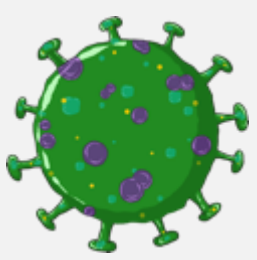
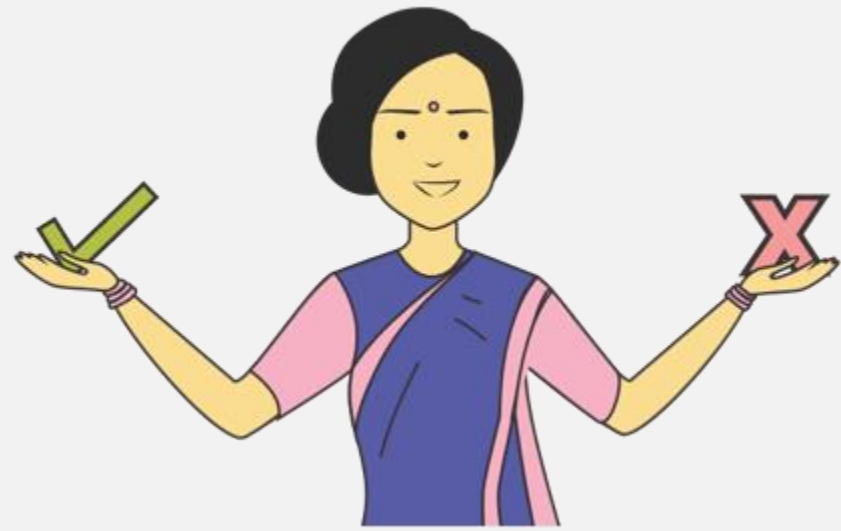


କୋଭିଡ୍ - ୧୯
ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଉପାୟ
କୋଭିଡ୍ ସାର୍ବମାନଙ୍କ ପାଇଁ



ଦିବସ - ୨

କୋଭିଡ୍, ସାର୍ସକୋଭିଡ୍ସ୍ ପାଇଁ
ଯୋଗାଯୋଗ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁରକ୍ଷା



କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ
କରିବେ ?



କିପରି ଯୋଗାଯୋଗ
କରିବେ ?



ମାସ୍କ୍
ପରିଚାଳନା



ସାବଧାନତା



ସହଯୋଗୀ ବାତାବରଣ ତିଆରି କରିବା



ଦିନେ ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧ ହେବା



ପରିବାର ଲୋକଙ୍କୁ ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧ



ଘର ଧାନ

ସହଯୋଗୀ ବାତାବରଣ ପାଇଁ ସହଯୋଗ

ସାମ୍ମ୍ୟ

- ପ୍ରାଥମିକ ସାମ୍ମ୍ୟକର୍ମୀ ମାନଙ୍କ ସେବା ।
- ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ।
- ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକ ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ।
- ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରନ୍ତୁ (ଗ୍ରାମପ୍ରଧାନ, ଧାର୍ମିକ/ଆଦିବାସୀ ନେତା ଇତ୍ୟାଦି) ଏବଂ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଦେବାରେ ସେମାନଙ୍କ ସହ ସମନ୍ୱୟତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।
- ନୀତିନିୟମ, ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ ସହିତ ନିରନ୍ତର ଅନୁଧ୍ୟାନ କରି ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।

ଯୋଗାଯୋଗ

- ସହଜତା ଅଭ୍ୟାସ ଭୂମିରେ ଜନସାଧାରଣଙ୍କୁ ସଚେତନ କରନ୍ତୁ ।
- ସାମାଜିକ ଦୂରତା ପଦକ୍ଷେପକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ସଂପ୍ରଦାୟିକ ସ୍ତର, ଆର୍ ଏନ୍ ଏ, ସାମାଜିକ ଗୋଷ୍ଠୀ, ଧାର୍ମିକ ସ୍ଥାନ ସଚେତନତା ଅଭିଯାନ
- ଅପପ୍ରଚାର ରୋକିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । (ଆପଣ ସଠିକ୍ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ)
- ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସରକାରୀ ଡ୍ରୋବସାଇଟ୍, ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବା ଏବଂ କୋଭିଡ୍-୧୯ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ସୂଚନା ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ ।
- ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପିତାମାତା ଗୃହରୋଧରେ ଅଛନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ଯତ୍ନ ନେବା ସହ ପାଠପଢ଼ା ସର୍ବ୍ୱୀୟ ସହାୟତା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ବୃଦ୍ଧବ୍ୟକ୍ତି, ଗର୍ଭବତୀ, ମଧୁମେହ ରୋଗୀ, କିଡନୀ ରୋଗୀ ପ୍ରଭୃତି ବର୍ଗଙ୍କ ପ୍ରତି ଯତ୍ନଶୀଳ ହୁଅନ୍ତୁ ।

ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ସେବା

- ଜିଲ୍ଲାପ୍ରଶାସନକୁ- ସଂଘରୋଧ, ଘର ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ଏବଂ ଆଇନ୍ ଶୃଙ୍ଖଳା ବ୍ୟବସ୍ଥାକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ନିରକାରଣ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ସେବା ।
- ଦ୍ୱାରକୁ ଦ୍ୱାର ସୂଚନା ଏବଂ ସେବା ପରିଚାଳନା
 - ଆଶା, ଏଏନଏମଙ୍କ ସହାୟତାରେ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ, ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ, ମେଡିସିନ୍ ପ୍ରଭୃତି ଜିନିଷ ବିତରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁ ସୁରକ୍ଷା କମିଟି ସହ ସମନ୍ୱୟ ରଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ହେଉଥିବା ମାନସିକ ହିଂସା ପ୍ରତି ସଜାଗ ରୁହନ୍ତୁ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ

- ସଂଘସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀଙ୍କ ସହ ସମନ୍ୱୟରେ ମାସ୍କ ଉତ୍ପାଦନ ଏବଂ ବିତରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ସହାୟକ ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ ।
 - ଭଲ ସାମ୍ମ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥତାକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ - ଆପଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗ ଏବଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ସହ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ।
 - ପ୍ରତ୍ୟେକ ଘରେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ନ'ର, ବର୍ସୁବାର୍ସୁବଙ୍କ ନ'ର, ପଡୋଶୀଙ୍କ ନ'ର ସହ ଜରୁରୀକାଳୀନ ସେବା ଯେପରିକି ଖାଦ୍ୟ, ଔଷଧ, ସାମ୍ମ୍ୟସେବା, ଡାକ୍ତରସେବା ସୂଚନା ଥିବ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଇବା ।

ପ୍ରଭାବୀଙ୍କ ଭୂମିକା

ବାବୁଲାକୁ ଗ୍ରାମରେ ସମସ୍ତେ ଜାଣନ୍ତି । ସେ ନିଜର ଟ୍ରାକଟରକୁ ଭଡାରେ ଦେଉଥାଏ । ହଠାତ୍ ତାର ଜ୍ୱର ଜ୍ୱର କାଶ ଛିଙ୍କ ହେଉଥିବାରୁ କିଛିଦିନ ହେବ ତାହାଠାରୁ କେହି ବି ଟ୍ରାକଟର ଭଡାରେ ନେଉ ନାହଁନ୍ତି । ତମେ ତା ସହ କଥା ହେଲା ବେଳେ ଜାଣିବାକୁ ପାଇଲ ଯେତେବେଳେ ସେ ରାସ୍ତାରେ ଚାଲୁଥାଏ ସେତେବେଳେ ଲୋକ ନିଜର ରାସ୍ତା ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତି । କେହି ତା ସହ ବା ତାର ପରିବାର ସହ କଥା ହେଉନାହାଁନ୍ତି । ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର କଥା ତାର ପିଲାମାନଙ୍କ ସହ କେହି ଫୋନରେ ବି କଥା ହେଉନାହାଁନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ସେ ସହରକୁ ଚାଲିଯିବାକୁ ଚିନ୍ତା କରୁଛି ଯେଉଁଠି ତାକୁ ଏଭଳି ବ୍ୟବହାରର ଶିକାର ହେବାକୁ ପଡିବ ନାହିଁ ।

ଏହା ଉଚିତ କି ?

କୋଭିଡ୍ ସଂଗ୍ରାମୀ/ ଯୋଦ୍ଧା ଭାବେ ତୁମର ଦାୟିତ୍ୱ କଣ ?

୧. ସେଠାରେ ଥିବା ପ୍ରଭାବୀଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଚିହ୍ନଟ କରନ୍ତୁ ।
୨. କୋଭିଡ୍ ୧୯ କଣ, ଏହାର ଲକ୍ଷଣ କଣ ତାହା ବିଷୟରେ ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରଚାର କରନ୍ତୁ ।
୩. ବାବୁଲାର ଦେଖା ଦେଉଥିବା ଲକ୍ଷଣ ବିଷୟରେ ଆଶା/ ଏଏନଏମକୁ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ । ତାହା ପାଇଁ କଣ ପଦକ୍ଷେପ ତଥା ପ୍ରତିକାରମୂଳକ କାର୍ଯ୍ୟ ବିଷୟରେ ବାବୁଲାକୁ ଅବଗତ କରାନ୍ତୁ ।

ଏକାକୀବାସ - ସଂଭାବିତ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା କୋଭିଡ୍ ୧୯ ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ସୀମିତ ଆତୟାତ

ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା

ଆଲୋକ ଓ ବାୟୁ ଆତୟାତ କଠୋରୀରେ ଲୋକଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା । ସୀମିତ ଆତୟାତ କରିବା ଯଦି ସମ୍ଭବ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ସ୍ନାନଗାର ବ୍ୟବହାର କରିବା ।

ଭେଟ କରିବାକୁ ଲୋକଙ୍କୁ ପରିହାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଯେତେହେତୁ ବାହାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଠାରୁ ବା ବାହାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

ସାର୍ବଜନୀନ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା ପରିହାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନିଜ କର୍ମସ୍ଥଳୀ, ସ୍କୁଲ, କଲେଜ୍, ବଜାର, ସିନେମାହଲ୍ ଭଳି ଜାଗାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସାର୍ବଜନୀନ ପରିବହନ ବାରଣ କରନ୍ତୁ ।

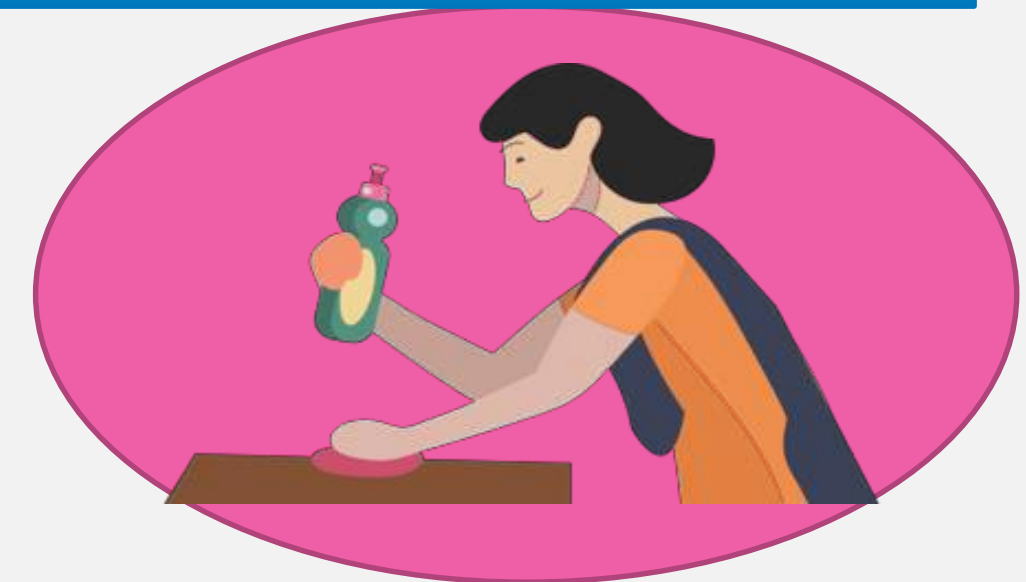
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ଯତ୍ନ ନେବା ଓ ସୁତନା ଦେବା ଯଦି କୋଭିଡ୍ ୧୯ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ ତେବେ ସୁହଁରେ ମାସ୍କ ଲଗାନ୍ତୁ ଏବଂ ନିକଟସ୍ଥ ପ୍ରାଥମିକ କେନ୍ଦ୍ରରେ ସୁତନା ଦିଅନ୍ତୁ । ସଂସ୍ପର୍ଶଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ମିଳେ, ତେବେ ନିକଟସ୍ଥ ପ୍ରାଥମିକ କେନ୍ଦ୍ରରେ ସୁତନା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ମାସ୍କର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ କିଁ ତିକିସ୍ତା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯିବା ବେଳେ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଘରେ ଯତ୍ନବାନ ଦୁଅନ୍ତୁ - ବାତାବରଣକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ ଫ୍ରେସ୍ ଯୁକ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଘରେ ନେବାକୁ ଥିବା ସାବଧାନତା ମୂଳକ ପ୍ରତିଷେଧକ ବ୍ୟବସ୍ଥା

- ସହଯୋଗ - ଫଳପ୍ରସୂତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା, ଔଷଧ ଦେବା, ଯତ୍ନନେବା, ଘରର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦାୟିତ୍ୱ ଦେବା ।
- ହାତ ଧୋଇବା - ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣିରେ ୪୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ହାତ ଧୋଇବା, କି' ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ଆଲକହଲ୍ ଯୁକ୍ତ ସାନିଟାଇଜର୍ ବ୍ୟବହାରକରିବା । ବାର୍ଦ୍ଧକ ହାତ ଧୋଇବା ଯଦି କୌଣସି ବସ୍ତୁକୁ ଛୁଇଁଥିଲେ ଯଥା ଫୋନ୍, କବାଟ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ ।
- ସଫାସୁତୁର ରଖିବା - ଘରର ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୃଷ୍ଠ ଯଥା ଟେବୁଲ୍, କବାଟ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ ସଫା ରଖିବା । ସଫା କରିବା ପାଇଁ ବିଲ୍ଡିଂ ବ୍ୟବହାର କରିବା (୪ ଗାମର୍ ବିଲ୍ଡିଂ ପାଇଡର୍ ଏବଂ ୪ କପ୍ ପାଣିର ମିଶ୍ରଣ)

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିନ ବ୍ୟବହୃତ କପଡା ସଫା ରଖିବା ।
- ମଳ, ମୂତ୍ର ଲାଗିଥିବା କପଡାକୁ ଗରମପାଣି ସାବୁନ୍ରେ ସଫା କରିବା । ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ।
- କପଡା ଖରାରେ ଶୁଖାଇବା ।
- ମାସ୍କ, ଗ୍ଲୋଭସ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ଯୁକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ସଫା କରିବା ତଥା ନିଷ୍କାସିତ କରିବା ।
- ଯଦି ଫଳପ୍ରସୂତ ବ୍ୟକ୍ତି ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ବା ଶଯ୍ୟାଧାରୀ ହୋଇଥାନ୍ତି, ତେବେ ତାର କପଡା, ଚାଦରକୁ ଭଲ ଭାବେ ଧୋଇ ସଫା କରି ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ କରିବା ।



ଏକାକୀବାସ - ପରିବାର ଲୋକଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ



- ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପରିବାର ଠାରୁ ଦୂରେଇ ଅନ୍ୟ ଏକ କୋଠରେ ରଖିବା ।
- ପରିବାର ଲୋକମାନେ ଅନ୍ୟ ସ୍ନାନଗାର, ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।
- ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ବାସନକୁସନ, ଗ୍ଲୁସ୍, କପ୍, ଗାମୁଛା, ଚାଦର ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦେବା ।
- ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣିରେ ୪୦ ସେକେଣ୍ଡ୍ ପାଇଁ ହାତ ଧୋଇବା, କିମ୍ବା ୭୦ ପ୍ରତିଶତ ଆଲକହଲ୍ ଯୁକ୍ତ ସାନିଟାଇଜର୍ ବ୍ୟବହାରକରିବା
- ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ୩-ପରସ୍ତ ମାସ୍କ, ଗ୍ଲୋଭ୍ସ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
- ବାରମ୍ବାର ଗୋଟିଏ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର ବର୍ଜନ କରିବା । ମାସ୍କ ଫିଙ୍ଗିବା ପୂର୍ବରୁ ବୁଟିଂରେ ରେ ବୁଡାଇ ଅଳିଆଗଦାରେ ଫିଙ୍ଗିବା ।



କୋଭିଡ୍, ସାର୍ସକୋରୋନାଭିରସ ପାଇଁ ଯୋଗାଯୋଗ, ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁରକ୍ଷା



କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ
କରିବେ ?



କିପରି ଯୋଗାଯୋଗ
କରିବେ ?



ମାସ୍କ୍
ପରିଚାଳନା



ସାବଧାନତା

ଯୋଗାଯୋଗ ଏବଂ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାର ସ୍ୱାଚ୍ଛତା କହିଲେ କଣ ବୁଝ

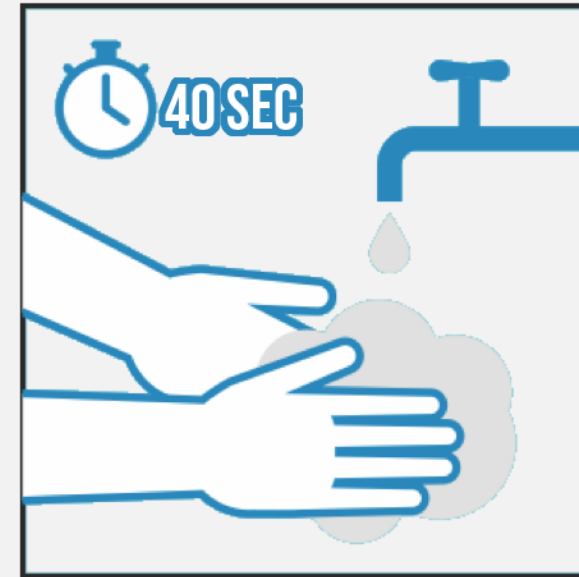
ହସ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାରକ

ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଣାସ ଜନିତ
ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକାରକ

ସାମାଜିକ ଦୂରତ୍ୱ

ହୋମ୍ କେୟାର
ଏବଂ ହୋମ୍
କ୍ୱାରେଣ୍ଟାଇନ

ମନିଟରିଙ୍ଗ୍
ସିଷ୍ଟମ୍



- ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ ମାନଙ୍କରେ IEC ମେଟେରିଆଲ୍ ଡିସପ୍ଲେ କରନ୍ତୁ
- ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ସେବା (ଯେପରିକି ଅଳିଆ ସଂଗ୍ରହ ଭ୍ୟାନ, କ୍ଷୀର ସପ୍ଲାଇ, ଇତ୍ୟାଦି) ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
- ଗୃହରେ ସ୍ୱାଚ୍ଛତା ମେସେଜ୍ ସେୟାର୍ କରନ୍ତୁ
- ଛୋଟ ଛୋଟ ମୁଖ୍ୟ ଖବର ଦେବା ପାଇଁ ପକେଟ୍ ବୁକ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ମାସ୍କ ମ୍ୟାନେଜ୍‌ମେଣ୍ଟ୍



ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଯଦି କେବଳ ଯେତେବେଳେ :

- ଦୂର, କାଶ, କିମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁଥାନ୍ତି
- ଆପଣ ହେଲ୍‌ଥ୍ କେୟାର୍ ପ୍ରାସିଲିଟିକୁ ଯିବା ସମୟରେ
- ଆପଣ ଜଣେ ପିତାତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଛନ୍ତି
- ଆପଣ ଯେତେବେଳେ ତାଙ୍କର ଯୋଗାଯୋଗ ଖୋଜୁଛନ୍ତି



ମାସ୍କକୁ ସଠିକ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

- ଅଭଙ୍ଗା ପ୍ଲଟ୍, ତଳ ମୁହାଁ କରନ୍ତୁ ନାକ, ପାଟି ଏବଂ ଥୋଡ଼ି ଉପରେ ରଖନ୍ତୁ । ନୋଜ୍ ବ୍ରିଜ୍ ଉପରେ ନୋଜ୍ ପିସ୍‌କୁ ଫିଟ୍ କରନ୍ତୁ । ସ୍ଟ୍ରାପ୍ କୁ ଉପରେ ସ୍ଟ୍ରାପ୍‌ରେ ବାନ୍ଧି ଦିଅନ୍ତୁ- କାନ ଉପରେ ମୁଣ୍ଡ ଉପର ଦେଇ , ତଳ ସ୍ଟ୍ରାପ୍ ବେକର ତଳେ ରୁହିବ ।
- ମାସ୍କ କେଉଁ ପଟରେ ମଧ୍ୟ ଗ୍ୟାପ୍ ରହିବ ନାହିଁ, ଫିଟ୍ ପାଇଁ ଆଡଜଷ୍ଟ୍ କରନ୍ତୁ ।
- ମାସ୍କକୁ ତଳକୁ ଟାଣନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଗଳାରେ ଝୁଲାଇ ନାହିଁ ।
- ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ମାସ୍କକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- 6-8 ଘଣ୍ଟାରେ ଏହା ଓଦା ହୋଇଗଲେ, ଅତିଶୀଘ୍ର ନୂଆ ପରିଷ୍କାର, ଶୁଷ୍କ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

ମାସ୍କ ବାହାର କରିବା ଏବଂ ଫୋପାଡ଼ିବା

- ସିଙ୍ଗଲ୍ ଯୁଜ୍ ମାସ୍କକୁ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ବାହାର କରିବାବେଳେ ମାସ୍କର ଅନ୍ୟ ଜାହାକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ମାସ୍କ ବାହାର କରିବାବେଳେ ତଳେ ଥିବା ସ୍ଟ୍ରାପ୍‌କୁ ଖୋଲନ୍ତୁ ଏବଂ ତାପରେ ଉପର ସ୍ଟ୍ରାପ୍ ଏବଂ ଉପର ସ୍ଟ୍ରାପ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ମାସ୍କକୁ ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ୍ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ପୃଷ୍ଠଗୁଡ଼ିକ ହୁଏତ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରିଥାନ୍ତି
- ଉପଯୁକ୍ତ କୌଶଳ ବ୍ୟବହାର କରି ମାସ୍କ ବାହାର କରନ୍ତୁ (ସାମନା ପଟ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କିନ୍ତୁ ପଛରୁ ଲେସ୍‌କୁ ବାହାର କରନ୍ତୁ)
- ବାହାର କରିସାରିବା ପରେ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଭାବରେ ଆପଣ ଯଦି ଏକ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ମାସ୍କ ଛୁଇଁଦେଲେ, ତେବେ 70% ଆଲକୋହଲ୍ ଥିବା ହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ରବ୍ କିମ୍ବା ସାବୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ପାଣିରେ 40 ସେକେଣ୍ଡ୍ ଧରି ସଫା କରନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଟି ଯୁଜ୍ ପରେ ସିଙ୍ଗଲ୍ ଯୁଜ୍ ମାସ୍କକୁ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ସେ ଗୁଡ଼ିକୁ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଅନ୍ତୁ

ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାବଧାନତା ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ପରିମାପ



କମ୍ୟୁନିଟି ଚାରିପଟେ ବୁଲିବା ସମୟରେ

- ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାବେଳେ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଅତି କମ୍ରେ 2 ମିଟରର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ
- ତିନି ପ୍ରସ୍ତିଆ ମାସ୍କ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁକୁ କଭର କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ନିଶ୍ଚିତ ହୁଅନ୍ତୁ ଯେ ଏହାକୁ ଆପଣ ସଠକ୍ ଭାବରେ ପିନ୍ଧିଛନ୍ତି । (ଯେତେବେଳେ ଯୋଗାଯୋଗରେ ଆସୁଛନ୍ତି)
- ସବୁ ସମୟରେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁକୁ (ଆଖି, ନାକ, ପାଟି) ଛୁଆଁନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ସାବୁନ୍ ଏବଂ ପାଣିରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ବାରମ୍ବାର ଧୁଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଆଲ୍କହଲ୍ ଥିବା ହ୍ୟାଣ୍ଡ ରବ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
- ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବରେ ଶାରୀରିକ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସନ୍ତୁ ନାହିଁ

ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଘରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ

- ଯଦ୍ୱର ସହ ବାହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାହାକୁ ବ୍ଲିଟ୍ ସଲ୍ୟୁସନ୍ରେ ବୁଡାଇ ଆପଣଙ୍କ ଫେସ୍ ମାସ୍କକୁ ବାହାର କରି ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତାପରେ ଏହାକୁ କଭର ଡିବା ଡଷ୍ଟବିନ୍ରେ ଫୋପାଡି ଦିଅନ୍ତୁ (ମାସ୍କ ପରିଚାଳନା ଦେଖନ୍ତୁ)
- ସାବୁନ୍ ଏବଂ ପାଣିରେ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ବାରମ୍ବାର ଧୁଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କିଛି ଜିନିଷ ଛୁଇଁବା ପୂର୍ବରୁ ଆଲ୍କହଲ୍ ଥିବା ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ପର୍ସ, ମୋବାଇଲ୍ ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଅସଂକ୍ରାମକ ଦେଇ ପୋଛା ଦିଅନ୍ତୁ (4 କପ୍ ପାଣିରେ 4 ଚାମଚ ଘରୋଇ ବ୍ଲିଟ୍) ।
- ଯଦି ଆପଣ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଭବ କଲେ ଯେପରିକି ଜ୍ୱର, କାଶ, କିମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଠିନତା, ତେବେ ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ପାଖ ସରକାରୀ ଫାସିଲିଟିକୁ ଜଣାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଜିଲ୍ଲା ନିରିକ୍ଷକ ଅଫିସରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ।