NIRMALA COLLEGE OF PHARMACY
Muvattupuzha P.O., Ernakulam Dist., Kerala-686661
Established in 2004, under Nirmala College Society
(Reg.No.ER 928/2001)

Public awareness about COVID-19

Date & Time	23/08/2020, 9.30 am
Venue	Nearby locality
Collaborating agency	ISPOR/NSS, Nirmala College of Pharmacy
Events	Survey and awareness program about COVID-19
No. of students participated	10
No. of participants benefitted	130

A survey and awareness program about COVID-19 was organized by the student chapter of ISPOR (International Society for Pharmacoeconomics and Outcome Research) in association with NSS at the nearby locality on 23/08/2020. To understand the public's knowledge, attitude, and behaviors regarding COVID-19 and to promote awareness and preventive measures, a survey and awareness program were conducted. This program aims to prevent and mitigate COVID-19 by assessing the risk factors. A structured questionnaire was designed and administered through in-person interviews to collect data on knowledge about COVID-19, perceptions of the severity and risks associated with the virus, adherence to preventive measures like the use of masks, maintenance of social distancing, and hand hygiene. Information about the number of family members and those residing outside India/ Kerala was collected to assess the risk of infection. Covid-related deaths and job-related issues due to COVID-19 were also included in the survey. Details like Source of water, fruit-bearing plants/trees in the nearby location, pet animals, waste disposal method for plastics, volunteer for any government organization, etc. were incorporated in the survey questionnaire. Health advice and restrictions for the prevention of COVID were detailed to the members and a pamphlet regarding the same was given for better understanding. Tips and household remedies for increasing the immunity against the virus were also included in the information sheet. This was a significant step toward addressing the healthcare needs of the community. The program ended at 3.30 pm.

NIRMALA COLLEGE OF PHARMACY Muvattupuzha Ernakulam Dist. Kerala

Digitally signed by BADMANABAN RAMALINGAM
Date: 2023.12.23 12:47:39 +05'30'

[Type here]

NIRMALA COLLEGE OF PHARMACY
Muvattupuzha P.O., Ernakulam Dist., Kerala-686661
Established in 2004, under Nirmala College Society
(Reg.No.ER 928/2001)

Field Survey

Youth for Prevention & Mitigation of COVID-19

വോളന്റിയർന്റെ പേര് : Jobis Johnson
ക്ലാസ് : Fourth year B Pharm
ബ്രാഞ്ച് : B.Pharm

1. ഗൃഹനാഥൻറെ പേര് : ജോർജ് സെബാസ്റ്റ്യൻ
2. വീട് നമ്പർ : 440 W:10
3. കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ പേര് /ജോലി :

1. ഷിമിലി
2. സെബാസ്റ്റ്യൻ
3. [illegible]
4.

4. മാസ്ക് സാനിടൈസെർ സാമൂഹിക അകലം തുടങ്ങിയ കോവിഡ് നിബന്ധനകൾ പാലിക്കാറുണ്ടോ ? ഉണ്ട്
5. ഇന്ത്യയ്ക്ക് പുറത്തു ജോലി ചെയ്യുന്ന ആൾകാർ ? ഇല്ല
6. സംസ്ഥാനത്തു പുറത്തു ജോലി ചെയ്യുന്ന ആൾകാർ ? ഉണ്ട്
7. വീട്ടിൽ ആർക്കെങ്കിലും കോവിഡ് വന്നിട്ടുണ്ടോ ? ഇല്ല
8. ജീവഹാനി വന്നിട്ടുണ്ടോ ? ഇല്ല
9. കോവിഡ് കാലത്തു ജോലി നഷ്ടപെട്ടിട്ടുണ്ടോ ? ഇല്ല
10. കോവിഡ് കാലത്തു പുതിയ ജോലി ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടോ ? ഇല്ല
11. കുടിവെള്ള സ്രോതസ്സ്: കിണര്-പൈപ്പ്
12. ഫലവൃക്ഷങ്ങൾ ഉണ്ട്
13. വളര്ത്തുമൃഗങ്ങൾ ഉണ്ട്
14. പ്ലാസ്റ്റിക്ക് മാലിന്യങ്ങള് നീക്കം ചെയ്യുന്ന രീതി : കത്തിക്കൽ
15. ഗവണ്മെന്റിന്റെ സന്നദ്ധ സേനയിൽ അംഗമാണോ ഇല്ല

NIRMALA COLLEGE OF PHARMACY Muvattupuzha Ernakulam Dist. Kerala

[Type here]

NIRMALA COLLEGE OF PHARMACY

Muvattupuzha P.O., Ernakulam Dist., Kerala-686661

Established in 2004, under Nirmala College Society

(Reg.No.ER 928/2001)

NIRMALA COLLEGE OF PHARMACY, MUVATTUPUZHA

Affiliated to Kerala University of Health Sciences, Thrissur

NSS UNIT NO. NSS/SFU/ERK/KUHS/1

NATIONAL BOARD OF ACCREDITATION

ആരോഗ്യ നിർദ്ദേശങ്ങളും നിയന്ത്രണങ്ങളും (Health advice and restrictions)

ഇടയ്ക്കിടെ കൈ കഴുകുക. സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ സാനിറ്റൈസർ കൈവശം കരുതുക. പ്രതലങ്ങളിൽ അനേക ദിവസങ്ങൾ കൊറോണവൈറസ് (COVID-19) ജീവിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ, സുരക്ഷ ഉറപ്പാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും

നിങ്ങളുടെ കൈവശം എപ്പോഴും മാസ്ക് ഉണ്ടായിരിക്കണം. . ആവശ്യമുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ മാസ്ക് ധരിക്കണം. നിയമപരമായ ഇളവുകൾ ബാധകം. ഉദാഹരണത്തിന്:മുഖചർമ്മത്തെ ബാധിക്കുന്ന ഗുരുതര പ്രശ്നങ്ങൾ, ശ്വസന സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യ സാഹചര്യങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ., വ്യായാമം ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ.

വലിയ റിട്ടെയിൽ വ്യാപാരസ്ഥാപനങ്ങളിലും ഷോപ്പിംഗ് സെന്ററുകളിലും മാസ്ക് ധരിക്കണം (ഈ സ്ഥലങ്ങളിലുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ പരിശോധിക്കുക) പൊതുഗതാഗത സംവിധാനമോ, ടാക്സിയോ, റൈഡ് ഷെയർ വാഹനങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കുകയാണെങ്കിലും മാസ്ക് ധരിക്കണം. (നിയമപരമായ ഇളവുകൾ ബാധകം)

പരസ്പരം 1.5 മീറ്റർ അകലം പാലിക്കുക. അകലം പാലിക്കാൻ കഴിയാത്ത മറ്റ് സാഹചര്യങ്ങളിലും മാസ്ക് ധരിക്കണമെന്നാണ് ഉപദേശം.. ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളുമായുള്ള കൂടിക്കാഴ്ചകൾ കെട്ടിടങ്ങൾക്ക് പുറത്ത് നടത്തുന്നത് കൊറോണവൈറസ് (COVID-19) രോഗവ്യാപനത്തിന്റെ സാധ്യത കുറക്കും.

സുഖമില്ലെങ്കിൽ പരിശോധനക്ക് വിധേയരായ ശേഷം വീട്ടിലിരിക്കുക. രോഗലക്ഷണങ്ങൾ വളരെ ചെറുതാണെങ്കിലും നേരത്തേ പരിശോധന നടത്തുന്നത് കൊറോണവൈറസ് (COVID-19) വ്യാപനം കുറക്കാൻ സഹായിക്കും.

<u>കൊറോണവൈറസിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു</u>:-പനി, കുളിരും വിയർപ്പും, ചുമ അല്ലെങ്കിൽ തൊണ്ടവേദന, ശ്വാസതടസ്സം, മൂക്കൊലിപ്പ്, മണമോ രുചിയോ നഷ്ടമാവുക

കൊറോണവൈറസ് (COVID-19) ബാധിച്ചിട്ടുള്ള ആരുമായെങ്കിലും അടുത്ത സമ്പർക്കമുള്ള വ്യക്തിയാണ് നിങ്ങളെങ്കിൽ പതിനാല് ദിവസത്തേക്ക് നിർബന്ധമായും സ്വയം ക്വാറന്റൈൻ ചെയ്യണം. കൊറോണവൈറസ് ബാധിരുമായി സമ്പർക്കത്തിലുള്ള വ്യക്തിക്കൊപ്പം ജീവിക്കുന്നവരോടും അടുത്ത് ഇടപഴകിയവരോടും വീട്ടിലിരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടും.

<u>കൊവിഡ്-19 പ്രതിരോധശേഷി കൂട്ടാൻ</u>

ദിവസം മുഴുവൻ ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുക. മഞ്ഞൾ, ജീരകം, മല്ലി, വെളുത്തുള്ളി തുടങ്ങിയസുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ചേർക്കുവാൻ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു. രാവിലെ 10 ഗ്രാം (1 ടീസ്പൂൺ) ച്യവനപ്രാശം കഴിക്കുക. പ്രമേഹരോഗികൾ പഞ്ചസാര രഹിത ച്യവനപ്രാശം കഴിക്കണം. തുളസി, കറുവപ്പട്ട, കുരുമുളക്, ചുക്ക്, ഉണക്കമുന്തിരി എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് നിന്ന് തയ്യാറാക്കിയ ഔഷധ ചായ / കഷായം (കാഡ -Kadha) - ദിവസത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ കുടിക്കുക. രുചിക്കായി ആവശ്യമെങ്കിൽ ശർക്കര (പ്രകൃതിദത്ത പഞ്ചസാര) കൂടാതെ / അല്ലെങ്കിൽ അപ്പോൾ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നാരങ്ങ നീരും ചേർക്കുക. 150 മില്ലി ചൂടുള്ള പാലിൽ അര ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾ പൊടി ചേർത്ത് കലക്കി ദിവസത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ കുടിക്കുക. വിറ്റാമിൻ-സി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണങ്ങളായ നെല്ലിക്ക, കാപ്സികം, സിട്രസ് പഴങ്ങൾ, വിറ്റാമിൻ സി സപ്ലിമെന്റുകൾ എന്നിവ നിർബന്ധമായും കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

NIRMALA COLLEGE OF PHARMACY
Muvattupuzha
Ernakulam Dist.
Kerala

[Type here]

Digitally signed by BADMANABAN RAMALINGAM
Date: 2023.12.23 12:47:21 +05'30'