



ജാഗ്രതയോടെ വീട്ടിലിരിക്കാം – കോവിഡിനെ പ്രതിരോധിക്കാം
 'സ്വയം സജ്ജരാകാം'
വയോജന സൗഹൃദ കേരളം

കോവിഡ് 19 -റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ-വയോജനങ്ങൾക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

പകർച്ചവ്യാധികൾ ഏറ്റവും അപകടകരമായി ബാധിക്കുന്നത് വയോജനങ്ങളെയാണ്. സംസ്ഥാനത്ത് കോവിഡ്- 19 രോഗവ്യാപനം തുടരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ സംസ്ഥാന സർക്കാർ നിഷ്കർഷിക്കുന്ന 'റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിൻ' രോഗപ്രതിരോധം തീർക്കുന്നതിന് പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്നു. പ്രത്യേക ശ്രദ്ധയും പരിചരണവും ആവശ്യമായ വയോജനങ്ങൾ, പ്രമേഹ രോഗികൾ, ശാരീരിക മാനസിക വെല്ലുവിളികൾ നേരിടുന്നവർ, മേജർ സർജറി കഴിഞ്ഞു വിശ്രമിക്കുന്നവർ, ഗർഭിണികൾ, ഭിന്നശേഷിക്കാരായ കുട്ടികൾ, 10 വയസിൽ താഴെയുള്ള കുട്ടികൾ എന്നിവർ ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ ചുവടെ ചേർക്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ച് റിവേഴ്സ് ക്വാറന്റയിനിൽ കഴിയേണ്ടതാണ്.

- കോവിഡ് - 19 രോഗവ്യാപനം തടയുന്നതിന്റെ ഭാഗമായി ഫേസ് മാസ്ക് നിർബന്ധമായും ധരിക്കുക.
- കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടക്ക് സോപ്പും വെള്ളവും അല്ലെങ്കിൽ ആൾക്കഹോൾ ചേർത്ത ഹാൻഡ് സാനിട്ടൈസർ ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കൻഡ് കഴുകുക.
- വ്യക്തികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുങ്ങൾ, സമ്മാനം, ഫോൺ, ലാപ്പോപ്പ്, പെൻഡ്രൈവ്, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ മുതലായവ മറ്റ് കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി പങ്കുവയ്ക്കാതിരിക്കുക.
- സാംക്രമികേതര രോഗങ്ങൾ ഉള്ള വ്യക്തികൾ ഒരു മാസത്തേക്കെങ്കിലുമുള്ള അവശ്യമരുന്നുകൾ കരുതി വയ്ക്കുക.
- രക്തത്തിലെ ഷുഗർ ലെവൽ പരിശോധിക്കുന്നത് രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ സഹായിക്കും.
- പനിയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിച്ചാൽ ഉടനെ അടുത്തുള്ള പ്രാഥമികാരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്കോ ദിശയിലെയോ (0471-2552056/ 1056) ബന്ധപ്പെട്ട് ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.
- ആളുകളെ ക്വാറന്റയിൻ ചെയ്തിട്ടുള്ള വീടുകളിലേയ്ക്കുള്ള സന്ദർശനം ഒഴിവാക്കുക. അയൽവാസികൾക്കും ബന്ധുക്കൾക്കും ക്വാറന്റയിനിൽ കഴിയുന്നവരുമായി ഫോൺ വഴിയോ

ഓൺലൈൻ വഴിയോ ബന്ധപ്പെട്ട പ്രചോദനം നൽകുന്നത് ഉചിതമായിരിക്കും.



- ആരോഗ്യപ്രദമായ ഭക്ഷണ രീതികൾ പിന്തുടരുകയും ഒപ്പം ചികിത്സിക്കുന്ന ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ഭക്ഷണ രീതിയിൽ ക്രമീകരണം വരുത്തുകയും ചെയ്യാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- അനാവശ്യ യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക.
- ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കും സഹായങ്ങൾക്കും കുടുംബ/പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ ഉദ്യോഗസ്ഥരുമായി ബന്ധപ്പെടേണ്ടതാണ്. ഇവരുടെ ഫോൺ നമ്പറുകൾ മൊബൈലിൽ സൂക്ഷിക്കുക.



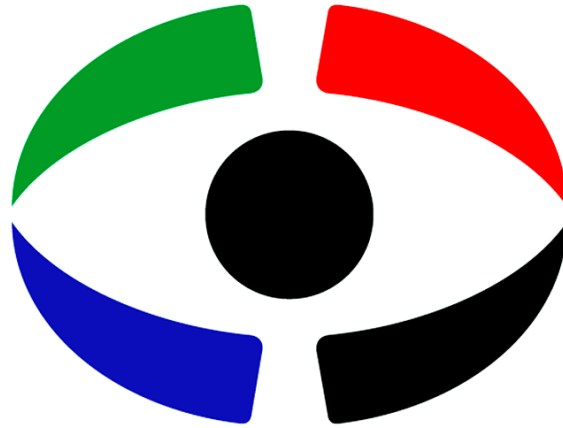
രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ബന്ധപ്പെടുക :
ദിശ 0471-2552056 / ടോൾ ഫ്രീ നമ്പർ 1056

Break the chain

S - SOAP
സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക

M - MASK
മാസ്ക് ഉപയോഗിച്ച് മുഖം മറയ്ക്കുക

S - SOCIAL DISTANCING
സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക



**SOCIAL JUSTICE
DEPARTMENT**

care, protection & empowerment

**കേരള സർക്കാർ
സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പ്**

**സാമൂഹ്യനീതി ഡയറക്ടറേറ്റ്, വികാസ് ഭവൻ,
അഞ്ചാം നില, പി.എം.ജി, തിരുവനന്തപുരം
web- sjd.kerala.gov.in email-swdkerala@gmail.com**