



କୋଭିଡ୍-୧୯ ମହାମାରୀ

ମହାମାରୀ କଣ?

ମହାମାରୀ ସାରା ପୃଥିବୀରେ ବ୍ୟାପୁଥିବା ଏକ ନୂଆ ରୋଗ । ଯାହାକି ଆର୍ତ୍ତଜାତୀୟ ସୀମାରେଖା ଡେଇଁ ବିଶାଳ ଜନସମୂହକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ନୂଆ ଅଜଣା ରୋଗ ହୋଇଥିବାରୁ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ମହାମାରୀ ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିନିର୍ମାଣ । ଯେତେବେଳେ ବହୁତସଂଖ୍ୟକ ଲୋକ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସାଂଘାତିକ ରୋଗୀ ମାନଙ୍କ ସଂଖ୍ୟାର ଅନୁପାତ କମିହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ସମୁଦାୟ ସଂକ୍ରମିତଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ଅସଂଖ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମହାମାରୀର ପ୍ରକୋପ ସୁଦୂର ପ୍ରଭାବୀ ହୋଇଥାଏ ।

କୋଭିଡ୍-୧୯ ପରିପ୍ରେଷୀରେ ବିଶ୍ୱ ସାମ୍ବ୍ୟସଂଗଠନ ୩୦ ଜାନୁଆରୀ ୨୦୨୦ରେ ଏହାକୁ ଆର୍ତ୍ତଜାତୀୟ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଜନସାମ୍ବ୍ୟ ପରିସ୍ଥିତି ଏବଂ ୧୧ ମାର୍ଚ୍ଚ ୨୦୨୦ରେ ମହାମାରୀ ବୋଲି ଘୋଷଣା କରିଛନ୍ତି ।

କୋଭିଡ୍ ସଂକ୍ରମଣ କଣ?

କୋଭିଡ୍-୧୯ ଏକ ନୂତନ ପ୍ରକାରର କରୋନା ଭୂତାଶୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେଉଥିବା ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଅଟେ ।

ଏହା କିପରି ବ୍ୟାପେ?

କୋଭିଡ୍-୧୯ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଲାବେଳେ ଯେଉଁ କ୍ଷୁଦ୍ର ଜଳକଣିକା (ନାକ ବା ମୁହଁ ଦେଇ ବାହାରୁଥିବା କଫ, ଲାଳ) ବାହାରିଥାଏ ତା'ର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଲେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଛୋଟବୁଦି ସେତେବେଳେ ବ୍ୟାପିଥାଏ ଯେତେବେଳେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି କାଶନ୍ତି, ଛିକନ୍ତି, ଜୋରରେ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତି, କଥା କୁହନ୍ତି, ବା ଗୀତ ଗାଉଥାନ୍ତି । ପୁଣି ଏହା ସେତେବେଳେ ବ୍ୟାପେ ଯେତେବେଳେ ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ର ଜଳକଣିକାର ସ୍ପର୍ଶରେ ଆସନ୍ତି ଏବଂ ହାତକୁ ଭଲଭାବରେ ସାବୁନରେ ସଫା ନକରି ନିଜଶରୀରରେ ଲଗାନ୍ତି- ବିଶେଷ କରି ଆଖି, ନାକ ବା ମୁହଁକୁ ଛୁଅନ୍ତି ।

ଯଦିଏ ଏହି ନୂତନ କରୋନା ଭୂତାଶୁ ମନୁଷ୍ୟ ଶରୀର ବାହାରେ ସମୟକ୍ରମେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ କିନ୍ତୁ ଅଧିକାଂଶ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ- ସ୍ଥାନର ଭେଦ, ଜଳବାୟୁ, ତାପମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ ଏହା ବାହାରେ କିଛି ଘଂଟାରୁ କିଛି ଦିନ ମଧ୍ୟ ସକ୍ରୀୟ ରହିପାରିବା ନିର୍ଭର କରୁଛି ।

ଏହା ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ଯେ କୋଭିଡ୍-୧୯ ଭୂତାଶୁ ବିଶେଷ ଭାବେ ଘରଭିତରେ, ଜନଗହଳିପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ ଭଲଭାବରେ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହୋଇପାରୁନଥିବା ସ୍ଥାନ ମାନଙ୍କରେ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସକ୍ରୀୟ ରହିପାରେ ଏବଂ ସଂକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ଯେଉଁଠି ଅଧିକ ସମୟଧରି ଲୋକମାନେ ଗହଳିରେ ରୁହନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଦ୍ରବ୍ୟ ପ୍ରଶାସନ (ଆମେରିକା)



ଅନୁଯାୟୀ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ୟାକେଜିଙ୍ଗ ମାଧ୍ୟମରେ କୋଭିଡ୍-୧୯ ସଂକ୍ରମଣର କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ । କୋଭିଡ୍-୧୯ ଏକ ଯୌନ ସଂଚାରିତ ସଂକ୍ରମଣ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ କାହାସହିତ ଯୌନସମ୍ବନ୍ଧ ରଖିବାର ମତଲବ ଜଣକ ସହିତ ବହୁତ ନିକଟତର ହେବା । ତେଣୁ ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କୋଭିଡ୍-୧୯ର ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ତେବେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ଏହି ସମ୍ପର୍କରେ ରୋଗ ସଂକ୍ରମଣ କରିପାରିବ ।

ଏହାକୁ କିପରି ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା?

ବହୁବିଧ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ଆମେ ସଂକ୍ରମଣକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରିବା । ଲୋକମାନେ;

- ଅନାବଶ୍ୟକ ଭାବେ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଗହଳିସ୍ଥାନକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ବାହାରେ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୬ଫୁଟର ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।
- ଦୁଇସ୍ତର ବାଲା କଟନ ମାସ୍କ ସର୍ଜିକାଲ ମାସ୍କ ଉପରେ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଯାହାକି ଫିଟିଙ୍ଗ୍ ହୋଇ ପାଟି ଏବଂ ନାକକୁ ସବୁବେଳେ ଭଲଭାବରେ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିପାରିବ । କୋଭିଡ୍-୧୯ ସକ୍ରିୟ ରୋଗୀ, ବା କୋଭିଡ୍ ଲକ୍ଷଣମୁକ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହିବାପାଇଁ ଏନ୍-୯୫ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ୨ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ ପିଲାମାନଙ୍କୁ, ଯାହାଙ୍କର ଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ ହେଉଛି କିମ୍ବା ଯିଏ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କର ବିନା ସାହାଯ୍ୟରେ ମାସ୍କ ଖୋଲିପାରିବେ ନାହିଁ ତାଙ୍କୁ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧାନ୍ତୁନାହିଁ କାରଣ ଏଥିରେ ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଛି ।
- କବାଟ ଖୋଲିଲା ପରେ, ବାହାରୁ ବୁଲି ଫେରିଲାପରେ, ପରିବାପତ୍ର କିଣି, ଟଙ୍କାପଇସା କାରବାର କରିସାରିଲାପରେ, ପ୍ୟାକେଟ କାହାଠୁ ଗ୍ରହଣ କଲାପରେ ହାତକୁ ସାବୁନରେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲଭାବରେ ସଫା କରନ୍ତୁ । ବିଶେଷ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ, ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ, ରେଷ୍ଟରୁମ୍ କିମ୍ବା ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନ ବ୍ୟବହାରକ କରି ଆସିଲାପରେ, ନାକ ପୋଛିଲାପରେ, କାଶିଲାପରେ, ଛିଙ୍କିଲାପରେ କିମ୍ବା ରୋଗୀଙ୍କୁ ସେବାଯତ୍ ଦେଇସାରିଲାପରେ ହାତକୁ ଭଲଭାବରେ ସାବୁନରେ ସଫାକରନ୍ତୁ । ଯଦି ସାବୁନ କିମ୍ବା ପାଣି ପାଖରେ ମହଜୁଦ୍ ନାହିଁ ତେବେ ଅଳ୍ପତଃ ୬୦% ପ୍ରତିଶତ ଆଲୋକହଲ ଥିବା ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- କାଶିଲା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିଲା ସମୟରେ କହୁଣୀର ଭିତରପାର୍ଶ୍ୱରେ ପାଟିକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ସବୁବେଳେ ଧରୁଥିବା ଜିନିଷ/ବସ୍ତୁ ବା ଛୁଉଥିବା ସ୍ଥାନକୁ (କବାଟ ଖୁଡ଼ିକି, ଛିଟିକିଣି, ଟେବଲ୍, ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ୍, ସୁଇଚ୍, ରିମୋଟ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍, କାଉଣ୍ଟର ଉପର ନିୟମିତ ସଫା କରନ୍ତୁ (ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ପ୍ରତିଦିନ କିମ୍ବା ପ୍ରତି ବ୍ୟବହାର ପରେ) ଏବଂ ବାହାରୁ କେହି ଘରକୁ ଆସି ଗଲାପରେ ସଫା କରନ୍ତୁ ।



ଏହି ରୋଗର ସାଧାରଣ ସଂକେତ ଏବଂ ଲକ୍ଷଣ ସବୁ କଣ?

- ଜ୍ୱର
- ନାକ ବୁଣ୍ଡି ହୋଇଯିବା
- ଗଳା ଦରଜ, ଶୁଖିଲା କାଶ
- ହାଲିଆ ଲାଗିବା
- ଖାଦ୍ୟ ଅରୁଚି କମିବା, ବାସ୍ନା ଜାଣିନପାରିବା
- ଆଖି ନାଲି ପଡ଼ିବା
- ମୁଣ୍ଡ ବିନ୍ଧା, ଆଖୁ ଗଣ୍ଡି ବ୍ୟଥା
- ଚର୍ମନାଲି ପଡ଼ିଯିବା, ଫଳିଫଳି ଯିବା ଇତ୍ୟାଦି
- ଭୋକ ନଲାଗିବା, ବାନ୍ତିବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ଡ଼ାକରିଆ
- ଶୀତ ଲାଗିବା, ମୁଣ୍ଡ ଘୁରେଇବା

ସଂଘାତିକ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ଲକ୍ଷଣ

- ନିଶ୍ୱାସନେବାରେ କଷ୍ଟ
- ବାଉଳତାଭଳ ହେବା
- ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା

୬୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଆଗରୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଅଛି, ଯେପରିକି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦରୋଗ ବା ପୁସ୍ତପୁସ୍ତ ଜନିତ ସମସ୍ୟା, ମଧୁମେହ, କ୍ୟାନସର, ମୋଟାପଟା ଇତ୍ୟାଦି ।

କୋଭିଡ୍-୧୯ରେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହାରାହାରି ଦିନ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବାପାଇଁ ୫-୬ ଦିନ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ କିଛି କିଛି ଲୋକମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବାପାଇଁ ୧୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମୟ ଲାଗିଯାଇପାରେ ।

**** କିଛି ଲୋକମାନଙ୍କର କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏନାହିଁ ।**

ମାୟୋ-କ୍ଲିନିକ୍ସ ଟେକଲିଷ୍ଟ ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ କୋଭିଡ୍-୧୯

ଲକ୍ଷଣ	କୋଭିଡ୍-୧୯	ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା
କଫ	ସବୁବେଳେ (ଶୁଖିଲା କାଶ)	ସବୁବେଳେ
ମାଂସପେଶୀରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା	ସବୁବେଳେ	କେବେକେବେ
କୂଳି	ସବୁବେଳେ	କେବେକେବେ
ଛିଙ୍କ	କୃତ୍ରିମ	କେବେକେବେ
ଗଳା ଦରଜ	ସବୁବେଳେ	ସବୁବେଳେ



ନାକରୁ ପାଣି ବୋହିବା	ସବୁବେଳେ	ସବୁବେଳେ
ଜ୍ୱର	ସବୁବେଳେ	କେବେକେବେ
ଡାକରିଆ	କେବେକେବେ	କେବେନୁହେଁ
ବାନ୍ତି/ବାନ୍ତି ଲାଗିବା	କେବେକେବେ	କେବେନୁହେଁ
ଖାଦ୍ୟର ବାସ୍ନା ଏବଂ ସ୍ବାଦ ବାର୍ତ୍ତନପାରିବା	ସବୁବେଳେ(ପ୍ରଥମାବସ୍ଥାରେ- ସବୁବେଳେ ଅନବରତ ନାକରୁ ପାଣି ଗଳୁଥିବ/ନଚେତ ନାକ ବନ୍ଦ ହେଉଥିବ)	ବେଳେବେଳେ ନାକରୁ ପାଣି ବୋହୁଥିବ/ନଚେତ ନାକ ବନ୍ଦ ହେଉଥିବ)

SARS-CoV-2 ର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାର ୨ ଦିନରୁ ୧୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ କୋଭିଡ-୧୯ର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଥିଲାବେଳେ ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା ର ଭୂତାଣୁର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାର ଏକ ଦିନରୁ ତିନି ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଜଣାପଡେ ।

ଜଣେ କେତେବେଳେ ପରୀକ୍ଷଣ କରାଇବା ଉଚିତ?

- ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରେ ଯଦି ଉପରଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ କିମ୍ବା କୌଣସି କୋଭିଡ-୧୯ ପିଡ଼ୀତ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଥବା କୋଭିଡ-୧୯ ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଛନ୍ତି । ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ଅଥବା ହେଲ୍ଥଲାଇନରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ପରୀକ୍ଷଣର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ଭୂତାଣୁର ଅବସ୍ଥିତି ଜାଣିବାପାଇଁ ନାକରୁ ସ୍ବାବ ନେଇ ପରୀକ୍ଷଣ କରାଯିବ । ଟେଷ୍ଟ ନେଗେଟିଭ୍ ଆସିବାମାନେ ନୁହେଁ ବ୍ୟକ୍ତି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇନାହାଁନ୍ତି । ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ କେତେକ ସତର୍କତାମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ପଡିବ ।

ସଂକ୍ରମଣକୁ କିପରି ପରିଚାଳନା କରିବେ?

ଅଧିକାଂଶ କୋଭିଡ-୧୯ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଉର୍ତ୍ତ ନହୋଇ ଘରଭିତରେ ୧୪ଦିନ ଟିକିସ୍ବାରେ ରହି ରୋଗ ମୁକ୍ତ ହୋଇଛନ୍ତି ।

ଯଦି ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଉଛି ଅଥବା ସେ କୋଭିଡ ପଜେଟିଭ୍ ଭାବେ ଟିହ୍ନଟ ହୋଇଛନ୍ତି ଏବଂ ତାଙ୍କର ମୃଦୁଲକ୍ଷଣ ଅଛି ତେବେ;

ଏକାନ୍ତବାସ: ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ

- ଏକାନ୍ତରେ ନିଜଘରେ ରହିବାକୁ ପଡିବ । ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ଗାଧୁଆଘର ଏବଂ ଶୋଇବାଘର ଅଲଗା ରହିବା ଭଲ । ଯଦି ଅଲଗା ଘର ନାହିଁ, ତେବେ ଖୋଲାଝରକା ଥିବା ଏବଂ ଭଲଭାବରେ ବାୟୁ ସଂଚାଳିତ ହୋଇପାରୁଥିବା ଘର ଦରକାର । କପଡ଼ା ମାସ୍କ ସବୁବେଳେ ବ୍ୟବହାର କରିବେ ଏବଂ ଘରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କଠାରୁ ୬ଫୁଟର ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷାକରିବେ ।



- ବାସନକୁସନ, କପ/ଗ୍ଲୁସ, ପିନ୍ଧା ଲୁଗାପଟ , ଶୋଇବାପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ, ଟେଲିଫୋନ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଅଲଗା ବ୍ୟବହାର କରିବେ ।
- ୧୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଘରକୁ ଯେପରି କେହି ବୁଲିବାପାଇଁ ନଆସନ୍ତି ତାହା ନିଶ୍ଚିତ କରାଇବେ ।
- ଲକ୍ଷଣ, ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା, ଶ୍ୱାସନ, ଅକ୍ସିଜେନକୁ ପ୍ରତି ୪ ଘଣ୍ଟାରେ ନିରୀକ୍ଷଣ କରିବେ । ରୋଗର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଯେତେବେଳେ ରୋଗୀଙ୍କର ଶ୍ୱାସନ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ ସେତେବେଳେ ପଲ୍ଲୁ ଅକ୍ସିମିଟର ସହାୟତାରେ ଅକ୍ସିଜେନ ମନିଟର କରାଯାଇପାରିବ ।
- ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀ (ଡ଼ାକ୍ତର)ଙ୍କ ସମ୍ପର୍କରେ ରହିଥାନ୍ତୁ । ରୋଗୀଙ୍କ ସ୍ଥିତି ଯଦି ଠିକ୍ ଅଛି ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଆନ୍ତୁନାହିଁ । ଲକ୍ଷଣ ସାଂଘାତିକ ଆଡ଼କୁ ଗତିକଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇ ବା ହେଲ୍ଥଲାଇନରେ ଫୋନ କରି ଆୟୁଲନ୍ଦ୍ରେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।
- ଘର'ର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇବା ଦିନରୁ ୧୪ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେପରି ବାହାରକୁ ଯିବେନାହିଁ ତାହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାନ୍ତୁ ।

ଔଷଧ:

- ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୋଭିଡ-୧୯ର ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ଉପଲବ୍ଧ ନାହିଁ
- ଭୂତାଣୁକୁ ମାରିବାରେ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ କାମକରେ ନାହିଁ । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ କେବଳ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।
- ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଚୁର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଜ୍ୱର ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ । ଲକ୍ଷଣ ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପାରମ୍ପାରିକ ଏବଂ ଘରୋଇ ଉପଚାର କରିପାରିବେ ।
- ପୂର୍ବରୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାଥିଲେ ଅନ୍ୟୁନ ୩୦ ଦିନର ଔଷଧ ପାଖରେ ମହଜୁଦ ରଖନ୍ତୁ । କୋଭିଡ-୧୯ ଲାଗି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସ୍ଥିତିରେ କୌଣସି ଜରୁରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ହେଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯିବାରେ ହେଲା କରନ୍ତୁନାହିଁ ।

ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି:

ଭାରତୀୟ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରାଳୟଙ୍କ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଅନୁଯାୟୀ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ଯାଆନ୍ତୁ;

- ଯଦି ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ ହେଲା
- ଯଦି ବିଶେଷ କରି ୫ଦିନରୁ ଅଧିକ ଜ୍ୱର ରହିଲା, କପ ସାଂଘାତିକ ହେଲା
- ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗଥିବା ଲୋକମାନେ ଏତେ ସବୁ ପୂର୍ବରୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ନେଇ ଯାଆନ୍ତୁ ।



ଅକ୍ସିଜେନ:

- ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ ହେଲେ, ଅକ୍ସିଜେନ ସ୍ତର ୯୩ରୁ ତଳକୁ ଚାଲିଗଲେ ଅକ୍ସିଜେନ ନେବାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ଡକ୍ଟର ପରାମର୍ଶକରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଖାନା ଯାଆନ୍ତୁ ।
- ଅକ୍ସିଜେନ ସ୍ଥିତିରେ ସୁଧାର ପାଇଁ ମୁହଁମାଡ଼ିକି ଶୋଇବା ଫଳପ୍ରସ୍ତୁତ ।
- ହାପି ହାଇପୋକ୍ସିଆ ପରି କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅକ୍ସିଜେନ ସ୍ତର ୯୩ରୁ ତଳକୁ ଖସିଲେ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ସେମାନଙ୍କୁ ଅକ୍ସିଜେନ ଦେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଛି ।

ଟୀକାକରଣ:

- ଟୀକା ନିଅନ୍ତୁ
- କୋଭିଡ-୧୯ ଟୀକା ଆପଣଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖୁବ
- ଟୀକାକରଣ ପାଇଁ ରେଜିଷ୍ଟ୍ରେସନ କରନ୍ତୁ <https://www.cowin.gov.in/>
- ଆପଣଙ୍କୁ ଯେଉଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ଟୀକା ଦେବାପାଇଁ ମିଳିଛି ତା'ର ଷ୍ଟିନିଟ୍ ଆଗରୁ କେନ୍ଦ୍ରରେ ପହଞ୍ଚନ୍ତୁ । ସାଙ୍ଗରେ ପଞ୍ଜିକରଣ ବେଳେ ଦେଇଥିବା ପରିଚୟ ପତ୍ର ନେଇକରି ଯାଆନ୍ତୁ ।

ହେଲ୍ଥଲାଇନ ନମ୍ବର:

କେନ୍ଦ୍ର ସରକାରଙ୍କ ୨୪ ଘଣ୍ଟିଆ ହେଲ୍ଥଲାଇନ ନମ୍ବର +୯୧-୧୧-୨୩୯୭୮୦୪୮, ଦେୟମୁକ୍ତ ନମ୍ବର ୧୦୭୫ କିମ୍ବା ରାଜ୍ୟ ସରକାରଙ୍କ ଦେୟମୁକ୍ତ ନମ୍ବର ୧୦୪କୁ ଡାଏଲ କରନ୍ତୁ ।

ଆରୋଗ୍ୟ ସେତୁ:

ଆପଣଙ୍କ ଆସ୍ତ୍ରବଡ଼ ମୋବାଇଲରେ ଆରୋଗ୍ୟ ସେତୁ ଆପ୍ ଡାଉନଲୋଡ଼ କରି ପଞ୍ଜିକରଣ କରନ୍ତୁ ।

