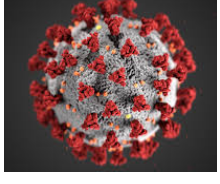


# Covid-19 ଅଧୀନରେ କମ୍ୟୁନିଟି କ୍ୱାରାଣ୍ଟିନ୍



COVID ମାମଲା ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି । ଆମେ ଏହାକୁ ଦୂର କରିବା! ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀ ଶୀଘ୍ର ସୁସ୍ଥ ହୁଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମ୍ପର୍କ ଯୋଗାଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ରୋଗ ବିସ୍ତାରକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ସମ୍ପର୍କର କ୍ୱାରାଣ୍ଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ସରକାରୀ କ୍ୱାରାଣ୍ଟିନ୍ ସୁବିଧା ସୀମିତ ଅଟେ । ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଛୋଟ ଘରେ ରହେ, ଆମେ କିପରି ଆତ୍ମ-କ୍ୱାରାଣ୍ଟିନ୍ କରିବା? ଏହି ପୋଷ୍ଟରେ କିଛି ଧାରଣା ଅଛି ।

**କ୍ୱାରାଣ୍ଟିନ୍ କ'ଣ?** ତାଙ୍କ ପାଖରେ ଏହି ରୋଗ ଅଛି କି ନାହିଁ ଦେଖିବା ପାଇଁ 14 ରୁ 21 ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅନ୍ୟ ରୋଗୀଙ୍କ ଠାରୁ ସମ୍ପର୍କ ରୋଗୀଙ୍କୁ ପୃଥକ କରିବା । (ବିଚ୍ଛିନ୍ନତା ଠାରୁ ଭିନ୍ନ: ଲ୍ୟାବ ନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଥିବା ମାମଲାଗୁଡ଼ିକର ପୃଥକତା)

**ଯୋଗାଯୋଗ କ'ଣ?** ଯେତେବେଳେ ଆପଣ 15 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ଜଣେ ରୋଗୀଙ୍କ ସହିତ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇଥିଲେ, ଜଣେ ରୋଗୀର ଯତ୍ନ ନେଲେ, ଜଣେ ରୋଗୀଙ୍କୁ ଛୁଇଁଲେ କିମ୍ବା COVID 19 ରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବାର ସନ୍ଦେହ ଅଛି ।

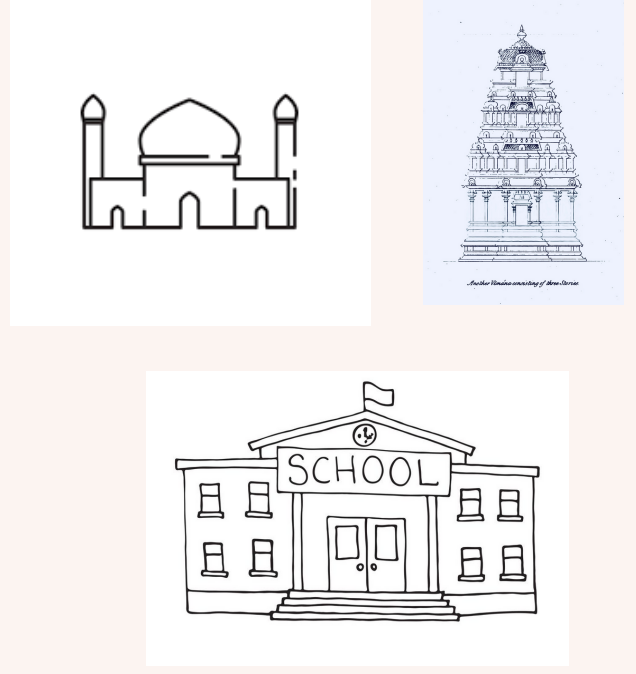
## ସମ୍ପ୍ରଦାୟର କ୍ୱାରାଣ୍ଟିନ୍ ସ୍ୱେଚ୍ଛା ସେଟ୍ ଅପ୍ କରନ୍ତୁ



ସରକାରୀ ସହାୟତା ଦାବି କରନ୍ତୁ

## କାହା ପାଇଁ?

- ଯେଉଁମାନେ COVID 19 ରୋଗୀଙ୍କ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିଥିଲେ
- ଅନ୍ୟ ସହର / ରାଜ୍ୟ / ଦେଶରୁ ଏକ ଅଞ୍ଚଳରେ ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ



## କେଉଁଠାରେ?

ତୁମର ବସ୍ତିରେ, ଫଙ୍କସନ୍ ହଲ୍, ସ୍କୁଲ୍, ମନ୍ଦିର, ମସଜିଦ୍, ଚର୍ଚ୍ଚ, ଯୁଥ୍ କ୍ଲବ୍, କମ୍ୟୁନିଟି ହଲ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ

## କିପରି?



- ଏକ ସ୍ଥାନ ଉପରେ ନିଷ୍ପତ୍ତି ନିଅ (ବାମରୁ ବାହା)
- ସରକାରଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ ମାଗନ୍ତୁ
- ସାହାଯ୍ୟ ପାଇଁ ଏନଜିଓଗୁଡ଼ିକୁ ପଚାର
- ସମ୍ପ୍ରଦାୟରୁ ସୁପରଭାଇଜର ନିୟୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ

## ସରକାର କରିବା ଉଚିତ:

- ନିକଟସ୍ଥ COVID-19 ଡାକ୍ତରଖାନା ସହିତ ସଂଯୋଗ କରନ୍ତୁ
- ଆର୍ଥିକ ସହାୟତା ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ।
- ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ
- ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଚିକିତ୍ସା ସେବା ଯୋଗାନ୍ତୁ
- ଆବଶ୍ୟକ ସମୟରେ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସ ଯୋଗାନ୍ତୁ



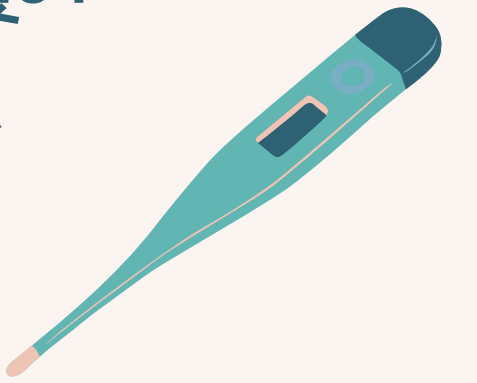
ସରକାରୀ ସହାୟତା ଦାବି କରନ୍ତୁ

ଏନଜିଓଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଭାବିତ ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ପାଇଁ ଗଦା, ମୁଗ, ପ୍ଲେଟ, ଗ୍ଲୁସ, ମଶା କୋଇଲା, ପାଣି ବୋତଲ, ଫିନାଇଲ୍ / ଲ୍ଲେଟିଂ ପାଉଡର, ସାନିଟାଇଜର ପ୍ୟାକ୍, ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜର, ପୋଷାକ ଏବଂ ରୋଷେଇ ଘର ତିଟର୍ଜେଣ୍ଟ୍ ଯୋଗାଇ ପାରେ ।

## କମ୍ୟୁନିଟି ସୁପରଭାଇଜର ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ପ୍ରତିଦିନ ଦୁଇଥର ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ଉପରେ ନଜର ରଖିବେ

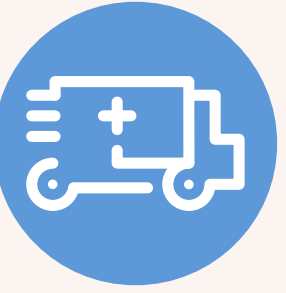
- ଜ୍ୱର (101°F ରୁ ଅଧିକ), କାଶ (1 ଦିନରୁ ଅଧିକ), (ଅତ୍ୟଧିକ) ଅକାପଣ

## ସରକାରୀ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡାକ ଏବଂ ବିଚ୍ଛିନ୍ନ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଆ

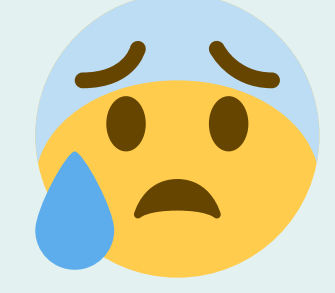


- ଉଚ୍ଚ ଏବଂ ଜାରି ଜ୍ୱର କ୍ଷେତ୍ରରେ
- ଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା
- ଶକ୍ (ବାନ୍ତି, ଅସନ୍ତୋଷ, ନାଡ ନାହିଁ)

## ସରକାରୀ ଡାକ୍ତର ଏବଂ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଡାକନ୍ତୁ!



ସବୁବେଳେ ମାସ୍କ ଏବଂ ଗ୍ଲୋଭସ୍ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।



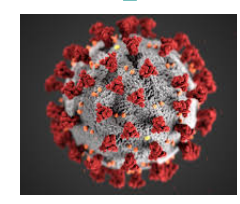
## ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ



- ଚିନ୍ତିତ ବାସିନ୍ଦାଙ୍କୁ ଶାନ୍ତ କର
- ମୋବାଇଲରେ ଯୋଗାଯୋଗରେ ରୁହନ୍ତୁ
- ଭଲ ପୁନରୁଦ୍ଧାର ବିଷୟରେ ବାସିନ୍ଦାଙ୍କୁ କୁହ

- ସରକାର ଏକ ପରାମର୍ଶ ହେଲ୍ପଲାଇନ ସ୍ଥାପନ କରିବା ଜରୁରୀ

# Covid-19 ଅଧୀନରେ କମ୍ୟୁନିଟି କ୍ୱାରାଣ୍ଟିନ୍

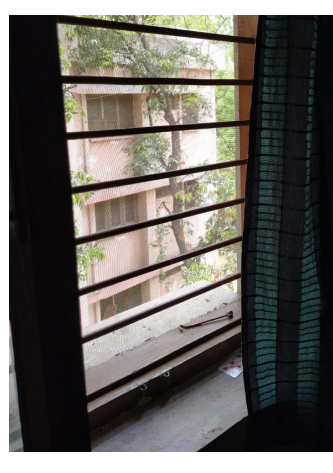


ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କ୍ୱାରାଣ୍ଟିନ୍ ସୁବିଧା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ: ଭେଣ୍ଟିଲେସନ୍, ବେଡ୍, ବାଥରୁମ୍, ସଫା କରିବା

ବାସିନ୍ଦାମାନେ ସବୁବେଳେ ନିରାପଦ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି, ବିଶେଷକରି ଖାଇବା ସମୟରେ, ଏବଂ ବାଥରୁମ୍ ନିକଟରେ ।

## ଭେଣ୍ଟିଲେସନ୍:

- ଭଲ ବାୟୁ ସଞ୍ଚାଳନ ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ
- ଗ୍ରୀଷ୍ମ ସମୟରେ ଏହା ସୁଖଦ, ବର୍ଷା ସମୟରେ ଶୁଖିଲା, ଶୀତ ସମୟରେ ଗରମ ହେବା ଉଚିତ୍



- ### ଶଯ୍ୟା:
- ଗଦା ଆରାମଦାୟକ ହେବା ଉଚିତ୍
  - ଶଯ୍ୟା ମଧ୍ୟରେ ଛଅ ଫୁଟ ଦୂରତା

## ବାଥରୁମ୍:

- ଭଲ ଆଲୋକିତ ହେବା ଜରୁରୀ (ଯଥା ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ, LED)
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟବହାର ପରେ ମିଶ୍ରିତ ଫେନିଲ୍ ସହିତ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଉପଭୋକ୍ତା ଦ୍ୱାରା ସଫା କରାଯାଏ
- ବାଥରୁମ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଦୁଇଟି ମଗ୍
- ଟ୍ୟାପ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ଛୁଇଁବା ପାଇଁ ବାହାରେ ସାବୁନ୍ ସମାଧାନର ବାଲ୍ଟି



- ### ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା:
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କଭର
  - ବାଥରୁମ୍ ନିକଟରେ ବନ୍ଦ ବିନ୍ (ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା)
  - ସେଗୁଡ଼ିକ ଅପସାରଣ କରିବା ସମୟରେ ଗ୍ଲୋଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ

## କେନ୍ଦ୍ରକୁ ସଫା ରଖିବା

- ଅଂଶୀଦାର ଭିତ୍ତିରେ ପ୍ରତିଦିନ ଡିଜେନ୍ଦ୍ରେକ୍ଟାଣ୍ଟ (ଫେନିଲ୍ / ଲିଟ୍ ସଲ୍ୟୁସନ୍) ସହିତ ସଫା ଏବଂ ମପ୍ ହେବାକୁ କେନ୍ଦ୍ର
- ସାବୁନ୍ ପାଣି କିମ୍ବା ଡିଜେନ୍ଦ୍ରେକ୍ଟାଣ୍ଟ ସହିତ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ସ୍ପର୍ଶ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ପୃଷ୍ଠଗୁଡ଼ିକ (କବାଟ ନବା, ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ୍, ଟେବୁଲ୍, ଚେୟାର ଇତ୍ୟାଦି) ସଫା କରନ୍ତୁ

ପ୍ରଭାବିତ ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ପାଇଁ ଶଯ୍ୟା, ଗଦା, ମଗ୍, ପ୍ଲେଟ୍, ଗ୍ଲୋସ୍, ମଶା କୋଇଲ୍, ପାଣି ବୋତଲ୍, ଫେନିଲ୍ / ଲିଟ୍ ପାଉଡର, ସାନିଟାଇଜିଂ ପ୍ୟାଡ୍, ହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ସାନିଟାଇଜିଂ, ବେଡ୍ ସିଟ୍, ରୋଷେଇ ଘର ଡିଟରଜେଣ୍ଟ୍ ଯୋଗାଇବା ପାଇଁ ଏନଜିଓ ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାନ୍ତୁ ।

## ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁରକ୍ଷା - 1 (ପ୍ରସ୍ତୁତ + ମାସ୍କ + ପୋଷାକ)



- 3 ସପ୍ତାହ ରହିବାକୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୁଅନ୍ତୁ (ନିୟମିତ / ରୁଟିନ୍ ଟାବଲେଟ୍ ବହନ କରନ୍ତୁ)
- ମାସ୍କ - ସବୁବେଳେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ମାସ୍କ ରଖନ୍ତୁ, ଗୋଟିଏକୁ ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଅନ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ
- ପୋଷାକ - କ୍ୱାରାଣ୍ଟିନ୍ ଅବଧି ପାଇଁ ସମାନ 2 କିମ୍ବା 3 ସେଟ୍ ପୋଷାକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଦିନ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ମଇଳା ପୋଷାକକୁ ସାବୁନ୍ ବାଲ୍ଟିରେ ରଖନ୍ତୁ, 15-20 ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜାନ୍ତୁ, ଯଦି ସମ୍ଭବ ତେବେ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଧୋଇ ଶୁଖାନ୍ତୁ
- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାସିନ୍ଦାଙ୍କର ବେଡ୍ ସିଟ୍, ଡକିଆ କଭର, ଟାବ୍ଲେଟ୍ ଏକ ସେଟ୍ ରହିବା ଜରୁରୀ । ବାରମ୍ବାର ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ

## ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁରକ୍ଷା - 2 (ଖାଦ୍ୟ + ଜଳ + ବାସନ)



- ଖାଦ୍ୟ - ପରିପରିବା, ଅଣ୍ଡା / ଅଣ ଭେଜ୍, ଫଳ ସହିତ ଏକ ସନ୍ତୁଳିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ବାସିନ୍ଦାଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇପାରେ, କିମ୍ବା ବାହାରେ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ରୋଷେଇ ଘର, ପରିବାର କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ଥାନରୁ ହୋଇପାରେ ।
- ପାନୀୟ ଜଳ - ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ହାଣ୍ଡି / ବୋତଲ୍ ଏବଂ କାଚ । ଦିନକୁ ଅଧିକ ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ବାସନ - ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଅଲଗା ପ୍ଲେଟ୍, କପ୍, ଚାମଚ, ଚଷମା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟବହାର ପରେ ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ ।

**ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ 1:** COVID-19 ସନ୍ଦିଗ୍ଧମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ହୃଦୟ କିମ୍ବା କିଡନୀ ସମସ୍ୟା କିମ୍ବା 60 ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କଙ୍କ ଭଳି ଦୀର୍ଘସ୍ଥାୟୀ ରୋଗ ଏହି ସମ୍ପ୍ରଦାୟ କ୍ୱାରାଣ୍ଟିନ୍ କେନ୍ଦ୍ରରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସରକାରୀ କ୍ୟାଣ୍ଟିନ୍ ସୁବିଧାଗୁଡ଼ିକରେ ସେମାନଙ୍କୁ ତଦାରଖ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

**ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ 2:** ସମ୍ପ୍ରଦାୟ କ୍ୱାରାଣ୍ଟିନ୍, ସମ୍ଭାବ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଦିନରେ (ବିଭିନ୍ନ କୋହର୍ଟ) ପ୍ରବେଶ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଅଲଗା ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଯଥା, ଜଣେ ନୂତନ ଭାବେ ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କେନ୍ଦ୍ରରେ 12 ଦିନ ବିତାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

**ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ 3:** ଯଦି କାହାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଇଛି, ତେବେ ଫେନିଲ୍ ସହିତ ସ୍ଥାନକୁ ଡିଜେନ୍ଦ୍ରିଫ୍ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗଦାକୁ 4 ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ କରନ୍ତୁ । ସଂକ୍ରମିତ ଗଦା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ସମୟରେ ଏବଂ ସଫା କରିବା ସମୟରେ ଗ୍ଲୋଭ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।