

ఆర్థిక నిర్వహణ



- సంక్షోభ సమయమునందు కేంద్ర మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వము యొక్క పథకాలు, సూచనలను గురించి తెలుసుకొనండి
- సంక్షోభ సమస్యల పరిష్కారము, ఆర్థిక మరియు ఇతర కాంట్రాక్టుల గురించి అవగాహన కలిగి ఉండండి
- ప్రాధాన్యతలను గుర్తించి బడ్జెట్ లేక ఆర్థిక లావాదేవీలను, మీ ఖర్చులను తిరిగి పరిశీలించుకోనుము
- నెమ్మదిగా పొదుపు (సేవింగ్స్) చేయండి
- తక్కువ వడ్డీ మరియు వృద్ధి చెందుతున్న స్టాక్ మార్కెట్ల వలన లాభాలను పొందండి
- ఆన్ లైన్ సెక్యూలజీ సహాయంతో మీ డబ్బును ఎలా పొదుపుచేయొచ్చో మరియు తక్కువ ఖర్చు చేయవచ్చో తెలుసుకోనుము
- అప్పును మేనేజ్ చేయుము
- క్రెడిట్ స్కోరును రక్షించుకోనుము
- మోసమును జాగ్రత్తగా గమనించుము

సాంఘిక లేక సామజిక గుంపులలో (అందరితో కలిసి ఉన్నప్పుడు) తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు



- వీలైనంతవరకు గుంపులలో కలవడం మాని వేయుము
- సామజిక దూరము, శానిటైజర్ వాడకం మరియు ముఖానికి తోడుగు ధరించండి

- కరచాలనం చేయకుండా ఉండుట మరియు ఏ ఇతర వస్తువులను, తరచూ ప్రదేశాలను తాకకుండా ఉండవలెను
- అనారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు లేక కోవిడ్ లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు ఇంటిలోనే ఉండి మీ దగ్గరివారికి తెలపండి.

మానసిక ఒత్తిడిని (స్ట్రెస్) ఎదుర్కోవడం



- ఇంటిలో రోజువారీ పనులను పద్ధతి ప్రకారం రాసిపెట్టుకోండి. ముఖ్యమైన పనులను వాయిదా వేయకుండా ఆ రోజే పూర్తిచేయండి
- మీ చేతిలోని పనులు మీరు చేయగలిగిన పనులును మాత్రమే చేయండి
- మీ స్నేహితులు మరియు కుటుంబ సభ్యులతో తరచూ ఫోను చేసి మాట్లాడండి. ఫేస్ టైం, వీడియో కాల్ చేసి మాట్లాడండి
- నిత్యము ఏదో కొత్త వ్యాపకం పెట్టుకోండి. మీకు ఇష్టమైన పని చేయండి
- మీ ఆలోచనలను గమనించండి. ఇవాళ సంతోషంగా ఉండండి, కృతజ్ఞతతో ఉండండి
- మీరు మానసికంగా ప్రశాంతంగా ఉండండి. మీకు ఇష్టమైన సంగీతం వినండి లేక మంచి పుస్తకం చదవండి
- ఆందోళనకర వార్తలను చూడకండి. మీ చుట్టూ ఏమి జరుగుతుందో మాత్రమే తెలుసుకుంటూ ఉండండి
- మీకు మానసిక ఆందోళన కలిగించే విషయాలకు దూరంగా ఉండండి. ఇంటర్నెట్ ఎక్కువగా ఉపయోగించకండి. సామజిక మాధ్యమాలకు దూరంగా ఉండండి
- మీ వ్యక్తిగత నమ్మకాలను ఆశ్రయించండి, ధ్యానం చేయడం యోగ వంటివి మీకు ఉల్లాసాన్నికలిగిస్తే అవి చేయండి
- వీలైతే ఇతరులకు సహాయం చేయుము. రక్త దానం చేయండి, లేక మీ కమ్యూనిటీ లో పెద్దవారు ఉంటే వారికి ఏమైనా సహాయం కావాలో అడిగి తెలుసుకోండి. ఆపదలో ఉన్నవారికి వస్తువులు కానీ డబ్బుకాని సహాయం చేయండి
- మీ చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళను, సహాయం చేస్తున్న వాళ్ళను అభినందించి ప్రోత్సహించండి.



కోవిడ్ - 19 (కరోనా మహమ్మారి) నందు సురక్షిత జీవనం

ఈ రోగి విద్యలో సమాచార పదార్థం క్రింది మూలాల నుండి వ్యాధి నియంత్రణ మరియు నివారణ కేంద్రాలు www.cdc.gov యు.ఎస్. ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ www.fda.gov ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ www.who.int/travel-advice

సృష్టికర్త:

1. అల్పొన్నా రెహ్మాన్, **DNP, APRN-CNS, CCRN**
2. లెతా జోసెఫ్, **DNP, APRN, AGPCNP-BC**
3. మిసం వ్యావారి, **MBA, BSN, CCRN, PCCN, RN-BC, NE-BC**
4. రేణు ఎం. వర్ధీస్, **DNP, APRN, FNP-C**

ఈ విషయం సాధారణ సమాచారం కోసం మరియు విద్యా ప్రయోజనాల కోసం మాత్రమే మరియు వృత్తిపరమైన వైద్య సలహాకు ప్రత్యామ్నాయం కాదు. ఈ సమాచారం ఉపయోగించడం లేదా ఈ బ్రోచర్లో అందించిన ఏదైనా సమాచారంపై ఆధారపడటం వల్ల కలిగే నష్టం లేదా నష్టానికి నానా మీకు బాధ్యత వహించదు.

ప్రాథమిక విద్య ప్రాజెక్టులో భాగంగా ఫైజర్, ఇంక్. మంజూరు ద్వారా

ఇంగ్లీష్ నుండి తెలుగు అనువాదం: రేటు. లక్ష్మి దీపా

పబ్లిక్ వాహనముల నందు ప్రయాణం చేయునప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు (పబ్లిక్ వాహనముల నందు సురక్షిత ప్రయాణం)



- పబ్లిక్ వాహనములనందు ప్రయాణం చేయునప్పుడు తప్పనిసరిగా ముఖానికి తోడుగు (మాస్కు) ధరించండి
- జనం గుంపులుగా ఉన్న ప్రదేశాలనుండి దూరంగా ఉండండి. సామాజిక మరియు భౌతిక దూరాన్ని పాటించండి
- రద్దీ తక్కువగా ఉన్న సమయంలో ప్రయాణం చేయండి.
- వీలయినంతవరకు ఈ క్రింది ప్రదేశాలను తాకకుండా జాగ్రత్త వహించండి: టచ్ స్క్రీన్స్, వేలిముద్రలను స్కాన్ చేయు యంత్రము, టికెట్ ఇచ్చు మెషిన్, హ్యాండ్ రైల్స్, లిఫ్ట్ లోని స్విచ్, బెంచీలు మొదలుగునవి
- పైన చెప్పిన వస్తువులను తాకినచో ఆల్కహాల్ ఆధారిత హస్త ప్రక్షాళకాలు (హ్యాండ్ శానిటైజర్స్) వాడండి మరియు మీ ముఖాన్ని, జుట్టును తరచూ తాకండి.

విమానయానం చేయునప్పుడు తీసుకోవాలైన జాగ్రత్తలు (విమానమందు సురక్షిత ప్రయాణం)



- అనారోగ్యంగా వున్నప్పుడు ప్రయాణం చేయకండి మరియు సంబంధిత ఆరోగ్య సిబ్బందితో మీ ప్రయాణం గురించి చర్చించండి
- అతి తక్కువ సామానుతో ప్రయాణం చేయండి
- వీలయినంత వరకు విమాన ప్రయాణంలో కూర్చుని ఉండడానికి ప్రయత్నించండి. తరచూ చేతులను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కోండి. ఎల్లప్పుడు ముఖానికి తోడుగు (మాస్కు) ధరించండి మరియు భౌతిక దూరాన్ని పాటించండి
- పైన ఉన్న గాలి గొట్టాన్ని (నోజిల్) మీ తల పైనే ఉండునట్లు పెట్టుకొనుము.
- మీకు గానీ మీ తోటి ప్రయాణికులకు గాని అనారోగ్యం సోకిన ఎడల తక్షణమే విమాన వైద్యసిబ్బందికి చెప్పండి
- మీరు మీ గమ్యము చేరిన తరువాత మీ ఆరోగ్యమును గమనించండి. స్వీయ క్వారంటైన్ ను పాటించండి.

షాపింగ్ చేయునప్పుడు తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు (సురక్షిత షాపింగ్)



- ఇంటినుండి బయలుదేరుటకు ముందే 1-2 వారాలకు సరిపడా సరుకుల జాబితాను తయారు చేసుకొనవలెను
- ఆన్ లైన్ షాపింగ్ తో తక్కువగా పరిసరాలకు ఎక్స్పోజ్ అవుతాము. కనుక వీలైతే ఆన్ లైన్ షాపింగ్ చేయండి
- ఎల్లప్పుడూ ముఖానికి తోడుగు ధరించండి, హ్యాండ్ శానిటైజర్ ను వాడుతూ భౌతిక లేక సామజిక దూరాన్ని పాటించండి
- రద్దీ ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో షాపింగ్ చేయకండి. వీలైనంత తక్కువ రద్దీ ఉన్న సమయం లేదా ప్రదేశాలలో షాపింగ్ చేయుట వలన సురక్షితంగా ఉండవచ్చును
- డిస్ ఇన్ఫెక్షెంట్ లేదా యాంటీ బాక్టీరియల్ వైప్ తో షాపింగ్ బండి హేండిల్ ని వాడుటకు ముందు మరియు తరువాత కూడా తుడవండి
- షాపింగ్ చేసిన వెంటనే చేతి తోడుగును తీసివేయుము. దీనివలన వేరే ఇతర వస్తువులను తాకకుండా ఉండుటమే కాకుండా క్రాస్ కంటెమినషన్ ని నివారించవచ్చు
- ఇంటికి చేరిన వెంటనే చేతులను సబ్బుతో శుభ్రం చేసుకోవలెను.
- గ్రోసరీస్ లేక వస్తువులను శానిటైజర్ తో తుడిచి ఆరిన తరువాత భద్రపరుచుకోవలెను

పాఠశాల (స్కూలు) కు మరలా సురక్షితంగా వెళ్ళుట



- అనారోగ్యముతో ఉన్నప్పుడు ఇంటిదగ్గరే ఉండి పాఠశాల సిబ్బందికి తెలుపుము
- మీరుకాని మీ దగ్గరి సన్నిహితులుగాని కోవిడ్ కి గురిఅయినప్పుడు పాఠశాల సిబ్బందికి తెలపండి
- పాఠశాల మూసివేతకు సంబంధించిన మరియు ఇతర విషయాలను గూర్చి తెలుసుకోండి
- మీ పిల్లలను బడియందు మరియు బస్సులో ప్రయాణం చేయునప్పుడు సామజిక దూరాన్ని పాటించేలా తెలియచెప్పండి. బడి వదిలిన తరువాత ఎవరినీ కలవద్దని చెప్పండి
- మీ పిల్లల రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించేందుకు ఆరోగ్యకరమైన ఆహారము, సమృద్ధిగా నీరు తగినంత వ్యాయామము మరియు నిద్ర పొవుటను ప్రోత్సహించండి
- భోజనము ఇంటినించే తీసుకెళ్ళామని చెప్పండి. ఆహారమును బడిలో ఎవరితో పంచుకోకూడదని చెప్పము
- త్రాగు నీటిని ఇంటినించే బాటిల్ లో పంపుము. బయట గాని బడిలో గాని నీటి పంపులో నీటిని త్రాగవద్దని చెప్పండి
- బడికి సంబంధించిన వస్తువులు వారివి వారే వాడేలా చూడండి. ఇతరుల వస్తువులను వాడనీయకండి
- మీ పిల్లలకు చేతి శుభ్రత మరియు ముఖానికి ముసుగు ధరించుట గురించి గుర్తు చేస్తూ ఉండండి
- దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు పేపరు రుమాలును అద్దము పెట్టుకుని, తరువాత దానిని చెత్త కుండీలో వేసి చేతులను సబ్బుతో కానీ, శానిటైజర్ తో కానీ శుభ్రం చేసుకోమని తెలుపుము
- బడి నుంచి ఇంటికి వచ్చిన తరువాత స్కూల్ బ్యాగ్ ని శానిటైజ్ చేయుము. తరువాత శుభ్రంగా స్నానం చేసి ఇంటిలో ధరించే బట్టలను మార్చుకోమని చెప్పండి.