

କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀରେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରତିଷେଧକ ଉପାୟ (କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀରେ ଏକାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି କାମ କରୁଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି । ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀରେ ପ୍ରତିଷେଧକ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନର ବିଶେଷ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।)

- କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀ ପରିବେଶ ପରିଷ୍କାର ଓ ସୁଚ୍ଛ ରହିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ । (ଟେବୁଲ୍, କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ଫୋନ୍ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବହୃତ ଉପକରଣ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଜୀବାଣୁନାଶକ ଦ୍ରବଣ / ସାନିଟାଇଜର ଆଲକୋହଲ ଶ୍ରେଣୀ କରି ନିୟମିତ ଯୋଜନାରେ) ।
- କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀରେ ସଠିକ୍ ଚାପେ ମୁହଁରେ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ସହକର୍ମୀଙ୍କ ଠାରୁ ଅତିକମରେ ୬ ଫୁଟ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରି କାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।
- ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ନଥିଲେ ସଭା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ହାତ ଧୁଆ ବେସିନ୍ ନିକଟରେ ପାଣି ଓ ସାବୁନ୍ ଉପଲବ୍ଧ କରାନ୍ତୁ । ମନେରଖନ୍ତୁ ବାରମ୍ବାର ସାବୁନ୍ରେ ହାତ ଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ ମରି ଯାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ ହୋଇଥାଏ ।
- ନାକ, ଆଖି ଓ ପାଟିକୁ ବାରମ୍ବାର ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁନାହିଁ ।
- କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀରେ କାଗଜ, ଛିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ପାଇଁ ଟିସୁ ପେପର ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ । (ବ୍ୟବହୃତ ଟିସୁ ପେପରକୁ ଜାକ୍ୱେଟା ଥିବା ଡଷ୍ଟବିନ୍ରେ ପକାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର, କାଶ କିମ୍ବା ଫୁଜୁ ଉଲି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଥିଲେ, କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ସୁନିରୀକ୍ଷଣରେ ଘରେ ରହିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କରମର୍ଦ୍ଦନ ବା ଆଲିଙ୍ଗନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ନଥିଲେ ବାହାରକୁ ଗସ୍ତରେ ଯିବାକୁ କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ ବାରଣ କରନ୍ତୁ ।

କାର୍ଯ୍ୟସ୍ଥଳୀରେ ହାତଧୁଆର ସଠିକ୍ ପ୍ରଣାଳୀ

ହାତ ଧୋଇବା ପ୍ରକ୍ରିୟା : ୪୦-୬୦ ସେକେଣ୍ଡ

୧. ଦୁଇ ହାତକୁ ଡବା କରି କନ ଭାବରେ ସାବୁନ୍ କରାଇ ହାତ ପାଦୁକିତ୍ୱ ଘଷନ୍ତୁ

୨. ହାତ ପଛ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ଅନ୍ୟ ହାତ ପାଦୁକିତ୍ୱରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଛସି ଘଷନ୍ତୁ

୩. ଆଙ୍ଗୁଠି ଛସି ପାଦୁକିତ୍ୱ ଘଷନ୍ତୁ

୪. ଆଙ୍ଗୁଠି ପଛଭାଗକୁ ଛସି ଘଷନ୍ତୁ

୫. ଦୁଇ ହାତର ଦୁବା ଆଙ୍ଗୁଠିକୁ ସ୍ତରରେ ଘଷନ୍ତୁ

୬. ଆଙ୍ଗୁଠି ଅଗ୍ରଭାଗକୁ ପାଦୁକିତ୍ୱରେ ଘଷନ୍ତୁ



ପାର୍ବଣ ଋତୁରେ ମିଶନ ଶକ୍ତି ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟାମାନଙ୍କ ନିମନ୍ତେ କରୋନା ସଂକ୍ରମଣରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ସଙ୍କ୍ରାନ୍ତୀୟ ପରାମର୍ଶ ପୁସ୍ତିକା

(ନିଜେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା ସହିତ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖନ୍ତୁ)

ମିଶନ ଶକ୍ତି ନିର୍ଦ୍ଦେଶାଳୟ
ମହିଳା ଓ ଶିଶୁ ବିକାଶ ଏବଂ ମିଶନ ଶକ୍ତି ବିଭାଗ
ଓଡ଼ିଶା ସରକାର



କରୋନା ସଂକ୍ରମଣରେ ବିଶେଷ ସତର୍କତା

ପାର୍ବଣ ଋତୁରେ ଜନ ସମାବେଶକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କରୋନା ସଂକ୍ରମଣର ଭୟାବହତାକୁ ରୋକିବା ନିମନ୍ତେ ମିଶନ ଶକ୍ତି ମହିଳା ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ସଦସ୍ୟା ମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଗୋଷ୍ଠୀରେ କରୋନା ସମ୍ପର୍କରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ଏହି ପୁସ୍ତିକାର ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷ୍ୟ



କଣ କରିବା



ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ୨ଗଜ ଦୂରତା ରଖନ୍ତୁ ।



ହାତ ପରିଷ୍କାର ଦେଖାଯାଉଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସାବୁନ୍ ରେ ହାତକୁ ଅତି କମରେ ୪୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।



କାଶ / ଛିଙ୍କ ସମୟରେ ନାକ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ରୁମାଲ / ଟିସୁ ପେପର ଦ୍ୱାରା ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ ।



ବ୍ୟବହୃତ ଟିସୁ ପେପରକୁ ଯଥାଶୀଘ୍ର କାର୍ତ୍ତକରେ ଗୁଡାଇ ଢାଙ୍କଣା ଥିବା ଡଷ୍ଟବିନ୍ରେ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ୩ ଦିନ ଏହିପରି ରଖିବା ପରେ ସାଧାରଣ ବର୍ଜ୍ୟବସ୍ତୁ ସହ ନଷ୍ଟ କରିଦିଅନ୍ତୁ ।



ଜନଗହଳି ସ୍ଥାନ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।



ଫୁ ଉଲି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଠାରୁ ନିଜକୁ ଅଲଗା ରୁହନ୍ତୁ ।



ଯଦି ଆପଣ ଭୁଲ, କାଶ କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ୧୦୪ କିମ୍ବା ଟେଲିମେଡିସିନ ନମ୍ବରରେ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

କଣ କରିବା ନାହିଁ



ଯଦି ଆପଣ ଭୁଲ, କାଶ କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରୁଥିବେ ତେବେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ମିଳାମିଶା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ଆଖି ନାକ ଏବଂ ପାଟିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ସର୍ବ ସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ଛେପ, ଖଙ୍କାର ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ମୁହଁକୁ ଘୋଡାଇଥିବା କପଡ଼ା କିମ୍ବା ମାସ୍କକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ସ୍ପର୍ଶ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ହାତକୁ ଭଲଭାବେ ସଫା କରନ୍ତୁ ।



୬ ଘଣ୍ଟାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ପାର୍ବଣ ସମୟରେ ବିଶେଷ ସଚେତନତା



- ପାର୍ବଣ ଋତୁରେ ଜରୁରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ନଥିଲେ ଜନଗହଳି ସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତୁନାହିଁ ।
- ଜନଗହଳି ସ୍ଥାନରେ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ମୁହଁରେ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବ୍ୟକ୍ତି, ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ୧୦ ବର୍ଷ ବୟସରୁ କମ୍ ଶିଶୁ ଘର ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଜନଗହଳି ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟକ୍ତିକ ମଧ୍ୟରେ ଅତିକମରେ ୬ ଫୁଟ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।
- ସର୍ବ ସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ଛେପ ଖଙ୍କାର ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ସର୍ବ ସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ପାନ, ଗୁଟଖା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାଦକଦ୍ରବ୍ୟ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଡାଇବେଟିସ୍, ବୃତ୍ତପ୍ରେସର, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଦି ଥିଲେ ଅଧିକ ସତର୍କ କରନ୍ତୁ ।