



Office Tel : +91 80 23354039

+91 80 23354085

E-mail: com-hfws@karnataka.gov.in

COMMISSIONERATE Health & Family Welfare Services

No: NVBDCP/EST7U/Covid19/2020-21

Date: 12th Dec 2022

Advisory

Currently, the State of Karnataka is experiencing light to heavy intermittent showers, cold breeze & lower temperatures being recorded as a result of Manduous Cyclone, which is likely to last for a week or more. Further, there is also a prediction of one more cyclonic storm hitting Bay of Bengal during next week.

In view of this and also the winter season ahead, it is important that General public at large, children (including infants), pregnant women, elderly citizens , those with other co-morbid conditions and specially those suffering from other serious illnesses remain protected during this period. Hence, the following precautions are to be followed to ensure good health .

List of Do's & Don'ts:

1. Do's

It is advised to -

- Keep yourself hydrated and preferably drink warm water / warm soups.
- Consume freshly prepared food and which are easy to digest.
- Keep yourself warm by wearing sweaters, socks, and gloves and stay warm even when you are indoors.
- Bathe in hot / warm water.
- Avoid going outside, unless it is necessary.
- Plug your ears with cotton or use scarf etc. and wear mask while stepping out.
- Avoid coming in contact with those who have fever, cold, cough etc.
- Cough or sneeze into elbow or use tissue/ hand kerchief while coughing / sneezing.
- Wash your hands with soap and water frequently.
- Visit your doctor if you have fever and flu like symptoms Or symptoms of any other illness. Do not self-medicate yourself.

R4

2. Don'ts

It is advised **NOT** to -

- Consume cool drinks, ice creams etc.
- Consume cold or refrigerated water.
- Get drenched in the rains / exposed to chilly & windy conditions.
- Go on long journeys (especially week end trips or sightseeing trips)
- Consume spicy /masala laden foods.

District / BBMP Health authorities should ensure creation of awareness on the same , so that the vulnerable population remain healthy during the season / period.


(Randeep D.) 12.12.22

Commissioner
Health & F W Services

Copy To:

1. The Special Commissioner – Health, BBMP, Bengaluru
2. The Deputy Commissioners of all districts
3. CEO, ZP of all districts
4. The Mission Director-National Health Mission
5. The Director, Health & Family Welfare Services
6. The District Health and Family Welfare officers of all districts
7. The District Surveillance Officers of all districts

Copy submitted for kind information to:

1. Chief Secretary, GoK
2. Additional Chief Secretary to Hon'ble Chief Minister
3. The Chief Commissioner – BBMP, Bengaluru
4. The Principle Secretary to Govt, Dept. of Health & Family Welfare, Vikasa Soudha, Bengaluru.
5. PS to Hon'ble Minister for HFW and Medical Education.





ಕಛೇರಿ : +91 80 2335 4039

+91 80 2335 4085

ಇ-ಮೇಲ್ : com-hfws@karnataka.gov.in

ಆಯುಕ್ತಾಲಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು

No: NVBDCP/EST7U/Covid19/2020-21

Date: 12th Dec 2022

ಅಡ್ಡಸರಿ / ಸಲಹಾ ಪತ್ರ

ಪ್ರಸ್ತುತ, ಮಾಂಡೋಸ್ ಚಂಡಮಾರುತದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದ ಬಹುತೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧಾರಣದಿಂದ ಭಾರಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಳೆ, ಶೀತ ಗಾಳಿ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ತಾಪಮಾನವು ವರದಿಯಾಗಿದ್ದು, ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ದಿನಗಳು ಮುಂದುವರೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದ್ದು, ಮುಂದಿನ ವಾರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಂದು ಚಂಡಮಾರುತವು ಬಂಗಾಳಕೊಲ್ಲಿಗೆ ಅಪ್ಪಳಿಸುವ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆಯು ನೀಡಿದೆ.

ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮುಂಬರುವ ಚಳಿಗಾಲದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು, ಮಕ್ಕಳು (ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ), ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ವೃದ್ಧರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇತರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು ಹಾಗೂ ಮಾಡಬಾರದಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಪಟ್ಟಿ

1. ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದು (Do's)


- ಯಾವಾಗಲೂ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರು / ಸೂಪ್‌ಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು.
- ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಹಾಗೂ ಆಗತಾನೆ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು.
- ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ಟೆಟರ್ . ಸಾಕ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಕೈಗವಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಮನೆಯ ಒಳಗಿರುವಾಗಲೂ ಬೆಚ್ಚಗಿರುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಬಿಸಿ ನೀರು / ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.
- ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೊರ ಸಂಚಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಸ್ಕಾರ್ಫ್ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು.
- ನೆಗೆಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.
- ಮೋಣಕೈ ಒಳಗೆ ಸೀನುವುದು / ಕೆಮ್ಮುವುದು. ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ / ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಟಶ್ಚು ಅಥವಾ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬಳಸುವುದು.
- ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರು ಹಾಗೂ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು.
- ಜ್ವರ / ಫ್ಲೂನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಖಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು. ಸ್ವಯಂವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಾರದು.

RL

2. ಮಾಡಬಾರದ್ದು (Don'ts)

- ತಣ್ಣಗಿನ ಪಾನೀಯಗಳು , ಐಸ್ ಕ್ರೀಂಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.
- ರೆಪ್ರಿಜರೆಟರ್‌ನ ಅಥವಾ ತಣ್ಣಗಿನ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬಾರದು.
- ಮಳೆಯಲ್ಲಿ ನೆನೆಯುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ತಣ್ಣನೆಯ ಶೀತ ಗಾಳಿಗೆ ಮೈ ಒಡ್ಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
- ಹೊರಾಂಗಣ ಪ್ರವಾಸಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಿ (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಿರಿಧಾಮಗಳಿಗೆ ವಾರಾಂತ್ಯದ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗುವುದು , ಇತ್ಯಾದಿ).
- ಮಸಾಲಾಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು / ಜಂಕ್ ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಈ ಕುರಿತಂತೆ, ಜಿಲ್ಲಾ ಮತ್ತು ಬಿಬಿಎಂಪಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ತಮ್ಮ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸದರಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

 12.12.22.
(ರಂದೀಪ್ ಡಿ.)

ಆಯುಕ್ತರು

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳು

ಪ್ರತಿಯನ್ನು,

1. ವಿಶೇಷ ಆಯುಕ್ತರು, ಬಿಬಿಎಂಪಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
2. ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು , ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು.
3. ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಾಹಕ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು - ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್, ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು.
4. ಅಭಿಯಾನ ನಿರ್ದೇಶಕರು - ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭಿಯಾನ, ಬೆಂಗಳೂರು.
5. ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು.
6. ಜಿಲ್ಲಾ ಸರ್ವೇಕ್ಷಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳು

ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಲ್ಲಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ.
2. ಮುಖ್ಯ ಆಯುಕ್ತರು, ಬಿ ಬಿ ಎಂ ಪಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
3. ಸರ್ಕಾರದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ, ವಿಕಾಸಸೌಧ, ಬೆಂಗಳೂರು.
4. ಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರ ಆಪ್ತ ಸಹಾಯಕರು.

