



# COVID -19 AP COMMAND CONTROL CONTROL ROOM NUMBER-1902



## మీ ఇంటిలో కరోనావైరస్ లేకుండా చేసుకోవడం ఎలా?

కరోనావైరస్ రహిత జీవితం అంటే వీలైనంతవరకు ఇంట్లో ఉండడం - కానీ మనం ఏదో ఒక సమయంలో కిరాణా దుకాణం లేదా ఫార్మసీకి వెళ్లాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడి బయటకు వెళ్లి పని ముగించుకుని తిరిగి వచ్చాక మీరు వైరస్ను మీతో ఇంటికి తీసుకురాలేదని నిర్ధారించుకోవడానికి ఈ క్రింది సూచనలు పాటించారో లేదో ఒక సారి చెక్ చేసుకోండి

## బయట పనులకు గాను ఒక ప్రణాళిక తయారు చేసుకోండి

- మీ పనులకు గాను బయట తిరగవలసిన సందర్భాలను చాలావరకు పరిమితం చేసుకోండి .

## అత్యవసర సందర్భాల వలన బయటకు వెళ్లాల్సిన సందర్భం ఎదురైనప్పుడు

- ఇతరులకు మీకు మధ్య కనీసం ఆరు అడుగుల ఉండేట్లు చూసుకోండి
- షాపింగ్ చేసేటప్పుడు బండ్లు లేదా బుట్టలకు ఉన్న హ్యాండిల్స్ తుడవడం చేయకండి
- వీలైనంత వరకూ చేతి తొడుగులు మరియు ముఖానికి ముసుగు వాడండి
- మీరు బయటికి వచ్చినప్పుడు తరచుగా చేతులు కడుక్కోండి మరియు మీ ముఖాన్ని తాకకుండా ఉండండి

## బయట నుండి మీరు ఇంటికి తిరిగి వచ్చాక

- మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో 20 సెకన్ల పాటు కడగండి
- మీరు బయట తీసుకెళ్లే బాక్సులను మరియు ప్యాక్ చేసిన ఆహారాలను ఒక ప్రత్యేక గదిలో శానిటైజ్ చేయండి.
- మీ వంటగదిలో ఉంచే ముందు బయట నుండి తెచ్చిన ఉత్పత్తులను బాగా కడగాలి

## వైరస్ రహితముగా చేసుకోవడం

- మీరు తాకిన ప్రతిదాన్ని అనగా డోర్కనోబ్లు, లైట్ స్విచ్లు, కీలు, ఫోన్, కీబోర్డులు, రిమోట్లు మొదలైనవి శానిటైజ్ చేయండి.

- EPA- ఆమోదించిన క్రిమిసంహారక మందులను వాడండి (వీటిలో క్లోరోక్స్ క్రిమిసంహారక గ్లవుజులు మరియు కొన్ని లైసోల్ స్ప్రేలు ఉన్నాయి) మరియు ఉపరితలాలు 3-5 నిమిషాలు తడిగా ఉంచండి

### **మీకు ఇతర ప్రదేశం నుండి వచ్చిన వస్తువుల డెలివరీ విషయంలో**

- మీ ఇంటి గుమ్మంలో లేదా మీ కాంప్లెక్స్ యొక్క ప్రాంతంలో డెలివరీలను వదిలివేయమని కార్మికులను అడగండి.
- చెల్లింపులకు గాను మీ వద్దకు రావాలంటే వారిని మీ తలుపుకు ఆరు అడుగుల దూరంలో ఉంచండి.
- సాధ్యమైనప్పుడు ఆన్‌లైన్‌లో చెల్లించండి
- మీరు మీ మెయిల్‌బాక్స్ నుండి ఉత్తరాలు కవర్లను తీసుకున్న తర్వాత, మీ చేతులును శుభ్రముగా కడుక్కోండి

### **వస్త్రాలను శుభ్రం చేసుకోవడం**

- వెచ్చని నీటిని ఉపయోగించి బట్టలు, తువ్వళ్లు మరియు ఇతరాలు క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- మీ బట్టలు ఉతుకు మెషిన్ కూడా క్రిమిసంహారక చేయండి లేదా దానిలో వైరస్ ని తొలగించగల లైనర్ ఉంచండి
- వైరస్ గాలిలో చెదరగొట్టబడ కుండా ఉండటానికి మురికి లాండ్రీని కదిలించవద్దు

### **మన ఇంటికి అతిథులు వచ్చిన సందర్భాలలో**

- ప్రస్తుత పరిస్థితిలో మీరు అతిథులను అనుమతించకపోవడమే మంచిది.
- బయట నుండి వచ్చిన మీరు కుటుంబ సభ్యుడిని లేదా స్నేహితుడిని తప్పని పరిస్థితుల్లో మీ వద్ద ఉంచాల్సిన అవసరం ఉంటే, వీలైనంత వరకు ఒకే రూమ్ లో ఉండడాన్ని నివారించండి
- మీరు వారు ఒకవేళ ఒకే రూంలో ఉండాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడితే మీ మధ్య , ఆరు అడుగుల దూరం ఉండేలా చూసుకోండి

### **మీ ఇంట్లో ఎవరైనా అనారోగ్యానికి గురైతే**

- మొదట, మీ వైద్యుడిని సంప్రదించండి
- వారిని వారు వాడిన వస్తువులను వేరే ప్రత్యేక విశ్రాంతి గదిలోకి మార్చండి

- ప్రతిరోజూ వారు తరచుగా తాకిన ఉపరితలాలను శానిటైజ్ చేయండి
- వివిధ వస్తువులను వారితో పంచుకోవడం మానుకోండి
- వాషింగ్ మెషిన్ కడిగి శుభ్రం చేసిటప్పుడు చేతికి తొడుగులు ధరించండి
- మీ చేతులను తరచుగా కడుక్కోవడం కొనసాగించండి.
- అనారోగ్యం పాలైనవారు ఫేస్ మాస్క్ ధరించమని ధరించేలా చెయ్యండి.

### **ఇటువంటి పరిస్థితుల్లో మీకు అవసరపడే సామగ్రి**

- EPA- ఆమోదించిన క్రిమిసంహారకాలు వాడండి.

### **మీకు క్రిమిసంహారకాలు లభించక పోతే ప్రత్యామ్నాయం గా జ్లీచ్ ని వాడండి.**

- క్వార్టర్ నీటికి నాలుగు టీస్పూన్ల జ్లీచ్ కలపండి; లేదా 70% ఆల్కహాల్ ద్రావణాన్ని ఉపయోగించండి

### **ప్రెస్క్రిప్షన్ మందులు (మీరు వీటిని ఆర్డర్ చేయగలరు)**

- తయారుగా ఉన్న ఆహారాలు - పండ్లు, కూరగాయలు, బీస్పాడి వస్తువులు - రొట్టెలు, పాస్తా, గింజ బట్టర్లు ఘనీభవించిన ఆహారాలు - మాంసాలు, కూరగాయలు, పండ్లు తదితరాలు అవసరం మేర నిలువ చేసుకోవాలి.

### **మీకు గాని పెంపుడు జంతువులు ఉన్నట్లయితే**

- మీ పెరట్లో మీ పెంపుడు జంతువును ఎప్పటికప్పుడు పర్యవేక్షించండి.
- పెంపుడు జంతువులతో బయట ఆడుకునే సందర్భాల్లో- ఇతర మానవుల నుండి దూరాన్ని పాటించండి.
- ఒకవేళ మీరు అనారోగ్యంతో ఉంటే, మీరు కోలుకునేవరకు వాటిని జాగ్రత్తగా చూసుకోమ్మని మీతో నివసించే వారిని అడగండి
- మీరు అనారోగ్యంతో ఉన్నప్పుడు వాటిని ముట్టుకుంటుంటే , మీ చేతులను మీ పెంపుడు జంతువులు తరచుగా కడగాలి.

పై విషయాలు తప్పక పాటించినప్పుడు మన ఇల్లు వైరస్ నుండి సురక్షితంగా ఉంటుంది.

**Ar. Arja Srikanth ,**  
**Command Control**