



PUBLIC
HEALTH
FOUNDATION
OF INDIA



ಕೋವಿಡ್-೧೯ ಬಗ್ಗೆ ಜೀರ್ಣ ಮರ್ಪಳಿಗೆ
ಒಂದು ಇ-ಪ್ರಸ್ತರ



ಈಗ ಸಂಜೀ ಹೊತ್ತು. ಕೋವಿಡ್-೧೯ ರೋಗ ಜೋರಾಗಿ ಹರಡ್ತಾ ಇದೆ ಅಂತ ಎಲ್ಲರೂ ಮನೆಯೊಳಗೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಲ ಏಷಣದ ಶೀರೀನ್ ಮತ್ತು ಒ ಏಷಣದ ತೀರ್ಥ ಅರ್ಪ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು. ಇಬ್ಬರೂ ಅವರವರ ಮನೆಯ ಬಾಲ್ಕನಿಯಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಒಬ್ಬರಿಗೆಂಬ್ಬರು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತಾಡ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ.



ನನಗೆ ಈ ಕೋರೋನಾ ರಜಿ ದನೂ ಇಷ್ಟು ಇಲ್ಲ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಆಟ ಆಡಲಿಕ್ಕೇ ಆಗಲ್ಲ.

ಈ ತೀರ್ಥ! ಹೇಗೆದಿಯೋ?
ಬಾ, ಆಟ ಆಡೋಣ?

ಆಗಲ್ಲ, ಶೀರೀನ್! ಇವಾಗ ನಮಗೆ ಕೋರೋನಾ ರಜಿ ಇದೆ. ಹೊರಗೆ ಹೋದರೆ, ಕೋರೋನಾ ದ್ವೇರಣ್ ನಮಗೆ ಅಂಟಿ ಬಿಡುತ್ತೇ.

ನನನೂ ಇಷ್ಟು ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ, ನಾನು ಈ ನಾದು ದಲ್ಲಿ ಜೇನ್ ಕಲಿಯೋದು, ಸಂಗಿತ ಕಲಿಯೋದು ಮಾತ್ರ ಇದೇನೀ.

ಶ್ರೀನೀ ಮತ್ತು ಅವಳ ತಮ್ಮ ರಾಹುಲ್ ಇಬ್ಬರಿಗೂ
ಅಸಮಾಧಾನ ಆಗಿದೆ. ಯಾಕೆ ಅಂದರೆ, ಅವರಷ್ಟು
ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಆಟ ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಡ ಅಂತ
ಹೇಳ್ತು ಇದ್ದಾರೆ.

ಅಷ್ಟು, ನಮಗೆ ಬೇಜಾರಾಗ್ತು ಇದೆ.
ಎಲ್ಲಿಗಾದರೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು
ಹೋಗಿ, ಹೀನ್!



ಇಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳೇ! ಈಗ ಕೋವಿಡ್-೧೯ ಇದೆಯಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ
ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಇದೆ. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಇದ್ದಾಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗೋ ಹಾಗಿಲ್ಲ.
ಕೊರ್ಮೇನಾ ವೈರಸ್ ಹರಡೇದು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು ಅಂತ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್
ಇದ್ದಾಗ, ಆಟದ ಮೈದಾನಗಳು, ಹಿರ್ಫಾನ್‌ನಿಕ್ ಜಾಗಗಳು,
ದೊಡ್ಡ ಅಂಗಡಿ ಸಂಕೇರಣಗಳು, ಬೆಕ್ಕೆ-ಪುಟ್ಟು ಅಂಗಡಿಗಳು ಎಲ್ಲವೂ
ಮುಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ; ಎಲ್ಲರೂ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು.



ಒನಿದು ಕೊರ್ಮೇನಾ ವೈರಸ್
ಅಂದರೆ, ಕೋವಿಡ್-೧೯ ಅಂದರೆ, ಅಂತ
ತಿಳಿಯಲು ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಅಮೃತ ಹತ್ತಿರ
ಹೋಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಮ್ಮ, ಇದೇನು ಕೊರೋನಾ
ವೈರಸ್ ಅಂದರೆ?
ಕೋವಿಡ್-೧೯ ಅಂದರೆ?



ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಅನ್ಮೋದು ಒಂದು ಹೊಸ ವೈರಸ್; ಇದರಿಂದ
ಬರುವ ಸೊಂತಿಗೆ ಕೋವಿಡ್-೧೯ ಅಂತ ಹೆಸರು. ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್
ಅನ್ಮೋದು ಬಹಳ ಜಿಕ್ಕು ತೀರ್ಮಿಗಳಂತೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ
ಒಳಗೆ ಸೇರಿ, ನಮಗೆ ರೋಗ ತರುತ್ತದೆ.

ಹೋದ ನಾರಿ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ನನಗೂ
ರೆಂದ್ದು ನೆಗಡಿ ಬಂದಿತ್ತು.

ಹೌದು ಮನು! ಆದರೆ, ನಿನಗೆ ಅದು ಬಂದಿದ್ದು ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದ ಅಲ್ಲ.
ಈ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೆಂದ್ದು ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞರ ಬಂದು, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಜಾಸ್ತಿ
ಆಗಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಬಹಳ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಿ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು.

ಆಗ, ಆಷ್ಟುತ್ತಿಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕು.

ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಹೊರೋನಾ ದೈತ್ಯರಸ್ಸಿನ ಸೋಂಕು ಇದ್ದರೆ, ಅವನು ರೆಮ್ಮೆದಾಗ ಸೀನಿದಾಗ ಪರ್ಕುದಲ್ಲಿ ಕೂತವರಿಗೇ ನಿಂತವರಿಗೇ ಆ ಸೋಂಕು ಬರಬಹುದು. ಹೊಸದಾಗಿ ಸೋಂಕಿತರಾದವರು ಈ ದೈತ್ಯರಸ್ಸನ್ನು ಇನ್ನೂ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಈ ಸೋಂಕಿನ ಸರಪಳಿ ಬೇಳೆಯುತ್ತಾ ಹೊಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯವಂತಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗ್ನಲಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬನೇ ಒಬ್ಬ ಸೋಂಕಿತ ಯ್ಯಾತ್ರೆ ರೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನಗಳಿಗೆ ಈ ಸೋಂಕು ಹರಡಿಸಬಲ್ಲ.



ರೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೊರೋನಾ ದೈತ್ಯರಸ್ ಇರುವ ಯ್ಯಾತ್ರೆಗೆ
ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಅನ್ನೋ ರೀತಿ ಕಾಣೋದೂ ಇಲ್ಲ;
ಅವನಿಗೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಿಲ್ಲ ಅಂತ ಅನ್ನಿನ್ನೋದೂ
ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಯ್ಯಾತ್ರೆಗಳೊಂದಲೂ ಈ ದೈತ್ಯರಸ್
ಹರಡಬಹುದು.



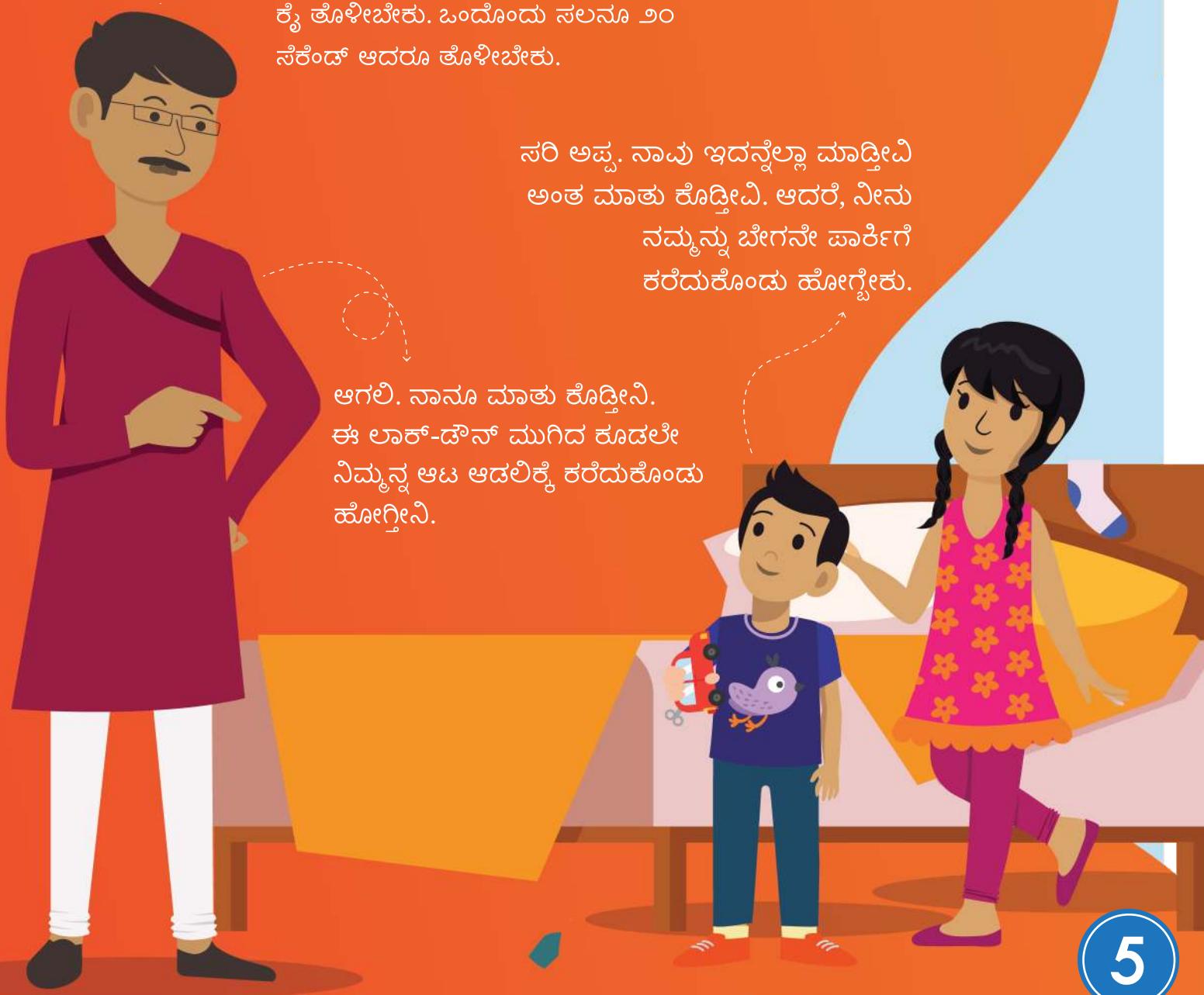
ಹಾಗಾದರೆ, ನಾವು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ
ಹರಡುವ ಈ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.
ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಬೇಕು.



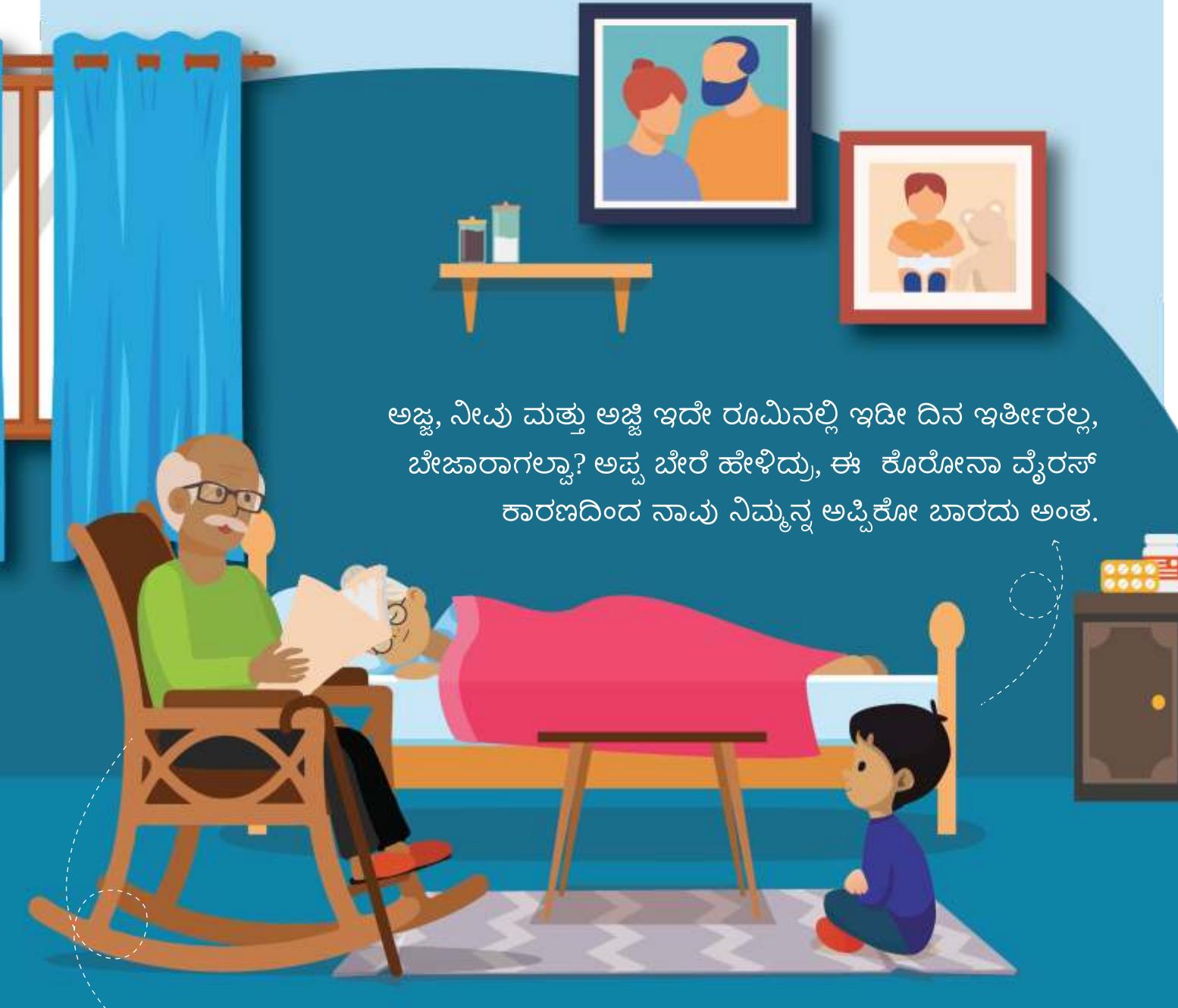
ಮಕ್ಕಳೇ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಈ ಮೂರು ವಿಷಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ
ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ
ಕಡಿಮೆ ಅಂದರೂ ಮೂರು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.
ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂರು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ
ಥರಾ ಒಂದು ಮಾಸ್ (ಮುಖಗಟನು) ಹಾರೆಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ
ಕ್ರೈ ತೂಳಿಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಸಲನೂ ಅಂ
ಸೆರೆಂಡ್ ಆದರೂ ತೂಳಿಬೇಕು.

ನರಿ ಅಪ್ಪ. ನಾವು ಇದನ್ನೇಲ್ಲಾ ಮಾಡಿತ್ತೇವಿ
ಅಂತ ಮಾತು ಕೊಡ್ಡಿತ್ತೇವಿ. ಆದರೆ, ನೀನು
ನಮ್ಮನ್ನು ಬೇಗನೇ ಹಾರೆಗೆ
ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗ್ಗೇರು.

ಆಗಲಿ. ನಾನೂ ಮಾತು ಕೊಡ್ಡಿತ್ತೇನಿ.
ಈ ಲಾರ್-ಡೌನ್ ಮುಗಿದ ರೂಡಲೇ
ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆಟ ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು
ಹೋಗ್ಗೇನಿ.



ರಾಹುಲ್ ಗೆ ಅವನ ಅಜ್ಞಿ-ಅಜ್ಞನ ಬಗ್ಗೆನೇ ಚೆಂತಿ. ಈ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಬಗ್ಗೆನೂ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿಯಬಹುದು ಅಂತ ಅವರ ರೂಮಿಗೆ ಹೋಗ್ತಾನೆ. ಅಜ್ಞ ಹೇಳಾರೆ- ಏನೂ ಚೆಂತಿ ಮಾಡಬೇಡ. ಆದರೆ, ನಮ್ಮ ರೂಮಿಗೆ ಬರೇದಕ್ಕೂ ಮೊದಲು, ನಿನ್ನ ತೈ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೋಳಿದುಕೋ. ಆಮೇಲೆ, ನಮ್ಮಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಮೂರಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕೂಡಬೇಕು. ಹಾಗೆನೇ, ಕೆಮ್ಮೆ ಬಂದರೆ, ಸೀನು ಬಂದರೆ, ಮೊಣಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ, ಅದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ ಬರೋ ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟುಕೋಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನಿಂದ ಹನಿಗಳು ಗಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಾರಿಕೊಂಡು ಹೋಗೋದಿಲ್ಲ.



ಅಜ್ಞ, ನೀವು ಮತ್ತು ಅಜ್ಞ ಇದೇ ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದಿನ ಇತ್ತೀರಲ್ಲ,
ಬೇಂಜಾರಾಗಲ್ಲಾ? ಅಪ್ಪ ಬೇರೆ ಹೇಳಿದ್ದು, ಈ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್
ತಾರಣದಿಂದ ನಾವು ನಿಮ್ಮನ್ನ ಅಪ್ಪಿಕೋ ಬಾರದು ಅಂತ.

ನಿಮ್ಮಪ್ಪ ಹೇಳಿದ್ದು ಸರಿಯಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮಜ್ಞಿಗೆ ಏಯಸ್ವಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಾ? ನೀವು ಮರ್ಕಳು. ನಿಮ್ಮ ಧರಾ ನಾವು ಚರ್ಚರ ಅಂತ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲ್ಲ. ನಮ್ಮಿಂಥವರ ಮೇಲೆನೇ ಈ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಬೇಗ ಬರೋದು. ಅದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೆಡುತ್ತೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ದಿನದೊಳಗೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ರೂಮಿನಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀರಿ.

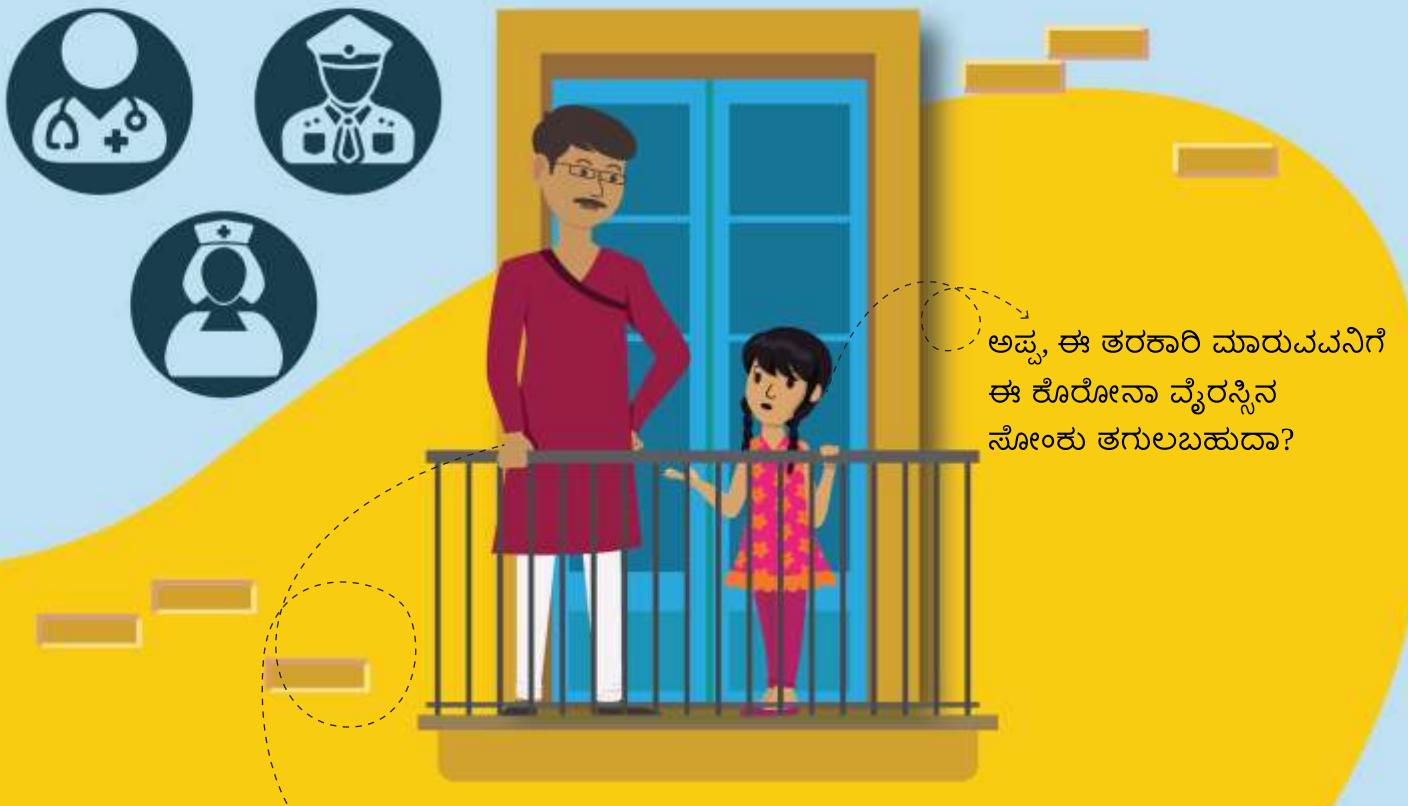
ರಾಹುಲ್ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಬಿತ್ತನೆ.
ಅವರ ಅಜ್ಞಾ-ಅಜ್ಞಾನಿಗೆ ಉಛವ ತೊಗೊಂಡು ಬಿತ್ತನೆ.



ನಿನಗೆ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದಾಗ,
ಒನು ಮಾಡ್ತಿ ಈಗಾಗಿ?

ಎನು ಯಾರಿಗೇ ಆದ್ಯಾ "ನಮಸ್ತೇ" ಅಂತ ಕೈಜೋಡಿಸ್ತೇನಿ.
ಆಮೇಲೆ ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳೇನಿ. ಅದರಿಂದ
ನನಗೂ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತೆ, ಮನೆಯರಿಗೂ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತೆ.

ಶೆರೀನ್ ಮತ್ತು ಅವಳ ಅಪ್ಪೆ ಬಾಲ್ಪುನಿಯಲ್ಲಿ ನೀಂತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಳಗೆ ಅಮೃತ ತರಕಾರಿ ಹೊಗೊಳ್ಳಾ ಇರೇಂದು ನೋಡ್ತು ಇದ್ದಾರೆ. ಆಗ ಅವಳ ಅಪ್ಪೆ ಅವಳಿಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ- “ನೋಡು, ನಾವೆಲ್ಲಾ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಇರುವಾಗ, ಈ ತರಕಾರಿ ಮಾರುವರು, ಹಾಲು ಮಾರುವರು, ಕನೆ ತೆಗೆಯುವರು, ಪ್ರೋಲೀಸರು, ನಷ್ಟ, ಡಾಕ್ಟರು - ಇವರೆಲ್ಲಾ ನಮಗೆ ದಿನನಿತ್ಯ ಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯ ಸೇಚೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲಾ ತುಂಬಾ ಧೈಯ ಇರುವ ಹೊರೇನಾ ಹೀರೇಗಳಿಂತು.”



ಈ ಖಂಡಿತ ತಗುಲಬಹುದು. ಆದರೆ, ಅದನ್ನು ತಡೆಯೋದರೆ, ಅವನು ಮಾನ್ಯ ಹಾರೆಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ನಿನ್ನಮ್ಮು ಕೂಡಾ ಮಾನ್ಯ ಹಾರೆಕೊಂಡಿದ್ದಾಳೆ. ಇವನ ತರಹದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ನಮಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬೇಕಾಗಿರೋದು ಸಿಗ್ನಾ ಹಾಗೆ ಮಾಡ್ತಾರೆ. ಇವರೇ ನಮ್ಮ ಹೀರೇಗಳಿಂತು. ನಾವು ಇವರಿಗೆ, ಇವರು ಮಾಡ್ಯೇ ರೆಲಸಕ್ಕೆ ಮಯಾದ ಹೊಡಬೇಕು.



ನಾವು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಬರಬೇಕಾದಾಗ, ಕೊರ್ಮೇನಾಷ್ಟೇರನ್ ತರದೇ ಇರ್ಲೇ ಹಾಗೆ ಎಷ್ಟರಿಂದ ಏಹಿಸಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಜಪ್ಪಲಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗೇ ಬಿಡಬೇಕು, ಮಾಸ್ತುನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆನೇ, ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರನಿಂದ ನಮ್ಮ ರೈ ತೊಳಿದುರೋಬೇಕು.



ಹಾಗಾಗಿ ನಮಗಿನ ತರಕಾರಿ ಮಾರುವರು, ಹಾಲು ಮಾರುವರು, ಕನ ತೆಗೆಯುವರು, ಪೋಲೀಸರು, ನಸು, ಡಾಕ್ಟರು - ಇವರೇ ನಮ್ಮ ಕೊರ್ಮೇನಾದ ಹೊಸ ಸೂಪ್ರಸಂ ಹೀರೋಗಳು ಅಂತಾ ಗೇತ್ತಾಯ್ತು.



ಮಕ್ಕಳೇ, ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೂರ್ಘಟನ್ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆದು ಮಾಡಬಹುದು. ಬನ್ನಿ, ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.



ದವ್ವಾಗೆ ಹೊಲಿದಿರುವ ಟೀ-ಶಟ್‌ನ ನಂತಹ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆ (ತಲೆಗೆ ಹೊದಿಯಿವ ಸ್ವಾಫ್ರ್‌ ಕೂಡ ಆಗಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮದಿಕೆ ಮಡಚಿ, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗು ಮುಖ್ಯವಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿರಬೇಕು ಬಟ್ಟೆ)

ಎರಡು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಟೀ-ಶಟ್‌ನ ಕೆಳಭಾಗದಿಂದ ೧-ಲ ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅಡ್ಡವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ. ಆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಸಮತಟ್ಟಾಗಿ ಹರಡಿರಿ. ಅಡ್ಡವಾಗಿದ್ದನನ್ನು ಉದ್ದವಾಗಿರಿಸಿ. ಅಂದರೆ, ಟೀ-ಶಟ್‌ನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದು (ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಹೊಲಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ) ಈಗ ಬಲಕ್ಕೂ ಎಡಕ್ಕೂ ಬರಬೇಕು.

ಈಗ ಉದ್ದಕ್ಕೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ, ಹಾಗೆಯೇ ಮೇಲಿನಿಂದ ಮಧ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ಮಡಚಿ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಮಾಡಿ.

ಎಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಬಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸ್ಪೆಲ್ಪು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎರಡೂ ತುದಿಗೂ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಸುತ್ತಿ. ಈಗ ಇದು ಸುತ್ತಿದ್ದ ಜಾಕೋಲೀಟಿನ ಕವರಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಎರಡೂ ಕಡೆ ಉಳಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡಿನ ಮೇಲೆ ಮಡಚಿ, ಎರಡೂ ತುದಿಗಳು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾಕುವ ಹಾಗೆ. ಇದರಿಂದ ಮಾಸ್ಕಿಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಪೆದರ ಸೇರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಬಟ್ಟೆ ಮುಖಿಕ್ಕೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಒತ್ತುವ ಹಾಗೆ ಎರಡೂ ಕಡೆಯ ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡುಗಳನ್ನು ಕಿಟಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖದ ಒತ್ತುದೆವೇ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ರಬ್ಬರ್ ಬ್ಯಾಂಡ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡುವಂತೆ ಇರಬೇಕು.

ಕರ್ತವ್ಯತೆಗಳು

ಈ ಹೊಸ ಕೋರೋನಾವೈರಸ್‌ನಿಂದ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿನ ನಮ್ಮ ಬದನಾಟಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ಕೆಲವು ಚಿಕ್ಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿದ್ದರಿಂದ ಈ ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳೊಳಗೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಭಾರತೀಯ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ತತೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಲು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ರೂಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿ, ಅವರು ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ರಾಯಭಾರಿಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶ.

ಪರಸ್ಪರ ಸಹಯೋಗದಿಂದ ಪಟ್ಟಿಕ್ಕೊಂಡೇಂದೇ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾದ ತಂಡದವರಿಂದ ನಡೆದ ಪ್ರಯೋಜನ.

ನೇತೃತ್ವ

ಡಾ. ಪ್ರೀತಿ ಕುಮಾರ್, ಡಾ. ದಿಲೀಪ್ ಮಾವಲಂಕರ್

ಬರವಣಿಗೆ [ಇಂಗ್ಲಿಷ್]

ಡಾ. ಎಬಿನೇಶ್ ಆಂಟೋನಿ, ಧ್ಯಾನಿ ಬಗಾರಿಯ, ಅರ್ಚಿತ ನಿಂಗ್‌, ಭೂಮಿಕಾ ಶೀವಾಣಿ,
ರಾಧಿಕಾ ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಶರೋನ್ ಕೋತುಮ್

ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ

ಡಾ. ಶ್ರೀನಿಧಿ ವಿ.

(ಡಾ. ಗಿರಿಧರ್ ಆರ್ ಬಾಬು, ಮೃಧಿಲಿ ಕಾತೀಕ್ ಮತ್ತು ರಮೇಶ್ ಓ. ಎಸ್ ರವರ ಪುನರವಲೋಕನದ ಸಹಕಾರದೊಂದಿಗೆ)

ವಿನ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಚಿತ್ರಣ

ಅರ್ಮುಂ ಅರೋರಾ ಕಾರ್ಕರ್ ಮತ್ತು ತಂಡ ಸೆಂಟರ್

ತಾಂತ್ರಿಕ ಪುನರವಲೋಕನ

ಡಾ. ಪ್ರೀತಿ ಕುಮಾರ್, ಡಾ. ದಿಲೀಪ್ ಮಾವಲಂಕರ್, ಸಮರೇಶ್ ಸೇನಗುಪ್ತ, ಜೀನಾ ಶರ್ಮ, ಮೃದಂಗ್ ಲೋಥಾ

ಕೋವಿಡ್-೧೯ ರ ಈ ಸಮರ್ದಲ್ಲಿ, ನಾವು ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡೋಣ, ಬನ್ನಿ!

ಯಾವುದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲಿಗೆ ಈ-ಮೇಲ್ ಬರೆಯಿರಿ: gina.sharma@phfi.org