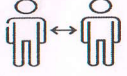


ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ  
ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಜ್ಞಾನಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಶಂಕರಘಟ್ಟ-577451.

“ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ಗೆಲ್ಲಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಅವರದ್ದೇ ಆದ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಪಾತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು ಕೊರೊನಾ ಬರದಂತೆ/  
ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡಲು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು”



ಶುಭಾಶಯ ಹೇಳುವಾಗ ಭೌತಿಕ ಅಂತರವಿರಲಿ, ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೇಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಪರಸ್ಪರ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ, ಜನ ಸಂದಣಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ - ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ.



ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಎರಡೂ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಬಳಸಿ.



ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುತ್ತಿರಬಾರದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಿ/ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರಿ.



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ತಂಬಾಕು/ಗುಟ್ಟಾ/ ಜರ್ದಾ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಜಗಿಯಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಉಗಳಬೇಡಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿ.



ಅವಶ್ಯಕವಿಲ್ಲದ ಪ್ರಯಾಣ ಅಥವಾ ಸುತ್ತಾಟವನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಾರಂಭಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.




ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮೂಲಗಳಿಂದಲೇ ಕೋವಿಡ್-19 ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಿರಿ, ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಕೊರೊನಾ ಕುರಿತು ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ಅಥವಾ ವಿವರಗಳಿಗಾಗಿ: ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಕುವಿವಿ: 08282 256223. ಅಥವಾ ಕೊರೊನಾ ಸಹಾಯವಾಣಿ: 14410, ಅಥವಾ ಮೆಗ್ಗಾನ್ ಆಸ್ಟ್ರೆ ಶಿವಮೊಗ್ಗ: 08182 269900, ಭದ್ರಾವತಿ: 08182 263466 ಈ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

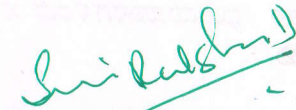


ಯಾವುದೇ ರೀತಿ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ ಆತಂಕ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲ ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಈ ಮೊಬೈಲ್ ನಂ.ಗೆ ಕರೆಮಾಡಿ (9591937081) ಕೌನ್ಸಿಲಿಂಗ್ ಪಡೆಯಿರಿ. ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಗತ್ಯ ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



ಕುಲಸಚಿವರು

ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ  
ಜ್ಞಾನಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಶಂಕರಘಟ್ಟ -577451



ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ

ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ  
Medical Officer

ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ  
Shankaraghatta-577 451



ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ  
ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ಚಾನ್ಯಾಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಶಂಕರಘಟ್ಟ-577451.

**“ಕೊರೋನಾ ರೋಗಿಗಳ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ”**

ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ಥಳೀಯ ಲಭ್ಯತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

~: ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು ವಿವರವಾಗಿ:~

- ✓ ಮುಂಜಾನೆ: ಬಿಸಿ ನೀರು/ಹಾಲು/ ಮೊಳಕೆಕಾಳು/ನೆನಸಿದ ಶೇಂಗಾ/ ನೆನಸಿದ ಡ್ರೈಫ್ರೂಟ್/ಕಷಾಯ.
- ✓ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರ: ರವೆ ಇಡ್ಲಿ /ಅಕ್ಕಿ ಇಡ್ಲಿ/ ಸೆಟ್ ದೋಸೆ/ರಾಗಿ ದೋಸೆ/ ರವೆ ದೋಸೆ/ಪೊಂಗಲ್-ಕಿಚಡಿ/ಚೌ-ಚೌ ಬಾತ್/ಬೇಳೆ ಬಾತ್.
- ✓ ಲಘು ಉಪಹಾರದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ: ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳ ಜ್ಯೂಸ್/ ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್/ಕಾಳುಗಳ ಜ್ಯೂಸ್/ಸೂಪ್‌ಗಳು/ ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳ ಸಲಾಡ್/ಹಣ್ಣುಗಳ ಸಲಾಡ್/ತರಕಾರಿಗಳ ಸಲಾಡ್.
- ✓ ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ: ಪುಲ್ಕಾ/ರೊಟ್ಟಿ/ ಅನ್ನ/ಬೇಳೆ ಸಾರು, ತಿಳಿಸಾರು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿ ಸಾರು/ಪೊಂಗಲ್-ಕಿಚಡಿ/ಮೊಟ್ಟೆ/ರಾಗಿ ಗಂಜಿ/ಮೊಸರು/ಮಜ್ಜಿಗೆ.
- ✓ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ: ಹಾಲು/ಗೋಲ್ಡನ್ ಹಾಲು(ಹಾಲು+ಏಲಕ್ಕಿ+ಅರಿಶಿನ+ಚಕ್ಕೆ+ಕಾಳು ಮೆಣಸು+ಬೆಲ್ಲ) ಚಿಟಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ.
- ✓ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ/ಕುಸುಲಕ್ಕಿ/ ಗೋಧಿ/ ಓಟ್ಸ್ / ಸರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ✓ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸೋಯಾವನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು.
- ✓ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು (ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀಟ್ರೋಟ್, ಬೀನ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಹಣ್ಣುಗಳು) ತರಕಾರಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಳಸುವುದು.
- ✓ 8-10 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು (ನೀರು ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ದೂಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.)
- ✓ ರೋಗನೀರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಹೆಚ್ಚಿರುವ ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು. ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಅಡಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಸ್ತುಗಳಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.
- ✓ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ/ ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸುವುದು, ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಹಾಲು, ಮೊಸರನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ.
- ✓ ಮಧ್ಯಪಾನ /ಧೂಮಪಾನಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೂರ ಇರುವುದು.

ಕುಲಸಚಿವರು

ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಚಾನ್ಯಾಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಶಂಕರಘಟ್ಟ -577451

ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ

ಕುವೆಂಪು ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ  
Medical Officer

ಚಾನ್ಯಾಸಹ್ಯಾದ್ರಿ ಶಂಕರಘಟ್ಟ-577451  
Shankaraghatta-577 451