ಕಛೇರಿ : 080–2287 4039
080–2235 4085
ಫ್ಯಾಕ್ಸ್ : 080–2228 5591

ಆಯುಕ್ತಾಲಯ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ಆಯುಷ್ ಸೇವೆಗಳು

ಸಂಖ್ಯೆ:ಎಸ್.ಎಸ್.ಯು./ಕೋವಿಡ್–19/06/2020–21 ದಿನಾಂಕ: 16.07.2020

ಸುತ್ತೋಲೆ

ವಿಷಯ: ಕೋವಿಡ್–19 ಸೋಂಕಿತ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕೋವಿಡ್–19 ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ನೀಡಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ.

***

ಕೋವಿಡ್–19 ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಏರಿಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಸಿಲುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ತುಂಬುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಕೋವಿಡ್–19 ಸೋಂಕಿತ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಈ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿದ್ದು, ಸದರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು **'ಕನ್ನಡ' ಮತ್ತು 'ಇಂಗ್ಲೀಷ್' ಎರಡೂ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ಕೋವಿಡ್–19 ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶದೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಸಂಬಂಧಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು** ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

16.7.20

ಆಯುಕ್ತರು,
ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು

ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ:

1. ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ/ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು.
2. ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜಿಲ್ಲಾ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು/ಜಿಲ್ಲಾ ಆಕುಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು/ಜಿಲ್ಲಾ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು.
3. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು.

ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ:

1. ಸರ್ಕಾರದ ಅಪರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಆಕುಕ ಇಲಾಖೆ.
2. ಸರ್ಕಾರದ ಅಪರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಯೋಜನೆ, ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಖ್ಯಿಕ ಇಲಾಖೆ.
3. ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು, ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ.
4. ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು.

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು

ಕೋವಿಡ್-19 ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು

ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು:

- ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ – '14410' ಗೆ ಕೂಡಲೇ ಕರೆ ಮಾಡುವುದು.
- ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ಹೊರ ಹೋಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.
- ಹೊರಹೋಗುವಾಗ ಮುಖಗವಸನ್ನು ಧರಿಸಿರಿ.
- ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ – ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿ.

ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು:

- ಉಸಿರಾಟ ತೊಂದರೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಕೋವಿಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಲು ಉಚಿತ ಅಂಬ್ಯುಲೆನ್ಸ್ ಸೇವೆಗಾಗಿ '108' ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ.
- ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ:
  - ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿ
  - ತಮ್ಮ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ತಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ಭಯಪಡಬೇಡಿ, ಸಮಾಧಾನವಾಗಿರಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದಿರಿ
- ಶೇಕಡಾ 95 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ – ನೀವು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಮನಸ್ಥಿತಿ ಸರಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ನಿದ್ರೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ 104 ಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಿ '4' ನ್ನು ಒತ್ತಿ.
- ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಶುಭಾಷಯಗಳು

Government of Karnataka
Health and Family Welfare Services

Advisory for people undergoing testing for COVID-19

If COVID Negative:

- Please call free helpline Apthamitra -14410 in case of any symptoms of fever, cough or breathlessness.
- Avoid going out, except in unavoidable circumstances
- Wear a mask while going out
- Stay safe – stay healthy

If COVID Positive:

- If you have any symptoms of breathlessness, please contact 108 for free ambulance service for admission in Covid hospital.
- If asymptomatic:
  - Stay Isolated at home
  - Government officials will get in touch with you soon to assess your medical condition by triaging.
- Do Not panic, be clam, be confident
- More than 95% have recovered
- Seek Help when in need – Call 104 and press 4, if you are in Distress – Very anxious, low mood, disturbance in sleep and appetite.
- Being positive helps in fast recovery, Best Wishes