

## ఇంగ్లీష్

### **కొవిడ్-19 ప్రజారోగ్య సిఫారసులు**

#### **నావెల్ కరోనావైరస్ అంటే ఏమిటి?**

కొవిడ్-19 (ఇంతకు ముందు “నావెల్ కరోనా వైరస్”గా పిలవబడే) అనేది ఒక వ్యక్తి నుంచి మరో వ్యక్తి వ్యాప్తి చెందే ఒక సరికొత్త వైరస్. ఇది ప్రస్తుతం అమెరికా మరియు అనేక ఇతర దేశాల్లో ఉంది.

#### **నావెల్ కరోనా వైరస్ ఏవిధంగా వ్యాప్తి చెందుతుంది?**

దీని వ్యాప్తి గురించి ఆరోగ్య నిపుణులు ఇంకా తెలుసుకుంటూ ఉన్నారు. ప్రస్తుతం, ఇది దిగువ పేర్కొన్నవాటి ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతుందని భావిస్తున్నారు:

- సోకిన వ్యక్తి దగ్గినా లేదా తుమ్మినా శ్వాస తుంపరల ద్వారా
- ఒకరినొకరు మరింత దగ్గరగా తాకే వ్యక్తుల మధ్య (సుమారు 6 అడుగుల లోపు)
- వైరస్ తో ఉన్న ఉపరితలం లేదా వస్తువును తాకడం మరియు ఆ తరువాత నోరు, ముక్కు లేదా కళ్లను తాకడం ద్వారా

#### **రోగలక్షణాలు ఏమిటి?**

నోవెల్ కరోనా వైరస్ ఉన్నట్లుగా భావించబడే వ్యక్తులకు వైరస్ సోకిన తరువాత స్వల్పంగా 2 రోజుల్లో లేదా గరిష్టంగా 14 రోజుల్లోపుగా రోగలక్షణాలు కనిపిస్తాయని నివేదించబడింది.

జ్వరం, దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడం కష్టంగా ఉండటం

#### **తీవ్రమైన కొవిడ్-19 అస్వస్థత కలిగే అధిక ప్రమాదం ఉన్న వ్యక్తుల కొరకు మార్గదర్శనం**

తీవ్ర అస్వస్థతకు గురి అవుడానికి అధిక ప్రమాదం ఉండే వ్యక్తులు ఇళ్లలోనే ఉండాలని మరియు సాధ్యమైనంత వరకు పెద్ద గ్రూపులుగా ఉండే ప్రజలకు దూరంగా ఉండాలని పబ్లిక్ హెల్త్ సిఫారసు చేస్తోంది. అధిక ప్రమాదావకాశం ఉండే వ్యక్తుల్లో వీరు ఉంటారు:

- 60 సంవత్సరాలకు పైబడ్డ వయస్సు కలవారు
- గుండెజబ్బు, ఊపిరితిత్తులు లేదా మధుమేహంతో సహా అంతర్గత ఆరోగ్య పరిస్థితులు ఉన్నవారు
- బలహీనమైన రోగనిరోధక శక్తి ఉన్నవారు
- గర్భవతులైన వారు

తమ పరిస్థితి తీవ్రమైన కొవిడ్-19 అస్వస్థత ప్రమాదాన్ని కలిగించవచ్చా అనే దానికి సంబంధించి ఎవరికైనా ప్రశ్నలు ఉన్నట్లయితే, వారు ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతలను సంప్రదించాలి.

#### **ప్రతిఒక్కరికి మార్గదర్శనం**

మీ అంతట మీరు మీకు మరీ ముఖ్యంగా, కొవిడ్-19కు మరింత దుర్బలంగా ఉండేవారి ప్రమాదావకాశాన్ని తగ్గించుకోవచ్చు.

ఇంటి వద్దనే ఉండండి మరియు మీకు అస్వస్థతగా ఉన్నప్పుడు బయటకు వెళ్లవద్దు.

• అవసరమైతే తప్ప వైద్య కేంద్రాలకు వెళ్లవద్దు. మీరు ఏవిధంగానైనా జబ్బున పడినట్లయితే అక్కడకి వెళ్లడానికి ముందు మీ వైద్యుడి కార్యాలయానికి కాల్ చేయండి.

• మీకు అస్వస్థత లేనప్పటికీ, ఆసుపత్రులు, దీర్ఘకాలిక సంరక్షణ కేంద్రాలు లేదా నర్సింగ్ హోమ్లను సాధ్యమైనంత వరకు సందర్శించకుండా ఉండండి. ఒకవేళ వీటిలో ఏదైనా ఒక కేంద్రాన్ని మీరు సందర్శించాల్సి వస్తే, మీరు అక్కడ ఉండే సమయాన్ని పరిమితం చేసుకోండి మరియు రోగుల నుంచి 6 అడుగుల దూరంలో ఉండండి.

• అత్యవశ్యం అయితే తప్ప ఎమర్జెన్సీ రూమ్లోనికి వెళ్లవద్దు. అత్యంత క్లిష్టమైన అవసరాలు ఉన్నవారికి ఎమర్జెన్సీ మెడికల్ సర్వీసులు ముందుగా సేవలందించాల్సి ఉంటుంది. ఒకవేళ మీకు దగ్గు, జ్వరం లేదా ఇతర లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే, ముందుగా మీ రెగ్యులర్ వైద్యుడికి కాల్ చేయండి.

• అదృతమైన వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత అలవాట్లు పాటించండి, మీ చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో తరచుగా శుభ్రం చేసుకోవడం, టిష్యూ లేదా మీ మోచేతిలో దగ్గడం, మరియు మీ కళ్లు, ముక్కు, లేదా నోటిని తాకకుండా ఉండండి.

• అస్వస్థతగా ఉన్నవారికి దూరంగా ఉండండి, మరిముఖ్యంగా కరోనావైరస్కు మీకు అధిక ప్రమాదావకాశం ఉన్నట్లయితే.

• తాకే ఉపరితలాలు మరియు వస్తువులను తరచుగా శుభ్రం చేయండి (డోర్నాబ్లు మరియు లైటు స్విచ్లు వంటివి). రెగ్యులర్గా ఉపయోగించే గృహోపకరణ క్లీనర్లు సమర్థంగా పనిచేస్తాయి.

• అధిక సమయం విశ్రాంతి తీసుకోండి, అధికంగా ద్రవాలు తీసుకోండి, ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారాలు తినండి మరియు మీ రోగనిరోధక శక్తిని బలంగా ఉంచుకోవడానికి మీ ఒత్తిడిని అదుపులో ఉంచుకోండి.

ఒకవేళ మీకు కొవిడ్-19 రోగలక్షణాలు ఉన్నా లేదా ప్రశ్నలున్నా, మీరు వీరికి కాల్ చేయవచ్చు:

మెకెన్వర్గ్ కౌంటీ పబ్లిక్ హెల్త్ హాట్లైన్ 980-314-9400

[www.MeckNC.gov/COVID-19](http://www.MeckNC.gov/COVID-19)