

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ :) ನಾನು _____. ಕೆಲವು ಗಂಭೀರ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ, COVID-19 ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. COVID-19 ಕಾರಣ ಶಾಲೆ, ಕಾಲೇಜುಗಳು, ಮಾಲ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ವಿವಿಧ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಅದ್ಭುತ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದೆ. ಇಂದು, ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳನ್ನು COVID-19 ನಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಲು ನಾವು ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಂದಿಸಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಎಲ್ಲಾ ವಿವರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತನಾಡಲಿದ್ದೇನೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ

ನನ್ನ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ:

ಮೊದಲನೆಯದು: COVID-19 ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ನೀವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ನಾವು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಎರಡನೆಯದು: ಚಟುವಟಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಸ್ತುತಿಯ ಮೂಲಕ ನಾವು COVID-19 ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಮೂರನೆಯದು: ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ನಾವು ಕೆಲವು ಮೂಲಭೂತ ಮನೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನೀವು ಇದನ್ನು ನನ್ನೊಂದಿಗೆ ಆನಂದಿಸುವಿರಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಯುವಿರಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ನೀವು ಯಾವಾಗ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಮಾಡುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

ಕಲಿಕೆ 1:

COVID-19 ಎಂದರೇನು?

ನಾನು ಸುದ್ದಿ ಚಾನೆಲ್ ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೆ, ಮತ್ತು ಅವರು COVID-19 ಮತ್ತು ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹೇಗೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ಸಂಭಾಷಣೆಯಿಂದ ನಾನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡದ್ದು ಈ "COVID-19 (CoronaVirus Disease 2019) ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವೀವಿ, ಅದು ಜನರಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮಗೆ ಜ್ವರವು ಬಂದಾಗ ಹೇಗೆ ಅನಿಸಿತು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ? ಇದು ಜ್ವರ ಬರುವಂತೆಯೇ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲವು ಜನರು ಸ್ವಲ್ಪ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಜನರಿಗೆ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕೆಮ್ಮು ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ."

ಕಲಿಕೆ 2:

COVID-19 ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ?

COVID -19 ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಮಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದಿವೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ ಆದರೆ ನೀವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜ್ವರ ಮತ್ತು COVID-19 ನಡುವೆ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು COVID-19 ನಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತರಾಗಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸೂಚಕಗಳನ್ನು ನಾನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಸೀನುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ -

- ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಹೇಗೆ ಭಾವಿಸುತ್ತದೆ?
- ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗಗಳು ಹೆಚ್ಚು ನೋವುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ?
- ನಿಮಗೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ತಾಪಮಾನ ಅಥವಾ ಜ್ವರವಿದೆಯೇ?
- ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆಯೇ?

- ನಿಮ್ಮ ಹಸಿವು ಹೇಗೆ?
- ನೀವು ಸಡಿಲ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೀರಾ?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರವು 'ಇಲ್ಲ' ಮತ್ತು ಅವರ ದೇಹ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

ನೀವು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಯಾರಾದರೂ ಉಸಿರಾಟದ ಅನಾನುಕೂಲತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ಅವರು ಸಡಿಲವಾದ ಚಲನೆಗಳು, ರುಚಿ ಸಂವೇದನೆಯ ನಷ್ಟ ಮತ್ತು ಇತರ ಜ್ವರ-ರೀತಿಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣ ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ. ಅಲ್ಲದೆ, COVID-19 ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ, ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ.

ಕಲಿಕೆ 3

ಜನರು COVID-19 ಗೆ ಹೇಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ?

ಸ್ನೇಹಿತರೇ, ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, COVID-19 ಎಂದರೇನು ಮತ್ತು ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಈಗ, ಜನರು COVID-19 ಗೆ ಹೇಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ದಯವಿಟ್ಟು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತ, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯ ಅಥವಾ ಅಪರಿಚಿತರು ಸೀನುವಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ನೀವು ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ ನೀವು COVID-19 ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ
- ಅಥವಾ ಬಹುಶಃ ನೀವು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ! ಅನಾರೋಗ್ಯದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನೀವು ಮುಟ್ಟಿದ ಯಾವುದೇ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಹೋದವು, ಮತ್ತು ನಂತರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೋದವು.

COVID-19 ಈ ರೀತಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅಥವಾ ಇತರ ಜನರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ನೀವು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಯಾವುದೇ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ, ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು COVID-19 ಅನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಲಿಕೆ 4

COVID-19 ಅನ್ನು ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು?

ನೀವು COVID-19 ವೈರಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ನನಗೂ ತುಂಬಾ ಭಯವಾಯಿತು. ಆದರೆ, ಒಂದು ದಿನ ಸಮುದಾಯದ ವೈದ್ಯರು ನಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ COVID-19 ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಿದರು. "ನಾವು ಅಗತ್ಯ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ನಾವು COVID-19 ನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು" ಎಂದು ಅವರು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿದರು.

ನಂತರ ನಾನು ವೈದ್ಯರನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು? ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ,

ಅವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನನಗೆ ಹೇಳಿದರು.

1. ಸೀನುವಾಗ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಅಥವಾ ಮೊಣಕೈ ಬಳಸಿ. ಇದು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇತರ ಜನರನ್ನು ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.
2. ನೀವು ಟಿಶ್ಯೂಸ್ ಪೇಪರ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸೀನುವಾದ ಕೂಡಲೇ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಅನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಮಡಚಿ ಅದನ್ನು ಡಿಸ್ಪೋಸ್‌ಗೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಕಿ, ಜನರು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಅದನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಡಿ.

3. ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಹೋದ ನಂತರ, ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ, ನಿಧಾನವಾಗಿ 1 ರಿಂದ 20 ರವರೆಗೆ ಎಣಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ.
4. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯದಿದ್ದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.
5. ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಾಮಾಜಿಕ- ದೂರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು.

ನಾನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಅಂಕಲ್ ಅವರನ್ನು 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ' ಎಂದರೇನು ಎಂದು ಕೇಳಿದೆ.

ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರದಲ್ಲಿ, ಇತರ ಜನರು ಮತ್ತು ಇತರ ಮೇಲ್ಮೈಗಳಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 6 ಅಡಿ ದೂರ ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೇಳಿದರು. ಮಾನ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ."

ಈ ದೂರವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅಳಿಯುವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯರು ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸಹ ನೀಡಿದರು. ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

1. ನಿಂತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ.
2. ಸ್ಟೇಲ್ ಅಥವಾ ಅಳತೆ ಟೇಪ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 6 ಅಡಿ ಅಳತೆ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರನ್ನು ಕೇಳಿ. ನೆನಪಿಡಿ 6 ಅಡಿಗಳು 2 ಮೀಟರ್‌ನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. 2 ಮೀಟರ್ ನಂತರ ಗುರುತು ಹಾಕಲು ಹೇಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಇರುವಾಗ ನೀವು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ದೂರ.
3. ಈಗ, ನೀವು ನಿಂತ ಜಾಗದಿಂದ ಗುರುತಿಸಿದ ಜಾಗದವರೆಗೂ ಇರುವ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಎಣಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ. ಈ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ನೀವು 6 ಅಡಿಗಳನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಮುಂದಿನ ಬಾರಿ, ನಾನು ಹೊರಗೆ ಹೋದಾಗ, ನಾನು ಕನಿಷ್ಠ 6 ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

COVID-19 ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅಷ್ಟೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವನ್ನೂ ನೀವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಮತ್ತು ಕಂಠಪಾಠ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸುತ್ತೇನೆ..

ಚಟುವಟಿಕೆ 1

ಈಗ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಾವು COVID-19 ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡೋಣ ಮತ್ತು ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಏಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಎಂದು ನೋಡೋಣ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಪೋಷಕರು ಅಥವಾ ಒಡಹುಟ್ಟಿದವರು ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ, ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ತೋರಿಸಬಹುದು.

COVID-19 ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ, ನಾವು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು -

1. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತುಂಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕರಿಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ (ಬಟ್ಟಲುಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ)
2. ಇನ್ನೊಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ದ್ರವ ಸೋಪ್ ಅಥವಾ ಬಾರ್ ಸೋಪ್ ಹಾಕಿ
3. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರನ್ನು ಕರಿಮೆಣಸು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳು ಸೇರಿಸಲು ಹೇಳಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸುತ್ತುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸಿನಂತಹ ವೈರಸ್ ರೋಗಾಣುಗಳು ತಮ್ಮ ಬೆರಳಿಗೆ ಹೇಗೆ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಲು ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಿರಿ
4. ಈಗ, ದ್ರವ ಸೋಪಿನಲ್ಲಿ ಬೆರಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕರಿಮೆಣಸಿನಲ್ಲಿ ಮರು ಸೇರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತನನ್ನು ಕೇಳಿ

5. ಸೋಪಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ ಬೆರಳನ್ನು ಪುನಃ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕರಿಮೆಣಸು ಹೇಗೆ ಚಲಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅವರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು / ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ತಾವು ಗಮನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವರ ಅಲೋಚನೆಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಈಗ ನೀವು ಕೇಳಬಹುದು.

ನಾವು ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ನೀವು ಏನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು? ಕರಿಮೆಣಸು ಬಟ್ಟಲು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಹಾಗೆ. ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಕಾರಕಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ :) ನಾನು _____. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತೆ ನೋಡಲು ಸಂತೋಷವಾಗಿದೆ.

ಹಿಂದಿನ ವೀಡಿಯೋದಲ್ಲಿ, ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು, ಮಾಸ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು COVID ಯಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು ಎಂದು ನಾವು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ನಾವು ಈಗ ಕೆಲವು ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ COVID-19 ಮತ್ತು ಅದರ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತೇವೆ. COVID ಅನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಲು ನಾವು ಕೆಲವು ಮನೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಮೊದಲ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡೋಣ.

ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ನಮಗಾಗಿ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮದೇ ಆದ ಶಿಫಾರಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ದಿನಸಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಹೊರಟಾಗ ನನ್ನ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳು ನನ್ನ ಶಿಫಾರಸುಗಳಾಗಿವೆ.

1. ನಾವು ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಶಾಪಿಂಗ್ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬರೆಯಿರಿ. 1 ಅಥವಾ 2 ವಾರಗಳವರೆಗೆ ದಿನಸಿ ಪಡೆಯಿರಿ
2. ಒಬ್ಬ ವಯಸ್ಕ ಮಾತ್ರ ಖರೀದಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ
3. ನೀವು ಖರೀದಿಸಲು ಹೋಗದದ್ದನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ
4. ಜನರಿಂದ 6 ಅಡಿ ದೂರವಿಡಿ
5. ಕುಟುಂಬದ ಹೊರಗಿನ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಎಂದಿಗೂ ಕೈಕುಲುಕಬೇಡಿ
6. ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕಾಗಿ ನೀವು ಅಂತಹ ಶಿಫಾರಸುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹ ಬರಬಹುದು. ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ನೋಟ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ.

ಮುಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ. ಈ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಅವರು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ನಂತರ ಒಬ್ಬರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಹಂತಗಳನ್ನು ನಾವು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಶಾಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಲೇಜುಗಳು ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದರೂ ದಿನಸಿ ಮತ್ತು ಇತರ ಮೂಲಭೂತ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವಂತಹ ಕೆಲವು ಮನೆಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ನಾವು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೋಷಕರು ಸಹ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಗೆ COVID ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ತರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಹಂತಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ -

1. ನಾವು ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ ನಂತರ, ನಾವು ಬಾಗಿಲಲ್ಲೇ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ.
2. ತಕ್ಷಣ ಹೋಗಿ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ
3. ಎಲ್ಲಾ ಬಾಹ್ಯ ಚೀಲಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ದಿನಸಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.

ನನ್ನ ಕುಟುಂಬವು ಅನುಸರಿಸಲಿರುವ ಕೆಲವು ಹಂತಗಳು ಇವು. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮನೆಗೆ ಬಂದಾಗ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನೀವು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಬರೆಯಬಹುದು.

ನಾವು ಈಗ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಿದ್ದೇವೆ.

ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಂತರ ಅವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ನಮಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಬಹಳ ಕಠಿಣ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ರೂಲ್ ಶೀಟ್ ರಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ರೂಲ್ ಶೀಟ್ ಅನ್ನು ರಚಿಸಿದ ನಂತರ, ನಾವು ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲೋ ಗೋಡೆ ಅಥವಾ ಬಾಗಿಲಿನ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸುತ್ತೇವೆ ಇದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು.

ಈ ರೂಲ್‌ಶೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಂತಗಳಿವೆ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ರೂಲ್‌ಶೀಟ್ ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಾನು ಈಗ ನನ್ನ ರೂಲ್ ಶೀಟ್ ಮಾಡಲು ಹೊರಟಿದ್ದೇನೆ.

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	ನಿಯಮಗಳು	ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ಯಾರು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ?	ಉಲ್ಲಂಘನೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ದಂಡ ಶಿಕ್ಷೆ

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ರೂಲ್ ಶೀಟ್ ಬರೆಯಲು ಸಹ ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಸಹೋದರ / ಸಹೋದರಿಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ನೀವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಳಗಿನ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಿಗೆ ನೀವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರಚಿಸಬಹುದು .:

1. ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು
2. ನಾವು ಹೊರಗಿರುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು
3. ಹಿಂತಿರುಗಿದ ನಂತರ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು
4. ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ನಿಯಮಗಳು

ನೀವು ಈಗ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ರೂಲ್ ಶೀಟ್ ಮುಗಿಸಬಹುದು.

ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೊನೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ರೂಲ್ ಶೀಟ್ ಅನ್ನು ನಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ನಿಯಮ ಹಾಳೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತೋರಿಸುವಾಗ, ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ:

1. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನಿಯಮವನ್ನು ವಿವರಿಸಿ
2. ನೀವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಏಕೆ ಬರೆದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ
3. ನಿಯಮವನ್ನು ಯಾರು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಿ
4. ನಾವು ನಿಯಮವನ್ನು ಮುರಿದರೆ ಅವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿ

ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ನಂತರ, ಅವರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೇಳಿ. ನೀವು ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಅವರು ಬಯಸುತ್ತಾರೆಯೇ ಎಂದು ನೋಡಿ. ನೀವು ನಿಯಮವನ್ನು ಏಕೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಣೆಗಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿ.

ಎಲ್ಲಾ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ರೂಲ್ ಶೀಟ್ ಅನ್ನು ಮುಗಿಸಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ ನಂತರ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಬಾಗಿಲಿನ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಇದನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು.

ನಾವು ಈ ರೂಲ್ ಶೀಟ್ ಅನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು COVID ಅನ್ನು ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರಲು ನಾವು ಅನುಮತಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ನಾವು ಎಲ್ಲಾ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಬೇಕು ಎಂದು ನಾನು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

ಮತ್ತೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾನು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಂತರ ನೋಡುತ್ತೇನೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬೈ ಬೈ!
