କୋଭିଡ଼-୧୯ର ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ନିମିତ୍ତ ଗୃହଉପଚାର

ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ, ସମ୍ବଲପୁର ତାହାର ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀ, ଶୈକ୍ଷିକ ପରାମର୍ଶଦାତା ତଥା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର କର୍ମଚାରୀ ଓ ପଦାଧିକାରୀଙ୍କ ସହଯୋଗ ଏବଂ ସଚେତନତା ନିମନ୍ତେ ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଙ୍ଗଠନ (WHO)ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଥିବା କୋଭିଡ଼-୧୯ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକାକୁ ଓଡ଼ିଆରେ ଅନୁବାଦ କରାଯାଇ ଏଠାରେ ପ୍ରକାଶ କରୁଛି ।ଏହାର ଇଂରାଜୀ ଲେଖାଟି ମଧ୍ୟ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ୱେବସାଇଟରେ ଅଛି ।ଏହି ଦୁଇଟି ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ପ୍ରକାଶ କରିବାର ଏକମାତ୍ର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ କୋଭିଡ୍ -୧୯ ଭୂତାଣୁକୁ ସଂକ୍ରମଣ ମୁକ୍ତ କରିବା । ଯଦି ଏହି ଭୂତାଣୁକୁ ସାମାଜିକ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବା, ତେବେ ଆମେ ଏକ ମହାମାରୀକୁ ଅବରୋଧ କରିପାରିବା । ଓଡ଼ିଶା ରାଜ୍ୟ ମୁକ୍ତ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ବିଦ୍ୟାର୍ଥୀମାନେ ବିଭିନ୍ନ ସାମାଜିକ ସ୍ତରରେ ବାସ କରୁଥିବାରୁ ସେମାନଙ୍କର ସଚେତନତା ସମାଜକୁ ଏହି ଭୂତାଣୁର ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ ।କୋଭିଡ୍-୧୯ କୁ ପ୍ରତିହତ କରିବା ଉପାୟ(ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା (WHO/ncov/IPC/HomeCare/2020/3(CC By-NC-SA 3.0 IGO)ର ଓଡ଼ିଆ ଅନୁବାଦ ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ-

କୋଭିଡ-୧୯ ଭୂତାଣୁ ସମଗ୍ର ବିଶ୍ୱକୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବାରୁ ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ତଥା ସଚେତନତା ନିମନ୍ତେ ନିମ୍ନରେ କେତୋଟି ଉପାୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଗଲା । ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ଯୋଗାଇବା ପ୍ରଶାସନ ପକ୍ଷରୁ ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ,ଏଣୁ ନିହାତି ଜରୁରୀ ନ ହେଲେ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନା ଆସନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯଦି ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ବା ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରନ୍ତି ,ତାହାହେଲେ ଗୃହଚିକିତ୍ସା ପଦ୍ଧତିରେ ଚିକିତ୍ସିତ ହୁଅନ୍ତୁ । ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ନିଜକୁ ସଙ୍ଗରୋଧ (Home care Isolation)କରି ଗୃହ ମଧ୍ୟରେ ରହନ୍ତୁ। ଏହି ସଙ୍ଗରୋଧ ସମୟରେ ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ପଡେ ସରକାରୀ ଅଥବା ବେସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ନିଜର ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତୁ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହେଉନାହାଁନ୍ତି, ଆପଣ ସଙ୍ଗରୋଧକୁ କଡାକଡି ଭାବରେ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ।

ଏହା ବ୍ୟତୀତ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ମଧ୍ଯ କିଛି ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ଏକାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।ଏହାଦ୍ୱାରା କୋଭିଡ-୧୯ ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରିବ। ଯଦି ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର, କାଶ, ଛିଙ୍କ, ମାଂସପୋଶୀ ବ୍ୟଥା ,ଶ୍ୱାସପ୍ରଶ୍ୱାସ ଜନିତ କଷ୍ଟ ,ଗଳା ବା କଣ୍ଠ ବ୍ୟଥା, ବାନ୍ତି ଲାଗିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ସେହି ସମ୍ଭାବ୍ୟରୋଗୀକୁ ଏକ ମୁକ୍ତ ପ୍ରକୋଷ୍ଠରେ ରଖନ୍ତୁ ।

- ଏହି ସମ୍ଭାବ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କ ଗମନାଗମନକୁ ସଙ୍କୁଚିତ କରି ସେହି ପ୍ରକୋଷ୍ଠ ମଧ୍ଯରେ ସୀମାବଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ ।
- ପରିବାରର ସଦସ୍ୟମାନେ ଭିନ୍ନ କୋଠରୀରେ ରହନ୍ତୁ ।ଯଦି ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ତେବେ ,ଏକ ମିଟର ବ୍ୟବଧାନରେ ରୁହନ୍ତୁ।
- କେବଳ ଜଣେ ହିଁ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗୀଙ୍କ ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସନ୍ତୁ।
- କୋଣସି ବାହାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ(ପରାବାର ସଦସ୍ୟ ବ୍ୟତୀତ)ଘରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବାର ଅନୁମତି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ରୋଗୀଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା ପୂର୍ବରୁ ଓ ପରେ ହାତ ବିଶୋଧନ କରନ୍ତୁ ।ସର୍ବଦା ଆଲକୋହଲ ମିଶ୍ରିତ ବିଶୋଧକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଯଦି ବିଶୋଧକ ନ ଥାଏ ତେବେ ହାତକୁ ସାବୁନ ପାଣିରେ ଅତି କମ୍ ରେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଫା କରନ୍ତୁ।
- ହାତ ପୋଛିବା ପାଇଁ ଟାୱେଲ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି,ତେବେ ତାହାକୁ ନିୟମିତ ବଦଳାନ୍ତୁ।
- ରୋଗୀଙ୍କୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ମେଡିକାଲ ମୁଖା (medical mask)ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ନିୟମିତ ବ୍ୟବଧାନରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରନ୍ତୁ।ରୋଗୀଙ୍କ ଶରୀରରେ ତରଳ ପଦାର୍ଥ(body fluids)ବିଶେଷତଃ ଲାଳ ଓ ମଳ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଯେତେବେଳେ ଏପରି ବସ୍ତୁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଛି ତେବେ ଏକକ ବ୍ୟବହାର ମୁଖା ଓ ଗ୍ଲୋଭସ୍ (disposable gloves and mask)ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।ମୁଖା ଓ ଗ୍ଲୋଭସକୁ କଦାପି ପୁନଃବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- ଘରର ଚଟାଣ ଓ ଶୌଚାଳୟର ଚଟାଣକୁ ଦିନରେ ଅନ୍ୟୁନ ଥରେ ବିଶୋଧନ କରିବା ନିମନ୍ତେ 0.୧%ସୋଡିୟମ ହାଇପୋକ୍ଲୋରାଇଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବିଧେୟ ।
- ଘରର ଆବର୍ଜନା ଏକ ଘୋଡଣୀ ଥିବା ବାଲ୍ଟି ବା ଡଷ୍ଟବିନରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ସେହି ଆବର୍ଜନାକୁ ପରିମଳ ବିଭାଗର ନିୟମ ଅନୁୟାୟୀ ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ପକାନ୍ତୁ ।
- ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି କୋଭିଡ -୧୯ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାନ୍ତି ତେବେ ସେ ଅନ୍ୟୁନ୍ୟ ୧୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଏକାକୀ ବାସ କରନ୍ତୁ ।