

# భారతీయ డయాబెటిస్ పీలీ-శాధనా సంస్థ (ఆర్.ఎస్.ఎస్.డి.ఐ)

## డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తులు, వారి కుటుంబాలు కరోనా వైరస్ (కావిడ్-19)

### విషయంల తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

#### కోవిడ్-19 అంటే ఏమిటి?

కరోనా వైరస్ 2019 లేదా కోవిడ్ -19 అనేది ఒక వైరస్ ద్వారా వ్యాపించే వ్యాధి. సార్స్-సిఓవి-2 అనే కరోనా వైరస్ గత డిసెంబర్ లో చైనాలోని ఊహాన్ పట్టణంలో బయటపడే వరకు ఎవరికీ తెలియదు. అయితే ఆ తర్వాత అది త్వరత్వరగా వ్యాపించి 190 దేశాలకు విస్తరించింది. వాటిలో భారతదేశం కూడా ఒకటి.

#### కోవిడ్-19 ఎలా వ్యాపిస్తుంది?

ఈ వ్యాధి కలిగిన వారి నుంచి ఇతరులకు ఈ క్రింది విధంగా సోకుతుంది.

సన్నిహితంగా మసలడం వల్ల - అంటే ఒకరిని మరొకరు తాకడం, కరచాలనం చేయడం ఆ తర్వాత మీ నోటిని, ముక్కును, కళ్ళను చేతులు కడుక్కోకుండానే రుద్దుకోవడం.

వైరస్ వున్న ప్రదేశాలను, వస్తువులను ముట్టుకోవడం. అలా ముట్టుకున్న చేతులను కడుక్కోకుండానే నోరు, ముక్కు, కళ్ళను రుద్దుకోవడం.

ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు దగ్గినపుడు గాని, తుమ్మినపుడు గాని వెలువడే తుంపరలను మీరు తాకడం లేదా పీల్చడం వల్ల సంక్రమించవచ్చు.

#### ఈ వ్యాధి గాలి ద్వారా సోకుతుందా?

ఇప్పటి వరకూ జరిపిన అధ్యయనాల ప్రకారం గాలి ద్వారా కంటే ఇతరుల శ్వాస నుంచి వెలువడే తుంపరల ద్వారానే కోవిడ్-19 సంక్రమిస్తుందని తేలింది.

#### కోవిడ్-19 లక్షణాలు ఏమిటి?

ఒక వ్యక్తికి వైరస్ సోకిన తర్వాత కొద్దిరోజులకు లక్షణాలు మెల్లగా బయటపడతాయి. అలా బయటపడిన లక్షణాలలో ముఖ్యమైనవి జ్వరం, అలసట, పొడి దగ్గు. కొంత మంది రోగులకు కండరాల నొప్పులు, ముక్కుదిబ్బడ, ముక్కు వెంట నీరుకారడం, బొంగురు గొంతు లేదా విరోచనాలు కూడా రావచ్చు. కానీ ఎక్కువ మందికి వ్యాధి లక్షణాలు స్వల్పంగానే కనిపిస్తాయి. కొంతమందికి వైరస్ సోకినా అసలు లక్షణాలు బయటపడకపోవచ్చు. అందుకే ఎక్కువ మంది (దాదాపు 80 శాతం) ఎటువంటి ప్రత్యేకమైన చికిత్స లేకుండానే స్వస్థత చెందవచ్చు. ప్రతి ఆరుగురిలో ఒకరు తీవ్ర అస్వస్థతకు గురవుతారు. కోవిడ్-19 వల్ల నిమోనియా, శ్వాస పీల్చుకోలేకపోవడం వంటి తీవ్ర సమస్యలు ఏర్పడడంతో పాటు చివరికి మరణం కూడా సంభవించవచ్చు. డయాబెటిస్ వున్న వారిలో అందునా వృద్ధులలో కరోనా వైరస్ తీవ్ర సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు. వీటికి తోడు క్యాన్సర్, గుండెజబ్బు, కిడ్నీ వ్యాధులు, దీర్ఘకాలిక శ్వాసకోశ వ్యాధులు వున్న వారికి సమస్యలు మరింత విషమంగా మారవచ్చు.

#### దీర్ఘకాలంగా డయాబెటిస్ వున్న వారికి ఏవిధమైన సమస్యలు వస్తాయి?

మిగతా అందరిలాగే డయాబెటిస్ తో బాధపడే వారు కూడా కోవిడ్-19 బాధితులు కావచ్చు. అయితే డయాబెటిస్ వున్న వారిలో కొంతమందికి కోవిడ్-19 వల్ల మరింత తీవ్రమైన సమస్యలు ఎదురుకావచ్చు. అందుకు కారణం డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తుల శరీరాలు ఈ వైరస్ తో పోరాడలేని దుర్బలత్వంతో వుండటం. మామూలు వ్యక్తుల కంటే డయాబెటిస్ వున్నవారు ఈ వైరస్ సోకినప్పుడు ఎక్కువ ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కోవచ్చు. ఈ వైరస్ సోకడం వల్ల హైపోగ్లూమియా పెరగడానికి ఎక్కువ దోహదం అవుతుంది. అదేవిధంగా డయాబెటిక్ కెటోయాసిడోసిస్ (డికెఎ)కు దారితీయవచ్చు. ఈ స్థితిలో వెంటనే కనుక చికిత్స అందకపోతే మరణాలు కూడా సంభవించవచ్చు.

**ఇన్ఫెక్షన్‌ను ఎలా నివారించాలి?**

కోవిడ్-19 కొత్త వైరస్. కనుక దీనికి ఇంతవరకు వ్యాక్సిన్ కనిపెట్టలేదు. అదేవిధంగా దీనికి ఇదమిత్థమైన చికిత్సా పద్ధతులు కూడా రూపొందలేదు.

**ఈ వ్యాధి సోకకుండా నివారించడానికి తీసుకోవలసిన చర్యలు**

- బయట ప్రదేశాలలో తిరిగి వచ్చిన తర్వాత 20 సెకన్లలోపే చేతులను సబ్బు నీళ్ళతో బాగా కడుక్కోవాలి. ఒకవేళ సబ్బు, నీళ్ళు అందుబాటులో లేకపోతే, 60% ఆల్కహాల్ కలిపిన శానిటైజర్ తో చేతులు రుద్దుకోవాలి.
- వీలైనంత వరకు బయట తిరిగేటప్పుడు ఎలివేటర్ బటన్లు, డోర్ హ్యాండిల్స్, హ్యాండ్ రైల్స్, కరచాలనాలు, ఇతరులను తాకడం వంటివి నివారించుకోవాలి.
- దగ్గు, తుమ్ము వచ్చినప్పుడు అరచేతికి బదులు మోచేతిని అడ్డం పెట్టుకోవాలి. టిష్యూ పేపర్ అడ్డం పెట్టుకున్నప్పుడు వెంటనే దానిని చెత్తబుట్టలో వేసేయాలి. వెంటనే చేతులను కడుక్కోవాలి.
- బయట ఉమ్మరాదు.
- వీలైనంత వరకూ ముఖంగాని, ముక్కు గాని, నోరు గాని పదే పదే తాకడం, రుద్దడం మానుకోవాలి.
- ఎక్కువగా వాడే బల్లలు, నేలలు లేదా పరికరాలను తరచూ శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- స్వాస్కోశ సంబంధమైన వ్యాధులు కలిగినవారితో, దగ్గుతున్నవారితో మీరు వీలైనంత దూరం పాటించాలి.
- ఈ వైరస్ వ్యాధి లక్షణాలు కలిగిన వారికి కనీసం 6 అడుగులు (2 మీటర్లు) దూరం పాటించాలి.
- గాలి, వెలుతురు సోకని ప్రాంతాలకు, జనం గుమికూడిన ప్రాంతాలకు వెళ్ళరాదు.
- విమానాల ప్రయాణాలతో సహా అత్యవసరం కాని ఏ విధమైన ప్రయాణాలను పెట్టుకోవద్దు. ఈ విషయంలో ఏవిధమైన సందేహాలు వుంటే ప్రయాణాలు పెట్టుకునే ముందు భారత వైద్య ఆరోగ్య శాఖ వెబ్‌సైట్ [mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in) ను సంప్రదించవచ్చు.
- మీ పరిసర ప్రాంతాలలో కోవిడ్-19 వ్యాప్తిస్తే ఇతరులతో మీరు దూరం పాటించండి. వీలైనంతవరకు ఇంట్లోనే వుండండి. కుదిరితే ఇంటినుంచే పనులను చేసుకోండి.
- ఒకవేళ జ్వరం, దగ్గు, స్వాస్కోశ సంబంధమైన ఇబ్బందులు తలెత్తితే వీలైనంత త్వరగా వైద్య చికిత్సలు చేయించుకోండి. వైద్యులకు మీరు ఎక్కడెక్కడికి వెళ్ళింది, ఎవరెవరిని కలుసుకున్నది విపులంగా తెలియజేయండి. ఒకవేళ మీకే ఈ వ్యాధి సంక్రమిస్తే ఇతరులతో 1.5 మీటర్ల దూరం పాటించండి. ఇంట్లోనే వుండి పనిచేసుకోండి. మీరు తరుచుగా ముట్టుకునే వస్తువులను, ఉపరితలాలను శుభ్రం చేస్తూ వుండండి.

**నాకు డయాబెటిస్ వ్యాధి వుండి, ఈ వైరస్ సోకితే, అప్పుడు ఏం చేయాలి?**

గడచిన 2 వారాలలో ఈ క్రింద పేర్కొన్నవి ఏవి జరిగినా మీకు వైరస్ సోకే ప్రమాదం వుంది.

- వైరస్ వున్న వారితో మీరు సన్నిహితంగా మెలగడం. అంటే 6 అడుగుల దూరం పాటించకపోవడం.
- ఎక్కువ మంది వైరస్ బాధితులు వున్న ప్రాంతాలలోకి మీరు వెళ్ళడం. లేదా ఆ పరిసరాలలో మీరు నివసించడం.
- కోవిడ్-19 బాధిత వ్యక్తులు వున్న వేడుకలకు గాని, జనసమ్మర్దం కలిగిన ప్రాంతాలకు మీరు వెళ్ళడం.
- మీకు డయాబెటిస్ వుండి వైరస్ వ్యాధి సోకిన లక్షణాలు - అంటే దగ్గు, తీవ్రమైన జ్వరం, స్వాస్ అందకపోవడం వంటి ఇబ్బందులు తలెత్తితే మీ ఫిజిషియన్‌ను కాని లేదా స్థానిక ఆరోగ్య అధికారిని గాని కలవండి. మీ డయాబెటిస్ మందులు యధావిధిగా తీసుకోండి. డాక్టర్‌ను కలిసేటప్పుడు విధిగా నోటికి మాస్క్‌ను ధరించండి. లేదా నోరు, ముక్కు ఏదైనా గుడ్డతో కప్పుకొని ఇతరులకు ఆ వ్యాధి సోకకుండా జాగ్రత్తపడండి.
- 6 అడుగుల దూరం పాటించండి. మధ్యలో దగ్గు, తుమ్ములు వస్తే మోచేతిని అడ్డం పెట్టుకోండి.

**కోవిడ్-19 పరీక్ష చేయించుకోవడం ఎలా?**

మీకు ఏ లక్షణాలు లేకపోతే అంటే దగ్గు, జ్వరం, శ్వాస సమస్యలు లేకపోతే మీరు పరీక్షలు చేయించుకోవసరం లేదు.

మీరు డాక్టర్‌ను సంప్రదించి పరీక్ష చేయించుకోవాలా! వద్దా అనేది ఆయనే చెబుతారు. పరీక్ష అవసరమా! కాదా అనేది ఆయనే నిర్ణయిస్తారు.

గడచిన 14 రోజుల వ్యవధిలో మీరు గనుక విదేశాలకు వెళ్ళి వస్తే, మీకు శ్వాస సమస్యలు వస్తే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.

మీరు గడచిన 14 రోజులలో కోవిడ్-19 వ్యాధి సోకిన వారితో కలిసివుంటే తద్వారా శ్వాస సమస్యలు తలెత్తితే జ్వరం వున్నా, లేకపోయినా డాక్టర్‌ను సంప్రదించాలి.

ఒకవేళ మీరు హెల్త్‌వర్కర్ అయితే మీకు శ్వాసపరమైన సమస్యలు వస్తే జ్వరం వున్నా, లేకపోయినా పరీక్షలు అవసరం కావచ్చు.

ఒకవేళ ఇది కుదరకపోతే మీరు భారత వైద్య ఆరోగ్య శాఖకు సంబంధించిన హెల్ప్‌లైన్ 011-23978046 నెంబర్‌కు ఫోన్ చేసి మీ సమస్యను వివరించవచ్చు. వారే మీ వివరాలను తీసుకొని అవసరమనుకుంటే ప్రభుత్వ కేంద్రాలలో పరీక్ష చేయిస్తారు.

ఒకవేళ మీకు వ్యాధి నిర్ధారణ అయితే మిమ్ములను వేరుగా వుంచి వైద్యం అందిస్తారు.

**కరోనా సోకిన సమయంలో నేను డయాబెటిస్ చికిత్స ఎలా తీసుకోవాలి?**

మీరు వ్యాధి నివారణకు ఈ క్రింది పేర్కొన్న చర్యలు తీసుకోవాలి.

- మీరు నిరంతరం నీళ్ళు లేదా పళ్ళ రసాలు తాగుతుండాలి.
- ఒకవేళ మీకు ఒకేసారి నీళ్ళు తాగడంలో ఇబ్బందులు ఏమైనా వుంటే ప్రతి 15 నిమిషాలకు ఒకసారి రోజంతా నీళ్ళు చప్పరిస్తుండాలి.
- ఒకవేళ మీకు వాంతులు అవుతుంటే కొద్ది కొద్దిగా ఆహారం తీసుకోవాలి. వీలైనంత త్వరగా చికిత్స తీసుకోవాలి.
- డీ హైడ్రేషన్ పరిస్థితి రాకుండా చూసుకోవాలి.
- మందులను వాడే విషయంలో మీకు డయాబెటిస్ చికిత్సను అందించే వైద్యుల సలహాలను పాటించాలి.
- మీరు తరచూ ఇంటి దగ్గరే డయాబెటిస్ పరీక్షలు చేసుకుంటుంటే ఆ పరీక్షలను ఇంకా ఎక్కువ తరచుగా చేసుకోవాలి.
- మీరు ఇంటి దగ్గర బ్లడ్ గ్లూకోజ్ పరిమాణాలు పరీక్షించుకోలేకపోతే హైపర్ గ్లూకోమియా లక్షణాలు వున్నాయామో గమనించాలి. హైపర్ గ్లూకోమియా లక్షణాలంటే ఎక్కువసార్లు మూత్రవిసర్జన చేయవలసిరావడం (ముఖ్యంగా రాత్రివేళల్లో), ఎక్కువ దప్పికగా వుండడం, తలనొప్పులు, అలసట, బద్ధకంగా వుండడం. ఈ లక్షణాలు ఏవున్నా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.
- ఒకవేళ మీకు డయాబెటిస్ టైప్ 1 కనుక వుంటే రాత్రివేళలతోపాటు రోజంతా కనీసం 4 గంటలకు ఒకసారి రక్తపరీక్షలు చేసుకోవాలి.
- ఒకవేళ అధికస్థాయి గ్లూకోజ్ లెవెల్స్ వుంటే మీరు ఇన్సులిన్ ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకోవలసి రావచ్చు. అదేవిధంగా మీ బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ 240 మిల్లీగ్రాముల కంటే వరుసగా 2సార్లు ఎక్కువగా వుంటే మీ కీటోన్స్‌ను పరీక్షించుకొని అదేసమయంలో కీటోన్స్ ఎక్కువ తక్కువలు వున్నా, వాంతులు అవుతున్నా డికెఎ లక్షణాలు కనిపించినా వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.
- హైపోగ్లూకేమియా లక్షణాల విషయంలో మీరు జాగ్రత్తతో వుండాలి. ఒకవేళ మీ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయి తక్కువ (70 ఎమ్జి) వుంటే 15 గ్రాముల గ్లూకోజ్ లేదా తేనె, జామ్, క్యాండి లేదా పండ్ల రసం, లేదా సోడా తీసుకోవాలి. 15 నిమిషాలకు ఒకసారి పరీక్షించుకోవాలి. ఒకవేళ బ్లడ్ గ్లూకోజ్ లెవెల్స్ పెరగకపోతే ఇవే పద్ధతులను మళ్ళీ మళ్ళీ పాటించాలి.
- అప్పటికీ ఒకవేళ గ్లూకోజ్ లెవెల్స్ పెరగకపోతే మీ డాక్టర్‌ను సంప్రదించండి.
- మీ చేతులు, మీ ఇంజెక్షన్ పరికరాలు సబ్బు నీళ్ళతో లేదా అల్కాహాల్‌తో పరిశుభ్రం చేసుకోండి.



**వైరస్ వ్యాధి సోకితే ఏ మందులు తీసుకోవాలి!**

మామూలుగా మీరు మందుల షాపులలో కొని వాడే కొన్ని మందుల వల్ల బ్లడ్ గ్లూకోజ్ లెవెల్స్ పెరగవచ్చు. అదేవిధంగా దగ్గు మందుల వల్ల గ్లూకోజ్ లెవెల్స్ పెరగవచ్చు. జలుబు నివారణ మందులు కూడా అదే దుష్ప్రభావాలకు దారితీస్తుంది. జ్వరము, నొప్పులు నివారించే మందులు కూడా మీకు ఇబ్బందికరమైనవే. పెద్ద మోతాదులో యాస్పిరిన్ తీసుకుంటే బ్లడ్ గ్లూకోజ్ లెవెల్స్ పడిపోవచ్చు. పారాసిటమాల్ వల్ల కూడా అంతే. జలుబు, ప్లూ ఇతర వైరస్ ఇన్ ఫెక్షన్లకు మందులు వాడటంపై మీ డాక్టర్ ను సంప్రదించండి.

**కోవిడ్-19 వ్యాధి కారణంగా బిపి మందులు తీసుకోవచ్చా?**

డయాబెటిస్ చికిత్సలో రక్తపోటు నివారణ అనేది అతిముఖ్యమైన భాగం. డయాబెటిస్ రోగులలో కిడ్నీ, గుండె సంబంధమైనటువంటి విపరీణామాలు ఏర్పడకుండా, రక్తపోటు తగ్గించడానికి కొన్ని రకాలు మందులను డాక్టర్లు సూచిస్తారు. ఇప్పటి వరకూ వున్న సమాచారం ప్రకారం రక్తపోటు నియంత్రణకు ఇచ్చే మందులకు కోవిడ్-19తో ఎటువంటి సంబంధము లేదు. అందువల్ల మీరు డాక్టర్లను సంప్రదించకుండా మీకు మీరుగా డయాబెటిస్ మందుల వాడకాన్ని ఆపవద్దు.

**డయాబెటిస్ వుండి నాకు వైరస్ సోకితే ఎలా ఎదుర్కోవాలి?**

మీరు డయాబెటిస్ అయి వుండి ఈ కరోనా వ్యాధి బారినపడితే ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

- డాక్టర్లు, ఆసుపత్రులు, మందుల షాపులు, బీమా సంస్థలు తదితరుల వివరాలు సిద్ధంగా వుంచుకోవాలి.
- మీరు తీసుకొనే మందుల పేర్లు, మోతాదులు తదితర వివరాలు రాసి పెట్టుకోవాలి.
- ఒకవేళ మీరు ఫార్మసికీ వెళ్ళలేని పరిస్థితి వుంటే ఒకటి రెండు వారాలకు అవసరమైన మందులను ముందే తెచ్చిపెట్టుకోవాలి. మీరు వాడే పరికరాలను తగినన్ని సంఖ్యలో (పంప్ సప్లయ్స్, పెన్ సప్లయ్స్, మోనిటర్ సప్లయ్స్) సిద్ధంగా వుంచుకోవాలి.
- చేతులు పరిశుభ్రంగా కడుక్కోడానికి, పరిసరాలను శుభ్రంగా వుంచుకోవడానికి అవసరమైన సబ్బులు, శానిటైజర్స్, అల్కహాల్ (రబ్బింగ్) అదనపు మోతాదులో సమకూర్చుకోవాలి.
- ఒకవేళ అకస్మాత్తుగా బ్లెడ్ గ్లూకోజ్ స్థాయి పడిపోయే పరిస్థితి వస్తే వాడటానికి గ్లూకోజ్ టాబ్లెట్స్, హార్డ్ క్యాండిస్ ఇంట్లో వుంచుకోవాలి.
- మీరు లైవ్ 1 డయాబెటిక్ అయితే కీటోన్ పరీక్షించుకొనే కీటోన్ స్ట్రిప్స్ దగ్గర వుంచుకోవాలి.

**నేను పనికి వెళ్ళవచ్చా / నేను స్నేహితులను కలవవచ్చా? / ఒకవేళ వ్యాధి వ్యాపించిన ప్రాంతాలకు వెళ్ళివచ్చిన స్నేహితులను కలవవచ్చా? కలుసుకోకూడదా?**

డయాబెటిస్ వ్యాధి వున్న వ్యక్తులు పాటించవలసిన సామాజిక దూరం తదితర వివరాలు భారతప్రభుత్వ ఆరోగ్య కుటుంబ మంత్రిత్వశాఖకు చెందిన [mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in) వెబ్ సైట్ లో చూడవచ్చు.

**కరోనా వ్యాధి ప్రబలిన ప్రాంతాలకు వెళ్ళడానికి నేను ఇప్పటికే టికెట్లు బుక్ చేసుకుని వుంటే, నేను ప్రయాణం చేపడితే నాకు ప్రమాదమా?**

అత్యవసరం కాని ప్రయాణాలన్నీ మానుకోండి. ఏ ప్రాంతమైనా, ఏ దేశమైనా ముందు సమాచారం లేకుండానే ప్రయాణాలను నిషేధించవచ్చు. ఈ విషయమై మరిన్ని వివరాలకు భారత ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కుటుంబ మంత్రిత్వశాఖకు చెందిన [mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in) వెబ్ సైట్ లోకి వెళ్ళి సమాచారం తెలుసుకోవచ్చు.

**నేను విదేశాలకు వెళ్ళివచ్చాను. నేను ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?**

మీకు కరోనా వైరస్ వ్యాధి లక్షణాలు లేకపోయినా 14 రోజులపాటు మీరు ఇంటిలోనే ఒంటరి గదిలో నివసించాలి. ఇలా నివసించే సమయంలో తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తల కోసం భారత ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కుటుంబ మంత్రిత్వశాఖకు చెందిన [mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in) వెబ్ సైట్ లోకి వెళ్లి వివరాలు తెలుసుకోండి. ఒకవేళ మీకు జ్వరము, దగ్గు, శ్వాస ఇబ్బందులు వున్నట్లయితే మీకు కోవిడ్-19 పరీక్ష చేయవలసి వస్తుంది. ఆ పరీక్షలో పాజిటివ్ అని తేలితే మిమ్మల్ని ఒంటరిగా వుంచి చికిత్స చేయవలసి వస్తుంది.

**కోవిడ్-19 పరీక్షలో పాజిటివ్ అని తేలిన వ్యక్తితో నేను సన్నిహితంగా మెలిగివుంటే ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?**

ఒకవేళ మీకు వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించకపోయినా, మీరు 14 రోజుల పాటు హెంజీ క్వారంటైన్ లో వుండాలి. ఈ క్వారంటైన్ లో వున్నప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలకోసం భారత ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కుటుంబ మంత్రిత్వశాఖకు చెందిన [mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in) వెబ్ సైట్ లోకి వెళ్ళి తెలుసుకోండి. ఒకవేళ మీకు జ్వరము, దగ్గు, శ్వాస ఇబ్బందులు తలెత్తితే కోవిడ్-19 పరీక్ష చేయవలసి వస్తుంది. ఆ పరీక్షలో పాజిటివ్ అని తేలితే మిమ్మల్ని ఒంటరిగా వుంచి చికిత్స చేయవలసి వస్తుంది.

**మాస్క్ ఎప్పుడు ధరించాలి!**

ప్రతి ఒక్కరూ మాస్క్ ధరించాలని లేదు.

మాస్క్ ఎప్పుడు వేసుకోవాలంటే:

- దగ్గు, జ్వరం, శ్వాస ఇబ్బందులు వంటి లక్షణాలు వుంటే
- మీరు ఆసుపత్రికి వెళుతుంటే
- మీరు కోవిడ్-19 అనుమానితుడికి గాని, నిర్ధారణ అయిన రోగికి గాని చికిత్స చేస్తుంటే
- మీరు ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కలిగిన రోగులకు పరిచర్యలు చేస్తున్న హెల్త్ కేర్ అయితే

**కోవిడ్-19 గురించి మరింత సమాచారం నేను ఎక్కడ పొందవచ్చు?**

సామాజిక మాధ్యమాలలో ధ్రువపడని సమాచారం చాలా వ్యాప్తిలోకి వస్తున్నది.

మీరు కరోనా వైరస్ కి సంబంధించి అధికారిక వ్యవస్థలు, నమ్మకమైన మార్గాల ద్వారా మాత్రమే సమాచారాన్ని సేకరించుకోవాలి.

కోవిడ్-19 పూర్తి సమాచారం కోసం భారత ప్రభుత్వ ఆరోగ్య కుటుంబ మంత్రిత్వశాఖకు చెందిన [mohfw.gov.in](http://mohfw.gov.in) వెబ్ సైట్ లోకి వెళ్ళి తెలుసుకోండి.

నోవెల్ కరోనా వైరస్ కు సంబంధించిన పేజీలో ఎప్పటికప్పుటి తాజా సమాచారాన్ని నిరంతరం పొందుపరుస్తున్నారు. ఇంకా సందేహాలు వుంటే 24 గంటల సమాచారం కోసం ఒక కేంద్రప్రభుత్వ హెల్ప్ లైన్ వుంది. ఆ నెంబరు +91 11239 78046 లేదా టోల్ ఫ్రీ నెంబరు 1075. మరింత సమాచారం కొరకు అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్ర పాలిత ప్రాంతాల హెల్ప్ లైన్ నెంబర్లు కూడా వెబ్ సైట్ లో లభిస్తాయి. హెల్ప్ లైన్ ఈమెయిల్ ఐడి [ncov2019.gov.in](mailto:ncov2019.gov.in)

ఈ సమాచార పత్రాన్ని **టిసెర్స్ సొసైటీ ఫర్ డయాబెటిస్ ఆఫ్ ఇండియా (ఆర్ఎస్ఐడీఐ)**కు చెందిన నిపుణులు రూపొందించారు.