

କରୋନାଭାଇରସ୍ କ'ଣ?

କରୋନାଭାଇରସ୍ କିମ୍ବା COVID-19 ଏକ ନୂତନ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ତେଣୁ ଆମ ଶରୀରରେ ଏହାର ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କମ୍ ଥାଏ । ସାଧାରଣ ଅଣ୍ଟା କିମ୍ବା ଫୁ ଅପେକ୍ଷା ଏହା ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟାପିଥାଏ ଯେଉଁଥିପାଇଁ ଏହା ଏକ ବିଶ୍ୱ ମହାମାରୀ ଅଟେ ।

ଏହା କିପରି ବିସ୍ତାର ହୁଏ?

ଏହି ଅତ୍ୟଧିକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ଛିଙ୍କିବା ଏବଂ କାଶରୁ ବୁଦ୍ଧା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିପାରେ କିମ୍ବା ଏକ ବସ୍ତୁ କିମ୍ବା ପୃଷ୍ଠ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ମାଧ୍ୟମରେ ବିସ୍ତାର ହୋଇପାରେ ଯାହା ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ସ୍ପର୍ଶ, କାଶ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କାଯାଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଦୁଇ ମିଟର ଦୂରରେ ବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇପାରେ ।



ଲକ୍ଷଣ

- ଜ୍ୱର
- କାନ୍ତି
- ଗଳା ଖରାପ
- ଶୁଖିଲା କାଶ

ଗୁରୁତର କ୍ଷେତ୍ରରେ:

- ଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା

ରୋଗର ଗମ୍ଭୀରତା |

80-90% କେବଳ ମୃତ୍ୟୁ

ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ପୁନରୁଦ୍ଧାର

10-20% ଆବଶ୍ୟକ କରିପାରନ୍ତି

ଯେଉଁଥିରେ ଡାକ୍ତରଖାନା

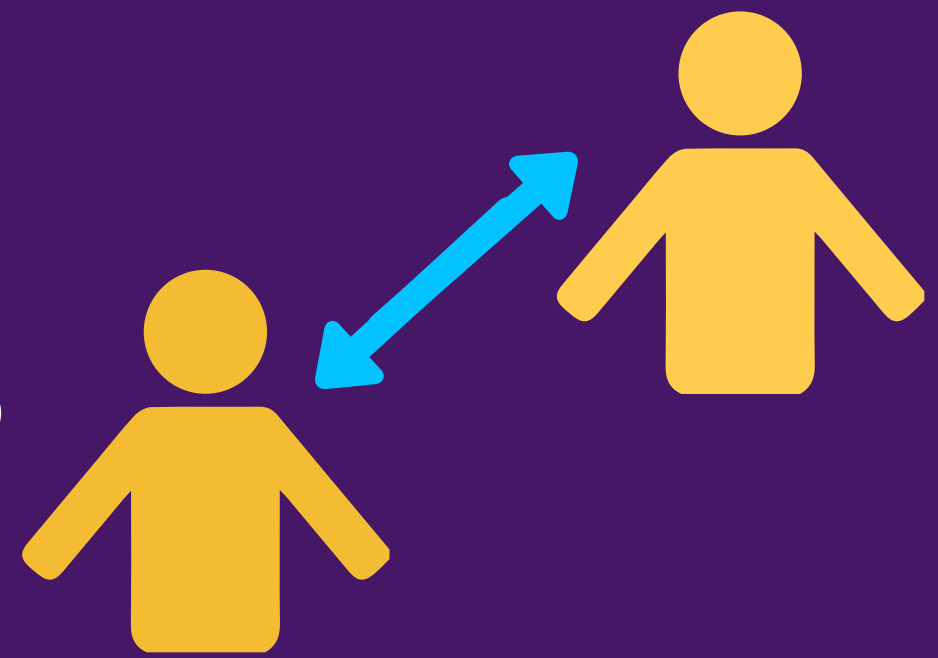
→ **5-8%** ICU ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକ କରିପାରନ୍ତି ।

3-4% ମରିପାରେ ।

ବୃଦ୍ଧ ଏବଂ ଯେଉଁମାନେ ପୂର୍ବରୁ ବିଦ୍ୟମାନ ହୃଦୟ / ପୁସ୍ତକ ଅବସ୍ଥା କିମ୍ବା ମଧୁମେହ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ, ସେମାନେ ଅଧିକ ବିପଦରେ ଅଛନ୍ତି ଏବଂ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

କରୋନାଭାଇରସକୁ କିପରି ରୋକାଯାଇପାରିବ:

- ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁକୁ ଛୁଇଁବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ (ଏହି ରୋଗ ଆପଣଙ୍କ ନାକ, ପାଟି ଏବଂ ଆଖିପତା ମାଧ୍ୟମରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ) | ଯଦି ଏଡାଇ ହେବ ନାହିଁ, ସଫା, ଧୋଇଥିବା ହାତ ସହିତ ଏପରି କରନ୍ତୁ |
- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ପୃଷ୍ଠଗୁଡ଼ିକ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ପରେ ତୁରନ୍ତ ହାତ (ସାବୁନ୍ ସହିତ) ଧୋଇ ଦିଅ |
- କବାଟ ନବା / ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ, ଫୋନ୍, କମ୍ପ୍ୟୁଟର, ଲିଫ୍ଟ ବଟନ୍, ଡୋରବେଲ୍ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ପର୍ଶ କରିବାବେଳେ ଆପଣଙ୍କର ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ହାତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ |
- ଲମ୍ବା ଧାଡ଼ି / ଜନଗହଳି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ | ଯଦି ଏଡାଇ ହେବ ନାହିଁ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଏକ ସୁରକ୍ଷିତ ଦୂରତା (ମିନିଟ୍ 1-2 ମିଟର) ରଖନ୍ତୁ |



ଖାଦ୍ୟ ସୁପାରିଶ:

ସୁସ୍ଥ ଖାଆନ୍ତୁ! ଚାଉଳ, ଡାଲି, ରଙ୍ଗୀନ ପନିପରିବା, ପତ୍ର ଶାଗ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କଦଳୀ, କମଳା, ଗୁଆ, ପେପର, ମିଠା ତୁନ ଇତ୍ୟାଦି ଫଳ |

ଭୟ କର ନାହିଁ!

ଏହି ମହାମାରୀ ଅତିକ୍ରମ କରିବ | ଚାଇନାରେ ଏହି ରୋଗ ହ୍ରାସ ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି। ନକାରାତ୍ମକ ଭାବନା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ଜୀବାଣୁକୁ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଦୃ am ତା ହ୍ରାସ କରିବ |

COVID-19

PHM Anveshi

April 3, 2020

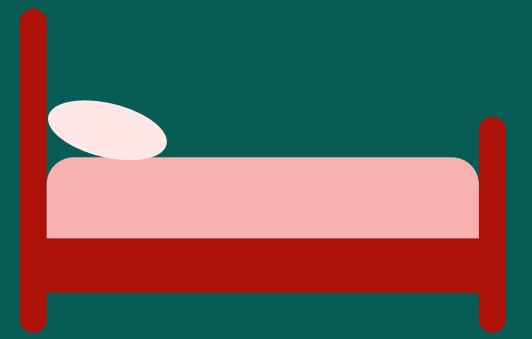
କରୋନାଭାଇରସ୍ କିପରି ଚିକିତ୍ସା କରିବେ:

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଜ୍ୱର, ଗଳା ଯନ୍ତ୍ରଣା, କାଶ ଏବଂ / କିମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ଅଛି, ତେବେ ଆପଣ କରୋନାଭାଇରସ୍ ହୋଇଥାଇ ପାରନ୍ତି ।

ଅଧିକାଂଶ ମାମଲା କେବଳ ନାକ, ପାଟି ଏବଂ ଗଳା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ଏବଂ ନିଜେ ଉନ୍ନତି କରିବ ।

ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଆପଣ କ'ଣ କରିପାରିବେ ତାହା ଏଠାରେ ଅଛି:

- ଶଯ୍ୟା ବିଶ୍ରାମ ନିଅ ।
- ପ୍ରଚୁର ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଅନ୍ତୁ ।
- ବାଷ୍ପ ନିଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ (ଯେତିକି ଗରମ ଆପଣ ଏହାକୁ ସହ୍ୟ କରିପାରିବେ) ଉଷ୍ମ ଲୁଣ ପାଣିରେ ଗାର୍ଗଲ୍ କରନ୍ତୁ ।
- ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁଯାୟୀ ପାରାସିଟାମଲ୍ (ବୟସ୍କମାନେ: କ୍ରୋସିନ୍ କିମ୍ବା ଡୋଲୋ 650 ମିଗ୍ରା) ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ନିଅନ୍ତୁ (ବୟସ୍କମାନେ: ସେଟିରିଜାଇନ୍ ଦିନରେ ଥରେ 10 ମିଗ୍ରା, କିମ୍ବା ଆଭିଲ୍ 25 ମିଗ୍ରା ଦିନକୁ 2 -3 ଥର)
- ଜ୍ୱର କିମ୍ବା ଶରୀରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ପାଇଁ ଏକାକୀ କିମ୍ବା ମିଶ୍ରଣରେ ଆଇବୁପ୍ରୋଫେନ୍ (ବୁଫେନ୍, କମ୍ପିଫ୍ଲାନ, ଇବୁଗେସିକ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କ brand ଶସି ବ୍ରାଣ୍ଡ) ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- **ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କଠାରୁ ନିଜକୁ ଅଲଗା କରନ୍ତୁ । ଏହି ଅସୁସ୍ଥତା ସମୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅତି କମରେ 2 ମିଟର ଦୂରରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।**



ଯଦି ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ଉଚ୍ଚ କ୍ରମାଗତ ଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ହେବା ଭଳି ଉତ୍ତମ ଲକ୍ଷଣ ଅଛି, ତେବେ ଆମ୍ଭଙ୍କୁ ଡାକନ୍ତୁ ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ଜଣେ ଯୋଗ୍ୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ଚିକିତ୍ସା କର ।

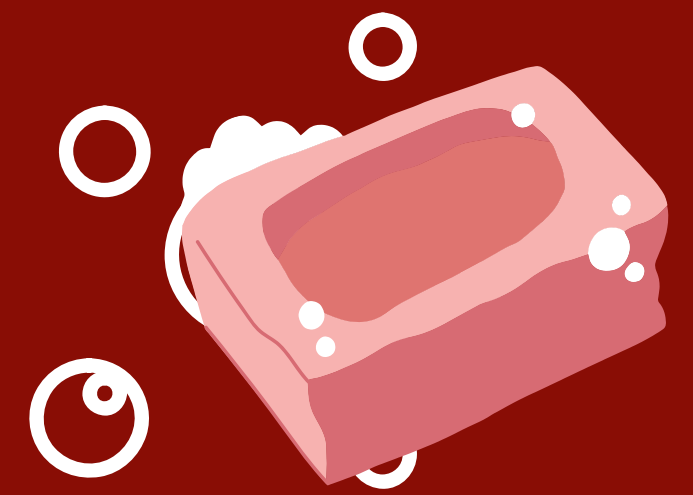
COVID-19

PHM Anveshi

April 3, 2020

ରୋଗୀର ଘରେ ସତର୍କତା:

- ରୋଗୀର ବ୍ୟବହୃତ ବାସନ ଏବଂ ପୋଷାକ ଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତୁରନ୍ତ 15-20 ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ରୋଗୀର ସମସ୍ତ ବାସନ ଏବଂ ପୋଷାକକୁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସାବୁନ୍ / ଡିଜେନେଟ୍ସ ସହିତ ଅଲଗା ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଦିନକୁ ଦୁଇଥର ଫେନିଲ ପରି ଏକ ଡିଜେନେଟ୍ସାଣ୍ଟ ସହିତ ରୁମକୁ ମୋପ୍ କରନ୍ତୁ ।
- ବୃଦ୍ଧ କିମ୍ବା ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ କି cost ଶସି ମୂଲ୍ୟରେ ରୋଗୀ ନିକଟରେ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



ମାନସିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ

ରୋଗୀ ପାଇଁ ନିଜକୁ ଅଲଗା କରିବା ଏବଂ କ୍ୟାଣ୍ଟିନ୍ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଯଦି ସେମାନେ ପ୍ରତିରୋଧ କରନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ବାଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶାରୀରିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବାବେଳେ, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ଦୟାକୁ ଏବଂ ସ୍ନେହ ସହିତ କଥା ହୁଅ । ଏହି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବାବେଳେ ସେମାନଙ୍କୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ମାନସିକ ସ୍ୱ support ୟୁକୁ ସମର୍ଥନ କରିବା ଜରୁରୀ ଅଟେ ।



ଯଦି ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ, ଉଚ୍ଚ କ୍ରମାଗତ ଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା କିମ୍ବା ବାନ୍ତି ହେବା ଭଳି ଭୟଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ଅଛି, ତେବେ ଆମ୍ବୁଲାନ୍ସକୁ ଡାକନ୍ତୁ ଏବଂ ତୁରନ୍ତ ଜଣେ ଯୋଗ୍ୟ ଡାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ଚିକିତ୍ସା କର ।

କିପରି ହାତ ଧୋଇବେ:

କରୋନାଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ନିୟମିତ ଭାବରେ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ହାତ ଧୋଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ସାରୁନ୍ ଏବଂ ପାଣି: ଆଙ୍ଗୁଠିରେ, ନଖ ତଳେ, ପାପୁଲିରେ ଏବଂ ହାତର ପିଠିରେ ପ୍ରାୟ 20 ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାରୁନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ ।

ହାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜର: ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ପ୍ରାୟ ଏକ ଚାମଚ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଘଷନ୍ତୁ (ଆଙ୍ଗୁଠି, ନଖ, ପାପୁଲି ଏବଂ ହାତର ପିଠି) - ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଜଳ ଅଭାବ ପରିସ୍ଥିତିରେ

ସକାଳେ ଏକ ସାରୁନ୍ ପାଣିରେ ଏକ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ବୋତଲ ଭରନ୍ତୁ । ତୁମ ପାପୁଲିରେ ଏକ କ୍ୟାପଲ୍ ସାରୁନ୍ ପାଣି ନିଅ ଏବଂ ଏହାକୁ ତୁମ ଉପରେ ଘଷ ହାତ (ଆଙ୍ଗୁଠି, ନଖ, ଖଜୁରୀ ଏବଂ ହାତର ପଛ) । 20 ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଏହା କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତି ଦୁଇ ଘଣ୍ଟାରେ ଏହାକୁ ଦିନକୁ ୪ ଥର ପୁନରାବୃତ୍ତି କରନ୍ତୁ । ହାତ ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ପ୍ରତିଦିନ ରାତିରେ ତରଳିଆ ଧୋଇବା ପାଇଁ ଏକ ଟାକ୍ସେଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



COVID-19

PHM Anveshi

April 3, 2020

ଜନଗହଳି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ କିମ୍ବା ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଜଣେ ରୋଗୀ ପାଖରେ ଆଆନ୍ତି ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି, ଏକ ଅନାବଶ୍ୟକ କାରଣ ପାଇଁ, ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବାକୁ ପଡିବ କିମ୍ବା ଯଦି ଆପଣ ରୋଗୀର ଯତ୍ନ ନେଉଛନ୍ତି, ଦୟାକରି ଏକ ମାସ୍କରେ ମୁହଁ ଘୋଡାନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏକ ମାସ୍କର ପ୍ରବେଶ ନାହିଁ, ଆପଣ ଏକ ରୁମାଲ କିମ୍ବା ତୁପାଳା ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ନାକ ଏବଂ ପାଟି ଘୋଡାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ସର୍ବନିମ୍ନ ତିନି ସ୍ତର ପରିଷ୍କାର କପଡା ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ପଡିବ ।

ଏକ ଘରୋଇ ମାସ୍କ କିପରି ବ୍ୟବହାର କରିବେ:

- କେଉଁ ପାର୍ଶ୍ୱକୁ ସାମ୍ନା କରିବାକୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ଏକ 'X' ଚିହ୍ନିତ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାକୁ ସର୍ବଦା ସମାନ ଭାବରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ମାସ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ତା'ପରେ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ।
- ମାସ୍କଟି ଉଭୟ ନାକ ଏବଂ ପାଟିକୁ ଆଚ୍ଛାଦନ କରିବା ଉଚିତ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଚେହେରା ଏବଂ ମାସ୍କ ମଧ୍ୟରେ ସ୍ଥାନ ଛାଡିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ମାସ୍କକୁ ଛୁଇଁବା କିମ୍ବା ଆତଜଷ୍ଟୁ କରିବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ମାସ୍କକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି, ତୁରନ୍ତ ହାତ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଘରକୁ ଫେରିବା ପରେ ପଦକ୍ଷେପ ଗ୍ରହଣ କରିବା

- 5 ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବହାର ପରେ କିମ୍ବା ଓଦା ହେବା ପରେ ଏକ ମାସ୍କ ନିଷ୍କାସନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଯଦି ରୁମାଲ ବ୍ୟବହାର କରୁଛନ୍ତି, ଏହାକୁ ଉଷୁମ ପାଣି ଏବଂ ସାବୁନରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ, ତେବେ ଏହାକୁ ପୁନର୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରେ ଶୁଖାନ୍ତୁ ।
- ତୁରନ୍ତ ତୁମର ପୋଷାକ ଧୋଇ ଦିଅ । ଯଦି ଆପଣ ସେଗୁଡିକୁ ଧୋଇ ପାରିବେ ନାହିଁ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କୁ ପୃଥକ ଭାବରେ ଏକ ପଲିଥିନ ବ୍ୟାଗରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ପଡିବ ସେତେବେଳେ ପୁନର୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।