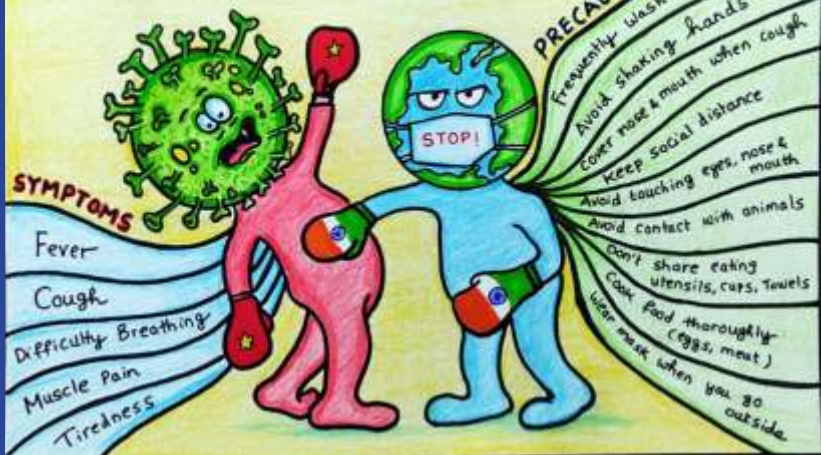


CORONAVIRUS SAFETY POSTER

STOP COVID-19



ಅರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು



ಆಶಯ ನುಡಿ



ಪ್ರಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಆಯೋಗ, ಬೆಂಗಳೂರು ವತಿಯಿಂದ ತಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಪ್ರೀತಿಯ ವಂದನೆಗಳು. ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮಕ್ಕಳು ಸಂಕಷ್ಟ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ದ್ದು ಯಾವುದೇ ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಳಾದಾಗ ಈ ಆಯೋಗವು ಮುಂದಾಗಿ ಕಾನೂನು ಸಹಾಯದ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಆತಂಕಗಳಿಲ್ಲದೆ ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಸಹಾಯ ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವಾಗಿದೆ.

ಪುಟಾಣಿಗಳೇ, ತಮ್ಮ ಹಕ್ಕುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದೇನೆ. ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಹಕ್ಕಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ಪೋಷಕರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವರು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಭಯಾನಕ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ದೃತಿಗೊಡಿಸಿದ್ದು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು, ಹಿರಿಯರು ಬೇಧವಿಲ್ಲದೆ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದು ವಾಸ್ತವ. ಕೋವಿಡ್ 19ರ ಭಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಸಮುದಾಯವು ಇಂದು ಅಲ್ಪ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೂ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬಗೆಗೆ ನೀವೆಲ್ಲರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಜಾಗರೂಕರಾಗಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯ.

ಹೀಗಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳಿಗಾಗಿಯೂ ಅವರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿಯೂ ಸುಮಾರು 25ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಡಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿಯೇ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ, ವರ್ಣಚಿತ್ರಗಳಿಂದೊಳಗೊಂಡ ಕೋವಿಡ್ ಜಾಗೃತಿ ಕೈಪಿಡಿಯೊಂದನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತೀ ದಿನ ನೀವು ಓದಿ, ಪ್ರತೀ ದಿನ ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ, ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಎಸ್‌ಡಿಎಂಸಿ ಸಮಿತಿಯವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹಿಸುವಾಗ ಇವುಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಹೊಂದಿ ಸದೃಢರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಸಂತಸದಾಯಕವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕೆನ್ನುವುದು ನನ್ನ ಹಾರೈಕೆ.

ಡಾ| ಅಂತೋನಿ ಸೆಬಾಸ್ಟಿಯನ್

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಹಕ್ಕುಗಳ ರಕ್ಷಣಾ ಆಯೋಗ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಆಶಯ ನುಡಿ



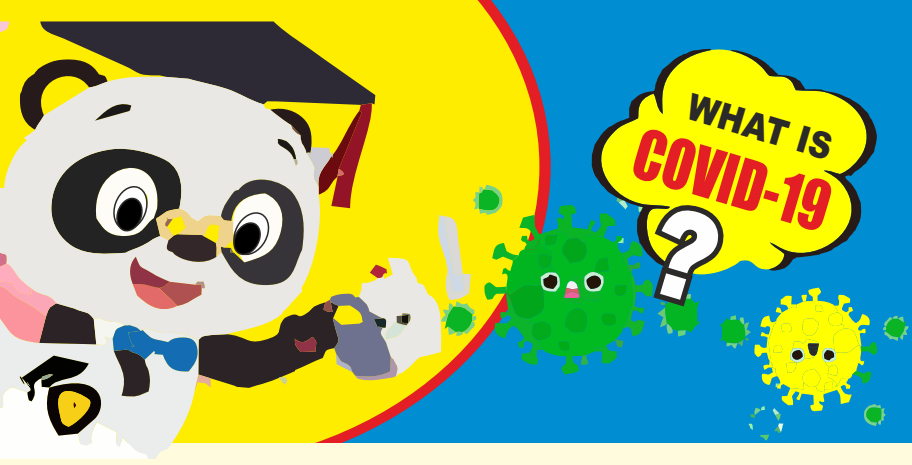
ಪ್ರೀತಿಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

ಕೋವಿಡ್ 19ರ ವಾಸ್ತವತೆ ನಿಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ಬೇಸರವನ್ನು ತಂದಿರುತ್ತದ್ದಲ್ಲವೇ? ಸಹಪಾಠಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಿಲ್ಲದೆ, ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಕಿಯರ ಪ್ರೀತಿಯ ವಾತ್ಸಲ್ಯದ ಮಾತುಗಳಿಲ್ಲದೆ, ಪಾಠ, ಇನ್ನಿತರ ಶಾಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದೆ ಕಳೆದ ದಿನಗಳು. ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕೋವಿಡ್-ಕೊರೊನಾ ಭೀತಿಯ ಭೀಕರತೆಯನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ನೋಡಿದ್ದೀರಿ ಕೇಳಿದ್ದೀರಿ. ಸರಕಾರದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಯತ್ನಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಹೆತ್ತವರು, ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥೆಯಿಂದ ಕೋವಿಡ್ ಭಯ ಈಗ ಒಂದಷ್ಟು ದೂರವಾದಂತಿದೆ. ಆದರೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಇರುವುದು ಖಚಿತ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಜಾಗೃತರಾಗಿರುವುದು ಅತೀ ಅವಶ್ಯ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶಾಲೆ ಆರಂಭವಾಗಿರುವ ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಾದ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳಷ್ಟು ಅವಶ್ಯ. ಕೋವಿಡ್ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಸರಕಾರ ಹೇಳುವ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳ ಕುರಿತು ನಿಗಾವಹಿಸಿ ನಡೆಯುವುದು ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ, ಹಕ್ಕುಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕಾದ್ಯಂತ ಕಾರ್ಯಾಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಮಂಗಳೂರಿನ ಪಡಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ತಮಗಾಗಿಯೇ 'ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು' ಅನ್ನುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಇದು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ನಡಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಗಾಗ ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು, ಆಕರ್ಷಣೀಯ ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ನಿಮಗಾಗಿ ಹೊರತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳೇ, ಇದರ ಸದುಪಯೋಗವನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯಿರಿ, ಇತರರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿರಿ, ಮಾನವ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ, ಸದೃಢರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಕ್ಷೇಮ ಸಮಾಜದ ರೂಪಾರಿಗಳಾಗಿರಿ ಎಂಬ ಆಶಯದೊಂದಿಗೆ,

ಡಾ|| ಕಿಶೋರ್ ಕುಮಾರ್ ಎಂ.

ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಅಧಿಕಾರಿ
ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆ



ಕೋವಿಡ್ 19 ವೈರಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ನಾವೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಆರೋಗ್ಯ, ರಕ್ಷಣೆ, ಗುಣಮಟ್ಟದ ಶಿಕ್ಷಣ, ಪೋಷಣೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವುದು, ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಮನರಂಜನೆ, ಅವಕಾಶ ಇವು ಮಕ್ಕಳು ಸಂತಸದಾಯಕವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸುವಂತಹ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು. ಜೊತೆಗೆ ಭಾರತ ಸರಕಾರವು ಸಹಿ ಹಾಕಿರುವ ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಒಡಂಬಡಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ 54 ಪರಿಚ್ಛೇದಗಳೊಳಗೆ ಅಡಗಿರುವ ಅಂಶಗಳೂ ಆಗಿವೆ.

ಆದರೆ, ಕೋವಿಡ್ 19 ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಏರುಪೇರು, ಗೊಂದಲ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ವೈರಸನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೆಲವೊಂದು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶಿಸ್ತುಬದ್ಧವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಸಂತಸದಾಯಕ ಕಲಿಕೆ ಮಕ್ಕಳದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸೂಕ್ತ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದು ಈ ಪುಸ್ತಿಕೆಯ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ.

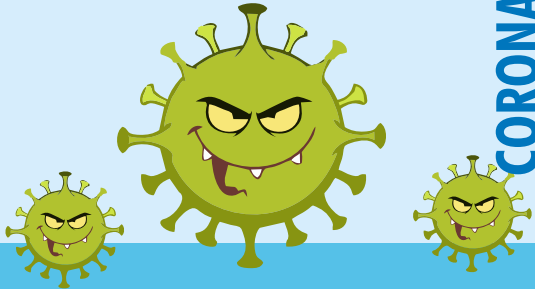


WHAT IS COVID-19



ಮಕ್ಕಳೇ ತಮಗಿದು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಕೋವಿಡ್ 19 ಎಂದರೇನು?

1965ರಲ್ಲಿ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದ್ದು ಬಂದಿದ್ದರೂ 2019ರಲ್ಲಿ ಮಹಾಭೀತಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತೆ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗ. ಈ ವೈರಸ್ 2019ರಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕೋವಿಡ್ - 19 ಎಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.



CORONA VIRUS DISEASE - 2019

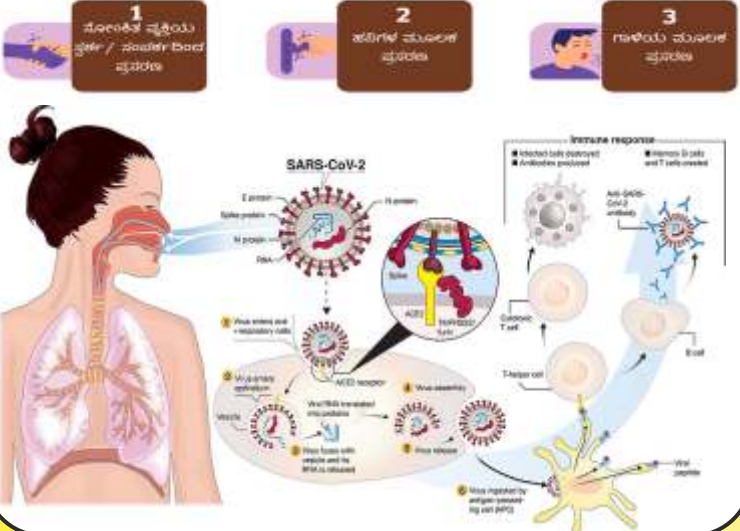
ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ..?

ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಜಗತ್ತಿನ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದ್ದ ಕಾರಣ ಈ ವೈರಸ್ ಅನೇಕ ಸಾವು-ನೋವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.



ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನಿಂದ ಚಿಮ್ಮುವ ದ್ರವದ ಕಣಗಳಿಂದ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ.

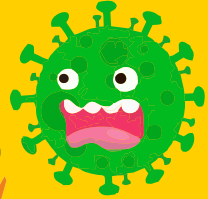
ಸೋಂಕು ಹೇಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ..?



ಕೋವಿಡ್ 19ರ

ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು



ಶೀತ, ನೆಗಡಿ,

ಸುಸ್ತು/ಬಲಿಲಕೆ/ಅಯಾಸ ಜ್ವರದ

ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ
ಈ ವೈರಸ್ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೆ
ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು,
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ
ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲೇ
ದೂರವಾಗಿಸಬಹುದು.



ಜ್ವರ

ಒಣ ಕೆಮ್ಮು



ಸುಸ್ತು/ಬಲಿಲಕೆ/ಅಯಾಸ

ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಯಾಕೆ ?

ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ
ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೊತೆಗಿದ್ದರೆ ಆತನ/ಆಕೆಯು
ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಡುವ ದ್ರವ,
ಉಸಿರಾಟಗಳ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್
ಹರಡುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ
ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ ಹೋಗುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ಒಂದು ಮೀಟರ್



ಯಾಕೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಕೆ?



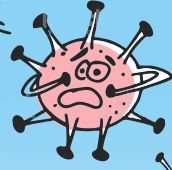
ಹೊರಗಿನ
ವೈರಸ್ ಕಣಗಳನ್ನು
ಶೇ 95 ರಷ್ಟು ತಡೆಗಟ್ಟಲು
ಮಾಸ್ಕ್ ಅಗತ್ಯ.



ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ

‘ಬಳಸಿ ಮಾಸ್ಕ್ ತಡೆಯಿರಿ ರಿಸ್ಕ್’

ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಕೆ ಯಾಕೆ?



- ಕೈಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸಲು
- ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವ ಸಮಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಸಲು
- ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ
- ಸಾಬೂನು ಹಾಗೂ ನೀರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ

ತೀವ್ರ ನೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು
- ಗೊಂದಲ
- ಉಸಿರಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು
- ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರಿಸಿದ ಅನುಭವ
- ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ನಿರಂತರ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ನೋವು
- ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ



ಸಾಬೂನು ಹಾಕಿ ಕೈತೊಳೆಯುವ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ವಿಧಾನ



1

ಕೈಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ
ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು



2

ಕೈಗೆ ಸೋಪನ್ನು ಹಾಕಿ



3

ಅಂಗೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ



4

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೆರಳುಗಳ
ಮಧ್ಯೆ ಉಜ್ಜಿ



5

ಬೆರಳುಗಳ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ



6

ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನ ಸುತ್ತ ಉಜ್ಜಿ

7

ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿ ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಅಂಗೈಗೆ ತಿಕ್ಕಿ

ಮಣಿಕಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಉಜ್ಜಿ

8

9

ನೀರನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಸೋಪ್
ಹಾಕಿದ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು



10

ಕೈಯನ್ನು ಕರವನ್ನ. ಟಶ್ಚುವಿನಿಂದ
ನೀರಿನ ದ್ರವವಿಲ್ಲದಂತೆ ಒಣಗಿಸಿ



ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶುಚಿಯಾಗಿವೆ





ಮಕ್ಕಳ ಭಾವನೆಗಳೆಲ್ಲ ತರಬೇಕಾಗಿರುವ
ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತೀ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ
ಇರಬೇಕಾದ ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು



ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಲ್ಲ ತುಂಬುವ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ
ರೋಗಿಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುಣಮುಖವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೋವಿಡ್ ತಡೆಯಲು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿರಬೇಕು?



ಶಾಲೆಯ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್
ಮಾಸ್ಕ್ (ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸದೆ ಬಂದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ನೀಡಲು)
ಮಕ್ಕಳು ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚನೆ
ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು
ಸದ್ಯದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಆಹಾರ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡ
ಕೋವಿಡ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರತೀ
ತರಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೇತುಹಾಕುವುದು
ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿತ ಮಗುವಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಕರು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವುದು
ಬಿಸಿಯೂಟ ತಯಾರಿಸುವವರು, ಬಡಿಸುವವರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕೆ
ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು
ಅಡುಗೆಯವರೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ
ಅಡುಗೆ ಕೋಣೆಯನ್ನು, ಅಡುಗೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು



ನಾನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೇಗಿರಬೇಕು ?

ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ವ್ಯಕ್ತಿಗೊಂದಿಗೆ
ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕಾದ ರೀತಿ.....

ಸೋಂಕಿತರೂ ನಮ್ಮವರೇ
ಭರವಸೆಯ ಮಾತುಗಳಷ್ಟೇ ಸೋಂಕಿತರನ್ನು
ಸದೃಢಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು
ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಬೇಕೇ ಬೇಕು
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಜನಿ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ
ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸುವುದು
ಮಾಹಿತಿಗಳ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ
ಎಂದು ಕೇಳುವುದರ ಮೂಲಕ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು



ಕೋವಿಡ್ 19ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ,
ಮಕ್ಕಳು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ
ಯಾರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು?



ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ - 1098

ಕೋವಿಡ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ - 1075

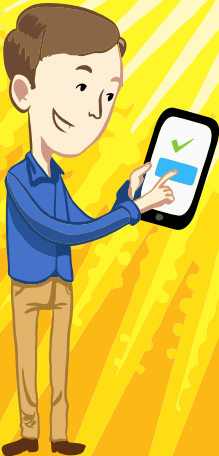
ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆ, ಅಪ್ಪ ಸಮಾಲೋಚನೆ,
ದೂರು ನೀಡುವುದು ಸೇವಾ ಮಾಹಿತಿ ಘಟಕ

ನಗರ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ

(ಆಯಾ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ)

ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ/ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು/
ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು.



JANUARY

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

FEBRUARY

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

MARCH

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

APRIL

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

MAY

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

JUNE

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

JULY

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

AUGUST

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

SEPTEMBER

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTOBER

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

NOVEMBER

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DECEMBER

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**ಕೋವಿಡ್ 19ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿ,
ಮಕ್ಕಳು ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ
ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸರಕಾರಿ
ಇಲಾಖೆಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು:**

ಜಿಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿ
ಜಿಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಘಟಕ
ಜಿಲ್ಲಾ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು
ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆ
ಸ್ಥಳೀಯ ಅಂಗನವಾಡಿ
ಸ್ಥಳೀಯ ಸರಕಾರ
(ಪುರ/ನಗರ/ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್)



How to avoid infections and spreading the virus



Wash your hands often
for at least 20 second



Avoid touching your
eyes, nose or mouth



Cover your mouth and nose
when coughing or sneezing



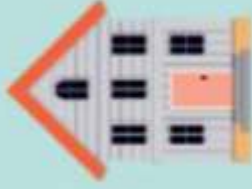
Practice physical
distancing by staying
1.5m from other



Wear a mask when
in crowded situations



Clean and disinfect
frequently touched
objects and surfaces



Stay home if you
are feeling unwell

ಸಮಾಪ್ತ



ಆತ್ಮೀಯ ಮಕ್ಕಳೇ,

ಕಳೆದೊಂದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪಾಲನೆ, ಪೋಷಣೆ ಮಾಡಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೋವಿಡ್ ಬಗ್ಗೆ ಅನೇಕ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿರಬಹುದು. ನೀವೂ ಅದನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿರಬಹುದು. ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ; ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಇದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಮೂಲಕ ಮುದ್ದು ಮಕ್ಕಳೇ, ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಲ್ಲಿ, ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಕರಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನೀವೂ ರೂವಾರಿಗಳಾಗಿ ಕೋವಿಡ್‌ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನೀವು ಇಡುವ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಿರಿಯರಿಗೂ ಮಾದರಿಯಾಗಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಕಲಿಕೆ, ವರ್ತನೆ ಮತ್ತು ನಡತೆಯ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಬೀರಿದ ಈ ಪಿಡುಗಿನಿಂದ ಹೊರಬರುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರೊಂದಿಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರೊಂದಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. ಕೋವಿಡ್‌ಮುಕ್ತ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಕೈ ಜೋಡಿಸೋಣ.

ರನ್ನಿ ಡಿ'ಸೋಜ

ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಪಡಿ, ಮಂಗಳೂರು

ಪುಸ್ತಕದ ಶೀರ್ಷಿಕೆ :

'ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮ ಹಕ್ಕು'

ಪ್ರಕಟಣೆ : ಪಡಿ, ಮಂಗಳೂರು

ಮುದ್ರಣ: ನವೆಂಬರ್ 2021

ರಚನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ :

ಜಾಯ್ ವಾಟ್ಸನ್

ದಾಖಲಾತಿ ಸಂಯೋಜಕರು, ಪಡಿ

ಜಗದೀಶ್ ಅಂಚನ್

ಅಲ್ಪಾ ಡಿಸೈನ್, ಮಂಗಳೂರು

ಸಹಾಯ:

ಡಾ. ರೇಶ್ಮ ಉಳ್ಳಾಲ್, ಸಮೀಕ್ಷಾ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಮಂಗಳೂರು
ಪಡಿ ತಂಡ

ಸಲಹೆ :

ಡಾ. ಕಿಶೋರ್ ಕುಮಾರ್ ಎಂ.

ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ದ.ಕ. ಜಿಲ್ಲೆ

ಡಾ. ಎನ್ ಶಿವಪ್ರಕಾಶ್

ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಸರಕಾರಿ ಶಿಕ್ಷಕ-ಶಿಕ್ಷಣ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ದ.ಕ. ಜಿಲ್ಲೆ

ಶ್ರೀ ತುಕಾರಾಮ ಎಕ್ಕಾರು

ಸದಸ್ಯರು, ಪಡಿ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ

ಶ್ರೀ ಹರೀಶ ಎ.

ಅಧ್ಯಕ್ಷರು, FAVOURD K-ಜಿಲ್ಲಾ ಸಮಿತಿ, ದ.ಕ.

