



କୋଭିଡ୍-୧୯ର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ପ୍ରଶ୍ନୋତ୍ତର

କରୋନା ଭାଇରସ୍ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ଏକ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଯେହେତୁ ଏହି ଭାଇରସ ଦ୍ୱାରା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ରୋଗର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପଚାର କିମ୍ବା ପ୍ରତିଷେଧକ ଟୀକା ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇନାହିଁ, ତେଣୁ ସତର୍କତା ଓ ସାମାଜିକ ଦୂରତ୍ୱ ହିଁ ଏହି ରୋଗକୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ପାଇଁ ଉତ୍କୃଷ୍ଟ ରକ୍ଷା କବଚ । କରୋନା ଭାଇରସ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କୋଭିଡ୍ ୧୯ ରୋଗ ସଂପର୍କରେ ବାରମ୍ବାର ମନକୁ ଆସୁଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ତାର ଉତ୍ତର ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି ।

(୧) କରୋନା ଭାଇରସ କଣ ?

ଉ: ମଣିଷଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଏକ ବୃହତ୍ତର ଭାଇରସ ପରିବାରର ଏହା ହେଉଛି ଅଂଶବିଶେଷ । ନିକଟରେ ଆବିଷ୍କୃତ କରୋନା ଭାଇରସ କୋଭିଡ୍ ୧୯ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

(୨) କୋଭିଡ୍ ୧୯ କଣ ?

ଉ: ନିକଟରେ ଆବିଷ୍କୃତ କରୋନା ଭାଇରସ ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହେଉଛି କୋଭିଡ୍ ୧୯ । କୋଭିଡ୍ ୧୯ ବର୍ତ୍ତମାନ ମହାମାରୀର ରୂପ ନେଇଛି ଏବଂ ସାରା ବିଶ୍ୱର ଅଧିକାଂଶ ଦେଶ ଏଥିରେ ସଂକ୍ରମିତ ।

(୩) କୋଭିଡ୍ ୧୯ର ଲକ୍ଷଣ କଣ ?

ଉ: କୋଭିଡ୍ ୧୯ର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ହେଉଛି ଜ୍ୱର, ଶୁଖିଲା କାଶ ଏବଂ ଅକାପଣ । କେତେକ ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେହ ହାତ ବିନ୍ଧା, ଦରଜ, ନାକ ରୁକ୍ଷି ହୋଇଯିବା, ଗଳା କୁଣ୍ଡାଇହେବା ତଥା ତରଳ ଝାଡା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

(୪) ସଙ୍ଗରୋଧ ଅର୍ଥ କଣ ?

ଉ: (କ) କୋଭିଡ୍ ୧୯ ରୋଗୀ ସଙ୍ଗରୋଧରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗ ତାର ପରିବାର ସଦସ୍ୟ, ସାଇପଡିଶା, ସାଙ୍ଗସାଥୀ ତଥା ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣ ଭୟ ରହେ ନାହିଁ ।

(ଖ) ଜ୍ୱର, କାଶ ଏବଂ କୋଭିଡ୍ ୧୯ର ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଘରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା ରହିବା, ଅଫିସ, ସ୍କୁଲ ତଥା ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନକୁ ନ ଯିବା ହେଉଛି ସଙ୍ଗରୋଧ ।



(ଗ) ଏହା ଜଣେ ସ୍ୱେଚ୍ଛାକୃତ ଭାବରେ ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବ ବା ନିଜର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ରହିପାରିବ ।

(ଘ) ନିଜର ଲକ୍ଷଣ ଉପରେ ନଜର ରଖିବା ଜରୁରୀ ।

(ଝ) ନିଜେ ଅଲଗା ରହିବାର ଅର୍ଥ କ'ଣ ?

ଉ: ଅଲଗା ରହିବା ଅର୍ଥ ହେଉଛି କୋଭିଡ ୧୯ର ଲକ୍ଷଣ ଥାଇ ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଲଗା ରଖିବା । ଯାହାଦ୍ୱାରାକି ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାକୁ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ ।

(ଚ) ସଙ୍ଗରୋଧ ଏବଂ ଶାରିରୀକ ଦୂରତ୍ୱ ମଧ୍ୟରେ ତଫାତ କଣ ?

ଉ: ସଙ୍ଗରୋଧ ହେଉଛି ଅସୁସ୍ଥ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ କୋଭିଡ ୧୯ ରୋଗୀ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଅଲଗା ରଖିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରିବା । ଏହାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷ୍ୟ ହେଉଛି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଉଥିବା ସମୟରେ ଯେପରି ରୋଗ ନ ବ୍ୟାପିବ, ସେଥିପାଇଁ ତାକୁ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅଲଗା ରଖିବା ।

ଶାରିରୀକ ଦୂରତ୍ୱର ଅର୍ଥ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ନିରାପଦ ଦୂରତ୍ୱରେ ଚଳପ୍ରଚଳ କରିବା । ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନର ସୁପାରିଶ ଅନୁଯାୟୀ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ଏକ ମିଟର ବା ତିନି ଫୁଟ ଦୂରରେ ଚଳପ୍ରଚଳ ହେଲେ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପି ପାରିବ ନାହିଁ ।

(ଛ) ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂକ୍ରମିତ ଲୋକଙ୍କ ଠାରେ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ କି ?

ଉ: କେତେକ ଲୋକ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ବହୁତ କମ୍ ଲକ୍ଷଣ ଥାଏ ।

(ଜ) ଯଦି ମୋର କୋଭିଡ ୧୯ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ ତେବେ ମୁଁ କଣ କରିବି ଏବଂ ମୁଁ କେତେବେଳେ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ନେବି ?

ଉ: ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅଳ୍ପ କାଶ ବା ଅଳ୍ପ ଜ୍ୱର ଆଦି ଛୋଟ ଛୋଟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଉଥାଏ, ଆପଣ ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ, ଅଲଗା ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରକାଶିତ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ ନଜର ରଖିଥାନ୍ତୁ । ସରକାରଙ୍କର ସଙ୍ଗରୋଧ ନିୟମାବଳୀକୁ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ।

(ଝ) ଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ କିମ୍ବା ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କଲେ କ'ଣ କରିବେ ?

ଉ: ଯଦି ଆପଣ ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁଥାନ୍ତି, ବା ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ଅନୁଭବ କରୁଥାନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ତେବେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ଆଗୁଆ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ । ସେ ଆପଣଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ସଂପର୍କରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ଦେଇପାରିବେ ।



(୧୦) କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନଥିବା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ କୋଭିଡ ୧୯ ବ୍ୟାପି ପାରିବ କି ?

ଉ: ହଁ । ସାଧାରଣତଃ ଜ୍ୱର ତଥା ଅକାପଣ ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିର କାଶ, ଛିଙ୍କ ସମୟରେ ବାହାରୁଥିବା କଣିକାରୁ କୋଭିଡ ୧୯ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଅଳ୍ପ କାଶ ହେଉଥିବା ଏବଂ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଠାରୁ ମଧ୍ୟ କୋଭିଡ ୧୯ ବ୍ୟାପିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ।

(୧୧) ଆଦୌ ଲକ୍ଷଣ ନଥିବା ରୋଗୀଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଭାଇରସ ବ୍ୟାପି ପାରିବ କି ?

ଉ: କେତେକ ରିପୋର୍ଟ କହୁଛି, ଯେ ଆଦୌ ଲକ୍ଷଣ ନ ଥିବା ରୋଗୀଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ଭାଇରସ୍ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

(୧୨) ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ ଅସୁସ୍ଥତାର ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦିଏ ତେବେ ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ ?

ଉ: ଯଦି ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ, ତେବେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ସଙ୍ଗରୋଧରେ ରହିବେ ।

(୧୩) ଯଦିବା ଆପଣ ଭାବୁଥାନ୍ତି ଯେ ଆପଣ କୌଣସି କୋଭିଡ ୧୯ ରୋଗୀ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିନାହାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଆପଣଙ୍କ ଠାରେ କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇଛି, ତେବେ ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ ?

ଉ: ଆପଣ ନିଜେ ନିଜକୁ ସଙ୍ଗରୋଧ ଅବସ୍ଥାରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ସତର୍କ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବେ । ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ, ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । ତେଣୁ ଶୀଘ୍ର ସଙ୍ଗରୋଧ ସବୁଠାରୁ ନିରାପଦ ।

(୧୪) ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଏହି ରୋଗର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବାର ଆଶଙ୍କା କରୁଛନ୍ତି, ତେବେ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ ?

ଉ: ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ୧୪ ଦିନ ସଙ୍ଗରୋଧରେ ରହିବେ ।

(୧୫) ଗୁରୁତର ଅସୁସ୍ଥ ନ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସଙ୍ଗରୋଧ ବ୍ୟବସ୍ଥା କିପରି କରାଯିବ ?

ଉ: ଉତ୍ତମ ଭାବରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ କରୁଥିବା ପ୍ରଶସ୍ତ କକ୍ଷ, ସଙ୍ଗରୋଧ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ଏଥିରେ ଅଲଗା ଶୌଚାଳୟ ରହୁଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ହାତ ଧୋଇବାର ସୁବିଧା ମଧ୍ୟ ରହିଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



(୧୬) ମୋତେ ଅସୁସ୍ଥ ଲାଗିଲେ କ'ଣ କରିବି ?

ଉ: ଅଳ୍ପ ଜ୍ୱର, କାଶ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଥିଲେ ଭଲ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ, ଅଲଗା ରୁହନ୍ତୁ । ମୁହଁରେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଜ୍ୱର, କାଶ ସହିତ ଶ୍ୱାସକଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଫୋନ୍ ଯୋଗେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

(୧୭) ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ କିଭଳି ସତର୍କତା ନେବାକୁ ପଡ଼ିବ ?

ଉ: ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଯାଉଛନ୍ତି, ଯଥାସମ୍ଭବ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା । ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଏକ ମିଟର ରହିବା । କୌଣସି ଜିନିଷ ହାତରେ ଛୁଇଁଲା ପରେ ପରିଷ୍କାର କରି ହାତଧୋଇବେ ।

(୧୮) କୋଭିଡ ୧୯ କିପରି ବ୍ୟାପେ ?

ଉ: ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ହିଁ କୋଭିଡ ୧୯ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ କଥା କହିବା, କାଶିବା, ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ରୋଗୀର ନାକ, ପାଟିରୁ ବାହାରୁଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ କଣିକା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

(୧୯) ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ଆମେ କାହିଁକି ୧ ମିଟର ବା ୩ ଫୁଟ ଦୂରତ୍ୱ ରଖିବା ?

ଉ: ଏହି କଣିକା ଗୁଡ଼ିକ ତୁଳନାତୁଳ ଭାବରେ ଓଜନିଆ ଥିବାରୁ ଏହା ବେଶି ଦୂର ଯାଇ ନପାରି ତଳେ ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଜଣେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଏହି କଣିକା ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ, ତେବେ ସେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଆମେ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ତତଃପକ୍ଷେ ଏକ ମିଟର ବା ତିନି ଫୁଟ ଦୂରରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(୨୦) ଏହି ଭୂତାଣୁ କିଭଳି ଭାବେ ଟେବୁଲ୍, କବାଟ ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ୍, Door Knob, Mobile ତଥା ଅନ୍ୟ ଯେକୌଣସି ଜାଗାରୁ କିପରି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ?

ଉ: ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ଲୋକ ଏଗୁଡ଼ିକୁ ଛୁଇଁବା ପରେ ତାର ଆଖି, ନାକ ବା ପାଟିରେ ହାତ ମାରିଥାଏ, ସେତେବେଳେ ସେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

(୨୧) ଏହି ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ନିମନ୍ତେ କ'ଣ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆ ଯାଇପାରେ ?

ଉ: ସଂକ୍ରମଣ ଠାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ନିମନ୍ତେ ବାରମ୍ବାର ପାଣି ଓ ସାବୁନ ତଥା ଆଲ୍କୋହଲ ଭିତ୍ତିକ ସାନିଟାଇଜରରେ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ହାତ ସଫା କରିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ ଅଟେ ।



(୨୨) କିଏ ସଂକ୍ରମିତ ଆମେ ଜାଣି ନାହୁଁ, ତେଣୁ ଆମେ କିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଓ ନିଜକୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରୋକିପାରିବୁ ?

ଉ: (କ) ନିୟମିତ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଇବା ଏବଂ କାଶିବା, ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ମୁହଁ ଓ ନାକରେ ଟିସୁ ପେପର ବ୍ୟବହାର କରିବା, ତାକୁ ଢାଙ୍କୁଣି ଥିବା ବାକ୍ସରେ ପକାଇବା ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସୁରକ୍ଷା ।

(ଖ) କାଶିବା ଓ ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ହାତର କଦୁଣୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ଵାରା ସଂକ୍ରମଣକୁ ମଧ୍ୟ ରୋକାଯାଇ ପାରିବ । ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ସବୁବେଳେ ଏକ ମିଟର ବା ତିନି ଫୁଟ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ।

(ଗ) ଯେହେତୁ ଆମେ ଜାଣି ନାହୁଁ କିଏ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଛି, ତେଣୁ ଆମେ ସବୁବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରିବା ଜରୁରୀ ।

(୨୩) ଯଦି କୋଭିଡ ୧୯ ଦ୍ଵାରା ସଂକ୍ରମିତ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଘନିଷ୍ଠ ସଂପର୍କରେ ଆସେ ତେବେ ମୁଁ କଣ କରିବି ?

ଉ: କୋଭିଡ ୧୯ ରୋଗୀର ଘନିଷ୍ଠ ସଂପର୍କରେ ଆସିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ବହୁତ ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ତେଣୁ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣ ନିଜ ଘରେ ସଙ୍ଗରୋଧ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

(୨୪) ଛୋଟ ପିଲା ଏବଂ କିଶୋର ମାନେ ଏହି ରୋଗ ଦ୍ଵାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଭୟ ଅଛି କି ?

ଉ: ହଁ । ଛୋଟ ପିଲା ଓ କିଶୋର ମାନେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ଏହି ରୋଗରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଛନ୍ତି ଏବଂ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାକୁ ଯିବାର ମଧ୍ୟ ଉଦାହରଣ ରହିଛି । ତେଣୁ ଛୋଟ ପିଲା ଓ କିଶୋର ସମସ୍ତେ ସରକାରଙ୍କ ନିୟମାବଳୀ ମାନି ତଳିବା ଉଚିତ ।

(୨୫) ମୁଁ ନିୟମିତ ହାତକୁ କାହିଁକି ଧୋଇବି ?

ଉ: ନିୟମିତ ଭଲ ଭାବରେ ବାରମ୍ବାର ହାତକୁ ସାବୁନ ଅଥବା ଆଲ୍କୋହଲଭିତ୍ତିକ ସାନିଟାଇଜର୍ ଦ୍ଵାରା ସଫା କରିଲେ, ଏହା ହାତରେ ଥିବା ଭାଇରସକୁ ମାରି ଦେବ ।

(୨୬) ମୁଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ମିଳାମିଶା କରିପାରିବି କି ?

ଉ: ନା । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ୩ ଫୁଟ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ଵାରା ଅନ୍ୟର କାଶ ବା ଛିଙ୍କର କଣିକା ଆପଣଙ୍କର ପାଖରେ ପହଞ୍ଚି ପାରିବ ନାହିଁ ଏବଂ ଗହଳି ସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



(୨୭) ମୁଁ ହାତରେ ମୋ ମୁହଁକୁ ଛୁଇଁବି କି ?

ଉ: ନା । ଆଖି, ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଭାଇରସ୍ ହାତରୁ ଆଖି-ନାକ-ପାଟି ଦେଇ ଶରୀରକୁ ଯାଇ ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଏ ।

କାଶିବା ଓ ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ପାଟି ଓ ନାକକୁ ଟିସୁ ପେପର ଦ୍ୱାରା ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ ଢାଙ୍କୁଣି ଥିବା ବାକ୍ସରେ ପକାଇ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସାବୁନରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।

(୨୮) କୋଭିଡ୍- ୧୯ ରୁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବାର ସବୁଠାରୁ ଫଳପ୍ରସ୍ତ ଉପାୟ ହେଉଛି :

ଉ: (କ) ହାତକୁ ବାରମ୍ବାର ଭଲଭାବରେ ସଫା କରନ୍ତୁ ।

(ଖ) ନିଜ ଆଖି, ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

(ଗ) କାଶ ହେଉଥିଲେ ନିଜର କହୁଣୀ ବା ଟିସୁ ପେପର ବ୍ୟବହାର କରି ମୁହଁକୁ ଆବୃତ୍ତ କରନ୍ତୁ ।

(ଘ) ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଅତିକମ୍ରେ ୧ ମିଟର ବା ୩ ଫୁଟ୍ ଦୂରତା ରଖନ୍ତୁ ।

(୨୯) ତେଜରାତି ପଦାର୍ଥ କିପରି ନିରାପଦ ଭାବେ କିଣିବେ ?

ଉ: ଯେତେବେଳେ ତେଜରାତି ଦ୍ରବ୍ୟ କିଣିବେ, ସେତେବେଳେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ୧ ମିଟର ଦୂରତା ରଖିବା ସହିତ ନିଜର ଆଖି, ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଛୁଇଁବାରୁ ବିରତ ରୁହନ୍ତୁ ।

(୩୦) ତେଜରାତି ପଦାର୍ଥ କିଣି ଘରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ କ'ଣ କରିବେ ?

ଉ: ତେଜରାତି ପଦାର୍ଥ କିଣି ଘରେ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ନିଜ ହାତକୁ ଭଲଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଜିନିଷ ପତ୍ର ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ବା ତାକୁ ସାଇତି ରଖିବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ହାତକୁ ବିଶୋଧନ କରନ୍ତୁ ।

(୩୧) ଫଳ ଓ ପନିପରିବା କିପରି ଧୋଇବେ ?

ଉ: ଆମର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟରେ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ହାତକୁ ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ । ଏହାପରେ ପନିପରିବା ଓ ଫଳକୁ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ଭଲଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ । ବିଶେଷ କରି ଯଦି ଆପଣ କଣ୍ଠା ଖାଇଥାନ୍ତି ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।