ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର

କରୋନା ଭାଇରସ ସଂକ୍ରମଣ ୨୦୧୯ (କୋଭିଡ୍-୧୯)

ଗୋଷ୍ଠୀସ୍ତରୀୟ କର୍ମୀଙ୍କ ପାଇଁ ସୂଚନା

ପୃଷ୍ଠଭୂମି :

କରୋନା ଭାଇରାସ ୨୦୧୯ ହେଉଛି ଏକ ନୂଆ ଧରଣର ଭାଇରସ୍ ଯାହା ସାରା ପୃଥିବୀରେ କୋଭିଡ୍-୧୯ ବା କରୋନା ଭାଇରସ୍ ଜନିତ ସଂକ୍ରମଣ ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଏହା ଚୀନରୁ ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା, ଏବଂ ବିଶ୍ୱର ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପି ସାରିଲାଣି । ଏହା ମଣିଷକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ଓ ମଣିଷ ଠାରୁ ମଣିଷକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

ସଂକ୍ରମଣ :

କୋଭିଡ୍-୧୯ ସଂକ୍ରମିତ ବୁନ୍ଦା (ଡ୍ରପ୍‌ଲେଟ୍) ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କାଶିବା ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରୁ ସଂକ୍ରମିତ ବୁନ୍ଦା ସବୁ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ରୋଗୀଙ୍କ ପାଖରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି (୧ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନ ମଧ୍ୟରେ ଥିଲେ) ଏହାକୁ ନିଃଶ୍ୱାସ- ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଗ୍ରହଣ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ସଂକ୍ରମିତ ବୁନ୍ଦା ବିଭିନ୍ନ ସ୍ଥାନରେ ଯଥା ଟେବୁଲ, ଚେୟାର ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ, ଟେଲିଫୋନ ଇତ୍ୟାଦି ଉପରେ ପଡିଥାଏ । ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ସଂକ୍ରମିତ ପଦାର୍ଥ ବା ବସ୍ତୁକୁ ଛୁଇଁବା ପରେ ନିଜର ନାକ, ଆଖି ଆଉ ମୁହଁକୁ ଛୁଇଁଲେ ତାଙ୍କ ଠାରେ ମଧ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :

ଜ୍ୱର, କାଶ, କଫ, ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ଆଦି କରୋନାଜନିତ ସଂକ୍ରମଣର ଲକ୍ଷଣ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା ବା ଜ୍ୱର ଭଳି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ଲୋକ ଭଲ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ତେବେ ବୟସ୍କ ଲୋକ କିମ୍ବା ଦୀର୍ଘ ଦିନରୁ ରୋଗ ଗ୍ରସ୍ତ ଥିବା ହୃଦରୋଗୀ, ଡାଇବେଟିସ ଏବଂ କିଡନୀ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।

ଚିକିତ୍ସା :

ସଂକ୍ରମଣ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବା କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷଣ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଘରେ ୧୪ ଦିନ ଅଲଗା ରହିବା ଉଚିତ୍ ଓ ପରବର୍ତ୍ତୀ ୧୪ ଦିନ ସ୍ୱ-ନିରୀକ୍ଷଣରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଲକ୍ଷଣ ଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଉପଯୁକ୍ତ ବିଶ୍ରାମ ନେବା, ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଯାୟୀ ଚିକିତ୍ସା କରାଇବା, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଓ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ରୋଗୀ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି –

- ଏ ରୋଗ ପାଇଁ ଅଯଥା ଭୟଭିତ ହେବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ବାରମ୍ବାର ନିଜ ହାତକୁ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଫା ରଖନ୍ତୁ ।
- ନିଜ ପାଟି, ନାକ ଏବଂ ଆଖିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- କାଶିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ବେଳେ ମୁହଁ ଏବଂ ନାକକୁ ରୁମାଲ, ଲୁଗା କାନି କିମ୍ବା କହୁଣୀରେ ଘୋଡାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଥଣ୍ଡା, କାଶ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କ ହେଉଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟୁନ ଏକ ମିଟର ଦୂରତା ରଖନ୍ତୁ ।

- କାହା ସହିତ ହାତ ମିଶାଇବା ବା ଛୁଇଁ କରି ଅଭିବାଦନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ସଂକ୍ରମିତ ସ୍ଥାନ ବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟକୁ ଯିବାର ନଥିଲେ କିମ୍ବା ନିଜେ ଥଣ୍ଡା, କାଶ, ସର୍ଦ୍ଦି ଓ ଜ୍ୱରରେ ପୀଡିତ ନଥିଲେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ।

- ଜନ ସମାଗମ ହେଉଥିବା ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।
- ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ଜ୍ୱର, ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉ ଥାଏ ବା ସେ ଅସୁସ୍ଥ ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଘରେ ରହିବା ସହିତ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ ।

- ସଂକ୍ରମିତ ଲୋକଙ୍କର ତଉଲିଆ, ଗାମୁଛା, ବିଛଣା ଚାଦର ଏବଂ ତାଙ୍କର ବାସନକୁସନକୁ ଭଲଭାବେ ଧୋଇବା ସହ ଏହାକୁ ଯେପରି ଅନ୍ୟମାନେ ବ୍ୟବହାର ନ କରିବେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ନଥିଲେ ବାହାରକୁ ଯାତ୍ରା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- ସନ୍ଦେହ ଯୁକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସୂଚନା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ନିଜେ ସତର୍କ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ ଓ ଅନ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ କରାନ୍ତୁ ।

ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କକ୍ଷ ଫୋନ୍ ନଂ ୦୬୭୪-୨୩୯୦୪୬୬ କିମ୍ବା ମୋବାଇଲ୍: ୯୪୩୯୯୯୪୮୫୭/ ୯୪୩୯୯୯୪୮୫୯ ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ

ଜିଲ୍ଲା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କକ୍ଷ ଫୋନ୍ ନଂ. ....

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ, ଓଡ଼ିଶା ସରକାର