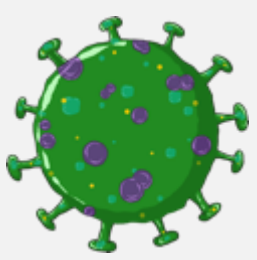


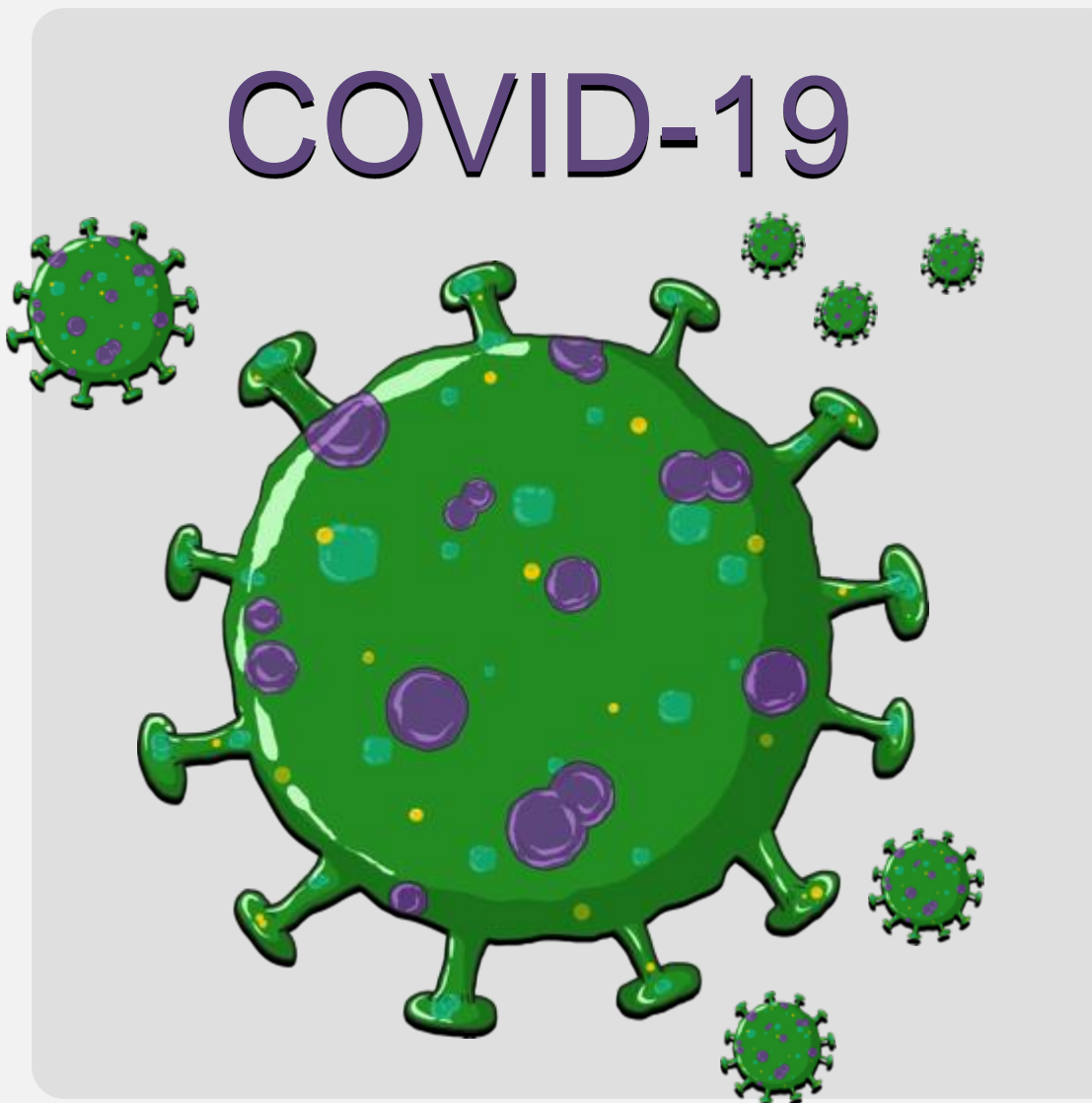
କୋଭିଡ୍ - ୧୯
ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉପାୟ
କୋଭିଡ୍ ସାର୍ବମାନଙ୍କ ପାଇଁ



ଆମେ କଣ ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ଆସିଲେ ?

କୋଭିଡରୁ ସୁରକ୍ଷା ପଛା ଓ ଏକାକୀବାସ

ଏହି କଣ୍ଟାକ୍ଟ ଟ୍ରାସିଙ୍ଗ୍ ପ୍ରୋଟୋକଲ୍ (ସ୍ପର୍ଶ ଏବଂ ଅତ୍ୟନ୍ତ ନିକଟତର ହେବା ଜନିତ ସଂପର୍କ) ଚିହ୍ନଟ କରିବାର ଔପଚାରିକତା ଜାଣିବା ସହ ପ୍ରତିକାରକ ମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ ତଥା ଏକାକୀବାସ ନିୟମପାଳନ

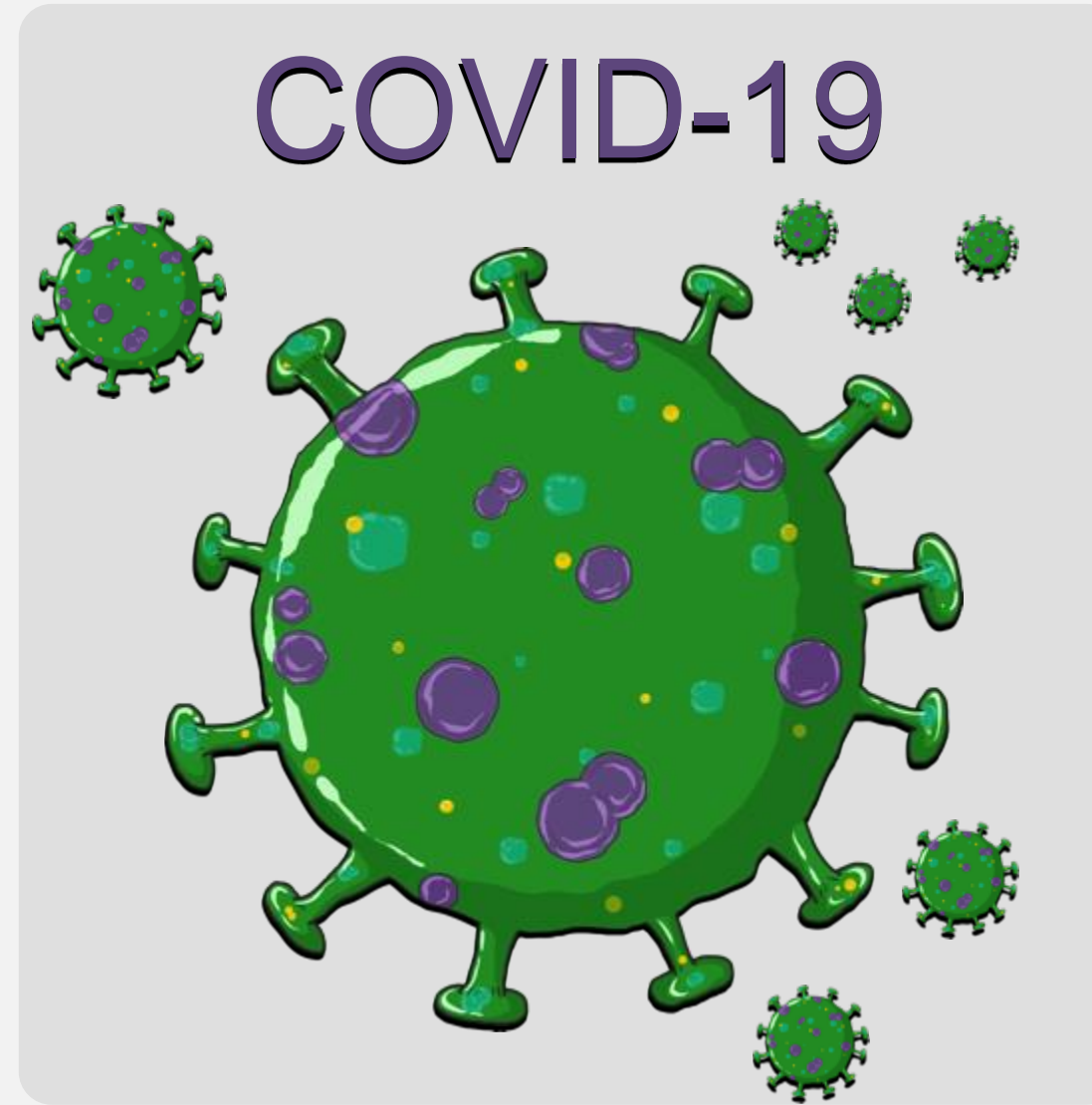


କୋଭିଡ ତଥ୍ୟ - ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଏବଂ ପରୋକ୍ଷ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥିବା ହଜାର ହଜାର ଗୋଷ୍ଠୀ ସ୍ତୁପଦାୟକ ପାଖରେ ଏଥି ଜନିତ ସୁଚନା ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ । ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁରକ୍ଷାପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ।

ଆମେ କଣ ଶିକ୍ଷା କରିବାକୁ ଆସିଛେ ?

ସାମାଜିକ ବାଛନ୍ଦ ଏବଂ ପାଟରଅନ୍ତର

କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ଜନିତ ମିଥ୍ୟା ଏବଂ ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ତରରେ ସାମାଜିକ ବାଛନ୍ଦ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଭୟ ବିଷୟରେ ଏହି ସେସନ୍ ଆଲୋଚନା କରିବ- କୋଭିଡ୍ ସାରଥୀମାନଙ୍କ ର ଏହି ବିଷୟରେ ଭୂମିକା ଏବଂ ସେ କଣ କରିପାରିବେ, ସେ ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ସେସନ୍ ଆଲୋଚନା କରିବ ।



ଗୋଷ୍ଠୀ ସଂପ୍ରଦାୟଙ୍କ ପାଇଁ ସୁଚନା

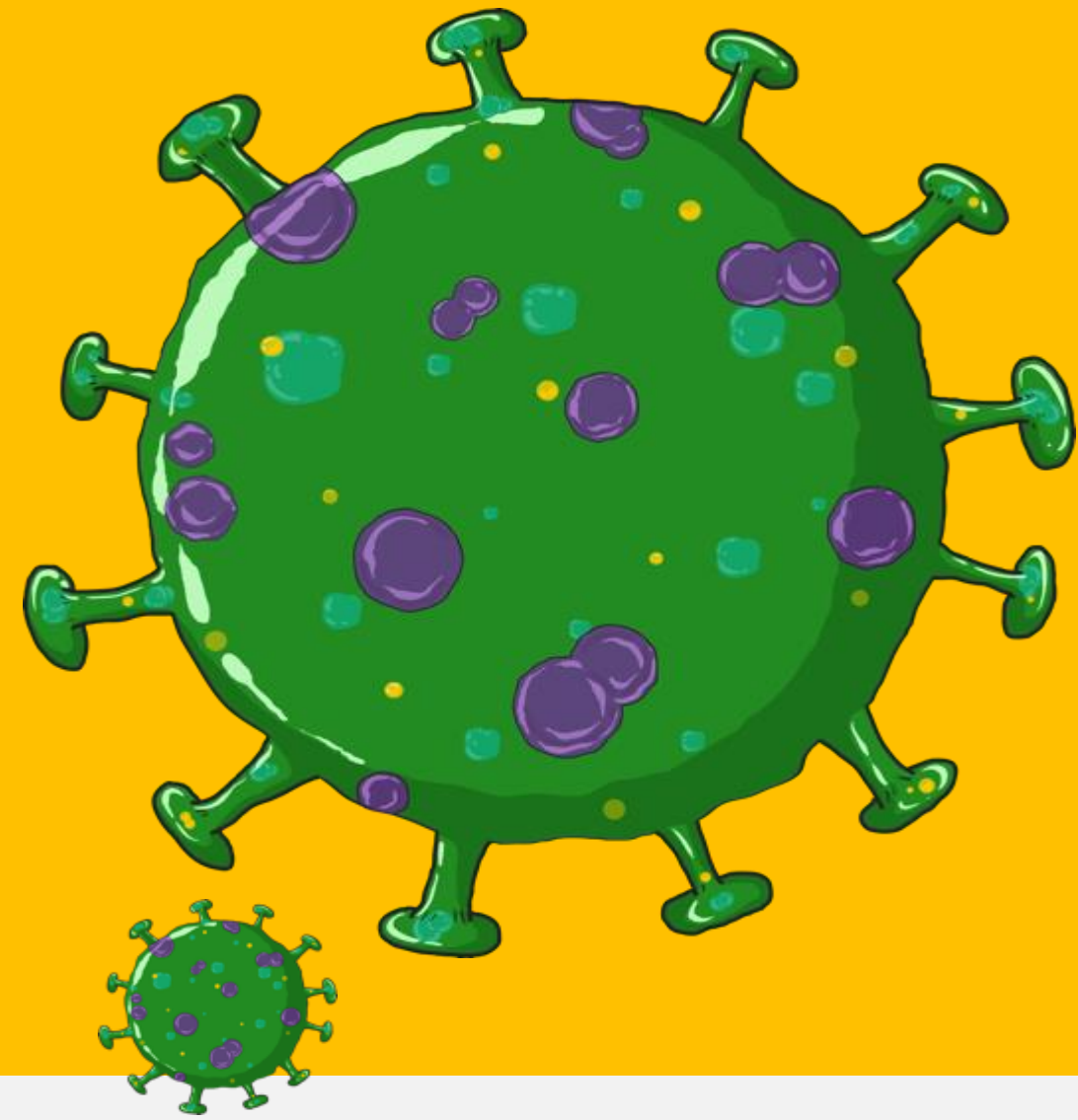
ଏହି ଆଲୋଚନା କରେ ଯେ ସମାଜ ଅନୁଷ୍ଠାନ କ୍ଷେତ୍ର କର୍ମଚାରୀ ହିସାବରେ ହାତ ସଫା କରିବା, ଖାସିବ ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା, ପାରମ୍ପରିକ ଦୂରତା ଏବଂ ଏଡ଼ିଆରଜି ବିଷୟରେ କଣ ସବୁ ଜ୍ଞାନ ଏବଂ ସୁଚନା ଦେବେ ।



କୋଭିଡ୍ ସାରଥୀଙ୍କ ଭୂମିକା

କୋଭିଡ୍ ସାରଥୀ ହିସାବରେ ମୋର ଭୂମିକା କଣ

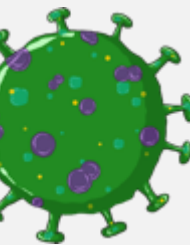




ଦିବସ-୧

କୋଭିଡ୍ ଏବଂ ମୌଳିକ ତଥ୍ୟ

କୋଭିଡ୍, ସାର୍ବସ୍ୱମୀନଙ୍କ ପାଇଁ



- ଚାଲନ୍ତୁ କୋଭିଡ୍ ଏବଂ ବିଷୟରେ ଜାଣିବା

- ଏମ୍- କୋଭିଡ୍ ଏବଂ ମାନେ ନୁଆ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ରୋଗ ୨୦୧୯ । ନୋଭେଲ୍ ଅର୍ଥ ନୁଆ

- ଏହା କୋରୋନା ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସାରସ୍-କୋଭିଡ୍-୨ (ସିଡି-୧୯୨ ଆକ୍ୟୁଟ୍ ରେସ୍ ପିରେଟୋରି ସିନ୍ଡ୍ରୋମ୍ କୋରୋନା ଭାଇରସ୍-୨ ନାମରେ ନାମିତ)

- କୋଭିଡ୍ ଏବଂର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ କଣ ?

- କୋଭିଡ୍ ଏବଂର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ ହେଲା ଜ୍ୱର, କାଶ, ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ



- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଅଛି ଏବଂ ଆପଣ କାହା ସଂପର୍କରେ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡ଼ିଜିଟାଲ ରାଜ୍ୟ ହେଲ୍ଥଲାଇନ୍ ୧୦୪ କି । ସାମ୍ପ୍ରା ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ୨୪x୭ ହେଲ୍ଥଲାଇନ୍ ନମ୍ବର- ୦୧୧-୨୩୯୭୮୦୪୭,୧୦୨୫କୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ ।





ସଂକେତ ଏବଂ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ

କୋଭିଡ୍ ଏବଂ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ

କୋଭିଡ୍ ଏବଂ ରୋଗୀ ଅତି ସାଧାରଣରୁ ଗୁରୁତର ଶ୍ୱାସକ୍ରମିତ ଅସୁସ୍ଥତାରେ ପୀଡ଼ିତ ହୁଅନ୍ତି ବା ଭୋଗ କରନ୍ତି

- ଜ୍ୱର କାଶ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ
- ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ୨-୧୪ ଦିନ ପରେ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଏହି ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଥାଏ କିଁ ଆପଣ କୋଭିଡ୍ ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂପର୍କରେ ଆସିଛନ୍ତି କିଁ ଆପଣ କୋଭିଡ୍ ଏବଂ ଜୋର୍ରେ ବାସ କରନ୍ତି କିଁ। ସେହିପରି ସ୍ଥାନରୁ ଆସୁଛନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ଗ୍ରହଣ



- ଜ୍ୱର- ୮୭.୯%
- କାଶ-୭୭.୭%
- ଥକ୍କାପଣ- ୩୮.୧%
- କଫ- ୩୩.୪%
- ମାୟାଲଜିଆ -୧୪.୮%
- ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ରେ କଷ୍ଟ- ୧୮%
- ଡିଫ୍ରିଆ ବା ଦରଜ- ୧୩.୯%
- ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଦିଆ- ୧୩.୭%
- ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା- ୧୧%
- ବାନ୍ତି- ୫%
- ଝାଡ଼ା- ୩.୭%

କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣ କ୍ଷମତା

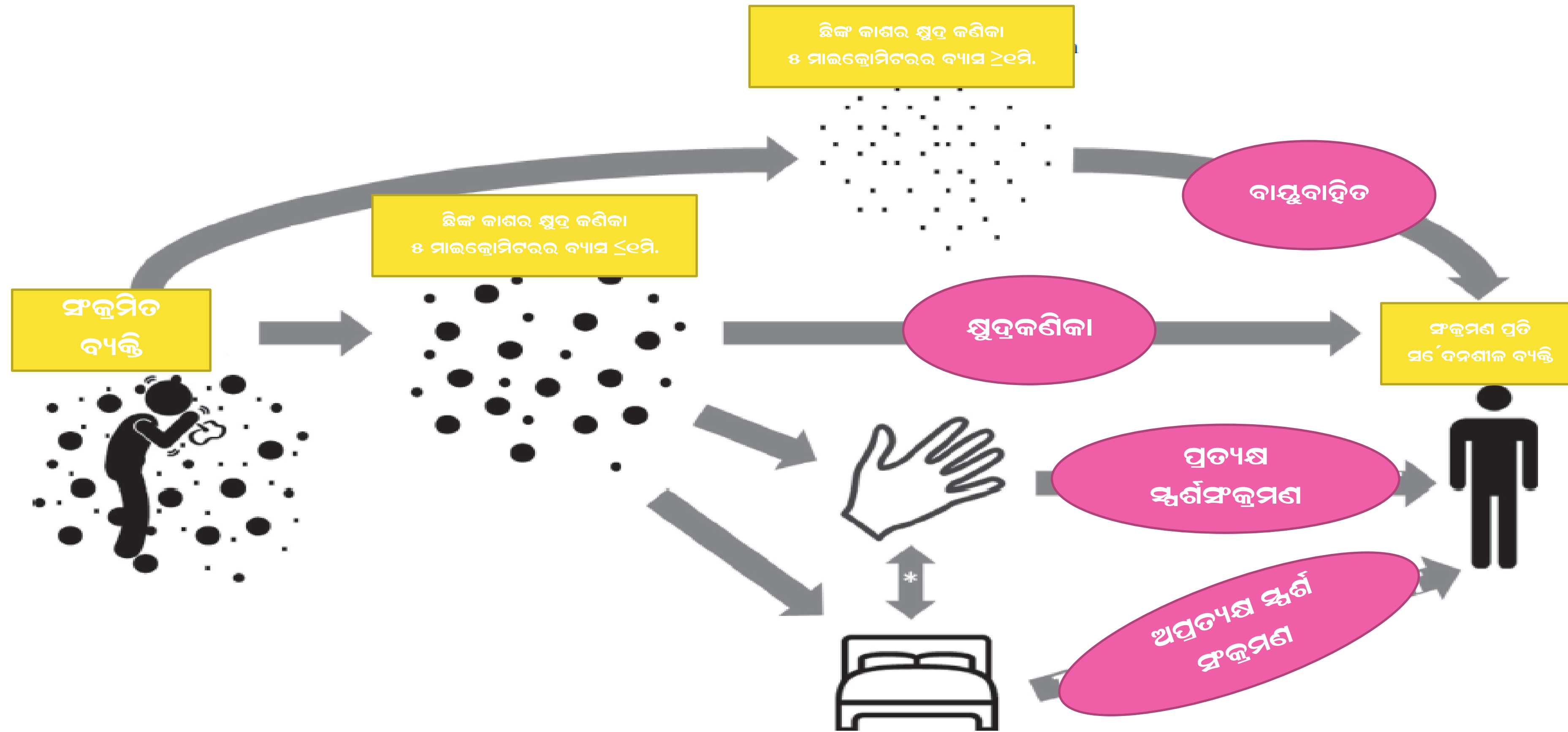
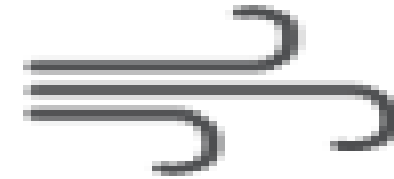


Figure 1. Transmission routes: droplet, airborne, direct contact, and indirect contact. (Indirect contact: routes involving a combination of hand and surface.) Definitions of 'droplet' and 'droplet nuclei' are from Atkinson *et al.*⁵

ମଣିଷ ଶରୀର
ଭିତରେ

ରୋଗପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ- ଆକଳନ ହୋଇଥିବା ସାର୍ସ- କୋଭି-
୨ ର ରୋଗ ପୂର୍ଣ୍ଣ ସମୟ ୨-୨୧ ଦିନ ରହିଥାଏ ।

କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ କେତେ ସମୟ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିରେ ରୁହେ ?



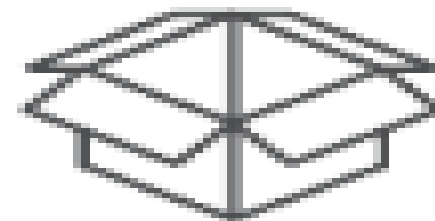
ବାୟୁ

୩ ଘଣ୍ଟା



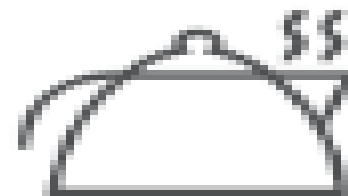
କପଡ଼ା

୪ ଘଣ୍ଟା



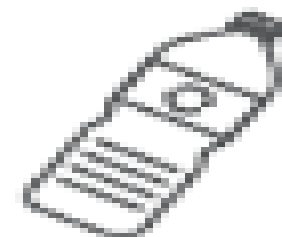
କାର୍ଡ ବୋର୍ଡ

୨୪ ଘଣ୍ଟା



ଷ୍ଟେନ୍‌ ଲେସ୍ ସ୍ଟିଲ୍

୨-୩ ଦିନ



ପ୍ଲ୍ୟୁରିଜ୍

୩ ଦିନ



ମଣିଷ ଶରୀର
ବାହାରେ

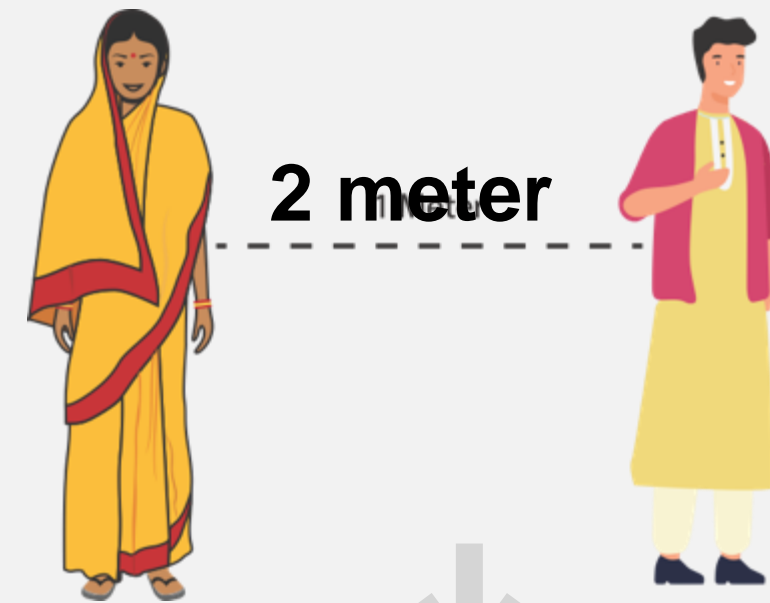
ନିରାକରଣ: ଗୋଷ୍ଠୀ ସଂପ୍ରଦାୟରେ ସୁରକ୍ଷାଗତ କାର୍ଯ୍ୟ ଅଭ୍ୟାସ



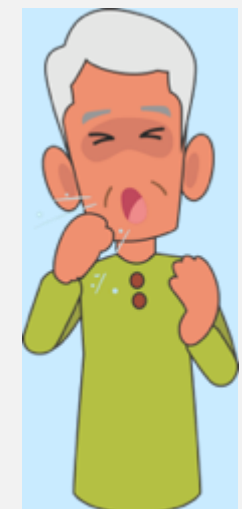
ହାତର ପରିଷ୍କାର
ପରିଚ୍ଛଦା



ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ପରିଷ୍କାର
ପରିଚ୍ଛଦା



ସୋସିଆଲ୍ ଡିଷ୍ଟାନ୍ସିଙ୍ଗ୍
(ପାରସ୍ପରିକ ଦୂରତା ବଜାୟ
ରଖିବା)

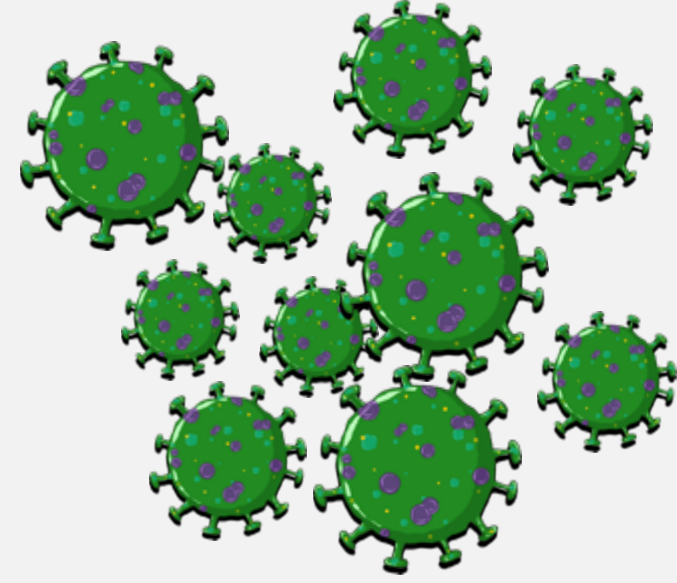


ହାଏ ରିସ୍କ (ଅଧିକ ସଂକ୍ରମଣ
ସମ୍ଭାବନା) ଥିବା ଗୁପ୍

ବିଷ୍ଣାର ମାଧ୍ୟମ



ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଛିଙ୍କିବା/କାଶିବା



ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ଉପଲେଟ୍ (ଛିଙ୍କିବା/କାଶିବା ବେଳେ ବାହାରି ଆସୁଥିବା ଜଳବିନ୍ଦୁ)



ସଂକ୍ରମିତ ଉପଲେଟ୍ ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ପଡ଼ିବା)



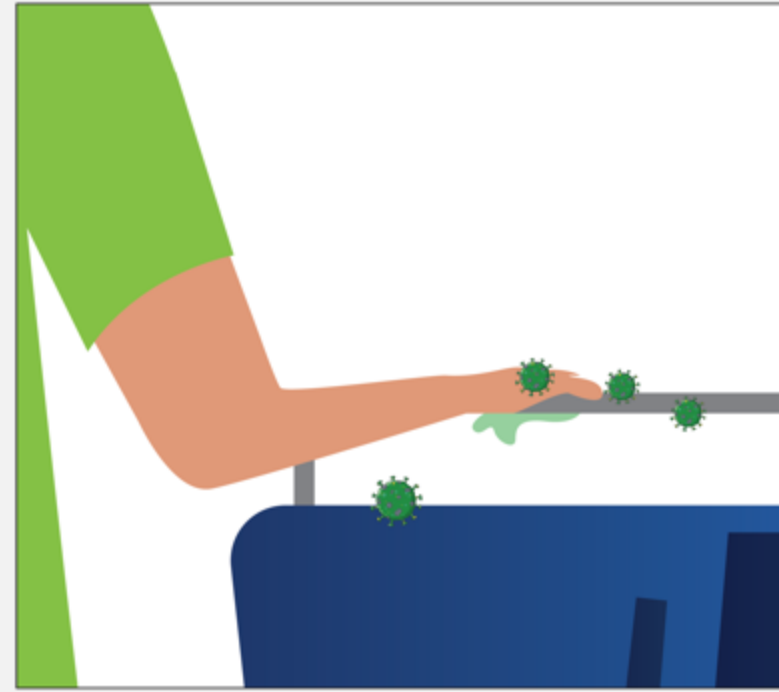
ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ କୌଣସି ସଂକ୍ରମିତ ପୃଷ୍ଠ କିମ୍ବା ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି



ଭାଇରସ୍ (ଭୂତାଣୁ) ସ୍ଥାନାନ୍ତର ହୋଇଛି



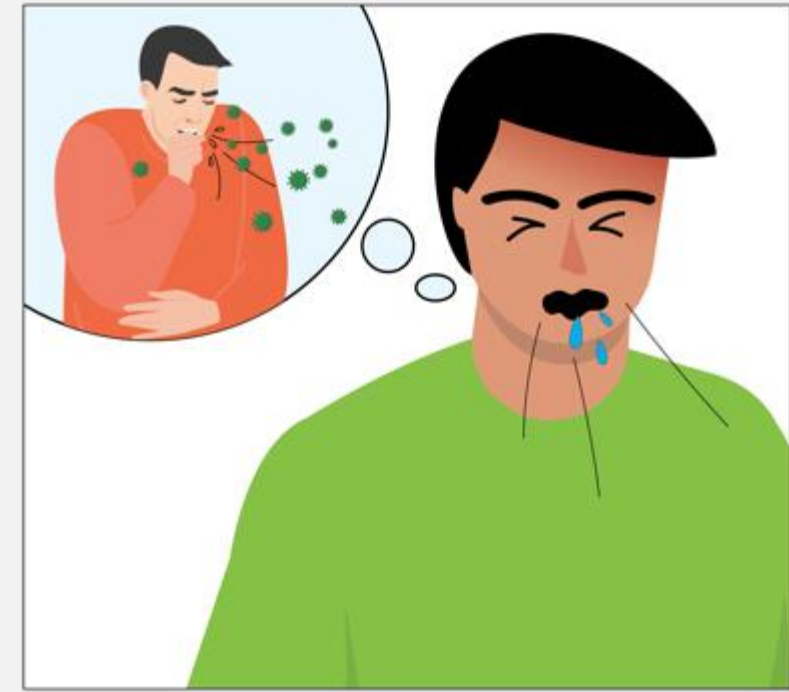
ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଛିଙ୍କିବା/କାଶିବା



ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ଉପଲେଟ୍ (ଛିଙ୍କିବା/କାଶିବା ବେଳେ ବାହାରି ଆସୁଥିବା ଜଳବିନ୍ଦୁ)



ସଂକ୍ରମିତ ଉପଲେଟ୍ ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ପଡ଼ିବା



ଭାଇରସ୍ (ଭୂତାଣୁ) ସ୍ଥାନାନ୍ତର ହୋଇଛି

ହାତର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା

ନିରାକରଣ- କଣ କରିବେ?

ହାତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକରତା ହେଉଛି ହାତ ସଫାକରିବା ଯେପରିକି ହାତରେ ସମ୍ଭାବିତ ପାଥୋଜେନ୍ (ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଜୀବାଣୁ) କମ୍ ହୋଇଯିବ । ହାତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକରତା ପଦ୍ଧତି ରେ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ 40 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ହାତ ସଫା କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା 70% ଆଲକହଲ ଆଧାରିତ ସାନିଟାଇଜର୍ ହାତରେ ଘସନ୍ତୁ ।

କଣ କରିବା ଉଚିତ

- ବାରମ୍ବାର ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ 40 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ହାତ ସଫା କରନ୍ତୁ ବିଶେଷ ଭାବରେ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ବାହାର ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇ ଆସିଛନ୍ତି କିମ୍ବା ନାକ ସଫା କରିଛନ୍ତି , ଛିଙ୍କିଛନ୍ତି କିମ୍ବା କାଶିଛନ୍ତି-
- ଏକ ହାତ ସଫା କରିବା ସାନିଟାଇଜର୍ (ଯେଉଁଥିରେ 70% ଆଲକହଲ ଥିବ) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଯଦି ସାବୁନ ପାଣି ଉପଲବ୍ଧ ନାହିଁ, ହାତର ସମସ୍ତ କୋଣ ବିକୋଣରେ ସାନିଟାଇଜର୍ ଲଗାନ୍ତୁ ଏବଂ ସେଗୁଡ଼ିକ ଶୁଷ୍କ ନେ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘସନ୍ତୁ ।



କଣ କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ

- ହାତ ନଧୋଇ ଆପଣଙ୍କ ଆଖି, ନାକ ଏବଂ ପାଟି ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଡୋର ର ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍, ଡୋର ବେଲ, ଇଲେଭେଟର ବଟନ୍, ହ୍ୟାଣ୍ଡ ରେଲ୍, ସପୋର୍ଟ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍, ଟେୟାର ବ୍ୟାକ୍, ଏଟିଏମ୍ ପୁଷ୍ଟ, ମୋବାଇଲ୍, ଜିପ୍ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ପ୍ରଭୃତି ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ନିରାକରଣ: ନିଶ୍ଚାସପ୍ରଶ୍ନାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକରତା

ନିଶ୍ଚାସପ୍ରଶ୍ନାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକରତା ହେଉଛି ଅନେକ ପଦକ୍ଷେପର ମିଶ୍ରଣ ଯାହା ମାଧ୍ୟମରେ କାଶିଲାବେଳେ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିଲାବେଳେ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଜୀବାଣୁ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା କିମ୍ବା ବିସ୍ତାର କରିବା ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରେ ।

ଏ ସବୁ କରନ୍ତୁ

- କାଶିଲା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିଲାବେଳେ ଏକ ରୁମାଲ୍ କିମ୍ବା ଟିସୁ ପେପର୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ଟିସୁ ପେପର୍କୁ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ କଭର ଥିବା ଡଷ୍ଟବିନ୍ରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ରୁମାଲ୍ କିମ୍ବା ଟିସୁ ପେପର୍ ନାହିଁ ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ବାହୁର ଉପର ପଟ ଦ୍ୱାରା ନାକ କଭର କରନ୍ତୁ ।

ଏ ସବୁ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

- ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ କଭର କରିବା ପାଇଁ ଶାଢ଼ୀର କାନୀ, ଚୁନୀ କିମ୍ବା ଗାମୁଛା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ବାହାରେ ଥୁକନ୍ତୁ ନାହିଁ, ସବୁବେଳେ ଥୁକିବା ପାଇଁ ଥୁକଦାନୀ କିମ୍ବା ବେସିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



କେସ୍ ଅଧ୍ୟୟନ

ସ୍ଥିତା ପରିବା ମିଶିବା ପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯାଇଛି । ତାଙ୍କର ଗଳା ଖରାପ ହୋଇଛି ଏବଂ ମୁହଁ କଢ଼ର ନକରି ବାରମ୍ବାର ଖାସୁଛନ୍ତି । ଆପଣ ଦୋକାନରେ ଥିଲେ ଯେତେବେଳେ ସେ ଦୋକାନକୁ ଆସିଲେ ଏବଂ ହଠାତ୍ ତାଙ୍କର ବାରମ୍ବାର ଖାସ ହେଲା । ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଛିଡ଼ା ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ଲୋକ ତାଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଗଲେ । ଦୋକାନୀ ତାକୁ ରାଗିଯାଇ କହିଲେ” ଯଦି ତୁମେ ଖାସୁଛ, ତେବେ ମୋ ଦୋକାନକୁ ଆସିବେ ନାହିଁ”



ପ୍ରଶ୍ନ 1: ଯଦି ଆପଣ ଜଣେ କଷ୍ଟମୂଳକ ହିସାବରେ ସେଠାରେ ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ କଣ କରିଥାନ୍ତେ ?

ପ୍ରଶ୍ନ 2 : ଯଦି ଆପଣ ଦୋକାନୀ ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ଆପଣ କଣ କରିଥାନ୍ତେ ?

ପ୍ରଶ୍ନ 3 : ଜଣେ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ ହିସାବରେ ଆପଣ କଣ କରିଥାନ୍ତେ ?

ଉତ୍ତର

ପାଖରେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ଭଲ ହେବ ଯେ ସେମାନେ ଘୁଞ୍ଚିଯିବେ ଏବଂ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବେ । ଅବଶ୍ୟ ଜଣେ, ଜଣେ ସାଥୀ କଷ୍ଟମୂଳକ ହିସାବରେ ଉପଯୁକ୍ତ ନିଶ୍ଚାସପ୍ରଣାସ ଜନିତ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକରତା ଅନୁସରଣ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନତର ସହିତ ଉପଦେଶ ଦେବେ ।

ଦୋକାନୀ ସ୍ଥିତାଙ୍କୁ ପାଟି କରିବା ଭୁଲ ଥିଲା- ଏହା ହେଉଛି ସାମାଜିକ ବାଧ୍ୟତା କଲାଭଳି ବ୍ୟବହାର । ଯଦିଓ ସମସ୍ତେ ଭୟଭୀତ ଅଛନ୍ତି ଏଭଳି ରୁକ୍ଷ ବ୍ୟବହାର ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବ ନାହିଁ । ଯଦି ତାଙ୍କ ପ୍ରତି ପାତରଅନ୍ତର କଲାଭଳି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ତେବେ ସେମାନେ ଏଭଳି ଲକ୍ଷଣ ରିପୋର୍ଟ କରିବା ପାଇଁ କୁଣ୍ଠାବୋଧ କୁରିବେ । ଦୋକାନୀ ମଧ୍ୟ ଦୋକାନକୁ ଅନିଷ୍ଟକାରୀ ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ରଖିବା ପାଇଁ ଲଗାତାର ଭାବରେ ଜୀବାଣୁ ନାଶକ ପଦାର୍ଥ ବ୍ୟବହାର କରି ପୋଛିବା ଉଚିତ ।

ଯଦି ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ ହିସାବରେ ଆପଣ ଏହା କରିବା ଉଚିତ: ଆପଣ ସ୍ଥିତାଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ଯେ କାଶିଲାବେଳେ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିଲାବେଳେ ସେ ରୁମାଲ୍ ଦ୍ଵାରା ମୁହଁକୁ କଢ଼ର କରିବେ- PHC (ପ୍ରାଇମେରୀ ହେଲ୍ଥ ସେଣ୍ଟର)କୁ ଯାଇ ଔଷଧ ନେବା ପାଇଁ ଚାହେଁ ।

ଦୋକାନୀଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେଯେ କାହାକୁ ବି କାଶ ହୋଇପାରେ, ଜରୁରୀ ନୁହେଁ ଯେ ସ୍ଥିତାଙ୍କୁ କୋରନା ଭାଇରସ୍ ହୋଇଛି । ଅବଶ୍ୟ କାହାକୁ ମଧ୍ୟ କୋରନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ, ତେଣୁ ଦୋକାନୀ ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଏକ ଟିସୁ ବନ୍ଧୁ ଏବଂ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜର୍ କିମ୍ବା ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ ପାଣି ଏବଂ ସାବୁନ ବ୍ୟବସ୍ଥା ସହିତ ଏକ ବେସିନ୍ ରଖିବା ଉଚିତ ।

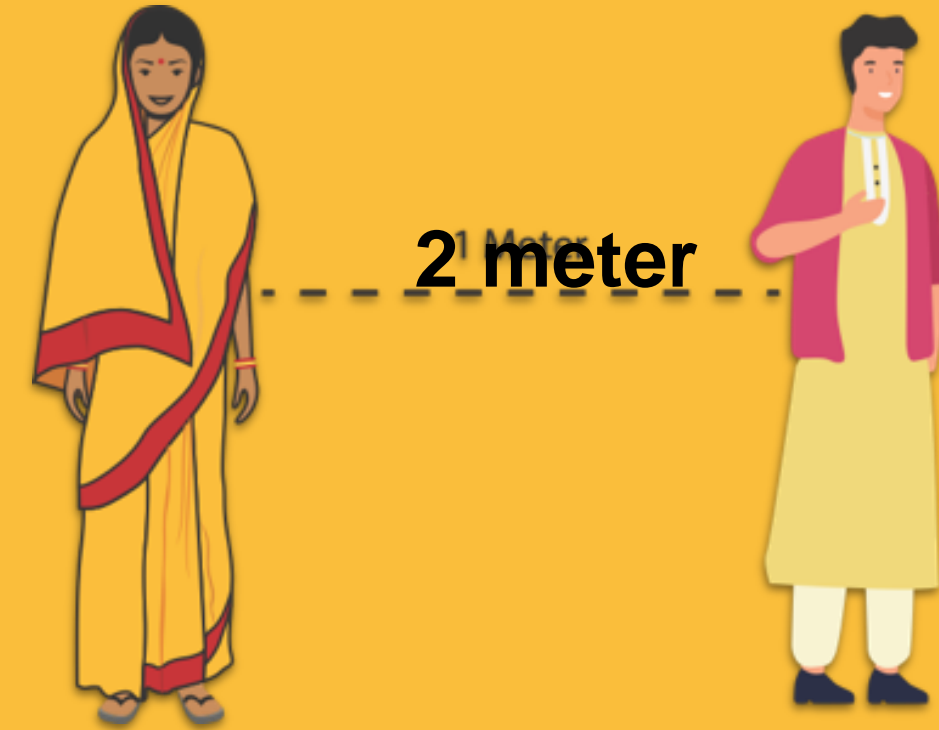
ନିଶ୍ଚାସପ୍ରଣାସ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟକରତା ବିଷୟରେ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଦେବେ ।

ନିରାକରଣ : ସୋସିଆଲ ଡିଷ୍ଟାନ୍ସିଙ୍ଗ୍ (ପାରସ୍ପରିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା)

ସୋସିଆଲ ଡିଷ୍ଟାନ୍ସିଙ୍ଗ୍ (ପାରସ୍ପରିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା): ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ବିସ୍ତାର ନକରିବା ପାଇଁ ଜାଣି ଜାଣି ପରସ୍ପର ଭିତରେ ଶାରୀରିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା ଉଚିତ କୋଭିଡ- 19 ରେ ସଂକ୍ରମିତ ନହେବା ପାଇଁ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ଅତିକମ୍ରେ ଏକ ମିଟର୍ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ।

ଏହା କରନ୍ତୁ

- ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘରୁ ବାହାରି ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଆପଣଙ୍କ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅତିକମ୍ରେ 2 ମିଟର୍ ଦୂରତା ରଖନ୍ତୁ ।



ଏହା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ


- ଲୋକମାନେ ଏକତ୍ରିତ ହେବାଭଳି ଘଟଣା ଆୟୋଜନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ (ଏପରିକି ଚାରିପାଞ୍ଚ ଜଣ ସାଙ୍ଗଙ୍କ ସହିତ ଏକ କୋଣରେ ମିଶିବା କିମ୍ବା ଗ୍ରାମ ଚଉପାଲରେ ଏକତ୍ରିତ ହୋଇ ଗପସପ କରାଯିବା ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ)
- ବଜାର, ସୋସିଙ୍ଗ୍, ମେଳା, ପାର୍ଟି ଭଳି ଜନ ଗହଳୀ ସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ସାର୍ବଜନୀନ ପରିବହନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ




ନିରାକରଣ: ଅଧିକ ସଂକ୍ରମଣ ଆଶଙ୍କା ଥିବା ଗୃହ

ହାଏ ରିସ୍କ ଗୃହ ହେଉଛି ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତି ଯାହାକୁ କୋଭିଡ୍-19 ସଂକ୍ରମଣ କରିବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ସେଥିରେ ଏସବୁ ଅନ୍ତର୍ଗତ:

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି



**ଯେଉଁମାନେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ରୋଗ ପାଇଁ
ଟିକିସାରତ:
ହୃଦ୍ ରୋଗ
ଡାଇବେଟିସ୍
ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ରୋଗ
ବୃକକ୍ ରୋଗ
କ୍ୟାନ୍ସର**



**ବର୍ତ୍ତବତୀ ମହିଳା
(ଯେତେତୁ ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ
ବର୍ତ୍ତବତୀ ମହିଳାଙ୍କ
ଉପରେ କୋଭିଡ୍
ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରଭାବ
ଜଣାପଡିନାହିଁ, ସବୁଠାରୁ
ଭଲ ଯେ ଆମେ
ସାବଧାନତା ଏବଂ ଯତ୍ନ
ନେବା ଉଚିତ)**

