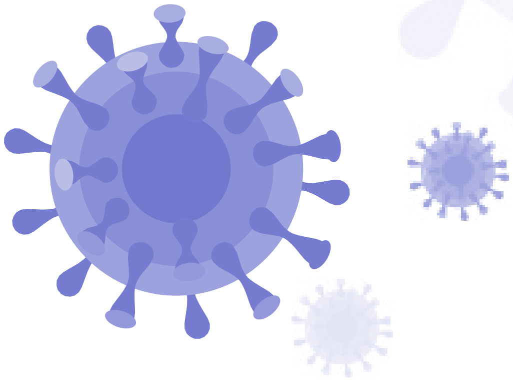
కొవిడ్-19

ఏమి తెలుసుకోవాలి మరియు ఏమి చేయాలి

RESOLVE TO SAVE LIVES
AN INITIATIVE OF VITAL STRATEGIES

ఏమి తెలుసుకోవాలి

కొవిడ్-19 అనేది కొత్త శ్వాసకోశ కు సంబంధించిన అనారోగ్యం, ఇది వ్యక్తుల నుండి వ్యక్తులకు, ముఖ్యంగా కలుషితమైన వస్తువుల ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. 80 సంవత్సరాలు పైబడిన వ్యక్తులు మరియు ఇతర వైద్య పరమైన సమస్యలు ఉన్నవారిలో ఈ వ్యాధి తీవ్రత ఎక్కువగా ఉంటుంది. జ్వరం, పొడి దగ్గు మరియు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. ప్రస్తుతానికి ఎటువంటి వ్యాక్సిన్ లేదా చికిత్స లేదు.



ఏమి చేయాలి

అందరూ

- తరచుగా చేతులు కడగండి లేదా చేతి శానిటైజర్‌ని ఉపయోగించండి
- దగ్గు మరియు తుమ్ములు వస్తే చేతిరుమాలు అడ్డు పెట్టుకోండి
- అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఇంటిలో ఉండండి
- మీకు రెండు రోజుల కంటే ఎక్కువ కొవిడ్-19 లక్షణాలు ఉంటే వైద్య సహాయాన్ని పొందండి
- మీకు దగ్గు లేదా జ్వరం లేనంత వరకు మాస్క్ ధరించవద్దు
- వ్యక్తులను తాకకుండా పలకరించండి (కరచాలనం వద్దు)

వృద్ధులు (ముఖ్యంగా 80+) మరియు మధుమేహం, ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి మరియు గుండె జబ్బులు వంటి ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్న వారు

- అధిక రక్తపోటు లేదా మధుమేహం ఔషధాలు వంటివి మూడు నెలలు పాటు సరిపోయే విధంగా ఉంచుకోండి
- రద్దీ ప్రదేశాలు, సముద్రయాత్రలు మరియు అవసరం లేని విమాన ప్రయాణాలకు దూరంగా ఉండండి
- వీలైనంత వరకు ఇంటిలో ఉండండి మరియు పబ్లిక్ ప్రదేశాలలో ఉన్నప్పుడు ఇతరుల నుండి 6 అడుగుల దూరంలో ఉండటానికి ప్రయత్నించండి
- అనారోగ్యాంగా ఉన్నవారిని చూసుకునే విధంగా మరియు మిమ్మల్ని మీరు చూస్కునేలా ప్రణాళిక వేసుకోండి

ఆరోగ్య సంరక్షణ సిబ్బంది

- మెరుగైన అంటువ్యాధి నివారణ ప్రక్రియల గురించి శిక్షణ ఇవ్వండి మరియు పాటించండి, అమలు చేయండి
- తేలికపాటి లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తుల పెరుగుదలకు సిద్ధంగా ఉండండి
- మీ ఆరోగ్య కేంద్రం ఎంచుకునే శస్త్రచికిత్సను వాయిదా వేయడానికి మరియు వెంటిలేటర్లతో సహా ఇంటెన్సివ్ కేర్అవసరమయ్యే రోగుల సంఖ్యను పెంచే అవకాశం కోసం ప్రణాళిక చేయండి

సమాజం మరియు ప్రభుత్వం

- వైరస్ మరియు నివారణ చర్యల గురించి స్పష్టమైన, నమ్మదగిన మరియు స్థిరమైన సమాచారాన్ని అందించండి
- సామాజిక దూరం యొక్క ఖర్చులు మరియు ప్రయోజనాలను విశ్లేషించండి మరియు ఎక్కువగా హాని పొందడానికి అవకాశము వున్న వారి ఆధారంగా నిర్ణయాలు తీసుకోండి
- మనం ప్రతిరోజూ మరింత నేర్చుకుంటామని గుర్తించండి మరియు మనం మరింత నేర్చుకున్నప్పుడు మరియు వైరస్ మరింత వ్యాప్తి చెందుతున్నప్పుడు మనప్రతిస్పందనను స్వీకరించాల్సి ఉంటుంది.

కొవిడ్-19 ఒక అత్యవసర పరిస్థితి. ప్రతి దేశం ప్రత్యక్షంగా లేదా అంతరాయం కలిగిన ప్రయాణం వల్ల , వస్తువుల యాక్సెస్ లేదా ఆర్థిక అంతరాయం ద్వారా ప్రభావితమయ్యే అవకాశం ఉంది. ఇప్పుడు ప్రభావాన్ని తగ్గించడానికి చర్య తీసుకోవాల్సిన సమయం వచ్చింది.