Committee to Protect Journalists

Defending Journalists Worldwide

ಸಿಪಿಜೆ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಲಹೆ: ಕೊರೋನಾವೈರಸ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವರದಿಗಾರಿಕೆ

2020ರ ಮಾರ್ಚ್ 25ರಂದು ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ) ಕೋವಿಡ್-19 (ನೋವಲ್ ಕೊರೋನಾವೈರಸ್) ರೋಗವನ್ನು ಭೀಕರ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಎಂದು 2020ರ ಮಾರ್ಚ್ 11ರಂದು ಘೋಷಿಸಿದ್ದು, ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ ಪ್ರಕಾರ, ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಸೋಂಕು ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಹರಡುವಿಕೆ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಜಾನ್ ಹಾಪ್‌ಕಿನ್ಸ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ರಿಸೋರ್ಸ್ ಸೆಂಟರ್ ಸರ್ಕಾರದ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿದೆ.

ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಈ ವೈರಸ್ ಬಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ವಿರುದ್ಧ ಸರ್ಕಾರಗಳು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಹೋರಾಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತರು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮಾಧ್ಯಮದವರು ಪ್ರಯಾಣ, ಸಂದರ್ಶನ ಮತ್ತು ತಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಈ ಸೋಂಕಿಗೆ ಈಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇನ್ನೂ ಹೊಸದಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದು, ಹೊಸ ಹೊಸ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಜತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಬಗೆಗಿನ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನೀಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಲಹೆಗಳು ಮತ್ತು ನಿರ್ಬಂಧಗಳ ಬಗೆಗಿನ ತಾಜಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡುವ ಪತ್ರಕರ್ತರು ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವುದು

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಯಾಣ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೇರಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ, ಬಹುತೇಕ ಮಾಧ್ಯಮ ನಿಯೋಜನೆಗಳು ಸದ್ಯೋಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ದೇಶೀಯವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಮತ್ತು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಗಳು ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಅಥವಾ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದೇ ಬದಲಾಗುವ ಅಥವಾ ರದ್ದಾಗುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.
ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ವರದಿಗಾರಿಕೆಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸುರಕ್ಷಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ನಿಯೋಜನೆ ಪೂರ್ವ

- ಅಮೆರಿಕದ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಡಿಸೀಸ್ ಕಂಟ್ರೋಲ್ ಅಂಡ್ ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ (ಸಿಡಿಸಿ) ಪ್ರಕಾರ, ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಅಪಾಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ. ಈ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೇರುತ್ತೀರಿ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಜತೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಇರುವ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿರುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡಾ ಈ ಅಂಶವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಬಗೆಗಿನ ವರದಿಗಾರಿಕೆಗೆ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಬುಝ್‌ಫೀಡ್ ಒತ್ತಿಹೇಳಿದಂತೆ ಮತ್ತು ದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿದೇಶೀಯರನ್ನು ಗುರಿ ಮಾಡಿ ಹಿಂಸಾ ಘಟನೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿವೆ ಎಂದು ಅಡೀಸ್ ಅಬಾಬಾದಲ್ಲಿರುವ ಅಮೆರಿಕ ರಾಯಭಾರ ಕಚೇರಿ ನೀಡಿದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸಂದೇಶದಂತೆ ಕೆಲ ದೇಶದ ಪ್ರಜೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಜನಾಂಗೀಯ ದಾಳಿಗಳು ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಗಳು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಹರಡಿದಂತೆಲ್ಲ ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುವ ಎಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಇವೆ.

- ನೀವು ಕರ್ತವ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಯೋಜಿತರಾದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾದರೆ, ಯಾವ ಬಗೆಯ ನೆರವು ಹಾಗೂ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಅಥವಾ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್/ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಾನಸಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿ

- ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವರದಿ ಮಾಡುವ ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ನಿಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಕಳವಳಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ಅಪಾಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಕಳವಳದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ. ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಗಾರರ ಜತೆ ಸಂವಾದಕ್ಕೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

- ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಹರಡಿದ ಜಾಗದಿಂದ ವರದಿ ಮಾಡುವ ವೇಳೆ ಸಂಭಾವ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪರಿಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಥವಾ ಐಸೋಲೇಶನ್ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಂದ, ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ವರದಿ ಮಾಡುವಾಗ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಅಪಘಾತ ಸ್ಥಿತಿಯಬಗ್ಗೆ ವರದಿ ಮಾಡುವ ಮಾಧ್ಯಮ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಡಿಎಆರ್ಟಿ ಸೆಂಟರ್ ಫಾರ್ ಜರ್ನಲಿಸಂ ಅಂಡ್ ಟ್ರಾಮಾ ಮೂಲಕ ಲಭ್ಯ.

ಸೋಂಕು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು & ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡದಿರುವುದು

ಹಲವು ದೇಶಗಳು ಇಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ/ ದೈಹಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಯಾವುದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ, ಹಿರಿಯರ ಆರೈಕೆ ಗೃಹಗಳಿಗೆ, ಅಸ್ವಸ್ಥರ ಗೃಹಗಳಿಗೆ, ಮಾರ್ಗ್, ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ವಲಯ, ಜನಬಿಬಿಡ ನಗರ ಕೊಳಗೇರಿಗಳಿಗೆ, ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಫಾರಂಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದಾದಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲೇ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮಗೆ ಸಂದೇಹವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಡಿ. ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಡುವ ನಿಗದಿತ ಶಿಫಾರಸ್ಸುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ:

- ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಂದಲೂ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ನಿರ್ವಹಿಸಿ. ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಉಸಿರಾಟದ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಅಂದರೆ ಕಫ, ಸೀನುವಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಇರುವವರಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.

- ಹಿರಿಯರನ್ನು, ಅಸವಸ್ಥರನ್ನು ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿತರ ಜತೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು, ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು, ಅತ್ಯಧಿಕ ಅಪಾಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸುವ ವೇಳೆ ಪತ್ರಕರ್ತರು ಸುರಕ್ಷಿತ ಕನಿಷ್ಠ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿರಬೇಕು.

- ನಿಯತವಾಗಿ, ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪು ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕೈಗಳು ಒಣಗುವಂತೆ

ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೇಗೆ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕು ಹಾಗೂ ಒಣಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

- ಬಿಸಿನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ನಿರೋಧಕ ಜೆಲ್ ಅಥವಾ ವೈಪ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಆದರೆ ಆ ಬಳಿಕ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. (ಸಿಡಿಸಿ ಶಿಫಾರಸ್ಸಿನಂತೆ, 60% ಎಥೆನಾಲ್ ಅಥವಾ 70% ಐಸೋಪ್ರೊಪನಾಲ್ ಇರುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧರಿತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್). ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಿಯತವಾಗಿ ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.

- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ. ಬಳಿಕ ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

- ಬಿಬಿಸಿ ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಯÉಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಮುಖ, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬೇಡಿ.

- ಹಸ್ತಲಾಘವ, ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ, ಚುಂಬನ ಬೇಡವೇಬೇಡ. ಇದರ ಬದಲಾಗಿ ಕೈಮುಗಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಮೊಣಗಾಲೂರಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಡಿಯುವ ಕಪ್, ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಲಕರಣೆಗಳಿಂದ ಆಹಾರ/ ಪಾನೀಯ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

- ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಯ ಮುನ್ನ ಎಲ್ಲ ಆಭರಣ ಅಥವಾ ವಾಚ್‌ಗಳನ್ನು ಕಳಚಿಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಸ್, ಹಲವು ಬಗೆಯ ಮೇಲ್ಮೈನಲ್ಲಿ ಧೀರ್ಘಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಜೀವಿಸಬಲ್ಲದು.

- ನೀವು ಕನ್ನಡಕ ಬಳಸುವುದಾದಲ್ಲಿ, ನಿಯತವಾಗಿ ಬಿಸಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ.

- ನೀವು ಯಾವ ಬಗೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುತ್ತೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ; ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥ ದಿರಿಸು ಉತ್ತಮ. ಕೆಲಸದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಡಿಟರ್ಜಂಟ್ ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

- ಕಾರ್ಯಯೋಜನೆಯ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತೆರಳುವ ಹಾಗೂ ವಾಪಸ್ಸಾಗುವ ಸಾರಿಗೆ ವಿಧಾನವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜನದಟ್ಟಣೆ ಅಧಿಕ ಇರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಡಿ. ಪ್ರಯಾಣದ ವೇಳೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಜೆಲ್ ಜತೆಗಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದಾದಲ್ಲಿ, ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವಾಹನದ ಒಳಗಿರುವ ಇತರರಿಗೂ ಸೋಂಕು ಹರಡಬಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಿಯತವಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಿ ಹಾಗೂ ಆಯಾಸ/ ಶಕ್ತಿಯ ಮಟ್ಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಇರಲಿ. ಬಳಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಮ್ಮ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಎಡವುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ ಎನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರಲಿ. ಕೆಲಸದ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಬಳಿಕ ಧೀರ್ಘ ಕಾಲದ ಪ್ರಯಾಣ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

- ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ಬಳಿಕ ನಿಯತವಾಗಿ, ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡ್‌ಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿನೀರು ಮತ್ತು ಸೋಪು ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

- ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಉಸಿರಾಟ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಹೇಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಬಹುತೇಕ ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಇತರಿಂದ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸ್ವಯಂ ನಿರ್ಬಂಧವನ್ನು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿವೆ. ತೀವ್ರ ಸೋಂಕುಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನೀವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇತರ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿತರು ಕೂಡಾ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

- ಬೇಯಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ

- **ಸಲಕರಣೆಗಳ ಸುರಕ್ಷೆ**

• ಕ್ಲಿಪ್ ಮೈಕ್ ಬದಲಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಅಂತರದಿಂದ ಫಿಶ್‌ಪೋಲ್ ಮೈಕ್ರೋಫೋನ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

- ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಯದ ಬಳಿಕವೂ ಮೈಕ್ರೋಫೋನ್ ಕವರ್‌ಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕು ನಿವಾಕರದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಮಲಿನ ಅಥವಾ ಕಲಬೆರಕೆಗೆ ಅವಕಾಶವಾಗದಂತೆ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಹೇಗೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತೆಗೆಯಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ/ ತರಬೇತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.

- ¸ಮೆಮಿಸೆಪ್ಟೋಲ್‌ನಂಥ ಕ್ಷಿಪ್ರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಮೈಕ್ರೋಬಿಯಾಲ್ ನಿರೋಧಕಗಳಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಬಳಿಕ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೆಲ್ ಫೋನ್, ಟೇಬಲ್, ಲೀಡ್ಸ್, ಪ್ಲಗ್, ಇಯರ್‌ಫೋನ್, ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್, ಹಾರ್ಡ್ ಡಿವೈಸ್, ಕ್ಯಾಮೆರಾ, ಪ್ರೆಸ್ ಪಾಸ್ ಮತ್ತು ಲ್ಯಾನ್‌ಯಾರ್ಡ್‌ಗಳು ಸೇರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಇವಷ್ಟಕ್ಕೇ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ.

- ನಿಮ್ಮ ಮೂಲಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಬಂದ ಬಳಿಕ ಎಲ್ಲ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಈ ಸಾಧನಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುವವರು ಈ ಸಲಹೆ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ

ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ. ಯಾವುದೇ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಂದು ರಾಶಿ ಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಾಪಾಸು ನೀಡದಿರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

- ನಿಮಗೆ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೇರ ಬಿಸಿಲು ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆದರೆ ಇದು ಅನ್ಯಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಹಾಗೂ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ಪರ್ಯಾಯ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಹಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತೆರೆದಿಡಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನಗಳ ಬಣ್ಣ ಕೆಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಾಧನದ ಮೇಲೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

- ನೀವು ವಾಹನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಾದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯ ನಿಯೋಜನೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದ ಬಳಿಕ ಒಳಾಂಗಣವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ತಂಡದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಗಿಲಿನ ಹ್ಯಾಂಡಲ್, ಸ್ಟೀರಿಂಗ್ ವ್ಹೀಲ್, ಹೆಡ್ ರೆಸ್ಟ್, ಸೀಟ್ ಬೆಲ್ಟ್, ಡ್ಯಾಷ್‌ಬೋರ್ಡ್, ಕಿಟಕಿಯ ವಿಂಡರ್/ಹಿಡಿಕೆ/ಬಟನ್‌ಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನ ಇರಲಿ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಾಧನಗಳು (ಪಿಪಿಇ)

• ಯಾವುದೇ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಾಧನಗಳನ್ನು (ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಕುವ ಕೈಗವಸು, ಮುಖದ ಮಾಸ್ಕ್, ಸುರಕ್ಷಾ ಏಪ್ರಾನ್ ಮತ್ತು ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಕುವ ಶೂ ಕವರ್‌ಗಳು) ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮತ್ತು ಕಳಚುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಸುರಕ್ಷಾ ಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಬದ್ಧರಾಗುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಸಿಡಿಸಿಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲಿ ಬೇರೆಡೆಯಿಂದ ಮಾಲಿನ್ಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕ ಹಾಗೂ ಈ ಕ್ರಮಗಳ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಾಜಿ ಬೇಡ.

- ಸೋಂಕುಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶವಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ಮಾರ್ಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಾದಲ್ಲಿ, ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಕುವ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲವೇ ನೀರು ನಿರೋಧಕ ಶೂಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ನೀವು ಆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಹೊರಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಉಜ್ಜಬೇಕು ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಬೇಕು. ನೀರು ನಿರೋಧಕ ಓವರ್ ಶೂ ಬಳಸುವುದಾದಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಹೊರಡುವ ಮುನ್ನ ಅದನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವಂತಿರಬಾರದು.

- ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಂಥ ಸೋಂಕುಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದಾದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಾ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಾಧನಗಳಾದ ದೇಹದ ಸೂಟ್ ಮತ್ತು ಮುಖಕ್ಕೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಕೂಡಾ ಬಳಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮುಖದ ಮಾಸ್ಕ

ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಂಥ ಅಧಿಕ ಅಪಾಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನೀವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶಂಕಿತ ಕೋವಿಡ್-19 ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭ ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹೇಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಮಾಸ್‌ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ ಎಂದು ಸಿಡಿಸಿ ಮತ್ತು ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಿವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂಧರೆ ಹಲವು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಪಿಪಿಇಗಳ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದವರೂ ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಕೊರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಮುಖದ ಮಾಸ್ಕ ಬಳಸುವುದಾದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು:

- ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ ಬದಲಾಗಿ, ಎನ್95 ಮಾಸ್ಕ (ಅಥವಾ ಎಫ್‌ಎಫ್‌ಪಿ2/ಎಫ್‌ಎಫ್‌ಪಿ3) ಮಾಸ್‌ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ, ಕೆನ್ನೆಗೆ ಅದು ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅಂತರ ಕನಿಷ್ಠವಾಗುವುದನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖದ ರೋಮ ಅಥವಾ ಗಡ್ಡವನ್ನು ನಿಯತವಾಗಿ ಶೇವ್ ಮಾಡುತ್ತಿರಿ.

- ಮಾಸ್ಕ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು ಬೇಡ ಹಾಗೂ ಪಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡೇ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಎಂದೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಡಿ.

- ಮಾಸ್ಕ ತೆಗೆದ ಬಳಿಕ ಸದಾ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ (60% ಎಥೆನಾಲ್ ಅಥವಾ 70 % ಐಸೋಪ್ರೊಪನಾಲ್) ನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

- ಮಾಸ್ಕ ಒದ್ದೆ ಅಥವಾ ತೇವಾಂಶ ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಬೇರೆ ಹೊಸ ಮಾಸ್ಕ ಬದಲಿಸಿ.

- ಮಾಸ್‌ಕ್‌ಗಳ ಮರುಬಳಕೆ ಬೇಡ ಹಾಗೂ ಬಳಸಿದ ಮಾಸ್‌ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಲಕೋಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ.

- ಮಾಸ್ಕ ಬಳಕೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಇದರ ಜತೆಗೆ ನಿಯತವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಗೂ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಮುಖ, ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಿರುವುದು ಕೂಡಾ ಅಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ.

- ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯ/ ಗೇಝ್ ಮಾಸ್‌ಕ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಬೇಡ.

- ಮುಖದ ಮಾಸ್‌ಕ್‌ಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇದೆ ಹಾಗೂ/ ಅಥವಾ ಆಯಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಲೆ ಏರಿಕೆಯಾಗಹುದು ಎನ್ನುವುದು ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ.

ಡಿಜಿಟಲ್ ಭದ್ರತೆ

- ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವ ಪತ್ರಕರ್ತರು ಸದಾ ಆನ್‌ಲೈನ್ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಬೇಕು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇಂಥ ದಾಳಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಲುವಾಗಿ ಸಿಪಿಜೆಯ ಬೆಸ್ಟ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್‌ಗಳನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿ

- ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಹರಡುವುದನ್ನು ಟರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಲು ಸರ್ಕಾರಗಳು ಹಾಗೂ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕಂಪನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಕಣ್ಗಾವಲು ವಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೆಗಾಸಸ್ ಸೃಷ್ಟಿಸಿರುವ ಎನ್‌ಎಸ್‌ಒ ಗುಂಪು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಪತ್ರಕರ್ತರನ್ನು ಗುರಿ ಮಾಡಿದ ಸ್ಪೈವೇರ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಸಿಟಿಜನ್ ಲ್ಯಾಬ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಣ್ಗಾವಲು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸ್ಥಿತಿ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಹೇಗೆ ಜನರನ್ನು ಗುರಿ ಮಾಡಲು ಬಳಸಬಹುದು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ನಾಗರಿಕ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಗುಂಪುಗಳು ಆತಂಕ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿವೆ. ಟ್ರಾನ್ಸ್‌ಫರೆನ್ಸಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಈ ಜಾಗತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಮೂಲಕ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

- **ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ** ದಾಖಲೆಗಳನ್ನು ಡೌನ್‌ಲೋಡ್ ಮಾಡಲು ಕ್ಲಿಕ್ಕಿಸುವ ಮುನ್ನ ಕ್ಷಣಕಾಲ ನಿಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯೋಚಿಸಿ. ಅಪರಾಧಿಗಳು ಈ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಲು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಘಟನೆಗಳನ್ನು ಗುರಿಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಭಯಗೊಳಿಸಲು ಕಾದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಫಿಶಿಂಗ್ ವಿಧಾನದ ಮೂಲಕ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿ ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಮಾಲ್‌ವೇರ್‌ಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಲು ಹೊಂಚು ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಫ್ರಾಂಟಿಯರ್ ಫೌಂಡೇಷನ್ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

- ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮೆಸ್ಸೇಜಿಂಗ್ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕ್ಲಿಕ್ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಹೆಚ್ಚು ಜಾಗೃತೆ ವಹಿಸಿ. ಈ ಪೈಕಿ ಹಲವು ಸೈಟ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ಸಾಧನಗಳಿಗೆ ಮಾಲ್‌ವೇರ್ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸೈಟ್‌ಗಳ ಜತೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

- ನಿಗದಿತ ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತದ ಹಣಕ್ಕಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಗುರಿ ಮಾಡುವ ಕೋವಿಡ್-19 ಟ್ರ್ಯಾಕರ್‌ನಂಥ ಮೆಲಾಶಿಯಸ್ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಇರಲಿ.

- ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಮೂಲಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒದಂಥ ಕೋವಿಡ್- 19 ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಪರಿಷ್ಕøತ ನಕ್ಷೆಗಳು ಕೂಡಾ ಮಾಲ್‌ವೇರ್ ಹೊಂದಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಪಾಸ್‌ವರ್ಡ್ ಕದಿಯಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

- ದ ಗಾರ್ಡಿಯನ್ ಹೇಳುವಂತೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಪ್ರಾಯೋಜಿತ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರದಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಜತೆಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಚ್ಚರ ಇರಲಿ ಎಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಹೇಳಿದೆ ಎಂದು ಬಿಬಿಸಿ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದೆ. ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಳ್ಳು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಬೇಧಿಸುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

- ಮೆಸ್ಸೇಜಿಂಗ್ ಆ್ಯಪ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡಿಸುವ ಕೋವಿಡ್-19 ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ. ಇದು ಸುಳ್ಳುಸುದ್ದಿ ಹಾಗೂ ವದಂತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು.

- ಕೋವಿಡ್-19 ಬಗ್ಗೆ ಫೇಸ್‌ಬುಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ಇರಲಿ. ಇದನ್ನು ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಣ್ಗಾವಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ಕೃತಕ ಬುದ್ದಿಮತ್ತೆ (ಎಐ) ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಈ ರೋಗದ ಬಗೆಗಿನ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಕಿತ್ತುಹಾಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

- ನಿರಂಕುಶ ಪ್ರಭುತ್ವ ಇರುವ ದೇಶಗಳಿಂದ ವರದಿ ಮಾಡುವಾಗ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ಇರಲಿ. ಇಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ವರದಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ನಿಕಟವಾಗಿ ನಿಗಾ ವಹಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಕೆಲ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮರೆಮಾಚಲು ಅಥವಾ/ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೆನ್ಸಾರ್ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂಧು ಸಿಪಿಜೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಕೆಲಸದ ವೇಳೆ ದೈಹಿಕ ಭದ್ರತೆ

- ಜೈಲು ಅಥವಾ ಬಂಧನ ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ನೀವು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಇಟಲಿ, ಕೊಲಂಬಿಯಾ ಹಾಗೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣಗಳು ವರದಿಯಾದಂತೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೈದಿಗಳಿಂದ ಎದುರಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

- ಅಪರಾಧ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದಾದ ಸಂಭಾವ್ಯ ಏರಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಗಮನ ಇರಲಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜೈಲಿನಲ್ಲಿ ಕೈದಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಮೆರಿಕ, ಐರ್ಲೆಂಡ್, ಪ್ಯಾಲಸ್ಟೀನ್ ಮತ್ತು ಇರಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೈದಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಸ್ತುಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಲೂಟಿ ಮತ್ತು ಸುಲಿಗೆಯಂಥ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುವ ಅಪಾಯ ಇದೆ.

- ನಿರಂಕುಶ ಪ್ರಭುತ್ವ ಇರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವ ಪತ್ರಕರ್ತರು ಬಂಧನ ಮತ್ತು/ ಅಥವಾ ಕೂಡಿಹಾಕುವಿಕೆಯಂಥ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸಿಪಿಜೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದೆ.

- ನೀವು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನಿಯೋಜನೆಗೊಂಡಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಗಮ್ಯತಾಣದಲ್ಲಿ ಭದ್ರತಾ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ಹಿಂಸಾ ಘಟನೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭಟನೆಗಳು ಇಸ್ರೇಲ್, ಬ್ರೆಜಿಲ್, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಸಿಪ್ರಸ್, ರಿಯೂನಿಯನ್ ಮತ್ತು ಉಕ್ರೇನ್‌ನಿಂದ ವರದಿಯಾಗಿವೆ. ಇರಾಕ್ ಮತ್ತು ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪ್ರತಿಭಟನೆಗಳು ಕೋವಿಡ್-19 ಕಾರಣದಿಂದ

ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರವಾಸ ಕಾರ್ಯಗಳು

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಯಾಣ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರವಾಸ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸವಾಲುದಾಯಕ ಹಾಗೂ ತೀರಾ ಅಪರೂಪ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಗರೋತ್ತರ ಕಾರ್ಯಗಳು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದಾದಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿ:

- ನಿಮ್ಮ ಗಮ್ಯತಾಣದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇರಲು ಸೂಕ್ತ ಎನಿಸುವ ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಬಗೆಗಿನ ಮಾಹಿತಿಗಳು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆಯೇ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಗೊಂದಲದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಲು ಫ್ಲೂ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರವಾಸ ವಿಮಾ ಪಾಲಿಸಿಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. ಹಲವು ಸರ್ಕಾರಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯ ಪ್ರವಾಸಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು, ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಯಾಣದ ವಿರುದ್ಧ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನೂ ನೀಡಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಿಟನ್‌ನ ವಿದೇಶಿ ಹಾಗೂ ಕಾಮನ್‌ವೆಲ್ತ್, ಅಮೆರಿಕದ ರಕ್ಷಣಾ ಇಲಾಖೆ ಮತ್ತು ಫ್ರಾನ್ಸ್ ಎಫೇರ್ಸ್ ಎಂಟ್ರಾಜೆನ್ಸ್ ಸಲಹೆಗಳು ಸೇರಿವೆ. ಕೋವಿಡ್- 19 ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸುರಕ್ಷೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ.

- ನೀವು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವ ಸಭೆ/ ಸಮಾರಂಭಗಳ ಬಗೆಗಿನ ಸದ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ನಿಯತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಲವು ದೇಶಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿವೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂಖ್ಯೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಜತೆ ಸೇರುವುದನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಿವೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಿತ ಗಮ್ಯತಾಣಗಳ ಹಾಲಿ ಇರುವ ಹಾಗೂ ಮುಂಬರುವ ಪ್ರವಾಸಿ ನಿಷೇಧದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಇರಲಿ. ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದೇಶಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ನಿಷೇಧ ಮತ್ತು/ ಅಥವಾ ನಿರ್ಬಂಧಗಳು ಜಾರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

- ನಗರ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸ್ಥಗಳಗಳು ಮತ್ತು/ ಇಡೀ ದೇಶದ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕ್ವಾರೆಂಟೈನ್ ಸಂದರ್ಭದ ಬಗ್ಗೆ ತುರ್ತು ಯೋಜನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತರಿ ಇರಲಿ. ಕೆಲ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗದಾತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ವಿಶ್ವದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ತಮ್ಮ ಒಕ್ಕಲೆಬ್ಬಿಸುವಿಕೆ ಸರ್ವಸನ್ನದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

- ಹಲವು ಭೂ ಗಡಿಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಮುಚ್ಚಲಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗು ಮುಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ನಿಮ್ಮ ತುರ್ತು ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನೂ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು.

- ನೀವು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯಾಣ ಬೇಡ. ಬಹುತೇಕ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಸಾರಿಗೆ ಹಬ್‌ಗಳು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಿವೆ. ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಇಂಥ ತಪಾಸಣೆ ಎದುರಿಸುವ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ಕ್ವಾರೆಂಟೈನ್/ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

- ನೀವು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮರುಪಾವತಿಯಾಗಬಹುದಾದ ವಿಮಾನ ಟಿಕೆಟ್‌ಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಖರೀದಿಸಿ. ಕೋವಿಡ್-19ನಿಂದಾಗಿ ಹಲವು ವಿಮಾನಯಾನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಹಣಕಾಸು ಒತ್ತಡ ಇದೆ. ಐಎಟಿಎ ಪ್ರಕಾರ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಯೂರೋಪ್‌ನ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಏರ್‌ಲೈನ್ಸ್ ಎನಿಸಿದ ಫ್ಲೈಬೀ ಪತನಕ್ಕೆ ಇದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

- ನೀವು ಏನೆಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಯ್ಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಭೀತಿಯಿಂದ ಜನ ಖರೀದಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಮಾಸ್ಕ್, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್, ಸೋಪು, ಕ್ಯಾನ್ಡ್ ಆಹಾರ, ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಪೇಪರ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಇಂಥ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕೊರತೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ಕಾರಣದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಗಮ್ಯತಾಣದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡಬಹುದು.

- ಜೋರ್ಡಾನ್‌ನಂಥ ಸೀಮಿತ ನೀರಿನ ಲಭ್ಯತೆ ಇರುವ ದೇಶಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ಇರಲಿ. ಇಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಬೇಡಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೊರತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಗಮ್ಯತಾಣದಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚಿನ ವೀಸಾ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹಲವು ದೇಶಗಳು ವೀಸಾ ನೀಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರವಾಸಕ್ಕೆ ನೀಡಿರುವ ಅನುಮತಿಯನ್ನು ಕೂಡಾ ತಡೆಹಿಡಿದಿವೆ ಎನ್ನುವುದು ಗಮನದಲ್ಲಿರಲಿ.

- ನೀವು ಕೋವಿಡ್-19 ಮುಕ್ತರು ಎಂದು ದೃಢೀಕರಿಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಮಾಣ ಪತ್ರ ನೀವು ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು.

- ನಿಮ್ಮ ಪ್ರವಾಸದ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕತ್ವ ಹೊಂದಿರಲಿ. ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ, ತಾಪಮಾನ ಮಾಪನ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸಮಯವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ರೈಲು ನಿಲ್ದಾಣಗಳು, ಬಂದರು/ ಡಾಕ್, ಬಸ್ ನಿಲ್ದಾಣಗಳಿಗೂ ಇದು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

- ನಿಮ್ಮ ಆಗಮಿಸುವ ಸ್ಥಳದ ಬಗೆಗಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಿ. ಏಕೆಂಧರೆ ಕೆಲ ದೇಶಗಳು ಕೆಲ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣ ಹಾಗೂ ಟರ್ಮಿನಲ್‌ಗಳಲ್ಲಷ್ಟೇ ವಿದೇಶಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರಿಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುತ್ತಿವೆ.

ಕಾರ್ಯನಿಯೋಜನೆ ಬಳಿಕ

- ನೀವು ಭೇಟಿ ನೀಡುವ ದೇಶದಲ್ಲಿ ನಗರದ ಒಳಗಿನ ಸಂಚಾರ ನಿರ್ಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಮೂಲಗಳಿಂದ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರಿ. ಕಾರ್ಯನಿಯೋಜನೆ ಬಳಿಕ

- ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೋಂಕು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ನೀವು ವಾಪಸಾದ ಬಳಿಕ ನೀವು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ನಿಚ್ಚಳ. ಇದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸರ್ಕಾರಿ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

- ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಿಗಾ ಇರಲಿ.

- ಕೋವಿಡ್-19 ಬಗೆಗೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಪ್‌ಡೇಟ್ ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು, ನಿಮ್ಮ ಮೂಲ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗಮ್ಯ ದೇಶದಲ್ಲಿನ ಕ್ವಾರೆಂಟೈನ್ ಮತ್ತು ಐಸೋಲೇಶನ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರಿ.

- ನೀವು ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ದರವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ನೀವು ವಾಪಸ್ಸಾದ ಬಳಿಕ 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನೀವು ನಿಕಟವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರು/ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ದಿನಚರಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದು ನಿಮಗೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಂಭಾವ್ಯ ಸಂಪರ್ಕ ಟ್ರ್ಯಾಕಿಂಗ್‌ಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ

- ನಿಮಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ಅದು ತೀರಾ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಆಡಳಿತ ಮಂಡಳಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ ಹಾಗೂ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ ವಿಮಾನ ನಿಲ್ದಾಣದಿಂದ ಅಥವಾ ಇತರ ಸಂಚಾರ ಹಬ್‌ಗಳಿಂದ ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಬಳಸುವ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಡಿ.

- ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು oiಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ ಮತ್ತು ಸಿಡಿಸಿ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಅಥವಾ ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಗಳ ಸಲಹೆ ಅನುಸರಿಸಿ.

- ನಿಮಗೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಏಳು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮನೆ ಬಿಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಸೋಂಕಿತರಾಗಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇದು ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನೀವು ನೆರವು ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

- ನಿಗದಿತ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೆರವಿಗಾಗಿ ಇತರರಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಉದ್ಯೋಗದಾತರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದವರಿಂದ ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಸರಬರಾಜು ಆಗುವಂತೆ ಕೋರಿ ಮತ್ತು ಮುಂಬಾಗಿಲ ಹೊರಗಿನಲ್ಲೇ ಅದನ್ನು ಇಡುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿ.

- ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಅವಧಿಯಲ್ಲೆಲ್ಲ ಮನೆಮಂದಿಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಮೀಟರ್ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಒಬ್ಬರೇ ನಿದ್ರಿಸಿ.

- ಇತರ ಜತೆ ನೀವು ವಸತಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ. ಇಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾತ್‌ರೂಂ, ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಮತ್ತು ಕಿಚನ್ ಸೌಲಭ್ಯ ಬಳಸುವಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಈ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಯತವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ಕಾಲ ಸೋಪು ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರು ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.

- ಅಪಾಯ ಸಾಧ್ಯತೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಅಂದರೆ ವೃದ್ಧರು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಂದ ದೂರ ಇರಿ.

- ಸ್ವಯಂ ದಿಗ್ಬಂಧನ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಬಂದ ಸಂದರ್ಭ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಸ್ವಯಂ ದಿಗ್ಬಂಧನಕ್ಕೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಸಿಪಿಜೆಯ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಸುರಕ್ಷಾ ಕಿಟ್, ನಾಗರಿಕ ಅಶಾಂತಿ, ಅರಾಜಕತೆ ಮತ್ತು ಚುನಾವಣೆಯ ವರದಿಗಾರಿಕೆ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ದೈಹಿಕ, ಡಿಜಿಟಲ್, ಮಾನಸಿಕ ಸುರಕ್ಷಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರಕರ್ತರು ಹಾಗೂ ಸುದ್ದಿಮನೆಗಳಿಗೆಮೂಲ ಸುರಕ್ಷಾ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ