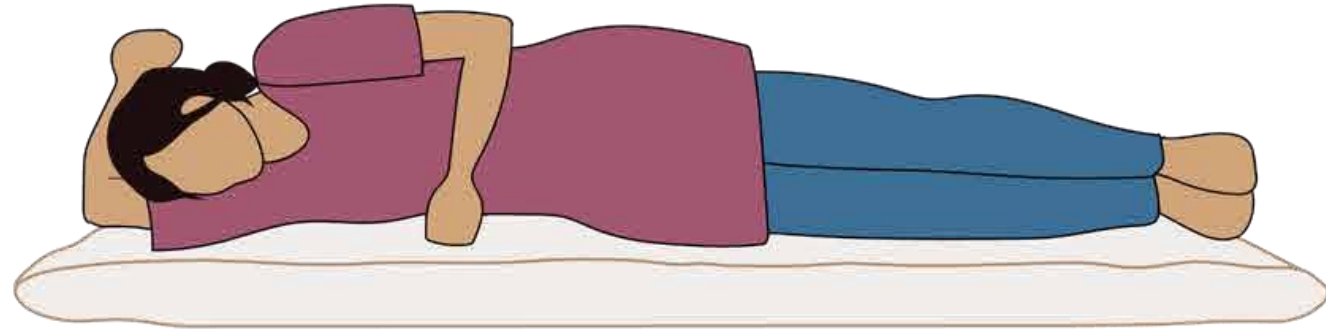
ഓക്സിമീറ്റർ റീഡിംഗിൽ 94
ശതമാനത്തിൽ താഴെ SpO2
നിലകൾ

കാണിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, ഹോം
കെയറിലെ രോഗികൾ
കമിഴ്ന്നു കിടക്കുവാൻ
നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഇത്
ശ്വാസനത്തെ

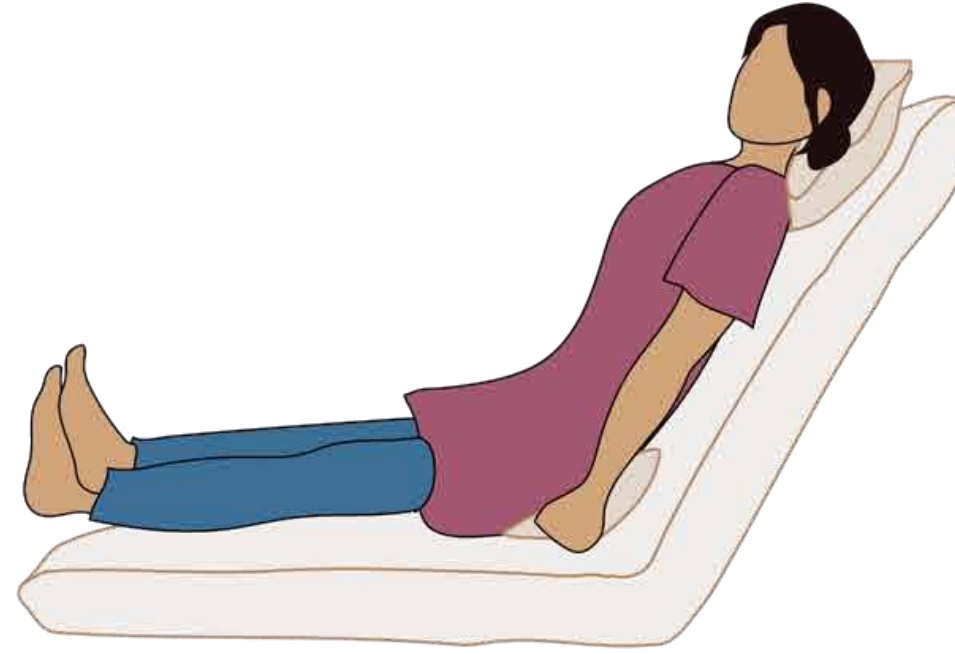
മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും
ഓക്സിജൻ സാച്ചുറേഷൻ
വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും



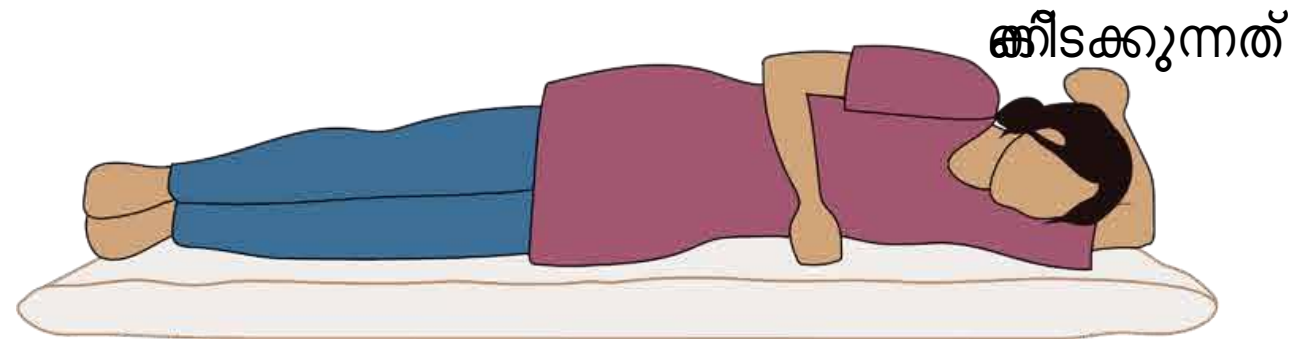
1.മിനിറ്റ് മുതൽ 2 മണിക്കൂർ
വരെ ഒരു പരന്ന
കിടക്കയിൽ കമിഴ്ന്നു
കിടക്കുന്നതിലൂടെ
ആരംഭിക്കുക



2. 30 മിനിറ്റ് മുതൽ 2 മണിക്കൂർ വരെ വലതുവശത്ത് കിടക്കുന്നതിലേക്ക് മാറുക



3. മിനിറ്റ് മുതൽ 2 മണിക്കൂർ വരെ എഴുന്നേറ്റിരിക്കുന്നതിലേക്ക് മാറുക (30-60 ഡിഗ്രി)



4. 30 മിനിറ്റ് മുതൽ 2 മണിക്കൂർ വരെ ഇടതുവശത്ത് കിടക്കുന്നതിലേക്ക് മാറുക



5. 30 മിനിറ്റ് മുതൽ 2 മണിക്കൂർ വരെ പകുതി -കമിഴ്ന്നു പൊസിഷനിൽ കിടക്കുന്നതിലേക്ക് മാറുക



6. 30 മിനിറ്റ് മുതൽ 2 മണിക്കൂർ വരെ കമിഴ്ന്നു കിടക്കുന്നതിലേക്ക് മാറുക. ഈ നടപടിക്രമം ആവർത്തിക്കുക

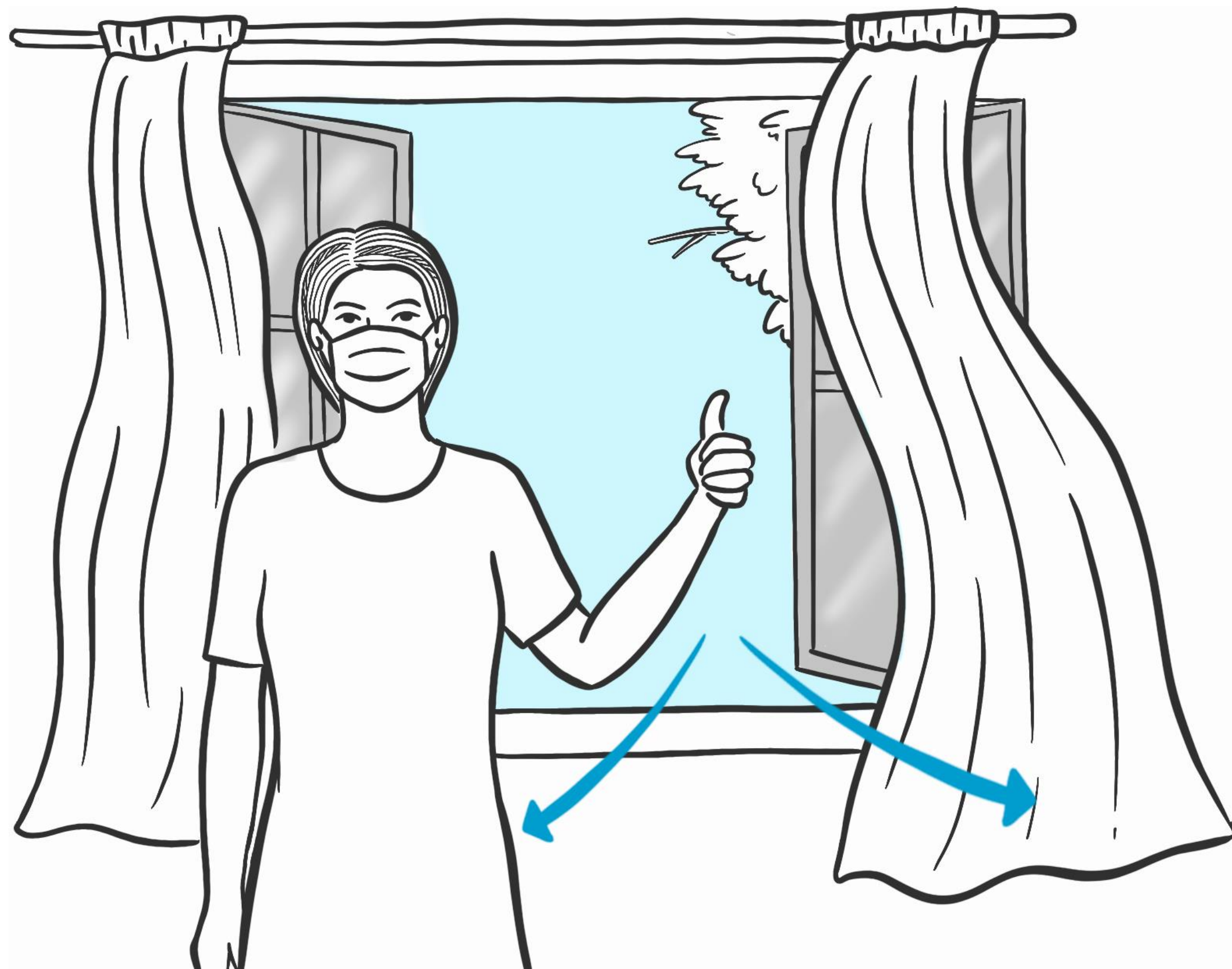
സ്ഥാനങ്ങൾ തമ്മിൽ മാറിയതിന് ശേഷം നിങ്ങളുടെ ഓക്സിജൻ നിലകൾ നിരീക്ഷിക്കുക. ഓക്സിജൻ നിലകൾ SpO2 92% താഴെ താഴുകയാണെങ്കിൽ, ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിച്ച് ഓൺ ആശുപത്രി പരിചരണം തേടുക.

ഗർഭധാരണം, ഡീപ് വെയിൻ ത്രോംബോസിസ്, കാർഡിയാക് അവസ്ഥകൾ, നട്ടെല്ലിന് പ്രശ്നങ്ങൾ ഒടിവ് പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയ സാഹചര്യങ്ങളിൽ കമിഴ്ന്നു കിടക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

നിങ്ങളുടെ വീട് വായുസഞ്ചാരമുള്ളതാക്കുക

വായു സഞ്ചാരം നിലനിർത്താൻ
വാതിലുകളും ജനലുകളും
വിശാലമായി തുറക്കുക.

തുള്ളികളും എയറോസോളുകളും
വഹിക്കുന്ന അണുബാധ,
വായുസഞ്ചാരമില്ലാത്ത
ഇടങ്ങളിൽ അതിവേഗം
അടിഞ്ഞുകൂടുകയും നിങ്ങളുടെ
വീട്ടിലെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക്
പകരാനുള്ള അപകടസാധ്യത
വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.



ഇന്ത്യയിൽ കോവിഡ് 19 ന്റെ ജനിതക മാറ്റം

എല്ലാ വൈറസുകളും വേരിയന്റുകളായി പരിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെടുന്നതായി അറിയപ്പെടുന്നു, ഈ വകഭേദങ്ങൾ ഉയർന്ന പകർച്ച, അണുബാധ, തീവ്രത എന്നിവ കാണിക്കുന്നു

ബി.1.617 വേരിയന്റിനെ ഡബിൾ മ്യൂട്ടന്റ് എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

ഇന്ത്യയുടെ കോവാക്സിനും കോവിഡ് ഷീൽഡും വാക്സിനുകൾ രണ്ടും രോഗപ്രതിരോധ സംരക്ഷണം നൽകുന്നു. ചില രാജ്യങ്ങളിലെ വാക്സിനേഷൻ ഡ്രൈവുകൾ പൂർണ്ണമായും വാക്സിനേഷൻ എടുത്തവരിൽ അണുബാധയുടെ നിരക്കിൽ 95.8% കുറവ് ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്.



വാക്സിൻ: നിങ്ങളുടെ വാക്സിൻ ഡോസുകൾ എത്രയും വേഗം നേടുക

വാക്സിനേഷൻ എടുക്കുന്നത് നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരെ സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യും. വാക്സിനേഷൻ ശേഷം ആളുകൾക്ക് ഇപ്പോഴും അണുബാധ ഉണ്ടായേക്കാം, എന്നിരുന്നാലും, അവർക്ക് സാധാരണയായി നേരിയ തോതിൽ നിന്ന് മിതമായ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു, മിക്കവരും വീട്ടിൽ സുഖം പ്രാപിക്കുന്നു

വാക്സിനേഷൻ എടുത്തശേഷവും നിങ്ങൾ കോവിഡ് ഉചിതമായ പെരുമാറ്റം കർശനമായി പാലിക്കണം.



FAQs

Q. എനിക്ക് ഇതിനകം കോവിഡ്-19 ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ എനിക്ക് ഇപ്പോഴും വാക്സിൻ ആവശ്യമുണ്ടോ?

A. അതെ, നിങ്ങൾക്ക് ശേഷം മികച്ച സംരക്ഷണം ലഭിക്കും വാക്സിൻ എടുക്കുക; എന്നിരുന്നാലും, നിങ്ങളുടെ വാക്സിൻ എടുക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കോവിഡ്-19-ൽ നിന്ന് സുഖം പ്രാപിച്ചതിന് ശേഷം 14 ദിവസം കാത്തിരിക്കുക

Q. കോവിഡ്-19 അണുബാധ പിടിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് വാക്സിൻ എന്നെ സംരക്ഷിക്കുമോ?

A. വാക്സിൻ അണുബാധയിൽ നിന്ന് ഏകദേശം 70% സംരക്ഷണം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നു, പക്ഷേ യാതൊരു ഉറപ്പും ഇല്ല കോവിഡ്-19-ന്റെ കരാറിലല്ല ഗ്യാരണ്ടി; എന്നിരുന്നാലും, ഇത് കഠിനമായ അണുബാധയിൽ നിന്നും ആശുപത്രിവാസത്തിൽ നിന്നും ഏകദേശം 95% നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. വാക്സിനേഷൻ ശേഷം നിങ്ങൾക്ക് വൈറസ് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകാനും വ്യാപിപ്പിക്കാനും കഴിയും, അതിനാൽ നിങ്ങൾ ഇരട്ട മാസ്കുകൾ ധരിക്കുന്നത് തുടരണം, സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ കഴുകണം, പരസ്പരം 6 അടി അകലം പാലിക്കണം, തിരക്കേറിയ ഇടങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.

Q. സുഖം പ്രാപിച്ചതിന് ശേഷം എനിക്ക് കോവിഡ്-19 വീണ്ടും ബാധിക്കാൻ കഴിയുമോ?

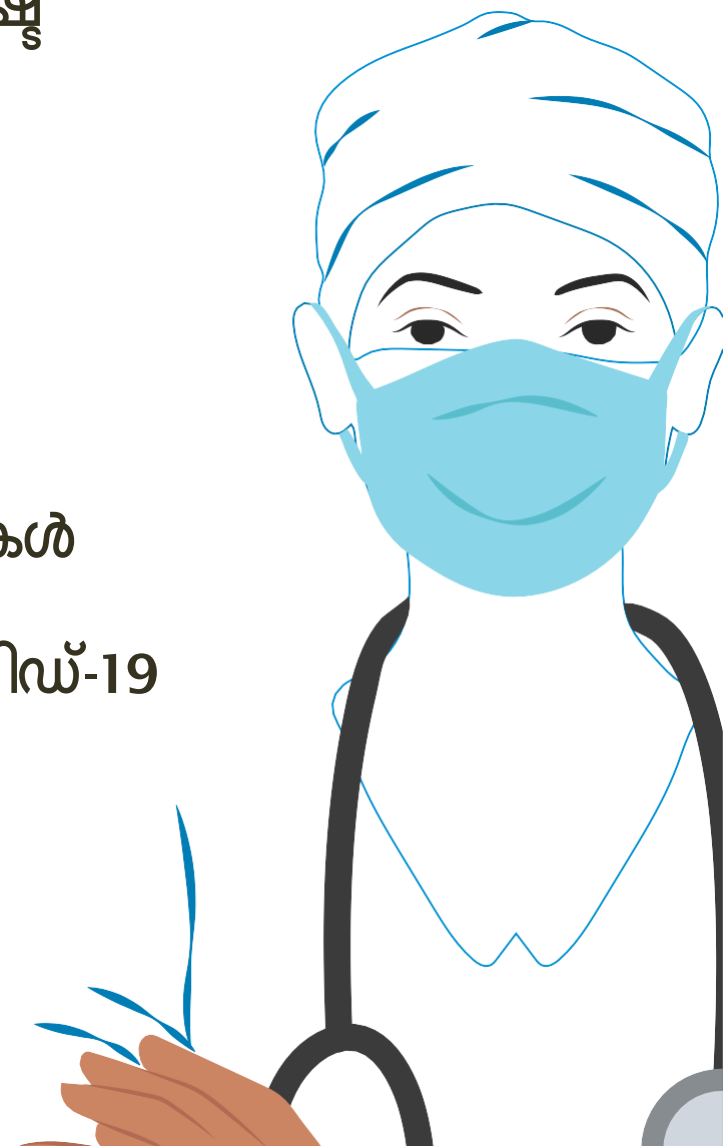
A. അതെ, ആളുകൾക്ക് അണുബാധയുണ്ടായതിന്റെ തെളിവുകൾ ഉണ്ട് രണ്ടാം തവണ, എന്നാൽ വീണ്ടും അണുബാധയുള്ള ആളുകളുടെ ശതമാനം വളരെ കുറവാണ്.

Q. കോവിഡ്-19 വാക്സിന്റേ ഒറ്റ ഡോസ് മതിയോ?

A. ആദ്യ ഡോസ് മാത്രം ലഭിക്കുന്നത് മതിയാകില്ല. ആന്റിബോഡികൾ വികസിപ്പിക്കുന്നതിന് നീർദ്ദിഷ്ട ഷെഡ്യൂൾ അനുസരിച്ച് രണ്ട് ഡോസും എടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

Q. ഈ മഹാമാരി എപ്പോഴാണ് അവസാനിക്കുക ?

A. ഇത് പ്രവചിക്കാൻ കഴിയില്ല, എന്നിരുന്നാലും, നമ്മളെല്ലാവരും കർശനമായ പ്രതിരോധ നടപടികൾ കൈക്കൊള്ളുകയും വൈറസിന്റെ വ്യാപനം തടയുകയും ചെയ്താൽ, നമുക്ക് ഒരുമിച്ച് കോവിഡ്-19 നെ പരാജയപ്പെടുത്താൻ കഴിയും.





Office of the Principal Scientific Adviser
to the Government of India

ഡെന്റലായിരിക്കുക,
ക്രിയാത്മക
മനോഭാവം
പുലർത്തുക,
കോവിഡ്-19 ന്
എതിരെ ഇന്ത്യയുടെ
കവചമായി മാറുക

Clinical acknowledgement:
Dr C.S Pramesh, Director, Tata Memorial Hospital
AIIMS, MoHFW

Design and research support:
Vertiver Private Limited | vertiver.com

