



കൊവിഡ്  
സാഹചര്യത്തിനനുസരിച്ച്  
ജീവിതചരകളിൽ  
നാം എന്തൊക്കെ മാറ്റങ്ങൾ  
വരുത്തണം?



സചിത്ര മാർഗ്ഗരേഖ



ആരോഗ്യ കുടുംബക്ഷേമ വകുപ്പ്

നമുക്കെല്ലാം അറിവുള്ളതുപോലെ ഈ കൊവിഡ് മഹാമാരിക്കാലം ഉയർത്തിയ കേട്ടുകേൾവിയില്ലാത്തതും അപ്രതീക്ഷിതവുമായിട്ടുള്ള വെല്ലുവിളികളെ, നാമെല്ലാവരും ഒത്തുചേർന്നാണ് പ്രതിരോധിക്കാൻ ശ്രമിച്ചത്.


കൊവിഡ് 19 അഥവാ നോവൽ കൊറോണ വൈറസിന്റെ വ്യാപനം തടയുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുള്ള അടിയന്തിര നടപടികൾക്ക് കേന്ദ്ര - സംസ്ഥാന സർക്കാരുകൾ ഫലപ്രദമായി നേതൃത്വം നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. എന്നിരുന്നാലും ദീർഘകാലാടിസ്ഥാനത്തിൽ, കൊവിഡ് രോഗവ്യാപനം തടഞ്ഞുനിർത്തുന്നതിനായി കരുതൽ നടപടികൾ ഊർജ്ജിതപ്പെടുത്തുകയും സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ വിട്ടുവീഴ്ചയില്ലാതെ പാലിക്കപ്പെടുകയും വേണം.

മരണകാരണമായേക്കാവുന്ന ഈ വൈറസിനെതിരായ യുദ്ധം നമുക്ക് ജയിക്കണമെങ്കിൽ, കൊവിഡ് ഇവിടെത്തന്നെയുണ്ടെന്ന ബോധ്യത്തോടെ നാം നമ്മുടെ ദിനചര്യകളിലും ശീലങ്ങളിലും മാറ്റങ്ങളുണ്ടാക്കിയേ മതിയാവൂ. കൊവിഡ് സാഹചര്യത്തിനനുയോജ്യമായ ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പിന്തുടരേണ്ട 15 ഇന തീരുമാനങ്ങളുടെ സചിത്ര വിവരണം ഈ കൈപ്പുസ്തകത്തിൽ നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

എന്താണ് ലക്ഷ്യമെന്നും അതു നേടാനായി ഓരോരുത്തരും എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടതെന്നും അറിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ നമുക്ക് ഈ പോരാട്ടത്തിൽ വിജയിക്കാനാകൂ.

# കൊവിഡ് സാഹചര്യത്തിനനുയോജ്യമായ ശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് പിന്തുടരേണ്ട 15 ഇന തീരുമാനങ്ങൾ


1. ശാരീരികമായി സ്പർശിക്കാതെ പരസ്പരം അഭിവാദ്യം ചെയ്യണം.




2. ശാരീരിക അകലം പാലിക്കണം.




3. എല്ലായ്പ്പോഴും മുക്കും വായും മുഴുവനായും മുട്ടുന്ന വിധത്തിൽ മാസ്ക് ധരിക്കണം.




4. ഇടക്കിടെ കണ്ണുകളും മുക്കും വായും സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.




5. ശ്വസന സംവിധാനത്തിന്റെയും ശ്വസന പ്രക്രിയയുടെയും ശുചിത്വമുറപ്പാക്കണം.




6. ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം.



7. ഇടക്കിടെ തൊടുന്ന പ്രതലങ്ങൾ പതിവായി വൃത്തിയാക്കുകയും അണുവിമുക്തമാക്കുകയും വേണം.




8. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ/ തുറസ്സായ സ്ഥലങ്ങളിൽ തുപ്പരുത്.




9. അനാവശ്യ യാത്രകളൊഴിവാക്കണം.



10. ആരോഗ്യം ഒരുതരത്തിലുമുള്ള വിവേചനവും അരുത്.




11. ആൾക്കൂട്ടവും തിരക്കും ഒഴിവാക്കി സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കണം.




12. സ്ഥിരീകരണമില്ലാത്തതോ തെറ്റായ വിവരങ്ങളടങ്ങിയതോ ആയ സന്ദേശങ്ങൾ നവമായമങ്ങൾ വഴി പങ്കു വയ്ക്കാതിരിക്കണം.




13. വിശ്വാസയോഗ്യമായ സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നു മാത്രം കൊവിഡ് 19 സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ തേടണം.



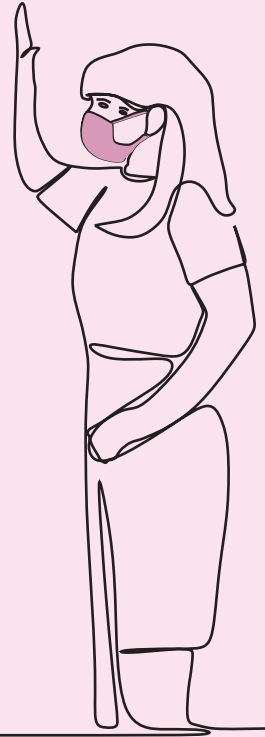
14. കൊവിഡ് 19 മായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ അറിയാനതിനായി സംസ്ഥാന ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ ദിശ പെൽ.പ്പ് ലൈൻ നമ്പറുകളായ 104,1056, 04712 552056 എന്നിവയിൽ ബന്ധപ്പെടണം.



15. മാനസിക പിരിമുറുക്കവും അമിതമായ ഉത്കണ്ഠയും അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധരുടെ സഹായം തേടണം.



# 1. ശാരീരികമായി സ്പർശിക്കാതെ അഭിവാദ്യം ചെയ്യണം

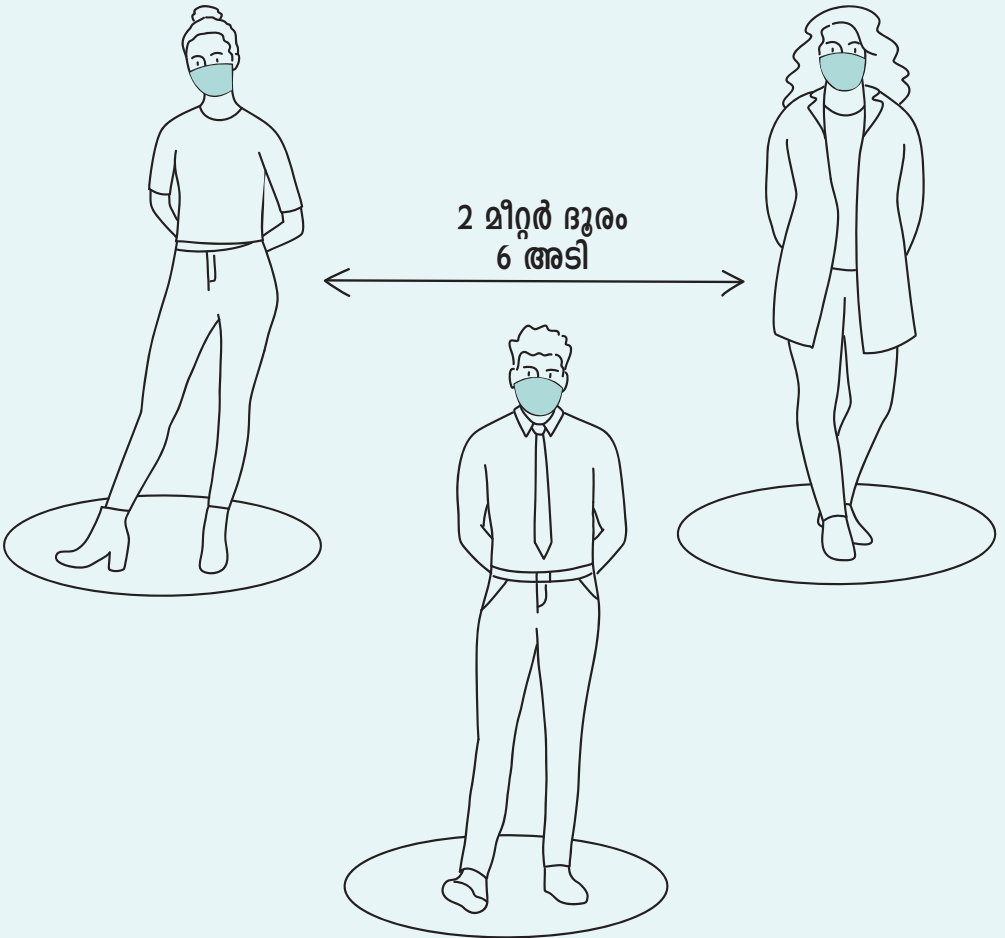


ശാരീരിക സ്പർശനമൊഴിവാക്കുന്നതിലൂടെ കൊവിഡ് 19 നൊപ്പം മറ്റ് രോഗകാരികളായ വൈറസുകളും പകരുന്നത് തടയാൻ സാധിക്കും. ആയതിനാൽ അത് ഉത്തരവാദിത്തബോധത്തോടെയുള്ളു പെരുമാറ്റമായി കണക്കാക്കാം

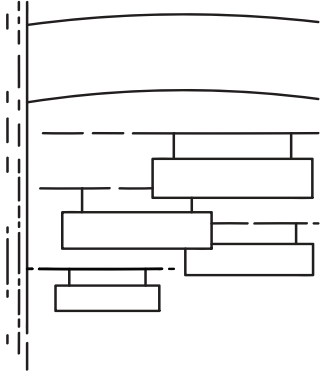
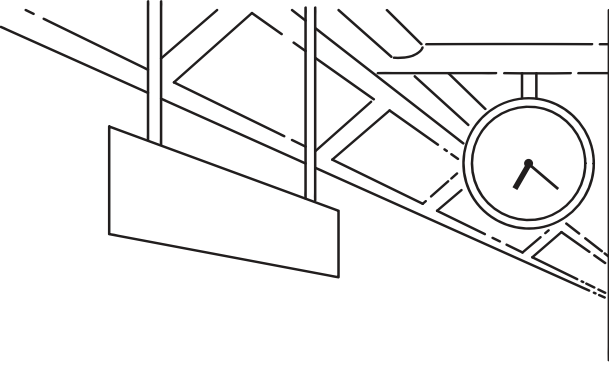
ഉത്തരവാദിത്തത്തോടെ പെരുമാറൂ!  
ഒരു തരത്തിലുമുള്ള ശാരീരിക സ്പർശനവുമില്ലാതെ പരസ്പരം അഭിവാദ്യം ചെയ്യുവാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കാം.



## 2. ശാരീരിക അകലം പാലിക്കണം



പൊതു സ്ഥലങ്ങളിൽ  
നിർബന്ധമായും  
അകലം പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.  
വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ  
കുറഞ്ഞത് 2 മീറ്റർ അകലം  
പാലിക്കണം.



2 മീറ്റർ ദൂരം  
6 അടി



2 മീറ്റർ ദൂരം  
6 അടി

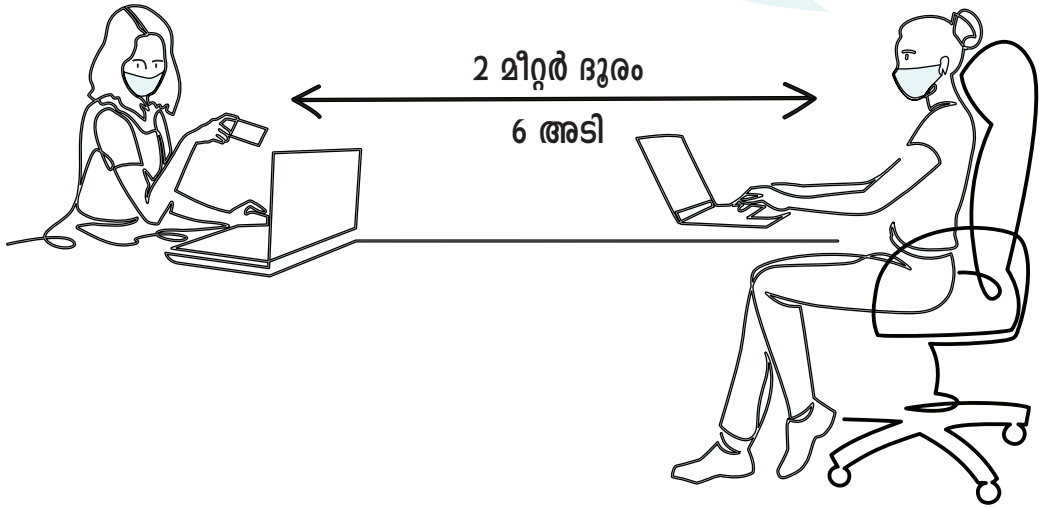


പ്രത്യേകിച്ചും അവശ്യസാധനങ്ങളായ പച്ചക്കറി, പഴം, പാൽ എന്നിവ വിൽക്കുന്ന കടകളും മരുന്നുകടകളും ആശുപത്രികളും സന്ദർശിക്കുമ്പോൾ.





മറ്റുള്ളവരോടൊപ്പം ഒരു മുറിയിൽ ഇരിക്കേണ്ടിവരുമ്പോഴും ജോലിസ്ഥലത്തും 2 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കേണ്ടതുണ്ട്.



ഒപ്പമുള്ളയാൾ രോഗബാധിതനാണെങ്കിൽ അയാളുമായുള്ള ശാരീരിക സമ്പർക്കം രോഗപ്പകർച്ചയ്ക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

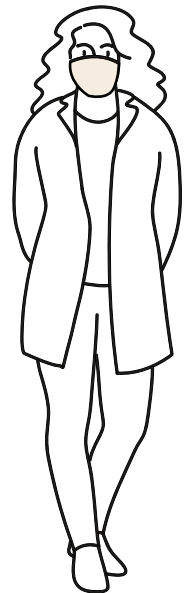
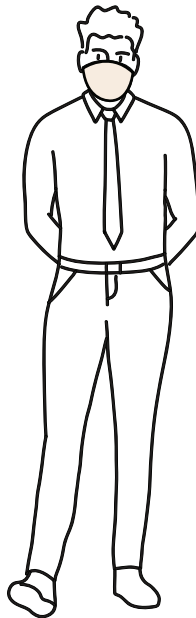
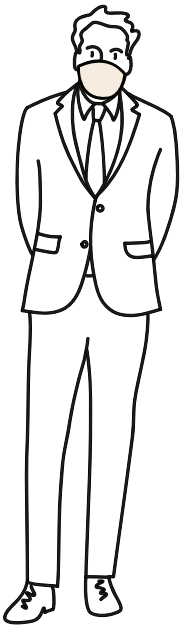
**3. എല്ലായ്പ്പോഴും മൂക്കും വായും  
മുഴുവനായും മൂടുന്ന വിധത്തിൽ  
മാസ്ക് ധരിക്കണം.**



മാസ്ക് നിർബന്ധമാകുന്നത്  
എന്തുകൊണ്ട്?



ശരിയായ രീതിയിൽ മാസ്ക് ധരിക്കുന്നത്  
ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ പകരുന്നതിനുള്ള സാധ്യത  
കുറയ്ക്കുകയും സാമൂഹിക വ്യാപനം  
തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.



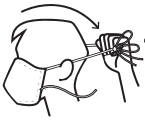
# എങ്ങനെയാണ് മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടത്?



1. മാസ്കിന്റെ ക്ലിപ്പ് മുക്കിന്റെ മുകളിൽ വരത്തക്ക വിധത്തിൽ ധരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. പുറത്തേക്കുള്ള മടക്കുകൾ താഴത്തായി വരികയും വേണം.



2. മാസ്കിലെ മടക്കുകൾ നിവർത്തി മുക്കും വായും മുടും വിധത്തിൽ വയ്ക്കണം.



3. ആദ്യം മുകളിലത്തെ വള്ളികൾ തമ്മിൽ ബന്ധിക്കണം. പിന്നീട് താഴെയുള്ളവ തമ്മിലും. മാസ്കിനും മുഖത്തിനുമിടയിൽ വിടവുണ്ടാകാൻ പാടില്ല.



4. മാസ്കിന്റെ മുൻവശത്ത് തൊടുമുതൽ ഒഴിവാക്കണം.



5. ആദ്യം താഴത്തെ വള്ളിയും പിന്നീട് മുകളിലെ വള്ളിയും അഴിച്ചുകൊണ്ടാണ് മാസ്ക് മാറ്റേണ്ടത്.



6.8 മണിക്കൂറിനു ശേഷമോ ഇൗർപ്പമോ നന്നവോ തട്ടിയാലോ നിലവിലുള്ള മാസ്കിനു പകരം പുതിയ മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടതാണ്.



7. നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള രീതിയിൽ വേണം ഉപയോഗ ശേഷം മാസ്കുകൾ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യേണ്ടത്.



8. മാസ്ക് നീക്കം ചെയ്തതിനു ശേഷം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകണം.

9. ഒരേ മാസ്ക് തന്നെ തുടരെ ഉപയോഗിക്കരുത്.

എല്ലായ്പ്പോഴും  
മാസ്ക്  
ധരിക്കേണ്ടതുണ്ടോ ?

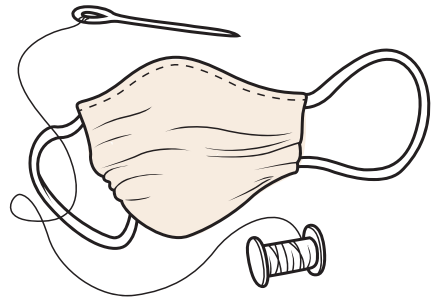
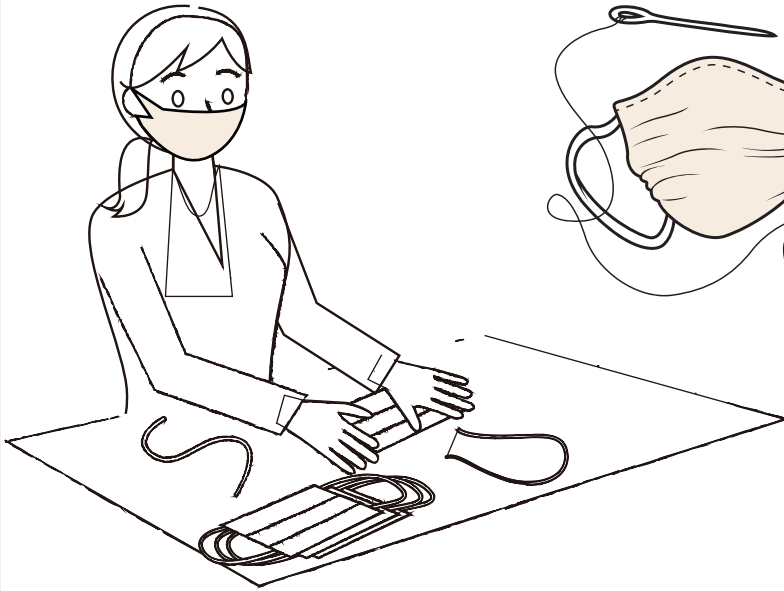


നിങ്ങൾ മാസ്ക് ധരിക്കേണ്ടുന്ന മൂന്ന് പ്രധാന സാഹചര്യങ്ങൾ ഓർക്കാം.



1. അത്യാവശ്യമായുള്ള യാത്രകൾക്കു പുറപ്പെടുമ്പോഴും പൊതു ഇടങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുമ്പോഴും
2. മറ്റുള്ളവരോടൊപ്പം ഒരു മുറിയിലിരിക്കുമ്പോൾ
3. പനി, ചുമ, ജലദോഷം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ

സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾക്കായുള്ള മാസ്ക് നിങ്ങൾക്കു സ്വയം തയ്യാറാക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.



എങ്ങനെ?

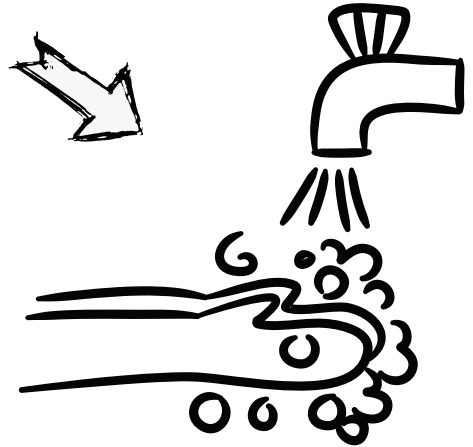
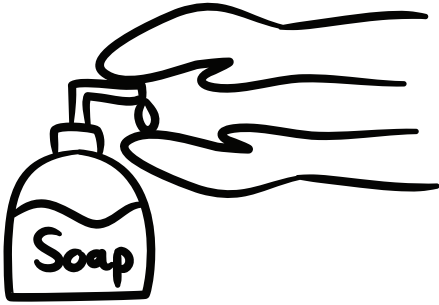




മാസ്ക് ഉണ്ടാക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് വിവരിക്കുന്ന സഹായി ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ വെബ്സൈറ്റിൽ ലഭ്യമാണ്.



മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതിനു മുമ്പ് എല്ലായ്പ്പോഴും  
സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ചോ അല്ലെങ്കിൽ  
ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയ  
സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ചോ കൈകൾ  
അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന് ഓർമ്മവേണം.



4. കണ്ണുകളും മൂക്കും മുഖവും ഇടയ്ക്കിടെ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം



വെറുതെയെങ്കിലും ഇടയ്ക്കിടെ നാം മുഖത്തെവിടെയെങ്കിലും കൈകൾ കൊണ്ട് തൊടാനുണ്ട്. അതൊഴിവാക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.



പക്ഷേ എന്തുകൊണ്ട്?

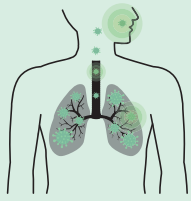




കൈകളുപയോഗിച്ച് നാം പലയിടത്തും സ്പർശിക്കാനുള്ളതുകൊണ്ടുതന്നെ കൈകളിൽ കീടാണുക്കളും വൈറസുകളും പറ്റിപ്പിടിക്കാനുള്ള സാധ്യതയേറെയുണ്ട്.



രോഗാണുക്കൾ പറ്റിപ്പിടിച്ചിട്ടുള്ള കൈകൾകൊണ്ട് മൂക്കും മുമ്പവും കണ്ണുമൊക്കെ തൊടുമ്പോൾ നാമറിയാതെ തന്നെ വളരെയൊളിച്ചത്തിൽ അവ തൊടുന്നിടത്തേക്കെല്ലാം പകരുന്നു.



ഇതുവഴി രോഗാണുക്കൾ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കടന്നാണ് പ്രശ്നങ്ങളുണ്ടാക്കുക.



സത്യത്തിൽ നമ്മുടെ സുരക്ഷിതത്വം നമ്മുടെ കൈകളിൽത്തന്നെയാണ്.

# 5. ശ്വസന സംവിധാനത്തിന്റെയും ശ്വസന പ്രക്രിയയുടെയും ശുചിത്വമുറപ്പാക്കണം



തുമ്മുമ്പോഴും  
ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും  
റ്റിഷ്യൂപേപ്പറോ തുവാലയോ  
കൊണ്ട് മൂക്കും വായും  
പൊത്തിപ്പിടിക്കണം.



റിഷ്യൂ പേഷറോ തുവാലയോ  
കയ്യിലില്ലെങ്കിൽ  
കൈമുട്ടുമടക്കിപ്പിടിച്ച ശേഷം  
അതിലേക്കു വരുന്ന വിധത്തിൽ  
ചുമക്കുകയോ തുമ്മുകയോ  
ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

മറക്കരുത്...  
തുമ്മുകയോ ചുമക്കുകയോ,  
ചെയ്ത ഉടനെ തന്നെ  
കൈകൾ കഴുകേണ്ടതാണ്.



## 6. ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ നന്നായി കഴുകി വൃത്തിയാക്കണം



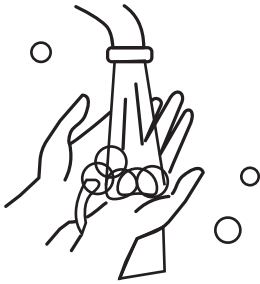


അക്ഷരാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങളുടെ സുരക്ഷ നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽത്തന്നെയാണ്.



ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് കൈകൾ നല്ല വൃത്തിയായി കഴുകണം.

കൈകളുടെ  
ശുചിത്വമുറപ്പുവരുത്താൻ  
സഹായിക്കുന്ന ഈ  
ധീരൻമാരെ പരിചയപ്പെടാം



വെള്ളമാഴിച്ച് എന്നെ കൈകളിൽ തേച്ച് ഇടയ്ക്കിടെ  
കൈകൾ കഴുകൂ. കൊവിഡ് - 19 അടക്കമുള്ള  
രോഗകാരികളായ ഒരൂപാട് വൈറസുകളിൽ നിന്നും ഞാൻ  
നിങ്ങൾക്കു സംരക്ഷണമേകാം

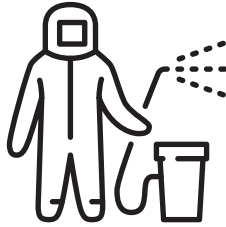


ആൽക്കഹോളടങ്ങിയ സാനിറ്റൈസർ  
സോപ്പും വെള്ളവും  
ഇല്ലെങ്കിൽ പേടിക്കേണ്ട... ഞാനുണ്ട്  
സഹായത്തിന്.

7. ഇടയ്ക്കിടെ തൊടുന്ന പ്രതലങ്ങൾ  
പതിവായി വൃത്തിയാക്കുകയും  
അണുവിമുക്തമാക്കുകയും വേണം



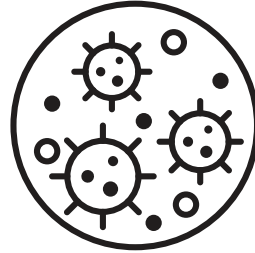
പരിസരശുചിത്വം ഉറപ്പു വരുത്തുക വഴി നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുപാട് സുരക്ഷിതമാക്കാനാവും.



അതെങ്ങനെ സാധ്യമാകും?



കാരണം രോഗാണുക്കളടങ്ങിയ സൂക്ഷ്മ കണികകൾ  
പലപ്പോഴും നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടുകളിൽ തന്നെയിരുന്നു  
കൂടാനാണ് സാധ്യത



അതുകൊണ്ട് രാസവസ്തുക്കളടങ്ങിയ  
അണുനശീകരണ ലായനി ഉപയോഗിച്ച്  
എപ്പോഴും തൊടുന്ന പ്രതലങ്ങൾ  
ഇടയ്ക്കിടെ വൃത്തിയാക്കണം.

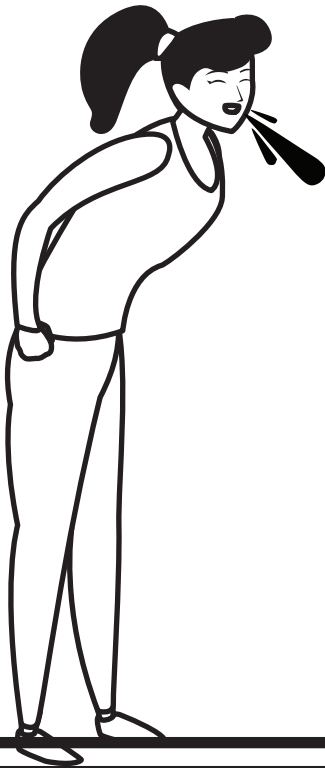
പക്ഷേ അണുനശീകരണം  
നടത്തുമ്പോൾ കൈകളിൽ കയ്യുറ  
ധരിക്കാൻ മറക്കരുത്.



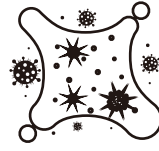
## 8. പൊതുസ്ഥലങ്ങളിൽ തുഷരൂത്



ഓരോ തവണ നിങ്ങൾ പൊതു ഇടങ്ങളിൽ തുപ്പുമ്പോഴും  
നിങ്ങളുടേയും മറ്റുള്ളവരുടേയും ജീവൻ നിങ്ങൾ  
അപകടത്തിലാക്കുകയാണ്.



പൊതു ഇടങ്ങളിൽ തുപ്പുന്നത്  
കൊവിഡ് - 19 രോഗവ്യാപന  
സാധ്യത കൂട്ടും.



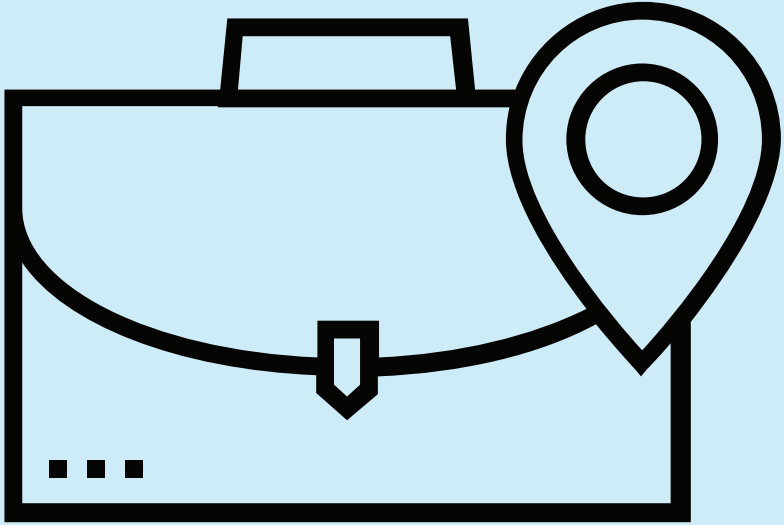
പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ ചവച്ച്  
തുപ്പുന്നതും ഇതിലുൾപ്പെടും



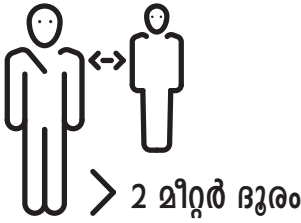


പൊതു ഇടങ്ങളിൽ തുപ്പുന്നത് നിയമപ്രകാരം ശിക്ഷാർഹമാണെന്ന് ഓർക്കേണ്ടതുണ്ട്.

## 9. അനാവശ്യ യാത്രകളൊഴിവാക്കണം



തീർത്തും ഒഴിവാക്കാൻ പറ്റാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ മാത്രം മതിയാത്ര.



അഥവാ പുറത്തുപോകേണ്ടി വന്നാൽ ശരിയായി മാസ്ക് ധരിക്കുകയും സുരക്ഷിതമായ ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുകയും വേണം.

# 10. ആരോഗ്യം ഒരുതരത്തിലുമുള്ള വിവേചനവും അരുത്





നിങ്ങൾക്കറിയാവുന്ന ആർക്കെങ്കിലും കൊവിഡ് 19 ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അവരോടും അവരുടെ കുടുംബത്തോടും അനുഭാവപൂർവ്വം പെരുമാറണം.

ഓർക്കുക - കൊവിഡ് ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തെങ്കിലുമുണ്ടായെന്ന് ജാഗ്രതയോടെ ശ്രദ്ധിക്കുകയും അങ്ങനെയെന്തെങ്കിലും അനുഭവപ്പെട്ടാൽ പരിശോധനയ്ക്കായി തയ്യാറാക്കുക വഴി ഈ രോഗത്തെ തോൽപ്പിച്ച് ജീവിതത്തിലേക്ക് കരുത്തോടെ മടങ്ങി വരാനുള്ള അവസരമൊരുങ്ങുകയാണ്.



ആരോഗ്യ സേതു ആപ്പ് ഡൗൺലോഡ് ചെയ്യാം, നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം നിരീക്ഷിക്കാം.

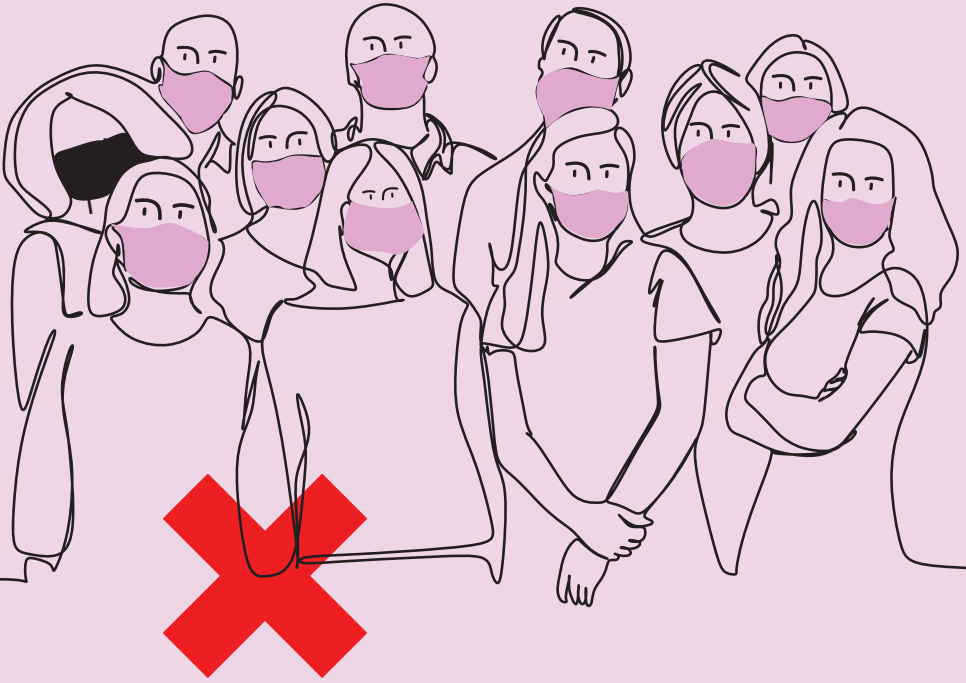


ഡോക്ടർമാർ, നഴ്സുമാർ, പൊലീസ്, ശുചീകരണതൊഴിലാളികൾ എന്നിങ്ങനെ രാഷകൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യം കാക്കുന്നതിനായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന എല്ലാവരുടെയും മനോവീര്യം വർദ്ധിപ്പിക്കാനായി ശ്രമിക്കാം.



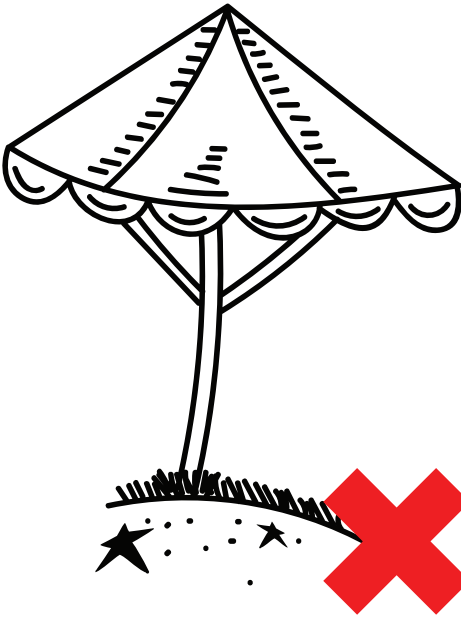
അലിവ്  
നിശ്ചയദാർഢ്യം  
ബഹുമാനം  
പ്രോത്സാഹനം  
കരുതൽ  
ഇവയെല്ലാം പ്രകടമാക്കേണ്ട  
വേളയാണിത്

# 11. ആശങ്കുട്ടവും തിരക്കും ഒഴിവാക്കി സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കണം

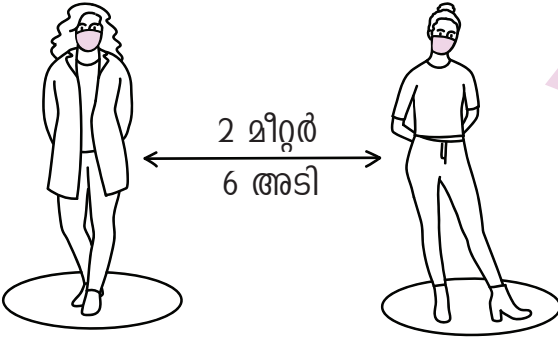




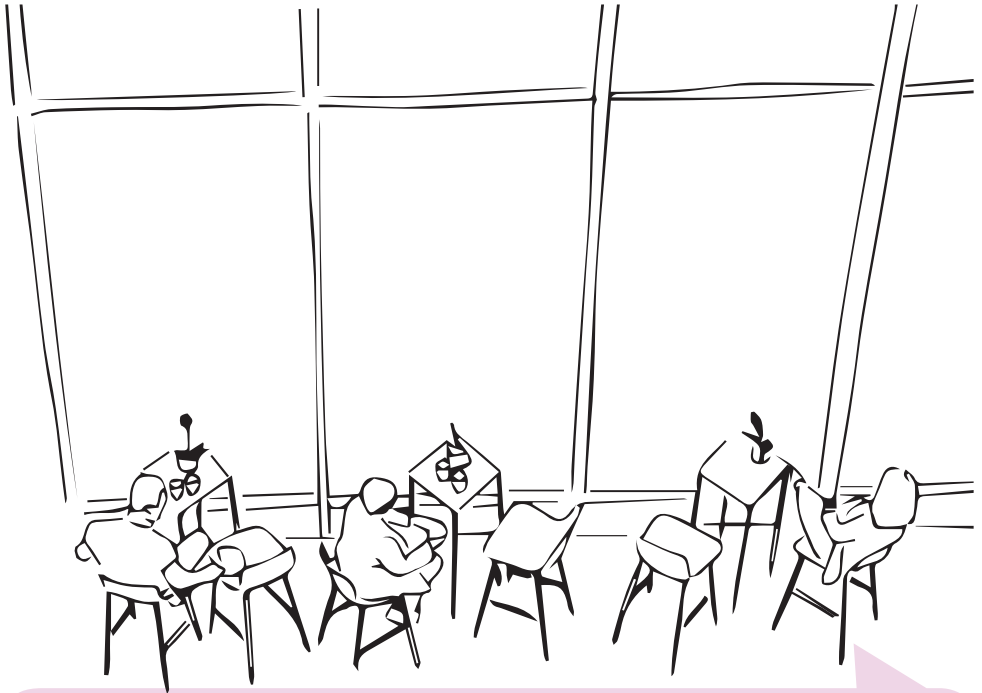
ഒത്തുചേരലുകൾക്കു  
പോവുന്നത്  
പരിമിതപ്പെടുത്തുക.  
ആശ്ശിരക്കുള്ള  
സ്ഥലങ്ങളൊഴിവാക്കുക.



ആശ്ശിരക്കുള്ള സ്ഥലങ്ങളിലേക്കുള്ള അനാവശ്യ യാത്രകളും  
കൂടുതൽ ആളുകൾ ഒരൂമിച്ചുകൂടുന്നതും കൊവിഡ് 19  
രോഗപ്പകർച്ചയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.



മറ്റുള്ളവരുമായി കുറഞ്ഞത് 2 മീറ്റർ (6 അടി) ദൂരമെങ്കിലും പാലിക്കണം

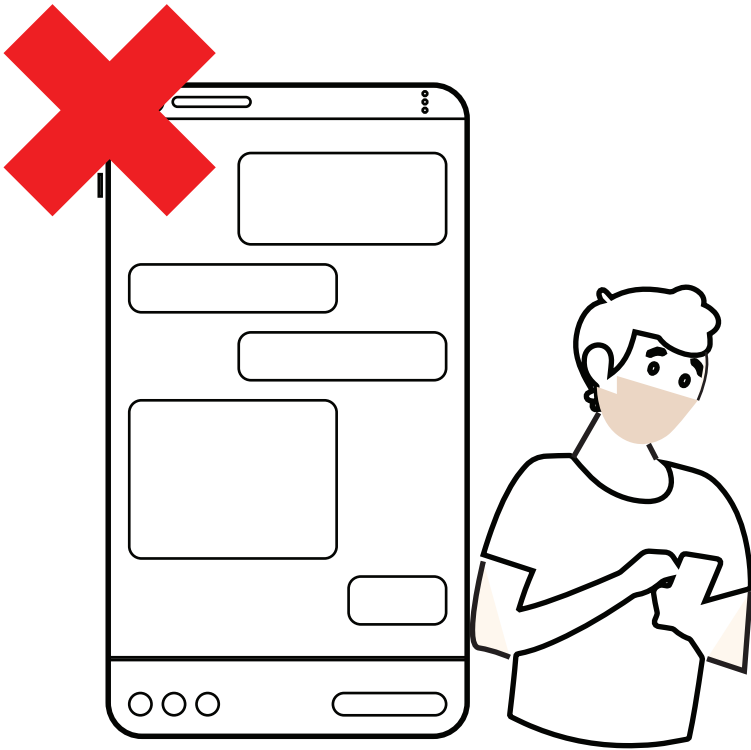


ഒഴിവാക്കാൻ പറ്റാത്ത ചടങ്ങുകളിൽ അതിഥികളുടെ എണ്ണം കുറയ്ക്കുക. സുരക്ഷാ മാനദണ്ഡങ്ങൾ പാലിക്കുക.



സാധ്യമെങ്കിൽ പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായും സഹപ്രവർത്തകരുമായും ഓൺലൈൻ വഴി ബന്ധപ്പെടാനും സംവദിക്കാനും ശ്രമിക്കുക. ഇത് വളരെയെളുപ്പവും സുരക്ഷിതവുമാണ്.

12. സ്ഥിരീകരണമില്ലാത്തതോ തെറ്റായ വിവരങ്ങളടങ്ങിയതോ ആയ സന്ദേശങ്ങൾ നവമാധ്യമങ്ങൾ വഴി പങ്കുവയ്ക്കാതിരിക്കണം



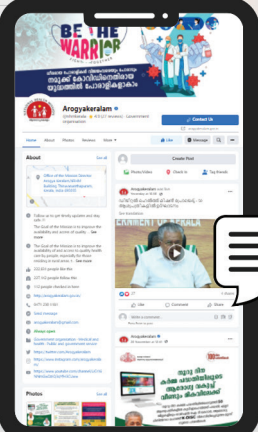
# 13. വിശ്വാസയോഗ്യമായ സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്നു മാത്രം കൊവിഡ് 19 സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ തേടണം

www.dhs.kerala.gov.in  
www.arogyakeralam.gov.in



## കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനം ഉയർത്തുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ

കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനം മൂലം ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ വർദ്ധിക്കുന്നു. കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനത്തിന്റെ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. നൂറ്റാണ്ടുകളായി ഇന്ത്യയിൽ ഉണ്ടായിരുന്ന കാലാവസ്ഥ വ്യതിയാനം ഇപ്പോൾ വളരെ വേഗത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നു. ഇത് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഇത് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു. ഇത് ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്നു.





കൊവിഡ് - 19 മായി ബന്ധപ്പെട്ട അറിവുകൾ നിരവധി സ്രോതസ്സുകളിൽ നിന്ന് പുറത്തു വരുന്നുണ്ട്. ഇതിൽ ഏതാണ് നാം വിശ്വസിക്കേണ്ടത് ?

ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ ഔദ്യോഗിക വെബ്സൈറ്റിൽ ([arogyakeralam.gov.in](http://arogyakeralam.gov.in), [dhs.kerala.gov.in](http://dhs.kerala.gov.in)) കോവിഡുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഏറ്റവും വിശ്വാസയോഗ്യമായ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമായിട്ടുണ്ട്. കൊവിഡ് 19 മായി ബന്ധപ്പെട്ട പുതുക്കിയ എല്ലാ വിവരങ്ങളും ഇവിടെ നിങ്ങൾക്കു ലഭിക്കും.



14. കൊവിഡ് 19 മായി ബന്ധപ്പെട്ട വിവരങ്ങൾ അറിയുന്നതിനായി സംസ്ഥാന ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ ദിശ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറുകളായ 104,1056, 04712 552056 എന്നിവയിൽ ബന്ധപ്പെടണം.

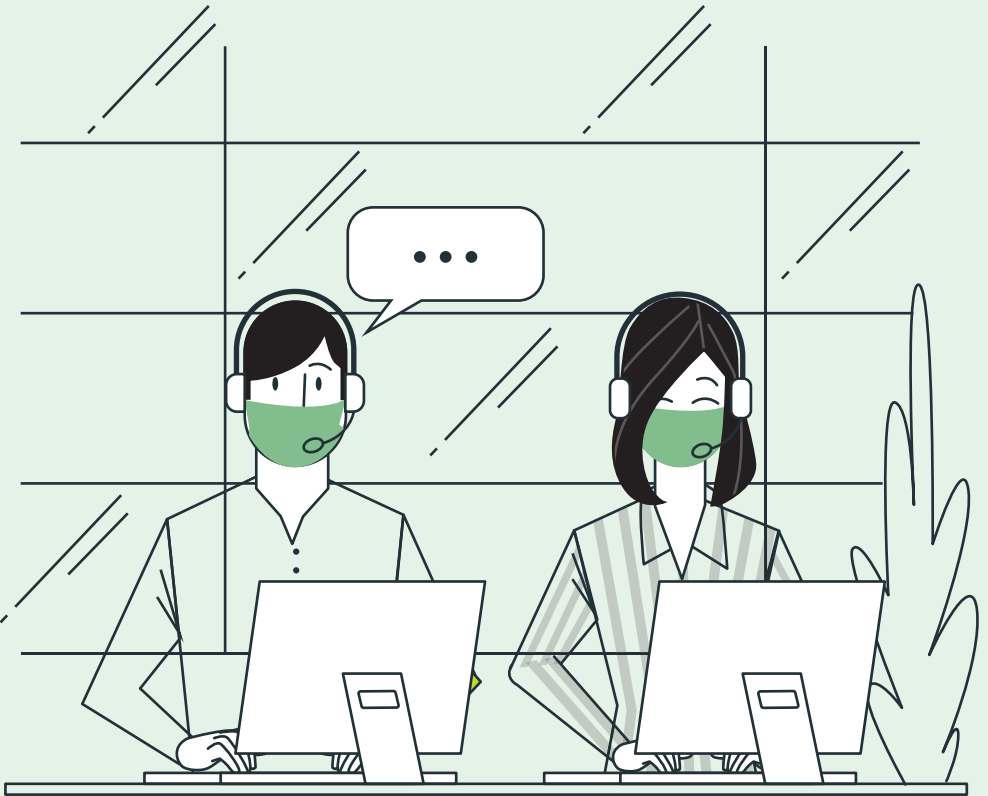




ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ അവ തുറന്നുപറയാൻ മടിക്കരുത്. എത്ര നേരത്തേ നിങ്ങൾ സഹായം തേടുന്നുവോ അത്രയും വേഗം നിങ്ങൾക്കു രോഗമുക്തിയും ലഭിക്കും.



**15. മാനസിക പിരിമുറുക്കവും അമിതമായ ഉത്കണ്ഠയും അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ദ്ധരുടെ സഹായം തേടണം**





അടിയന്തിര സാഹചര്യമോ പകർച്ചവ്യാധി വ്യാപനമോ ആയിക്കൊള്ളട്ടെ, അത് രോഗബാധിതർക്കും ബാധിക്കാത്തവർക്കും അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും ഒരു പരീക്ഷണഘട്ടം തന്നെയാണ്



മാനസിക പിരിമുറുക്കമോ അമിതമായ ഉത്കണ്ഠയോ തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അത് അവഗണിക്കുകയോ അടക്കിവെയ്ക്കുകയോ ചെയ്യരുത്



മാനസിക പിരിമുറുക്കവും വിഷമതകളും സംബന്ധിച്ച് സംസാരിക്കുന്നതിനും സംശയദൂരികരണത്തിനും മാനസികാരോഗ്യ വിദഗ്ധരുടെ സേവനം എല്ലായ്പ്പോഴും ലഭ്യമാണ്.

ജില്ലകളിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന മാനസികാരോഗ്യ ക്ലിനിക്കുമായോ സംസ്ഥാന ആരോഗ്യ വകുപ്പിന്റെ ദിശ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ - 104, 1056, 04712 552056 എന്നീ നമ്പരുകളിലോ ബന്ധപ്പെടാവുന്നതാണ്.



# കൊവിഡ് പ്രതിരോധത്തിന്റെ പോരാളിയാകാം



കൊവിഡ് പ്രതിരോധ വാക്സിനുകൾ രണ്ട് ഡോസും കൃത്യസമയത്ത് സ്വീകരിക്കുക

കൊവിഡ് ഭീഷണി നിലനിൽക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ആശുപത്രി സന്ദർശനം പരമാവധി ഒഴിവാക്കാം.

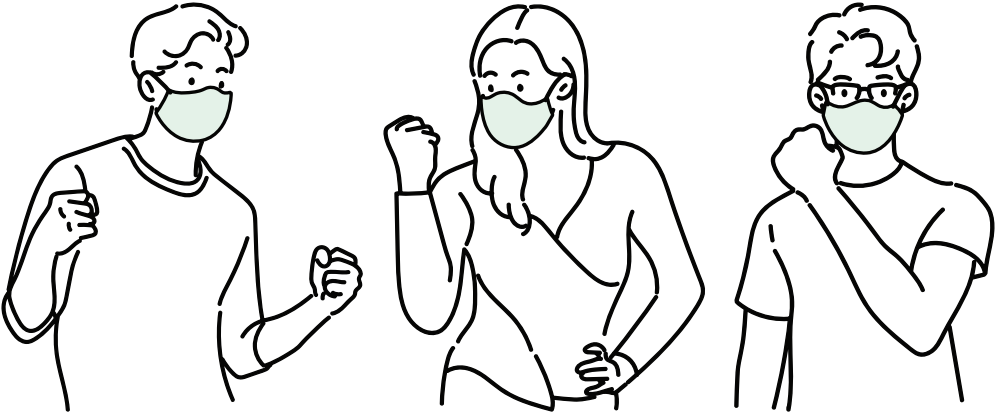
# ഇ-സൺജീവനി

ടെലിമെഡിസിൻ സേവനങ്ങൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.



ജനറൽ, കൊവിഡ് ഒ.പികൾക്ക് പുറമേ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ഒ.പികളും പോസ്റ്റ് കോവിഡ് ഒ.പികളും ഇ-സൺജീവനിയിൽ ലഭ്യമാണ്.





# കൊവിഡിനെതിരെ നമുക്ക് ഒന്നായി പോരാടാം

നല്ല ആരോഗ്യ ശീലങ്ങൾ പാലിക്കാം  
കൊവിഡിനേയും മറ്റു  
പകർച്ചവ്യാധികളെയും തടയാം

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം