କରୋନାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହରୀ

ଓ

ତାହାର ମୁକାବିଲା

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ବାଘ ଆସିବ, ବାଘ ଆସିବ .... ବାଘ ସତରେ ଆସିଗଲା ....

ପିଲାବେଳେ ଆଇ ମା ଠାରୁ ଶୁଣିଥିବା ମିଛୁଆ ରାଧୁଆ ସମ୍ପର୍କିତ ଏ ସାଙ୍କେତିକ ଗପ ଆଧୁନିକ ବିଜ୍ଞାନ ଯୁଗରେ ମଧ୍ୟ କେତେ ସତ , ଭାବିଲେ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଲାଗୁଛି । ରାଧୁଆ ସବୁଦିନେ ମିଛରେ ବାଘ ଆସିଲା ବୋଲି ଚିତ୍କାର କରି ଲୋକଙ୍କୁ ଜଙ୍ଗଲକୁ ଡକାଇ ନେଉଥିଲା । କ୍ରମେ ଲୋକ ତା'ର ମିଛ ଡାକକୁ ଚିହ୍ନି ଗଲେ । ତେଣୁ ସତରେ ଯେଉଁ ଦିନ ରାଧୁଆ ବାଘ ହାବୁଡରେ ପଡି ଡାକିଲା , ଲୋକେ ସତକୁ ମଧ୍ୟ ମିଛ ମଣିଲେ ଓ ରାଧୁଆ ବାଘ ମୁହଁରେ ପଡି ମଲା ।

କରୋନା ସହିତ ଆମର ପରିଚୟ ଏଥି ମଧ୍ୟରେ ପୁରୁଣା ହୋଇଗଲାଣି । ଡିସେମ୍ବର , ଜାନୁଆରୀ ମାସରେ କରୋନା ଟିକେ ଶୋଇ ପଡିଲା ଯେ, ଲୋକେ ଭାବିଲେ ମରିଗଲା । ଲୋକେ ଢିଲା ହୋଇଗଲେ। ହେଲେ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ଯେତେବେଳେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହରୀ ଆସିବା ଆରମ୍ଭ ହେଲା ସରକାର ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବୁଦ୍ଧିଜୀବି ମହଲରୁ ସତର୍କ ବାଣୀ ଶୁଣାଇ ଦିଆଗଲା । କିନ୍ତୁ ଲୋକେ ଭାବିଲେ ଏ ଲହରୀ ବୋଧେ ଆମ ରାଜ୍ୟ ମାଡିବ ନାହିଁ । ମହାଭାରତରେ ଧର୍ମ ବକର ପ୍ରଶ୍ନ ଉତ୍ତରରେ ଧର୍ମରାଜ ଯୁଧିଷ୍ଠିର କହିଥିଲେ , ଦୁନିଆରେ ସବୁଠାରୁ ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟ ଜନକ କଥା ହେଉଛି ଯେ ପ୍ରତିଦିନ ଅନେକ ଲୋକ ପରଲୋକ ଗମନ କରନ୍ତି ; ତଥାପି ପ୍ରତ୍ୟକ ଲୋକ ଭାବନ୍ତି ଯେ ମୋ ବେଳ ଏବେ ଆସିବନି ।

ସେ ମିଛୁଆ ରାଧୁଆ ର ସାଂଘାତିକ ସତ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଅଜ୍ଞାନତା ହେଉ କିମ୍ବା ଯୁଧିଷ୍ଠିରଙ୍କ ଉତ୍ତରରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ମଣିଷର ନିଜ ପାରିବା ପଣିଆ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମିଛ ଆତ୍ମ ବିଶ୍ୱାସ ହେଉ , ଦୁଇଟି ଯାକ ଯେ ଏ ତଥାକଥିତ ଆଧୁନିକ ମଣିଷ ଭିତରେ ରହିଛି, ଏହା ମାନିବାକୁ ହେବ । ସେଇଥି ପାଇଁ ତ ସଂକ୍ରମଣ ଆଜି ପାଞ୍ଚ ଥିଲେ କାଲି ପଚାଶ ଛୁଉଁଛି ।

ଆରେ ଭାଇ , ଆମେ ବୁଝିବା ଶୁଝିବା ଲୋକଟି ? ଗୋଟିଏ କାଥାକୁ କେତେ ଥର କହିଲେ ଆମେ ବୁଝିବା ? ଛାଡ , ଯାହାତ ଗଲାଣି ଗଲାଣି । ଏବେବି ସମୟ ଅଛି। ଏବେଠୁ ସାବଧାନ ହେବା । କୋଭିଡ଼ ନିୟମ କଡାକଡି ପାଳିବା । ମାସ୍କ ଆମର ଢାଲ । **ଯଦି ଆଉଥରେ ଲକ୍ ଡାଉନ୍ ଆମେ ଚାହୁଁ ନାହୁଁ , ତେବେ ସମସ୍ତେ ଯେପରି ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ସେ ଦାୟିତ୍ୱ ଆମେ ନେବା ।** ଘରେ ହେଉକି ବାହାରେ , ଲୋକ ଗହଳିକୁ ନା । ଆଉ ସାବୁନରେ ବାରମ୍ବାର ହାତକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇବା । କଅଣ ? ସତରେ ମାନିବା ନା ଏଥର ବି ମିଛୁଆ ରାଧୁଆ ହେବା ? ମନେ ରଖନ୍ତୁ , ବିଚାରବନ୍ତ ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ଇସାରା ହିଁ ଯଥେଷ୍ଟ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ , ଓଡ଼ିଶା

ଭାରତ ଓ ଓଡ଼ିଶାରେ କରୋନାର ଏବେକାର ସ୍ଥିତି :

ଭାରତରେ ପଞ୍ଚୋଟି ରାଜ୍ୟ , ଯଥା ମହାରାଷ୍ଟ୍ର , ପଞ୍ଜାବ,କେରଳ , ଛତିଶଗଡ , ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦେଶ ରେ କରୋନା ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହରୀର ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରଭାବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିତି ଖରାପ ଆଡ଼କୁ ଯାଉଛି । ଦେଶରେ ଏବେ ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ ଦୁଇ ଲକ୍ଷ ଟପି ସାରିଥିବା ବେଳେ ଓଡ଼ିଶାରେ ତିନି ହଜାର ଛୁଇଁ ସାରିଲାଣି। ଗତବର୍ଷ ପୁରୁଣା କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଦୁଇଗୁଣ ହେବାକୁ ୨-୩ ମାସ ନେଉଥିବା ବେଳେ ଏବେ ୧୫ ରୁ ୨୦ ଦିନ ନେଉଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳୁଛି । ଏଥିରୁ ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି ଯେ ଏଇ ତିନି ଚାରି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆମେ ଗତବର୍ଷର ଅଗଷ୍ଟ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ର ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯିବା । ତା ପରେ କଣ ହେବ ତାହା କହିବା କଷ୍ଟ । ତେଣୁ ଆମକୁ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ନୂଆ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଉ କିଛି ନୂଆ ତଥ୍ୟ :

- ଏହା ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଖୁବ ଶୀଘ୍ର ବହୁ ଲୋକଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରୁଛି
- ୪୦ % କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଲକ୍ଷଣ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟପୁଥିବା ଦେଖା ଯାଉଛି ।
- ପୂର୍ବରୁ କାଶ ବା ଛିଙ୍କରେ ଛିଟିକି ପଡୁଥିବା ଜଳକଣା (Droplet) ୬ ଫୁଟ ମଧ୍ୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମୁହଁ ଉପରେ ପଡିବାଦ୍ୱାରା ଏହା ବ୍ୟପୁଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳରେ ଭାସମାନ କଣିକା (Droplet nuclei) ଆକାରରେ ଉଡ଼ିବୁଲିବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଦୂରତାରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଏବଂ କାଶ ଓ ଛିଙ୍କ ର ବହୁ ସମୟ ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରୁଛି। ଆବଦ୍ଧ କୋଠରୀ ବା ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ନଥିବା ପରିବେଶ , ଯଥା ବନ୍ଦ ଏ:ସି: ରୁମ୍ , ଲିଫ୍ଟ, ସପିଙ୍ଗ ମଲ୍ , ମନ୍ଦିର ଗମ୍ଭୀରା ,ଏ:ଟି:ଏମ୍: ଅଧିକ ପିଲା ରହୁଥିବା ହଷ୍ଟେଲ କୋଠରୀ , ସିନେମା ହଲ , ମାର୍କେଟ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, ରେଲଗାଡ଼ିର ଏ :ସି: କୋଚ ଆଦିରେ ଅଧିକ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି।
- ଏହାର ଘାତକ ଶକ୍ତି କମ୍ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ଧାରଣା ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ତାହା ଏବେ ମିଛ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି। ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ହେବା ବେଳକୁ କମ୍ ସମୟ ଭିତରେ ଏହା ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯାଇଥିବା ଦେଖା ଯାଉଛି ।
- ପୂର୍ବରୁ ଛୋଟ ପିଲାମାଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦ ନଥିଲା , ମାତ୍ର ଏହି ନୂଆ ପ୍ରଜାତି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ କରୁଛି ।
- ଏକ ସମୟରେ ପରିବାରର ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଛନ୍ତି ।

- ଟୀକା ନେଇ ସାରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକଙ୍କ ଠାରେ ମଧ୍ୟ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛି ।
- ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ ପୂର୍ବ ଠାରୁ ଅଲଗା ଏବଂ କମ ତୀବ୍ର ଥିବାରୁ ଚିହ୍ନିବା / ସନ୍ଦେହ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ହଠାତ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥା ଆସିଯାଉଛି।
- ଲକ୍ଷଣ ନଥିବା ଲୋକ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ ସ୍ଥିତିରେ ଥାଇ ପାରନ୍ତି ।
- ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରୁନଥିବା କିମ୍ବା ନାକତଳକୁ ପିନ୍ଧୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଏହା ଖୁବ କମ୍ ସମୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସଂକ୍ରମଣ ଉପୁଯାଉଛି ।
- ମସ୍ତିଷ୍କ , ଫୁସଫୁସ , ହାର୍ଟ , ଲିଭର ଆଦି ଗୁରୁତ୍ବପୁର୍ଣ ଅଙ୍ଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଅଛି ।
- ହାଲିଆ ଲାଗିବା , ଭୋକ ନହେବା ଚରମରୋଗ ନୂଆକରି ଦେଖାଦେବା , ଆଖି ଲାଲ ପଡିବା , ହଠାତ ଅଚେତ ହୋଇ ପଡିବା , ପେଟରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୋଇ ବାନ୍ତି ଓ ପତଳା ଝାଡା ଆଦି ହେବା , ପୂର୍ବରୁ ବିଶେଷ କିଛି ଲକ୍ଷଣ ନଥାଇ ହଠାତ ଅଣନିଶ୍ବାସୀ ଲାଗିବା ଓ ରୋଗୀ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଯିବା , ଆଦି ନୂଆ ପ୍ରକାର କରୋନା ର ଲକ୍ଷଣ ।

ଓଡ଼ିଶାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହରୀ ର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଓ ମାଧ୍ୟମ

- ମହାରାଷ୍ଟ୍ର   ଓ ପଡୋଶୀ ରାଜ୍ୟ ଛତିଶଗଡ଼ରୁ ସୀମାନ୍ତ ଜିଲ୍ଲାକୁ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରବେଶ ଏବଂ ଏହି ଜିଲ୍ଲାର ଲୋକଙ୍କର ଛତିଶଗଡ଼କୁ ଯାତାୟାତ
- ମାସ୍କ ନ ପିନ୍ଧିବା କିମ୍ବା ସଠିକ ଭାବେ ନ ପିନ୍ଧିବା
- ସ୍କୁଲ ,କଲେଜ,ହଷ୍ଟେଲ , ମେସ୍ ଆଦିରେ କୋଭିଡ଼ ନିୟମ ପାଳନରେ ଅବହେଳା
- କିଶୋର ଏବଂ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ସତର୍କତାପ୍ରତି ହେୟଜ୍ଞାନ
- ହାଟ ବଜାର, ମେଳା ମଉଛବ, ବିବାହ ବ୍ରତ , ଶୁଦ୍ଧିକ୍ରିୟା ରେ ଜନଗହଳି ଓ ଶାରୀରିକ ଦୁରତା ରକ୍ଷା ରେ ବିଫଳତା
- ହାତ ଧୁଆ ଏବଂ ସାଧାରଣ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ହ୍ରାସ

ବର୍ତ୍ତମାନ ପାଇଁ ଥିବା ନୂଆ ଆହ୍ବାନ :

- ✓ ଏବେ ଆମର ଅଭିଜ୍ଞତା ଅଧିକ କିନ୍ତୁ ନିଷ୍ଠାପରତା କମିଯାଇଛି
- ✓ ଭିତ୍ତିଭୂମି , ଯନ୍ତ୍ରପାତି , ମାନବ ସମ୍ବଳ ଓ ସମସ୍ତ କର୍ମଚାରିଙ୍କ ମନୋବଳ ଆଦିର ସ୍ଥିତି କୁ ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆଣିବାକୁ ସମୟ ଲାଗିବ ।
- ✓ ଅର୍ଥ , ସମ୍ବଳ ଓ ଶକ୍ତି ସର୍ବଦା ସୀମିତ । ଗତ ବର୍ଷ ସାଧାରଣ ଜନତାଙ୍କ ଉପରେ ଏହାର ବହୁତ ବଡ ପ୍ରଭାବ ପଡିଛି । ସ୍ୱଳ୍ପ ଆୟକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଧିକ କଷ୍ଟ ଭୋଗିଛନ୍ତି। ପୁଣିଥରେ ସେହି ଅବସ୍ଥା ଆସିଲେ ସେମାଙ୍କର ସ୍ଥିତି ଖୁବ ଜଟିଳ ହେବ ।
- ✓ ଛାତ୍ର ଛାତ୍ରୀମାନଙ୍କର ପାଠପଢା ଘୋର ବାଧାପ୍ରପ୍ତ ହୋଇଛି। ଆଉ ଅଧିକ କ୍ଷତିର କଳ୍ପନା କରିବା ଅସମ୍ଭବ ।
- ✓ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିପଦ ବଢିଛି ।

ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପାୟ :

- ସବୁ ସ୍ତରରେ , ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୋଭିଡ଼ ନିୟମର ୧୦୦ % ପାଳନ
  - ✓ ଶତ ପ୍ରତିଶତତିନି ପ୍ରସ୍ତ ବିଶିଷ୍ଟ ମାସ୍କ (Triple layer)ବ୍ୟବହାର । ଏକୁଟିଆ ଗାଡି ଚଳାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଏଥିରୁ ବାଦ ଯିବେନାହିଁ ।
  - ✓ ମାସ୍କ ମୁହଁକୁ ଠିକ ଭାବେ ଫିଟିଙ୍ଗ ହେବା ଦରକାର ଓ ନାକ ଏବଂ ପାଟିକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିବା ଦରକାର ।
  - ✓ ଜନଗହଳିକୁ, ଯିବାନାହିଁ କି ଗହଳି କରିବା ନାହିଁ ।
  - ✓ ଆବଦ୍ଧ ସ୍ଥାନ , ଯଥା ବନ୍ଦ କୋଠରୀ , ସପିଙ୍ଗ ମଲ୍ , ଏ:ଟି:ଏମ୍: କାଉଣ୍ଟର , ମନ୍ଦିର ଗର୍ଭୀରା , ସିନେମା ହଲ , ଭିଡ ଥିବା ବଜାର ଆଦିକୁ ଆଦୌ ଯିବା ନାହିଁ।
  - ✓ ସାବୁନରେ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଇବା
  - ✓ ଛଅ ଫୁଟ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ଦୂରତା ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା

- ✓ ଯଥା ସମ୍ଭବ କବାଟ ଝରକା ଖୋଲାରଖି ରୁମ ବ୍ୟବହାର କରିବା । ଏକଜଷ୍ଟ ଫ୍ୟାନ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
- ✓ ଏଠି ସେଠି ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାଇବା ନାହିଁ

- ବାହାର ରାଜ୍ୟକୁ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ନଥିଲେ ଯିବାନାହିଁ
- କୁମ୍ଭ ମେଳା , ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଧିକ ସଂକ୍ରମିତ ସହର ଓ ବାହାର ରାଜ୍ୟରୁ ଆସୁଥିବା/ଫେରୁଥିବା ଲୋକ ଗତ ୭୨ ଘଣ୍ଟା ମଧରେ ହୋଇଥିବା କୋଭିଡ୍ ପରୀକ୍ଷା ରିପୋର୍ଟ୍ କିମ୍ବା କୋଭିଡ୍ ଟୀକାର ଦୁଇଟି ମାତ୍ରା ନେଇସାରିଥିବା ପ୍ରମାଣ ପତ୍ର ସାଙ୍ଗରେ ରଖିବେ ନଚେତ ୭ ଦିନ ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧରେ ରହିବେ । ଏ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ଗସ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ସରପଞ୍ଚ/କାଉନସିଲର / କର୍ପୋରେଟର ଙ୍କୁ ଜଣାଇବେ ।
- ଲକ୍ଷଣ ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି / କୋଭିଡ୍ ପଜିଟିଭ ଚିହ୍ନିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାକ୍ତରଖାନା ସହ ପରାମର୍ଶ ପରେ ଗୃହ ପୃଥକ ବାସ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିବେ
- ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସା ନେବେ
- ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନ ସମୟ ପ୍ରତିସମୟ ଜାରିକରିଥିବା କୋଭିଡ୍ ମାର୍ଗଦର୍ଶୀକା ଅନୁସରଣ କରିବେ
- ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ ବିଭାଗ/ ଅଫିସ ବ୍ୟତୀତଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଫିସ ଗୁଡିକରେ ୫୦% କର୍ମଚାରୀ ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟମ ପାଳନ କରି କାର୍ଯ୍ୟକରିବେ ।
- ବିବାହରେ ସର୍ବାଧିକ ୫୦ ଜଣ ଓ ଶୁଦ୍ଧିକ୍ରିୟା ରେ ୨୦ ଜଣ ଏକତ୍ରିତ ହେବେ , କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତ କୋଭିଡ୍ ନିୟମ ପାଳନ କରିବେ।
- ସଭା ସମିତି ଆଦି ଭରଚୁଆଲ ମୋଡ ରେ କରାଯିବ
- ଦୋକାନ ବଜାର , ଦେବାଳୟ ଓ ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ମାସ୍କ ଓ ଶାରୀରିକ ଦୂରତା ନିୟମ କଡାକଡି ପାଳନ କରିବା

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଯଥା ସମ୍ଭବ ନିଜ ଘରେ ଗୋଟିଏ ସଙ୍ଗରୋଧ / ପୃଥକବାସ କୋଠରି ସ୍ଥିର କରିବେ
- ନିଜ ଘର କିମ୍ବା ପଡୋଶୀଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ କୋଭିଡ଼ ପଜିଟିଭ ଚିହ୍ନଟ ହେଲେ ନିଜ ଆଡୁ ନିଜ ଘର ଅଥବା ଅପାର୍ଟମେଣ୍ଟ କୁ ମାଇକ୍ରୋ କଣ୍ଟେନମେଣ୍ଟ ସ୍ଥାନ ଭାବେ ବିବେଚନା କରିବେ ଓ ବିପଦ ସମୟ ନ ଟଳିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ (ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ ଓ ପ୍ରଶାସନ ଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁସାରେ) ସେ ସ୍ଥାନରୁ ବାହାରକୁ କେହି ଯିବେନାହିଁ କିମ୍ବା ବାହାରୁ ସେଠାକୁ କେହି ଆସିବେ ନାହିଁ । କେବଳ ଜରୁରୀ ସେବା ପାଇଁ ଏହାକୁ କୋହଳ କରାଯାଇ ପାରେ ।
- ଅବରୁଦ୍ଧ ସ୍ଥାନ , ଯଥା ସପିଙ୍ଗ ମଲ୍ , ଏଟିଏମ , ଏସି ଚାଲୁଥିବା ବନ୍ଦ କୋଠରୀ , ଲିଫ୍ଟ ଆଦି ମଧ୍ୟରେ ଯଥା ସମ୍ଭବ କମ ସମୟ ରହିବେ ଓ ମାସ୍କ ଠିକ ଭାବେ ପିନ୍ଧିବେ ।
- ବାହାରୁ ଆସିଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ସାନିଟାଇଜ କରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧ /ପୃଥକ ବାସ

ସଂକ୍ରମିତ / ସଂକ୍ରମଣ ସନ୍ଦେହ କରାଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ରହିବାକୁ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଛି । ଏହାଦ୍ବାରା ରୋଗ ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ଅନ୍ୟକୁ ବ୍ୟାପେନାହିଁ । ସଠିକ ଭାବେ ପାଳନ କଲେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇ ପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଅଲଗା କୋଠରୀ , ଅଲଗା ଶୌଚାଳୟ ଓ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ସେବାକାରୀ (ପରିବାରର ଲୋକ) ଦରକାର। ରୋଗୀ/ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ତତଃ ୭ ଦିନ (ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଅଧିକ ହୋଇପାରେ) ଅଲଗା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାଙ୍କର ଖାଇବା ପିଇବା ତାଙ୍କୁ ସେହି କୋଠରୀରେ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ। ପରିବାର ର ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଳା ମିଶା କରିବେନାହି । ଘରଭିତରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବେ । ଚାକିରି କରୁଥିବା ଲୋକ ଘରୁ ଭରଚୁଆଲ ମୋଡ ରେ କାମ କରିବା ଉଚିତ । କୌଣସି ସାଙ୍ଗ ସାଥୀ , ପଡୋଶୀ କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ଏହି ସମୟରେ ଘରକୁ ଆସିବାକୁ ମନା କରିବା ଉଚିତ । ସଙ୍ଗରୋଧରେ/ ପୃଥକ ବାସରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଙ୍କ ଲୁଗାପଟା , ବାସନ କୁସନ , ମୋବାଇଲ ଆଦି ଅନ୍ୟ କେହି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ। ସେମାଙ୍କର ବ୍ୟବହୃତ ଜିନିଷ ପତ୍ରକୁ ସାବୁନ ପାଣି / ୧ %

ହାଇପୋ କ୍ଲୋରାଇଟ ସଲ୍ୟୁସନରେ ଅଧ ଘଣ୍ଟା ବୁଡାଇ ସଫା କରାଯିବ ଓ ଖରାରେ ଶୁଖାଯିବ । ହାତରେ ଗ୍ଲୋବ୍ସ ପିନ୍ଧି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସେବାକାରୀ ଏହା କରିବେ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବର୍ଯ୍ୟ ବସ୍ତୁ କୁ ବ୍ଲିଚିଂ ସଲ୍ୟୁସନ ରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ପକାଇ , ଗଭୀର ଗାତ ଖୋଳି ପୋତି ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଟୀକା କାରଣ :

ଏ୪୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ସମସ୍ତ ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଯଥା ଶୀଘ୍ର କୋଭିଡ୍ ଟୀକା ନେଇଯିବା ଉଚିତ। କୋଭିଡ୍‌ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଭଲ ହେବାର ୪-୬ ସପ୍ତାହ ପରେ ଟୀକା ନେବା ଉଚିତ । ଏହି ଟୀକା ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାପଦ ଓ ଫଳପ୍ରଦ । କ୍ୱଚିତ ଲୋକଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ସାମାନ୍ୟ ଘୋଳା ବିନ୍ଧା / ନିଦୁଆ ଲାଗିବା / ହାଲିଆ ଲାଗିବା ଆଦି) ଦିନେ ଦୁଇ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇ ପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ କିଛି ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ନାହିଁ । କେବଳ ପାରାସିଟାମଲ୍ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ପଡିପାରେ । ନୂତନ ସମୟ ସାରଣୀ ଅନୁସାରେ ସକାଳ ଆଠଟାରୁ ବାରଟା ଓ ଅପରାହ୍ନ ତିନିଟାରୁ ଛଅଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୋଭିଡ୍ ଟୀକା ଦିଆ ଯିବ । ଏଥିପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇ ସାରି , ନିଜ ପରିଚୟ ପତ୍ର ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ଟୀକାକାରଣ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ବିଶେଷ ସୂଚନା :

(୧)ନିହାତି ଜରୁରୀ ନଥିଲେ ଡାକ୍ତରଖାନା ନଯାଇ ଟେଲିମେଡ଼ିସିନ ଏବଂ ୧୦୪ ସହାୟତା ନମ୍ବର ର ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ ।

(୨) ଟୀକା ନେଇ ସାରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ କଅଭିଡ ନିୟମ କଡାକଡି ପାଳନ କରିବା ଜରୁରୀ ।

-o-