കോവിഡ് 19 (കൊറോണ) ബ്രേക്ക് ദ ചെയിൻ

രോഗം പകർത്തുന്ന കണ്ണികളിൽ ഒരാളാകാതിരിക്കാം

വ്യക്തിശുചിത്വം ഉറപ്പാക്കിയും സാമൂഹിക സമ്പർക്കങ്ങളിൽ നിന്ന് പരമാവധി ഒഴിഞ്ഞു നിന്നും പൊതു ഇടങ്ങളിലെ കരുതലോടെയുള്ള ഇടപെടലുകളിലൂടെ നമുക്ക് കൊറോണയെ പ്രതിരോധിക്കാം.

ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റ് കൈകൾ നന്നായി കഴുകുക. ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക.

ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തൂവാലയോ, ടിഷ്യുപേപ്പറോ ഉപയോഗിച്ച് പൊത്തുക.

സാമൂഹിക ഒത്തുചേരലുകൾ ഒഴിവാക്കുക.

വ്യക്തികൾ തമ്മിൽ സുരക്ഷിതമായ അകലം പാലിക്കുക.

പൊതു ഇടങ്ങളിലെ വസ്തുക്കൾ മലിനമായിരിക്കാം. അതിനാൽ അവ സ്പർശിക്കാതിരിക്കുകയോ, സ്പർശിച്ചാൽ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുകയോ ചെയ്യുക.

കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ എന്നിവ സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

ഹസ്തദാനം, ആലിംഗനം എന്നിവ ഒഴിവാക്കാം.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം

www.missions.kerala.gov.in/ardram

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും സംശയ നിവാരണത്തിനും വിളിക്കൂ

ദിശ 1056 | 0471 255 2056

ArdramJanakeeyaCampaign | ArdramJanakeeyaCampaign | @ArdramCampaign

Malayalam https://olz.page.link/mdbY
English https://olz.page.link/1uTS
Hindi https://olz.page.link/qAZp
Tamil https://olz.page.link/Hdio
Kannada https://olz.page.link/o3aH
Bengali https://olz.page.link/aURQ
Oriya https://olz.page.link/rT8q

To listen to audio either click of the links directly or scan the QR codes using the OLLO app

attollo
Scan to download OLLO APP
Listen to the **audio** in your preferred **language**

കോവിഡ് 19 (കൊറോണ)

വയോജനങ്ങൾ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിക്കുക

കൊറോണ അണുബാധ ഉണ്ടായാൽ അത് കൂടുതൽ ദോഷകരമായി ബാധിക്കാവുന്ന ഒരു വിഭാഗം 60 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവരെയാണ്. അതിനാൽ വയോജനങ്ങൾ സുരക്ഷയ്ക്കായി താഴെപ്പറയുന്ന മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കേണ്ടതാണ്.

ദൂരയാത്രകൾ കഴിഞ്ഞുവരുന്നവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.
പ്രത്യേകിച്ച് കൊറോണ അണുബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്ന് എത്തുന്നവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം.

പൊതുപരിപാടികൾ, കൂട്ടായ്മകൾ, സിനിമാശാലകൾ, ആഘോഷങ്ങൾ, ഉത്സവങ്ങൾ, വിവാഹങ്ങൾ എന്നിവയിൽ നിന്ന് വിട്ട് നിൽക്കുക.

പനി, ചുമ, ജലദോഷം, ശ്വാസതടസ്സം, തൊണ്ടവേദന തുടങ്ങിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവരുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്താതിരിക്കുക.

കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റെങ്കിലും കഴുകുക.

ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണരീതിയും നിലവിലുള്ള ചികിത്സാക്രമങ്ങളും തുടരുക

എന്തെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലുടൻ ഡോക്ടറെ കാണുക, സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം
നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം
www.missions.kerala.gov.in/ardram

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും സംശയ നിവാരണത്തിനും വിളിക്കൂ
ദിശ 1056 | 0471 255 2056

ArdramJanakeeyaCampaign | ArdramJanakeeyaCampaign | @ArdramCampaign

Malayalam — https://olz.page.link/KQkA
English — https://olz.page.link/n596
Hindi — https://olz.page.link/LyHv
Tamil — https://olz.page.link/yymU
Kannada — https://olz.page.link/ghzC
Bengali — https://olz.page.link/s3F4
Oriya — https://olz.page.link/v17U

To listen to audio either click of the links directly or scan the QR codes using the OLLO app

attollo

GET IT ON Google Play

Scan to download OLLO APP
Listen to the **audio** in your preferred **language**

കോവിഡ് 19 (കൊറോണ)

അതിഥി തൊഴിലാളികൾക്കുള്ള മാർഗനിർദേശങ്ങൾ

കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് പല പ്രാവശ്യം കഴുകുക.

മുഖത്ത് ഇടയ്ക്കിടെ സ്പർശിക്കാതിരിക്കുക.

വ്യക്തികളിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കുക.

ആൾക്കൂട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതകൾ ഒഴിവാക്കുകയും
അതിൽ നിന്ന് മാറി നിൽക്കുകയും ചെയ്യുക.

പനി, ചുമ, തൊണ്ടവേദന, ശ്വാസംമുട്ട് എന്നീ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവർ
ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലുടൻ ഡോക്ടറെ കാണുക, സ്വയം ചികിത്സ ഒഴിവാക്കുക.

**കേരളത്തിലെ ആരോഗ്യ സംവിധാനം കൊറോണ അണുബാധയെ നേരിടാൻ സുസജ്ജമാണ്.
നിങ്ങൾക്ക് അത് പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.**

അതിഥികളായ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ ഞങ്ങൾ പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാണ്

ആർദ്രം

**നമ്മുടെ ആരോഗ്യം
നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം**

www.missions.kerala.gov.in/ardram

**കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും
സംശയ നിവാരണത്തിനും വിളിക്കൂ**
ദിശ 1056 | 0471 255 2056

AdramJanakeeyaCampaign | ArdramJanakeeyaCampaign | @ArdramCampaign

Malayalam — https://olz.page.link/ZuPV
Hindi — https://olz.page.link/P5rs
Tamil — https://olz.page.link/emwG
Assamese — https://olz.page.link/iqEM
Bengali — https://olz.page.link/NBPf
Oriya — https://olz.page.link/quCw

To listen to audio either click of the links directly or scan the QR codes using the OLLO app

Scan to download OLLO APP
Listen to the **audio** in your preferred **language**

കോവിഡ് 19 (കൊറോണ)

ഹോം ഐസൊലേഷനിലുള്ളവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

എയർ കണ്ടീഷണർ ഇല്ലാത്തതും വായുസഞ്ചാരം ഉള്ളതുമായ മുറിയിൽ തങ്ങുക.

പകൽ സമയം ജനാലകൾ തുറന്നിടുക.

നിരീക്ഷണത്തിലുള്ള രോഗിയുടെ മുറിയോട് ചേർന്ന് ശൗചാലയം ഉണ്ടായിരിക്കുകയോ, രോഗിക്ക് മാത്രം ഉപയോഗിക്കാൻ പ്രത്യേക ശൗചാലയം ഉണ്ടായിരിക്കുകയോ വേണം.

മൊബൈൽ ഫോൺ, പാത്രങ്ങൾ, ബെഡ്ഷീറ്റുകൾ തുടങ്ങിയവ ആരുമായും പങ്കുവയ്ക്കരുത്.

സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ കഴുകുന്നത് ശീലമാക്കുക. പ്രത്യേകിച്ച് ശൗചാലയം ഉപയോഗിച്ചതിനു ശേഷവും ശരീര സ്രവങ്ങളിൽ സ്പർശിച്ചതിനു ശേഷവും.

വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുക.

ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മൂക്കും വായും തൂവാലയോ, ടിഷ്യുപേപ്പറോ ഉപയോഗിച്ച് പൊത്തുക.

മുഖാവരണമോ, ടിഷ്യുവോ ലഭ്യമല്ലാത്ത സാഹചര്യത്തിൽ മടക്കിയ കൈത്തണ്ടയിലേക്ക് ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്തിട്ട് പിന്നീട് ശുചിയാക്കുക.

ബ്ലീച്ച് ലായനി ഉപയോഗിച്ച് മുറിയുടെ തറ തുടയ്ക്കുക. വാഷ്ബേസിൻ, കക്കൂസ്, ഗൃഹോപകരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ ബ്ലീച്ച് ലായനി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.

ഐസൊലേഷനിലുള്ള വ്യക്തിയെ പരിചരിക്കുന്നവർക്ക് ഉപയോഗിക്കുന്നതിനായി മുറിയുടെ വാതിലിൽത്തന്നെ ശുചീകരണ ലായനി വയ്ക്കുക.

സന്ദർശകരെ ഒഴിവാക്കുക.

സാമൂഹിക കൂട്ടായ്മകൾ, സത്ക്കാരങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയിൽ പങ്കെടുക്കാതിരിക്കുക.

പൊതു ഗതാഗതം/വാഹനം ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം
നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം
www.missions.kerala.gov.in/ardram

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും
സംശയ നിവാരണത്തിനും വിളിക്കൂ
ദിശ 1056 | 0471 255 2056

AardramJanakeeyaCampaign   AardramJanakeeyaCampaign   @AardramCampaign

Malayalam	English	Hindi	Tamil	Kannada	Bengali	Oriya
https://olz.page.link/3AN2	https://olz.page.link/sejT	https://olz.page.link/Viib	https://olz.page.link/9v4s	https://olz.page.link/TxT1	https://olz.page.link/JYRh	https://olz.page.link/jqtj

Listen to audio using the **OLLO APP**

Scan to download OLLO APP
Listen to the **audio** in your preferred **language**

കോവിഡ് 19 (കൊറോണ)

യാത്രക്കാർക്കും വിനോദസഞ്ചാരികൾക്കുമുള്ള മാർഗനിർദേശങ്ങൾ

യാത്രക്കാരും വിനോദസഞ്ചാരികളും ഇന്ത്യയിൽ എത്തിയാൽ ഉടൻ ആരോഗ്യവകുപ്പുമായി ബന്ധപ്പെടുകയും ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നിർദേശങ്ങൾ പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇന്ത്യാക്കാരുൾപ്പെടെ എല്ലാ യാത്രികരും അത്യാവശ്യമല്ലാത്ത യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക.
14 ദിവസമെങ്കിലും പൊതുജനസമ്പർക്കത്തിൽ നിന്നും സ്വമേധയാ ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കുക.

ഇന്ത്യയിലുള്ള എല്ലാ വിദേശികളും **ദിശ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറായ 1056** ൽ ബന്ധപ്പെടുക.

ഹോട്ടലുകൾ/റിസോർട്ട്/വീടുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ ഹോം ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയുന്നവർ നീന്തൽ കുളങ്ങൾ, പൊതു ഭക്ഷണശാലകൾ, ജിം, ഹോട്ടലുകളിലെയും റിസോട്ടുകളിലെയും ബിസിനസ്സ് സെന്ററുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുക.

ഹോം ക്വാറന്റൈനിലുള്ളവർക്ക് പനി, തൊണ്ടവേദന, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നീ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ മാർഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്കായി **ദിശ നമ്പരായ 1056 ലോ, 0471 – 2552056 ലോ** ബന്ധപ്പെടുക.

തുമ്മുമ്പോഴും ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തൂവാല ഉപയോഗിക്കുക.
ആൾക്കൂട്ടങ്ങളും പൊതുപരിപാടികളും ഒഴിവാക്കുക.

കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റെങ്കിലും കഴുകുക.
അല്ലെങ്കിൽ സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക.

നമ്മുടെ ആരോഗ്യം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം
www.missions.kerala.gov.in/ardram

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്കും സംശയ നിവാരണത്തിനും വിളിക്കൂ
ദിശ 1056 | 0471 255 2056

ArdramJanakeeyaCampaign | ArdramJanakeeyaCampaign | @ArdramCampaign

Malayalam – https://olz.page.link/ECQa
English – https://olz.page.link/sejT
Hindi – https://olz.page.link/Viib
Tamil – https://olz.page.link/9v4s
Kannada – https://olz.page.link/TxT1
Bengali – https://olz.page.link/JYRh
Oriya – https://olz.page.link/jqtj

To listen to audio either click of the links directly or scan the QR codes using the OLLO app