



കേരള  
ശാസ്ത്രസാഹിത്യ  
പരിഷത്ത്



കോവിഡ് പ്രതിരോധത്തിന്റെ ഭാഗമായി നമ്മൾ ഒരോരുത്തരും സൂഹൃത്തുക്കളോട്, ബന്ധുക്കളോട്, സഹപ്രവർത്തകരോട്, അയൽക്കാരോട് ഫോണിൽ/ നേരിട്ട് സംസാരിക്കുന്ന ഒരു ബഹുജന കാമ്പയിൻ

കോവിഡ് പ്രതിരോധത്തെക്കുറിച്ച് നമ്മൾ എല്ലാവരും ഒരു ദിവസം കുറഞ്ഞത് 5 പേരുമായി സംസാരിക്കുന്നു; അവരോടും മറ്റ് 5 പേരോട് സംസാരിക്കാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു ഇതാണ് കാമ്പയിന്റെ മുഖ്യ ലക്ഷ്യം.

എന്താണ് സൂഹൃത്തുക്കളോട് പറയേണ്ടത് ?

ആറുകാര്യങ്ങളിലാണ് നമ്മൾ ഊന്നുന്നത്.

# 1

## കോവിഡിന്റെ രണ്ടാംതരംഗം അതിജാഗ്രത വേണം

കോവിഡ് എന്ന മഹാമാരിയുടെ രണ്ടാംവരവിനെപ്പറ്റി പറഞ്ഞു തുടങ്ങാം. നമ്മുടെ രാജ്യത്തും സംസ്ഥാനത്തും കോവിഡ് ബാധിതരുടെ എണ്ണം ആശങ്കാജനകമായ രീതിയിൽ കുതിച്ചുയരുന്നു.

ജനിതകമാറ്റം വന്ന കോവിഡ് വൈറസിന്റെ അതിവ്യാപന ശേഷിയോടെയുള്ള രണ്ടാം തരംഗം അസാധാരണമായ ഒരു സാഹചര്യമാണ് നമ്മുടെ നാട്ടിലും സൃഷ്ടിച്ചിരിക്കുന്നത്. കടുത്ത നിയന്ത്രണങ്ങൾ അനിവാര്യമാകുകയാണ്.

**ജാഗ്രത, അതിജാഗ്രതയാണ് വേണ്ടത്.**

കേരള ശാസ്ത്രസാഹിത്യ പരിഷത്തിന്റെ യൂട്യൂബ് ചാനലായ സയൻസ് കേരള തയ്യാറാക്കിയ വീഡിയോകൾ കാണാം.. ഐക്യത്തിൽ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക



രണ്ടാം തരംഗവും വാക്സിനേഷനും



രണ്ടാംതരംഗത്തെ എങ്ങനെ നേരിടണം ?



# 2 മാസ്ക്, കൈകഴുകൽ, അകലം പാലിക്കൽ എന്നിവ മുഖ്യം

കോവിഡ് രോഗ നിയന്ത്രണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന കാര്യങ്ങളായ ശരിയായ രീതിയിൽ മാസ്ക് ധരിക്കൽ (എയറോ സോളിന്റെ സഹായത്തോടെയുള്ള വൈറസിന്റെ തീവ്ര വ്യാപന ശേഷി പരിഗണിച്ച് ഇപ്പോൾ രണ്ടു മാസ്കുകൾ ധരിക്കണം. N95 ആണെങ്കിൽ ഒന്ന് മതി), ശാരീരിക അകലം പാലിക്കൽ, കൈകഴുകൽ (പുറത്ത് പോകേണ്ടി വരുമ്പോൾ ഒരു ചെറിയകുപ്പി സാനിറ്റൈസർ കയ്യിൽ കരുതുന്നതാണ് നല്ലത്) എന്നീ കോവിഡ് പെരുമാറ്റ ചട്ടങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കണം.

**ഇവ പാലിക്കുന്നതിൽ ബഹുദൂരിപക്ഷവും അലസരാവുന്നതും ജാഗ്രതയില്ലാതെ പെരുമാറുന്നതുമായ സന്ദർഭങ്ങൾ ഓർമ്മപ്പെടുത്താം.**

മൂക്കിന്റെ താഴെയും താടിയിലും മാസ്ക് വെക്കുന്നതിന്റെ കാഴ്ചകളും ആഘോഷങ്ങളുടെ ഭാഗമായി ഒരുമിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിച്ച ഇടങ്ങളിൽ കോവിഡിന്റെ കൂട്ട വ്യാപനം, ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന സമയത്ത് മാസ്കില്ലെന്ന് ഓർക്കാതെ സാധാരണ പോലെ സംഭാഷണം നടത്തുന്ന സന്ദർഭം ഓർമ്മിപ്പിക്കാം. കൂട്ടമായി ഇരുന്ന് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന അവസരങ്ങളിൽ കഴിയുന്നതും സംഭാഷണം ഒഴിവാക്കണം. ഒരുമിച്ചിരുന്ന് ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ ശരീരദൂരം പാലിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുകയും വേണം. ഒന്നിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ഉച്ചത്തിൽ സംസാരിക്കുക, പൊട്ടിച്ചിരിക്കുക എന്നിവ കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കാം, പ്രത്യേകിച്ചും മാസ്ക് വയ്ക്കാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ.



മാസ്കിന്റെ പ്രാധാന്യം



സാമൂഹ്യപ്രതിരോധം എങ്ങനെ ?

# 3 കോവിഡ് ടെസ്റ്റ് പ്രധാനമാണ്

കോവിഡ് ടെസ്റ്റ് പ്രധാനമാണ്.  
വലിയ തോതിൽ രോഗവ്യാപനമുള്ള  
ഇടങ്ങളിൽ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവരോടൊപ്പം  
ജീവിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവരും കോവിഡ് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യണം.  
ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് മതിയാകും.



ഒരോരുത്തരും  
ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ



കൂട്ടായ  
ബോധവത്കരണത്തിന്റെ  
പ്രാധാന്യം



# 4 ശങ്ക വേണ്ട വാക്സിനെടുക്കാം

45 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള എല്ലാവരും സാധ്യമാകുന്ന ആദ്യ അവസരത്തിൽ തന്നെ കോവിഡ് വാക്സിൻ സ്വീകരിക്കാൻ സന്നദ്ധരായി മുന്നോട്ട് വരണം.

വാക്സിൻ എടുക്കാൻ മടിച്ചു നിൽക്കുന്നവരെ വാക്സിനേഷന്റെ പ്രാധാന്യം ബോധ്യപ്പെടുത്തി അതിനായി പ്രേരിപ്പിക്കണം. കോവിഡ് വാക്സിൻ സ്വീകരിക്കുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് അവർക്ക് സംശയങ്ങളോ ആശങ്കകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് ദൂരീകരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. (ഇപ്പോഴുണ്ടായിരിക്കുന്ന തിരക്ക് വാക്സിൻ ലഭ്യതക്കുറവ് മൂലമാണ് വന്നിട്ടുള്ളത്. അത് ഉടനെ പരിഹരിക്കപ്പെടുമെന്നു പ്രതീക്ഷിക്കാം).

കോവിൻ എന്ന പോർട്ടലിൽ ([WWW.COWIN.GOV.IN](http://WWW.COWIN.GOV.IN)) രജിസ്റ്റർ ചെയ്തവർക്ക് മാത്രമേ ഇപ്പോൾ വാക്സിൻ എടുക്കുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

അതിനാൽ പോർട്ടലിൽ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്നതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാര്യങ്ങൾ അറിയിക്കണം. രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാൻ സഹായം ആവശ്യമുണ്ടോ എന്നന്വേഷിക്കാം.

സഹായം ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ അതിനായി ഏർപ്പാടുണ്ടാക്കണം. 18 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള എല്ലാവർക്കും മെയ് ഒന്നിനു ശേഷം വാക്സിൻ ലഭ്യമാവുകയാണ്. ആ കാര്യവും പറയണം.

വാക്സിനെക്കുറിച്ചുള്ള സംശയങ്ങൾക്ക് മറുപടി ലൂക്ക പ്രസിദ്ധീകരിച്ച വാക്സിൻപീഡിയ വായിക്കാം.. ഇവിടെ ക്ലിക്ക് ചെയ്യുക



# 5

## ആൾക്കൂട്ടം വേണ്ട അടഞ്ഞസ്ഥലങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാം

ആൾക്കൂട്ട സന്ദർഭങ്ങൾ ഒഴിവാക്കലാണ് ഏറ്റവും പ്രധാനമായി സ്വീകരിക്കേണ്ട പ്രതിരോധ നടപടി. അടഞ്ഞ സ്ഥലങ്ങൾ (CLOSED SPACES) എ.സി കാറുകൾ, മറ്റ് വാഹനങ്ങൾ, ലിഫ്റ്റ്, എ.സി കോൺഫറൻസ് ഹാളുകൾ, തിയേറ്ററുകൾ തുടങ്ങിയവയും ആൾക്കൂട്ടമുള്ള സ്ഥലങ്ങൾ (CROWDED PLACES), അടുത്ത ബന്ധപ്പെടൽ (CLOSE CONTACT) എന്നിവയും പരമാവധി ഒഴിവാക്കണം.

രോഗം വരാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണമെന്ന കാര്യം ആവർത്തിച്ച് ഓർമ്മപ്പെടുത്തണം.



കോവിഡ് വ്യാപനം എന്തുകൊണ്ട് അടഞ്ഞ സ്ഥലങ്ങൾ പ്രശ്നമാകുന്നു?





# 6 ഭയവും ഉത്കണ്ഠയും വേണ്ട

കോവിഡിനെപ്പറ്റി ശരിയായ അറിവ് പ്രധാനമാണ്. ആധികാരിക സോഴ്സുകളിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന വിവരങ്ങൾ മാത്രമേ വിശ്വസിക്കാവൂ എന്നും കോവിഡിനെതിരെ നല്ല ജാഗ്രത വേണമെങ്കിലും അകാരണമായ ഭയം, ആശങ്ക, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയവ ആവശ്യമില്ലെന്നും പറയണം. വേണ്ടപ്പെട്ടവരോട് ഫോണിലും മറ്റും സംസാരിക്കുന്നത് ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇത്തരം പ്രശ്നങ്ങൾ അലട്ടുന്നുവെങ്കിൽ ദിശ (1056)- യിൽ വിളിച്ച് സംശയങ്ങൾ തീർക്കാനും കൗൺസിലിങ്ങിനും കഴിയും.



കോവിഡ് കാലത്തെ മാനസികാരോഗ്യം



കോവിഡും മാനസികാരോഗ്യവും

ബന്ധുക്കളുമായും സുഹൃത്തുക്കളുമായും ഒരു പ്രാവശ്യം സംസാരിച്ചാൽ പോര. കൂടെക്കൂടെ ആശയ വിനിമയം നടത്തുക. സ്വയം പങ്കാളിയായും മറ്റുള്ളവരുടെ പങ്കാളിത്തം ഉറപ്പാക്കിയും കേരള ശാസ്ത്രസാഹിത്യ പരിഷത്ത് കോവിറ്റോ കാമ്പയിനിന്റെ ഭാഗമായുള്ള ഈ പരിപാടി വിജയിപ്പിക്കണമെന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

