

WHO COVID-19 Guidance | The Spinal Foundation | Odia Version

କୋରନାଭୂତାଣୁ ରୋଗ -୨୦୧୯(COVID-୧୯) ଆଜି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୧୧୫ ରୁ ଅଧିକ ଦେଶରେ ହୋଇସାରିଲାଣି, ଯେଉଁଥିରେ କି ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ୧,୨୫,୦୦୦ରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟାକ୍ଷ ହୋଇଛନ୍ତି, ଏବଂ ପାଖାପାଖି ୫,୦୦୦ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇସାରିଲାଣି।

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ମାନେ World Health Organisation(WHO) ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥିବା କିଛି ସରଳ ଉପାୟକୁ ଅନୁସରଣ କରି ଆପଣ ଏହି COVID-19 ରୋଗକୁ ସଂକ୍ରମିତ ବା ବ୍ୟାପିବାରୁ କମ କରି ପାରିବେ।

୧) ଆପଣ ନିଜ ହାତକୁ ବାରମ୍ବାର ଧୁଅନ୍ତୁ ।

ଆଲକହଲ ମିଶା ଥିବା ହସ୍ତାଣ୍ତ ଚୋର ବା ସାନିଟାଇଜର ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ନିଜ ହାତକୁ ବାରମ୍ବାର ଭଲସେ ଘଷି ଘଷି ଧୁଅନ୍ତୁ ବା ଆପଣ ପାଣି ଓ ସାବୁନ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ।

କାରଣ, ଯଦି ଆପଣ ପାଣି ଓ ସାବୁନରେ କିମ୍ବା ହସ୍ତାଣ୍ତ ଚୋର ବା ସାନିଟାଇଜର ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି ତ ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ଥିବା ଭୂତାଣୁ ମରିଯିବେ।

୨) ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।

ଯେଉଁମାନେ କାଶୁଛନ୍ତି ବା ଛିଟ୍କୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଅତିକମରେ ୧ମିଟର (୩ଫୁଟ) ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।

କାରଣ, ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କାଶେ ବା ଛିଟ୍କେ ତା ମୁହଁରୁ ଛୋଟ ଛୋଟ ଜଳକଣା ବାହାରିଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ଭୂତାଣୁ ରହିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ। ଯଦି ଆପଣ ତାଙ୍କର ଅତି ନିକଟରେ ଅଛନ୍ତି ତେବେ ଆପଣ ନିଶ୍ଚୟ ନେବା ସମୟରେ ଏହି ଜଳକଣା ଗୁଡ଼ିକ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯାଇ ପରେ, ଯେଉଁଥିରେ କି COVID-19 ଭୂତାଣୁ ଥାଇପାରନ୍ତି ଯଦି ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥିବ।

୩) ଆଖି, ନାକ ଏବଂ ମୁଖ କୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଆଖି ,ନାକ ଏବଂ ମୁଖ କୁ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଦ୍ୱାରା ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

କାରଣ, ହାତ ଅନେକ ସ୍ଥାନର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାଏ ଯେଉଁଥିରେ କି ଭୂତାଣୁ ଥିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ଛୁଇଁବା ଦ୍ୱାରା ହାତ ଏହି ଭୂତାଣୁକୁ ଆପଣଙ୍କ ଆଖି, ନାକ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ କରିପାରେ। ଯାହାଦ୍ୱାରା ଭୂତାଣୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ଏବଂ ଆପଣ ରୋଗାକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି।

୪) ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ।

ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ କି ଆପଣଙ୍କ ଆଖପାଖରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଭଲ ଭାବରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅବଲମ୍ବନ କରୁଛନ୍ତି, ଏହାର ମନେ ହେଉଛି କାଶ କିମ୍ବା ଛିଟ୍କ ଆସିଲେ ଆପଣଙ୍କ କହୁଣୀ କିମ୍ବା ଟିସୁ ପେପର ଦ୍ୱାରା ମୁହଁକୁ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ଟିସୁ ପେପର କୁ ତୁରନ୍ତ ନଷ୍ଟ କରି ଦିଅନ୍ତୁ।

କାରଣ ଏହି ଜଳବୁନ୍ଦା ଦ୍ୱାରା ଭୂତାଣୁ ବ୍ୟାପି ଥାଏ, ଆପଣ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପାଳନ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଆଖପାଖରେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଅଶ୍ୱାସ, ଫୁଲୁ, କିମ୍ବା COVID-19 ଭଳି ଭୂତାଣୁଠାରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ।

୫) ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ନର, କାଶ କିମ୍ବା ନିଶ୍ଵାସ ପ୍ରଶ୍ଵାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଅଛି, ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସାଳୟ ଯାଆନ୍ତୁ।

ଯଦି ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତାହାହେଲେ ଘରେ ହିଁ ରୁହନ୍ତୁ, ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ନର, କାଶ ବା ନିଶ୍ଵାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ ହେଉଛି ତାହାହେଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ସପର୍କ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଗରୁ ଫୋନ କରି ତାଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତୁ। ଆପଣଙ୍କ ଆଞ୍ଚଳିକ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ବିଭାଗର ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳି କୁ ସଠିକ ଭାବରେ ପାଳନ କରନ୍ତୁ।

କାରଣ, ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ କିମ୍ବା ଆଞ୍ଚଳିକ ଅଧିକାରୀ ମାନଙ୍କ ପାଖରେ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳର ସ୍ଥିତିକୁ ନେଇ ପୁରା ସୂଚନା ଥିବ, ଆଗୁଆ ଫୋନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କୁ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପ୍ରଦାତା ଶିଫ୍ଟର ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା ସ୍ଵମ୍ଭବିତ ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିପାରିବେ।

୬) ସଚେତନ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପ୍ରଦାତା ଦ୍ଵାରା ଦିଆଯାଇଥିବା ଉପଦେଶର ପାଳନ କରନ୍ତୁ।

COVID-19 ସଂକ୍ରମିତ ଅଞ୍ଚଳ (ଯେମିତି କି ସହର କିମ୍ବା ସ୍ଵାଧୀନ ଅଞ୍ଚଳ ଯେଉଁଠି COVID-19 ବହୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ରେ ବ୍ୟାପିଛି) ସେହି ସ୍ଵାଧୀନଗୁଡ଼ିକ ବିଷୟରେ ଅଦ୍ଵିତୀୟ ସୂଚିତ ରୁହନ୍ତୁ। ଯଦି ସ୍ଵମ୍ଭବ ଯିବା ଆସିବା ଠୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ। ଖାସ କରି ଯଦି ଆପଣ ନିଶ୍ଚିତ ନାଗରିକ(ବୃଦ୍ଧ ୬୦ ବର୍ଷ ରୁ ଅଧିକ) କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କୁ ମଧୁମେହ, ହୃଦୟ ଏବଂ ଫୁସଫୁସ ଜନିତ କିଛି ରୋଗ ଥାଏ।

କାରଣ ସେହି ସ୍ଵାଧୀନ ଗୁଡ଼ିକ ରେ COVID-19 ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ବହୁତ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ।

୭) ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଦେହ ସୁସ୍ଥ ଲାଗୁନି ତେବେ ଆପଣ ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ ସେହି ପରାମର୍ଶନତ ଯେଉଁ ପରାମର୍ଶନତ ଆପଣ ସୁସ୍ଥ ନ ହୋଇଛନ୍ତି। COVID-19 ର ଯଦି କିଛି ବି ହାଲୁକା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଛି କି ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା ହେବା, ଅଳ୍ପ ନର ଆସିବା(୩୭.୩ସି ରୁ ଅଧିକ) ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବା ଆଦି, ତ ଆପଣ ଘରେ ହିଁ ଅଲଗା ରୁହନ୍ତୁ, ଯଦି ଆପଣଙ୍କର କିଛି ଜିନିଷ ର ଅବ୍ୟଗ୍ୟକ ରହୁଛି କେହି ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ବାହାରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ବା କିଛି ଅନ୍ୟ ଜିନିଷ ଆଣିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ କୁହନ୍ତୁ ମାତ୍ରକ ପିନ୍ଧି ବାହାରକୁ ଯିବା ପାଇଁ କାରଣ ଏହା ଦ୍ଵାରା ସଂକ୍ରମଣ ହେବାରୁ ବଞ୍ଚିପାରିବେ।

କାରଣ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ସୁବିଧା ପରିଦରଶନ କରିବା ଦ୍ଵାରା ଆପଣଙ୍କୁ ସେହି ସବୁ ସୁବିଧା ଗୁଡ଼ିକ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଭାବରେ କାୟସ୍ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେବ ଓ ଆପଣଙ୍କୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଙ୍କୁ COVID-19 ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଭୁତାଣୁ ହେବାରୁ ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ ହେବ।

ନୋଟ: ବିଶ୍ଵ ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ମାନେ World Health Organisation(WHO) ଇଂରାଜୀ ରେ ସୂଚୀତ ଏହି ସୂଚନା ଆପଣଙ୍କୁ ଆପଣଙ୍କ ଭାଷା ରେ ଦି ସ୍ଵାଧୀନାଳ ଫୈଣ୍ଡସନ ଦ୍ଵାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି। ଦି ସ୍ଵାଧୀନାଳ ଫୈଣ୍ଡସନ ହେଉଛି ମେଡିକାଲ ଆଫାତ ଜନିତ ବ୍ୟକ୍ତି ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସାରା ଭାରତରେ କାମ କରୁଥିବା ଏକ ସ୍ଵୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ।

କୋରନାଭୁତାଣୁ ରୋଗ ସ୍ଵମ୍ଭବିତ କିଛି ବି ପ୍ରକାର ସୂଚନା ନାଣିବା ପାଇଁ ଦି ସ୍ଵାଧୀନାଳ ଫୈଣ୍ଡସନ ର ସ୍ଵେଚ୍ଛାସେବୀ ମାନଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ ଏହି ନଂ ରେ 9503070230 ବା 9790936844

ଧନ୍ୟବାଦ।