

# କରୋନାଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବାର ଉପାୟ

<i>Dr. C R Kar,</i> Nephrologist, Bhubaneswar	<i>Dr. Sanjeev Gulati,</i> Nephrologist, NCR	<i>Mr. Abijit Das,</i> Educationist, Rajkot
--	---	--

୧. ବାରମ୍ବାର ହାତଧୁଆ – ନିର୍ଧାରିତ ସମୟ ଅନ୍ତରାଳରେ, ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣି ସହ ଦୁଇ ହାତ ଭଲ ଭାବେ ଘଷି ଘଷି ୨୦ ସେକେଣ୍ଡରୁ ଊର୍ଧ୍ୱ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୁଆକୁ କିମ୍ବା ୬୦% ରୁ ଊର୍ଧ୍ୱ ଆଲକୋହଲମୁକ୍ତ ସାନିଟାଇଜର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ । କୌଣସି ସାର୍ବଜନିକ ସ୍ଥାନରୁ ଫେରି କିମ୍ବା ଛିଙ୍କ, କାଶ ବା ନାକ ସଫା କଲାପରେ ନିଶ୍ଚୟ ଭଲକରି ହାତ ଧୁଆନ୍ତୁ । ଏହାହିଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ସମୟର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ସତର୍କତା କରୋନା ବିରୁଦ୍ଧରେ ।

୨. ସର୍ବଦା ମୁଁହ ଢାଙ୍କି କାଶକୁ ବା ଛିଙ୍କକୁ- ମନେରଖନ୍ତୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର କାଶିଲେ ବା ଛିଙ୍କିଲେ, ମୁଁହ କୁ ଢାଙ୍କନ୍ତୁ କୌଣସି ରୁମାଲ, କନା, ଗାମୁଛା ବା ଟିସୁଦ୍ୱାରା ନଚେତ ହାତ ମୋଡ଼ି କହୁଣୀର ଭିତର ଭାଗରେ ମୁଁହ ଢାଙ୍କନ୍ତୁ । ଟିସୁ ବ୍ୟବହାର କରିଥିଲେ ତୁରନ୍ତ କୌଣସି ଢାଙ୍କୁଣି ମୁକ୍ତ ବିନରେ ପକାନ୍ତୁ, ଏହାଦ୍ୱାରା ଆପଣ କରୋନାଠାରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବେ । କୌଣସି ସାର୍ବଜନିକ ସ୍ଥାନରେ କଦାପି ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଏହା ଜୀବାଣୁ ବା ଭୂତାଣୁ ଖେଳାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟକରେ, କରୋନା ଏକ ଶ୍ୱାଶଜନିତ ଭୂତାଣୁ ଯାହାକି କରୋନା ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିର କାଶ, ଛିଙ୍କ ବା ଛେପ ଜନିତ ବାସ୍ତବ୍ୟ ଅଣୁରୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

୩. ତେହେରାକୁ ସ୍ପର୍ଶ ବାରଣ - ଆଖି, ନାକ ବା ମୁଁହକୁ ଅଧୁଆ ହାତରେ କଦାପି ଛୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଦ୍ୱାରା କରୋନା ସଂକ୍ରମଣ ଦେହ ଭିତର କୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ ।

୪. ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ, ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ, ଜୀବନ ରକ୍ଷାକରନ୍ତୁ – କରୋନା ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବାର ସବୁଠା ରୁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ ହେଲା ଘରେ ରହି ନିଜ କୁ ସଂକ୍ରମଣଠାରୁ ଦୁରାଳ ରଖିବା । ଘରେ ରହି ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ, ବାହାରକୁ ଯାଇ କରୋନାକୁ ନିମନ୍ତଣ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମନେରଖନ୍ତୁ, ପ୍ରତ୍ୟେକ କରୋନା ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କନଠାରେ କରୋନାର ସମସ୍ତ ବା କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦିଶିବା ଜରୁରୀ ନୁହଁ । ଏଣୁ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ ।

୫. ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରଖନ୍ତୁ – ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଜଣେ ଆଉ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ତତ ୧ ମିଟର ବା ୩ ଫୁଟ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖି କାର୍ଯ୍ୟକରିବା ଉଚିତ । ଅଣ୍ଟା, କାଶ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ବିଶେଷ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ । ଭିଡ଼ ଥିବା ବା କୌଣସି ସାର୍ବଜନିକ ଜମାଣ, ମେଳା ବା ଅବସର ବିନୋଦନଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ହାତମିଳାଇବା, କୁଢ଼ାଇବା ବା ରୁମା ଦେଇ ଆଦର ସାକାର ରୁ କ୍ଷୀଣ ରୁହନ୍ତୁ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ମାରାତ୍ମକ ହୋଇପାରେ କରୋନା

ସଂକ୍ରମଣ ଖେଳାଇବା ପାଇଁ I ଦୂରରୁ ହାତ ହଲାଇ, ମୁଣ୍ଡ ହଲାଇ ବା ନୁଆଇଁ, ନିଜ ହୃଦୟସ୍ଥଳେ ହାତ ରଖି କିମ୍ବା ହାତ ଯୋଡ଼ି ନିମସ୍କାର କରି ପରସ୍ପରକୁ ସମ୍ବୋଧନ ବା ସମ୍ପାଷଣ କରନ୍ତୁ I

୬. ଅନ୍ତରଙ୍ଗ ସ୍ପର୍ଶ ବା ପାଖରୁ ମିଳାମିଶା ବାରଣ – କରୋନା ସଂକ୍ରମଣରୁ ନିଜକୁ ବଂଚାଇବା ପାଇଁ- ସର୍ଦ୍ଦିକାଶ, ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର ଥିବା ବା ଛିଂକୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରାଇ ରଖନ୍ତୁ I ବନ୍ୟ ଜୀବ ଜନ୍ତୁ ବା ଗୃହପାଳିତ ପଶୁ ପକ୍ଷୀଙ୍କଠାରୁ ଦୂରତ୍ୱ ରଖିବା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହେବ I କେବଳ ମୁଁହଭାଙ୍ଗି, ମାସ୍କ ଓ ଗ୍ଲୋବସ ପିନ୍ଧି ତାଙ୍କ ସେବା କରନ୍ତୁ I

୭. ମୁଁହ ଢାଙ୍କନ୍ତୁ – ବାହାରକୁ ବାହାରିଲେ କୌଣସି ଭଲମାସ୍କ, ଗାମୁଛା ଅଥବା କନାହାରା ନାକ ଏବଂ ମୁଁହ ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ I ସ୍ପରଶଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଏହା ସଂଗେ ସାମାଜିକ ଦୂରତ୍ୱ ବଜାୟ ରଖିବା କିନ୍ତୁ ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ I ଉଭୟ ସତର୍କତା ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷାଦେଇଥାଏ I

୮. ରୋଗରେ ସାହାଯ୍ୟ – ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଜ୍ୱର, ଥଣ୍ଡା, କାଶ ବା ନିଶ୍ୱାସ କଷ୍ଟ ହୁଏ ତେବେ ଶୀଘ୍ର ନିଜ ଘରେହିଁ ରହି ଜଣେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ସମ୍ପର୍କ କରି ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରାନ୍ତୁ I

୯. ଛୁଇଁଥିବା ସମସ୍ତ ଜିନିଷକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ କୌଣସି ସାବୁନ ବା ବିଶୋଧକ ଦେଇ -ଫୋନ, କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ବାସନ କୁସନ ବା କବାଟର ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସାବୁନଯୁକ୍ତ ପାଣି ବା କେମିକାଲ-ଔଷଧ ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଫା କରନ୍ତୁ I

୧୦. ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ସୁରକ୍ଷା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ- ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଭଲଭାବେ ଧୋଇ ସଫା କରି ରାନ୍ଧନ୍ତୁ I ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ କୁ ଭଲଭାବେ ରାନ୍ଧି ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ I କଞ୍ଚା, ଅଧାରନ୍ଧା ବା ଅପରିଷ୍କାର ଖାଦ୍ୟ ମୋଟେ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ I ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ଆମିଷଏବଂନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟର ଛୁରୀ, କାଟିବା ବୋର୍ଡ ଏବଂ ବାସନ ଇତ୍ୟାଦି ଅଲଗା ଅଲଗା ସଫାକରି ରଖନ୍ତୁ I

୧୧. ବୟୋଜ୍ୟେଷ୍ଟଙ୍କ ସେବା – ପରିବାରର ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଆ ଯିବା ଦରକାର ଯଦି ସେମାନେ ହୃଦୟରୋଗ, ଶର୍କରା ବା ଶ୍ୱାସଜନିତ କୌଣସି ବ୍ୟାଧିରୁ ଆଗରୁ ଆକ୍ରାନ୍ତଅଛନ୍ତି I କରୋନା ବା କୋଭିଡ-୧୯ ଏହିପରି ବୟସ୍କ ପରିବାରର ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ବିଶେଷଭାବେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରି ମାରାତ୍ମକ ରୂପ ଧାରଣ କରିପାରେ I