କରୋନା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା

ଆଉ ତାକୁ ଜିଣିବା

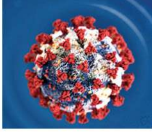
Secours Catholique
Caritas France

igsss Indo-Global Social Service Society

IIEC
...Caring toward empowering*

India COVID
Helpline Number:
1075

State COVID
Helpline Number:
104



କରୋନା କ'ଣ ?

କୋଭିଡ୍ -୧୯ ଯାହାକୁ ଆମେ ସାଧାରଣ ଭାବେ କରୋନା ବୋଲି ଜାଣୁ ତାହା ଏକ ଭୁତାଣୁ ଜନିତ ମହାମାରୀ ରୋଗ ଯାହା ମନୁଷ୍ୟଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରେ । ଏହାକୁ ସଠିକ୍ ଭାବେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନକଲେ ପରିସ୍ଥିତି ଭୟାବହ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟ ମୃତ୍ୟୁ ମୁଖରେ ମଧ ପଡିଥାଏ । ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ଏହା ଚୀନ୍‌ରୁ ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶକୁ ବ୍ୟାପିଛି । ଏହା ମଣିଷକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରେ ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ମଣିଷଠାରୁ ବ୍ୟାପି ଅନ୍ୟ ମଣିଷକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରାଏ ।

କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ କିପରି ହୁଏ ?

ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି କାଶିବା, ଛିଙ୍କିବା ବେଳେ ସଂକ୍ରମିତ ପାଣି ବୁନ୍ଦା ପାଟି, ନାକ, ଆଖିରୁ ବାହାରକୁ ବାହାରି ପାଖରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କୁ ନିଶ୍ୱାସ-ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ତାଙ୍କ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରି ତାଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରାଏ । ଆହୁରି ମଧ ଏହି ସଂକ୍ରମିତ ବୁନ୍ଦା ପାଖରେ ଥିବା ବସ୍ତୁ ମାନଙ୍କ ଉପରେ ପଡିଥାଏ ଯାହାକୁ ଏକ ସାଧାରଣ ସୁସ୍ଥ ମଣିଷ ଛୁଇଁ ନିଜର ପାଟି, ନାକ, ଆଖି ଓ ମୁହଁକୁ ଛୁଇଁଲେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ଆମେ ଜାଣି ରଖିବା କି ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ମୁଖ୍ୟତଃ ପାଟି, ନାକ, ଆଖି, ମୁହଁ ଦେଇ ହୋଇଥାଏ ।

ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ପାଟି, ନାକ, ଆଖି ଛୁଇଁଲା ପରେ ହାତ ଭଲ ଭାବେ ସଫା ନକରି ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ଛୁଇଁଲେ ସେଠାକୁ ଭୁତାଣୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତାକୁ ଏକ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଛୁଇଁ ନିଜର ନାକ, ଆଖି ଓ ମୁହଁକୁ ଛୁଇଁଲେ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଯଥେଷ୍ଟ ଆଶଙ୍କା ଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ କାହାକୁ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ହୁଏ ?

ଏହା ଜାତି, ଧର୍ମ, ବର୍ଣ୍ଣ ଲିଙ୍ଗ ଭେଦଭାବ ନକରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହୋଇପାରେ । ମାତ୍ର ଯାହାର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି କମ୍ ଥାଏ ସାଧାରଣତଃ ତାଙ୍କୁ ଏହା ଶୀଘ୍ର ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଏ ।

ବିଶେଷ କରି ବୃଦ୍ଧ ବା ବୟସ୍କ, ଶିଶୁ, ହୃଦ୍‌ରୋଗୀ, ମଧୁମେହ ବା ଡାଏବେଟିସ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ବୃକକ୍ ବା କିଡ୍‌ନୀ ରୋଗୀ, ରକ୍ତଚାପ ରେ ପୀଡିତ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଅନେକ ଦିନ ଧରି ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆମେ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ୍ । ଏମାନେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ରୋଗ ଅଧିକ ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ମଧ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ।

କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ :

ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ : ଜ୍ୱର, ଶୁଖିଲା କାଶ, କଫ, ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଓ ଛାତି କାଟିବା । ବହୁତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର ଭଳି ହୋଇଥାଏ ।

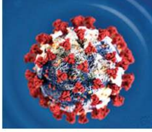
ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ: ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ହାଲିଆ ହୋଇପଡିବା, ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧିବା, ହାତ ଗୋଡ ବିନ୍ଧିବା, ଆଖି ନାଲି ପଡିବା, ପତଳା ଝାଡା ହେବା, ଗଳା ଫୁଲିବା ଓ କଷ୍ଟ ହେବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ୱାଦ ବାରି ନ ପାରିବା ।

ଚିକିତ୍ସା ଓ ନିରାକରଣ ପଦ୍ଧତି:

ଏହା ସତ ଯେ କରୋନାର ନିରାକରଣ ବା ଚିକିତ୍ସା ନିମନ୍ତେ ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଔଷଧ ବା ଟୀକା ବାହାରି ନାହିଁ ଯଦିଓ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଓ ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାନେ ଅବିଶ୍ରାନ୍ତ ଭାବେ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲେ ତୁରନ୍ତ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ବା ଡାକ୍ତରଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ନେବା, ଲକ୍ଷଣ ଅନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ମୁହଁରେ ମୁଖା ବା ମାସ୍କ ପାଟି ଓ ନାକକୁ ଘୋଡାଇକରି ପିନ୍ଧିବା ନିତାନ୍ତ ଜରୁରୀ ।



କରୋନା ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ କିଛି ଉପାୟ

କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍

ନିଜ ହାତକୁ (ପାପୁଲି ଓ ପାପୁଲି ର ପଛ ପାଖ) ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ବାରମ୍ବାର କିଛି ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ ଅନ୍ୟୁନ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ୍ ଧରି ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ସଫା ରଖନ୍ତୁ

କାଶିବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ମୁହଁ ଏବଂ ନାକ କୁ ରୁମାଲ, ଲୁଗା ବା କହୁଣୀରେ ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ

ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ବସ୍ତୁଗୁଡିକୁ ଭଲ ଭାବେ ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ସଫା କରନ୍ତୁ

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସାମାଜିକ ଦୂରତା (ଅନ୍ୟୁନ ୬ ଫୁଟ) ରଖନ୍ତୁ

ଯଦି ବାହାରକୁ ଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ଥାଏ ତାହା ହେଲେ ମାସ୍କ (ମୁଖା) ବା ୨ ପରସ୍ତ କରି ରୁମାଲ ବା କନା ଦ୍ୱାରା ପାଟି ଓ ନାକକୁ ଭଲ ଭାବେ ଘୋଡାଇ ରଖି ଘରୁ ବାହାରନ୍ତୁ

କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ

ନିଜ ମୁହଁ, ପାଟି, ନାକ, ଆଖିକୁ ହାତ ସାବୁନରେ ଭଲ ଭାବେ ନ ଧୋଇ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କାହା ସହ ହାତ ମିଳାଇ କିମ୍ବା ଆଲିଙ୍ଗନ କରି ଅଭିବାଦନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

ସର୍ବସାଧାରଣ ଜାଗାରେ ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ

ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ବ୍ୟବହୃତ ବସ୍ତୁ (ଲୁଗା, ତଉଲିଆ, ଚାଦର, ବିଛଣା, ବାସନ କୁସନ ଇତ୍ୟାଦି) ନିଜେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ବା ଅନ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଆବଶ୍ୟକ ନ ଥିଲେ ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସର୍ବସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ଥିବା ଯାନ ବାହନରେ ଯାତ୍ରା ଯେତେ ସମ୍ଭବ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯଥା ସମ୍ଭବ ଟଙ୍କା ଓ ପଇସାରେ ଦେଣ ନେଣ ନକରି ଫୋନ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକାଉଣ୍ଟକୁ ଆଣିବା ବା ପଠାଇବା । ଯଦିବା କଲେ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ହାତକୁ ସାବୁନ୍‌ରେ ଭଲରେ ଧୋଇବା ବା ସାନିଟାଇଜ୍ କରିବା ।

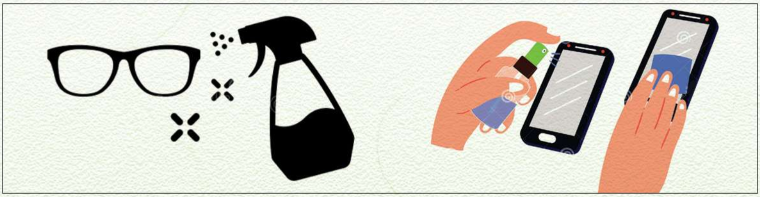
ବାହାରୁ ଘରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ବେଳେ :

ପ୍ରବେଶ କଲାବେଳେ କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ବା ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ପିନ୍ଧିଥିବା ଜୋତା ବା ଚପଲକୁ ଖୋଲି ତା'ର ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ପିନ୍ଧିଥିବା ପୋଷାକ ବା ଲୁଗାକୁ ବାହାର କରି ସଫା କରିବା ପାଇଁ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଥା ଶୀଘ୍ର ସାବୁନ୍‌ରେ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରନ୍ତୁ ।

ପିନ୍ଧିଥିବା ମାସ୍କ୍ ବା ମୁଖା ଓ ଗ୍ଲୋଭ୍‌ସ୍ ବା ଦସ୍ତାନକୁ କାଢି ଭଲ ଭାବେ ସାବୁନ୍‌ରେ ଭଲ ଭାବେ ସଫା କରିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ପିନ୍ଧିଥିବା ମାସ୍କ୍ ଓ ଗ୍ଲୋଭ୍‌ସ୍ ଥରେ ମାତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତାକୁ ଘରର ବାହାରେ ମାଟିରେ ପୋତିବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ ।

ଭଲ ଭାବରେ ଗାଧୋଇ ପଡନ୍ତୁ । ନହେଲେ ହାତ ଓ ଗୋଡକୁ ଭଲ ଭାବେ ସାବୁନ୍‌ରେ ଧରି ଭଲଭାବରେ ଧୋଇ ପରିଷ୍କାର କରନ୍ତୁ ।

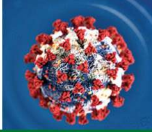


ବ୍ୟାଗ୍, ପର୍ସ, ଚାବି ଓ ଚଷମାକୁ ସାନିଟାଇଜ୍ କରନ୍ତୁ ।
ଯଦି କିଛି ଜିନିଷ ବାହାରୁ ଆଣିଥାନ୍ତି ତାକୁ ସାନିଟାଇଜ୍ କରନ୍ତୁ ।

ବିଶେଷ ଭାବେ ମନେ ରଖନ୍ତୁ

ଯଥାସମ୍ଭବ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିନିଷ ଅନ୍ୟ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ବାରଣ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ଜିନିଷ ନିଜେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ନିଜେ ତଥା ପରିବାରର ସମସ୍ତେ ପରିଷ୍କାର ଓ ପରିଛନ୍ନ ରହନ୍ତୁ । ଅପରିଷ୍କାର ଅପରିଛନ୍ନତା ସବୁ ରୋଗର ମୂଳ କାରଣ ।



କରୋନାକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ନିମନ୍ତେ କଣ କରିବା ଉଚିତ

କରୋନାକୁ ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଆମ ନିତିଦିନିଆ ଚଳଣି ଓ ଜୀବିକା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆମର ବ୍ୟବହାର ତଥା କାର୍ଯ୍ୟଶୈଳୀରେ କିଛି ନିୟମର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ଯାହାକୁ ଆମକୁ ମାନିବାକୁ ପଡିବ । ସେଗୁଡିକ ଏଠାରେ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଭାବେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଛି ।

ଘରୁ ବାହାରକୁ ଗଲାବେଳେ :

ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଶରୀରକୁ ଘୋଡାଇ ରଖୁଥିବା ଭଳି ସଫା ଓ ପରିଷ୍କାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ।

ସଫା ମାସ୍କ୍ ବା ମୁଖା କିମ୍ବା ଗାମୁଛା, ଲୁଗା ବା କନା ଦ୍ୱାରା ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିବା ।

ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ସର୍ବସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଯାନ ବାହାନରେ ଯିବା ନାହିଁ । ନିଜ ସୁବିଧାରେ ଯିବା । ଯଦିବା ଯିବା ବସିଲା ବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ୬ ଫୁଟ ଦୂରତାରେ ବସିବା ।

କାମ ବା ବ୍ୟବସାୟ କଲାବେଳେ :

କାହା ସଂଗେ ହାତ ମିଳାଇବା ନାହିଁ କିମ୍ବା ଆଲିଙ୍ଗନ କରି ସମ୍ଭାଷଣ କରିବା ନାହିଁ ।

ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ୬ ଫୁଟ ଦୂରତାରେ ରହିବା ।

ହାତରେ ଗ୍ଲୋଭ୍ସ୍ ବା ଦସ୍ତାନ ପିନ୍ଧିବା । କିଛି ନହେଲେ ସଫା କନାଦ୍ୱାରା ଯଥାସମ୍ଭବ ହାତକୁ ଘୋଡାଇ ରଖି କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଛୁଇଁବା । ଯଦି ଏହା କରି ନ ପାରିବା ତାହାହେଲେ ହାତକୁ ସାବୁନ ପାଣିରେ ଧୋଇ କାମ

କରିବା ଏବଂ ଗୋଟିଏ କାମ କରିସାରିଲା ପରେ ପୁଣି ହାତକୁ ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ଧୋଇବା ବା ସାନିଟାଇଜ୍ କରିବା । ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର ଜାରି ରଖିବା ।

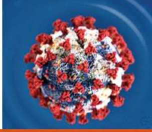
କାଶିବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ମୁହଁ ଏବଂ ନାକ କୁ ରୁମାଲ, ଲୁଗା ବା କହୁଣୀ ରେ ଘୋଡାଇ ରଖିବା ।

ଗରାଖ ମାନେ ଯେପରି ଅଯଥା ଗହଳି ନକରନ୍ତି ସେଥିପାଇଁ ସଜାଗ ରହିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଗରାଖଙ୍କୁ ଅନୁରୋଧ କରିବା ସେମାନେ ଅଯଥା କୌଣସି ବସ୍ତୁରେ ଯେପରି ହାତ ନ ମାରିବେ ।

୬ ଫୁଟ ଦୂରରେ ଚୂନରେ ଦାଗ ଦେଇ ଗରାଖମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଠିଆହେବା ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରିବା । ସମ୍ଭବ ହେବ ଯଦି ସୁତୁଲି ବା ଦଉଡି ଲଗାଇ ଆମଠାରୁ ଦୂରତାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।

ଗରାଖ ଯେପରି ପାଟି ଓ ନାକ ଘୋଡାଇ ମାସ୍କ୍ ବା ମୁଖା ପିନ୍ଧିଥିବେ ତାକୁ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ।

ଯଥାସମ୍ଭବ ମୁହଁ ଘୋଡାଇ ହେଇପାରୁଥିବା ସିଲ୍ଡ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।



କରୋନା ଲକ୍ଷଣଯୁକ୍ତ ତଥା କରୋନା ପ୍ରଭାବିତ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆମର ସାମାଜିକ ଓ ନୈତିକ ଦାୟିତ୍ୱ

ସାମ୍ପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଦେଖାଯାଉଚି ଯେ ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଠାରେ କରୋନା ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଉଚି ବା ସେ କରୋନାରେ ପ୍ରଭାବିତ ହେଉଚି ତାହାହେଲେ ସମାଜ ଏପରିକି ନିଜର ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ମଧ୍ୟ ତାଙ୍କୁ ଅଲଗା ନଜରରେ ଦେଖୁଛନ୍ତି ଏବଂ ଭୟ ଯୋଗୁଁ ସମସ୍ତ ପ୍ରକାର ସଂପର୍କ ଛିନ୍ନ କରିବାକୁ ପଛାଉ ନାହାନ୍ତି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସେ ନିଜକୁ ବହୁତ ଅସହାୟ ମନେ କରନ୍ତି ଏବଂ ନିଜର ଯତ୍ନ ନନେଇ ସର୍ବଦା ବିଷାଦଗ୍ରସ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାନ୍ତି । ଯଦି ତାଙ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ ଯତ୍ନ ନ ନିଆଯାଏ ତାହାହେଲେ ପରିସ୍ଥିତି ଆହୁରି ଗମ୍ଭୀର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଆମେମାନେ ଭୟ ନ କରି ସେମାନଙ୍କୁ ଯଥା ଶୀଘ୍ର ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ଆମେ କିପରି ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା ?

ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆମେ ସାବଧାନ ହେବା ଓ ନିଜକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ ମାଧମରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖିବା

- ନିଜକୁ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରଖିବା
- ମାସ୍କ, ଗ୍ଲୋଭ୍ସ ଓ ପୁରା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧି ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା
- ଯଥାସମ୍ଭବ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରଖି କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା

ନିଜକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲା ପରେ ତାଙ୍କୁ ଆମେ ନିମ୍ନଲିଖିତ କାର୍ଯ୍ୟ ଦ୍ୱାରା ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବା

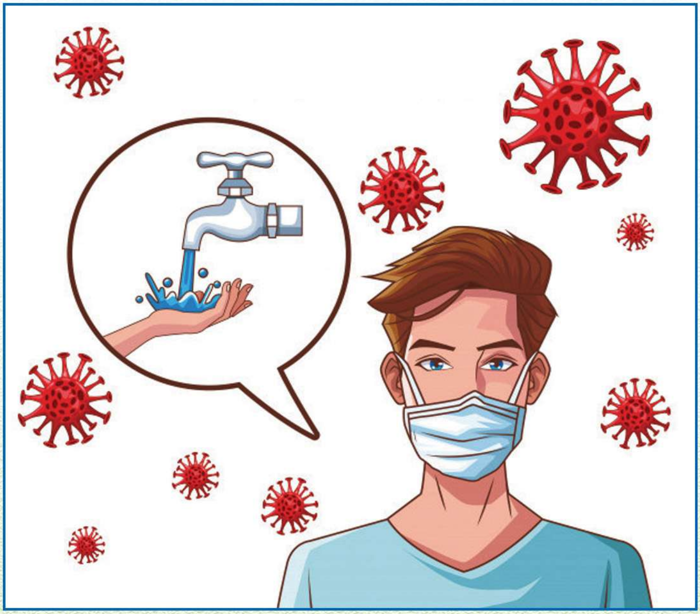
- ତାଙ୍କର ବିଶ୍ୱାସଭାଜନ ହେବା ।
- ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ ସର୍ବଦା ପରିଷ୍କାର ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ରହିବା ପାଇଁ ମାସ୍କ୍ ଓ ଗ୍ଲୋଭ୍ସ୍ ପିନ୍ଧିବା ପାଇଁ, ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରଖିବା ପାଇଁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତେଇବା ।
- କରୋନା ବିଷୟରେ ତାଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ।
- ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଆରୋଗ୍ୟହେବେ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।
- ଯଥା ସମ୍ଭବ ତାଙ୍କର ଭୟ ଓ ଆଶଙ୍କାକୁ କମାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା । ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଭୟ ନ କରି ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖରୁ ପରାମର୍ଶ ନେବାକୁ ଓ ଦରକାର ପଡିଲେ କରୋନା ପରୀକ୍ଷା କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ।
- କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିଲେ ନିକଟସ୍ଥ କୋଭିଡ୍ କେୟାର୍ ସେଣ୍ଟର୍‌ରେ ରହିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତେଇବା ।
- ନିୟମିତ ଭାବେ ଡାକ୍ତର କହିଥିବା ଔଷଧ ଓ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତେଇବା ।
- ନିୟମିତ ଭାବେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ବା ଯୋଗ କରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ।

କ'ଣ କରିବା ନାହିଁ :

- କୌଣସି ପ୍ରକାର ମିଛ ପ୍ରତିଶୃତି ଦେବା ନାହିଁ।
- ସବୁ ଅସୁବିଧାର ସମାଧାନ କରିଦେବି ବୋଲି ଆଶ୍ୱାସନା ଦେବା ନାହିଁ। ସେମାନଙ୍କୁ ଥଟ୍ଟା, ପରିହାସ, ଗାଳି ଗୁଲଜ ବା ବିରକ୍ତି ପ୍ରକାଶ କରିବା ନାହିଁ।
- ତାଙ୍କୁ ଆକ୍ଷେପ କଲାଭଳି କଥା କହିବା ନାହିଁ।
- ତାଙ୍କର ଗୋପନୀୟ କଥା ଅନ୍ୟ କାହାକୁ କହିବା ନାହିଁ ବା ତାଙ୍କ କଥା ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ନାହିଁ।

India COVID
Helpline Number:
1075

State COVID
Helpline Number:
104



Published for Public Awareness and Education by:

Indian Institute of Education & Care (IIEC)
K-7/161, Kalinga Nagar, Bhubaneswar-751029
Tel: 0674-2386162 Mob: +91-9437051145 / 8249500963
E-mail: shisirdas.iiec@gmail.com
Web: www.iiec-odisha.org