



# ఇంటిలోనే ఉండుటకు మార్గదర్శకాలు



జాబ్ చేసిన వారు:  
ఆరోగ్య, వైద్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ విభాగము,  
తెలంగాణ ప్రభుత్వం



రూపకల్పన:  
భారతీయ ఆరోగ్య, కుటుంబ సంక్షేమ సంస్థ  
వారిచే రూపొందించబడినది



**STAY  
HOME**  
SAVE LIVES



కరోనా వైరస్ సోకిన వారిలో 80 శాతం పైగా రోగులకు ఎటువంటి లక్షణాలు కనిపించకపోవచ్చు లేదా స్వల్ప లక్షణాలైన తక్కువ జ్వరం లేక దగ్గు కనిపించవచ్చు. అటువంటి వారు ఆసుపత్రిలో చేరవలసిన అవసరం లేదు ఇంటిలోనే ఉండవచ్చునని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. ఇంట్లోనే ఉంటూ సూచించిన జాగ్రత్తలు పాటించవలెను. వారు ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకొనవలెనో ఈ మార్గదర్శిలో వివరించబడినది.

## విషయసూచిక

క్రమ సంఖ్య	అంశము	పేజీ నెంబర్
1	ఇంటిలోనే ఉండుటకు ముందుగా ఈ క్రింది తెలిపిన జాగ్రత్తలను ఆచరించండి.	1
2	రోగికి సూచనలు	2-3
3	వైద్య సహాయం ఎప్పుడు పొందాలి?	3
4	వైద్య సహాయం ఎప్పుడు పొందాలి?	3
5	సేవలందించు వారికి సూచనలు	4-5
6	ఇరుగుపొరుగు వారికి సూచనలు	6-7
7	సేవలందించు వారికి హైడ్రాక్సిక్లోరోక్విన్ ఇచ్చుట	8
8	రోగి తనని తాను గమనించుకొనుట మీ మరియు మీ కుటుంబ సభ్యుల క్షేమం కొరకు క్రింద నియమాలను పాటించవలెను.	9
9	ప్యాకావోర మార్గదర్శి	10

## రోజువారీ పట్టిక

మీ ఇంట్లో మీకు కాని, ఇతర కుటుంబ సభ్యులకు కాని కొవిడ్-19 ఉందని అనుమానించినా / నిర్ధారించిన చింతించవలసిన మరియు భయపడవలసిన అవసరం లేదు. లక్షణాలు తక్కువగా ఉన్న వారు లేదా అసలు లక్షణాలు లేని వారు ఇంటిలోనే ఉండవచ్చని వైద్యులు తెలియ చేస్తున్నారు. ఈ కష్ట సమయంలో మీకు మేము తోడున్నాం. మనం కలిసి ఈ సమస్య నుంచి బయటపడదాం. ఇందుకు మన వైద్యులు వ్యాధి లక్షణాలు తక్కువగా ఉన్న వారిని బయటికి రాకుండా ఇంటిలోనే 17 రోజుల వరకు ఉండమని తెలియ చేస్తున్నారు. వైద్యులు సూచించిన సూచనలను తూచా తప్పక పాటిస్తూ వారికి సహకరించండి.

ఆసుపత్రిలో ఉన్నట్లయితే ఇన్ఫెక్షన్స్ వస్తాయి కాబట్టి వైద్యుల సూచనల ప్రకారం ఇంటిలోనే ఉండుట మంచిది.

## ఇంటిలోనే ఉండుటకు ముందుగా ఈ క్రింది తెలివిన జాగ్రత్తలను ఆచరించండి.



రోగిని ఇంటిలో గాలి, వెలుతురు ఉన్న గది లేదా స్థలంలో ఉంచుటకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి. ప్రత్యేకమైన మరుగుదొడ్డి అందుబాటులో ఉండునట్లు చూడవలెను.



రోగ్యవంతులైన కుటుంబ సభ్యులు మాత్రమే రోగికి సేవలందించవలెను. వారు రోగికి 24 గంటలు అందుబాటులో ఉండవలెను. ఆరోగ్యవంతులైన వ్యక్తి అందుబాటులో లేనట్లయితే మీరు ఈ నెంబర్ కు (1800-599-4455) తెలియ చేయండి



రోగి ఉంటున్న ఇంటిలో 55 సంవత్సరాలు పైబడిన వ్యక్తులు, గర్భిణి స్త్రీ లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులైన కేన్సర్, ఆస్తమా, శ్వాసకోశ వ్యాధులు, డయాబెటిస్, బిపి, గుండెజబ్బు, కిడ్నీ జబ్బు కలిగిన వారు ఎవరైనా ఉన్నట్లయితే రోగి కోలుకునే వరకు వారిని వేరే చోటుకి పంపండి. ఇటువంటి వారు ఉన్నప్పుడు కరోనా వైరస్ సోకిన రోగి ఇంట్లో ఉండుట క్షేమకరం కాదు.



అనుమానించబడిన / నిర్ధారించబడిన రోగి ఇంటిలో ఉండవలసిన పరిస్థితిలో ఆ కుటుంబ సభ్యులు హైద్రాక్సిక్లోరోక్విన్ వైద్యుని సలహా మేరకు తీసుకొనవలెను. ఈ మాత్రలను దగ్గరలో గల ఆరోగ కేంద్రంలోని వైద్యుని సలహాతో పొందండి. ఈ మాత్రలు క్రింది తెలిపబడిన వారు వైద్యుని సలహా లేకుండా తీసుకోరాదు :

- 15 సంఃల వయస్సులోపు వారు
- ఎలరీ\* ఉన్నవారు
- గుండెజబ్బు ఉన్నవారు
- పదైన జబ్బుకి వైద్యం తీసుకుంటున్నవారు



ఆరోగ్య సేతు యాప్ ని మొబైల్ లో డౌన్ లోడ్ చేసుకొనవలెను. అన్ని వేళలా యాప్ పని చేసేలా బ్లూటూత్ అండ్ ఇంటర్నెట్ కలిగి ఉండవలెను.



ప్రభుత్వం వారిచే నియమించబడిన ఆరోగ్య కార్యకర్తలు మరియు వైద్య బృందం రోగి ఆరోగ్యాన్ని పరిశీలించుటకు ప్రతీరోజు కాలే చేస్తారు. దయచేసి వారికి సహకరించి కాలే అటెండ్ అయి రోగికి సంబంధించిన సరైన సమాచారాన్ని అందించండి.

## రోగికి సూచనలు



రోగికి కేటాయించబడిన గది / చోటులోనే కడలకుండా ఉండవలెను. నిర్ధారించిన గోడకి మంచి గాలి, వెలుతురు ఉండవలెను.



తప్పనిసరి పరిస్థితులలో మంచంపై నుంచి/గది నుంచి బయటికి వెళ్ళవలసి వస్తే మాస్క్ ధరించవలెను.



దగ్గనప్పుడు రుమాలు/టిష్యూ పేపర్ అడ్డుపెట్టుకోవలెను. రోగి తనకి అందుబాటులో రుమాలు/టిష్యూ పేపర్ ఉంచుకొనవలెను.



దగ్గితున్నప్పుడు అడ్డం పెట్టుకున్న రుమాలు తడిసినట్లయితే పాలిథీన్ కవర్ లో పెట్టవలెను. టిష్యూ వాడినట్లయితే మూతగల చెత్తబుట్టలో వేయండి. మాస్క్ తో పాటుగా టిష్యూను కూడా పారవేయవలెను. రోజులో గోరు వెచ్చని నీరు కనీసం రెండు లీటర్లు త్రాగవలెను.



వ్యక్తిగత మరుగుదొడ్డి ఉంటే టాయిలెట్ లోపలికి వెళ్ళే ముందు చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో కడుక్కోవలెను.



ఉపయోగించిన తరువాత కూడా టాయిలెట్ ను మరియు తాకిన ఉపరితలాలను శుభ్రపర్చి చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో కడుక్కోవలెను.



రోగి తన గదిని తానే శుభ్రం చేసుకోవడం మంచిది. అలా చేయలేనప్పుడు సేవలందించు వారు తగు జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.



గదిని శుభ్రపరచుటకు క్రిమిసంహారం లేదా బ్లీచింగ్ పౌడర్ (లీటర్ కు 3 స్పూన్ల చొప్పున వేస్తూ కావలసినన్ని లీటర్లు తయారుచేసుకోండి) నీటిలో వేసి శుభ్రపర్చండి.



ముఖ్యంగా ఇంటిలో ఉన్న వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు, చిన్నపిల్లలు ఇతర అస్వస్థులు గల వారి నుంచి కనీసం రెండు మీటర్లు అనగా ఆరు అడుగుల దూరం పాటించండి.



ఈ రోగం ముఖ్యంగా ఊపిరితిత్తులపై ప్రభావం చూపుతుంది. కావున ప్రాగత్రాగడం మానివేయాలి. దీని వలన ఆరోగ్యం మరింత దిగజారుతుంది.



మీకు కేటాయించిన వస్తువులనే వాడండి. మీరు వాడిన వాటిని ఇతరుల వస్తువులతో కలపకండి.



మీరు వాడిన బెడ్షీట్స్, రుమాలు, టవల్స్ వేడి నీటిలో డెట్టాల్ వేసి అంగంట నానబెట్టండి. ఉతికి ఎండకు ఆరవేయండి. గుడ్ల మాస్క్/ రుమాలును జ్లీచింగ్ పాడర్ తో తయార్ చేసిన క్రిమి సంహారకములో 20-30 నిమిషాలు నానబెట్టి ఉతికి ఎండకు ఆరవేయండి.



రోగి వైద్యుని సూచనలు తప్పక పాటిస్తూ వైద్యుని సలహా ప్రకారం మందులు వాడవలెను.

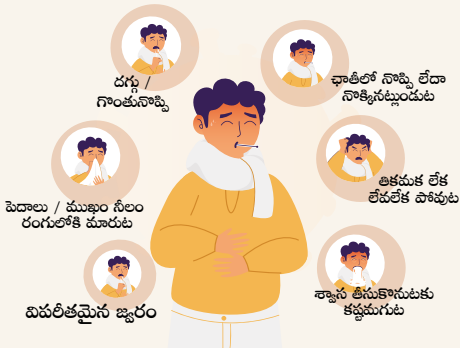


రోగి తన ఆరోగ్యాన్ని గమనించుకుంటూ ప్రతిరోజు జ్వరం చూసుకొని రోగ లక్షణాలు తీవ్రతరమైతే వెంటనే టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1800-599-4455 కి తెలియ చేయవలెను.

## వైద్య సహాయం ఎప్పుడు పొందాలి ?

రోగి/సంరక్షకులు వారి ఆరోగ్యస్థితిని గమనించుకుంటుండవలెను. అస్వస్థ లక్షణాలు తీవ్రమైన లేక కొత్త లక్షణాలు తలెత్తినట్లు అనిపించినా వెంటనే వైద్య సహాయం పొందవలెను.

### ఈ క్రిందివి గమనించినట్లయితే



## సేవలందించు వారికి సూచనలు



**మాస్క్ వాడు విధానం :** అస్వస్థత కలిగిన వ్యక్తి ఉన్న గదిలోనే ఉంటున్నట్లయితే మూడు పొరల మెడికల్ మాస్క్ తప్పనిసరిగా వేసుకోవాలి. వేసుకున్న మాస్క్ ముందు భాగాన్ని ముట్టుకోకండి లేదా పైకి క్రిందికి కదప-రాదు. నోటి నుంచి వచ్చే నీరు, ముక్కులో నుంచి కారే నీటితో మాస్క్ తడిగా అయిన లేదా మురికిగా అయిన వెంటనే మార్చవాలి. వాడిన తరువాత మాస్క్ ని కేటాయించబడిన మూతగల చెత్త డబ్బాలో పారవేయవాలి. చెత్త బుట్టలో వేసిన మాస్క్ లన్నింటినీ రోజులో ఒకసారి ఇంటి బయట కాల్చివేయవాలి. వాడిన మాస్క్ లను ఇతర చెత్త వేసి చెత్త డబ్బాలో పడవేయకూడదు. ఒకసారి వాడిన తరువాత (ఎంత తక్కువ సమయమైనా) మాస్క్ ను తిరిగి వాడరాదు. ఒక మాస్క్ ఆరు గంటలకు మించి వాడకండి.



సేవలందించు వారు రోగితో ఉన్నప్పుడు మీ ముక్కు, నోరు, కళ్ళను తాకకండి.



రోగికి సేవలు అందించడానికి వెళ్ళే ముందు మరియు అందించిన తరువాత తప్పక చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో కనీసం 40-60 సెకన్లపాటు కడుక్కోండి.



ఆహారం వండుటకు ముందు మరియు తరువాత; తినుటకు ముందు; మరుగుదొడ్డి వాడిన తరువాత; చేతులు మురికిగా అనిపించిన వెంటనే సబ్బు మరియు నీటితో కనీసం 40-60 సెకన్లు కడుక్కోవాలి. కడుక్కొన్న తరువాత చేతులు పైకెత్తి గాలికి ఆరబెట్టండి.



**రోగితో దగ్గర సంబంధం :** రోగి శరీరం నుంచి వచ్చే చెమట, నోటి నుంచి వచ్చే ఉమ్మి, ముక్కు నుంచి కారే నీరు వీలన్నింటినీ తాకకండి, వీటిలో వైరస్ ఉంటుంది. ఒకవేళ తాకవలసి వచ్చిన సందర్భంలో వెంటనే చేతులు సబ్బు మరియు నీటితో కనీసం 40-60 సెకన్లు కడుక్కోవాలి. కడుక్కొన్న తరువాత చేతులు పైకెత్తి గాలికి ఆరబెట్టండి.



రోగి ఉన్న గదిలో ఏ వస్తువును ముట్టుకోకండి.



రోగి వాడే వస్తువులైన బెడ్షీట్స్, టవల్స్, పళ్ళెము, గిన్నెలు, గ్లాసులను గుర్తించి వేరుగా పెట్టండి. వీటిని మిగిలిన సామాన్లు / వస్తువులతో కలపకండి. వీటిని ముట్టుకున్న వెంటనే చేతులు కడుక్కోండి.



రోగి వాడిన ఏ వస్తువునైనా 30 నిమిషాలు వేడి నీటిలో ఉంచి ఆ తరువాత మామూలుగా శుభ్రం చేసి తిరిగి వాడవచ్చు.



రోగికి ఆహారము మరియు ఇతర అవసరాలను వారు ఉంటున్న గదిలోనే అందించండి.



ఉపరితలాలను తాకవలసి వచ్చినప్పుడు లేదా శుభ్రపరచునప్పుడు, రోగి వాడిన బట్టలు లేక దుప్పట్లు ఉతికినప్పుడు మూడు పారల వైద్య మాస్క్ (ట్రీపుల్ లేయర్ మెడికల్ మాస్క్)ని వాడండి.



డాక్టర్ ఇచ్చిన మందులు అన్నింటినీ సూచించిన సమయానికి రోగికి ఇచ్చి వేసుకొనేటట్లు చూడండి.



రోజు రోగిని గమనిస్తుండండి. ప్రతిరోజు శరీర ఉష్ణోగ్రత (జ్వరం) చూసుకోండి. రోగిలో వ్యాధి లక్షణాలు అనగా జ్వరము, దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, తికమక, నిల్చోలేనంత బలహీనత, ఛాతీలో నొప్పి ఎక్కువయినట్లు అనిపిస్తే టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1800-599-4455కి / మీకు ఆరోగ్య సిబ్బందికి ఫోన్ చేసినప్పుడు తెల్పండి.

## ఇరుగుపొరుగు వారికి సూచనలు

- ▶ మీరు నివాసం ఉంటున్న ప్రదేశంలో ఎవరికైనా కరోనా వైరస్ సోకిందని నిర్ధారించబడినట్లయితే చింతించకండి, భయపడకండి. మిమ్మల్ని మరియు మీ కుటుంబ సభ్యులను రక్షించుకొనుటకు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.
- ▶ మీ ఇంటి పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకోండి.
- ▶ ఒకవేళ మీరు అపార్టుమెంట్స్ లేదా ప్లాట్స్ లో గాని ఉంటున్నట్లయితే కామన్ ప్లీన్ గు రోజులో రెండుసార్లు క్రిమి సంహారకముతో (ట్రిచింగ్ పౌడర్ - ఒక లీటర్ నీటికి మూడు చెంచాలు కలపాలి) శుభ్రపర్చండి. తరచుగా తాకే మెట్లు, గోడలు, లిఫ్ట్ బటన్స్ మొదలగు వాటిని పలుమార్లు శుభ్రపర్చండి.
- ▶ నిర్ధారించబడిన / అనుమానించబడిన రోగి ఉన్న కుటుంబ సభ్యులు ఇంటిలోనే ఉండుటచే వారు ఇతరులకు అంటు సోకించే అవకాశం లేదు ఉండదు కావున భయపడవలసిన అవసరం లేదు.
- ▶ మీ చుట్టుప్రక్కల ఎవరికైనా స్టాంప్ వేసి వారు ఇంటిలోనే ఉండకుండా బయట తిరుగు తున్నట్లయితే వెంటనే 1800-599-4455కి కాల్ చేయండి.
- ▶ ప్రతిసారి ఇంటి నుండి బయటికి వెళ్ళి తిరిగి వచ్చినప్పుడు చేతులను సబ్బు మరియు నీటితో 40-60 సెకన్లపాటు శుభ్రపరచుకోండి. తెచ్చిన వస్తువులను కూడా శుభ్రపర్చండి.
- ▶ కొవిడ్ -19 వ్యాధి సోకిన వ్యక్తితో నవాకరించండి, బాధించకండి వారికి లక్షణాలు కనిపిస్తున్నాయి కావున వ్యాధి సోకిందని తెలుస్తుంది. కొంతమందిలో వ్యాధి సోకినప్పటికీ ఈ లక్షణాలు కన్పించవు. లక్షణాలు కన్పించి ఇంటిలోనే ఉంటున్న వారి పట్ల వ్యత్యాసాన్ని చూపకండి.
- ▶ సహాయం మరియు సేవల కొరకు కరోనా హెల్ప్ లైన్ నెంబర్ 1800-599-4455కి కాల్ చేయండి.

## సేవలందించు వారికి హైద్రాక్సిక్లోరోక్విన్ ఇచ్చుట

- ▶ నిర్ధారించబడిన లేదా అనుమానించబడిన వ్యాధి లక్షణాలు గల వ్యక్తి కుటుంబ సభ్యులకు హైద్రాక్సిక్లోరోక్విన్ మాత్రలను వైద్యుల సలహా మేరకు తీసుకొనవలెను.
- ▶ 15 సం||లోపు పిల్లలకు ప్రాఫెటాక్సిన్ కొరకు ఈ మాత్రను ఇవ్వరాదు.
- ▶ ఇతర అస్వస్థులైన రెటినోపతి, హైద్రాక్సిక్లోరోక్విన్ ఎలర్జిక్ కలవారు, 4-అమినోక్విన్ లైన్ కాంపౌండ్స్ మరియు గుండె జబ్బులు కల రోగులకు ఇవ్వరాదు.
- ▶ ఈ మాత్రను కేవలం వైద్యుడు వ్రాసిన చీటిపైనే ఇవ్వవలెను.
- ▶ ఈ మాత్ర వాడుతున్నప్పుడు ఎవరిలైనా వ్యాధి సోకిన లక్షణాలు కన్పించినట్లయితే వెంటనే వైద్యాధికారికి తెల్పవలెను లేదా 1800-599-4455కి కాల్ చేయవలెను.





ప్రతిరోజు ఉదయము మరియు రాత్రి జ్వరము చూసుకుంటూ ఉండవలెను. అంతేకాక ఏ సమయంలోనైనా శరీర ఉష్ణగ్రత పెరిగినట్లు అనిపించిన వెంటనే జ్వరము చూసుకొనవలెను.



థర్మామీటర్ తో జ్వరం చూసుకోండి. శరీర ఉష్ణగ్రత చూసుకోవడం తెలియని వ్యక్తులు తగిన వ్యక్తిగత రక్షణ సామగ్రితో శరీర ఉష్ణగ్రతను చూసుకోండి. శరీర ఉష్ణగ్రత చూసుకొనే ముందు మరియు తరువాత చేతులు శుభ్రం చేసుకోండి.



పల్స్ రేటును ప్రతిరోజు రెండు సార్లు పరీక్షించుకోండి. పల్స్ రేటు పరీక్షించుకొనేందుకు చూపుడు వేలు మరియు మధ్య వేళ్ళను మణికట్టుపై ఉంచండి. బొటనవేలు క్రింది వైపుకు ఉండునట్లు చూడండి. గడియారం సెకండ్లను చూస్తూ నాడిని పరీక్షించండి, నిమిషంలో ఎన్నిసార్లు కొట్టుకుంటుందో లెక్కించండి. లేదా 30 సెకండ్ల వరకు లెక్కించి ఆ సంఖ్యను రెండుతో గుణించి నిమిషానికి నాడి కొట్టుకొను సంఖ్యను లెక్కించండి. ఈ విధంగా చూసిన నాడి రేటును ఈ మార్గదర్శి ఆఖరి పేజీలో వ్రాయండి. దీనితో పాటు డైలీ రిపోర్టులో శరీర ఉష్ణగ్రత మరియు ఎటువంటి ఇతర లక్షణాలు ఉన్నా డైలీలో వ్రాయండి. వీటిని ఆరోగ్య సిబ్బంది ఫోన్ చేసినప్పుడు తెలియ -చేయండి.



మీ శరీర ఉష్ణగ్రత 1000 ఫారన్ హీట్ (37.80 సెంటీగ్రేడ్) కన్నా ఎక్కువ ఉన్నా లేదా నాడి కొట్టుకొను రేటు నిమిషానికి 100 కన్నా ఎక్కువ ఉన్నా వెంటనే 1800-599-4455కి కాల్ చేయండి.



జ్వరముతో పాటు కరోనాకి సంబంధించిన ఇతర లక్షణాలు ఉన్నట్లయితే వెంటనే రోగికి వైద్య సహాయము అవసరము.

-శ్వాస తీసుకోవడం కష్టమగుట

-ధాతీలో నొప్పి/ ఒత్తిడి ఎక్కువగుట

-తికమక

-పెదాలు మరియు మొఖము నీలిరంగులోకి మారుట

ఈ లక్షణాలు గుర్తించిన వెంటనే ఆరోగ్య సిబ్బందికి తెలియ చేయండి, టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1800-599-4455కి కాల్ చేయండి.



### ఇంట్లోనే ఎంతకాలం వరకు ఉండవలెను

వ్యాధి లక్షణాలు కన్పించిన లేక నిర్ధారించిన రోజు నుంచి వ్యక్తి 17 రోజుల వరకు ఇంటిలోనే ఉండవలెను. ఈ సమయంలో వైద్య సహాయం అవసరం అయితే లేదా వ్యాధి లక్షణాలు తీవ్రతరమైతే టోల్ ఫ్రీ నెంబర్ 1800-599-4455కి కాల్ చేయండి.

# పౌష్టికాహార మార్గదర్శి

## శాఖాహారం

చేయవలసినవి	చేయకూడనివి
<p>ట్రాన్స్ ఫెట్స్, గోధుమ పిండి, ఓటిస్ మరియు చిరుధాన్యాల మొదలగు వాటిని తినండి.</p> <p>బీన్స్, చిక్కుడు మరియు పప్పుధాన్యాలను తినుట ద్వారా శరీరానికి వసరమైన ప్రోటీన్ పొందగలరు.</p> <p>ఆహారములో తాజాపండ్లు మరియు కూరగాయలు (కాప్సికమ్, క్యారెట్, బీట్ రూట్ మరియు వంకాయ మొదలగు వాటిని) చేర్చండి.</p> <p>రోజులో కనీసము రెండు లీటర్ల గోరువెచ్చని నీటిని త్రాగండి.</p> <p>పుల్లని పండ్లైన నిమ్మ, బత్తాయి తీసుకోండి. వీటిలో వ్యాధి నిరోధక శక్తిని కలుగచేయు సె విటమిన్ ఉంటుంది. తద్వారా అంటు సోకే అవకాశాన్ని తగ్గిస్తుంది.</p> <p>ఆహారంలో మసాలా ద్రవ్యాలైన అల్లం, వెల్లుల్లి, పసుపు మొదలగు వాటిని చేర్చండి. ఇవి వ్యాధి నిరోధక శక్తి యొక్క సహజత్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి.</p> <p>ఇంటిలో వండిన ఆహారాన్ని తినండి. క్రొవ్వు పదార్థాలు మరియు నానెలు తక్కువగా వాడండి.</p> <p>పండ్లను కూరగాయలను తినుటకు ముందు శుభ్రంగా కడగండి.</p> <p>వెన్న తీసిన పాలు మరియు పెరుగును తీసుకోండి.</p> <p>వీటిలో ప్రోటీన్ మరియు కాల్షియమ్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.</p>	<p>మైదా, వేపుళ్ళు మరియు జంక్ ఫుడ్ (చిప్స్, కుకీస్) తినకండి.</p> <p>శీతల పానీయాలు మరియు కార్బోనేటెడ్ డ్రింక్స్ త్రాగకండి. వీటిలో పోషకాలు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.</p> <p>చీస్, కొబ్బరి మరియు పామాయిల్, బటర్ తినకండి. వీటిలో అనారోగ్యాన్ని కలిగించే క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉంటాయి</p>

## మాంసాహారం

చేయవలసినవి	చేయకూడనివి
<p>మాంసాహారాన్ని తాజా పదార్థాలతో పాటు నిల్వ ఉంచకండి.</p> <p>స్కిన్ లెస్ చికెన్, చేపలు మరియు గ్రుడ్లు తెల్లసాన మొదలగు వాటిలో ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది వీటిని తీసుకొనుటకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వండి.</p>	<p>మాంసం, లివర్, వేపిన మాంసాన్ని తినకండి.</p> <p>వారంలో రెండు నుంచి మూడు రోజులు మాత్రమే మాంసాహారాన్ని తీసుకోండి.</p> <p>పూర్తి గ్రుడ్డుని (పచ్చసానతో కలిపి) వారంలో ఒక్కసారి మాత్రమే తీసుకోండి.</p>

## రోజువారీ పట్టిక

	పల్స్ రేట్		ఉష్ణోగ్రత		లిమార్క్స్
	ఉదయం	సాయంత్రం	ఉదయం	సాయంత్రం	
1 <sup>st</sup> Day					
2 <sup>nd</sup> Day					
3 <sup>rd</sup> Day					
4 <sup>th</sup> Day					
5 <sup>th</sup> Day					
6 <sup>th</sup> Day					
7 <sup>th</sup> Day					
8 <sup>th</sup> Day					
9 <sup>th</sup> Day					
10 <sup>th</sup> Day					
11 <sup>th</sup> Day					
12 <sup>th</sup> Day					
13 <sup>th</sup> Day					
14 <sup>th</sup> Day					
15 <sup>th</sup> Day					
16 <sup>th</sup> Day					
17 <sup>th</sup> Day					

24/7 హెల్ప్ లైన్ నెం.  
1800-499-4455



ఆరోగ్య, వైద్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమశాఖ,  
తెలంగాణ ప్రభుత్వం

    /iihfwts  
covid19.telangana.gov.in