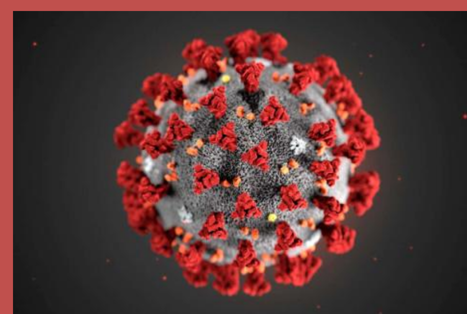
କୋଭିଡ୍-୧୯

ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ କଣ କରିବେ
ଏବଂ
କଣ କରିବେ ନାହିଁ

ପ୍ରସ୍ତୁତି :
ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ

ସହାୟତା :
ୟୁନିସେଫ, ଓଡିଶା

ଏହି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା
ଅସ୍ଥାୟୀ ମେଡିକାଲ କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ
ଆଇସୋଲେସନ୍ ୟୁନିଟ୍‌ରେ
କାମ କରୁଥିବା
ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ
ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ



ଟିକିଏ ସତର୍କତା
ଆଣିଦିଏ କରୋନାଠୁ ଦୂରତା

ଅଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ କରୁଥିବା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ କଣ କରିବେ

୧.ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନଙ୍କୁ ଯେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାମ କରିବାକୁ ଦିଆଯାଇଛି ଏବଂ ଯେଉଁଅଂଚଳରେ କାମ କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଛି ତାହା ହିଁ କରିବା ଦରକାର । ଏଥିରୁ କୌଣସିମତେ ବିଚ୍ୟୁତ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

୨. ଏବେ ଓଡିଶା ସରକାର ବାହାରକୁ ଆସୁଥିବା ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ମାସ୍କର ବ୍ୟବହାର ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ କରିଛନ୍ତି । ଏଣୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ରୂପେ କାମ କଲାବେଳେ ନିଜର ମୁହଁକୁ ଦୁଇ ପରସ୍ତ ବିଶିଷ୍ଟ ଓଢଣୀ, ଗାମୁଛା, ରୁମାଲ, ସ୍କାର୍ଫ ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଢାଙ୍କିବା ଦରକାର ।

୩. ଜଣେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ନିୟମିତଭାବେ ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନ ସହ ସଂପର୍କରେ ରହିବା ଦରକାର । ଏମାନେ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ କ'ଣ କ'ଣ କରୁଛନ୍ତି ତାହା ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନକୁ ଜଣାଇବା ଦରକାର । ସେମାନେ କି ପ୍ରକାର କାମ କରୁଛନ୍ତି ଏଥିରେ କି କି ପ୍ରକାରର ଅସୁବିଧାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରଶାସନଠାରୁ ସେମାନେ କେଉଁ ପ୍ରକାରର ସହାୟତା ଆଶା କରୁଛନ୍ତି ତାହା ଜଣାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୪.ଯେଉଁ ଅଂଚଳରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଜଣଙ୍କ କାମ କରିବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ସେ ଅଂଚଳର ଭୌଗଳିକ ସ୍ଥିତି ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ସହିତ ସେ ଅଂଚଳର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସୁସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରନ୍ତୁ । ସେ ଆଶା, ସହରାଂଚଳ ଆଶା, ଅଂଗନୱାଡି କର୍ମୀ ଏବଂ ଏଏନଏମ ଆଦିଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ରହିବା ଦରକାର ଯାହା ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କର ରେକର୍ଡରୁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ତଥ୍ୟ ଯଥା ସେ ଅଂଚଳର ଲୋକସଂଖ୍ୟା କେତେ ଏବଂ ସେଠିକାର ଲୋକଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା କଣ ସେ ନେଇ ସୂଚନା ପାଇ ପାରିବେ ।

୫. ସେ କାମ କରିବାକୁ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମଧ୍ୟ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଜଣଙ୍କ ସୁସମ୍ପର୍କ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଦରକାର । ଏପରିହେଲେ ହିଁ ସେ ସେହି ଅଂଚଳର ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ, ଏହି ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କା ଥିବା ଲୋକ ଆଦିଙ୍କ ବିଷୟରେ ଜାଣି ପାରିବ । ଏହି ସଂପର୍କ ହିଁ କୋଭିଡ୍-୧୯ କାଯ୍ୟଁ ସମୟରେ ଗୋଷ୍ଠୀର ସହାୟତା ପାଇଁ ବେଶ୍ ସହାୟତା ଯୋଗାଇଦେବ ।

୬. ଘରକୁ ଫେରିଲାପରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଜଣଙ୍କ ନିଜ ହାତକୁ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ ହାତକୁ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡଯାଏ ହାତ ଧୋଇବା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରି ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜେ ପିନ୍ଧିଥିବା ବସ୍ତ୍ର ସବୁ କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଗରେ ରଖନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ଆଉଥରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡିଟରଜେଂଟରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବ୍ୟବହାରରେ ଆସୁଥିବା ବସ୍ତୁ ଯଥା ମୋବାଇଲ୍, ପର୍ସ ଭ୍ୟାନିଟ୍ ବ୍ୟାଗ୍ ଆଦିକୁ ଆଲକୋହଲ ଯୁକ୍ତ ସାନିଟାଇଜରରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଅଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ କରୁଥିବା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ କଣ କରିବେ ନାହିଁ

୧.କରୋନା ବିଷୟରେ ଜନସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କଲାବେଳେ ଏପରି ଆଦୌ କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯାହା ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଭୟ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ଏବଂ ଲୋକ ଅଯୌକ୍ତିକ ପଦକ୍ଷେପ ହାତକୁ ନେବେ ।

୨. କରୋନା ପାଇଁ ସରକାର ସୂଚନା, ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ଯୋଗାଯୋଗ ଉପକରଣ ମାଧ୍ୟମରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ସନ୍ଦେଶ ଛଡା ଅନ୍ୟକିଛି କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିଜର ଜାଣିବାରୁ ମଧ୍ୟ କିଛି କୁହନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ହୁଏତ ଏହା ସରକାରୀ ସୂଚନା ସହ ମେଳ ନଖାଇପାରେ ।

୩. ଆପଣ ସେବା ଦେଉଥିବା ବେଳେ ଦେଶାନ୍ତରୀ ଶ୍ରମିକ, ଜାତି, ବର୍ଣ୍ଣ, ଲିଙ୍ଗ ଏବଂ ଅଂଚଳର ଆଧାରରେ ବାଛ ବିଚାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ

୪. ଜମାରୁ ତରତର ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଜଣେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ହିସାବରେ ଆପଣଙ୍କ କାମରେ ଅନେକ ଧୈର୍ଯ୍ୟ, ଯତ୍ନ, ସହୃଦୟତା, ଗୁଣାତ୍ମକତା ଏବଂ କାମ କରିବାରେ ଆପଣଙ୍କର ଧ୍ୟାନ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ କଥା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସମୟ ଅନୁସାରେ ତାଳ ଦେଇ କାମ କରିଲେ ହିଁ ଏହିସବୁ ଗୁଣ ଗୁଡିକ ହାସଲ ହୋଇ ପାରିବ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ କରୁଥିବା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ କଣ କରିବେ

୧. ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ କରୁଥିବା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବେଯେ ସେମାନେ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁରକ୍ଷା ଉପକରଣ ଯଥା ମାସ୍କ ଆଦି ନିହାତି ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବେ । କରୋନା ଭାଇରସ ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କାଥିବା ଲୋକ ଯେଉଁମାନଙ୍କର କି ଗସ୍ତ ଇତିହାସ ଥିବ ଏବଂ କରୋନା ପଜିଟିଭ୍ ଲୋକଙ୍କ ସଂପର୍ଶରେ ଆସିଥିବା ଲୋକଙ୍କ ସଂପର୍କରେ ଆସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷଙ୍କର ସହିତ କାମ କରୁଥିବାବେଳେ ଏହି ପ୍ରକାରର ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା ନିହାତି ଦରକାର ।

୨. ମାସ୍କର ବ୍ୟବହାର ସଠିକ୍ ରୂପେ ହେବା ଦରକାର । ଏହାକୁ ପିନ୍ଧାଯିବା ସମୟରେ ବାରମ୍ବାର ଛୁଇଁବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହାକୁ କାଢିଲାବେଳେ ଏଥିରେ ଲାଗିଥିବା ଫିତାକୁ ଧରି ବାହାର କରାଯିବା ଦରକାର । ଏବଂ ଏହାକୁ ବାହାରକୁ କାଢିଲାବେଳକୁ ଏହାକୁ ସାମନାପଟରୁ ଧରି କାଢିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୩. ଯଦି ଜଣେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଡିସପୋଜବେଲ୍ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରୁଛି ତେବେ ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଦରକାରଯେ ଏହା ଏକାଧିକ୍ରମେ ୬ଘଂଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉନାହିଁ । ଏହାକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ୫% ବ୍ଲିଂଚି ଦ୍ରବଣରେ ଏକ ଘଂଟାଯାଏ ବୁଡାଇ ରଖାଯାଇ ପରେ ଏହାକୁ ପୋଡି ଦେବା କିମ୍ବା ପୋତି ଦେବା ଦରକାର ।

୪. ଯଦି ଏହା ଏକ ପୁନଃବ୍ୟବହାରକ୍ଷମ ମାସ୍କ ତେବେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ଡିଟରଜେଂଟରେ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ୫ ଘଂଟା ଖରାରେ ଶୁଖାଇ ବ୍ୟବହାର କରାଯିବା ଦରକାର ।

୫. ଯଦି କ୍ୱାରାନଟାଇନ୍ ସେଂଟରରେ କିମ୍ବା ଆଇସୋଲେସନ ୟୁନିଟ୍‌ରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ କୌଣସି କାମ କରିବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ତେବେ ଏହା ଡାକ୍ତର, ଷ୍ଟାଫ ନର୍ସ, ଏଏନଏମ, ପାରାମେଡିକାଲ ଷ୍ଟାଫ ଯଥା ଲାବୋରେଟୋରୀ ଟେକ୍ନିସିଆନଙ୍କ ଅନୁରୋଧ କ୍ରମେ ହେବା ଦରକାର ।

୬. କ୍ୱାରାନଟାଇନ୍ ସେଂଟରରେ କିମ୍ବା ଆଇସୋଲେସନ ୟୁନିଟ୍‌ରୁ ଫେରିଲାପରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଜଣଙ୍କ ନିଜ ହାତକୁ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ ହାତକୁ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡଯାଏ ହାତ ଧୋଇବା ପ୍ରଣାଳୀ ଅନୁସରଣ କରି ଧୋଇ

ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜେ ପିନ୍ଧିଥିବା ବସ୍ତ୍ର ସବୁ କୁ ଗୋଟିଏ ବ୍ୟାଗରେ ରଖନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ଆଉଥରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଡିଟରଜେଂଟରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ବ୍ୟବହାରରେ ଆସୁଥିବା ବସ୍ତୁ ଯଥା ମୋବାଇଲ୍, ପର୍ସ ଭ୍ୟାନିଟ୍ ବ୍ୟାଗ୍ ଆଦିକୁ ଆଲକୋହଲ ଯୁକ୍ତ ସାନିଟାଇଜରରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. କ୍ୱାରାନଟାଇନ୍ କେନ୍ଦ୍ରରେ ଥିବା ଲୋକ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଖାନାର ଆଇସୋଲେସନ କେନ୍ଦ୍ରରେ ରହୁଥିବା ରୋଗୀ ମାନଙ୍କୁ ଭେଟୁଥିବା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଜଣଙ୍କ ସବୁବେଳେ ସତର୍କରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେ ନିଜ ଠାରେ ଜ୍ୱର, କଫ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିବାର ଲକ୍ଷଣ ପାଇବାମାତ୍ରେ ତୁରନ୍ତ ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହେଲ୍ପ ଲାଇନ୍ ନଂ ୧୦୪ କୁ କଲ କରି ନିଜର ପରୀକ୍ଷଣ କରାଇଦେବା ଉଚିତ୍ ।

୮. କୌଣସି ଗାଁ, ସହର କିମ୍ବା ବସ୍ତିରେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଜଣଙ୍କ ଜନସଚେତନତା କରୁଥିଲେ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ସୂଚନାର ଭାଷା ଏବଂ ତଥ୍ୟ ଅନୁଯାୟୀ ହିଁ ସୂଚନା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୯. କ୍ୱାରାନଟାଇନ୍‌ରେଥିବା ରୋଗୀର ଯତ୍ନ ନେବାବେଳେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଜଣଙ୍କ ଶାନ୍ତ ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ଧରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯେହେତୁ ଦୀର୍ଘଦିନର ସଂଗରୋଧ କାରଣରୁ ସେମାନେ ରୁକ୍ଷ ଏବଂ ହିଂସ୍ର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଛି ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ସହ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ଧୈର୍ଯ୍ୟବାନ ହେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା କ୍ଷେତ୍ରରେ କାମ କରୁଥିବା ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀମାନେ କଣ କରିବେ ନାହିଁ

୧. କ୍ୱାରନଟାଇନ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନ କିମ୍ବା ସେସବୁ ଡାକ୍ତରଖାନାର ସ୍ଥାନ ଯେଉଁଠାରେ କୋଭିଡ୍- ୧ ୯ ର ସଂକ୍ରମଣର ଆଶଙ୍କାଥିବା କିମ୍ବା ପରୀକ୍ଷା ନହୋଇ ରହୁଥିବାଲୋକଙ୍କ ପାଖକୁ ମାସ୍କ ପରି ବିନା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁରକ୍ଷା ଉପକରଣକୁ ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

୨. କ୍ୱାରାନ୍ ଟାଇନ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ ସର୍ବନିମ୍ନ ୬ ଫୁଟ୍ ଦୂରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପରୀକ୍ଷିତ ହୋଇ କରୋନାରୋଗୀ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ବୋଲି ସଂଦିଗ୍ଧ ଥାଏ । ଏଣୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଜଣଙ୍କ ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ବିଷୟ ବୁଝାଉଥିଲେ ତାହାର ପାଖକୁ ଯିବା କଥା ନୁହେଁ ।

୩. ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଜଣଙ୍କ ଏପରି କୌଣସି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା କଥା ନୁହେଁ ଯାହା କ୍ୱାରାନଟାଇନ୍‌ରେ ଥିବା ଲୋକର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କିମ୍ବା ସୁରକ୍ଷା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ । ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଷ୍ଟାଫନର୍ସ କହିବା ମୁତାବକ ସେ କାମ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

୪. କ୍ୱାରନଟାଇନ୍‌ରେଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଅସୁବିଧାକୁ ତୁରନ୍ତ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀଜଣଙ୍କ ଡାକ୍ତରକିମ୍ବା ଏହି କେନ୍ଦ୍ରର ଦେଖାରଖା କରୁଥିବାଲୋକଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ଅସୁବିଧା ହୁଏତ ତୁରନ୍ତ ଧ୍ୟାନ ଆକର୍ଷଣ ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥାଇପାରେ । ଯଥା କ୍ୱାରନଟାଇନ୍ କେନ୍ଦ୍ରରୁ ବାହାରକୁ ଲୋକ ପଳାଇଗଲେ, କିମ୍ବା ଆଦୌ ଲକ୍ଷଣ ନଥିବା ବେଳେ ହଠାତ୍ ଜ୍ୱର କିମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା ଆଦିର ଲକ୍ଷଣ କୌଣସି ଲୋକ ଦେଖାଇଲେ ଏକ୍ଷେତ୍ରରେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ସ୍ୱେଚ୍ଛାସେବୀ ଜଣଙ୍କ ଜଣାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।