ମିଶନ ଶକ୍ତି

କରୋନା ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହରୀ ଓ ତାହାର ମୁକାବିଲା

(ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ ଅନୁଯାୟୀ)

ମିଶନ ଶକ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ

ଭାରତ ଓ ଓଡିଶାରେ କରୋନାର ଏବେକାର ସ୍ଥିତି

ଭାରତ ରେ ପାଞ୍ଚୋଟି ରାଜ୍ୟ ଯଥା ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ପଞ୍ଜାବ, କେରଳ, ଛତିଶଗଡ, ମଧ୍ୟପ୍ରଦେଶରେ କରୋନା ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହରୀର ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରଭାବ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିବା ବେଳେ ଅନ୍ୟ ରାଜ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ସ୍ଥିତି ଖରାପ ଆଡକୁ ଯାଉଛି । ଦେଶରେ ଏବେ ଦୈନିକ ସଂକ୍ରମଣ ଚାରିଲକ୍ଷ ଟପି ସାରିଥିବା ବେଳେ ଓଡିଶାରେ ଦଶ ହଜାର ଛୁଇଁ ସାରିଲାଣି । ଗତ ବର୍ଷ ପୁରୁଣା କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ଦୁଇଗୁଣ ହେବାକୁ ୨-୩ମାସ ନେଉଥିବା ବେଳେ ଏବେ ୧୫ରୁ୨୦ ଦିନ ନେଉଥିବାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଛି । ଏଥିରୁ ଅନୁମାନ କରାଯାଉଛି ଯେ ଏଇ ତିନି ଚାରି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଆମେ ଗତ ବର୍ଷର ଅଗଷ୍ଟ ସେପ୍ଟେମ୍ବରର ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯିବା ତାପରେ କଣ ହେବ ତାହା କହିବା କଷ୍ଟ । ତେଣୁ ଆମକୁ ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ଓଡିଶାରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହରର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ଓ ମାଧ୍ୟମ

- ମହାରାଷ୍ଟ୍ର, ପଞ୍ଜାବ, କେରଳ, ପଶ୍ଚିମବଙ୍ଗ ଓ ପଡୋଶୀ ରାଜ୍ୟ ଛତିଶଗଡରୁ ବିଭିନ୍ନ ଜିଲ୍ଲାକୁ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପ୍ରବେଶ ଏବଂ ଏହି ଜିଲ୍ଲାର ଲୋକଙ୍କର ଅନ୍ୟରାଜ୍ୟକୁ ଯାତାୟତ
- ମାସ୍କ ନପିନ୍ଧିବା କିମ୍ବା ସଠିକ ଭାବେ ନପିନ୍ଧିବା
- ସ୍କୁଲ୍, କଲେଜ,ହଷ୍ଟେଲ ,ମେସ୍ ଆଦିରେ କୋଭିଡ ନିୟମ ପାଳନରେ ଅବହେଳା
- କିଶୋର ଏବଂ ଯୁବଗୋଷ୍ଠୀ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ସତର୍କତା ପ୍ରତି ହେୟଜ୍ଞାନ
- ହାଟ ବଜାର, ମେଳା ମଉସ୍ଛବ, ବିବାହ ବ୍ରତ, ଶୁଦ୍ଧିକ୍ରିୟାରେ ଜନଗହଳି ଓ ଶାରୀରିକ ଦୂରତାରକ୍ଷାରେ ବିଫଳତା
- ହାତଧୁଆ ଏବଂ ସାଧାରଣ ପରିଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଗୁରୁତ୍ୱ ହ୍ରାସ

ନୂଆ କରୋନା ଭୂତାଣୁର ନୂଆ ଲକ୍ଷଣ

- ଦେହ ହାତ ଅବଶ ଲାଗିବା
- ଭୋକ ନହେବା
- ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ଦେହ ହାତ ସାମାନ୍ୟରୁ ମଧ୍ୟମ ଘୋଳାବିନ୍ଧା
- ପତଳା ଝାଡା ଦିନକୁ ୪-୫ ଥର ହେବା
- ଆଦୌ ଜ୍ୱର ନଥାଇ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିବା
- ଚର୍ମ ରୋଗ ନୂଆକରି ଦେଖାଦେବା, ଚର୍ମ କୁଣ୍ଡାଇହୋଇ ଲାଲ କିମ୍ବା ନୀଳ ପଡିବା (ବିଶେଷ କରି ଗୋଡ଼ ଆଙ୍ଗୁଳିରେ)
- ଗଳା ଦରଜ ହେବା, ନାକ ଚୁଷ୍ଟିହେବା
- ସାମାନ୍ୟ କାଶ ହେବା ସହ ଛାତିରେ ସାମାନ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା

ନୂଆ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଆଉ କିଛି ନୂଆ ତଥ୍ୟ

- ଏହା ପୂର୍ବାପେକ୍ଷା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବହୁ ଲୋକଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରୁଛି
- ୪୦% କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଲକ୍ଷଣ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପୁଥିବା ଦେଖାଯାଉଛି ।
- ପୂର୍ବରୁ କାଶ ବା ଛିଙ୍କରେ ଛିଟିକି ପଡୁଥିବା ଜଳକଣା (droplet) ୬ଫୁଟ୍ ମଧ୍ୟରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ଲୋକଙ୍କ ମୁହଁ ଉପରେ ପଡିବା ଦ୍ୱାରା ଏହା ବ୍ୟାପୁଥିଲା କିନ୍ତୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଏହା ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଭାସମାନ କଣିକା (droplet nuclei) ଆକାରରେ ଉଡିବୁଲିବା ଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଦୂରତରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ଏବଂ କାଶ ଓ ଛିଙ୍କର ବହୁ ସମୟ ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନ୍ୟକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରୁଛି । ଆବଦ୍ଧ କୋଠରୀ ବା ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ନଥିବା ପରିବେଶ ଯଥା ବନ୍ଦ ଏ.ସି ରୁମ୍, ଲିଫ୍ଟ, ସପିଙ୍ଗ୍ ମଲ୍, ମନ୍ଦିର ଗମ୍ଭୀରା, ଏ.ଟି.ଏମ୍ ଅଧିକ ପିଲା ରହିଥିବା ହଷ୍ଟେଲ କୋଠରୀ, ସିନେମା ହଲ, ମାର୍କେଟ କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ, ରେଳ ଗାଡିର ଏ.ସି କୋଚ ଆଦିରେ ଅଧିକ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି ।
- ଏହାର ଘାତକ ଶକ୍ତି କମ୍ ବୋଲି ପୂର୍ବରୁ ଧାରଣା ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ତାହା ଏବେ ଭୁଲ୍ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି । ରୋଗ ଚିହ୍ନଟ ହେବ ବେଳକୁ କମ ସମୟ ଭିତରେ ଏହା ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯାଇଥିବା ଦେଖାଯାଉଛି ।
- ପୂର୍ବରୁ ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦ ନଥିଲା, ମାତ୍ର ଏହି ନୂଆ ପ୍ରଜାତି ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ କରୁଛି ।
- ଏକସମୟରେ ପରିବାରର ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଛନ୍ତି ।
- ଟୀକା ନେଇସାରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକଙ୍କ ଠାରେ ମଧ୍ୟ କୋରନା ସଂକ୍ରମଣ ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଛି ।
- ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡିକ ପୂର୍ବଠାରୁ ଅଲଗା ଏବଂ କମ୍ ତୀବ୍ର ଥିବାରୁ ଚିହ୍ନିବା /ସନ୍ଦେହ କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ହଠାତ ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥା ଆସିଯାଉଛି ।
- ଲକ୍ଷଣ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ ସ୍ଥିତିରେ ଥାଇ ପାରନ୍ତି ।
- ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିନଥିବା କିମ୍ବା ନାକ ତଳକୁ ପିନ୍ଧୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ଏହା ଖୁବ୍ କମ୍ ସମୟରେ ପ୍ରବେଶ କରି ସଂକ୍ରମଣ ଉପୁଯାଉଛି ।
- ମସ୍ତିଷ୍କ, ଫୁସ୍ ଫୁସ୍, ହାର୍ଟ, ଲିଭର ଆଦି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଙ୍ଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଖୁବ୍ ଅଧିକ ଅଛି ।
- ହାଲିଆ ଲାଗିବା ,ପୂର୍ବରୁ ବିଶେଷ କିଛି ଲକ୍ଷଣ ନଥାଇ ହଠାତ ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିବା ଓ ଗମ୍ଭୀର ଅବସ୍ଥାକୁ ଚାଲିଯିବା ପତଳା ଝାଡ଼ା, ଚର୍ମରୋଗ ଆଦି ନୂଆ ପ୍ରକାରର କରୋନାର ଲକ୍ଷଣ ।

ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଉପାୟ

ସବୁ ସ୍ତରରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କୋଭିଡ଼ ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟମର ୧୦୦% ପାଳନ

- ମାସ୍କ ମୁହଁକୁ ଠିକ୍ ଭାବେ ଫିଟିଙ୍ଗ୍ ହେବା ଦରକାର ଓ ନାକ ଏବଂ ପାଟିକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିବା ଦରକାର ।
- ଶତପ୍ରତିଶତ ତିନି ପ୍ରସ୍ତ ବିଶିଷ୍ଟ ମାସ୍କ (Triple Layer) ବ୍ୟବହାର । ତାଉପରେ ଆଉ ଗୋଟିଏ କନାମାସ୍କ ପିନ୍ଧିଲେ ଆହୁରି ଭଲ ।
- ଏକୁଟିଆ ଚାରି ଚକିଆ ଗାଡିଚଳାଇ ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଏଥିରୁ ବାଦ ଯିବେ ନାହିଁ ।
- ଜନଗହଳିକୁ ଯିବା ନାହିଁ କି ଗହଳି କରିବା ନାହିଁ ।
- ଆବଦ୍ଧ ସ୍ଥାନ ଯଥା ବନ୍ଦ କୋଠରୀ, ସପିଙ୍ଗ ମଲ୍ ଏ.ଟି.ଏମ କାଉଣ୍ଟର, ମନ୍ଦିର ଗମ୍ଭୀରା, ସିନେମା ହଲ, ଭିଡଥିବା ବଜାର ଆଦିକୁ ଆଦୌଯିବା ନାହିଁ ।
- ସାବୁନରେ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଇବା ।
- ଛଅଫୁଟ୍ କିମ୍ବା ଅଧିକ ଶାରୀରିକ ଦୂରତା ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ।
- ଯଥା ସମ୍ଭବ କବାଟ ଝରକା ଖୋଲା ରଖି ରୁମ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
- ଏକଜଷ୍ଟ ଫ୍ୟାନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
- ଏଠି ସେଠି ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାଇବା ନାହିଁ ।
- ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକତା ନଥିଲେ ବାହାରକୁ ଯିବା ନାହିଁ ।
- ବାହାର ରାଜ୍ୟରୁ ଆସୁଥିବା/ଫେରୁଥିବା ଲୋକ ଗତ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥିବା କୋଭିଡ଼ ପରୀକ୍ଷା ରିପୋର୍ଟ କିମ୍ବା କୋଭିଡ ଟୀକାର ଦୁଇଟି ମାତ୍ରା ନେଇ ସାରିଥିବା ପ୍ରମାଣପତ୍ର ସାଙ୍ଗରେ ରଖିବେ, ତାହେଲେ ୭ ଦିନ ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧରେ ରହିବେ ନଚେତ ୧୪ ଦିନ ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧରେ ରହିବେ । ଏ ସମସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ତାଙ୍କର ଗସ୍ତ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ତଥ୍ୟ ସରପଞ୍ଚ/ କାଉନସିଲର/ କର୍ପୋରେଟରଙ୍କୁ ଜଣାଇବେ ।
- ଲକ୍ଷଣ ଯୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି /କୋଭିଡ଼ ପଜିଟିଭ ଚିହ୍ନିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାକ୍ତରଖାନା ସହ ପରାମର୍ଶ ପରେ ଗୃହ ପୃଥକ ବାସ କିମ୍ବା ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ରହିବେ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସା ନେବେ ।
- ସ୍ଥାନୀୟ ପ୍ରଶାସନ ସମୟ ପ୍ରତି ସମୟ ଜାରି କରିଥିବା କୋଭିଡ଼ ମାର୍ଗଦର୍ଶୀକା ଅନୁସରଣ କରିବେ ।
- ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନିତ ବିଭାଗ/ ଅଫିସ୍ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଅଫିସ୍ ଗୁଡିକରେ ୫୦% କର୍ମଚାରୀ ଉପଯୁକ୍ତ ନିୟମ ପାଳନ କରି କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ ।

- ବିବାହ ରେ ସର୍ବାଧିକ୫୦ଜଣ ଓ ଶୁଦ୍ଧିକ୍ରିୟାରେ ୨୦ଜଣ ଏକତ୍ରିତ ହେବେ, କିନ୍ତୁ ସମସ୍ତ କୋଭିଡ ନିୟମ ପାଳନ କରିବେ ।
- ସଭା ସମିତି ଆଦି ଭର୍ଚୁଆଲ୍ ମୋଡରେ କରିବେ ।
- ଦୋକାନ ବଜାର, ଦେବାଳୟ ଓ ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ମାସ୍କ ଓ ଶାରୀରିକ ଦୂରତା ନିୟମ କଡାକଡି ପାଳନ କରିବା ।
- ଅବରୁଦ୍ଧ ସ୍ଥାନ ଯଥା ସପିଙ୍ଗମଲ, ଏଟି.ଏ.ମ., ଏସି ଚଲୁଥିବା ବନ୍ଦ କୋଠରୀ, ଲିଫ୍ଟ ଆଦି ମଧ୍ୟ ଯଥା ସମ୍ଭବ କମ ସମୟ ରହିବେ ଓ ମାସ୍କ ଠିକ୍ ଭାବେ ପିନ୍ଧିବେ ।
- ବାହାରୁ ଆସିଥିବା ବସ୍ତୁକୁ ସାନିଟାଇଜ କରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।

ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧ / ପୃଥକ ବାସ

ସଂକ୍ରମିତ / ସଂକ୍ରମଣ ସନ୍ଦେହ କରାଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ରହିବାକୁ ଏହି ବ୍ୟବସ୍ଥା ହୋଇଛି । ଏହାଦ୍ୱାରା ରୋଗ ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ଅନ୍ୟକୁ ବ୍ୟାପେନାହିଁ । ସଠିକ୍ ଭାବେ ପାଳନ କଲେ ଏହା ଦ୍ୱାରା ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଗୋଟିଏ ଅଲଗା କୋଠରୀ, ଅଲଗା ଶୌଚାଳୟ ଓ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ସେବାକାରୀ (ପରିବାର ଲୋକ) ଦରକାର । ରୋଗୀ/ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ତତଃ ୭ଦିନ (ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ଅଧିକ ହୋଇପାରେ) ଅଲଗା ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ତାଙ୍କର ଖାଇବା ପିଇବା ତାଙ୍କୁ ସେହି କୋଠରୀରେ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା କରିବେ ନାହିଁ । ଘରଭିତରେ ଥିଲେ ମଧ୍ୟ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବେ । ଚାକିରି କରୁଥିବା ଲୋକ ଘରୁ ଭର୍ଚୁଆଲ ମୋଡରେ କାମ କରିବା ଉଚିତ । କୌଣସି ସାଙ୍ଗ ସାଥି, ପଡୋଶୀ କିମ୍ବା ବନ୍ଧୁ ବାନ୍ଧବଙ୍କୁ ଏହି ସମୟରେ ଘରକୁ ଆସିବାକୁ ମନାକରିବା ଉଚିତ୍ । ସଙ୍ଗରୋଧରେ /ପୃଥକ ବାସରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଲୁଗାପଟା, ବାସନ କୁସନ, ମୋବାଇଲ ଆଦି ଅନ୍ୟ କେହି ବ୍ୟବହାର କରିବେ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କ ବ୍ୟବହୃତ ଜିନିଷ ପତ୍ରକୁ ସାବୁନପାଣି ୧% ହାଇପୋ କ୍ଲୋରାଇଟ ସଲ୍ୟୁସନରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ବୁଡାଇ ସଫା କରାଯିବ ଓ ଖରାରେ ଶୁଖାଯିବା । ହାତରେ ଗ୍ଲୋବ୍ସ ପିନ୍ଧି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସେବାକାରୀ ଏହା କରିବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ବ୍ଲିଚିଙ୍ଗ୍ ସଲ୍ୟୁସନରେ ଅଧଘଣ୍ଟା ପକାଇ, ଗଭୀର ଗାତ ଖୋଳି ପୋତି ଦିଆଯାଇପାରେ । ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ସଂଗରୋଧରେ ରହିବେ ।

ଟୀକାକରଣ

ରାଜ୍ୟର ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ ସମସ୍ତ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଇଁ ରାଜ୍ୟ ସରକାର ମାଗଣା ଟୀକା ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଛନ୍ତି । କୋଭିଡରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ୪-୮ ସପ୍ତାହପରେ ଟୀକା ନେବା ଉଚିତ । ଏହି ଟୀକା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାପଦ ଓ ଫଳପ୍ରଦ । କ୍ୱଚିତ୍ ଲୋକଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରତିକ୍ରିୟା (ସାମାନ୍ୟ ଘୋଳା ବିନ୍ଧା/ ନିଦୁଆ ଲାଗିବା / ହାଲିଆ ଲାଗିବା ଆଦି) ଦିନେ ଦୁଇଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ କିଛି ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ନାହିଁ । କେବଳ ପାରାସିଟାମଲ ଗୋଟିଏ ଦୁଇଟି ବଟିକା ଖାଇବାକୁ ପଡିପାରେ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇସାରି, ନିଜ ପରିଚୟ ପତ୍ର ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ଟୀକା କରଣ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟରେ ଯାଆନ୍ତୁ । ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ବିଶେଷ ସୂଚନା:

(୧) ନିହାତି ଜରୁରୀ ନଥିଲେ ଡାକ୍ତରଖାନା ନଯାଇ ଟେଲିମେଡସିନ ଏବଂ ୧୦୪ ନମ୍ବରରେ ସହାୟତା ନିଅନ୍ତୁ ।

(୨) ଟୀକା ନେଇସାରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ କୋଭିଡ୍ ନିୟମ କଡାକଡି ପାଳନ କରିବା ଜରୁରୀ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ଘରକୁ ଫେରନ୍ତୁ, ମନା ନାହିଁ

ରାଜ୍ୟ ବାହାରୁ ଆସୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଗତ ୪୮ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାପ୍ତ କୋଭିଡ୍ ଆର୍.ଟି.ପି.ସି.ଆର୍. ପରୀକ୍ଷା ନେଗେଟିଭ୍ ରିପୋର୍ଟ କିମ୍ବା ୨ ମାତ୍ରା କୋଭିଡ୍ ଟୀକାକରଣ ପ୍ରମାଣପତ୍ର ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ।

ନଚେତ୍ ୧୪ ଦିନ ସଙ୍ଗରୋଧରେ ରୁହନ୍ତୁ ।

ଆପଣଙ୍କର ଓ ପରିବାରର ସୁରକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ।

facebook.com/HFWOdisha
http://www.health.odisha.gov.in
@HFWOdisha

ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କରୋନା ଟୀକା ନିଶ୍ଚୟ ନିଅନ୍ତୁ ।

ଅଧିକ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟତା ନଂ. ୧୦୪ ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

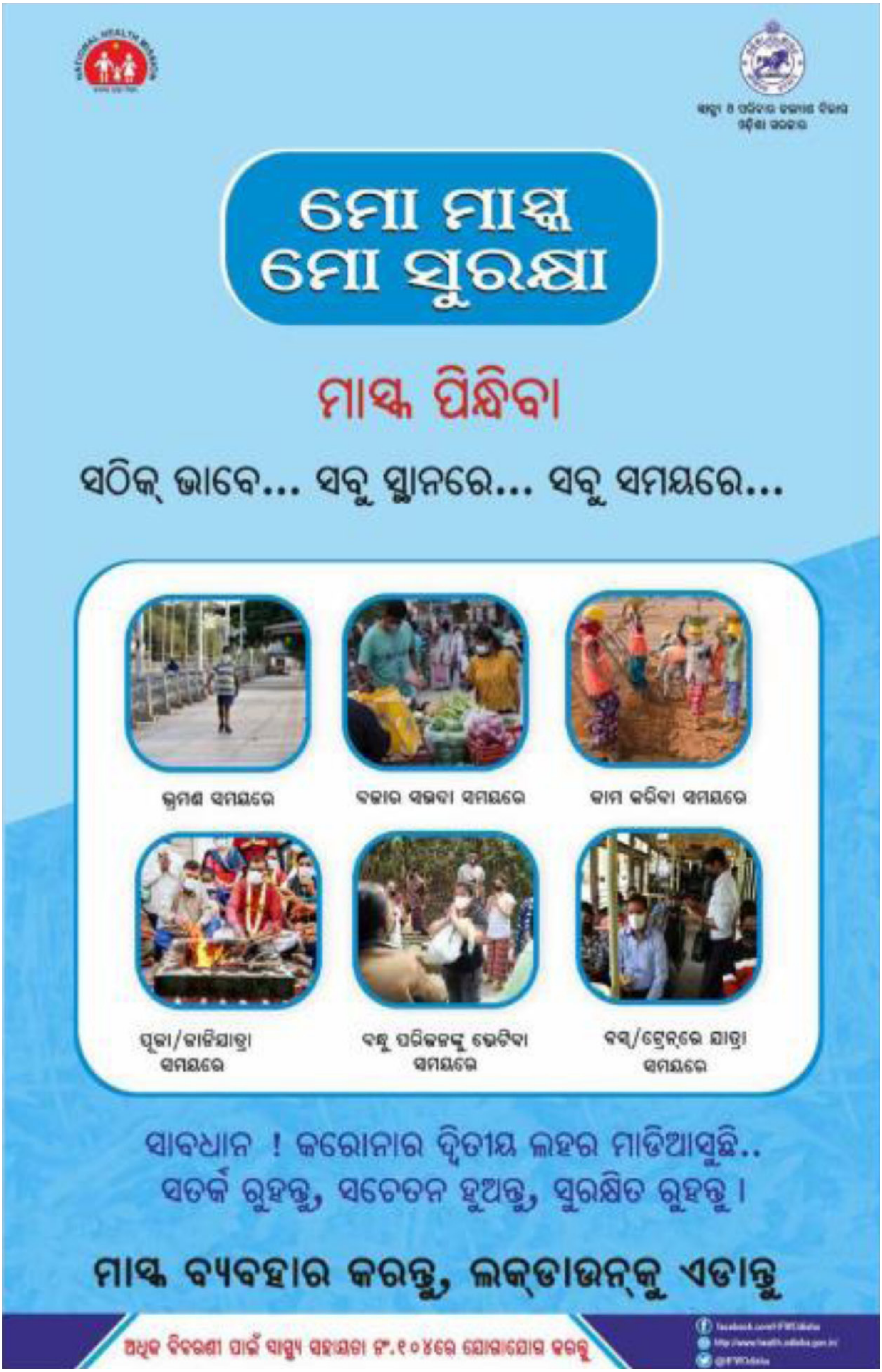
ଏହି ପରିସ୍ଥିତି କାହା ପାଇଁ ବି ଆସିପାରେ

କରୋନା ନିୟମ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜକୁ ଓ ନିଜ ପରିବାରକୁ କରୋନା ବିପଦରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ

facebook.com/HFWOdisha
http://www.health.odisha.gov.in
@HFWOdisha

ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କରୋନା ଟୀକା ନିଶ୍ଚୟ ନିଅନ୍ତୁ।

ଅଧିକ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟତା ନଂ.୧୦୪ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ


ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର
ମୋ ମାସ୍କ
ମୋ ସୁରକ୍ଷା
ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା
ସଠିକ୍ ଭାବେ... ସବୁ ସ୍ଥାନରେ... ସବୁ ସମୟରେ...
ଭ୍ରମଣ ସମୟରେ
ବଜାର ସଉଦା ସମୟରେ
କାମ କରିବା ସମୟରେ
ପୂଜା/ଜାନିଯାତ୍ରା ସମୟରେ
ବନ୍ଧୁ ପରିଜନଙ୍କୁ ଭେଟିବା ସମୟରେ
ବସ୍/ଟ୍ରେନ୍‌ରେ ଯାତ୍ରା ସମୟରେ
ସାବଧାନ ! କରୋନାର ଦ୍ୱିତୀୟ ଲହର ମାଡିଆସୁଛି..
ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ, ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ, ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ ।
ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଲକ୍‌ଡାଉନ୍‌କୁ ଏଡାନ୍ତୁ
ଅଧିକ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟତା ନଂ.୧୦୪ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ଟିକିଏ ଦୂରତା ରକ୍ଷା, ଟିକିଏ ଅପେକ୍ଷା
ଏହା କ'ଣ ଅସମ୍ଭବ?

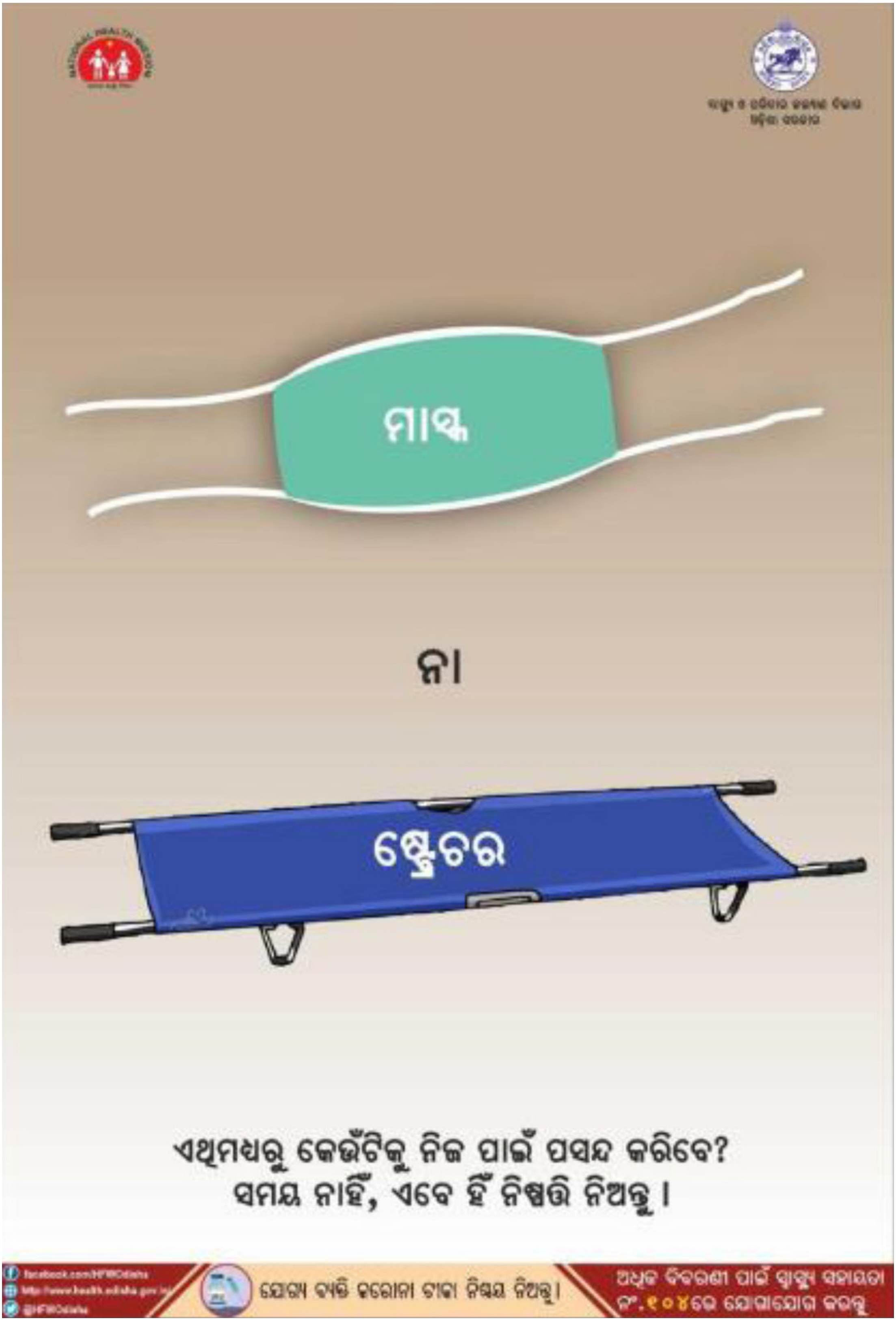
କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଅସାବଧାନତା
ସାରା ସମାଜକୁ ଅସୁବିଧାରେ ପକାଇପାରେ

କରୋନା ନିୟମ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜକୁ ଓ ନିଜ ପରିବାରକୁ କରୋନା ବିପଦରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ

facebook.com/HFWOdisha
http://www.health.odisha.gov.in
@HFWOdisha

ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କରୋନା ଟୀକା ନିଶ୍ଚୟ ନିଅନ୍ତୁ।

ଅଧିକ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟତା ନଂ.୧୦୪ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ


ମାସ୍କ
ନା
ଷ୍ଟ୍ରେଚର
ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଟିକୁ ନିଜ ପାଇଁ ପସନ୍ଦ କରିବେ?
ସମୟ ନାହିଁ, ଏବେ ହିଁ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅନ୍ତୁ ।
ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କରୋନା ଟୀକା ନିଶ୍ଚୟ ନିଅନ୍ତୁ ।
ଅଧିକ ବିବରଣୀ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସହାୟତା
ନଂ.୧୦୪ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ

MISSION Shakti

missionshakti.odisha mission_shakti

କୋଭିଡ଼ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ

ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

ଆପଣମାନଙ୍କୁ ପଦେ :

ଆମ ରାଜ୍ୟରେ କୋଭିଡ଼ର ସଫଳ ମୁକାବିଲା ଯୋଗୁ ଏଥିମଧ୍ୟରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ରୋଗୀ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରି ସାରିଲେଣି । ଏବେବି ଅନେକ ଲୋକ କୋଭିଡ଼ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇ ଚିକିସ୍ଚାଧୀନ ରହିଥିବା ବେଳେ ଆଉ କିଛି ନୂଆ ରୋଗୀ ଦୈନିକ ଆମ ତାଲିକାରେ ଯୋଡି ହେଉଛନ୍ତି । ସେ ଯାହା ହେଉନା କାହିଁକି , କୋଭିଡ଼ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ବିଶ୍ୱବ୍ୟାପୀ ଗବେଷଣା ଚାଲିଥିବା ବେଳେ ଦିନକୁ ଦିନ ନୂଆ ନୂଆ ତଥ୍ୟ ସାମନାକୁ ଆସିବାରେ ଲାଗିଛି । ବୈଜ୍ଞାନିକମାନଙ୍କ ମତରେ କୋଭିଡ଼ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଣସଂକ୍ରାମକ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତି, ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି , କମ୍ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧ ଶକ୍ତି ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ଶାରୀରିକ ଭାବେ ଦୁର୍ବଳ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିପଦସଙ୍କୁଳ ସାବ୍ୟସ୍ତ ହେଉଛି। ଏହି ସମୟରେ ଶ୍ୱାସ ଯନ୍ତ୍ର (Lungs) , ଯକୃତ (liver) ଆଦିର କାମ କରିବା ଶକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଇ ଜଟିଳ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି । ତେଣୁ କୋଭିଡ଼ରୁ ସଦ୍ୟ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥିବା ଲୋକେ ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ବିଷୟରେ ଖାମଖିଆଲି ମନୋଭାବ ପୋଷଣ ନକରି ଅଧିକ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଜରୁରୀ ।

କୋଭିଡ଼ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି କ'ଣ କ'ଣ ସାବଧାନତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ଓ ନିଜର ଜୀବନ ଶୈଳୀ, ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ , ବିଶ୍ରାମ, ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ମାନସିକ ସ୍ଥିରତା ବଜାୟ ରଖିବା ନିମନ୍ତେ କେଉଁ କେଉଁ କଥା ଉପରେ ନଜର ଦେବା ଦରକାର , ସେଇ କେତୋଟି ଉପାଦେୟ ବିଷୟ ଆମ ଓଡ଼ିଶାର ଭାଇ ଭଉଣୀ ମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇ ଦେବା ଏ ପୁସ୍ତିକାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ।

ଆଶା ଓ ବିଶ୍ୱାସ , ଆମର ଭାଇ ଭଉଣୀମାନେ ଏ ପୁସ୍ତିକାଟିକୁ ଧ୍ୟାନର ସହ ମୂଳରୁ ଶେଷ ଯାଏ ନିଜେ ପଢିବା ସହ ଏଥିରେ କୁହାଯାଇଥିବା କଥା କେଇ ପଦ ପଢିଲେଖି ଜାଣିନଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବୁଝାଇବେ। ତାହା ହେଲେ କୋଭିଡ଼ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଜଟିଳତା କୁ ଏଡାଇବା ସହିତ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଓ ନିରାମୟ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବାରେ କୋଭିଡ଼ରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସମର୍ଥ ହେବେ । ସାଧାରଣ ଲୋକେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ବିଷୟ ଗୁଡିକ ପାଳନ କଲେ କୋଭିଡ଼ ରୋଗର ଉତ୍କଟତାକୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ହ୍ରାସ କରି ପାରିବେ ।

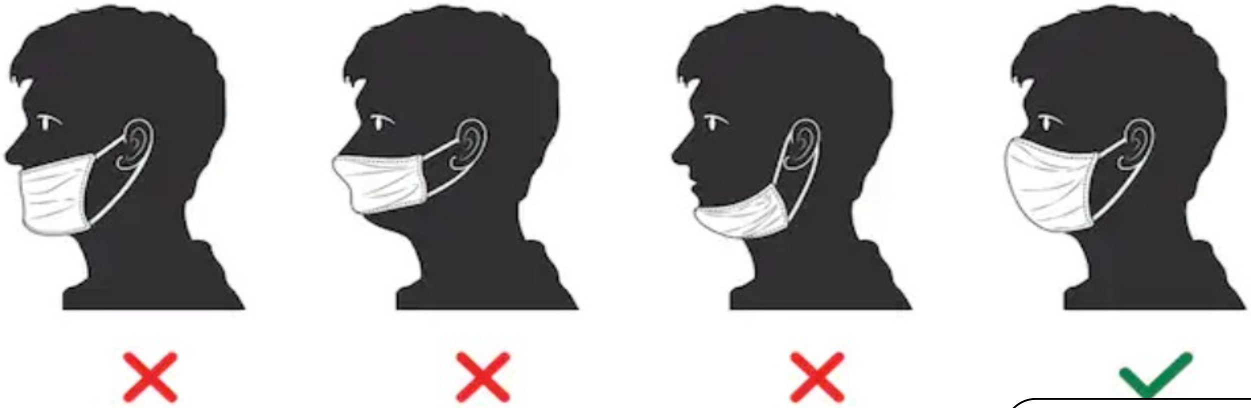
-ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର -

ଆମପାଇଁ, ତୁମପାଇଁ, ସମସ୍ତଙ୍କପାଇଁ .... ଅତି ଜରୁରୀ୫ ଗୋଟି କାର୍ଯ୍ୟ

(୧) ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଜାରି ରଖନ୍ତୁ ।

(ଠିକ୍ ଭାବେ ଲୁଗା ପିନ୍ଧିବା ଭଳି, ସଠିକ ଭାବେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ମଧ ଆମର ଅଭ୍ୟାସ ହୋଇଯିବା ଦରକାର)

ମାସ୍କ କୁ ଏହାର ସୂତାରେ ଧରି ଚିତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ଭଳି ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ମାସ୍କର ବାହାର କିମ୍ବା ଭିତର ପଟକୁ ହାତରେ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ମାସ୍କ ନାକ ତଳକୁ ନୁହେଁ

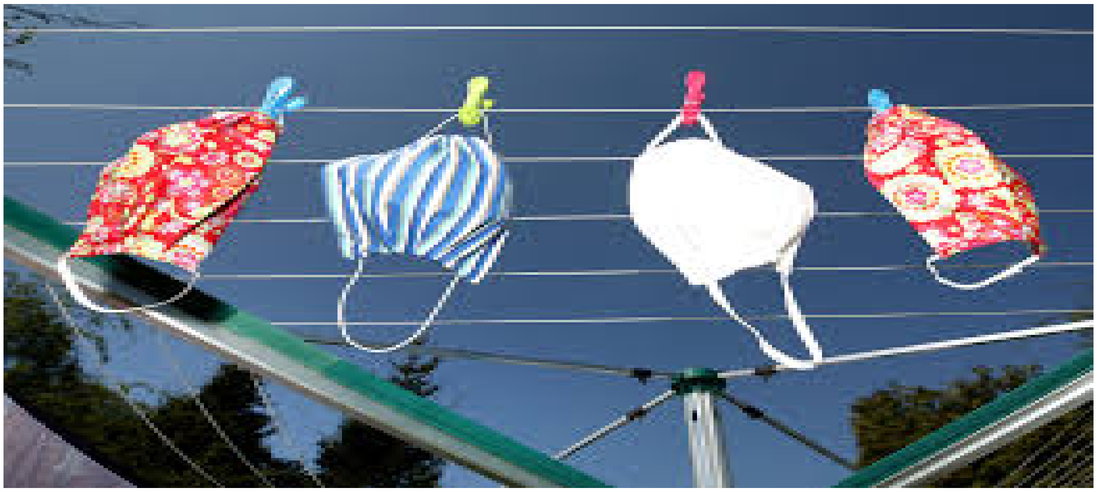
ମୁହଁକୁ ଛୋଟ ହେଉଥିବା କିମ୍ବା ଢିଲା ମାସ୍କ ନୁହେଁ

ପାଟି ତଳକୁ ନୁହେଁ

ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଭଲଭାବେ ଢାଙ୍କିରଖୁଥିବା ମାସ୍କ ହିଁ ଠିକ୍

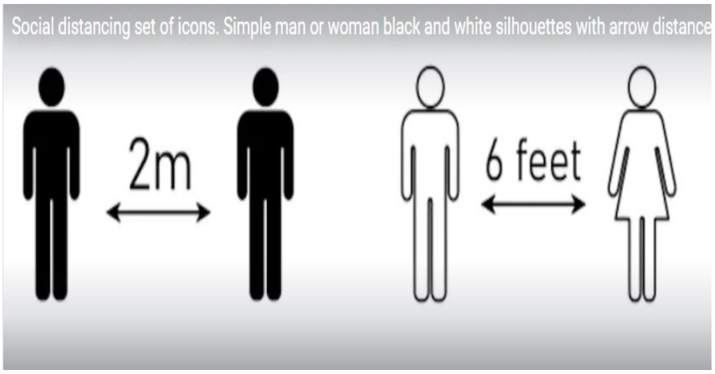
୭୨ ଘଣ୍ଟା

ବ୍ୟବହୃତ ଡିସପୋଜେବଲ ମାସ୍କ କୁ ଘୋଡଣିଥିବା ବିନ୍ ରେ ପକାନ୍ତୁ ଓ ୭୨ ଘଣ୍ଟା ଖରାରେ ରଖିବା ପରେ ସାଧାରଣ ବର୍ଜ୍ୟ ବସ୍ତୁ ପରି ନଷ୍ଟ କରନ୍ତୁ



କପଡ଼ା ତିଆରି ମାସ୍କ କୁ ସାବୁନରେ ସଫା କରି ଖରାରେ ଭଲଭାବେ ୫-୬ ଘଣ୍ଟା ଶୁଖାଇ ପୁଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

(୨)ଭିଡ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ , ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ୨ ମିଟର ବା ୬ ଫୁଟ ଦୂରତା ରଖନ୍ତୁ *:(ଘର , ଅଫିସ , ହାଟ ବଜାର, ସବୁଠାରେ ଏହା ମାନନ୍ତୁ)*



ଆଉ ଟିକେ ସାବଧାନ ହୁଅନ୍ତୁ :

ପବନ ଚାଲୁନଥିବା ଆବଦ୍ଧ କୋଠରୀ

ଦରଜା ବନ୍ଦ ରହୁଥିବା ଏ :ଟି:ଏମ୍ :

ଜନଗହଳି ଥିବା ସପିଂ ମଲ୍

ଏପରି ଜାଗାରେ ୧୫ ମିନିଟ ରହିଲେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରୁ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପିବା ଆଶଙ୍କା ବହୁତ ଅଧିକ

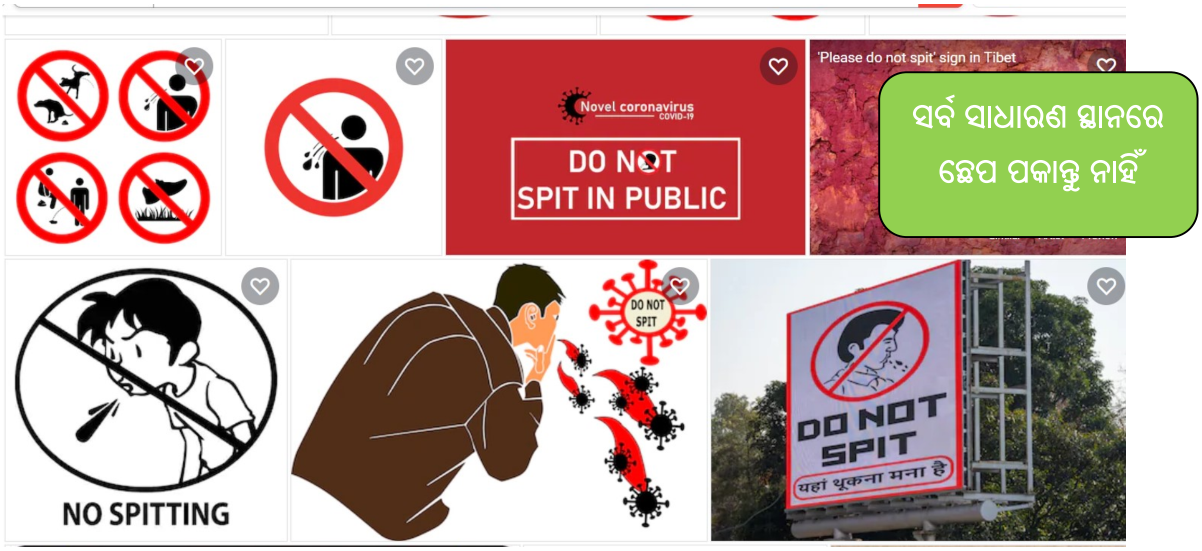
(୩)ସ୍ୱର୍ଶ ମାଧମରେ ଯାଉଥିବାସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବାକୁବାରମ୍ବାର ସାବୁନରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ : *(ଅନ୍ତତଃ ୪୦ ରୁ ୬୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ)*

ବିଶେଷ କରି

- ଅନ୍ୟଜଣେ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ଜିନିଷକୁ ଛୁଇଁବା ପରେ
- ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ କାଢିବା ପରେ
- ରୋଷେଇ କରିବା ଓ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଶୌଚ ହେବା ପରେ
- ମୁହଁକୁ ସ୍ୱର୍ଶ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ
- ଶିଶୁକୁ ଧରିବା କିମ୍ବା କ୍ଷୀର ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ
- ନିଜର କିମ୍ବା ଶିଶୁର ନାକରୁ ଶିଙ୍ଘାଣି ପୋଛିବା ପରେ
- କାଶିବା ଓ ଛିଙ୍କିବା ପରେ

ପନିପରିବା ବଜାରରୁ ଆଣିବା ପରେ ଖାଇବା ସୋଡା କିମ୍ବା ବେକିଙ୍ଗ ପାଉଡ଼ର ମିଶା ପାଣିରେ ପ୍ରଥମେ ଦୁଇ ତିନିଥର ଧୁଅନ୍ତୁ ଓ ପରେ ପରିଷ୍କାର ସାଦା ପାଣିରେ ଧୋଇ ସାଇତି ରଖନ୍ତୁ ।

(୪) ଏଣେ ତେଣେ ଛେପଖଙ୍କାର ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ , ବେସିନରେ ପାଣି ଖୋଲାକରି ପକାନ୍ତୁ କିମ୍ବା କାଗଜ କପ୍ରେ ପକାଇ ତାହାକୁ ପୋତି ଦିଅନ୍ତୁ ।



(୫)ଡାକ୍ତର ଖାନାରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇ ଫେରିବା ପରେ ନିଜର ଲୁଗାପଟା ଓ ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ଜିନିଷ ଏବଂ ହୋମ ଆଇସୋଲେସନ ସରିବା ପରେ ରହୁଥିବା କୋଠରୀ ତଥା ଆସବାବ ପତ୍ରକୁ

୧ % ହାଇପୋକ୍ଲୋରାଇଟ ଦ୍ରବଣ / ବ୍ଲିଚିଂ ପାଣିରେ ବିଶୋଧିତ କରନ୍ତୁ ।

- କୋଠରୀର ଚଟାଣ ଓ କାନ୍ଥ (ଘରର ଭିତର ପଟ)
- ଖଟ , ଚୌକି, ଟେବୁଲ , କବାଟ *(ଜଞ୍ଜିର/ କଡିଆ / ହାଣ୍ଡେଲ ସହିତ)* ,ଝରକା
- ବିଛଣା ପତ୍ର , ତକିଆ
- ବାସନ କୁସନ
- ଝାଡୁ /ପୋଛା

୭୦ % ଅଲକୋହଲ୍ ଥିବା ସାନିଟାଇଜର ରେ ପୋଛି ସଫାକରନ୍ତୁ :

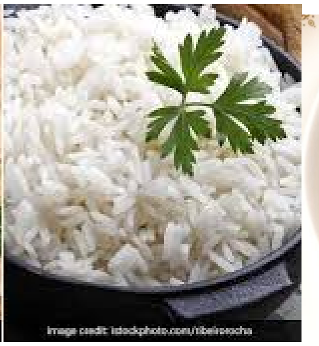
- ମୋବାଇଲ ଫୋନ
- ସୁଇଚ
- ଟିଭି ରିମୋଟ୍
- ଲାପଟପ୍ /ଡ଼େସ୍କ ଟପ୍

ଖାଦ୍ୟ ପାନୀୟ

କୋଭିଡ୍‌ରୁ ସଦ୍ୟ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଅତି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଇ ଥାଆନ୍ତି । ତା ସହିତ ସେମାଙ୍କର ସ୍ୱାଦ ବାରିବା ଶକ୍ତି, ଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତି , ହଜମ ଶକ୍ତି ଆଦି ଅତିମାତ୍ରାରେ କମି ଯାଇ ଥାଏ । ତେଣୁ ସହଜରେ ହଜମ ହେଉଥିବା , ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ହିଁ ଖାଇବା ଦରକାର। ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ଅଧିକ ଥର ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଦିନକୁ ୭-୮ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବା ଜରୁରୀ । ଫୁଟାଯାଇଥିବା ଉଷୁମ ପାଣି ପିଇଲେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ଏହା ଛଡା ଚା , କଫି , କାଢା ଆଦି ଗରମ ପାନୀୟ ଦେହ ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ଫଳ ରସ ପିଇବାର ସୁଯୋଗ ଥିଲେ ଦିନରେ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ବା ଦୁଇ ଥର ଗୋଟିଏ କପ୍ କରି ପିଇବା ଭଲ ।

ଜଳଖିଆ :ସୁଜି ବା ଚୁଡା ଉପମା , ମିଶାମିଶି ଛତୁଆ , ରୁଟି ବା ପରଟା ,ଗଜା ମୁଗ କିଛି ଫଳ (ଅମୃତଭଣ୍ଡା , ପିଜୁଳି, ଡାଳିମ୍ବ , ସପେଟା , ଆମ୍ବ ,କମଳା ,ସେଓ ଇତ୍ୟାଦି, ବିଭିନ୍ନ ରତୁକାଳୀନ କୋଳି) , କ୍ଷୀର ମିଳିଲେ ଗୋଟିଏ କପ୍।

ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ଭାତ /ରୁଟି , ପତଳା ଡାଲି , ମିଶାମିଶି ପରିବା ତରକାରୀ, ଶାଗ , ସାଲାଡ , *(ମାଛ/ମାଂସ ଅଧିକ ତେଲ ମସଲା ନଦେଇ ଖିଆ ଯାଇପାରେ)*



ଅପରାହ୍ନ ଚା :ଅପରାହ୍ନରେ ଉଷୁମ କ୍ଷୀର ଏକ ଗ୍ଲାସ / ଚା / କଫି ସହ ଚୂଡା ଭଜା /ମୁଢି / ବିସ୍କୁଟ ୪-୫ ଖଣ୍ଡ ଖିଆଯାଇ ପାରେ ।

ରାତ୍ରି ଭୋଜନ :ରାତ୍ରି ଭୋଜନ ୯ ଟା ମଧ୍ୟରେ ନିଶ୍ଚୟ ଖାଇ ନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ମଧ୍ୟାହ୍ନଠାରୁ ହାଲକା ହେବା ଜରୁରୀ । ରୁଟି /ଭାତ , ଡାଲି/କ୍ଷୀର , ମିଶାମିଶି ତରକାରୀ ଭଲ ।

ଫ୍ରିଜ୍ ରେ ଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ଖାଦ୍ୟ , ଆଇସ୍ କ୍ରିମ୍ ଆଦି ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ

ବିଶ୍ରାମ

ଦିନରେ ଖାଇବା ପରେ ଏକ ଘଣ୍ଟା ଓ ରାତିରେ ୫-୬ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇବା ଦରକାର । ଶୋଇବା ସମୟରେ କଡମାଡି ଶୋଇବା ଭଲ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସହଜ ହୁଏ ।

ଔଷଧ :

- ଡାକ୍ତରଦେଇଥିବା ଔଷଧ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଆନ୍ତୁ । ଭିଟାମିନ **ସି(୫୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ)**,ଭିଟାମିନ **ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଗୋଟିଏ)** ,ଅନ୍ତତଃ ଏକ ମାସ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ ।
- ପୂର୍ବରୁ ଡାଇବେଟିସ , ରକ୍ତଚାପ , ଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପୁରୁଣା ରୋଗ ପାଇଁ ନେଉଥିବା ଔଷଧ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରି ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର **"କାଢ଼ା"** *(ଅଦା /ଶୁଣ୍ଠି, ଗୋଲ ମରୀଚ, ଡାଲଚିନି, ଲବଙ୍ଗ, ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଆଦିକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତକରି ସେଥିରେ ଗୁଡ କିମ୍ବା ମହୁ ମିଶାଇ)* ପିଅନ୍ତୁ ।
- ଗରମ କ୍ଷୀରରେ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଭଲ
- ଅଧା   ଗ୍ଲାସ ଗରମ ପାଣିରେ କେଇଟୋପା ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଆଯାଇପାରେ
- ଥଣ୍ଡା /ଶର୍ଦ୍ଦି ରହିଲେ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ୨-୪ ଟି ପୋଦିନା ପତ୍ର ପକାଇ ବାମ୍ଫ ନିଆଯାଇ ପାରେ
- ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ତୁଳସୀ ରସ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇ ପାରେ ।

କାମଦାମ :

ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ଡିସ୍ଚାର୍ଜ ହେବାପରେ ଆଉ ସାତ ଦିନ ଗୃହ ପୃଥକ ବାସରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହିପରି ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରଥମରୁ ଗୃହ ପୃଥକବାସରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଥାଆନ୍ତି , ସେମାନେ ୧୦ ଦିନପରେ କିମ୍ବା ବିନା ପାରାସିଟାମଲ୍ ବଟିକାରେ ୩ ଦିନ ଜ୍ୱରମୁକ୍ତ ରହିସାରିବା ପରେ *(ଏହି ବିଷୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଭଲଭାବେ ବୁଝାଇ ଦିଆଯିବ)*ଆଉ ସାତଦିନ ସ୍ୱ-ନିରୀକ୍ଷଣରେ ରହିବା ଦରକାର। ଏହି ସମୟରେ କେବଳ ନିଜର ନିତ୍ୟ କର୍ମ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ନକରିବା ଭଲ । ଏହାପରେ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ପ୍ରଥମେ ହାଲକା ଘର କାମ କରନ୍ତୁ । କିଛିଦିନପରେ ନିଜର ବୃତ୍ତିଗତ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରିବେ । କିନ୍ତୁ ଗୃହ ପୃଥକବାସ ସମୟରୁ ଅନଲାଇନରେ ଅଫିସ କାମ କରିବାରେ ବାଧା ନାହିଁ ।

ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ :

କୋଭିଡ଼ରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି , ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନେ ଭେଣ୍ଟିଲେଟର ରେ କିମ୍ବା ଅକ୍ସିଜେନ ସହାୟତାରେ ଥିଲେ , ସେମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ରଖିବା ପାଇଁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କିତ ବ୍ୟାୟାମ (Respiratory Exercises) କରିବା ନିହାତି ଦରକାର। ନିମ୍ନ ଲିଖିତ କେତୋଟି ଅଭ୍ୟାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ ।

(କ) ପ୍ରାଣାୟାମ :

ଅମ୍ଳଜାନ ଆମର ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ଅତି ଜରୁରୀ। ଅମ୍ଳଜାନ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଥାଏ ଓ ବାୟୁ ଆମ ଶରୀରକୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଯାଇ ଫୁସଫୁସରେ ରକ୍ତମଧ୍ୟକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଏ ଏବଂ ରକ୍ତରୁ ଅଦରକାରୀ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପ ନିଶ୍ୱାସରେ ବାହାରକୁ ଚାଲିଆସେ । ଏ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା କହନ୍ତି । ଏହି କ୍ରିୟାର ସଫଳତା ଓ ଉପାଦେୟତା ତିନୋଟି କଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଯଥା : ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଠିକ ଭାବେ ବାୟୁ ଫୁସ ଫୁସ ମଧ୍ୟକୁ ଯିବା , ଫୁସଫୁସରେ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ ରହି ରକ୍ତକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇବା ଓ ରକ୍ତରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାହାରକୁ ଛାଡିବା । କୋଭିଡ଼ ହେଉ କିମ୍ବା ଫୁସଫୁସ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ଯୋଗୁ ହେଉ , ଏହି ତିନୋଟି ଯାକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଳ୍ପ ବହୁତ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ଏକ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଢଙ୍ଗରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା (ପୂରକ), ରଖିବା (କୁମ୍ଭକ) ଓ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା(ରେଚକ) ଅଭ୍ୟାସ କରିଲେ ରୋଗରେ ଆଂଶିକ ଅକାମି ହୋଇଥିବା ଫୁସଫୁସ ଯଥାସମ୍ଭବ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ। ଏହା ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମତ ।

- ସିଧା ହୋଇ ବସନ୍ତୁ।
- ନିଜ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ହାଲୁକା କରିଦିଅନ୍ତୁ
- ଛାତି ଓ ପେଟକୁ ପୁରା ଫୁଲାଇ ବାୟୁ ଭିତରକୁ ନିଅନ୍ତୁ
- ଏହାକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ସମ୍ଭବ ଭିତରେ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ଏହାପରେ ଧୀରେଧୀରେ ଛାଡନ୍ତୁ ଯେପରି ସମ୍ପୂର୍ଣ ବାୟୁ ବାହାରିଯିବ ।
- ବାୟୁ ଭିତରକୁ ନେବା ଠାରୁ ଛାଡିବାରେ ଅଧିକ ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ .
- ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ମତରେ ଆଉ ଟିକେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କରିବାକୁ ଗୋଟିଏ ନାକପୁଡାରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଅନ୍ୟଟିରେ ଛାଡିବାକୁ ହୁଏ କିମ୍ବା ନାକବାଟେ ନେଇ ପାଟିବାଟେ ଛାଡିବାକୁ ହୁଏ ।
- ଖୋଲା ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବହୁତ ଉପକାରୀ .

(ଖ)କପାଳଭାତି :

କପାଳଭାତି ହେଉଛି ପ୍ରାଣାୟାମର ଏକ ରୂପାନ୍ତର । କୋଭିଡ଼ ରୋଗୀ ର ଅସୁସ୍ଥତା ଅଧିକ ଦିନ ଲାଗିରହିଥିଲେ, ରୋଗୀ ଭେଣ୍ଟିଲେଟର ରେ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ରୋଗର ପରବର୍ତ୍ତୀ କ୍ଷୟକାରୀ ପ୍ରଭାବ ଫୁସଫୁସ୍ ଉପରେ ଅଧିକ ପଡ଼ିଥିଲେ ଫୁସଫୁସ୍ ର ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ଶକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ କମିଯାଇଥାଏ । ପୁରୁଣା ଆଜମା ରୋଗୀ ଓ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ରୋଗୀ ମଧ ସମଦଶାର ଶୀକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବାୟୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଭିତରକୁ ନେବାସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ।ଏହି ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଛାତିର ବ୍ୟବହାର ମଧ ସୀମିତ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପାଇଁ ପେଟରେ ଥିବା ମଧଛଦା ର ବ୍ୟବହାର(Abdominal Respiration/ Diaphragmatic Respiration) କରିବା ଓ ଛାତି ଭିତରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବଳପୂର୍ବକ ଛାଡିବା (Forceful Expiration) ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ନିଷ୍କାସନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ। ପରୋକ୍ଷରେ ଏହା ଅମ୍ଳଜାନ ଧାରଣ ପାଇଁ   ଫୁସଫୁସ ରେ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ସୃଷ୍ଟିକରେ ।

- ସିଧା ସ୍ଥିର ହୋଇ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ବସନ୍ତୁ।
- ଧୀରେ ଓ ଯଥା ସମ୍ଭବ ପେଟକୁ ଫୁଲାଇ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ
- କିଛି ସମୟ ଧାରଣ କରିବାପରେ ବଳପୂର୍ବକ ବାହାରକୁ ଛାଡନ୍ତୁ *(ଏହି ସମୟରେ ପେଟର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ କରନ୍ତୁ)*

(ଗ) ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କିତ ବ୍ୟାୟାମ :

ଯେଉଁ ମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିନପାରିବେ , ସେମାନେ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ବସି ଦୁଇ ହାତକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ଆରାମରେ ଲମ୍ବା ଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ଛାଡିବା ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ ।

ଏ ସବୁ ସହିତ ସକାଳେ ବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଚାଲିବା , ଅନ୍ୟ କିଛି ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ/ଆସନ ଆଦି ମଧ୍ୟ କରି ପାରିବେ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ , ହଠାତ୍ ତରବରିଆଭାବେ ଗୁଡିଏ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ।

କୋଭିଡ଼ ପରେ ଆଉ କିଛି ସାବଧାନତା :

- ଧୁଳି , ଧୂଆଁ ଓ କୁହୁଡି ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ , ବର୍ଷାରେ ଭିଜନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଧୁମପାନ , ନିଶା ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ନିହାତି ଜରୁରୀ ନଥିଲେ ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ବସ /ଟ୍ରେନ ଭଳି ସର୍ବସାଧାରଣ ପରିବହନ ଯାନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁନାହିଁ
- ଶୀତଦିନେ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧାନ୍ତୁ । ସନ୍ତରଣ ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ ।
- ରାତି ଅନିଦ୍ରା ହୁଅନ୍ତୁନାହିଁ

କୋଭିଡ୍ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ୱ ନିରୀକ୍ଷଣ :

- ପ୍ରତିଦିନ ନିଜର ତାପମାତ୍ରା ମାପନ୍ତୁ ଓ ଦେଖନ୍ତୁ ଏହା ସାଧାରଣ (୯୮.୪ °ଫାରେନହିଟ) ରହୁଛିତ ?
- ପ୍ରତି ୩-୪ ଦିନରେ ଥରେ ନିଜର ରକ୍ତ ଚାପ ମାପନ୍ତୁ ବା ମପାଇ ନିଅନ୍ତୁ (ସାଧାରଣ- ୧୨୦/ ୮୦)
- ଡାଇବେଟିସ ଥିଲେ ଅନ୍ତତଃ ପ୍ରତି ୩ ଦିନରେ (ସବୁ ଦିନେ ହୋଇ ପାରିଲେ ଭଲ) ରକ୍ତ ଶର୍କରା ମାପନ୍ତୁ (ସାଧାରଣ- ଖାଲିପେଟରେ - ୧୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ, ଖାଇବାର ୨ ଘଣ୍ଟାପରେ -୧୪୦ ମିଲିଗ୍ରାମ)
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପଲ୍ସ ଅକ୍ସିମିଟର ଅଛି ତେବେ ଅକ୍ସିଜେନ ସାଚୁରେସନ୍ ମପାନ୍ତୁ (ସାଧାରଣ- >୯୪ %)

କୋଭିଡ୍ ପରେ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ :

କୋଭିଡ୍ ସମୟରେ ଲକ୍ ଡାଉନ୍ /ସଟ୍ ଡାଉନ୍ ଯୋଗୁ ସାଧାରଣ ବୁଲାଚଲା , ପରିଭ୍ରମଣ, ଖେଳକୁଦ , ମୌଜମଜଲିସ୍ ଆଦି ଉପରେ କଟକଣା ଲାଗୁ ହୋଇଥିବାରୁ ପିଲାଠାରୁ ବୁଢା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁ ବର୍ଗର ବ୍ୟକ୍ତି ମାନସିକ ଅବସାଦର ଶୀକାର ହୋଇଛନ୍ତି। ଏଥି ସହିତ କୋଭିଡ୍ ଜନିତ ଭୟ ସମସ୍ତଙ୍କର ମାନସିକ ଚାପକୁ ଅନେକ ପରିମାଣରେ ବଢାଇ ଦେଇଛି । ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ଅବସାଦ, ଉଦ୍ବେଗ , ନିଦ୍ରାହୀନତା , ଅପରାଧ ପ୍ରବଣତା ଆଦି ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ଅନେକସ୍ଥଳରେ ଦେଖାଯାଉଛି । ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଉପାୟ ଅପଣାନ୍ତୁ :

- **ମନ ସର୍ବଦା ଖୁସି ରଖନ୍ତୁ , କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବିଚଳିତ ନହୋଇ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖନ୍ତୁ ।**
- **ଆପଣଙ୍କ ପ୍ରିୟ ଜନ/ବନ୍ଧୁ ଙ୍କ ସହିତ ଫୋନେରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ**
- **ରେଡିଓ /ଟିଭି ଆଦିରେ ମନୋରଂଜନ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଉପଭୋଗ କରନ୍ତୁ**
- **ପଢାପଢି, ଲେଖାଲେଖି , ଚିତ୍ରାଙ୍କନ, ସଙ୍ଗୀତ ଆଦି ସୃଜନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟରେ ରେ ମନୋନିବେଶ କରନ୍ତୁ**
- **ବଗିଚା କାମ , କୃଷିକାମ ଆଦି କରନ୍ତୁ**
- **ଇନଡୋର୍ ଗେମ୍ ଖେଳନ୍ତୁ ଓ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଖେଳାନ୍ତୁ**
- **ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୁଅନ୍ତୁ, ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଠନ୍ତୁ, ନିଜକୁ ଏକ ଶୃଙ୍ଖଳିତ ଜୀବନ ଧାରାରେ ବାନ୍ଧି ରଖନ୍ତୁ**
- **ଯୋଗାସନ, ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ**
- **ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ଟୋଲ ଫ୍ରି ନମ୍ବର18003457288ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ**

କୋଭିଡ୍ ପରର ଫଲୋ ଅପ୍ :

ପ୍ରଥମ– ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ଡିସ୍ଚାର୍ଜ ହେବାର ୭-୧୦ ଦିନପରେ ସେହି ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ଆଉଥରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ

ଦ୍ୱିତୀୟ– ଡିସ୍ଚାର୍ଜ ର ୪ ସପ୍ତାହ ପରେ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଚେକ୍‌ଅପ୍ କରାନ୍ତୁ

ତୃତୀୟ– ୧୨ ସପ୍ତାହ ପରେ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଆଉଥରେ ଚେକ୍ ଅପ୍ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ

ବିପଦ ସଙ୍କେତ : ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ଯେ କୋଭିଡ଼ରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କିଛିଦିନପରେ ଫୁସଫୁସ୍ ର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା କମିଯାଇ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତେଣୁ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତର/ ୧୦୪/ ଟେଲିମେଡ଼ିସିନ ନମ୍ବର ସହ ତୁରନ୍ତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ :

- ନିଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ ହେବା
- ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା
- ସାମାନ୍ୟ କାମରେ ଧଇଁ ସଇଁ ଲାଗିବା
- କାଶ ଲାଗି ରହିବା, କଫରେ ରକ୍ତ ପଡିବା
- ପୁଣିଥରେ ଜ୍ୱର ହେବା
- ଦେହ ହାତ ଖୁବ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେବା

-୦-