



Committee to Protect Journalists
Defending Journalists Worldwide



కరోనా వ్యాప్తిని కవర్ చేస్తున్న జర్నలిస్ట్ లకు CPJ భద్రతా సూచనలు

నోవెల్ కరోనా వైరస్ గా కూడా పిలవబడే COVID, ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ (WHO) వద్ద ఉన్న సమాచారం మేరకు, ప్రస్తుతానికి అంటార్కిటికా మినహా ప్రపంచంలోని దాదాపు అన్ని దేశాలను వణికిస్తోంది.

31 జనవరి 2020 న వైరస్ వ్యాప్తి గురించి ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ, పబ్లిక్ హెల్త్ ఎమర్జెన్సీ అఫ్ ఇంటర్నేషనల్ కన్వెన్షన్ గా పరిగణించడమే కాకుండా, 28 ఫిబ్రవరి న దాని తీవ్రతను "అధికం" నుండి, "అత్యధికం" గా, వెనువెంటనే 11 మార్చి న ఈ వైరస్ ను WHO ప్యాండెమిక్ గా ప్రకటించిన వార్తా నివేదికలు చాలానే వెలువడ్డాయి.

Trip.com ప్రకారం చాలా దేశాలు ఇప్పటికే ప్రయాణ ఆంక్షలు విధించడం లేదా పూర్తిగా తమ సరిహద్దులను మూసివేయడం జరిగింది.

ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెరుగుతున్న వైరస్ వ్యాప్తి విషయాలను WHO ఎప్పటికప్పుడు పొందుపరుస్తోంది. ఆ వివరాలను ఇక్కడ చూడవచ్చు.

పరిస్థితులు మారుతున్న కొద్దీ, కొత్త సమాచారం బయటకి వస్తూనే ఉంటుంది. అలానే సంబంధిత అధికారులు ఆరోగ్య సలహాలను, వ్యాధి వ్యాప్తిని వివరాలను ఎప్పటికప్పుడు జారీచేస్తూనే ఉండవచ్చు. అయితే ఈ నోవెల్ కరోనా వైరస్ ను కవర్ చేస్తున్న జర్నలిస్టులు మరింత సరికొత్త సమాచారాన్ని WHO ను, అమెరికాకు చెందిన సెంటర్స్ ఫర్ డిస్ట్రీబ్యూషన్ కంట్రోల్ (CDC), పబ్లిక్ హెల్త్ ఇన్స్టిట్యూట్ (PHE)ల ను పర్యవేక్షించడం ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు.

COVID 19 వ్యాప్తిని కవర్ చేస్తున్న, చెయ్యాలని అనుకుంటున్న జర్నలిస్టులు ఈ క్రింది ఆరోగ్య భద్రతా అంశాలను పరిగణలోకి తీసుకోవాలి. అలానే ఎప్పటికప్పుడు వస్తున్న మార్పులు, చోటు చేసుకుంటున్న పరిణామాలను, పరిమితులను తెలుసుకుంటుండాలి. మీకు ఇచ్చిన అసైన్మెంట్ తాలూకా పరిస్థితులు, మీరు ఉంటున్న దేశంలో

అయినా... విదేశాలలో అయినా క్షణంలో మారిపోవచ్చు. వేగంగా రూపాంతరం చెందుతున్న పరిస్థితుల వల్ల మీ అసైన్మెంట్ లో మార్పులు ఎటువంటి ముందస్తు సమాచారం లేకుండా కూడా జరిగిపోవచ్చు.

ప్రీ-అసైన్మెంట్

- [CDC](#) వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం, కాస్త వయసు పైబడిన, ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న వారిని 'హై రిస్క్' గా పరిగణిస్తారు. మీకు గనుక, పైన చెప్పిన అంశాలు వర్తిస్తే, మీరు COVID-19 అసైన్మెంట్లకు దూరంగా ఉండడం మంచిది. అలానే [గర్భిణులకు](#) మినహాయింపు ఇవ్వాలి.

- కొన్ని దేశాలకు చెందిన వారిపై జాత్యహంకార దాడులు జరిగినట్టు [Buzzfeed](#) సమాచారం. కాబట్టి ఈ అంశాలను స్టాఫ్ కు అసైన్మెంట్ ఇస్తున్నప్పుడు యాజమాన్యం గుర్తుంచుకోవాలి. [దురాభిప్రాయ](#) వైఖరి, కొన్ని ఇబ్బందికర పరిస్థితులను కూడా పరిగణించాలి.

- మీరు కవర్ చెయ్యబోయే కార్యక్రమాల సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకోండి. ఎందుకంటే ఇప్పటికీ చాలా [దేశాలలో](#) బహిరంగంగా పెద్ద సంఖ్యలో జనం గుమ్మిగూడడాన్ని నిలిపివేస్తూ ఆదేశాలను ఇవ్వడం జరిగింది.

- తప్పుడు సమాచారంను అరికట్టడానికి ప్రయత్నించండి. ఇటువంటి సమయంలో అది అన్నిటికన్నా ముఖ్యం. WHO కూడా దీని గురించి ఇప్పటికే [హెచ్చరించింది](#). అలానే ప్రముఖ వార్తా సంస్థ [BBC](#) దీని గురించి ప్రముఖంగా ప్రచురించింది. ఇందుకోసం WHO తన వెబ్ సైట్ లో ఒక [మిల్ బస్టర్ రైడ్](#) ను కూడా పొందుపరిచింది.

- తప్పని సరి పరిస్థితుల్లో మీరు గనుక, వైరస్ ప్రభావం ఎక్కువ ఉన్న దేశాలలో కానీ, ప్రాంతాలలో కానీ [ప్రయాణించాల్సినప్పుడు](#) వాక్సిన్లు, అలానే వ్యాధి తాలూకా నివారణ చర్యలు ముందుగానే తీసుకోండి. అవసరమైతే ప్లూ వాక్సిన్లను తీసుకోవడం మంచిది. ఎందుకంటే, రేపు నోవెల్ కరోనా వైరస్ వ్యాధి లక్షణాలతో పొరపాటు పడకుండా ఉండడానికి దోహదపడుతుంది.

- మీ యాజమాన్యంతో ముందుగానే అక్కడ మీకు అందబోయే సహాయ సహకారాలను గురించి చర్చించండి. ఒకవేళ మీకు అనుకోకుండా అసైన్మెంట్ మధ్యలో ఏమన్నా వ్యాధి సోకినా, క్వారంటైన్ చెయ్యవలసిన పరిస్థితి వచ్చినా, సెల్ఫ్-ఐసోలేషన్, లేదు లాక్-డౌన్ జోన్ లో ఉండాల్సినప్పటికీ అక్కడ మీకు ఎంతోకొంత సహాయం అందుతుందన్న భరోసా అవసరం.

- మీతో పాటు తీసుకొని వెళ్లాల్సిన వస్తువులను ముందుగా గుర్తించండి. ఫేస్ మాస్క్ లు, హ్యాండ్ శానిటైజర్లు, టాయిలెట్ పేపర్లు, క్యాప్స్ పుడ్ వంటివి ఇప్పటికే చాలా దేశాలలో అందుబాటులో లేవన్న వార్తలు చూస్తున్నాము. [ప్యాసిక్ బైయింగ్](#) వల్ల కృత్రిమ కొరత కూడా ఏర్పడింది. ఇటువంటివి తప్పనిసరిగా దృష్టిలో పెట్టుకోవాలి.

- మీరు వెళ్లబోయే దేశాలలో తాజా సమాచారాన్ని తెలుసుకోండి. [సైప్రస్](#), [రీ-యూనియన్](#), [ఉక్రెయిన్](#) వంటి దేశాలలో హింసాత్మక సంఘటనలు చోటుచేసుకున్నట్లు తెలుస్తోంది. [ఇరాక్](#), [హంకాంగ్](#) లలో COVID19 వల్ల నిరసనలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి.

- శారీరక ఇబ్బందులతో పాటు మీరు గురయ్యే మానసిక ఆందోళనను కూడా దృష్టిలో పెట్టుకోండి. ఒకవేళ మీరు గనుక వైరస్ వ్యాప్తి ఎక్కువగా ఉన్న ప్రదేశాల నుంచో, మరి ముఖ్యంగా క్వారంటైన్ జోన్ల నుంచో, హాస్పిటల్స్ నుంచో రిపోర్ట్ చెయ్యాలివస్తే మానసిక ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండే అవకాశం ఉంది. బాధాకరమైన, ఇబ్బందికరమైన పరిస్థితుల్లో ఇటువంటి ఒత్తిడి ఎలా తట్టుకోవాలి, ఏం చేయాలో [డి.డా. ర్థ్. సెంటర్](#) ఫర్ జర్నలిజం అండ్ ట్రామా వెబ్ సైట్ ను చూడవచ్చు.

- మీరు ఇటువంటి అసైన్మెంట్ తీసుకున్నప్పుడు మీ కుటుంబం కంగారు పడవచ్చు, అటువంటప్పుడు మీరు వారితో అన్ని ఆరోగ్య పరిస్థితులు, మీరు ఎదుర్కోబోయే ప్రమాదాలు చర్చించడం మంచిది. అలానే మీ కంపెనీ హెల్త్ అడ్వైసర్ తో మీటింగ్ కూడా పెడితే మంచిది. ఈ మధ్య చాలా సంస్థలలో తమ జర్నలిస్టులను అవసరమైతే వేరే దేశాలలో అయినా సురక్షిత ప్రాంతాలకు తరలించేందుకు వెనుకడుగువేయడం లేదు.

డిజిటల్ సెక్యూరిటీ

- మీ [డిజిటల్ సెక్యూరిటీ](#) పై కూడా దృష్టి పెట్టండి. ప్రముఖ సైబర్ సెక్యూరిటీ సంస్థ [వార్డన్](#) ప్రకారం, చాలా మంది హ్యాకర్లు, స్కామ్ థ్రూ COVID -19 పేరుతో ఫిషింగ్ మెయిల్స్ తో వ్యక్తులను టార్గెట్ చేస్తున్నారు.

- [COVID -19 Tracker](#) వంటి ర్యాన్సమ్ వేరే యాప్స్ కూడా చాలామంది వ్యక్తులంటి టార్గెట్ చేస్తోంది. గమనించగలరు.

- సోషల్ మీడియా లో COVID -19 పేరున ఉన్న లింకులను క్లిక్ చేసే ముందు చూసుకోండి. వీటిల్లో కొన్ని వైరస్ సహా మాల్ వేర్ లతో మీ డివైజ్ల పై దాడి చెయ్యవచ్చు.

- కొన్ని నిరంకుశవాద దేశాలలో COVID -19 కవరేజ్ పై పలు ఆంక్షలు ఉన్నాయి. అలానే వారు బయట ప్రపంచానికి అందుతున్న వార్తలను నియంత్రించాలని చూడచ్చు, అనుక్షణం గమనిస్తూ ఉండొచ్చు. చాలావరకు వ్యాధి వ్యాప్తి అంశాలను [సెన్సార్](#) చెయ్యడానికి ప్రయత్నించొచ్చు. వారికి నచ్చని విషయాలు బయటకు వెళ్లే జర్నలిస్టులపై కేసులు పెట్టడానికి కూడా వెనుకడుగువెయ్యకపోవచ్చు.

- COVID -19 పై రిపోర్ట్ చేస్తున్న జర్నలిస్టుల పై, వారు రాస్తున్న ఆర్టికల్స్ పై విపరీతమయిన వ్యతిరేకత ఉండొచ్చు. ముఖ్యంగా సోషల్ మీడియా లో ట్రోలింగ్ జరగొచ్చు.

ప్రయాణ ప్రణాళిక

- మీ ట్రావెల్ ఇన్సూరెన్సు పాలసీని ఒకసారి పరిశీలించండి. చాలా దేశాలలో ఇప్పటికే ప్రయాణ నిబంధనలను ప్రకటించారు. [బ్రిటిష్ ఫారిన్ అండ్ కామన్వెల్త్ ఆఫీస్](#), [ది యుఎస్ స్టేట్ డిపార్ట్మెంట్](#), [ది ఫ్రెంచ్ అప్సాయిర్స్ ఎట్రంజిర్స్](#) ఇప్పటికే ఆ జాబితాలో ఉన్నాయి. మున్ముందు చాలా దేశాలలో COVID -19 కు ఇన్సూరెన్సు లేకపోవచ్చు.

- మీరు వెళ్లాలనుకునే చోట ఇప్పటికే ఉన్న ప్రయాణ నిబంధనలు, రాబోయే కాలంలో జరగబోయే ప్రయాణ నియంత్రణపై క్రాస్ చెక్ చేసుకోండి. విదేశీయులపై ఇంకొన్ని అదనపు ప్రయాణ ఆంక్షలను విధించే అవకాశం ఉంది.

- ఎటువంటి ముందస్తు సమాచారం లేకుండా అకస్మాత్తుగా, మీరు వెళ్తున్న నగరం, ప్రాంతం సహా మొత్తం దేశాన్ని కూడా క్వారంటైన్ జోన్ గా ప్రకటించి, లాక్-డౌన్ చేసే అవకాశం ఉంది. ఎటువంటి విపత్కర పరిస్థితుల్లో మీ ప్రణాళికను ముందే సిద్ధం చేసుకోండి.

- మీ కంటింజెన్సీ ప్లాన్ లో ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా మీరు ఇరుక్కోవచ్చన్న విషయాన్ని గుర్తుపెట్టుకోండి. ఇప్పటికే చాలా దేశాలు తమ సరిహద్దులను మూసివేస్తున్నాయి. మరికొన్ని చోట్ల కూడా ఇలా జరిగే అవకాశం ఉందని మర్చిపోకండి.

- చాలా అంతర్జాతీయ, దేశీయ, రాష్ట్రీయ విమానాశ్రయాలలో హెల్త్ స్క్రీనింగ్ ని పెంచడం జరిగింది. ప్రయాణికులకు టెస్టు నిర్వహించడం, సెల్స్-ఐసోలేషన్, క్వారంటైన్లలో ఉంచడం జరుగుతోంది. కాబట్టి ఒక వేళ ఆరోగ్యం సరిగ్గా లేకపోతే ప్రయాణించకండి.

- ఫుల్లీ రిఫండబుల్ టికెట్లను మాత్రమే కొనుగోలు చేయండి. [IATA ప్రకారం](#) COVID - 19 వల్ల విమానయాన వ్యవస్థ తీవ్ర సంక్షోభంలో ఉంది. యూరోప్ లో అతిపెద్ద రీజినల్ ఎయిర్ లైన్ [ఫ్లైబీ](#) కూడా కుప్పకూలింది.

- చాలా దేశాలలో వీసాలను [రద్దు](#) చేయడం జరిగింది. కాబట్టి మీరు ప్రయాణం చేయబోతున్న దేశంలో వీసా పరిస్థితి తెలుసుకోండి. ఇప్పటికే [వీసా ఉన్నా](#), అది రద్దయ్యే అవకాశం లేకపోలేదు.

- మీ గమ్యస్థానంలో మెడికల్ సర్టిఫికేట్ జతచేయాల్సిన అవసరం ఉండేమో కనుక్కోండి. కొన్ని ఉదాహరణలు [ఇక్కడ చూడవచ్చు](#).

- మీ ట్రావెల్ షెడ్యూల్ ను మార్చుకోవాడానికి అనుగుణంగా ఉంచుకోండి. ఎయిర్వేర్స్ లో ఎక్కువ సమయం గడపాల్సి రావచ్చు. దీనికి తగట్టుగా అదనపు సమయాన్ని కేటాయించండి. [హెల్త్ స్క్రీనింగ్ పాయింట్స్](#), మీ బాడీ ఉష్ణోగ్రతలు చెక్ చేయడం జరగొచ్చు. రైల్వే స్టేషన్లు, బస్సు స్టేషన్లు, పోర్టులు, డాక్లలో కూడా ఇది జరగవచ్చు.

- మీ ఆగమన ప్రదేశంలో మార్పులను గమనిస్తూ ఉండండి. కొన్ని దేశాలలో, కొంత మందిని రానియ్యకపోవచ్చు. [ఖెదీ అరేబియా](#), [రష్యా](#) వంటి దేశాలలో కొన్ని విమానాశ్రయాలు, టెర్మినళ్లలో కేవలం కొన్ని దేశస్థులకు మాత్రమే ప్రవేశం ఉండేలా చర్యలు తీసుకున్నాయి.

- మీరు వెళ్లబోయే ప్రాంతం, దేశంలో తాజా పరిస్థితులు తెలుసుకోవడానికి ప్రాంతీయ వార్తా చానెళ్లను గమనిస్తూ ఉండండి. ఏమన్నా ఇంటర్-సిటీ ఆంక్షలు విధించారేమో తెలుసుకోండి.

ఇన్సెక్షన్ నివారణ

చాలా దేశాలలో ఇప్పటికే "[సోషల్ డిస్టెన్సింగ్](#)" ను పాటిస్తున్నారు. ఒక వేళ క్వారంటైన్ జోన్, హాస్పిటల్, ఓల్డ్ ఏజ్ హోమ్, పశువుల మార్కెట్, పశు వ్యవసాయ క్షేత్రాలకు వెళ్లవలసి వస్తే, అక్కడ శుభ్రత, ఆరోగ్య పరిస్థితుల గురించి ముందే తెలుసుకోండి. ఒకవేళ ఎటువంటి అనుమానం వున్నా, వెళ్ళకపోవడం మంచిది. మార్గదర్శక సిఫార్సుల ప్రకారం ఇన్సెక్షన్ రాకుండా ఉండేందుకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు-

- వైరస్ ఇన్సెక్షన్ లక్షణాలు అంటే ఊపిరితిత్తుల సమస్యలు, దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు ఉన్న వారి నుంచి కనీసం ఆరు అడుగుల దూరంను పాటించండి. తుమ్మినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు మీ నోటిని, ముక్కును కవర్ చేసుకోవడం మర్చిపోవద్దు.

- మీ అస్సెస్మెంట్ నుంచి రవాణా సదుపాయాన్ని ముందే ఏర్పాటు చేసుకోండి. పబ్లిక్ రవాణా వ్యవస్థను కనుక వాడవలసి వస్తే, రద్దీ సమయంలో ప్రయాణం చెయ్యకండి. అలానే, దిగాక ఆల్కహాల్ బేస్డ్ జెల్ తో చేతులు శుభ్రం చేసుకోండి. [CDC ప్రకారం](#) ఆల్కహాల్ బేస్డ్ హ్యాండ్ సానీటీజర్లు (60 % ఇథనాల్ లేదా 70 % ఇసోప్రోపానాల్ కంటే ఎక్కువ ఉన్న) వాడడం మంచిది. అలానే సొంత వాహనాన్ని కనుక వాడుతున్నట్లయితే, మీతో ప్రయాణం చేస్తున్నవారికి కనుక వ్యాధి ఉంటే మీకు కూడా ఇన్సెక్షన్ వ్యాపించే అవకాశం ఉంది.

- వ్యాధి లక్షణాలు ఉన్నవాళ్ళు, డాక్టర్లు, వయసు మీరిన వారు, ఆరోగ్య శాఖలో పనిచేసేవాళ్ళు, నర్సులు, మెడికల్ ఆఫీసర్లు వంటి వారిని ఇంటర్వ్యూ చెయ్యాలిన్నప్పుడు తగినంత దూరాన్ని పాటించండి.

- క్లిప్ మైక్ లకు బదులు, డైరెక్షనల్ మైక్రోఫోన్లను వాడండి. కొంత మంది జర్నలిస్టులు తమ మైక్ స్పాంజ్ లను ప్రతి రోజూ వేడినీటితో కడుగుతున్నారు.

- ఎప్పటికప్పుడు చేతులను వేడినీళ్లు, సోప్ తో కడుక్కోవడం మరిచిపోకండి. ఒక వేళ మీకు సోప్, వేడినీళ్లు అందుబాటులో లేకపోతే, ఆల్కహాల్ బేస్డ్ జెల్, వెట్ నాప్కిన్లతో తుడుచుకోండి. మళ్ళీ అవకాశం దొరకగానే సోప్, వేడి నీటితో చేతులు శుభ్రం చేసుకోండి.

- ఒక వేళ మెడికల్ ట్రీట్మెంట్ ఫెసిలిటీలకు వెళ్లవలసివస్తే గ్లోప్స్ వేసుకోండి. అలానే మెడికల్ పర్సనల్ వేసుకునే ఫుల్ బాడీ సూట్లు, ఫుల్ పేస్ మాస్క్ ల అవసరం కూడా ఉంటుంది.

- హై రిస్క్ ఏరియాలలో పనిచేసే వచ్చాక రిపోర్ట్లు తమ బట్టలను వేడి నీటితో, ఎక్కువ సేపు ఉతుకుతున్నారని చెప్పారు.

- కోడి గుడ్డు, మాసంను బాగా ఉడికించాక మాత్రమే తినండి.

- ఒకవేళ ఇన్ఫ్లూఎన్సా ఎక్కువ ఉన్న ప్రాంతాల్లో వెళ్ళాల్సిన వస్తే డిస్పోజిబుల్ చెప్పులు, వాటర్ పూప్ షూస్ వేసుకోండి. హాస్పిటల్స్, ట్రీట్మెంట్ సెంటర్లు, క్వారంటైన్ జోన్లకి వెళ్ళే డిస్పోజిబుల్ చెప్పులను అక్కడే వదిలివేయండి. అక్కడినుంచి వచ్చాక షూస్ ను మళ్ళీ కడుక్కోవడం మర్చిపోకండి.

- COVID -19 అధికంగా ఉన్న ప్రాంతాలలో షూటింగ్ చేసాక మీ పరికరాలను మొత్తం శుభ్రపరచండి. మెలిసెస్టోల్ వంటి యాంటి-బ్యాక్టీరియల్ వెట్ వైప్ లను ఉపయోగించి మీ బేస్ క్యాంపు లేదా ఆఫీస్ కు తరలించే ముందే శుభ్రం చెయ్యండి.

- వైరస్ ప్రాబల్య ప్రాంతాలలో మీరు పర్యటించాక తప్పనిసరిగా చేతులను వేడి నీళ్లు, సోప్ తో కడుక్కోవడం మరచిపోకండి.

- మీకు ఇన్ఫ్లూఎన్సా లక్షణాలు, ముఖ్యంగా జ్వరం, ఊపిరి పీల్చటంలో ఇబ్బంది వంటి లక్షణాలు ఏమన్నా అనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుల సలహా తీసుకోండి. చాలా ప్రభుత్వ వైద్యాధికారులు సెల్ఫ్-క్వారంటైన్ ను సిఫార్సు చేస్తారు. అలానే వైరస్ వ్యాప్తి ఎక్కువ ఉన్న దేశాలలో COVID -19 ట్రీట్మెంట్ ఇస్తున్న ఆసుపత్రులు రోగులతో నిండిపోయి ఉండవచ్చు. అటువంటి చోట్ల ట్రీట్మెంట్ కు వెళ్ళే ఇన్ఫ్లూఎన్సా సోకే అవకాశం ఎక్కువ కావచ్చు.

- స్థానిక వైద్యాధికారులు సూచించిన మార్గదర్శకాలను పాటించడం మంచిది.

ఒక వేళ మీరు చైనా నుండి పనిచేస్తుంటే -

- వైరస్ ప్రాబల్యం ఎక్కువగా ఉన్న చోట చిత్తడిగా వుండే పశు-వ్యవసాయ క్షేత్రాలు ఉంటే వెళ్ళకపోవడం మంచిది. బ్రతికివున్నా, లేదా చనిపోయిన జంతువుల దగ్గరకు వెళ్ళవద్దు. జంతువుల మల మూత్రాలు పడి ఉన్న చోట తాకవద్దు. మార్కెట్లు, పొలాలు, లేదా వైద్యశాలలో షూట్లు చేస్తే, మీ పరికరాలను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో నేల మీద పెట్టవద్దు. పని అయ్యాక, మెలిసెస్టోల్ వంటి యాంటి-బ్యాక్టీరియల్ వెట్ వైప్ లను ఉపయోగించి శుభ్రం చెయ్యండి.

- జంతువులు, పక్షులు ఉన్న బోనుల్లోకి వెళ్ళకండి. ఒక వేళ అవి మిమ్మల్ని గీరినా, కరిచినా, వెంటనే వైద్యులను సంప్రదించండి.

- జంతువులను, పక్షులను ముట్టుకున్న చేతులతో ఆహారం తీసుకోవడం, లేదా నీళ్లు తాగడం వంటివి చెయ్యకండి. చేతులను శుభ్రపరచుకున్నాకే ఏమన్నా చెయ్యండి.

ఫిస్ మాస్క్ లు

[CDC](#) , [WHO](#) ఇచ్చిన నివేదికల ప్రకారం మీకు ఇన్ఫ్లూఎన్సా లేకపోతే మాస్కులు వేసుకోవసరం లేదు. కానీ అక్కడి వైద్య అధికారులు సూచిస్తే, మీరు హాస్పిటల్ వంటి చోట్ల కవరేజ్ కి వెళ్ళినా, పేషెంట్లతో ఏమన్నా సంభాషించాల్సి వచ్చినప్పుడు కానీ ఫిస్ మాస్క్ ధరించాల్సి వస్తుంది. అటువంటప్పుడు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు ఏంటంటే -

- అవసరం అయితే కేవలం N95 మాస్కులు (FFP2 / FFP3) లను వాడడం [సిఫార్సు](#) చేస్తారు. సర్జికల్ మాస్కుల వల్ల ఉపయోగం ఉండదు.

- ముఖం మీద ఎక్కువ వెంట్రులకు లేకుండా చూసుకోండి. గడ్డం వంటివి సరిగ్గా ట్రిమ్ చేసుకోండి. ముఖం మీద వేసుకునే మాస్క్, మీ ముక్కు, గడ్డం అన్ని సరిగ్గా ఖాళీలు లేకుండా ఉండేలా కవర్ చేసుకోండి.

- మాస్క్ ను చేతితో ముట్టుకోవద్దు. వేసుకోవడానికి, తియ్యడానికి స్ట్రాప్ లను మాత్రమే ఉపయోగించండి. ఎట్టి పరిస్థితుల్లో మాస్క్ ముందు భాగాన్ని ముట్టుకోవద్దు.

- మాస్క్ తీసేసిన తరువాత చేతులను ఎప్పుడు వేడి నీళ్లు, సోప్ తో కడుక్కోవడం కానీ, [అల్కహాల్ బేస్డ్ జెల్](#) తో శుభ్రపరుచుకోవడం చెయ్యండి.

- మీ మాస్క్ కి మురికిపట్టినా, చెమ్మ చేరినా వెంటనే తీసివెయ్యండి. ఒక సీల్డ్ కవర్ లో పెట్టి పడెయ్యండి. కొత్త, శుభ్రమైన మాస్క్ ను ధరించండి.

- మాస్క్ ధరించడం మీరు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలలో కేవలం ఒక భాగం మాత్రమే. నోరు, ముక్కు, కళ్ళను ముట్టుకోకుండా ఉండడం, చెట్లను ఎప్పటికప్పుడు కడుక్కోవడం అతి ముఖ్యం.

- కాటన్ తో చేసిన, గాజ్ తో చేసిన మాస్కులను ఎట్టి పరిస్థితుల్లో వాడకండి.

- ఫేస్ మాస్క్ లు చాలా చోట్లా [దొరకడం లేదని](#), ఉన్న వాటి [ధర](#), నాణ్యతలు మారూతూ ఉంటాయని గుర్తుంచుకోండి.

అసైన్మెంట్ ముగిసిన తరువాత

- మీరు ఏ ప్రాంతం నుండి వస్తున్నారో అక్కడి పరిస్థితిని బట్టి, వచ్చిన తరువాత సెల్ఫ్-క్వారంటైన్ చేసుకోవాలి. ప్రభుత్వ సలహాలను పాటించండి.

- మీరు వస్తున్న ప్రదేశం, మీ గమ్యస్థానాలో ఉన్న COVID -19 ఐసోలేషన్, క్వారంటైన్ సమాచారాన్ని ఎప్పటికప్పుడు తెలుసుకుంటుండండి.

మీకు వైరస్ లక్షణాలు ఉంటే

- మీ యాజమాన్యానికి, ప్రభుత్వానికి తెలియజేయండి.

- మీరు వస్తున్న ఎయిర్పోర్ట్, రైల్వే స్టేషన్ ల నుంచి క్యాబ్ లేదా ఎటువంటి ప్రజా రవాణా వ్యవస్థను ఉపయోగించొద్దు. ఎలా రావాలో ముందే ప్లాన్ చేసుకోండి.

- ఇంటికి వెళ్ళగానే నిర్దిష్టమయిన సెల్ఫ్-ఐసోలేషన్ ను పాటించండి.

మీకు వైరస్ లక్షణాలు లేకపోతే

- మీ ఆరోగ్య పరిస్థితులను ఎప్పటికప్పుడు పరిశీలిస్తూ ఉండండి.

- మీరు ఉన్న ప్రాంతం, దేశంలో వైరస్ వ్యాప్తిని దృష్టిలో పెట్టుకొని, మీరు కలుస్తున్న ప్రతి ఒక్కరి పేర్లు, ఫోన్ నంబర్లతో ఒక జర్నల్ ను ఒక 14 రోజులపాటు తయారు చేయండి. ఒక వేళ మీలో వ్యాధి లక్షణాలు తరవాత కనిపించినా, మిగతా వారిని సంప్రదించడానికి, చికిత్స చెయ్యడానికి ఉపయోగ పడుతుంది.

CPJ వారి ఆన్లైన్ [షెఫ్టి కీట్](#)... ఫీల్డ్ జర్నలిస్టు లకు, న్యూస్ రూమ్ వారికి శారీరక, మానసిక, [డిజిటల్](#) కు సంబంధించిన ప్రాథమిక భద్రత సమాచారాన్ని, వనరులను, టూల్స్ ను అందిస్తుంది. [సివిల్ ఆన్ రెస్పాన్స్](#), [ఎన్నికల](#) వంటి సమయాలలో కూడా అది మీకు ఉపయోగపడుతుంది.