

# ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗಿ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗುವುದು



COVID-೧೯ : ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid

ಕೋವಿಡ್ 19ರ ಪಿಡುಗಿನಿಂದ (ದೇಶದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ವ್ಯಾಧಿ) ಬಹಿಷ್ಕಾರ ಹಾಕಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿನಾಕಾರಣ ನಾವುಗಳು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಂತಿಲ್ಲ. ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇನ್ನು ವಯ್ಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಹೊರಗಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಈಗಿರುವ ಪಿಡುಗು (ಕೊರೋನಾ) ಹರಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳಲು ಹೊರಗಡೆ ಹೋದಾಗ ಹೊರಗಿನ ಜನರೊಡನೆ ಸಂಪರ್ಕ/ ಮಾತುಕತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಬಂದನಂತರ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ಏನು ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ನಿಮಗೆ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.



ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಯಾವಾಗ ಹೋಗಬಹುದು ?

ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಿಕ್ಕ ಪಯಣ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಿ. ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳು/ದಿನಸಿ/ ಔಷಧಿ/ ಆಹಾರ ಮೊದಲಾದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು (ಮಕ್ಕಳು, ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಿಲ್ಲದವರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು) ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಒಂದೇ ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತರುವಂತೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಏತಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು ?

ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ, ಅದೇ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರದ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದ ಸೋಂಕಿತರು ಇರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಂದ, ನೀವು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನೀವು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಇದ್ದಾಗ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಬೇರೆಯವರನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?

ನೀವು ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚುವಹಾಗೆ ಪರದೆ (ಮಾಸ್ಕ್)

ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಪದರ ಮೇಲೊದಿಕೆ ಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ನಿಮ್ಮ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರಲಿ. ಬೇರೆಯವರ ಸಂಪರ್ಕ, ಮಾತುಕತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 3 ಅಡಿಗಳಿಂದ 6 ಅಡಿಗಳವರೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ/ ದೂರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ, ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಸೋಂಕಿನ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದ ರೋಗಿಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸಿ.

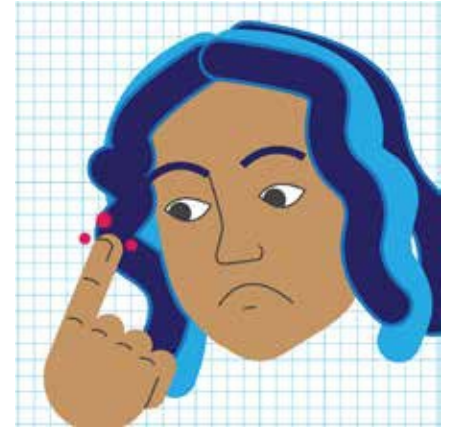


ನೀವು ಹೊರಗಡೆ ಇದ್ದಾಗ, ಮುಖ ಮತ್ತು ಮುಖ ಪರದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಹೊರಗಿನ ಜನರನ್ನು ಮುಟ್ಟದಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸಿ, ಹೊರಗಡೆ ಉಗುಳದಿರಿ ಹಾಗೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮುಟ್ಟಿದ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



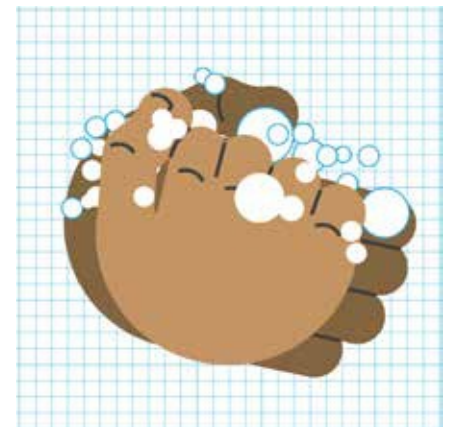
ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ ನೀವು ತಂದಿರುವ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ?

ನಿಮ್ಮ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯದ್ವಾರದ ಹೊರಗಡೆ ತೆಗೆದಿಡಿ, ಹೊರಗಡೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವ ಮುನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮತ್ತು ವಾಹನದ ಕೀಲಿಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ನಿಗದಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಿಸಿ, ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮುಖ ಪರದೆ ಮತ್ತು ಮೇಲೊದಿಕೆಯನ್ನು ಸೋಪಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಮುಂಚೆ ಕನ್ನಡಕ, ಕೀಲಿಗಳನ್ನು, ಮೊಬೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನಿಂದ ವರೆಸಿ, ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ನಂತರ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಹೊರಗಿನಿಂದ ತಂದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಹೊರಗಿನಿಂದ ತಂದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ, ಮನೆಯ ಇತರರು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟದಂತೆ ಮುಚ್ಚಿ, ಅವರುಗಳು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯಿರಿ (ಆ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲಕಾಲ ಸೋಂಕು ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು). ಅವುಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಳವನ್ನು ನಿಗದಿ ಮಾಡಿರಿ. ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದಿಡುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ, ಹೊಸ ಬಟ್ಟೆ ಬರೆಗಳನ್ನೇನಾದರೂ ತಂದರೆ, ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮುನ್ನ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಸಾಧನ ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ಕಾಗದ, ರಟ್ಟುಗಳ ಮೇಲೆ ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಸಾಬೂನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ರಟ್ಟಿನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಒಂದುಸಲ ವರೆಸಿಬಿಡಿ.



ಅದರಲ್ಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ನೀವು ಶೇಖರಿಸುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರಿಸಿ. ತೆಗೆದ ರಟ್ಟು ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಕಸದ ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿಟ್ಟು, ಬಿ.ಬಿ.ಎಂ.ಪಿ ಕಸದ ವಾಹನಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಪುಸ್ತಕ, ಪರವಣಿ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ದ್ರವದಿಂದ ವರಸಿ ಇಡಬಹುದು. ದಿನ ಪತ್ರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಓದುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಆದ ಮೇಲೆ ಸಾಬೂನಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

**ಸ್ವಂತ ಆರೋಗ್ಯ :-**

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತನಕ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರನ್ನೂ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದನಂತರ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ. ಕಡೆಪಕ್ಷ ಕೈಕಾಲು, ಮುಖವನ್ನಾದರೂ ಸಾಬೂನಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಂದಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿ, ಕೊನೆಪಕ್ಷ ಮೇಲೆ ಹೊದಿಕೆಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು, ಮುಖ್ಯ ದ್ವಾರದ ಹತ್ತಿರ ಇಟ್ಟ ಮುಖ ಪರದೆ (ಮಾಸ್ಕ್) ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಪ್ರತಿಸಲ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.



ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿಖರವಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತಪ್ಪುಗಳು ಕಂಡಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ:

[indscicov@gmail.com](mailto:indscicov@gmail.com)