

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ
(ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಅಕ್ಸನ್ ಗ್ಲೋಬ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19
ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ
(ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಕೋವಿಡ್-19 ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಗುಂಪು

(V 1.2, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020)

ಇದು ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 V 1.1ರ ಮುಂದುವರೆದ ಪ್ರತಿಯಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಷನ್ ಗ್ರೂಪ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19
ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಕೋವಿಡ್-19 ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಗುಂಪಿನ ಕುರಿತು

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರು, ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ತಜ್ಞರನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕೋವಿಡ್-19-ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಆಕ್ಟ್‌ನ್ ಗ್ರೂಪ್ ಎಂಬ ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಗುಂಪು ಈ ಕಡತವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು:

1. ಡಾ. ಪ್ರಶಾಂತ್ ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ MBBS, MPH, PhD, ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು
2. ಡಾ. ತಾನ್ಯಾ ಶೇಷಾದ್ರಿ, MBBS, MD, ಸಂಯೋಜಕರು, ಟೈಬಲ್ ಹೆಲ್ತ್ ರಿಸೋರ್ಸ್ ಸೆಂಟರ್, ವಿವೇಕಾನಂದ ಗಿರಿಜನ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರ
3. ಡಾ. ಸ್ವಾತಿ ಎಸ್‌ಬಿ. MBBS., PCMH ರಿಸ್ಟೋರ್ ಹೆಲ್ತ್
4. ಡಾ. ಸೌಮ್ಯದೀಪ್ ಭೌಮಿಕ್, MBBS, M.Sc, ದಿ ಜಾರ್ಜ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಹೆಲ್ತ್, ಭಾರತ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಕಲ್ಟಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್, ಸೌತ್ ವೇಲ್ಸ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ, ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾ
5. ಡಾ. ಗಿರಿಧರ ಆರ್ ಬಾಬು, MBBS, MPH, PhD. ಇಂಡಿಯನ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು/ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ
6. ಡಾ. ಎಚ್ ಸುದರ್ಶನ್ MBBS, ವಿವೇಕಾನಂದ ಗಿರಿಜನ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರ , ಬಿಆರ್ ಹಿಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕರುಣಾ ಟ್ರಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು
7. ಡಾ. ಯೋಗೇಶ ಕಳ್ಳೊಡೆ, MBBS, MD, ಸೊಸೈಟಿ ಫಾರ್ ಎಜುಕೇಶನ್, ಆಕ್ಟ್‌ನ್ ಮತ್ತು ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್ ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಹೆಲ್ತ್ (SEARCH) ಗಡ್‌ಚಿರೋಲಿ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಭಾರತ
8. ಡಾ. ಉಮೇಶ್ ಶ್ರೀನಿವಾಸನ್, MBBS, MSc, PhD . ಐಐಎಸ್‌ಸಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
9. ಡಾ. ಲತಾ ಚಿಳಗೋಡ, MDS. ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು
10. ಡಾ. ಅನಂತ ಭಾನ್ MBBS, MHS, PGDMLE, ಸಂಶೋಧಕರು, ಗ್ಲೋಬಲ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬಯೋಎಥಿಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಲ್ತ್ ಪಾಲಿಸಿ
11. ಡಾ. ಸುಮಂತ್ ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಮಜಗಿ, MBBS, MD, ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಕಮ್ಯುನಿಟಿ ಮೆಡಿಸಿನ್, ಮೈಸೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ರೀಸರ್ಚ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್, ಮೈಸೂರು.
12. ಶ್ರೀ ಶಿವಾನಂದ ಸವಾತಗಿ MPH, ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು
13. ಡಾ. ಪ್ರಗತಿ ಹೆಬ್ಬಾರ್, MDS. ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು
14. ಶ್ರೀ ಅಧಿಪ್ ಅಮಿನ್ MSc, ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು
15. ಡಾ. ವೈಭವ್ ಅಗವಾನೆ, MBBS, MSc. ಇನ್‌ಟೆಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು
16. ಡಾ. ಯೋಗೇಶ ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ BAMS, MPH, ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು: ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟ್‌ನ್ ಕೊಲಾಬರೇಟಿವ್/SWASTI ಸದಸ್ಯರು, ಡಾ. ಎಮ್‌ಡಿ ಮಧುಸೂದನ, ಮಿಸ್ ಪವಿತ್ರಾ ಶಂಕರನ್, ಡಾ. ಪ್ರ ತ್ಯೂಶ್ ಕುಮಾರ್, ಡಾ. ಮ್ಯಾಥ್ಯೂ ಸುನಿಲ್ ಜಾರ್ಜ್, ಡಾ. ಅರ್ಚನಾ ಅಶೋಕ್, ಡಾ ಸಮಂತಾ ಲೋಬೊ, ಡಾ. ಅರಿಮಾ ಮಿಶ್ರಾ , ನಂದಕಿಶೋರ್ ಕಣ್ಣೂರಿ

ಡಾ. ರವಿ ಕುಮಾರ್ (MoHFW ಪ್ರಾಂಶಿಪಾಲಕರು ಕೇಂದ್ರ, ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ) ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ನಿಶ್ಚಿತ್ ವಿಕ್ಟರ್ ಡೇನಿಯಲ್ (ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ) ಇವರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಟಿಪ್ಪಣಿ: ಈ ಕಡತದಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಲೇಖಕರು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ/ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯಮಾಹಿತಿಗಳು ಆಯಾ ಲೇಖಕರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿದ್ದಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಹಿತಾಸಕ್ತಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು ಯಾವುದೇ ವಾಣಿಜ್ಯಿಕ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲ್ಲ. ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಗುಂಪಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದೆಂದು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇದರ ಬಳಕೆಯ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು prashanth.ns@gmail.com ಗೆ ಮೇಲ್ ಮಾಡಿ.

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟ್‌ನ್ ಗ್ರೂಪ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ (03 ಏಪ್ರಿಲ್ 2020)

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಉದ್ದೇಶ:

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಹರಡಿದ್ದ ದೇಶಗಳ ಸಂಚಾರ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತ ಸಹಪ್ರಯಾಣಿಕರ ಜೊತೆ ಬೆರೆತ ನಗರವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿತ್ತು. ಈವರೆಗೆ, ಅಧಿಕೃತ ಮಾಹಿತಿಯಂತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಪೀಡಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಕೆಲ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸಮುದಾಯ ಪ್ರಸರಣವು ಆರಂಭವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಈ ಕುರಿತು ಖಚಿತತೆಯಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ಸರಕಾರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ (ಪಿಎಚ್‌ಸಿ) ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಎನ್‌ಜಿಒಗಳಿಂದ ನಡೆಸಲಾಗುವ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಹಾಗೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಕೋವಿಡ್-19 ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಥವಾ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕಾಗಿರುವುದು ತುಂಬಾ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ಕೈಪಿಡಿಯ ಓದುಗರು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ (ಪಿಎಚ್‌ಸಿ) ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು (ಡಾಕ್ಟರ್, ನರ್ಸ್, ಔಷಧ ವಿತರಕ ಅಥವಾ ಅರೆ-ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ) ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಾವು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಈ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೂ ಕೂಡಾ ರಾಜ್ಯದಿಂದ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ, ಜಿಲ್ಲೆಯಿಂದ ಜಿಲ್ಲೆಗೆ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಅಂಶಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಬಯಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಡತವು ಯಾವುದೇ ಸರಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆ/ಇಲಾಖೆ ಸೂಚಿಸುವ ಅಥವಾ ಅಂಗೀಕರಿಸಿದ ಅಧಿಕೃತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ದಾಖಲೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲಾಗುವ ಅತ್ಯಂತ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಾಖಲೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟ್ ಗ್ಲೋಬ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ವಿಭಾಗ ಎ: ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳು (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ -ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಮತ್ತು ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು)

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳ ಸಮಗ್ರ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್

1. ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ, ಉಪಕರಣ, ಸರಬರಾಜು ಮತ್ತು ದಾಖಲೀಕರಣ
2. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸುರಕ್ಷೆ
3. ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ
4. ಜೈವಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ (ಬಯೋಮೆಡಿಕಲ್ ವೇಸ್ಟ್) ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ
5. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ
6. ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು

ವಿಭಾಗ ಬಿ: ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ (ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯ) ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್

ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್

1. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ
2. ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ (ರೆಫರಲ್)
3. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸುರಕ್ಷೆ
4. ಸಮುದಾಯ ಮೂಲದ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು
5. ಶಂಕಿತ, ಸಂಪರ್ಕಿತ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ (ಸಂಪರ್ಕ ರಹಿತ ದಿಗ್ವಂಧನ)
6. ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಅಪ್ಡೇಟ್ ಗ್ಲೋಬ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ
(ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ವಿಭಾಗ ಎ: ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಗಳು (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ -ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಮತ್ತು ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು)

ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು	ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ, ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜು	ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸುರಕ್ಷೆ
ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ	ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಮಟ್ಟದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ	ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ
	ಬಯೋಮೆಡಿಕಲ್ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ	

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಷನ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19
ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ವಿಭಾಗ ಎ: ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿನ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್ (ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ -ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಮತ್ತು ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು)

ಸಂ.	ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಂಶಗಳು	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯತೆ/ಸ್ಥಿತಿ
1	ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ, ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜು		
1.1	ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರ ಮತ್ತು ನಿರೀಕ್ಷಣಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೈತೊಳೆಯುವ ಸ್ಥಳವಿದೆಯೇ?		
1.2	ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಗಾಳಿಹೊರಹಾಕುವ (ಎಕ್ಸ್‌ಹಾಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ವಾತಾಯನ (ವೆಂಟಿಲೇಶನ್) ವ್ಯವಸ್ಥೆಯುಳ್ಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ನಿರೀಕ್ಷಣಾ ಸ್ಥಳವಿದೆಯೇ?		
1.3	ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೊಠಡಿಯಿದೆಯೇ?		
1.4	ರೋಗಿಗಳ ನಡುವೆ ದೈಹಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿವೆಯೇ?		
1.5	ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಕೈತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಕೈ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಥಳವಿದೆಯೇ?		
1.6	ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ, ಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೊಠಡಿ ಮತ್ತು ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಗಾಗಿ ವೈಯುಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಲಕರಣೆಗಳು (ಪರ್ಸನಲ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟಿವ್ ಎಕ್ವಿಪ್‌ಮೆಂಟ್-ಪಿಪಿಇ) ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ?		
1.7	ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ವಿವಿಧ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಸರ್ಕಾರಿ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಕೈಪಿಡಿಯ ಮುದ್ರಿತ ಪ್ರತಿಯನ್ನೊದಗಿಸಿದ್ದೀರಾ?		
1.8	ಪಿಪಿಇ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ಪ್ರತಿ ಕೊಠಡಿಯ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ		
1.9	ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಅಥವಾ ಇತರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಬಳಸುವ ವಾಹನಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೋಂಕುನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯಾ?		
1.10	ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಕರೆಂಟ್ ಯಾವಾಗಲೂ ಲಭ್ಯವಿದೆಯಾ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಯೋಜನೆಗಳಿವೆಯೇ?		
1.11	ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ?		
1.12	ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ದೂರವಾಣಿ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನೆಟ್ ಸಂಪರ್ಕಗಳು ಅಡೆತಡೆ ಇಲ್ಲದ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ವರದಿಗೆ ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿವೆಯೇ?		
1.13	ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಪಿಪಿಇಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ.		
1.14	ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಂತೆ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಾಗಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಸೋಂಕುನಿವಾರಕ, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಮತ್ತು ಸೋಪುಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ?		
1.15	ಔಷಧಾಲಯದ ತುರ್ತು ಬಳಕೆಗಾಗಿ ಪಿಪಿಇ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುನಿವಾರಕಗಳ ಪೂರೈಕೆದಾರರ ಫೋನ್ ನಂಬರ್‌ಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದೀರಾ?		
1.16	ನಿಮ್ಮ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಔಷಧಾಲಯದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸಾಲುವಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಔಷಧಿಗಳು ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿವೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ		
1.17	ನಿಮ್ಮ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ನಿಮ್ಮ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿಗೆ ಸಾಲುವಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಸಂಗ್ರಹವಿದೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ		

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ವಿಶ್ವಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

1.18	ICMR ಕೀಮೋಪ್ರೊಫೈಲಾಕ್ಸಿಸ್ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಾಲಯದಲ್ಲಿ ಶಂಕಿತ ಅಥವಾ ರೋಗಿ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದವರಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಇಬ್ಬರು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಸಾಲುವಷ್ಟು ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿಕೋರೋಕ್ವಿನ್ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
------	--	--	--

1. ಮೂಲಸೌಕರ್ಯ, ಉಪಕರಣ, ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜು: ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

1.8 ಪ್ರತಿ ರೂಮಿನ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಯೋಜನೆಯ ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ:

ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಆರೈಕೆ ಘಟಕ	ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಪರಿಶೀಲನೆ	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ
ಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೊಠಡಿ	ಪರ್ಸನಲ್ ಪ್ರೊಟೆಕ್ಟಿವ್ ಎಕ್ವಿಪ್‌ಮೆಂಟ್ (ಪಿಪಿಇ) ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳ ಸಗಟು, ಕೈತೊಳೆಯುವ ಜಾಗ ಮತ್ತು ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಕೇಂದ್ರ	ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಿಗಳ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು
ನಿರೀಕ್ಷಣಾ ಪ್ರದೇಶ	ಗಾಳಿ ಹೊರಹೋಗುವ (ಎಕ್ಸ್‌ಹಾಸ್ಟ್) ಅಥವಾ ತೆರೆದ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು	ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಮೇಲ್ಮೈ ಸೋಂಕುನಿವಾರಣೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ
ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ	ಪಿಪಿಇ ಪರಿಶೀಲನೆ	ಯಾವುದಾದರೂ ಮಾದರಿ ಸಂಗ್ರಹಣೆಯ ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಮೇಲ್ಮೈ ಸೋಂಕಿನ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು (ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲೇ ನಡೆದಿದ್ದರೆ)
ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರದೇಶ	ಹಿಡಿಕೆ, ಕಂಬಿ ಹಾಗೂ ಬೆಂಚುಗಳು	ದಿನಕ್ಕಿರಡು ಬಾರಿ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ

1.13. **ಪಿಪಿಇ ಅಗತ್ಯತೆ:** ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಂತೆ ಕೈಗವಸು (ಗ್ಲೌಸ್) ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕೈಗವಸು, ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಓ95 ರೆಸ್ಪಿರೇಟರ್, ಗಾಗಲ್‌ಗಳು (ಕನ್ನಡಕಗಳು), ಸಂಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚಿಕೆ, ಶೂ ಕವರ್ ಮತ್ತು ಮುಖ ಕವಚಗಳಂತಹ ಪಿಪಿಇಗಳು ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು.

1.16 ಮತ್ತು 1.17 ಔಷಧಾಲಯ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಸರಬರಾಜುಗಳು: ಅಗತ್ಯ ಔಷಧ, ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಗತ್ಯ ಸಾಧನಗಳು (ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಸಾಧನಗಳಂತಹ) ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡಲೇ ದಾಸ್ತಾನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಂಡು ಕಮ್ಮಿ ಬೀಳಬಹುದಾದ, ತೀರಾ ಅಗತ್ಯವುಳ್ಳವುಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಹಣವನ್ನು ಇದಕ್ಕೆ ಬಳಸಬಹುದು.

1.18 ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿಕೋರೋಕ್ವಿನ್ ಕೀಮೋಪ್ರೊಫೈಲಾಕ್ಸಿಸ್: ಐಸಿಎಮ್‌ಆರ್‌ನ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಂತೆ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೂ, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪಿಎಚ್‌ಸಿಗಳು ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿಕೋರೋಕ್ವಿನ್ ದಾಸ್ತಾನಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಕುರಿತು ಓಪಿ ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳನ್ನು (Protocol) ಅಂಟಿಸಿಡಲು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸೂಚನೆ: HCQವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮುನ್ನ ವಿಷತ್ವ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಕುರಿತು ಐಸಿಎಮ್‌ಆರ್‌ನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಾಗಿ ಎದುರುನೋಡಿ.

ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಸರಬರಾಜುಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ:

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

- MoHFW: Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Standard Operating Procedure (SOP) for transporting a suspect/confirmed case of COVID-19
- NHSRC: Principles for infection prevention and control of COVID-19 patients
- MoHFW Guidelines on rational use of Personal Protective Equipment
- ICMR guidance for Hydroxychloroquine for health workers caring for suspected/positive cases and household contacts

ಸಂ.	ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಂಶಗಳು	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯತೆ/ಸ್ಥಿತಿ
2	ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸುರಕ್ಷೆ		
2.1	ಕೋವಿಡ್-19 ಹರಡುವಿಕೆಯ ಬಗೆಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆ/ಮಿಥ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರಾ?		
2.2	ಪಿಪಿಇ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮಾರ್ಸ್‌ಗಳು) ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರಾ?		
2.3	ಪಿಪಿಇ ಬಳಕೆ (ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಸೇರಿದಂತೆ) ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯ ಮುದ್ರಿತ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
2.4	ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪತ್ತೆಯಾದರೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಅಣಕು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯನ್ನು (ಮಾಕ್ ಡ್ರಿಲ್) ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗಾಗಿ ನಡೆಸಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ.		
2.5	ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗಾಗಿ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಮತ್ತು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೈತೊಳೆಯುವ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೊಠಡಿ, ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೊಠಡಿ, ಲ್ಯಾಬರೇಟರಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?		
2.6	ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು (ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು/ಸಾಧಾರಣ/ಕಡಿಮೆ) ನಿಭಾಯಿಸಲು, ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ಪ್ರತೀ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೂ ಪಿಪಿಇಗಳನ್ನು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೈಗವಸುಗಳು (ಗ್ಲೌಸ್) ವಿತರಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
2.7	ಸಭೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ಎಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡುವಿಕೆಯ ಮಾನದಂಡಗಳ ಅನುಸರಣೆಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಕೆಲಸದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇದರ ಅನುಪಾಲನೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಆಗಾಗ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ		
2.8	ಹೊರಗಿನವರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಅಪಾಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ. ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಹಲವಾರು ವಲಯಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?		
2.9	ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ರೋಗಲಕ್ಷಣಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ?		
2.10	ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕ್ಷೇಮ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ನೀವು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
2.11	ಕ್ಯಾಂಪಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಕುಟುಂಬದವರ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?		

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

2. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸುರಕ್ಷೆ: ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

2.1 ಕೋವಿಡ್-19 ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ: ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ (MoHFW) ಹೊರತಂದಿರುವ ಐದು ಕಿರುಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಸರಳ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಆನ್‌ಲೈನ್‌ನಲ್ಲೂ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿ, ವೆಬಿನಾರ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ದೆಹಲಿಯ AIIMSನ ಸೋಂಕಿನ ವಿಧಾನ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು, ರೋಗಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳ ವೆಬಿನಾರ್ ಇಲ್ಲಿದೆ ನೋಡಿ:

https://www.youtube.com/watch?v=BTLGGV3_Xnl

2.2 ಪಿಪಿಇ ಬಳಕೆ: ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ್, ಓ95 ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಗವಸು (ಗ್ಲೌಸ್) ಗಳನ್ನು ಪದೇಪದೇ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಅಪಾಯ ಮಟ್ಟವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಪಿಪಿಇಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ).

- ಅಲ್ಪ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರದೇಶ/ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗಾಗಿ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಗವಸು (ಗ್ಲೌಸ್) ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ
 - ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಡ್ರೈವರ್‌ಗಳು
 - 5ಕ್ಕಿಂತ ಕಮ್ಮಿ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮತ್ತು 60ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದವರ ಜೊತೆ ತೆರಳುವವರು
- ಸಾಧಾರಣ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರದೇಶ/ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಓ95 ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಗವಸು ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ
 - ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಪ್ರವೇಶದಲ್ಲಿರುವ ತಪಾಸಣಾ ಪ್ರದೇಶ, ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಹೊರರೋಗಿ ಕೋಣೆಯ ವೈದ್ಯ
 - ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ನಿರೀಕ್ಷಣಾ ಸ್ಥಳ/ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಸಿಬ್ಬಂದಿ
 - ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮೃತದೇಹಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಾಗ
 - ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತುರ್ತು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವಾಗ
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಪ್ರದೇಶ/ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಪಿಪಿಇಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
 - ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ (ಸಿವಿಯರ್ ಅಕ್ಯೂಟ್ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್) ರೋಗಿಗಳು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಧರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಲು ಈ ವಿಡಿಯೋ ನೋಡಿ:

https://www.youtube.com/watch?v=lrVFrH_npQI.

- ಕೈತೊಳೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಇತರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ವಿಧಾನಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ (MoHFW) ಕಿರುಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

2..4. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗಾಗಿ ಅಣಕು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ (ಮಾಕ್ ಡ್ರಿಲ್): ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ಕೇಂದ್ರದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ತರಬೇತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಅಣಕು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸುವುದು ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ. ದಾಸ್ತಾನು, ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕಾದ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ ವಿವರಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಲ್ಲಿವೆ. ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಮತ್ತು ಅವರ ದುಗುಡತೆ ನಿವಾರಿಸಲೂ ಅಣಕು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. 10 ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕ್ಷೇಮ, ಅಭಿಪ್ರೇರಣೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆಯೇ ಎನ್ನುವ (ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಷರ್) ತಪಾಸಣೆ.

- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಜಾಗೃತಿ: ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದ ಡಾಕ್ಟರ್‌ಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಗ್ಲೌಪ್-ಡಿ ನೌಕರರವರೆಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೋವಿಡ್-19 ಹರಡುವ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಅರಿವಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಅನುಸರಣಾ ಕ್ರಮಗಳ ಹಿಂದಿನ ತರ್ಕ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ, ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳನ್ನು ಅವೆಷ್ಟೇ

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಷನ್ ಗ್ಲೌಪ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ವಿಷ್ಣು 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಮನೆಗೆ ತೆರಳಿದ ಮೇಲೆಯೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆ ಕುರಿತು ತಿಳಿದಿರಲಿ.

- ನಿರಂತರ ಮಾಹಿತಿ: ಪ್ರತೀ 2-3 ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಕೋವಿಡ್-19ರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ತಾಂತ್ರಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಬೇಕು.
- ಸ್ವಯಂ ತಪಾಸಣೆ: ಸ್ವಯಂ-ಪರೀಕ್ಷೆ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ವರದಿ ಮತ್ತು ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕ್ಷೇಮ: ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ನಿಂದೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಬಹಿಷ್ಕಾರಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಗ್ರಾಮದ ಬಾವಿಯನ್ನು ಬಳಸದಂತೆ ತಡೆಯಲಾಗಿತ್ತು, ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಗಳಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆಯನ್ನು ಬಳಸದಂತೆ ನಿರ್ಬಂಧಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡು ಕುಟುಂಬವನ್ನು ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಂತೆ ಇವರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪರದಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕಾಗಿ ಸಿದ್ಧರಿರುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪರಿಣಾಮ ಗೋಚರಿಸದಿದ್ದಾಗ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಸಹಾಯಕರಾಗಿ ಭಾವಪರವಶರಾಗಬಹುದು. ತಂಡದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಉತ್ಸುಕತೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ತಂಡದ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಟ್ಟರೆ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡಲು ಬಿಡಬಹುದು ಮತ್ತು ತಂಡದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು ಅದನ್ನು ಅಂಗೀಕರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.
- ನಿಂದೆಗೀಡಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಮಾಜದ ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡುವುದು (ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಗುಂಪು ರಚನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಾಟ್‌ಆಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಗುಂಪು ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದಾಯಕ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು)
- ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಧನವನ್ನು ನೀಡುವ ಆಲೋಚನೆ ಮಾಡುವುದು
- ಸಾರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಭತ್ಯೆ ನೀಡುವುದು
- ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು
- ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಬಯಸಿದರೆ ಬೇರೆಯ, ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸ್ವಚ್ಛ ವಸತಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು (ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಬಯಸಿದರೆ)
- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸೇವೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ಬಹುಮಾನ ನೀಡುವ ಕುರಿತೂ ಯೋಚಿಸುವುದು
- ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿರಾಮ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ, ಹೊರೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

Caring for the Carers: Promoting Mental Health of Frontline Healthcare Workers of COVID-19

The well-being of frontline healthcare workers may be one of the most essential factors in ensuring quality health care services. For healthcare workers themselves, responding to public health crises such as COVID-19 from the frontline can be rewarding, but it also can be extremely stressful. It becomes doubly important therefore, to pay special attention to their mental health and overall well-being.

Typical sources of stress for healthcare workers treating patients with COVID-19:

- High daily workload
- Feeling under pressure
- Being exposed to scenes of human suffering
- Dealing with difficult emotions like frustration, grief, guilt and fear
- Physical isolation and separation from family members (to be followed even after working hours)
- Constant vigilance and fear regarding possibility of infection (and implications for self and family)
- Inner conflict between duty towards public health and wanting to be with family
- Facing stigma & Discrimination

Finally, do not hesitate to seek professional help if you feel that your stress levels have been persistently high or feeling emotionally overwhelmed

Call: 9372048501, 9920241248, 83697 99513
Email: icall@tiss.edu
Chat: Download the nULTA app on your phone
Timings: Mon-Sat 10:00 am to 8:00 pm

How can you care for yourself at work?

- Take brief breaks and avoid working long stretches
- Use relaxation exercises during breaks
- Work in teams / partnerships
- Access supervision from mentors and peer support from colleagues
- Discuss and share work experiences with each other
- Focus on what is in your control
- Check unhelpful self-talk such as: "Unless I work round the clock, my contribution won't matter."

How can you care for yourself after work hours?

- Seek social support and connect with family and friends; even if it is virtual
- Schedule time off-work on a daily basis to do something unrelated to it / something that you enjoy
- Maintain a healthy diet
- Make sure you're getting enough sleep
- Limit media exposure / getting constant updates
- Perform regular "self check-ins": monitor yourself for symptoms of burnout / distress such as difficulty sleeping or concentrating, sense of hopelessness, fatigue etc.
- Avoid/limit use of tobacco, alcohol or other drugs.
- Incorporate spiritual practices into your routine if they have been helpful for you

iCALL

M marwala health initiative

T I S S

11

(Please see the appendix 1 for the Kannada content. We have translated the Kananda content and kept it at the end. Designer can use this to design the poster)

ಮೇಲಿನ ಪಿಂಟ್ ಸೈರ್ಯು ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಾಗಿ ಅನುಬಂಧ 1 ಅನ್ನು ನೋಡಿ:

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಸುರಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ:

- MoHFW: COVID-19 book of five: Response and containment measures for ASHA, ANM, AWW
- MoHFW: Mock drill for emergency response for COVID-19 cases in government hospitals
- MoHFW: Guidelines on rational use of Personal Protective Equipment
- WHO: Coronavirus disease (COVID-19) outbreak: rights, roles and responsibilities of health workers, including key considerations for occupational safety and health

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಅಪ್ಡೇಟ್ ಗೂಪ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಸಂ.	ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಂಶಗಳು	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯತೆ/ಸ್ಥಿತಿ
3	ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ		
3.1	ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗನುಸಾರವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಾಲನ್ನು ರಚಿಸುವಂತೆ ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರವೇಶ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿರುವ ಕುರಿತು ಯೋಜಿಸಿ ಕಾರ್ಯಗತಗೊಳಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
3.2	ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ಕುರಿತು ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಯಂತೆ ಫ್ಲೋಚಾರ್ಟ್‌ನ್ನು ತಪಾಸಣಾ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೊಠಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
3.3	ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನೆರೆಹೊರೆಯ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಕೋವಿಡ್-19 ತಪಾಸಣಾ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ನಿಗದಿತ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಮುದ್ರಿತ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?		
3.4	ತಪಾಸಣಾ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19ರ ಇತ್ತೀಚಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ (ಕೆಂಪು ಬಾವುಟ), ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಪರ್ಕದ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
3.5	ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೇನಾದರೂ ಸಿವಿಯರ್ ಅಕ್ಯೂಟ್ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಇನ್‌ಫೆಕ್ಷನ್ (SARI) ರೋಗಿ ಬಂದರೆ, ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು/ದಾದಿಗಳು ಆ ಕುರಿತು ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಿದರೆ ಎದುರಿಸಲು ತಕ್ಕ ಯೋಜನೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇವೆಯೇ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ.		
3.6	ಶಂಕಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ನಿಗದಿತ ತಪಾಸಣಾ ಮತ್ತು ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲು ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಸೂಚನೆಗಳಂತೆ ತಕ್ಕ ಯೋಜನೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇವೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ.		
3.7	ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಾಕಾರಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಣೆ (ಫಾಲೋ-ಅಪ್) ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತ ಯೋಜನೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇವೆಯೇ?		
3.8	ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೊರರೋಗಿಗಳ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಸೂಕ್ತ ಯೋಜನೆಗಳಿವೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ.		
3.9	ಕೋವಿಡ್-19ಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಎಂದಿನಂತೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ.		
	ಫೋನ್ ಸಮಾಲೋಚನೆ (ಟೆಲಿ ಕನ್ಸಲ್ಟೇಷನ್)		
3.10	ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಫೋನ್ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಕಾರ್ಯಸಾಧುವೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ.		
3.11	ಹೌದಾದರೆ, ಮುಂಚೂಣಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ರೋಗಗಳಿಗಾಗಿ ಫೋನ್ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಯೋಜನೆಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿವೆಯೇ?		

3. ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ: ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

3.1. ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಭೇಟಿ: ಪಿಎಚ್‌ಸಿಗಳ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದಲ್ಲೇ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿ ಕೋವಿಡ್-19ರ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ನೇಮಿಸಿ. ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಿಯಾ

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

(ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಟೇಬಲ್‌ನಂತೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿ) ತರಹದ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ತಪಾಸಣೆ ಹಾಗೂ ಕಾಯುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಪಿಎಚ್‌ಸಿಗಳು ಗುರುತಿಸಿರಬೇಕು.

3.2 ತಪಾಸಣೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶನ ನೀಡುವ ಕುರಿತು ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ (ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು)

ನಿಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ/ಉನ್ನತ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಗಳು ಪಿಎಚ್‌ಸಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರಗಳನ್ನು (ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್) ಅನುಸರಿಸಿ. ಕೋವಿಡ್-19ರ ಕುರಿತಾದ ನಮ್ಮ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ದಿನೇ ದಿನೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸೂಚನೆಗಳೂ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಈಗ ಲಭ್ಯವಿವೆ.

- ಕೋವಿಡ್-19ರ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದೆಯೇ?
- ತೀರಾ ಸಂಭವನೀಯ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ (ಕೆಂಪು ಬಾವುಟ-ರೆಡ್ ಫ್ಲಾಗ್) ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಿಮ್ಮ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರ (ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್) ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಿದ್ದೀರಾ?
- ಇನ್ನಿತರ ಯಾವ ರೋಗಿಗಳು ಕೋವಿಡ್-19ರಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗಬಹುದಾದ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಅಧಿಕವೆಂಬ ಪಟ್ಟಿ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದೆಯೇ?
- ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಖಚಿತಪಟ್ಟ/ತಗಲುವ ಅಧಿಕ ಸಾಧ್ಯತೆಯುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ (ಕಳೆದ 14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ) ಇರುವ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು, ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನೀವು ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಾ?

3.4 ಕೋವಿಡ್-19ರ ನೂತನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು: ಪ್ರತಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವೂ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ (ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ).

3.5 ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ SARI (ಸಿವಿಯರ್ ಅಕ್ಯೂಟ್ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಇನ್‌ಫೆನ್ಸ್) ರೋಗಿಗಳು: ಕೈ ನೈರ್ಮಲ್ಯವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ; ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ, ದೇಹ ರಸಗಳು, ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಹರಿದ ಚರ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಪಿಪಿಇ ಬಳಕೆ. ಉಪಕರಣ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೊಠಡಿಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಶುದ್ಧ ಮಾಡುವುದು, ಸೋಂಕುರಹಿತವಾಗಿಸುವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಎಂದಿನಂತೆ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ದೇಹ ಸ್ಪರ್ಶ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮುವ ಹನಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

3.6 ಹೆಚ್ಚಿನ ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡುವುದು: ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆ/ರಾಜ್ಯದ ಪರಿಷ್ಕೃತ ತಪಾಸಣಾ ನಿರ್ದೇಶನ ಶಿಷ್ಟಾಚಾರವನ್ನು (ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್) ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯು ಪರಿಷ್ಕೃತ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

3.8 ಹೊರರೋಗಿಗಳ ಭೇಟಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರಗಳು: ಫೋನ್ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ಮನೆಗಳಿಗೆ ಔಷಧ ತಲುಪಿಸುವುದು, ಯುವಜನರು ಅಥವಾ ಅಪಾಯದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು ರೋಗಿಗಳಿಗಾಗಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಆಶಾ/ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಗಂಭೀರ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಆರೈಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಗೇಟುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಸುವುದು. ಬ್ಯಾರಿಕೇಡ್ ಅಳವಡಿಕೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಟೆಲಿ ಕನ್ಸಲ್ಟೇಶನ್‌ಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಂದ ಆರೈಕೆಗಳನ್ನು ಸಂತೆ ಮತ್ತು ಹಬ್ಬದ ದಿನಗಳಂದು ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು.

3.9 ತುರ್ತು ಆರೈಕೆಯ ಲಭ್ಯತೆ: ತುಂಬಾ ಮುಂಜಾಗೃತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆಯ ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಪ್ರಕರಣಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು. ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಜೊತೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಹಾವು ಕಡಿತ, ಪ್ರಸವ, ಅಪಘಾತ ಮುಂತಾದ ಸೇವೆಗಳು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದಂತೆ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಲ್ಯಾಬ್ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್, ಹೆರಿಗೆ ಕೋಣೆ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಆರೈಕೆ ನಿರ್ವಹಣೆ, ಬಾಣಂತಿ ಮತ್ತು ಶಿಶುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸೇರ್ಪಡೆ, ಆ್ಯಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಸೇವೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ.

3.10 ಫೋನ್/ವಾಟ್ಸಾಪ್/ಟೆಲಿ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಸಮಾಲೋಚನೆ: ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಟೆಲಿ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೋ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ದೂರ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗಳ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಂಶಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

- ರಿಜಿಸ್ಟರ್ಡ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರಷ್ಟೇ ಇದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ದೂರವಾಣಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಗೂ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವ ವೃತ್ತಿಪರ ಮತ್ತು ನೈತಿಕ ಮಾನದಂಡಗಳೇ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ಒಪ್ಪಿಗೆಯು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ದಾಖಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು.
- ಟೆಲಿಮೆಡಿಸಿನ್ ವಿಡಿಯೋ, ಆಡಿಯೋ ಅಥವಾ ಸಂದೇಶದ (ಟೆಕ್ಸ್ಟ್ ಮೆಸೇಜ್) ರೂಪದಲ್ಲಿರಬಹುದು.
- ಹೆಸರು, ರಿಜಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ ನಂಬರ್ ಹೊಂದಿದ ಬ್ಯಾಡ್ಜ್‌ಗಳನ್ನು ವಾಟ್ಸಾಪ್/ಇ ಮೇಲ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಕಾಣುವಂತೆ ಬಳಸಿರಿ.
- ರೋಗಿಗಳು ಯಾವುದಾದರೂ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಹೊರರೋಗಿ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ
- 16 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಅವರ ಬದಲಾಗಿ ಪಾಲಕರು ಸಮಾಲೋಚಿಸಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವಂತಹ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಅವರು ಹೊಂದಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಹಿಂದಿನ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಬೇಕು.
- ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ನ್ಯೂನತೆಯುಳ್ಳವರ ಶುಶ್ರೂಷಕರೂ ಕೂಡಾ ಇದೇ ತರಹ ಅವರ ಪರವಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚಿಸಬಹುದು.

ರೋಗಿ ಆರೈಕೆಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ:

- MoHFW Revised Guidelines on Clinical Management of COVID-19
- ICMR Revised Strategy of COVID19 testing in India (Version 3, dated 20/03/2020)
- MoHFW Telemedicine Practice Guidelines

ಕೋವಿಡ್-19ರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್

(ಉದಾಹರಿಸಲು ಮಾತ್ರ; ನವೀಕೃತ ಜಿಲ್ಲಾ/ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ನೋಡಿ) ಕೋವಿಡ್-19 ಕೊಲಾಬರೇಟಿವ್ / SWASTI ಇಲ್ಲಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ

ಅ.ಸಂ	ರೋಗಲಕ್ಷಣ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಅವಧಿ
1	ಜ್ವರ			
2	ಕೆಮ್ಮು			
3	ಮೂಗು ಸೋರುವುದು			
4	ಗಂಟಲು ನೋವು			
5	ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು			
6	ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ			
7	ಭೇದಿ			
8	ವಾಸನೆ ಮತ್ತು ರುಚಿಗ್ರಹಣ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು			
ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ (ರೆಡ್ ಫ್ಲಾಗ್)				
9	ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ/ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವುದು			ತುರ್ತು ಕಾರ್ಯ ಈ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ರೋಗ ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ
10	ಎದೆನೋವು			

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಸ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

11	ಪ್ರಜ್ಞೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು/ಗೊಂದಲದ ಮನಸ್ಥಿತಿ			ನಿರ್ದೇಶನ ಮಾಡಿ
12	ಮುಖ/ತುಟಿ ನೀಲಿಯಾಗುವುದು			
13	ತುಂಬಾ ಸುಸ್ತು			

ಮೇಲ್ಕಾಣಿಸಿದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ (1-7) ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ ಅಥವಾ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಅಪಾಯದ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ.

ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಅಪಾಯದ ಲಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಕೋವಿಡ್-19 ಕೊಲಾಬರೇಟಿವ್ / SWASTI ಇಲ್ಲಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ

ಅ.ಸಂ	ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಅಪಾಯದ ಲಕ್ಷಣ	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ	ಸಂಪರ್ಕಗೊಂಡ 14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣ?
1	ಕಳೆದ 14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ತರದ ಉಸಿರಾಟ ರೋಗ ಸಂಬಂಧಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕ			
2	ಶಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು (ಮುಂದೆ ಕೋವಿಡ್-19 ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಖಚಿತಗೊಂಡ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ) ಕರೆತರುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 3 ಅಡಿ ಪರಿಧಿಯೊಳಗೆ ಇದ್ದರೆ			
3	ಕಳೆದ 14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಧೃಡಪಟ್ಟ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ			
4	ಕೋವಿಡ್-19 ಶಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕ ಅಥವಾ ಪಿಪಿಇ ಇಲ್ಲದೇ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿದರೆ			
5	ಕೋವಿಡ್-19 ಶಂಕಿತನ ಹೊದಿಕೆ/ವಸ್ತ್ರ/ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತೊಳೆದಿದ್ದರೆ			
6	ಕೋವಿಡ್-19 ಶಂಕಿತನ ದೇಹದ ರಸಗಳ ಸಂಪರ್ಕ (ಸಿಂಬಳ, ವಾಂತಿ, ಜೊಲ್ಲು, ಮಲ, ಮೂತ್ರ,)			

ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದ ಸನ್ನಿವೇಶ (ಉದಾಹರಿಸಲು ಮಾತ್ರ; ನವೀಕೃತ ಜಿಲ್ಲಾ/ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ನೋಡಿ) ಕೋವಿಡ್-19 ಕೊಲಾಬರೇಟಿವ್ / SWASTI ಇಲ್ಲಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ

ಅ.ಸಂ.	ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗಿರುವ ಮಾನದಂಡಗಳು	ಹೌದು	ಇಲ್ಲ
1	60ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಥವಾ 5ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸು		
2	ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ		
3	ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಜನ್ಮಜಾತ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ರಕ್ತಕಟ್ಟಿ ಹೃದಯ ವೈಫಲ್ಯ (congestive heart failure) ಮತ್ತು ಪರಿಧಮನಿಯ ಕಾಯಿಲೆ-coronary artery disease)		
4	ಅಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಕಾಯಿಲೆ (ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್, ಎಂಫಿಸೆಮಾ) ತರಹದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಷಯ, ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಮೂಲದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಸಿಲಿಕೋಸಿಸ್ ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಅಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾ ಸ್ಥಿತಿ ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯವಾದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ		
5	ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ		
6	ಕಳೆದ 2 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ತುತ ಉಂಟಾದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ		

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

7	ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗುವುದು (ಇಮ್ಯುನೋ ಸಪ್ರೆಷನ್): (ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿ ಮತ್ತು ರೇಡಿಯೇಶನ್ ಅಥವಾ ಕೀಮೋಥೆರಪಿ, ಅಂಗ ಅಥವಾ ಅಸ್ಥಿಮಜ್ಜೆ ಕೆಸಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್ ಅಥವಾ ರೋಗನಿರೋಧಕ (ಇಮ್ಯುನೋಸಪ್ರೆಸಂಟ್) ಔಷಧ ಸೇವನೆ, ಎಚ್.ಐ.ವಿ ಅಥವಾ ಏಯ್ಡ್ಸ್)		
8	ರಕ್ತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು (ಉದಾ: ಸಿಕಲ್‌ಸೆಲ್ ರೋಗ ಅಥವಾ ರಕ್ತ ತೆಳು ಮಾಡುವ ಔಷಧ ಸೇವನೆ)		
9	ಗಂಭೀರ ಮೂತ್ರಕೋಶ ಕಾಯಿಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ		
10	ಗಂಭೀರ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಕಾಯಿಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ		
11	ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಆರೈಕೆ ಬಯಸುವ ಇನ್ನಿತರ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ		

ಸಂ.	ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಂಶಗಳು	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯತೆ/ಸ್ಥಿತಿ
4	ಜೈವಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುನಿವಾರಣೆ		
4.1	ನಿಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಜೈವಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕಾನೂನುಗುಣವಾಗಿ ಸೋಂಕಿತ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ (ಸುಡುವುದು) ಯೋಜನೆ ಇದೆಯೇ? ಇದು ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.		
4.2	ತುಂಬಿದ (ಸೋಂಕು ಭರಿತ) ಹಳದಿ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಇಡಲು ಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಅದು ಇಲಿ-ಹೆಗ್ಗಣಗಳಿಂದ/ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.		
4.3	ತ್ಯಾಜ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಲವು ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನಿಡಲಾಗಿದೆಯೇ? ಪ್ರತಿ ಕೊಠಡಿಯನ್ನೂ ನೋಡಿ.		
4.4	ತ್ಯಾಜ್ಯದ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಡಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ? ಅವರಿಗೆ ಈ ಕುರಿತು ಅರಿವಿದೆಯೇ?		
4.5	ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಪಿಪಿಇಗಳನ್ನು ತ್ಯಾಜ್ಯ ಡಬ್ಬಿಗಳ ಬಳಿಯೇ ತೆಗೆಯಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?		
4.6	ಸೋಂಕುನಿವಾರಕ 1% ಹೈಪೋಕ್ಲೋರ್‌ಸೈಟ್ (ಬ್ಲೀಚ್) ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ?		
4.7	ಸೋಂಕುನಿವಾರಣಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾಗ, ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಗಳು, ಬೆಂಚು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕಿರಲಿ ಬಾರಿ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ಕ್ರಮ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿದೆಯೇ?		
4.8	ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆಯೇ? ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜಾಗಗಳು ಮತ್ತು ಪದೇಪದೇ ಮುಟ್ಟುವಂತಹ ಟೇಬಲ್, ಕಂಬಿ, ಕುರ್ಚಿಯ ಕೈಗಳು, ಕೈತೊಳೆಯುವ ಜಾಗ (ಸಿಂಕ್), ಕಾಲ್‌ಬೆಲ್, ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಹಿಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುಷ್ ಪ್ಲೇಟ್ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ದಿನಕ್ಕಿರಲಿ ಬಾರಿ ಸೋಂಕುನಿವಾರಿಸಲು ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಿ.		

4. ಜೈವಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ: ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

4.1 ಕೇಂದ್ರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುನಿವಾರಣೆ ಯೋಜನೆ: ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಯೋಜನೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗಮನಹರಿಸಿ. ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಹಲವಾರು ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಿವೆ. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನಿಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

ಎ. ಏನನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು: 1% ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರ್‌ಸೈಟ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬ್ಲೀಚನ್ನು ತಾಳಲಾರದ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ 70% ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್ (ಎಥೆನಾಲ್) ಬಳಸಬಹುದು (ಫೋನ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಕೀಬೋರ್ಡ್ ಹಾಗೂ ಮತ್ತಿತರ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳು)

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟನ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಬಿ. ಸೋಂಕುನಿವಾರಣೆಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳು:

- ಎಲ್ಲಾ ಮೇಲ್ಮೈ ಪದರಗಳಿಗೆ 1% ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ (ಎಲೆಕ್ಟಾನಿಕ್ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು/ಸ್ವಿಚ್ ಬೋರ್ಡುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಡಿ)
- ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ ದ್ರಾವಣದ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನ್ಯೂಟ್ರಲ್ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಒರೆಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಕಿಟಕಿಗಳು ತೆರೆದಿರಲಿ.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಮುಟ್ಟುವಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಾದ ಗೋಡೆ, ಕಿಟಕಿ, ಶೌಚಾಲಯದ ಕಮೋಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ನಾನಗೃಹದ ಮೇಲ್ಮೈ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಜಾಗೃತೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಎಲ್ಲಾ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು (ದಿಂಬಿನ ಕವರ್, ಕರ್ಟನ್ ಇತ್ಯಾದಿ) 1% ಬ್ಲೀಚ್ (ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್) ಸಿಂಪಡಿಸಿ, ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ, ಲಾಂಡ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು (90°C) ಮತ್ತು ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ನ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ದಿಂಬು/ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನು 1% ಬ್ಲೀಚ್ ಸಿಂಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ಎರಡೂ ಬದಿಗಳು ಕನಿಷ್ಠ 3 ಘಂಟೆಗಳ ತನಕ ಒಣಗುವಂತೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.
- ಜೈವಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಣಾ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಾಜಾ 1% ಬ್ಲೀಚ್ ದ್ರಾವಣದೊಂದಿಗೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ರಹಿತವನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು.

4.6 1% ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ: ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ 70% ಕ್ಲೋರಿನ್ ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.

1% ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ ದ್ರಾವಣ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಅಂದಾಜು 2 ಚಮಚ ಪುಡಿಯನ್ನು (7 ಗ್ರಾಂ) 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ. ಬಳಕೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ಮುಂಚೆ ತೆರೆದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿ ಮತ್ತು ತಕ್ಷಣ ಬಳಸಿ.

4.8 ನಿಯಮಿತ ಸೋಂಕುನಿವಾರಣಾ ತಂತ್ರಗಳು: ಪದೇಪದೇ ಮುಟ್ಟುವ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಾದ ಪದೇಪದೇ ಮುಟ್ಟುವಂತಹ ಟೇಬಲ್, ಕಂಬಿ, ಕುರ್ಚಿಯ ಕೈಗಳು, ಕೈತೊಳೆಯುವ ಜಾಗ (ಸಿಂಕ್), ಕಾಲ್‌ಬೆಲ್, ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಹಿಡಿಕೆ ಮತ್ತು ಪುಷ್ ಪ್ಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಕಾರಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದಾದ ಇನ್ನಿತರೇ ವಸ್ತು/ಉಪಕರಣಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಪ್ರತೀ ಕೊಠಡಿಯನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಸ್ವಚ್ಛ/ಸೋಂಕುರಹಿತವನ್ನಾಗಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ಅಪಾಯದ ಮಟ್ಟಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಈ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕೃತಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಜೈವಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಿಗಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಂಡಿಗಳು:

- NCDC Guidelines for disinfecting a quarantine facility (for COVID-19)
- MoHFW COVID-19: Guidelines on disinfection of common public places including offices
- MoHFW National guidelines for infection prevention and control in healthcare facilities
- CPCB: Guidelines for handling, treatment and disposal of waste generated during treatment/diagnosis/quarantine of COVID-19 patients
- NHSRC: Principles for infection prevention and control of COVID-19 patients

ಸಂ.	ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಂಶಗಳು	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯತೆ/ಸ್ಥಿತಿ
5	ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ		
5.1	ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದ ಸಂವಹನ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು (ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್, ಫೋನ್) ಮತ್ತು ಪ್ರಸರಣ ಕೇಂದ್ರಗಳ (ಒಟಿಒ, ಒಫಫ಼, ಆಶಾ ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು) ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದೀರಾ?		

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ವಿಶ್ವಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

5.2	ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಸಂವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಲಭ್ಯವಿರುವಂತಹ ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆ ಇದೆಯೇ? ಉದಾ: ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಅಥವಾ ಆ ತರಹದ್ದು.		
5.3	ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ನೀವು ತರಿಸಿ/ಮುದ್ರಿಸಿ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ, ಉಪಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಅಂಗನವಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
5.4	ಆ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಸ್ಥಿತಿ, ಸೋಂಕು ತಗಲುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಖಚಿತಗೊಂಡರೆ ನಿಂದೆ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಜಾಗೃತಿಗೂ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
5.5	ನಿಮ್ಮ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಪ್ರವೇಶದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲಾ/ರಾಜ್ಯ ಕೋವಿಡ್-19 ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್ ನಂಬರ್‌ಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶನಗೊಂಡಿವೆಯೇ?		
5.6	ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಷ್ಕೃತಗೊಳ್ಳುವ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರದರ್ಶನ (ಡ್ಯಾಷ್ ಬೋರ್ಡ್) (ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ) ಇದೆಯೇ? ಅಂದರೆ, ಖಚಿತಗೊಂಡ ಮತ್ತು ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಬಿಳಿಬೋರ್ಡ್/ಕಾರ್ಡ್‌ಬೋರ್ಡ್. ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
5.7	ಸಮುದಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಅದರಲ್ಲೂ ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ಮನೆ/ಸಮುದಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸುಗುಣವಾಗಿರುವ ಸಮೂಹ ಸಂವಹನ ಬಗೆಗಳನ್ನು (ಉದಾ: ಲಾಡ್‌ಸ್ಪೀಕರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಟೋ) ಗುರುತಿಸಿದ್ದೀರಾ?		

5. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ: ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

5.3 ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಬೇಕಾದ ಮತ್ತು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕಾದ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳು

- ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮಾಡಬಾರದು
- ರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯಮಟ್ಟದ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್ ನಂಬರ್
- ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು (ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು/ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ರೆಡ್ ಫ್ಲಾಗ್)
- ಫೋನ್ ಸಮಾಲೋಚನೆ/ಔಷಧ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಇರುವ ಸವಲತ್ತುಗಳು
- ಕೋವಿಡ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಇತರ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಜೊತೆಗೆ, ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್, ಗ್ರಾಮ ಚೌಕಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯತಿ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲೂ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು

5.4 ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಸ್ಥಿತಿ, ಸೋಂಕು ತಗಲುವಿಕೆ ಅಥವಾ ರೋಗ ಖಚಿತಗೊಂಡರೆ ಎದುರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಂದೆ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯಗಳು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ನಿಂದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮಗೆ ಇತಿಹಾಸ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ; ಇವುಗಳಿಂದ ನಾವು ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದಬೇಕು. ಇಲ್ಲೂ ತಂಡದಲ್ಲಿಯ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರ ಜ್ಞಾನ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಭೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂವಹನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್-19 ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣದಿಂದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ/ಸಮುದಾಯ ನಿಂದೆ ತಾರತಮ್ಯ ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತಾಗ ಈ ಅಂಶದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿ ಹೇಳಬೇಕು.

5.6 ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರದರ್ಶನ (ಡ್ಯಾಷ್‌ಬೋರ್ಡ್)

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ವಿಷಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

- ನಿಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ, ಜಿಲ್ಲೆ ಮತ್ತು ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಖಚಿತಗೊಂಡ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ (ಗಡಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, ಹತ್ತಿರದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು)
- ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಮತ್ತು ಪಿಎಚ್‌ಸಿಗೆ ಬರುವವರ ಸಂವಹನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನವೂ ರೋಗ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪರಿಷ್ಕೃತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಿರುವುದು
- ರಾಜ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಹೊರಡಿಸುವ ಪ್ರತಿ ದಿನದ ಅಧಿಕೃತ ಪತ್ರಿಕಾ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳನ್ನೇ ಈ ವಿಷಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಧರಿಸಿ

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನದ ಕುರಿತ ಮಾಹಿತಿ ಲಿಂಕ್:

- COVID-19 book of five: Response and containment measures for ASHA, ANM, AWW

ಸಂ.	ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಂಶಗಳು	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯತೆ/ಸ್ಥಿತಿ
6	ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು		
6.1	ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಮುಖಾಮುಖಿ ಸಭೆಗಳ (ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ದೂರಸಂಪರ್ಕ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಆಗಬಹುದು) ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದೀರಾ? ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಎಷ್ಟು ಕನಿಷ್ಠವೋ ಅಷ್ಟು ಬಾರಿ ಸಭೆ ನಡೆಸಿ (ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ/ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ)		
6.2	ಈ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಕಾರ್ಯಾವಲೋಕನ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ.		
6.3	ನಿಮ್ಮ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಲು ಅಣಕು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ.		
6.4	ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ/ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ/ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗಳ ಅಧಿಕೃತ ವಿಡಿಯೋ/ಮಾಹಿತಿ ಕೈಪಿಡಿ ಮುಖಾಂತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಲು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ?		
6.5	ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಪ್ರಸರಣಕ್ಕೆ, ಸಂದೇಹಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಲು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿ/ಸಂಘಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂವಹಿಸಲು ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸುವ ಕುರಿತು ಆಲೋಚಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ.		
6.6	ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಉಪಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (ಪದೇ ಪದೇ ರಜೆ ಹಾಕುವಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇದ್ದರೆ) ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೀರಾ ಮತ್ತು ತುರ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ.		

ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು: ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

6.2 ಸಭೆಯ ಯೋಜನೆಗಳು:

- ಕನಿಷ್ಠ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲು 30 ನಿಮಿಷದಿಂದ 1 ಘಂಟೆವರೆಗೆ ಯೋಜನೆ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ವೈಯಕ್ತಿಕ/ತಂಡದ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ: ಏನಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.
- ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿ: ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಸರಣ ಕುರಿತ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಜೊತೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ; ಅವರಿಂದ/ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಬರುವ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸುರಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಪಿಪಿಇ ತಂತ್ರ: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕ್ಷೇಮದ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳಿ. ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಪಿಪಿಇ ಬಳಕೆಯ ಸರಿಯಾದ ತಂತ್ರಗಳು ಗೊತ್ತೆಂಬುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ICMR/ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ/ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರೀ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೊರಡಿಸುವ ಪರಿಷ್ಕೃತ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪುನರಾವಲೋಕನ ಮಾಡಿ.
- ಅಣಕು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ (Mock Drill) ನಡೆಸಿ (ಕೆಳಗೆ ನೋಡಿ)
- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಬೆಳೆಸಲು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ/ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ/ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಅನುಮೋದಿತವಾದ ಅಧಿಕೃತ ದೃಶ್ಯವಳಿಗಳನ್ನೇ ತೋರಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಮಾಡಿ.

6.3 ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗಾಗಿ ಅಣಕು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ (Mock Drill): ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಶಾ/ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಂತಹ ನೈಜ ಘಟನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಲು ಅಣಕು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ನಡೆಸಿ; ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೇ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಲು ಬಿಡಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ನಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತತೆ ಮತ್ತು ಸಮರ್ಪಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಿ. ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ವೇಳೆ ಕೆಲ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಮುಂದಿಟ್ಟು ಅವರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

6.5 ಕೋವಿಡ್-19 ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ

- ಹೊರಗಿನ ಸಂವಹನವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲಂತಹ ಒಬ್ಬರು ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಗಾಗಿ ನೇಮಿಸುವ ಕುರಿತು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ತಂಡದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರೊಂದಿಗೆ (ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ (MO)) ನಿರಂತರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹವರನ್ನೇ ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.
- ಪುರುಷ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ/ಹಿರಿಯ ಹೆಲ್ತ್ ಇನ್‌ಸ್ಟ್ರಕ್ಟರ್/ಬ್ಲಾಕ್ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರತಿಕ್ಷಕ (ಬ್ಲಾಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಎಜುಕೇಟರ್)
- ಕೋವಿಡ್-19 ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಾಗಿ ಸಮನ್ವಯಕಾರನಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಾಗಿ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು.
- ಅವನೊಡನೆ/ಅವಳೊಡನೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಜಿಲ್ಲೆ/ರಾಜ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ ಬರುವ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ/ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ವಿವರವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಬೇಕು.

6.6 ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಲಭ್ಯತೆ

- ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಇದು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಸನ್ನಿವೇಶ. ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆ ತೀರಾ ಹೆಚ್ಚಾದಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರಿ. ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವ ರಜೆಗಳನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು.
- ಪಾಳಿ ಕ್ರಮ: ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಪಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಸಿ; ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಲು ಮತ್ತು ಉತ್ಸುಕತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದಿನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಿ.
- ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ನಾಯಕತ್ವ: ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ನಾಯಕತ್ವಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸಂವಹನೆಯಲ್ಲಿನ ಸ್ಪಷ್ಟತೆಗಾಗಿ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

- ತಂಡವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆ: ಖಚಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾದಾಗ ಸಂಯೋಜಿತ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಜನರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಗಾಬರಿಗೊಳಗಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

Caring for the Carers: Promoting Mental Health of Frontline Healthcare Workers of COVID-19

The well-being of frontline healthcare workers may be one of the most essential factors in ensuring quality health care services. For healthcare workers themselves, responding to public health crises such as COVID-19 from the frontline can be rewarding, but it also can be extremely stressful. It becomes doubly important therefore, to pay special attention to their mental health and overall well-being.



Typical sources of stress for healthcare workers treating patients with COVID-19:

- High daily workload
- Feeling under pressure
- Being exposed to scenes of human suffering
- Dealing with difficult emotions like frustration, grief, guilt and fear
- Physical isolation and separation from family members (to be followed even after working hours)
- Constant vigilance and fear regarding possibility of infection (and implications for self and family)
- Inner conflict between duty towards public health and wanting to be with family
- Facing stigma & Discrimination

How can you care for yourself at work?

- Take brief breaks and avoid working long stretches
- Use relaxation exercises during breaks
- Work in teams / partnerships
- Access supervision from mentors and peer support from colleagues
- Discuss and share work experiences with each other
- Focus on what is in your control
- Check unhelpful self-talk such as: "Unless I work round the clock, my contribution won't matter."

Finally, do not hesitate to seek professional help if you feel that your stress levels have been persistently high or feeling emotionally overwhelmed

Call: 9372048501, 9920241248, 83697 99513
Email: icall@tiss.edu
Chat: Download the nULTA app on your phone
Timings: Mon-Sat 10:00 am to 8:00 pm



How can you care for yourself after work hours?

- Seek social support and connect with family and friends; even if it is virtual
- Schedule time off-work on a daily basis to do something unrelated to it / something that you enjoy
- Maintain a healthy diet
- Make sure you're getting enough sleep
- Limit media exposure / getting constant updates
- Perform regular "self check-ins": monitor yourself for symptoms of burnout / distress such as difficulty sleeping or concentrating, sense of hopelessness, fatigue etc.
- Avoid/limit use of tobacco, alcohol or other drugs.
- Incorporate spiritual practices into your routine if they have been helpful for you





(Use appendix 2 content for this poster)

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಫ್‌ಗೈಡ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ವಿಭಾಗ ಬಿ: ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್) (ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯವನ್ನೊಳಗೊಂಡು)

ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ,
ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ

ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ವರದಿ
ಮಾಡುವುದು

ಆರೋಗ್ಯ
ಕೇಂದ್ರಮಟ್ಟದ
ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ

ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ದೇಶನ
(ರೆಫರಲ್)

ಶಂಕಿತ, ಸಂಪರ್ಕಿತ
ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ
ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್

ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದ ಸೋಂಕು
ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ
ಸುರಕ್ಷೆ

ವಿಭಾಗ ಬಿ: ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದ ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್

ಸಂ.	ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಂಶಗಳು	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯತೆ/ಸ್ಥಿತಿ
1	ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ		
1.1	ಕೋವಿಡ್-19 ಪ್ರಸರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಮಿಥ್ಯೆಗಳು/ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆಯೇ?		
1.2	ಪಿಪಿಇ (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಕ್) ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಕುರಿತು ಎಲ್ಲಾ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆಯೇ?		
1.3	ನಿಮ್ಮ ಮುಂಚೂಣಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಂಡು/ಮುದ್ರಿಸಿ ಅಂಗನವಾಡಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಸಮುದಾಯದ ಜನರು ಪದೇಪದೇ ಭೇಟಿಕೊಡುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದೀರಾ/ವಿತರಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
1.4	ಜಾಗೃತಿ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್, ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಅಥವಾ ರೋಗ ಖಚಿತತೆಯಿಂದ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ನಿಂದೆ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ ಎದುರಿಸಲು ಒತ್ತು ನೀಡಲಾಗಿದೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
1.5	ಎಲ್ಲಾ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯ/ಜಿಲ್ಲಾ ಕೋವಿಡ್-19 ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್ ನಂಬರ್‌ಗಳನ್ನು ಎದ್ದುಕಾಣುವಂತೆ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ?		
1.6	ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ದೂರದ ಸಮುದಾಯ/ಮನೆಗಳನ್ನು ತಲುಪಲು ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸಮೂಹ ಸಂವಹನಗಳನ್ನು (ಲೌಡ್‌ಸ್ಪೀಕರ್		

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಟ್ ಗೂಝ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

	ಹೊಂದಿರುವ ಆಟೋ) ಗುರುತಿಸಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಯೇ?		
1.7	ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಅಧಿಕ-ಅಪಾಯದ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಜೊತೆ ಸಮೀಪದಿಂದ ಸಂವಹನ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲೇ ಅಂತಹವರ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವ ಮತ್ತು ಪಿಎಚ್‌ಸಿಗಳಿಗೆ ಅವರ ಅನಗತ್ಯ ಭೇಟಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಒತ್ತು ನೀಡಿದ್ದಾರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
1.8	ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಹೊರತಾದ ತಮ್ಮ ಎಂದಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಚಾರ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಯೋಜನೆ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆಯೇ?		

1. ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನ: ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

1.3 ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಣ ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೆ/ಪ್ರದರ್ಶನ: ಸಮುದಾಯದ ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣ, ಗ್ರಾಮಚೌಕ, ಅಂಗನವಾಡಿ ಮತ್ತು ಪಂಚಾಯಿತಿ ಕಛೇರಿಗಳಲ್ಲಿ

- ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಏನು ಮಾಡಬಾರದು
- ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಕೆ
- ದೇಶದ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯದ ಹೆಲ್ಪ್‌ಲೈನ್ ನಂಬರ್‌ಗಳು
- ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು (ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳು/ರೆಡ್ ಫ್ಲಾಗ್ ಚಿಹ್ನೆಗಳು-ಮೇಲೆ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದಂತೆ)
- ದಿನನಿತ್ಯದ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬುಡಕಟ್ಟು ಜನರು ಇದ್ದರೆ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅವರ ಮುಖಂಡರೊಡನೆ ಒಡನಾಡಿ ಅವರ ಭಾಷೆಯ ಹಾಡು, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಸೂಕ್ತ ಸಂವಹನ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಸರಣ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

1.4 ಕ್ವಾರಂಟೈನ್, ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಅಥವಾ ರೋಗ ಖಚಿತತೆಯಿಂದ ನಿಂದೆ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗುವುದು:

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಜನರನ್ನು ನಿಂದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ; ಇವುಗಳಿಂದ ನಾವು ರಕ್ಷಣೆ ಹೊಂದಬೇಕು. ಇಲ್ಲೂ ತಂಡದಲ್ಲಿಯ ಒಗ್ಗಟ್ಟು ಮತ್ತು ಒಳಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರ ಜ್ಞಾನ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸಬಲ್ಲದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಭೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂವಹನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಗೌರವಯುತವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್-19 ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣದಿಂದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ/ಗುಂಪುಗಳು ನಿಂದೆ, ತಾರತಮ್ಯ ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿ. ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಯಿತ್ತಾಗ ಈ ಅಂಶದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ತಿಳಿಹೇಳಬೇಕು.

1.7 ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಅಪಾಯದ ಭಯದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆಯ ಮುಂದುವರಿಕೆ: ಅಧಿಕ ಅಪಾಯದ ಪ್ರಕರಣಗಳೆಂದರೆ ಪ್ರಸವಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ಪ್ರಕರಣಗಳು, ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ಷಯದಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲದ ರೋಗಗಳು. ಅಂತಹವರ ಆರೈಕೆ, ಔಷಧ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಗಳುಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಜೊತೆಗೆ ಅಂತಹವರು ಕೋವಿಡ್-19ರಿಂದ ಬಳಲಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿದ್ದು ಔಷಧ ಸರಬರಾಜು

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ವಿಶ್ವಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ನಿರಂತರವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪಿಎಚ್‌ಸಿಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿಕೊಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ, ಪ್ರಸರಣ ಮತ್ತು ಸಂವಹನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ಲಿಂಕ್‌ಗಳು:

- MoHFW: COVID-19 book of five: Response and containment measures for ASHA, ANM, AWW
- MoHFW: Facilitator's guide: Response and containment measures for ASHA, ANM, AWW
- NHSRC: Role of frontline workers in prevention and management of CoronaVirus

ಸಂ.	ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಂಶಗಳು	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯತೆ/ಸ್ಥಿತಿ
2	ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ (ರೆಫರಲ್)		
2.1	ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದ ಸಂವಹನ ಮೂಲಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು (ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್, ಫೋನ್) ಮತ್ತು ಪ್ರಸರಣ ಕೇಂದ್ರಗಳ (ANM, AWW, ಆಶಾ ಉಪಕೇಂದ್ರಗಳು) ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದೀರಾ?		
2.2	ನಿಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರದ ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಸಂವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಿಸಲು ಲಭ್ಯವಿರುವಂತಹ ಒಂದೇ ವೇದಿಕೆ ಇದೆಯಾ? ಉದಾ: ಎಲ್ಲಾ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಾಟ್ಸಾಪ್ ಅಥವಾ ಆ ತರಹದ್ದು.		
2.3	ಕೋವಿಡ್-19 ಲಕ್ಷಣಗಳ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ತಪಾಸಣಾ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯೇ?		
2.4	ಅವರು ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ಮತ್ತು ಒಡನಾಡುವಾಗ ಒತ್ತಿಹೇಳಬೇಕಾದ “ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶ”ಗಳನ್ನೊಮ್ಮೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಪುನರ್‌ಪರಿಶೀಲನೆ ಮಾಡಿದ್ದೀರಾ? ಇವು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ/ರಾಜ್ಯಸರ್ಕಾರಗಳ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳಂತೆ ಇದೆಯೇ?		
2.5	“ಸಂಪರ್ಕಿತರು (ಕಾಂಟಾಕ್ಟ್)” ಗಳೆಂದರೆ ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಲಾಗಿದೆಯೇ?		
2.6	“ವಿಚ್ಛೇದ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕಿತರನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದರ” ಕುರಿತಂತೆ ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆಯೇ?		
2.7	ಕೋವಿಡ್-19 ಶಂಕಿತರು ಅಥವಾ ಸಂಪರ್ಕಿತರುಗಳನ್ನು ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಅವರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
2.8	ಲ್ಯಾಬ್‌ರೇಟರಿಯಿಂದ ಖಚಿತಪಟ್ಟ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಯೋಜನೆ ಇದೆಯೇ? ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪಾತ್ರ ಏನೆಂದು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು:

2.7 ಕೋವಿಡ್-19ರ ಅಧಿಕ ಅಪಾಯ ಮತ್ತು ಶಂಕಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ:

- ಕೂಡಲೇ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಮುಖ್ಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ/ವೈದ್ಯ/ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ
- ಅಂತಹವರಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಮಾಸ್ಕ್ ಒದಗಿಸಿ
- ಮನೆಯ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷೆ, ಕೈ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಮನೆಯ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ವಿವರವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಷನ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

- ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಆದೇಶಾನುಸಾರ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಿಂದ ತಪಾಸಣೆಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ
- ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾಸ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಮಟ್ಟದ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ಥಳೀಯ ಪಂಚಾಯತಿಯ ಕೋವಿಡ್ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಅಥವಾ ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಿಗಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾಮಟ್ಟದ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿ ಮುಖಾಂತರ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

2.8 ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಖಾಯಿಲೆ ಧೃಡಪಟ್ಟರೆ

ಕಾಯಿಲೆ ಧೃಡಪಟ್ಟಿದ್ದು ತಿಳಿದೊಡನೆಯೇ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಂತೆ ಕ್ಷಿಪ್ರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾ ಪಡೆ “ಕೋವಿಡ್-19 ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯೋಜನೆಯಂತೆ ("Micro-plan for Containing Local Transmission of COVID-19") ಸನ್ನಿವೇಶವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ, ರೋಗಿಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದವರ ಶೋಧ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಪಾಯಕ್ಕೊಳಪಟ್ಟ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರದಿಂದಲೇ ಖಚಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾದರೆ ಅದನ್ನೆದುರಿಸಲು ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಈ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ ಕೈಪಿಡಿಯ ಸಹಾಯದಿಂದ ತಮ್ಮ ಅರಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಧಿಕಾರಿಗಳ ಸಹಯೋಗದೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ತಪಾಸಣೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ದೇಶನಕ್ಕೆ (ರೆಫರಲ್‌ಗೆ) ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ಲಿಂಕ್‌ಗಳು:

- MoHFW: COVID-19 book of five: Response and containment measures for ASHA, ANM, AWW
- MoHFW: Facilitator’s guide Response and Containment Measures Training toolkit for ANM, ASHA, AWW
- MoHFW: Micro-plan for containing local transmission of COVID-19
- NHSRC: Role of frontline workers in prevention and management of CoronaVirus

ಸಂ.	ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಂಶಗಳು	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯತೆ/ಸ್ಥಿತಿ
3	ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸುರಕ್ಷೆ		
3.1	ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಅವರ ಪಾತ್ರ ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಅರಿವಿದೆಯೇ?		
3.2	ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಿಪಿಇ ಬಳಕೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		
3.3	ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ, ವಿಚಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮನೆ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವಾಗ ಪಿಪಿಇ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದೀರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿ ನೋಡಿ		

3. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸುರಕ್ಷೆ

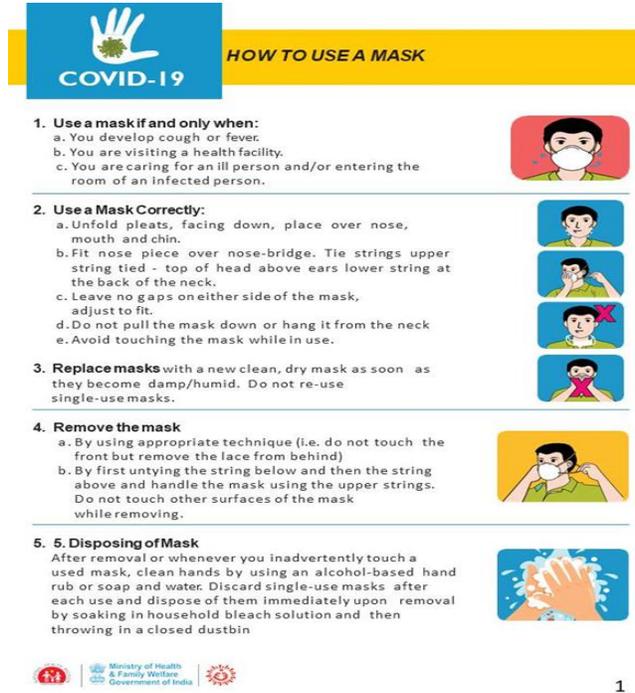
ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಟ್ ಗೂಝ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

3.2 ಪಿಪಿಇ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಚಿತ್ರದ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವ ಪೋಸ್ಟರ್ ಮತ್ತು ವಿಡಿಯೋಗಳು: ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಪಿಪಿಇ ಕುರಿತು ತರಬೇತಿಗೊಳಿಸಲು ಸಚಿತ್ರ ಕೈಪಿಡಿಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹ್ಯಾಂಡ್‌ಬುಕ್ ಅಥವಾ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಅಂಗನವಾಡಿ, ಪಂಚಾಯತ್ ಕಚೇರಿ ಮುಂತಾದ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗಾಗಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರ (ಓಊಐಐಐ) ವಿಡಿಯೋ ಒಂದನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದು ಅದು ಈ ಲಿಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

https://drive.google.com/file/d/17oCqHqPM4-b23YLW6tVQtUe_dRUh6VmP/view?usp=sharing

ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಕೆಯ ಕುರಿತಂತೆ ಕಿರುಪುಸ್ತಕದ ಚಿತ್ರವೊಂದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ: ಮುದ್ರಿಸಬಹುದಾದ ಗಾತ್ರಕ್ಕಾಗಿ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ 2ನ್ನು ನೋಡಿ.



(Please see appendix 3 for the poster content)

3.3 ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಅಪಾಯಗಳು:

ಇದು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ/ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನಾಧರಿಸಿದೆ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಕರಣಗಳ ತೀವ್ರ ಹೆಚ್ಚಳ ಉಂಟಾದಾಗ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯಮಟ್ಟ ಇದೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನಿತರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮುದಾಯ ಪ್ರಸರಣಗಳಂತಹ ಇನ್ನಿತರ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

ಅಲ್ಪ ಅಪಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪದರದ ಮಾಸ್ಕ್, ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಮತ್ತು ಕೈ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:

- ಆಶಾ/ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಸಮುದಾಯದ ವಿಚಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇತ್ರಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಂದಲೂ 1 ಮೀಟರ್ (ಮೂರಡಿ) ದೂರವಿರಿ. ವಿಚಕ್ಷಣಾ ತಂಡವು ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮೂರು ಪದರಗಳ ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಶಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಸ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

- ಕ್ಷೇತ್ರ ವಿಚಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಶಂಕಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಸಾಧಾರಣ ಅಪಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ (ಇದರ ಜೊತೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು) ಬಳಸುವ ೬೨೫ ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಕೈಗವಸು (ಗ್ಲೌಸ್) ಬಳಸಿ.
- ಕ್ಷೇತ್ರ ವಿಚಾರಣೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕ ಹುದ್ದೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು

ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಸುರಕ್ಷತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ಲಿಂಕ್‌ಗಳು:

- MoHFW: COVID-19 book of five: Response and containment measures for ASHA, ANM, AWW
- MoHFW: Facilitator's guide Response and Containment Measures Training toolkit for ANM, ASHA, AWW
- MoHFW: Guidelines on rational use of Personal Protective Equipment
- NHSRC: Role of frontline workers in prevention and management of CoronaVirus
- Bhaumik S, Moola S, Tyagi J, Nambiar D, Kakoti M. Frontline health workers in COVID-19 prevention and control: rapid evidence synthesis. The George Institute for Global Health, India, 23 March 2020. Available online at <https://www.georgeinstitute.org.in/frontline-health-workers-in-covid-19-prevention-and-control-rapid-evidence-synthesis>

ಸಂ.	ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಂಶಗಳು	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯತೆ/ಸ್ಥಿತಿ
4	ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು		
4.1	ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಅಂತರ (ಫಿಜಿಕಲ್ ಡಿಸ್ಟೆನ್ಸಿಂಗ್) ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಕುರಿತಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರಮಾಡಬೇಕಾದಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದಾರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ		
4.2	ಅವರು ಜನಜಂಗುಳಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವಂತಹ ಸ್ಥಳೀಯ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಆಯೋಜನೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಮಾಡದಿರುವಂತೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಗೀದಾರರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರಾ? (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ/ಯಾತ್ರಾ ಸ್ಥಳಗಳಿದ್ದರೆ)		
4.3	ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಕುರಿತು ಸಮುದಾಯದ ಜನರಿಗೆ ಯಾವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಳ ಕುರಿತು ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಅರಿವಿದೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ		
4.4	ದೈಹಿಕ ಅಂತರದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಪೋಸ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಲು ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅವುಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸಿದ್ದಾರಾ/ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದಾರಾ? ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ		
4.5	ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸಮನ್ವಯಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಿದ್ದಾರಾ?		

4. ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು: ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

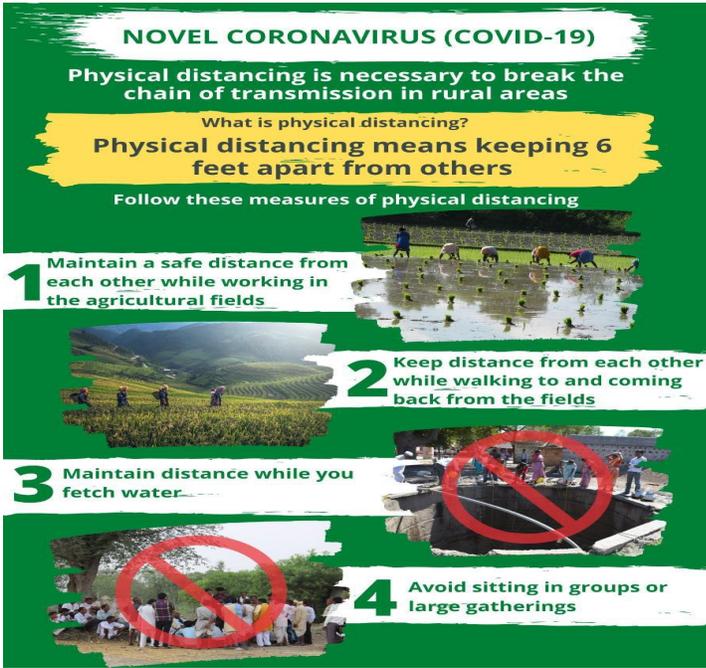
ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ (Social Distancing) ಎಂದೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ): ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವಾಗಿದೆ.

ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಔಷಧೇತರ ಸೋಂಕು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ತಡೆಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ, ಅಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಮತ್ತು ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ನೋಡಿರಿ:

<https://www.mohfw.gov.in/SocialDistancingAdvisorybyMOHFW.pdf>

4.3 ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಸ್ವಚ್ಛತೆ: ನೀರು ಮತ್ತು ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ನಿಂದ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೋಂಕುನಿವಾರಕಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ.

4.4 ದೈಹಿಕ ಅಂತರದ (ಸೋಷಿಯಲ್ ಡಿಸ್ಟೆನ್ಸಿಂಗ್) ಮಹತ್ವ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಮಾದರಿ ಪೋಸ್ಟರ್:



ಪೋಸ್ಟರ್ ವಿನ್ಯಾಸ: ಸಿಂದು ನಿಲಾ, ಸಮರ್ ಖಾನ್ ಮತ್ತು ಅನುಷಾ ಪುರುಷೋತ್ತಮ (ನೋಡಿ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ 2)

ಸಮುದಾಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ:

- MoHFW: guidance for contact tracing, quarantine and isolation for Coronavirus Disease (COVID-19) by MoHFW)
- MoHFW: Advisory on social distancing
- MoHFW COVID-19: Guidelines on disinfection of common public places including offices
- MoHFW: COVID-19 book of five: Response and containment measures for ASHA, ANM, AWW

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಅಪ್ಡೇಟ್ ಗೂಪ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

● NHSRC: Role of frontline workers in prevention and management of CoronaVirus

ಸಂ.	ಪರಿಶೀಲನಾ ಅಂಶಗಳು	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯತೆ/ಸ್ಥಿತಿ
5	ಶಂಕಿತ, ಸಂಪರ್ಕಿತ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್		
5.1	ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಶಂಕಿತ, ಸಂಪರ್ಕಿತ ಮತ್ತು ಮನೆ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನ ಮಾನದಂಡಗಳ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆಯೇ?		
5.2	ಮನೆಯ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛತೆಗಳ ಕುರಿತು ಮನೆಮಂದಿಗೆ ಅವರಿಗೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ		
5.3	ಸಂಪರ್ಕಿತರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ನಂತರ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮನೆ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೀವು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ್ದೀರಾ?		
5.4	ಲಾಕ್‌ಡೌನ್/ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಿಎಚ್‌ಸಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ವಲಸಿಗರು/ಇನ್ನಿತರ ಸಮುದಾಯದವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದೀರಾ?		
5.5	ನಿಮ್ಮ ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅವರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರಾ?		
5.6	ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ಗಾಗಿ ಸಂಭವನೀಯ ಸ್ಥಳ/ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಪಂಚಾಯಿತಿ/ಗ್ರಾಮೀಣ ಆರೋಗ್ಯ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಸಮಿತಿ (VHSNC) ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರಾ?		

5. ಶಂಕಿತ/ಸೋಂಕಿತ/ಸಂಪರ್ಕಿತ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್: ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

5.2 ಕೋವಿಡ್-19 ಶಂಕಿತ/ಸೋಂಕಿತರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ಆರೈಕೆದಾರರ ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪೋಸ್ಟರ್ (ಮುದ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ 2 ನೋಡಿ):

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

World Health Organization Home care for people with suspected or confirmed COVID-19
Take care of yourself and your family

For caregivers

Ensure the ill person rests, drinks plenty of fluids and eats nutritious food.

Wear a medical mask when in the same room with an ill person. Do not touch the mask or face during use and discard it afterward.

Frequently clean hands with soap and water or alcohol-based rub, especially:

- after any type of contact with the ill person or their surroundings
- before, during and after preparing food
- before eating
- after using the toilet

Use dedicated dishes, cups, eating utensils, towels and bedlinens for the ill person. Wash dishes, cups, eating utensils, towels, or bedlinens used by the ill person with soap and water.

Identify frequently touched surfaces by the ill person and clean and disinfect them daily.

Call your health care facility immediately if the ill person worsens or experiences difficulty breathing.

EPI-WiN www.who.int/covid-19

ಶಂಕಿತ, ಸಂಪರ್ಕಿತ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್ ನೋಡಿ:

- MoHFW: guidance for contact tracing, quarantine and isolation for Coronavirus Disease (COVID-19) by MoHFW)
- MoHFW: Advisory for quarantine of migrant workers
- MoHFW: COVID-19 book of five: Response and containment measures for ASHA, ANM, AWW
- NHSRC: Role of frontline workers in prevention and management of CoronaVirus

ನಂ	ಪರಿಶೀಲನಾ ವಿಷಯ	ಟಿಪ್ಪಣಿ/ಕ್ರಮ	ಲಭ್ಯತೆ/ಸ್ಥಿತಿ
6	ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು		
6.1	ಸಮುದಾಯ ವಿಚಕ್ಷಣೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತರಬೇತಿ ಪಡೆದಿದ್ದಾರಾ?		
6.2	ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರತಿದಿನ ಅವರು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರಾ?		
6.3	ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಕಾಲದ ರೋಗಗಳ ಪರಿವೀಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮುಂಚೂಣಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಎಂದಿನಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರಾ? ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕು?		

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಟ್ ಗೂಝ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

6. ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವುದು: ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ವರದಿ ಮಾಡುವುದರ ಕುರಿತಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ:

- MoHFW: COVID-19 book of five: Response and containment measures for ASHA, ANM, AWW
- NHSRC: Role of frontline workers in prevention and management of CoronaVirus

COVID-19 **HOW TO USE A MASK**

- 1. Use a mask if and only when:**
 - a. You develop cough or fever.
 - b. You are visiting a health facility.
 - c. You are caring for an ill person and/or entering the room of an infected person.
- 2. Use a Mask Correctly:**
 - a. Unfold pleats, facing down, place over nose, mouth and chin.
 - b. Fit nose piece over nose-bridge. Tie strings upper string tied - top of head above ears lower string at the back of the neck.
 - c. Leave no gaps on either side of the mask, adjust to fit.
 - d. Do not pull the mask down or hang it from the neck
 - e. Avoid touching the mask while in use.
- 3. Replace masks** with a new clean, dry mask as soon as they become damp/humid. Do not re-use single-use masks.
- 4. Remove the mask**
 - a. By using appropriate technique (i.e. do not touch the front but remove the lace from behind)
 - b. By first untying the string below and then the string above and handle the mask using the upper strings. Do not touch other surfaces of the mask while removing.
- 5. Disposing of Mask**

After removal or whenever you inadvertently touch a used mask, clean hands by using an alcohol-based hand rub or soap and water. Discard single-use masks after each use and dispose of them immediately upon removal by soaking in household bleach solution and then throwing in a closed dustbin





1

ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್-1

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಅಪ್ಡೇಟ್ ಗೂಪ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

Caring for the Carers: Promoting Mental Health of Frontline Healthcare Workers of COVID-19

The well-being of frontline healthcare workers may be one of the most essential factors in ensuring quality health care services. For healthcare workers themselves, responding to public health crises such as COVID-19 from the frontline can be rewarding, but it also can be extremely stressful. It becomes doubly important therefore, to pay special attention to their mental health and overall well-being.

Typical sources of stress for healthcare workers treating patients with COVID-19:

- High daily workload
- Feeling under pressure
- Being exposed to scenes of human suffering
- Dealing with difficult emotions like frustration, grief, guilt and fear
- Physical isolation and separation from family members (to be followed even after working hours)
- Constant vigilance and fear regarding possibility of infection (and implications for self and family)
- Inner conflict between duty towards public health and wanting to be with family
- Facing stigma & Discrimination

How can you care for yourself at work?

- Take brief breaks and avoid working long stretches
- Use relaxation exercises during breaks
- Work in teams / partnerships
- Access supervision from mentors and peer support from colleagues
- Discuss and share work experiences with each other
- Focus on what is in your control
- Check unhelpful self-talk such as: "Unless I work round the clock, my contribution won't matter."

How can you care for yourself after work hours?

- Seek social support and connect with family and friends; even if it is virtual
- Schedule time off-work on a daily basis to do something unrelated to it / something that you enjoy
- Maintain a healthy diet
- Make sure you're getting enough sleep
- Limit media exposure / getting constant updates
- Perform regular "self check-ins": monitor yourself for symptoms of burnout / distress such as difficulty sleeping or concentrating, sense of hopelessness, fatigue etc.
- Avoid/limit use of tobacco, alcohol or other drugs.
- Incorporate spiritual practices into your routine if they have been helpful for you

Finally, do not hesitate to seek professional help if you feel that your stress levels have been persistently high or feeling emotionally overwhelmed

Call: 9372048501, 9920241248, 83697 99513
Email: icall@tiss.edu
Chat: Download the nULTA app on your phone
Timings: Mon-Sat 10:00 am to 8:00 pm

iCALL

marwala health Initiative



ಶುಶ್ರೂಷಕರ ಶುಶ್ರೂಷೆ: ಕೋವಿಡ್-19ರ ಮುಂಚೂಣಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿರುವುದು

ಮುಂಚೂಣಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಆರೋಗ್ಯವು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಸೇವೆಯ ಲಭ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕೋವಿಡ್-19ರಂತಹ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಾದರೂ ಕೂಡ ಇದು ಅಷ್ಟೇ ಒತ್ತಡವನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡುವುದು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಕೋವಿಡ್-19ರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು:

- ದಿನನಿತ್ಯದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾರ್ಯಭಾರ
- ಒತ್ತಡದಲ್ಲೇ ಇರುವಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು
- ಮನುಷ್ಯರ ನರಳಾಟವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವುದು
- ಹತಾಶೆ, ದುಃಖ, ತಪ್ಪಿತಸ್ಥ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ಹೆದರಿಕೆಯಂತಹ ಕಷ್ಟದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು
- ಒಬ್ಬಂಟಿಯಾಗಿ ಕುಟುಂಬ ವರ್ಗದಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ದೂರವಿರುವುದು (ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕವೂ ದೂರವಿರಬೇಕು)

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಫ್ ಗ್ರೂಪ್ ಗೂಪ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

- 'ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯ' ಕುರಿತು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹೆದರಿಕೆ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು (ಇದೇ ರೀತಿ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಕಡೆಗೂ)
- ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವ ಕರ್ತವ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬಸ್ಥರ ಜೊತೆ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂಬ ಬಯಕೆಯ ದ್ವಂದ್ವಗಳ ನಡುವೆ ಮಾನಸಿಕ ಹೋರಾಟ
- ನಿಂದೆ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು

ಕರ್ತವ್ಯದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ನಿರಂತರವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿರಾಮ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ
- ವಿರಾಮದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆರಾಮದಾಯಕ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿರಿ
- ತಂಡದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜಂಟಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು
- ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಗಳಿಂದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು
- ಕೆಲಸದ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಚರ್ಚಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ನಿಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆಯೋ ಅದಕ್ಕಷ್ಟೇ ಗಮನ ಕೊಡಿ
- "ನಾನು ಇಷ್ಟನ್ನೆಲ್ಲಾ ಘಂಟೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಕೊಡುಗೆ ನಗಣ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ" ಎನ್ನುವ ಸ್ವ-ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು.

ಕೆಲಸದ ಅವಧಿ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ನಿಮ್ಮ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

- ಸಾಮಾಜಿಕ ನೆರವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರ ಮತ್ತು ಸ್ನೇಹಿತರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಫೋನ್/ಆನ್‌ಲೈನ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಆದರೂ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಡದ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಖುಷಿ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು (ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ) ಸೇವಿಸಿ
- ನೀವು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ
- ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳಿಂದ ಆದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ
- ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಈ ಕುರಿತು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ನಿದ್ರೆಭಾರದಿರುವುದು, ಗಮನ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲಾಗದಿರುವುದು, ಅಸಹಾಯಕತೆ ಮತ್ತು ಆಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿ ಜ್ವಲನದ (burn out) ಸೂಚಕಗಳು
- ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯ ಹಾಗೂ ಇತರ ಮಾದಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರವಿರಿ
- ನಿಮಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎನಿಸಿದ್ದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ನಿಮಗೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡ ಯಾವಾಗಲೂ ಇದೆ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತುಂಬಾ ಭಾವಪರವಶರಾದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಿದರೆ ತಜ್ಞರ ವೃತ್ತಿಪರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

ಕರೆ ಮಾಡಿ: 9372048501, 9920241248, 8369799513

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ
(ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಇ-ಮೇಲ್: icall@tiss.edu

ಚಾಟ್ ಮಾಡಿ: Download the nULTA app on your phone

ಸಮಯ: ಸೋಮವಾರದಿಂದ ಶನಿವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 10.00ರಿಂದ ರಾತ್ರಿ 8.00 ಘಂಟೆ.

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಅಪ್ಡೇಟ್ ಗ್ರೂಪ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19
ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್ 2:

COVID-19

HOW TO USE A MASK

- 1. Use a mask if and only when:**

 - a. You develop cough or fever.
 - b. You are visiting a health facility.
 - c. You are caring for an ill person and/or entering the room of an infected person.

- 2. Use a Mask Correctly:**

 - a. Unfold pleats, facing down, place over nose, mouth and chin.
 - b. Fit nose piece over nose-bridge. Tie strings upper string tied - top of head above ears lower string at the back of the neck.
 - c. Leave no gaps on either side of the mask, adjust to fit.
 - d. Do not pull the mask down or hang it from the neck
 - e. Avoid touching the mask while in use.

- 3. Replace masks with a new clean, dry mask as soon as they become damp/humid. Do not re-use single-use masks.**

- 4. Remove the mask**

 - a. By using appropriate technique (i.e. do not touch the front but remove the lace from behind)
 - b. By first untying the string below and then the string above and handle the mask using the upper strings. Do not touch other surfaces of the mask while removing.

- 5. Disposing of Mask**

After removal or whenever you inadvertently touch a used mask, clean hands by using an alcohol-based hand rub or soap and water. Discard single-use masks after each use and dispose of them immediately upon removal by soaking in household bleach solution and then throwing in a closed dustbin

1

(Find the translation below)

ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆ

1. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸಿ:

- ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ.
- ನೀವು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ಕೊಡುವಾಗ.
- ನೀವು ರೋಗಿಯ ಶುಶ್ರೂಷೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿತನ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವಾಗ.

2. ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಧರಿಸಿ:

- ನೆರಿಗೆಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ, ಕೆಳಮುಖವಾಗಿಸಿ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೆನ್ನೆಯ ಸುತ್ತಾ ಧರಿಸಿ.
- ಮೂಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಇರುವಂತೆ ಧರಿಸಿ. ಮೇಲ್ಭಾಗದ ದಾರವನ್ನು ಕಿವಿಯಿಂದ ಮೇಲೆ, ತಲೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆಯೂ, ಕೆಳಭಾಗದ ದಾರವು ಕಿವಿಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆಯೂ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಎರಡೂ ಬದಿ ಗ್ಯಾಪ್ ಬಿಡದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಧರಿಸಿ.
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆಯಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಇಳಿಬಿಡಬೇಡಿ.
- ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರಬೇಡಿ.

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಪ್ತಗ್ನ ಗ್ರೂಪ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

3. ಮಾಸ್ಕ್ ಬದಲಾಯಿಸುವುದು: ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳು ಒದ್ದೆ/ಗಲೀಜಾದ ಕೂಡಲೇ ಹೊಸ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಬಳಸಬೇಡಿ

4. ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆಯುವುದು:

- ಸೂಕ್ತವಾದ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತೆಗೆಯಿರಿ (ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟದೆ ಹಿಂಭಾಗದ ದಾರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿರಿ)
- ಕೆಳಭಾಗದ ದಾರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿದ ನಂತರ ಮೇಲಿನ ದಾರವನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ, ಮೇಲ್ಭಾಗದ ದಾರದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.
- ಬಿಚ್ಚುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ.

5. ಮಾಸ್ಕ್‌ನ ವಿಲೇವಾರಿ:

ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆದ ಕೂಡಲೆ ಅಥವಾ ಬಳಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ಒಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಮನೆ ಬಳಕೆಯ ಬ್ಲೀಚ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು ಮುಚ್ಚಿದ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿ (ಡಬ್ಬಿ)ಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಿರಿ.



(Find the translation below)

ನೋವೆಲ್ ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ (ಕೋವಿಡ್-19)

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ದೈಹಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೇನು?

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಟ್ ಗೂಪ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ (ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಪರಸ್ಪರ ನಡುವೆ 6 ಅಡಿ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು (ಸೋಷಿಯಲ್ ಡಿಸ್ಟೆನ್ಸಿಂಗ್) ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ದೈಹಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿರಿ

1. ಕೃಷಿಕಾರ್ಯಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿರಿ
2. ಹೊಲ-ಗದ್ದೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅಥವಾ ವಾಪಾಸು ಬರುವಾಗ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರು ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿರಿ
3. ನೀರು ಸೇರುವಾಗ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ
4. ಗುಂಪು ಸೇರುವುದನ್ನು ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ

 World Health Organization

Home care for people with suspected or confirmed COVID-19
Take care of yourself and your family

For caregivers

Ensure the ill person rests, drinks plenty of fluids and eats nutritious food. 	Wear a medical mask when in the same room with an ill person. Do not touch the mask or face during use and discard it afterward. 
Frequently clean hands with soap and water or alcohol-based rub, especially: <ul style="list-style-type: none">• after any type of contact with the ill person or their surroundings• before, during and after preparing food• before eating• after using the toilet 	Use dedicated dishes, cups, eating utensils, towels and bedlinens for the ill person. Wash dishes, cups, eating utensils, towels, or bedlinens used by the ill person with soap and water. 
Identify frequently touched surfaces by the ill person and clean and disinfect them daily. 	Call your health care facility immediately if the ill person worsens or experiences difficulty breathing. 

EPI•WiN www.who.int/covid-19

(Find the translation below)

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಗ್ರೂಪ್, ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ
(ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಕೋವಿಡ್-19 ಶಂಕಿತರು ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿತರ ಗೃಹ ಆರೈಕೆ

ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ

ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗಾಗಿ

ರೋಗಪೀಡಿತರು ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು, ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ರೋಗಪೀಡಿತರೊಂದಿಗೆ ಒಂದೇ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಧರಿಸಿರಿ. ಆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಎಸೆಯಿರಿ.

ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ಯುಕ್ತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಅಥವಾ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನೊಂದಿಗೆ ಪದೇಪದೇ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿರಿ:

- ರೋಗಿಯ ಅಥವಾ ಅವರ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರದ ಸಂಪರ್ಕ
- ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ, ಮಾಡುವಾಗ ಮತ್ತು ಮಾಡಿದ ನಂತರ
- ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮುನ್ನ
- ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಕೆಯ ನಂತರ

ರೋಗಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪಾತ್ರೆ, ಲೋಟ, ತಟ್ಟೆ, ಚಮಚ, ಟವೆಲ್ ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ರೋಗಿಯು ಪದೇಪದೇ ಮುಟ್ಟುವ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ದಿನಂಪ್ರತಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರ ಜೊತೆ ಸೋಂಕು ರಹಿತವನ್ನಾಗಿಸಿ.

ರೋಗಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿರಿ

EPI.WiN

www.who.int/covid-19

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆ್ಯಕ್ಷನ್ ಗ್ಲೋಬ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.

ಭಾರತದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಕಾರ್ಯಪಟ್ಟಿ
(ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್)

ಈ ಕಡತವನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಕ್ಟ್ ಗ್ಲೋಬ್. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್-19
ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆಯ ಚೆಕ್‌ಲಿಸ್ಟ್, ಏಪ್ರಿಲ್ 3, 2020 v1.2 ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿ.