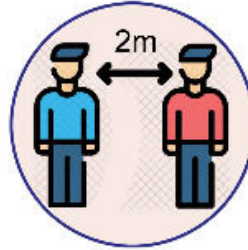




സ്വമിയേ ശ്രണമയ്യുക



കോവിഡ് 19 തീർത്ഥാടകർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

- സാവധാനം മലകയറുക.
- മാസ്ക് ധരിക്കുക. ഉപയോഗ ശേഷം മാസ്ക് കൈയ്യുറ എന്നിവ താങ്ങാമു കാണാവശ്യം വെച്ചെറിയരുത്. അവ സ്വന്തം വീടുകളിൽ തിരിച്ചെത്തിയ ശേഷം സൂക്ഷ്മമായി സംസ്കരിക്കുക.
- കൂട്ടം കൂടരുത്. എല്ലായ്പ്പോഴും ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുക.
- സോഷ്യ സാനിറ്റേഷൻ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ ശുചിയ്ക്കുക.
- നടന്നു പോകുന്ന വഴിയിൽ തൂങ്ങരുത്.
- മാലിന്യങ്ങൾ വഴിയിൽ വെച്ചെറിയരുത്.
- എന്തെങ്കിലും ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ തൊട്ടടുത്തുള്ള ആശുപത്രിയിലോ, എമർജൻസി റെഡിക്കൽ കെയർ സെന്ററിലോ അറിയിക്കുക.
- ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക.

Covid - 19 Guideline For Sabarimala Pilgrims

- Climb the hill slowly
- Wear mask. Don't throw the used masks carelessly. Those should be disposed safely when you return to home
- Don't gather in groups
- Keep social distancing while climbing the hill
- Clean your hands regularly with soap or sanitizer
- Don't spit on the walkway
- Don't throw the waste on the walkway
- If you face any health problems, report it to the nearest hospital or emergency medical care centre immediately
- Strictly follow the instructions given by the health department

शबरिमला तीर्थयात्रियों के लिए दिया निर्देश

- धीरे -धीरे पहाड़ी पर चढ़े।
- मास्क पहनें। इस्तेमाल किए गए मास्क को लापखाही से न फेंके जब आप घर लौटते हैं तो उन्हें सुघासित तरीके से निपटाया जाता चाहिए।
- समूहों में इकट्ठा न करें।
- पहाड़ी पर चढ़ते समय सामानिक दूरी बनाए रखें।
- अपने हाथों को नियमित रूप से साबुन और सैनिटाइजर से रूपा करें।
- टहलने के रास्ते पर रुके नहीं।
- कचरे को रास्ते पर न फेंके।
- यदि आपको किसी भी स्वास्थ्य समस्या का सामना करना पड़ता है तो उसे वत्काल आपातकालीन चिकित्सा केंद्र के नजदीकी अस्पताल में रिपोर्ट करें।
- स्वास्थ्य विभाग द्वारा दिए गए निर्देशों का सही से पालन करें।

കോവിഡ് -19 സപരിമല യാത്രികർക്കുതന്നെ വഴികാട്ടി

- ബിഗ്ഗി അമ്പലവും പ്രകടനവും തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും.
- പലപ്പോഴും പ്രകടനം തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും. ലിംഗീയ കർമ്മം, അലം തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും. തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും.
- അമ്പലം വെട്ടിയും തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും. തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും.
- സോൾട്ട് ലിംഗീയ കർമ്മം ഉണ്ടാകും. തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും.
- തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും. തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും.
- തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും. തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും.
- ബിഗ്ഗി കർമ്മം ഉണ്ടാകും. തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും.
- തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും. തടയുന്ന കർമ്മം ഉണ്ടാകും.

DISTRICT MEDICAL OFFICE (HEALTH), AROGYA KERALAM, PATHANAMTHITTA



C VID 19

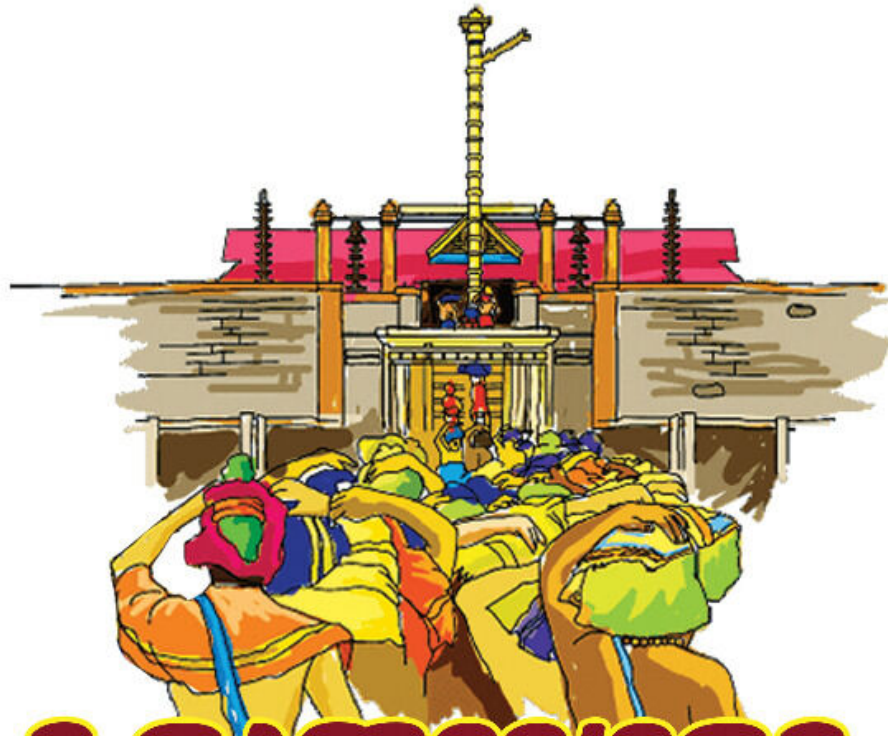
കോവിഡ് മഹാമാരിക്കാലത്ത് സുരക്ഷിതവും ആരോഗ്യപൂർണ്ണവുമായ ശബരിമല തീർത്ഥാടനം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനു വേണ്ടി ജില്ലാ ഭരണകൂടത്തിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസിന്റെയും ആരോഗ്യ കേരളം പത്തനംതിട്ടയുടെയും ആഭിമുഖ്യത്തിൽ നടപ്പിലാക്കുന്ന പ്രത്യേക ബോധവൽക്കരണ പരിപാടി.



കർവ്വതലോടെ... ശരണയാത്ര



/nhmpta / ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസ് (ആരോഗ്യം) ആരോഗ്യകേരളം, പത്തനംതിട്ട



കിരൂനലോടെ... ശരണയാത്ര



/nhmpta /

ജില്ലാ മെഡിക്കൽ ഓഫീസ് (ആരോഗ്യം)
ആരോഗ്യകേരളം, പത്തനംതിട്ട

कोविद-मुक्त तीर्थ यात्राँ के लिए हम सब एक होकर काम करो

शबरीमला आने के 24 घंटे के अंदर कोविड नेगेटिव सर्टिफिकेट के लेना होगा या नजदीकी अधिकृत कियोस्क पर नए सिरे से टेस्ट लें। जो लोग पूर्व में कोविड से ठीक हो चुके हैं, जिनकी उम्र 10 वर्ष से कम और 65 वर्ष से अधिक है और जो मधुमेह, उच्च रक्तचाप और कैंसर जैसी बीमारियों से पीड़ित हैं, उन्हें इस मौसम में तीर्थयात्रा से बचने की सलाह दी जाती है।



बुखार, खांसी, सांस की तकलीफ और गले में खराश वाले लोगों को तीर्थ यात्रा से बचना चाहिए।



हमेशा ध्यान रखें कि मुंह और नाक को अच्छी तरह से ढकने वाले मास्क पहनें। खांसने या छींकने पर मास्क न निकालें। सार्वजनिक स्थानों पर इस्तेमाल किए गए मास्क को न फेंके।



पहाड़ी पर चढ़ते समय भी हमेशा दूसरों से दो मीटर की दूरी रखें



अपने हाथों को साबुन और पानी से 40 सेकंड तक बार-बार धोएं। व्यक्तिगत उपयोग के लिए हमेशा एक सैनिटाइज़र रखें। जरूरत पड़ने पर सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।

आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।



**प्रतिबंध हम, हमारे परिवारों और हमारे
समुदाय की सुरक्षा के लिए हैं।**

கோவிட் இல்லாத யாத்திரைக்கு ஒன்றாக செய்யப்படுவோம்



சபரிமலை அடைவதற்கு 24 மணி நேரத்திற்குள் எடுக்கப்பட்ட கோவிட் சோதனை எதிர்மறை சான்றிதழை எடுத்துச் செல்லுங்கள் அல்லது அருகிலுள்ள அங்கீகரிக்கப்பட்ட கியோஸ்கில் புதிய சோதனை எடுக்கவும் கடந்த காலங்களில் கோவிடிலிருந்து குணப்படுத்தப்பட்டவர்கள், 10 வயதுக்குக் குறைவானவர்கள் மற்றும் 65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் மற்றும் நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இந்த பருவத்தில் யாத்திரை செய்வதைத் தவிர்க்க அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

காய்ச்சல், இருமல், மூச்சுத் திணறல் மற்றும் தொண்டை புண் உள்ளவர்கள் யாத்திரை தவிர்க்க வேண்டும்.



வாய் மற்றும் மூக்கை சரியாக மறைக்கும் முகமூடியை அணிய எப்போதும் கவனமாக இருங்கள். இருமல் அல்லது தும்மும்போது முகமூடியை அகற்ற வேண்டாம். பயன்படுத்தப்பட்ட முகமூடியை பொது இடங்களில் தூக்கி எறிய வேண்டாம்.



மலையில் ஏறும்போது கூட மற்றவர்களிடமிருந்து இரண்டு மீட்டர் தூரத்தை எப்போதும் கடைபிடிக்கவேண்டும்



உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சோப்பு உபயோகித்த தண்ணீரில் 40 மினாடிகள் கழுவ வேண்டும். தனிப்பட்ட பயன்பாட்டிற்காக எப்போதும் ஒரு சானிடைசர் வைத்திருங்கள். தேவைப்படும்போது சானிட்டிசரைப் பயன்படுத்துங்கள்.

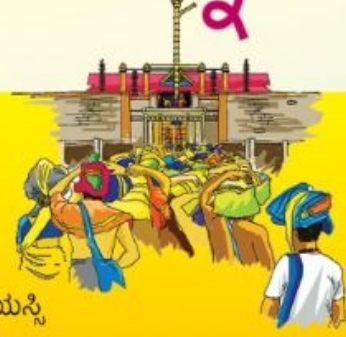
கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.



நமது குடும்பங்கள் மற்றும் எங்கள் சமூகத்தின் பாதுகாப்பிற்காக இந்த கட்டுப்பாடுகள் உள்ளன.

ಕೋವಿಡ್ ಮುಕ್ತ ಯಾತ್ರೆಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬನ್ನಿ

ಕೋವಿಡ್ ಟೆಸ್ಟ್ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರವನ್ನು ಶಬರಿಮಲೆಗೆ ತಲುಪುವ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರದ ಅಧಿಕೃತ ಕಿಯೋಸ್ಕಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಹಿಂದೆ ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ಗುಣಮುಖರಾದವರು, 10 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನವರು ಮತ್ತು 65 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಋತುವಿನಲ್ಲಿ ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳದಿರಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ನೋಯುತ್ತಿರುವ ಜನರು ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.



ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಮುಖವಾಡ ಧರಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ತೆಗೆಯಬೇಡಿ. ಬಳಸಿದ ಸ್ಥಳಗಳ ಮುಖವಾಡವನ್ನು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಬೇಡಿ.



ಬೆಟ್ಟ ಹತ್ತುವಾಗಲೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರರಿಂದ ಎರಡು ಮೀಟರ್ ದೂರವನ್ನು ಇರಿಸಿ

ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ 40 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಅನ್ನು ಇರಿಸಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಬಳಸಿ.



ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.



ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಗಳ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ.

కోవిడ్ లేని తీర్థయాత్ర కోసం కలిసి రండి

శబరిమల చేరుకోవడానికి 24 గంటలలోపు తీసుకున్న కోవిడ్ టెస్ట్ నెగటివ్ సర్టిఫికేట్ తీసుకోండి లేదా సమీప అధికృత కియోస్క్ వద్ద తాజా పరీక్ష తీసుకోండి.

గతంలో కోవిడ్ నుండి నయం చేసిన వారు, 10 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్నవారు మరియు 65 ఏళ్లు పైబడిన వారు మరియు డయాబెటీస్, అధిక రక్తపోటు మరియు క్యాన్సర్ వంటి వ్యాధులతో బాధపడుతున్నవారు ఈ సీజన్లో తీర్థయాత్రలకు దూరంగా ఉండాలని సూచించారు.



జ్వరం, దగ్గు, పిరి స్వాస, గొంతు నొప్పి ఉన్నవారు తీర్థయాత్రలకు దూరంగా ఉండాలి.



నేరు మరియు ముక్కును సరిగ్గా కప్పి ఉంచే ముసుగు ధరించడానికి ఎల్లప్పుడూ జాగ్రత్త వహించండి. దగ్గు లేదా తుమ్ము ఉన్నప్పుడు ముసుగు తొలగించవద్దు. ఉపయోగించిన ప్రదేశాలను బహిరంగ ప్రదేశాల్లో విసిరివేయవద్దు.



కొండ ఎక్కేటప్పుడు కూడా ఇతరుల నుండి రెండు మీటర్ల దూరం ఉంచండి.

మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో తరచుగా 40 సెకన్ల పాటు కడగాలి. వ్యక్తిగత ఉపయోగం కోసం ఎల్లప్పుడూ శానిటైజర్ ను ఉంచండి. అవసరమైనప్పుడు శానిటైజర్ వాడండి.



కళ్ళు, ముక్కు మరియు నోటిని తాకడం మానుకోండి.



పరిమితులు మాకు, మా కుటుంబాలకు మరియు మా సంఘం యొక్క భద్రత కోసం.

LET'S WORK FOR A COVID-FREE PILGRIMAGE

Carry a covid test negative certificate taken within 24 hours prior to reaching Sabarimala or take a fresh test at the nearest authorized kiosk. Those who have been cured from Covid in the recent past, those below 10 years of age and above 65 years of age and those suffering from diabetes, hypertension or cancer are advised to avoid pilgrimage in this season.



People with fever, cough, shortness of breath and sore throat should avoid pilgrimage.



Always take care to wear mask properly covering the mouth and nose. Do not remove the mask when coughing or sneezing. Do not throw away used mask in public places.



Always keep a distance of two meters from others, even when climbing the hill.

Wash your hands frequently with soap and water for 40 seconds. Always keep a sanitizer for personal use. Use sanitizer when needed.



Avoid touching eyes, nose and mouth.



The restrictions are for the safety of us, our families, and community.



ആരോഗ്യവകുപ്പ്, ആരോഗ്യകേരളം, കോട്ടയം

Break the chain

ജീവന്റെ നിലയുള്ള ജാഗ്രത

കോവിഡ് രഹിത തീർത്ഥാടനത്തിനായി ഒരുമിക്കാം

ശബരിമലയിൽ എത്തുമ്പോൾ

24 മണിക്കൂറിനു മുൻപുള്ള കോവിഡ് പരിശോധനാ സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കൈവരും വയ്ക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ അടുത്തുള്ള അംഗീകൃത കിയോസ്കിലെത്തി പരിശോധന നടത്തുക. മുൻപ് കോവിഡ് ബാധിച്ചിട്ടുള്ളവരും 10 വയസിന് താഴെയും 65 വയസിൽ മുകളിലും പ്രായമുള്ളവരും, പ്രമേഹം, രക്താദിമർദ്ദം, കാൻസർ തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങളുള്ളവരും ഇത്തവണ തീർത്ഥാടനം ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.



പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം, തൊണ്ടവേദന തുടങ്ങിയവ ഉള്ളവർ തീർത്ഥാടനം ഒഴിവാക്കുക.



എല്ലായ്പ്പോഴും വായും മൂക്കും മുട്ടുന്ന വിധം ശരിയായി മാസ്ക് ധരിക്കുക. ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ മുഖത്തുനിന്ന് മാസ്ക് മാറ്റരുത്. ഉപയോഗിച്ച മാസ്ക് അലക്ഷ്യമായി വലിച്ചെറിയരുത്



മല കയറുമ്പോൾ ഉൾപ്പടെ എല്ലായ്പ്പോഴും മറ്റുള്ളവരുമായി രണ്ടു മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക



ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 40 സെക്കൻഡ് സമയം കൈകൾ കഴുകുക. വ്യക്തിഗത ഉപയോഗത്തിനായി എല്ലായ്പ്പോഴും ഒരു സാനിറ്റൈസർ കരുതുക. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക.

കണ്ണുകളിലും മൂക്കിലും വായിലും തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.



നിയന്ത്രണങ്ങൾ നമ്മുടെയും കുടുംബത്തിന്റെയും സമൂഹത്തിന്റെയും സുരക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടിയാണ്.