



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



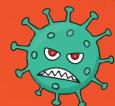
చిన్న పిల్లల కోసం కోవిడ్-19 గురించి
ఈ-పుస్తకం



కోవిడ్-19 వ్యాపించిన ప్రస్తుత కాలంలో అది ఒక సాయంకాల సమయం. ఇఱగు పొరుగు వారైన ఎనిమిది సంవత్సరాల పీరిన్, తొమ్మిది సంవత్సరాల తీర్టు వారి వారి భాల్గునీల్లో నుండి మాట్లాడుకుంటున్నారు.



పీరిన్: ఎలా ఉన్నావ్ తీర్టు. మనం ఆడుకుందాం రా.



పీరిన్: మనం బయటకు వెళ్లి ఆడుకోలేం కాబట్టి నాకీ కరోనా సెలపులు అంటే ఇష్టం లేదు



తీర్టు: ఇప్పుడు మనం ఆడుకోలేం పీరిన్. ఇవి కరోనా సెలపులు. మనం బయటకు వెళ్లే కరోనా వైరస్ మనకి అంటుకోవచ్చు



తీర్టు: నాకు కూడా ఇష్టం లేదు. అందుకే నేను ఇంట్లోనే చెన్, సంగీతం నేర్చుకుంటున్నాను.



వాళ్ళ నాన్న ఆడుకోవడానికి బయటకు తీసుకెళ్లడం లేదని పిరిన్ ఆమె తమ్ముడు రాహుల్ కలత చెందారు.

పిరిన్: నాన్న మాకు బోర్ కొడుతుంది.
మమ్మల్ని ఎక్కుడైకైనా తీసుకెళ్లండి.



తండ్రి:

లేదమ్మ కోవిడ్-19 వలన లాక్ డోన్ ఉంది కాబట్టి మనం
బయటకు వెళ్లలేము. మనందరం ఇంట్లోనే ఉండాలి. లాక్ డోన్
వల్ల కరోనా వైరస్ వ్యాపించకుండా అన్న ఆట స్థలాలు, పాపులు,
మాల్ లు, పిక్నీక్ స్థలాలు మూసివేశారు.



కరోనా వైరస్, కోవిడ్-19 గురించి తెలుసుకోవడానికి
పిల్లలు వాళ్ళ అమ్మ దగ్గరకు వెళ్లారు.

పిరీన్: ఈ కరోనా వైరస్,
కోవిడ్-19 అంటే ఏంటి?

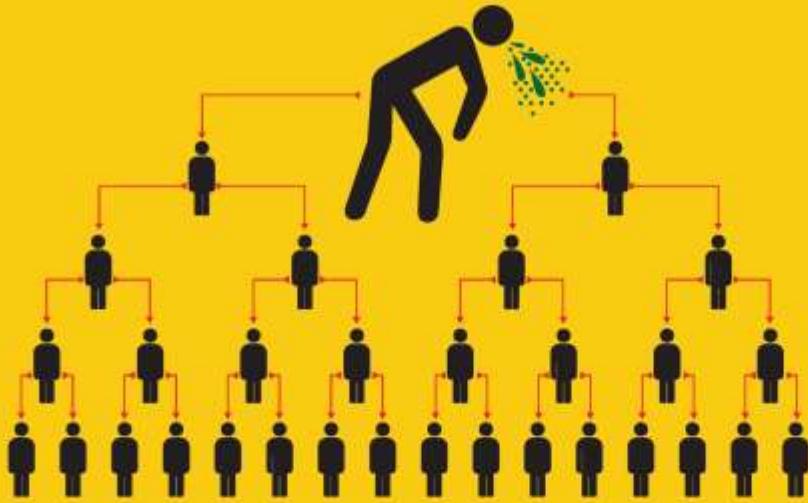


తల్లి: కరోనా వైరస్ అంటే మన కంటికి కనబడని ఒక చిన్న
కీమి. అది మన శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తు మనకు జబ్బు చేస్తుంది

పిరీన్: పోయిన చలికాలంలో నాకు
కూడా జలుబు చేసిందిగా?

తల్లి: అపునమ్మా. కానీ అపుడు నీకు కరోనా వైరస్ వల్ల జలుబు చేయలేదు.
ఈ వైరస్ వల్ల మనకి జలుబు, తుమ్ములు, జ్వరం వస్తాయి. కొంత మందికి జబ్బు
ముదిరితే శ్యాస తీసుకోవడం కూడా కష్టమవుతుంది. అలాంటి వారు తప్పని
సరిగా ఆసుపత్రికి కూడా వెళ్ళాలి.

కరోనా వైరస్ నోకిన వ్యక్తి తను దగ్గడం వల్ల కానీ తనకి దగ్గరలో ఉన్న వారికి ఈ వైరస్ ని అంటించగలరు. ఇలా కొత్తగా వైరస్ నోకిన వారు ఇతర్కు ఈ వైరస్ ని అంటించగలరు. అందువల్ల కోవిడ్-19 వ్యాధి చాలా ఎక్కువ అమృతుంది. ఈ వ్యాధి వల్ల ఆరోగ్యంగా ఉండే చాలా మందికి జబ్బు చేస్తుంది. వైరస్ నోకిన ఒక్క వ్యక్తి కొన్ని రోజుల్లోనే చాలా మందికి ఈ వైరస్ ని అంటించగలరు.



కానీ ఒక్క సారి కరోనా వైరస్ నోకిన వ్యక్తి కూడా ఆరోగ్యంగా కనిపిస్తారు. వారికి వ్యాధి లక్షణాలు కూడా కనిపించవు. కానీ అలాంటి వారు కూడా ఇతర్కి వైరస్ ని అంటించగలరు.



పిరిన్, రాహుల్:

మనం కరోనా వ్యాప్తిని తప్పకుండా అరికట్టాలి.
వ్యాప్తిని అరికట్టాలి

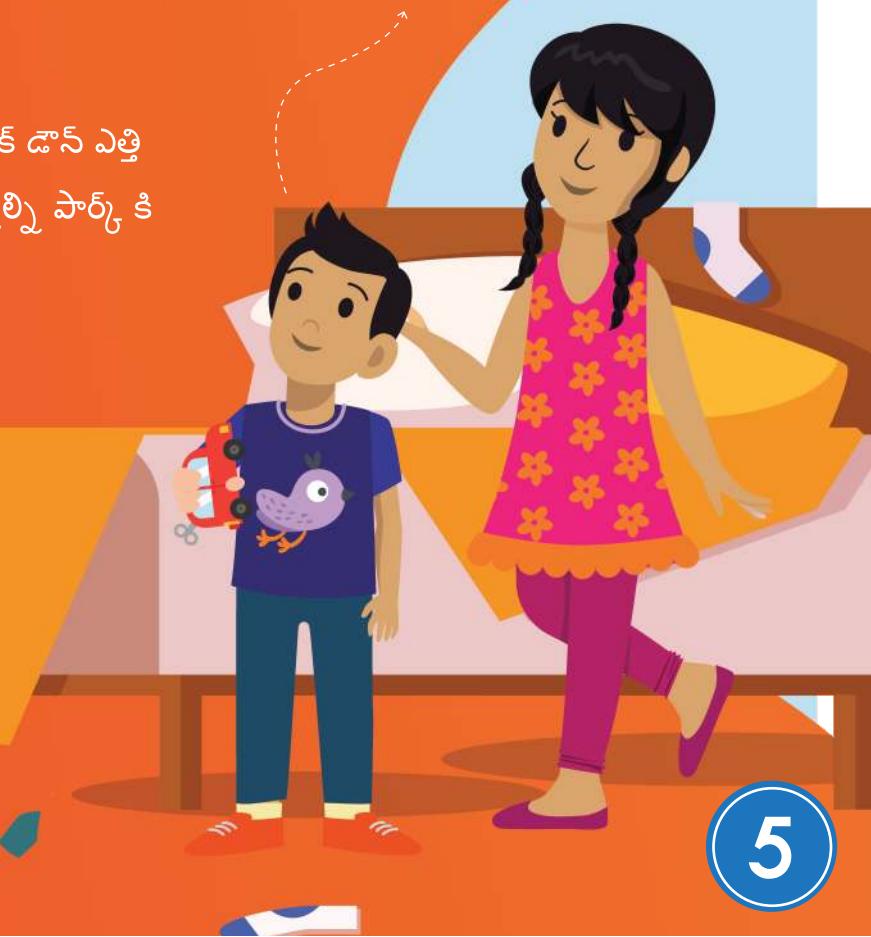


తండ్రి: వేరే వారికి మనం కనీసం మూడు అడుగుల దూరంలో
ఉండాలి అనే విషయం మీరు ఎప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి.
బయటకు వెళ్లినప్పుడు మన నీటిని, ముక్కుని ఒక మాన్య తో
కప్పి ఉంచాలి. తరచూ చేతులను సబ్బుతో కనీసం ఇయిపై సెకన్ల
పాటు కడుకోవాలి.



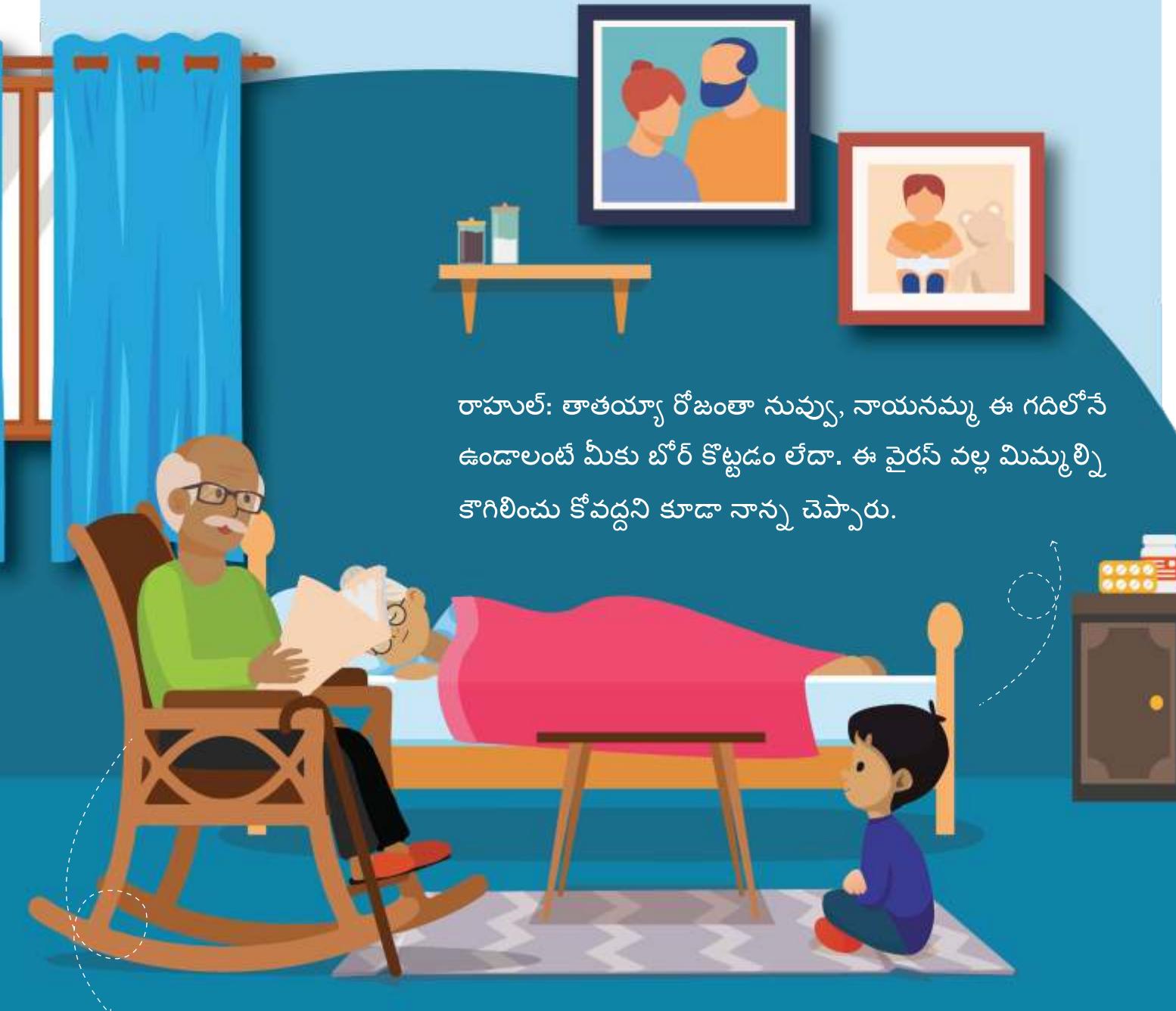
రాహుల్: అలాగే నాన్నా. నువ్వు చెప్పిన వన్ని
మేము చేస్తాము. కానీ త్వరలోనే నీవు
మమ్మల్ని పార్కు కి తీసుకెళ్లాలి.

తండ్రి: అలాగే. లాక్ డోన్ ఎత్తి
వేయగానే మిమ్మల్ని పార్కు కి
తీసుకెళ్లాను.



కరోనా వైరస్ గురించి ఇంకా ఎక్కువ తెలుసుకోవాలని రాహుల్ తన తాతయ్య, నాయనమ్మ గదికి పెళ్ళాడు.

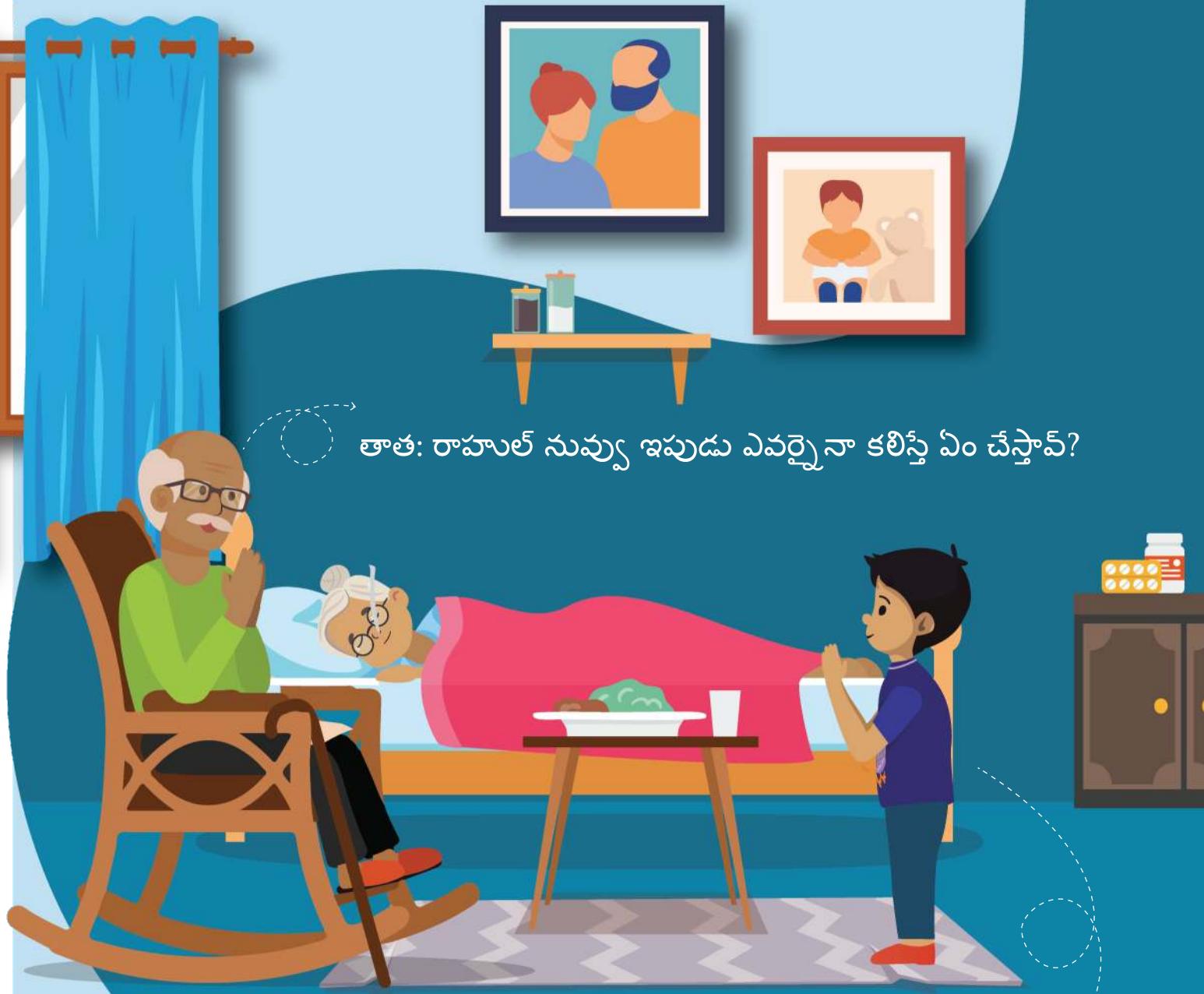
తాతయ్య: కరోనా వైరస్ గురించి ఎక్కువగా బయపడ వల్పిన పని లేదు. కానీ మా గదికి వచ్చే ముందు సబ్బుతో చేతులు కడుక్కొని రా. మాకు కనీసం మూడు అడుగుల దూరంలో ఉండు. తుమ్ము వస్తు తుంపద్దు గాలిలోకి రాకుండా మోచేతో ముక్కుని కప్పుకో.



రాహుల్: తాతయ్య రోజంతా నుప్పు, నాయనమ్మ ఈ గదిలోనే ఉండాలంటే మీకు బోర్డ్ కొట్టడం లేదా. ఈ వైరస్ వల్ల మిమ్మల్ని కాగిలించు కోవడని కూడా నాన్న చెప్పారు.

తాత: మీ నాన్న చెప్పింది నిజమే. నేను, మీ నాయనమ్మ వయసు పై పడిన వాళ్ళము. మీ పిల్లల లాగా చురుగ్గా ఉండలేము. మాలాంటి వారికి కరోనా వైరస్ త్వరగా సోకి జబ్బు చేసే అవకాశం ఉంది. అందుకే మేం ఎక్కువ సమయం గదిలోనే ఉంటున్నాము.

తన చేతులు కడుక్కొని అన్నం పీట తో రాహుల్ మళ్ళీ తన తాతయ్య గదికి వస్తాడు.



తాతః రాహుల్ నువ్వు ఇప్పుడు ఎవర్రెనా కలిస్తు ఏం చేస్తావ?

రాహుల్: నేను వారికి చేతులు జోడించి నమస్కారం చేస్తాను.
వారికి కనీసం మూడు లడుగుల దూరంలో ఉంటాను. మనందరం
సురక్షితంగా ఉండటానికి ఎప్పుడూ చేతులు సబ్బుతో
కడుక్కుంటాను.

వాళ్ళ అమ్మ బయట కూరగాయలు కొనే సమయంలో, పీరిన్ వాళ్ళ నాన్నతో కలిసి బాల్గైన్ నుండి చూస్తుంది. అప్పుడు తండ్రి పీరిన్ తో అంటారు: మనందరం ఇంట్లోనే ఉండగా కూరగాయలు, పాలు, పండ్లు అమ్మేవారు, నర్సులు, డాక్టర్లు, పోలీసులు, ఏధుల్ని శుభ్రం చేసే వారు ఎంతోమంది కరోనా వీరులు పని చేస్తూ ప్రజలకు కావల్సిన అత్యవసర సేవలు అందిస్తున్నారు.



పీరిన్: నాన్న ఈ కూరగాయలు అమ్మ అతనికి కరోనా వైరస్ నోక వద్దా?

తండ్రి: అప్పును అతనికి కరోనా వైరస్ నోకవచ్చు. అందుకే వైరస్ నోకకుండా అతను, మీ అమ్మ మాన్స్క తో నేరు, ముక్కు కప్పుకున్నారు. మనందరికి రోజు కావల్సిన నిత్యవసర సరుకులు అందించటానికి ప్రతి రోజు వారు బయటకు వస్తారు. వారు నిజమైన హీరోలు. వారిని, వారు చేసే పనిని మనందరం మర్యాదగా చూడాలి.



మనం బయట నుండి మన ఇంట్లోకి వచ్చేటప్పుడు మనతో కరోనా పైరస్ తేకుండా జాగ్రత్త పడాలి. మన చెప్పులను ఎపుడూ బయటనే విడవాలి, మన మాన్స్ లను జాగ్రత్తగా పారవేయాలి, మన చేతులను శుభ్రంగా సట్టుతో కడుక్కోవాలి.



పిరిన్: అంట కూరగాయలు, పాయి, పండ్లు అమ్మువారు, నర్సీలు, డాక్టర్లు, పోలీసులు, ఏధుల్ని శుభ్రం చేసే వారు అందరూ మన నిజమైన సూపర్ హోర్సులు అన్న మాట.



తల్లి: పిరిన్, రాహుల్ మీరు కూడా ఇంట్లో మాన్స్ లు తయారు చేసి ప్రజలకు సహాయం చేయవచ్చు. కాబట్టి మీరిద్దరు నాకు సహాయం చేయండి.



కావల్సన సామగ్రి:

- 1) టీ ప్రెస్ట్ వంటి కాటన్ బట్టలు కావాలి (ఎక్కువ సార్లు మడత పెట్టి మన ముక్కు, నోటిని పూర్తిగా కప్పుకునే విధంగా స్క్రోప్ వంటిని కూడా ఉపయోగ పడుతాయి).
- 2) రబ్బర్ బ్యాండ్సు / జడకు వేసుకునే బాండ్లు

తయారు చేసే విధానం:

- 1) టీ ప్రెస్ట్ అడుగునుండి ఏడు నుండి ఎనిమిది ఇంచులకు పైగా అడ్డంగా కత్తిరించాలి. రెండు వైపులా కుట్టిన అడుగు భాగం మీకు కుడి వైపు కానీ ఎడమ వైపు కానీ ఉండేలా నేల మీది పరచండి.
- 2) బట్టను అడుగు నుండి మధ్యలోకి, పై నుండి మధ్యలోకి వచ్చేలా మడత పెట్టాలి. ఇలా మళ్ళీ రిపీట్ చేయాలి.
- 3) ఇప్పుడు కుడి, ఎడమల వైపు రబ్బర్ బ్యాండ్ లతో లూప్ లాగా కట్టి వేయాలి. చాక్లెట్ కవర్లు చివరల లాగానే కొద్దిగా బట్టను రెండు వైపులా విడిచి పెట్టి రబ్బర్ బ్యాండ్తో కట్టాలి.
- 4) ఇలా చివరల ఎక్కువగా విడిచిపెట్టిన బట్టను రెండు వైపుల నుండి మధ్యలోకి తెస్తు అది ఇంకోక మడతగా కూడా పనికి వస్తుంది. చివరగా, రెండు రబ్బర్ బాండ్లు మీ చెపులకి తగిలించుకోవాలి. మాన్సు మీ ముక్కుని, నోటిని పూర్తిగా కప్పేలా గట్టిగా ఉండేలా చూసుకోవాలి.

ధన్యవాదాలు

మన దైనందిన జీవితంలో ఇతరులతో మనం వ్యవహారించే విధానాన్ని కరోనా పైరన్ మార్చి వేస్తుంది. కొన్ని సామాన్యమైన అలవాట్లు, నడవడికలతో కరోనా పైరన్ మన ఇంట్లోకి రాకుండా మన, మన కుటుంబంలోని అందరి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడేవిధంగా మనం చూసుకోవచ్చ.

చిన్న పెల్లల కోసం కోవిడ్-19 పై ఈ పుస్తకాన్ని భారత దేశ పరిస్థితుల కనుగొంగా తయారు చేయడం జరిగింది. చిన్న పెల్లలు సులభంగా లర్ధం చేసుకుని ఆచరించదగ్గ విధంగా, వారు మన "ఆరోగ్యానికి రాయబారులుగా" తీర్చే విధంగా ఈ గ్రంథాన్ని రచించడం జరిగింది.

పబ్లిక్ హాల్ట్ ఫౌండేషన్ ఆఫ్ ఇండియా వారి బృంద కృషి ఫలితమే ఈ పుస్తకం.

రచన:

డా. ప్రీతి కుమార్, డా. దిలీప్ మావలంకర్

స్క్రిప్ట్:

డా. ఎబినేష్ ఆంటోనీ, కు. ధృవి బగేరియ, కు. అర్పిత నింగూ,
కు. భూమిక సీర్వ్స్, కు. రాధిక సింగ్, కు. పారన్ కోటుం

అనువాదం:

డా. హెన్రీత కంభంపాటి; రాంబాబు కంభంపాటి

యాపకల్పన, చిత్రికరణ:

కు. అర్జు అరోరా కాకర్ మరియు సెంటం బృందం

సాంకేతిక సమీక్ష:

శ్రీ సమ్రేష్ సీన్ గుప్తా, కు. జీనా శర్మ, శ్రీ మృదంగ్ లోధా

ఆరోగ్యవంతమైన భారతావనికి కోవిడ్-19 తో మనందరం కలిసి
పోరాడుదాం

ఏమైనా సందేహాలు, ప్రశ్నలు ఉంటే దయచేసి
gina.sharma@phfi.org కి రాయండి