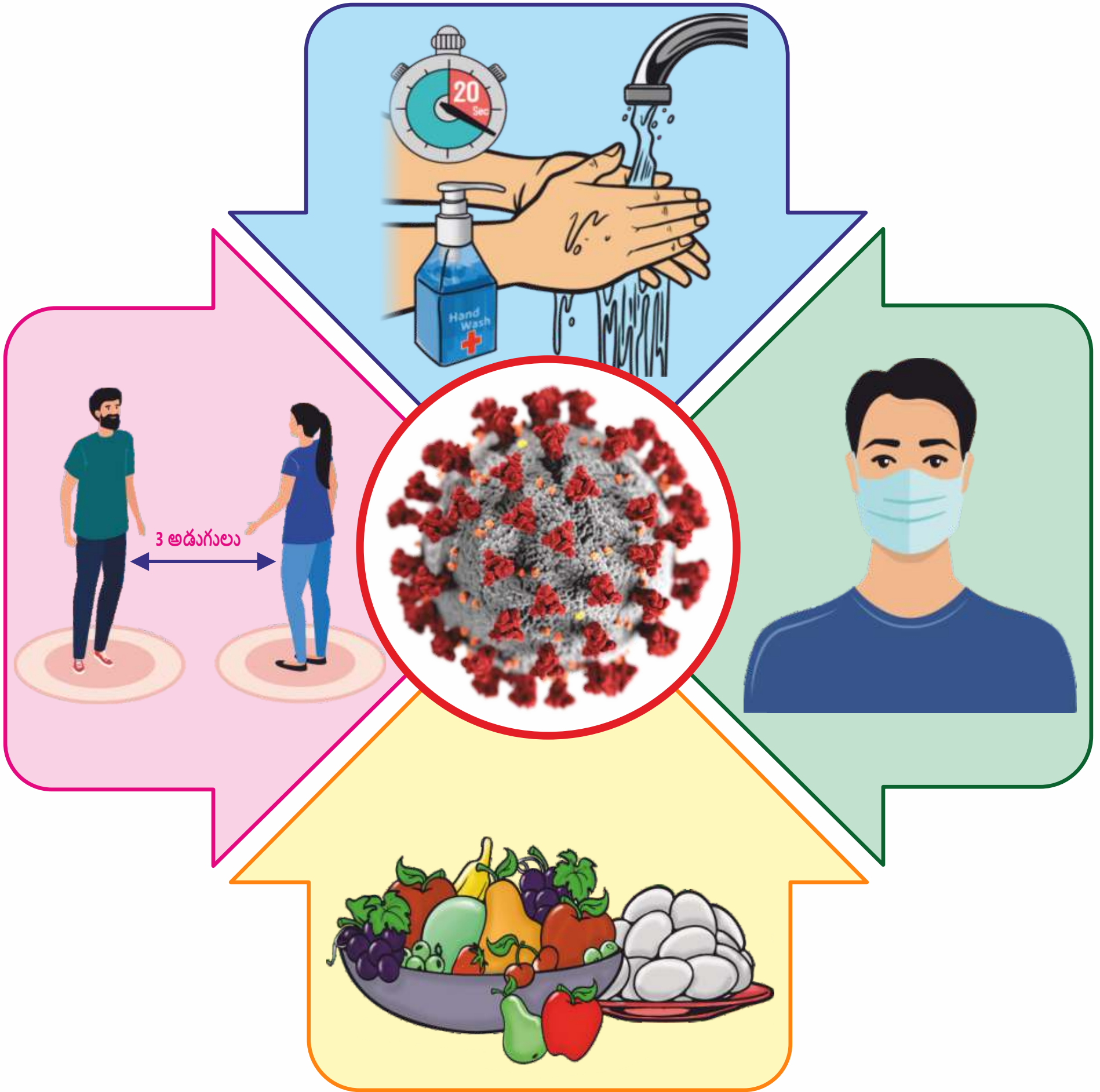




కోవిడ్ -19

స్థిరమైన ప్రవర్తనా మార్పు సమాచార (ఎస్ బి సి సి) సాధనం



అలవాట్లు మార్చుకుందాం... కరోనాను అంతంచేద్దాం!



మహిళలు మరియు పిల్లలకు సమాజ ఆరోగ్య సంరక్షణ
సస్టైనబుల్ హెల్త్ కేర్ అడ్వాన్సెంట్ (సుహమ్) ట్రస్ట్
(హెల్త్ కేర్ వర్సికల్ అఫ్ ధాన్ ఫౌండేషన్)
మధురై - 625 016

Email: suhamtrust@dhan.org; Website: www.dhan.org





కోవిడ్ -19

ఎస్ బి సి సి సాధనం: వినియోకపు మార్గదర్శకాలు

కోవిడ్ - 19 వ్యాధి ప్రస్తుతం ప్రపంచాన్ని పట్టి పీడిస్తున్న ఒక పెద్ద మహమ్మారి. ఈ వ్యాధి తీవ్రమైన శ్వాసకోశ సిండ్రోమ్ కరోనా వైరస్ 2 ద్వారా వ్యాప్తి చెందుతోంది. ప్రపంచ స్థాయిలో కోవిడ్-19 బారిన పడ్డ వారి సంఖ్య రోజురోజుకు పెరుగుతూ, ఆరోగ్య, ఆర్థిక మరియు ప్రజల జీవనాధారాల పై తీవ్రంగా ప్రభావితం చూపుతోంది. ఈ ఎస్ బి సి సి సాధనం కోవిడ్-19 పై ప్రజలకు అవగాహన కలిపిస్తూ వారిలో ప్రవర్తన మరియు అభ్యాస మార్పును రూపొందించడానికి అభివృద్ధి చేయబడింది.

ఈ సాధనం యొక్క మూడు ముఖ్యమైన ఉద్దేశాలు

1. కరోనా వైరస్ పై జ్ఞానాన్ని పెంపొందించడానికి, ఆరోగ్య విద్యను అందించడము కోసం
2. కోవిడ్ -19 గురించి పూర్తి అవగాహన కల్పించి, ప్రవర్తనా వైఖరిలో మార్పుల కోసం
3. కరోనావైరస్ను నివారించడానికి, స్థిరమైన ప్రవర్తనను ప్రోత్సహించడానికి మరియు మార్పులను సాధన చేయడం కోసం

ఈ సాధనం 11 పోస్టర్లను కలిగి ఉంది. దీనిలో కరోనావైరస్ గురించి, వైరస్ పై అవగాహన, వ్యాధి లక్షణాలు, వైరస్ వ్యాప్తి విధానం, వైరస్ను నియంత్రించే మార్గాలు, చికిత్స ప్రక్రియ, సమగ్ర ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించుట, వ్యాధిని నివారించడానికి, నిర్మూలించడానికి చేయవలసినవి అభ్యాసాలు మొదలైన ఉన్నాయి.

ఈ కోవిడ్ -19 పై ఆరోగ్యం గురించి చెప్పే ముందు శిక్షకులు తప్పనిసరిగా శిక్షణ పొందాలి. అలాగే క్రమబద్ధంగా ఎస్ బి సి సి సాధనం లో చిత్రాలను మరియు సందేశాలను ఉపయోగించాలి. అలవాట్లు మరియు ప్రవర్తనా మార్పుల కోసం శిక్షకులు మరియు పాల్గొనేవారి మధ్య పరస్పర సంభాషణలు జరగాలి. ఈ సాధనమును అభ్యసించడానికి పాల్గొనేవారు యొక్క అలవాట్లు మరియు జీవనా విధానం ముందుగా తెలుసుకొని, శిక్షకులు అందుకు అనుకూలంగా శిక్షణను అందించాలి.

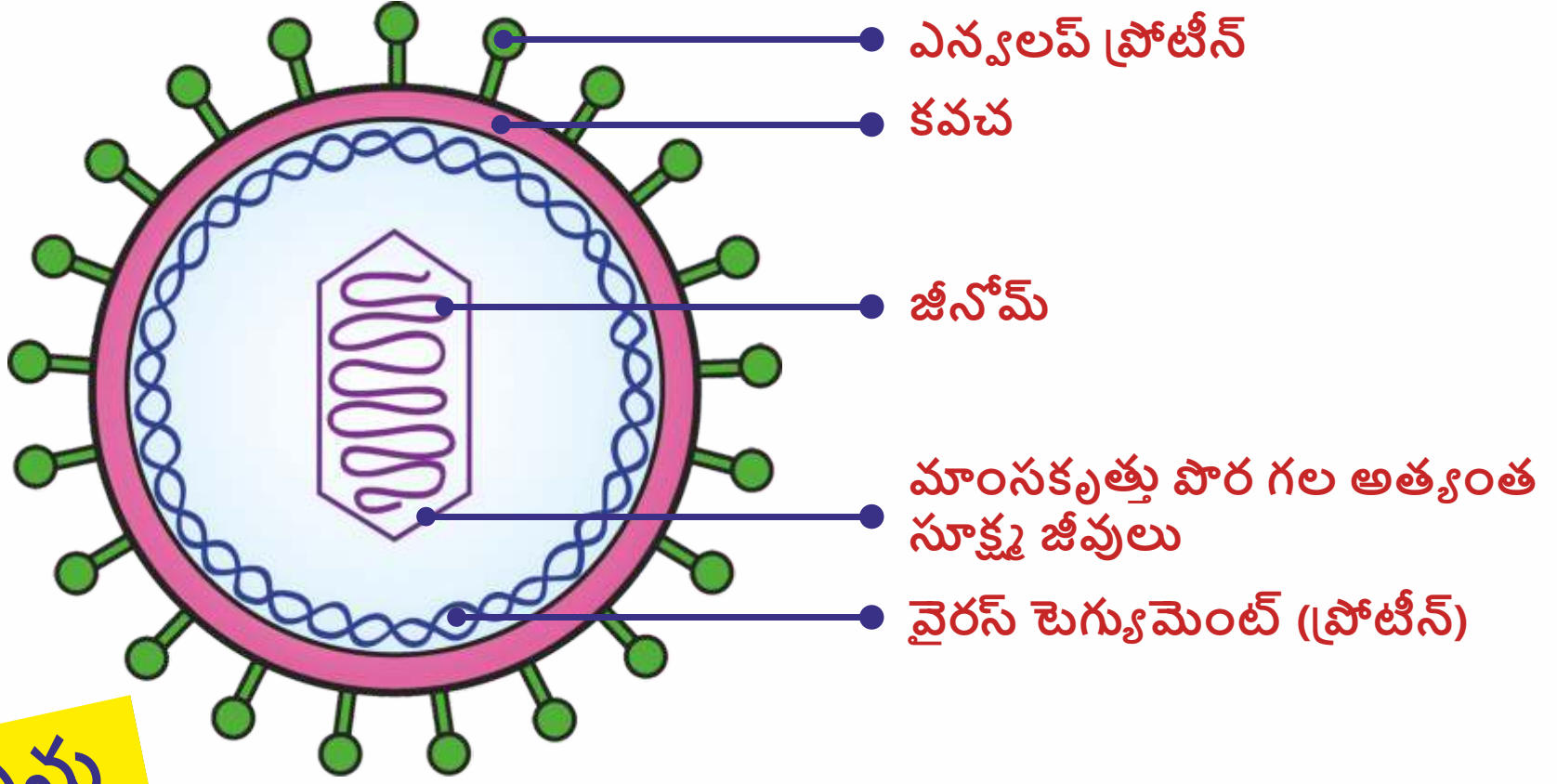


మహిళలు మరియు పిల్లలకు సమాజ ఆరోగ్య సంరక్షణ సస్టైనబుల్ హెల్త్ కేర్ అడ్వాన్సెంట్ (సుహమ్) ట్రస్ట్
(హెల్త్ కేర్ వర్సికల్ అఫ్ ధాన్ ఫౌండేషన్)
మధురై - 625 016
Email: suhamtrust@dhan.org; Website: www.dhan.org



వైరస్

ఇది ఒక అంటువ్యాధి?



అవును

వైరస్ అనునది కంటికి కనిపించని ఒక సూక్ష్మమైనా అంటువ్యాధి. ఇది మొక్కలు లేదా జంతువుల కణాలలో మాత్రమే ప్రతిబింబిస్తుంది.

వైరస్లు ఆకారంలో మరియు పరిమాణంలో వైవిధ్యాలను ప్రదర్శిస్తాయి. సాధారణంగా, వైరస్లు బ్యాక్టీరియా కంటే చాలా చిన్నవిగా ఉంటాయి. ఇవి 20 నుండి 300 నానోమీటర్ల వ్యాసాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

వైరస్ అనేది కీటకాలు, మొక్కలు, ఆహార పదార్థాలు, నీరు, గాలి, రక్త మార్పిడి ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. ఇంజక్షన్ పంచుకోవడం, లైంగిక సంబంధం, శ్వాసకోశ సంక్రమణ, మలము మరియు నోటి మార్గం ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తాయి.

జలుబు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు, రాబిస్, ఎబోలా, ఎయిడ్స్, అమ్మోరు (చికెన్పాక్స్), హెపటైటిస్, తీవ్రమైన అక్యూట్ రెస్పిరేటరీ సిండ్రోమ్, లివర్ క్యాన్సర్ ఇలా అనేక వ్యాధులు వివిధ రకములైన వైరస్ వలననే సంక్రమిస్తున్నాయి.

పరిమాణం అణువంత... ప్రభావితం కొండంత.

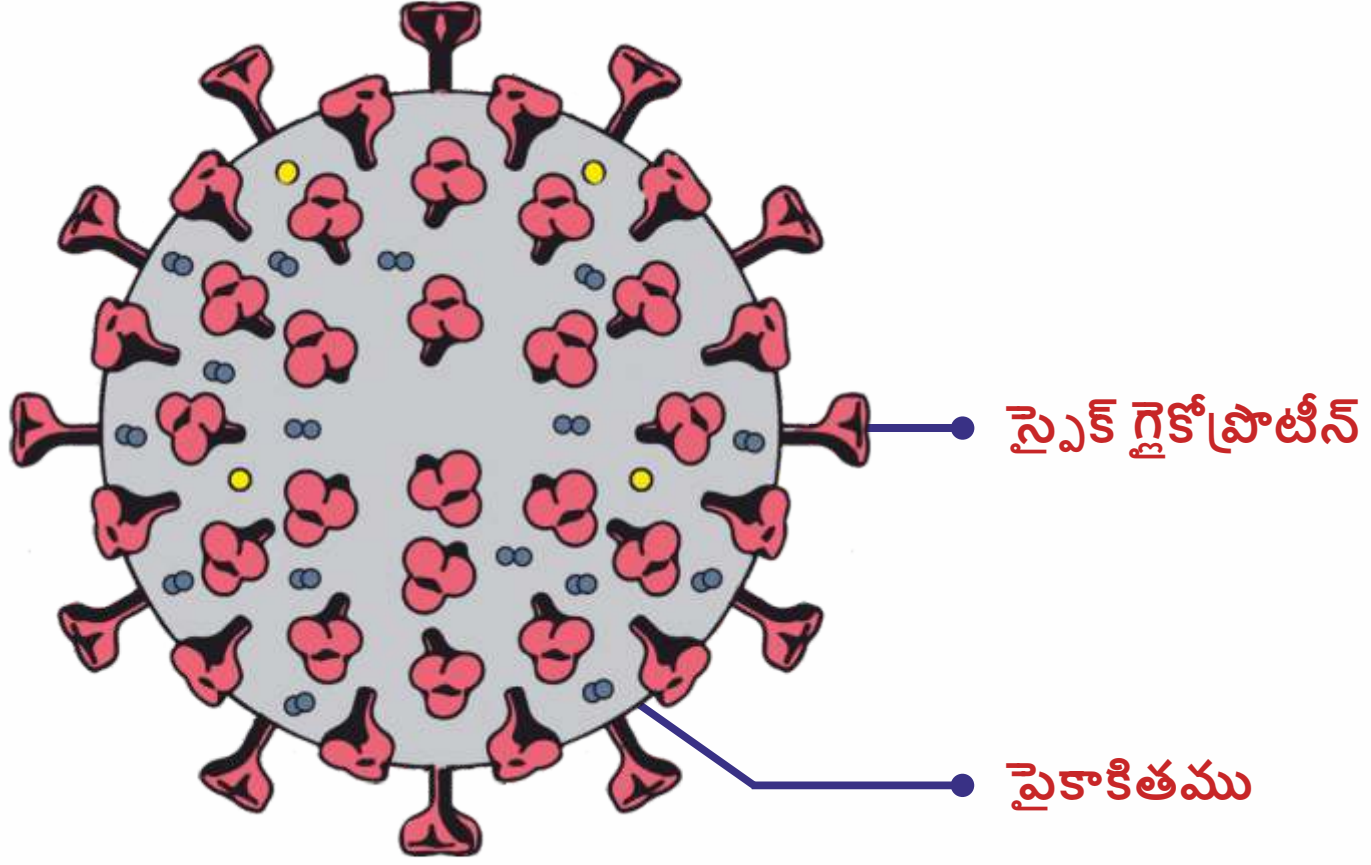
మూలం: వికీపీడియా



మహిళలు మరియు పిల్లలకు సమాజ ఆరోగ్య సంరక్షణ
సస్టైనబుల్ హెల్త్ కేర్ అడ్వాన్సెంట్ (సుహమ్) ట్రస్ట్
(హెల్త్ కేర్ వర్సికల్ అఫ్ ధాన్ ఫౌండేషన్)
మధురై - 625 016
Email: suhamtrust@dhan.org; Website: www.dhan.org



కరోనా వైరస్ ను మనం అర్థం చేసుకున్నామా?



కోవిడ్ -19 వైరస్ జంతువులు మరియు మానవుల అనారోగ్యానికి కారణమయ్యే వైరస్ కుటుంబానికి చెందినవి. SARS-CoV-2 (సార్స్ కోవి - 2) కిరీటాన్ని పోలిని ఆకారంలో ఉండటం వలన దానిని కరోనావైరస్ అని పిలుస్తున్నారు.

ఈ కిరీటం ఆకారపు స్పైక్ నిర్మాణం మానవుల శరీరంలోకి ప్రవేశించడానికి సహాయపడుతుంది.

ఈ వైరస్ శరీరంలో ప్రవేశించిన పిమ్మట, మనుషులలో జలుబు, దగ్గు, గొంతు నొప్పి, శ్వాస సమస్యలు ఉంటూ తీవ్రత పెరిగి మరణానికి దారితీస్తోంది.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఈ కరోనావైరస్ వ్యాధిని 'పాండమిక్' గా ప్రకటించింది. ఈ 'పాండమిక్' ప్రపంచవ్యాప్తంగా అన్ని దేశాలను ప్రభావితం చేస్తుంది.

**ఈ మహమ్మారిని అర్థం చేసుకుందాం...
విపత్తులను విజ్ఞానంతో ఎదుర్కొందాం!**

మూలం: ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ



మహిళలు మరియు పిల్లలకు సమాజ ఆరోగ్య సంరక్షణ
సస్టైనబుల్ హెల్త్ కేర్ అడ్వాన్సెంట్ (సుహమ్) ట్రస్ట్
(హెల్త్ కేర్ వర్సికల్ అఫ్ ధాన్ ఫౌండేషన్)
మధురై - 625 016
Email: suhamtrust@dhan.org; Website: www.dhan.org



కరోనా వైరస్ గాలి ద్వారా వ్యాపిస్తుందా?

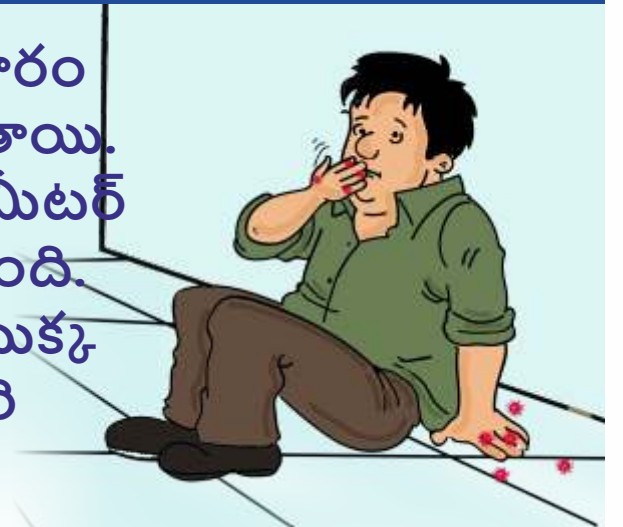


లేదు

కరోనావైరస్ కొంతకాలం గాలిలో ఉండవచ్చు కానీ గాలి ద్వారా వ్యాపించకపోవచ్చు. కానీ వైరస్ ఇండోర్స్ లో గాలి ద్వారా వ్యాప్తి సాధ్యమని WHO (ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ) తెలిపింది. ముఖ్యంగా క్లోజ్డ్ ప్రదేశాలలో సుదీర్ఘ కాలం వున్నా, రద్దీ మరియు తగినంతగావెలుతురు లేని చోట, కరోనా సోకిన వ్యక్తులతో ఎక్కువ సమయం గడిపితే వ్యాప్తి చెందే అవకాశం ఉంది.

వైరస్ ఉన్న వ్యక్తుల ద్వారా ఇతరులకు సోకవచ్చు. వ్యాధి ప్రధానంగా వ్యక్తి నుండి వ్యక్తికి వ్యాపిస్తుంది. ఒక వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు, ముక్కు లేదా నోటి నుండి బిందువులు వెలువడుతాయి. ఈ బిందువులు ద్వారా వైరస్ ఇతరులకు వ్యాపిస్తుంది.

ఈ బిందువులు భారీగా ఉండటం వలన ఎక్కువ దూరం ప్రయాణించవు మరియు త్వరగా భూమిలో కలసి పోతాయి. వ్యక్తి నుండి వెలువడే ఈ బిందువులు వ్యక్తి చుట్టూ 1 మీటర్ (3 అడుగుల) దూరంలో ఉన్న వస్తువుల పై పడుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉన్న వ్యక్తి ఈ వస్తువులను తాకి, వారి యొక్క కళ్ళు, ముక్కు మరియు నోటిని తాకితే వైరస్ వారి శరీరంలోకి కూడా వ్యాపిస్తుంది.



జాగ్రత్తలు పాటించండి కరోనాను దూరం చేసుకుందాం!

మూలం: ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

సామాజిక దూరం ఇది వైరస్ వ్యాప్తిని నివారిస్తుందా?

అవును



కరోనా సోకిన వ్యక్తి తుమ్మినప్పుడు, దగ్గినప్పుడు లేదా మాట్లాడేటప్పుడు, బిందువులు రావచ్చు. వాటి ద్వారా సమీపంలోని ఇతరులకు సోకుతుంది. బిందువులు ఒక మీటర్ వరకు ప్రయాణించవచ్చు. కావున రెండు మీటర్ల దూరంలో ఉంటే సంక్రమణ వ్యాప్తిచెందదు.

కనీసం ఒక మీటర్ (3 అడుగులు) సామాజిక దూరం ఉండటం కరోనావైరస్ వ్యాప్తిని నివారించడానికి మరియు నియంత్రించడానికి ఉత్తమ మార్గం.

బయటికి వెళ్ళేటప్పుడు మాస్కులు ధరించడం వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి నుండి ఇతరులకు వ్యాప్తి నివారించడానికి సహాయపడుతుంది.

కొన్ని నివేదికలు తెలపడం మేరకు సమీపంలోని ఇతరులతో జాగ్రత్తగా ఉండవలెను. లక్షణాలు లేని వ్యక్తులకు కూడా వైరస్ను వ్యాప్తి చేయవచ్చు.

**కరోనాతో జీవించడం నేర్చుకోండి....
తప్పకుండా సామాజిక దూరాన్ని అనుసరించండి!**

మూలం: ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ



మహిళలు మరియు పిల్లలకు సమాజ ఆరోగ్య సంరక్షణ
సస్టైనబుల్ హెల్త్ కేర్ అడ్వాన్సెంట్ (సుహమ్) ట్రస్ట్
(హెల్త్ కేర్ వర్సికల్ అఫ్ ధాన్ ఫౌండేషన్)
మధురై - 625 016

Email: suhamtrust@dhan.org; Website: www.dhan.org



చేతులు కడగడం

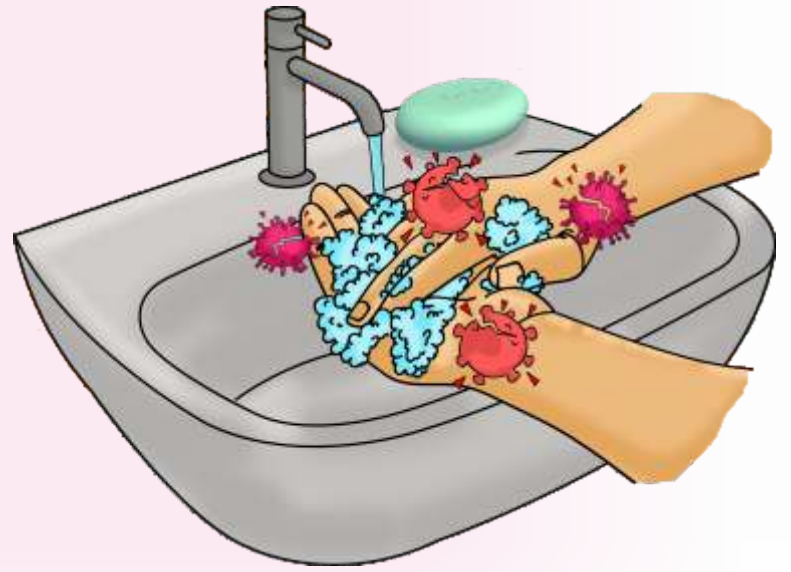
కరోనావైరస్ను చంపడానికి సహాయపడుతుందా?

అవును



చేతులను 20 సెకండ్ల పాటు శుభ్రంగా కడుకోవడం వలన కరోనా మహమ్మారిని అంతం చేయవచ్చు.

సబ్బులో అణువులు రెండు వైపులా ఉంటాయి. ఒక వైపు నీటి తో, మరో వైపు ఫ్యాట్ తో ఉంటుంది కాబట్టి మనము సోప్ తో రెండు వైపులా చాలా శ్రుభపరుచుకోవాలి. సోప్ తోనే మనము కరోనా ను చంపవచ్చు



కనీసం 60% ఆల్కహాల్ రిచ్ హ్యాండ్ శానిటైజర్లు వైరస్ను సమర్థవంతంగా చంపుతాయి. మురికి చేతులకు ఉన్న వైరస్ ను హ్యాండ్ శానిటైజర్లు చంపలేవు. ఏదైనా సబ్బుతో చేతులు కడిగితే చంపవచ్చు.

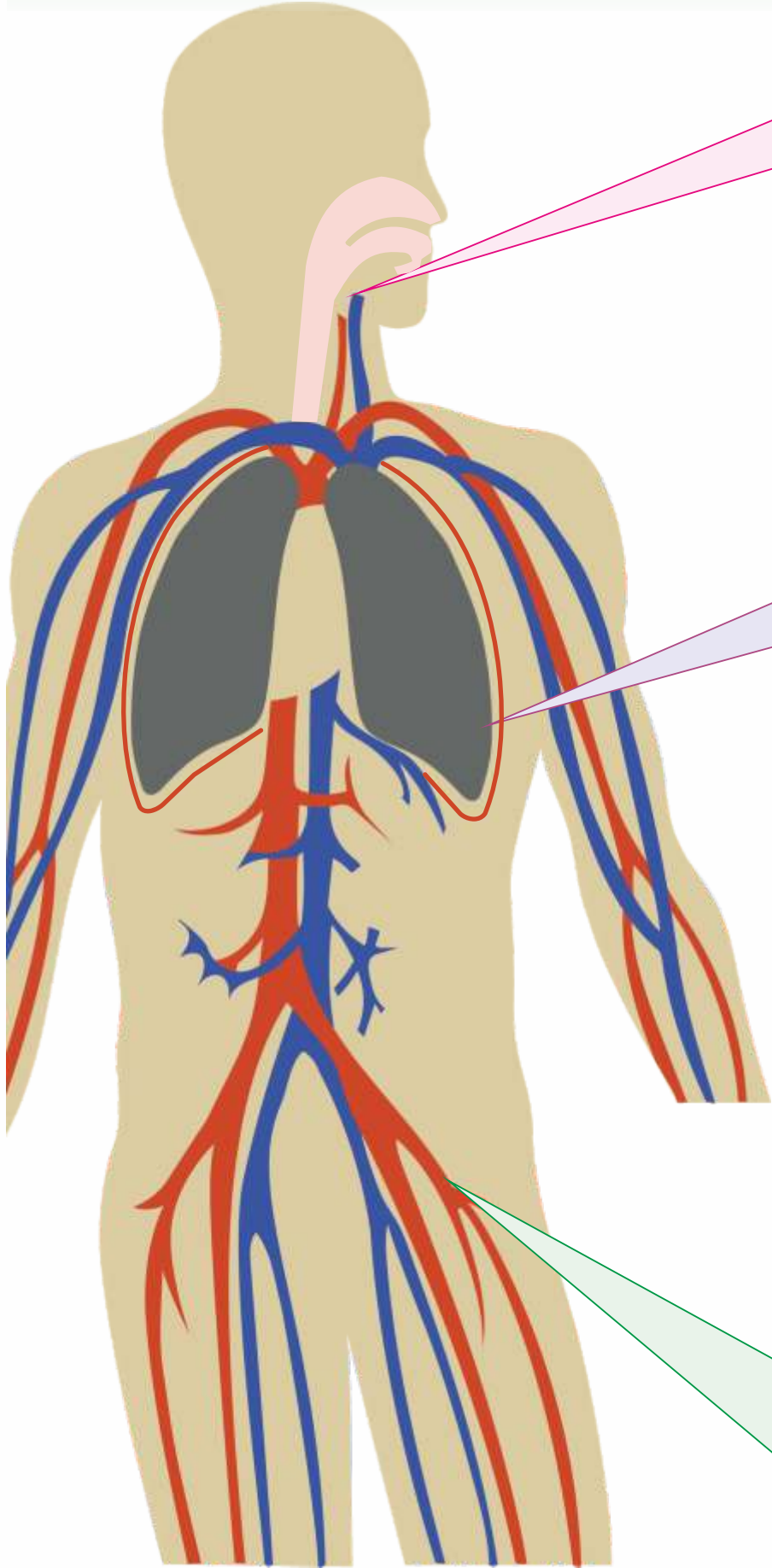
20 సెకన్ల చేతులు కడుక్కోవడం...
జీవిత రక్షణకు దారితీస్తుంది!

మూలం: ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

కరోనా వైరస్

సంక్రమణ తీవ్రతను ఎలా పర్యవేక్షించాలి?

కరోనావైరస్ వ్యాధిని సరియిన పర్యవేక్షణ ద్వారా, సంక్రమణ వ్యాప్తి యొక్క తీవ్రతను తెలుసుకోవడం ద్వారా తగ్గించడానికి నివారించవచ్చు.



ప్రాథమిక స్థాయి అంటువ్యాధులు

- మొదటి రోజు సాధారణంగా జ్వరం లక్షణాలు ఉంటాయి
మూడవ రోజు ఎగువ శ్వాసకోశం ఇన్ఫెక్షన్ ద్వారా దగ్గు మరియు గొంతు నొప్పి సంభవించవచ్చు

ఊపిరితిత్తులు ఇన్ఫెక్షన్

- మూడవ లేదా నాల్గవ రోజు, వ్యాధి ఊపిరితిత్తులకు చేరవచ్చు
నాల్గవ రోజు నుండి తొమ్మిదవ రోజు, శ్వాస సంబంధిత సమస్య రావచ్చు
ఊపిరితిత్తులలో వాపు శ్వాసకోశ సమస్య కు దారితీస్తుంది.

రక్తంలో ఇన్ఫెక్షన్

- తీవ్రమైన స్థాయిలో వ్యాధి సంక్రమణ ఊపిరితిత్తుల నుండి రక్తానికి వ్యాపించవచ్చు
రెండవ వారంలో ఇన్ఫెక్షన్ తీవ్రతరం కావచ్చు, ఇది మరణానికి దారితీస్తుంది

తీవ్రతను అర్థం చేసుకుందాం...
విజయవంతంగా ఎదుర్కొందాం!

మూలం: ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ

కరోనా వైరస్

దీనికి చికిత్స చేయగలమా?



ఈ కోవిడ్ -19 కి ప్రస్తుతానికి మందులు లేవు, వ్యాధిని నివారించడానికి టీకాలు రావాలి. కానీ లక్షణాల ను నయం చేయడానికి చికిత్స చేయవచ్చు.



కరోనావైరస్ యొక్క లక్షణాలుకు చికిత్స చేయడం వలన అది సమస్య యొక్క తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది



తీవ్రమైన లక్షణాలతో ఉన్న వ్యక్తులను తక్షణమే ఆసుపత్రిలో చేర్చాలి

లక్షణాల తీవ్రతను తగ్గించడం ద్వారా కరోనావైరస్ వ్యాధిని నయం చేయవచ్చు



ఆహారం ద్వారా రోగ నిరోధక శక్తి పెంచడం



సమగ్ర మందు



రోగులకు సలహాలు ఇవ్వడం



సరైన మెడికల్ మేనేజ్మెంట్

వ్యాధి లక్షణాలను తెలుసుకుందాం వ్యాధిని దైర్యంగా అంతంచెద్దాం

మూలం: WHO & భారతదేశ ప్రభుత్వం



మహిళలు మరియు పిల్లలకు సమాజ ఆరోగ్య సంరక్షణ
సస్టైనబుల్ హెల్త్ కేర్ అడ్వాన్సెంట్ (సుహమ్) ట్రస్ట్
(హెల్త్ కేర్ వర్సికల్ అఫ్ ధాన్ ఫౌండేషన్)
మధురై - 625 016

Email: suhamtrust@dhan.org; Website: www.dhan.org



కరోనా వైరస్

కరోనావైరస్ యొక్క జీవితకాలం మీరే నిర్ణయించండి!



కరోనావైరస్ యొక్క జీవితకాలం దానిపై ఉన్న పదార్థాల ద్వారా నిర్ణయించబడుతుంది.

ఉపరితలంపై వైరస్ యొక్క జీవితకాలం అనేక అంశాలపై ఆధారపడి ఉంటుంది, చుట్టుపక్కల ఉష్ణోగ్రత, తేమ మరియు ఉపరితల రకంతో సహా.

గాలి మరియు పదార్థాల ద్వారా కరోనావైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించవచ్చు. దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మినప్పుడు రుమాలు లేదా టిష్యూ పేపర్ను ఉపయోగించడం ద్వారా వ్యాధిని వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించవచ్చు

**రుమాలు వాడుదాం
మహమ్మారి నుండి రక్షణ పొందుదాం!**

మూలం: ది న్యూ ఇంగ్లాండ్ జర్నల్ ఆఫ్ మెడిసిన్



మహిళలు మరియు పిల్లలకు సమాజ ఆరోగ్య సంరక్షణ
సస్టైనబుల్ హెల్త్ కేర్ అడ్వాన్సెంట్ (సుహమ్) ట్రస్ట్
(హెల్త్ కేర్ వర్సికల్ అఫ్ ధాన్ ఫౌండేషన్)
మధురై - 625 016
Email: suhamtrust@dhan.org; Website: www.dhan.org



రోగనిరోధక శక్తి కరోనా వైరస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలదా?



ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు మరియు విటమిన్ ఎ & సి మన రోగనిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు తద్వారా కరోనావైరస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది

పండ్లు ఆరెంజ్, స్వీట్ లైమ్, బెర్రీ, టోమాటో, గువా, కివి, బొప్పాయి మరియు పైన్ ఆపిల్



కూరగాయలు క్యారెట్, బీట్రూట్, కాలీఫ్లవర్, క్యాప్సికమ్, గ్రీన్స్, బ్రింజల్, బ్రోకలీ మరియు క్యాబేజీ

సాంప్రదాయ ఆహార పదార్థాలు: గ్రీన్ టీ, అల్లం, లైమ్, ఆమ్లా, వెల్లుల్లి, మిరియాలు మరియు పసుపు



ప్రోటీన్ అధికంగా ఉండే ఆహార పదార్థాలు: గుడ్లు, మాంసాహారం, పప్పు, బాదం మరియు వాల్నట్

**నివారణ కంటే నిరోధన ఉత్తమం...
రోగనిరోధక ఆహార పదార్థాలు మనల్ని ఖచ్చితంగా రక్షిస్తాయి!**

మూలం: WHO & ప్రభుత్వం భారతదేశం

అనుసంబంధిత మందులు

కరోనావైరస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించగలదా?

అవును

అనుసంబంధిత వైద్య ప్రాథమిక విధానం అల్లోపతిని మరియు ఆయుష్ వైద్యని అనుసంధానించడం వలన మార్పులను తీసుకురావడం జరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించడానికి ఆహారపు అలవాట్లను మరియు వ్యక్తుల జీవనశైలి మార్చుకోవడం వలన కరోనావైరస్ ప్రమాదం నుండి నిరోధించడానికి ఉపయోగపడుతుంది.



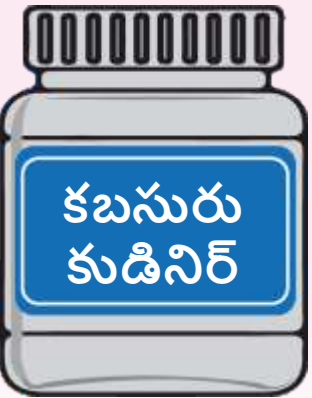
ఔషధప్రయోగముచేసే ప్రక్రియ
రోగనిరోధక శక్తిని పొందడానికి ఉదయాన్నే మల్టీ విటమిన్ మాత్రలను తీసుకోవడం.
రాత్రికి జింక్ మాత్రలను తీసుకోవడం కరోనావైరస్ వ్యాప్తిని యొక్క తగ్గిస్తుంది

ఆయుర్వేద

సంషామణివతి 500 మి.గ్రా రోజుకు రెండుసార్లు పదిహేను రోజులు తినడం వ్యాధిని నివారణకు మరియు సంరక్షణకు ఉపయోగపడుతుంది
దగ్గు మరియు జలుబుతో బాధపడేవారు ఆయుష్ 64 మాత్రలు రోజుకు రెండుసార్లు తినాలి



సిద్ధ



- 60 మి.లీ నీలవేంబుకాసయం రోజుకు రెండుసార్లు, ౧౪ రోజులు తీసుకోవడం వలన వ్యాధి
- నివారణతో పాటు ప్రారంభ దశ సంరక్షణగా ఉపయోగపడుతుంది
- వారి వయస్సును బట్టి లక్షణాలతో ఉన్నవారు కబసురుకుడినిర్ 3౦ నుండి 60 మి.లీ తీసుకోవాలి

హోమియోపతి

ఖాళీ కడుపు తో ఆర్సెనిక్ ఆల్బమ్ 30 టాబ్లెట్లను ఉదయం తినడం ద్వారా కరోనా ని మొదటి దశ లోనే నియంత్రించవచ్చు మరియు నివారణ చేయవచ్చు



**ఆహారం ఉత్తమ ఔషధం...
సాంప్రదాయ జీవనా విధానం ఉత్తమ మార్గం!**

మూలం: భారతదేశ ప్రభుత్వం



మహిళలు మరియు పిల్లలకు సమాజ ఆరోగ్య సంరక్షణ
సస్టైనబుల్ హెల్త్ కేర్ అడ్వాన్సెంట్ (సుహమ్) ట్రస్ట్
(హెల్త్ కేర్ వర్సికల్ అఫ్ ధాన్ ఫౌండేషన్)
మధురై - 625 016
Email: suhamtrust@dhan.org; Website: www.dhan.org



10 ఆజ్ఞలు

కరోనాని దూరంగా ఉంచడానికి



సామాజిక దూరాన్ని కనిష్టంగా 1 మీ (3 అడుగులు) పాటించడం



సబ్బు లేదా 60% తో ఉన్న ఆల్కహాల్ ఆధారిత శానిటైజర్ తో 20 సెకన్ల పాటు చేతులు కడగాలి



జలుబు, దగ్గు, జ్వరం వంటి లక్షణాలు ఉన్నవారు ఇంటి నిర్బంధంలో ఉండాలి

కళ్ళు, ముక్కు మరియు నోటిని చేతులతో తాకడం మానుకోండి



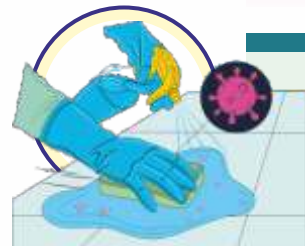
దగ్గినప్పుడు లేదా తుమ్మేటప్పుడు, ముక్కు మరియు నోటిని రుమాలతో కవర్ చేసుకోవాలి

బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు ముసుగు ధరించడం తప్పనిసరి .



దగ్గు, జలుబు మరియు జ్వరాలతో పాటు శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉన్నప్పుడు వైద్యుడిని సంప్రదించండి

ఇంటి లోకి ప్రవేశించే ప్రతిసారి ముందు చేతులు, కాళ్ళు కడగాలి



వైరస్ ప్రభావం వస్తువులు మరియు ఫ్లోర్ మీద ఎక్కువగా పడుతుంది కాబట్టి తరుచుగా శుభ్రం చేసుకోవాలి

పోషక ఆహార పదార్థాలను మరియు మెడిసిన్ ను ఎక్కువగా తీసుకోవడం ద్వారా రోధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది



పది ఆజ్ఞలు...

ప్రతి మానవునికి భద్రతా కవచాలు!

మూలం: ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ