

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಡೋಸ್

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಇತರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿರುವ ವಯಸ್ಕರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪಾತ್ರವಹಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಇತರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ಕಾಯಿಲೆ (NCDS) ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

- ✓ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
- ✓ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಗಳ ಬಹುಕಾಲದ ಪೂರೈಕೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ (90 ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಉತ್ತಮ!)



- ✓ ಶೀತ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಇತರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಂದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ✓ ನೀವು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಟಿಶ್ಯೂ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕೈಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ✓ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ.
- ✓ ಜ್ವರದಂತಹ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಸಮೀಪದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.



ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಲಕ್ಷಾಂತರ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ರಿಸಾಲ್ವ್ ಟು ಸೇವ್ ಲೈವ್ಸ್ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ, www.resolvetosavelives.org ಮತ್ತು www.preventepidemics.org ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.