

## ನಿವಾಸಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು

### ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ಗೆ ಜನರು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ನಿಯಮಗಳಿವೆಯೇ?

1. ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು ನಿವಾಸಿಗಳನ್ನು ಧರ್ಮಲ್ ಸ್ಯಾನಿಟರ್ ಅನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡ ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಣೆಯಿಂದ 3 ರಿಂದ 15 ಸೆಂ.ಮೀ ದೂರದಿಂದ ಧರ್ಮಲ್ ಸ್ಯಾನಿಟರ್ ಬಳಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ತಾಪಮಾನವು > 37.5 ° C (> 99.5 ° F) ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು ಮತ್ತು ತಲೆನೋವಿನಂತಹ ಜ್ವರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ನಿವಾಸಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಜ್ವರ ಕ್ಲಿನಿಕ್ / ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಆಪ್ತಮಿತ್ರ 14410 ಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಭೌತಿಕ ಅಂತರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಸಿಟಿವಿ ಕಣ್ಣಾವಲು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
3. ಪ್ರವೇಶ ಮತ್ತು ನಿರ್ಗಮನ ದ್ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹ್ಯಾಂಡ್‌ವಾಶ್ / ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.
4. ಸರ್ಕಾರ ಅನುಮೋದಿಸಿದ ಜಾಗೃತಿ ಮಾಹಿತಿ ಸಂವಹನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮುದ್ರಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ <https://karunadu.karnataka.gov.in/hfwfor> ಭೇಟಿ ನೀಡಿ
5. ಯಾವುದೇ ಪಾರ್ಸಲ್ / ಕೊರಿಯರ್ ಗಳನ್ನು ಗೇಟ್ ಬಳಿಯೇ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.
6. ಕೇಂದ್ರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಚಿವಾಲಯದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆವರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ವಾಹನಗಳನ್ನು 1% ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಸೋಂಕು ರಹಿತ ಗೊಳಿಸಬೇಕು.
7. ಎಲ್ಲಾ ಚಾಲಕರು ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕರನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಖಗವುಸು, ಕೈಗವಸುಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

### ವಸತಿ ಸಮುಚ್ಚಯದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳ ನೈರ್ಮಲ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ನಿಯಮಗಳು

1. ಲಿಫ್ಟ್‌ಗಳು, ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳು, ರೇಲಿಂಗ್‌ಗಳನ್ನು ನಿವಾಸಿಗಳು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳನ್ನು 1% ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಶೌಚಗೃಹಗಳನ್ನು ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು.  
(<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesoninfectionofcommonpublicplacesincludingoffices.pdf>).

### ವಸತಿ ಸಮುಚ್ಚಯಗಳಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ಬಂಧಗಳಿವೆಯೇ?

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ವಸತಿ ಸಮುಚ್ಚಯಗಳು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು

1. ಉದ್ಯಾನವನಗಳು, ವಾಕಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಜಾಗಿಂಗ್‌ಗೆ ಬಳಸುವ ನಡಿಗೆ ಮಾರ್ಗಗಳಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು, ಆದರೆ, ಭೌತಿಕ ಅಂತರದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಒಳಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ (1 ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು).
2. ಮುಂಜಾಗೃತ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಅನಾನುಸರಣೆ ಮೂಲಕ ಈ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ತಾಣಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಾರದು.
3. ಬೇಸಿಗೆ ಶಿಬಿರ ಚಟುವಟಿಕೆ / ಹೊರಾಂಗಣ ಆಟಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಅನುಮತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
4. ಜಿಮ್ಮಾಷಿಯಂಗಳು, ಕ್ರೀಡಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಈಜುಕೊಳಗಳು, ಮನರಂಜನೆ ಮತ್ತು ಕ್ಲಬ್ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

## ವಸತಿ ಸಮುಚ್ಚಯಗಳಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು?

1. ವಸತಿ ಸಮುಚ್ಚಯಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
2. ನಿವಾಸಿಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತೊಟ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಒಂದು ಸ್ಥಿರ ಸ್ಥಳ ಗುರುತಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಬಳಸುವುದು.
3. ನಿವಾಸಿಗಳು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸಾನಿಟೈಸರ್, ಕೆಮ್ಮು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ, ಮುಖಗವುಸು ಧರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಎಸೆಯಲು ಹೊರಡುವಾಗ ಜನದಟ್ಟಣೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
4. ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹದ ವ್ಯಾನ್‌ನ ಚಾಲಕ ಮತ್ತು ಲೋಡರ್ ಅವರನ್ನು ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮೊದಲು ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮೀರಿ ಅವರಿಗೆ ಅನುಮತಿಸಬಾರದು.

## ಸಮುಚ್ಚಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಮಾಡಲು ಯಾವ ನಿಯಮಗಳಿವೆ?

1. ನಿವಾಸಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಂಘ /ಸೊಸೈಟಿಯು ಗೃಹ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ಗೆ ಸೂಚಿಸಿದವರು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸೊಸೈಟಿಯಲ್ಲಿ, ಸಮುದಾಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ನಗರದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ತಿರುಗಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಶಂಕಿತನ ಯಾವುದೇ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ನಿಯಮಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆಯನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.
3. ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪ್ರಕರಣವಿದ್ದರೆ, "ಕಂಟೈನ್‌ಮೆಂಟ್ ಪ್ಲಾನ್" ಅನ್ನು ಹಾಕಲಾಗುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಿವಾಸಿಗಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಂಘದ ಸಹಕಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
4. ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಜ್ವರ ಕ್ಲಿನಿಕ್ / ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಹವನ ಮಾಡಲು ನೋಡಲ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು.

## ಸೊಸೈಟಿಯಲ್ಲಿ ಶಂಕಿತ ದೃಢಪಡಿಸಿದ ಕೋವಿಡ್-19 ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಯಾವ ಕ್ರಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

1. ನಿವಾಸಿಯು ಕೋವಿಡ್ -19 ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅವನನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಇತರ ನಿವಾಸಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅವನನ್ನು ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು.
2. ವಾತಾಯನಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಎಸಿಗಳನ್ನು ಬಂದ್ ಮಾಡಿ.
3. ಅನಾರೋಗ್ಯದ ನಿವಾಸಿ ಎನ್ -95 ಮುಖಗವುಸು ಧರಿಸಬೇಕು.
4. ನಿವಾಸಿಯಿಂದ ಇತರ ನಿವಾಸಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಜನರು, ಮೇಲ್ಮೈಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಹೀರುಹಾಳೆಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಮೊಣಕೈಯಿಂದ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಡ್ಡಗಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
5. ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಿವಾಸಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ನಾನಗೃಹವನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
6. ಅವರು "14410" ಅನ್ನು ಡಯಲ್ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆಪ್ತಮಿತ್ರಾ ಅವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಾಗಿ ನೇರವಾಗಿ ಹತ್ತಿರದ ಜ್ವರ ಕ್ಲಿನಿಕ್ / ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು.
7. ರೋಗಲಕ್ಷಣದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಎಲ್ಲಾ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು 1% ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
8. ಎಲ್ಲಾ ನಿವಾಸಿಗಳು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದ ನಂತರ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

8. ನಿವಾಸಿಯು ಕೋವಿಡ್-19 ಎಂದು ಖಚಿತಪಟ್ಟರೆ, ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಕ್ಕೆ (ಸಿಎಚ್‌ಒ-ಬಿಬಿಎಂಪಿ) ತಿಳಿಸಬೇಕು

**ನಾವು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೂಟಗಳನ್ನು ನಡೆಸಬಹುದೇ?**

ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಕಿಟ್ಟಿ ಪಾರ್ಟಿಗಳು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಕೂಟಗಳು, ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ಸಂತೋಷಕೂಟಗಳು ಮುಂತಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮೂಹಿಕ ಕೂಟಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.