

కరోనావైరస్ వ్యాధి (కోవిడ్-19)

కోవిడ్-19

కోవిడ్-19 అనేది సివియర్ అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ సిండ్రోమ్ కరోనా వైరస్ 2 కలుగచేయు శ్వాసకోస సంబంధిత అంటూ వ్యాధి.

లక్షణాలు

కరోనావైరస్ సోకిన 2 నుండి 14 రోజుల మధ్యలో:

- జ్వరం
- పొడి దగ్గు
- అలసట

వీటిని కూడా కలిగి ఉండవచ్చు:

- ముక్కు దిబ్బెడా
- గొంతు నొప్పి

ఆసుపత్రిలో చేరడం అవసరం:

- ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది
- తీవ్రమైన న్యూమోనియా

సంక్రమణ

- తుమ్మినా దగ్గినా ముక్కు, నోరు గుండా పడే తుంపర్లలోనూ, చీమిడి బొట్లలోనూ కోవిడ్-19 పాములు ఉంటాయి.
- ఆ తుంపర్లూ బొట్లూ ఇంకొకరి మీద పడి లేదా కోవిడ్-19 పాములు నిక్షిప్తం ఐనా ఉపరితలాలను తాకి కళ్ళు, నోరు, మరియు ముక్కును తాకడం వల్ల కోవిడ్-19 అంటవచ్చు.
- వైరస్ 3-72 గంటల వరకు ఉపరితలాలపై జీవించగలదు.

వైద్య సహాయం కోరండి

- ఊపిరి ఆడకపోవటం

- ధాతి నొప్పి
- స్పృహ స్థాయిలో మార్పులు
- ఆక్సిజన్ సరిగ్గా అందకపోవడం వల్ల చర్మం నీలి రంగులోకి మారిపోవడం.
- ఎవైనా ఇతర తీవ్రమైన లక్షణాలు.

కోవిడ్-19 యొక్క దశలు

- లక్షణాలు తేలికపాటి నుండి మధ్యస్థం మరియు తీవ్రమైన లక్షణాలు గా ఉండవచ్చు లేదా సాధారణ జలుబు మరియు ప్లూ గా కూడా ఉండవచ్చు.
- క్లిష్టంగా కనిపించే లక్షణాలు ఊపిరి ఆడకపోవటం మరియు న్యూమోనియా తక్షణ వైద్య చికిత్స మరియు ఆసుపత్రి లో చేరడం అవసరం.

తేలికపాటి లక్షణాలు విషయంలో

- 14 రోజుల పాటు స్వీయ నిర్బంధం
- అనుమానం వస్తే RT-PCR పరీక్షకి వెళ్ళండి
- తీవ్రమైన లక్షణాలు ఉంటే తప్ప ఆసుపత్రిలో చేరవద్దు
- తేలికపాటి లక్షణాలు ఉన్న వ్యక్తులు 14 రోజుల పాటు స్వీయ నిర్బంధం పాటిస్తే వైద్య సహాయం అవసరము లేకుండా కోలుకుంటారు.



అనుసరించాల్సిన సురక్షితమైన చిట్కాలు



మీ చేతులను తరచుగా కడుక్కోండి



హ్యాండ్ శానిటైజర్ ని ఉపయోగించండి



ఎల్లప్పుడూ మాస్కును ధరించండి



మీ ముఖాన్ని తాకవద్దు



భౌతిక దూరాన్ని పాటించండి



తుమ్ములను మరియు దగ్గులను కవర్ చేయండి



మీ స్వంత సామగ్రిని ఉపయోగించండి



మీ ఎలక్ట్రానిక్స్ ని శుభ్రం చేయండి

6 సురక్షితంగా చేతులను కడుక్కోవడం కోసం సాధారణ దశలు



చేతులను నీటితో తడి చేయండి.



చేతులకు సబ్బును రాయండి.



పూర్తిగా నురుగు వచ్చేవరకు, మెలిక పెట్టి మరియు చేతులను కలిపి రుద్దండి.



15-20 సెకన్ల పాటు చేతులను కడుక్కోండి.



చేతులను నీటితో శుభ్రం చేసుకోండి.



మీ చేతులను శుభ్రమైన టవల్/టిష్యూ తో పొడిబారె వరకు తుడుచుకోండి.

కోవిడ్-19ని నివారించడానికి స్మార్ట్ స్కూల్ లైఫ్ కోసం ఒక ప్రోగ్రాం

- పాఠశాలకు వచ్చిన తర్వాత, విరామసమయంలో, మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో, మరియు శుభ్రపరిచే సమయంలో కిటికీలు తెరవండి.
- మీ సొంత డెస్క్ ని క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయండి.
- తరగతులు మరియు విరామాలలో ఎల్లప్పుడూ మాస్కును ధరించండి.
- తరచుగా మీ చేతులని కడుక్కోండి.
- దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు స్లివ్తో మీ నోరు మరియు ముక్కుని కప్పుకోండి.
- ఇతరులను మీ వ్యక్తిగత వస్తువులను ఉపయోగించనివద్దు.
- పాఠశాల ఫలహారశాలలో, సామాజిక దూరాన్ని అనుసరిస్తు డబుల్ ఆర్మ్ పొడుపు వరుసలో ఉండండి.
- తినేటప్పుడు మాట్లాడకండి.
- భోజనానికి ముందు మీ మాస్కును తీసివేసి, తిన్న వెంటనే దాన్ని తిరిగి ధరించండి.
- మీకు జ్వరం, గొంతునొప్పి, దగ్గు లేదా ముక్కు కారటం ఉంటే మీ ఉపాధ్యాయులకు తెలియజేసి మరియు దూరం పాటించండి.
- మీ స్నేహితులలో ఎవరికైనా ధృవీకరించబడిన కేసు ఉంటే, భయపడవద్దు మరియు మీ ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శకత్వంలో ముందుకు వెళ్ళండి.

