

COVID 19 ଅଧୀନରେ

ଆତ୍ମ-ବିଭାଜନ

(ଓଲଟା କ୍ଵାରାଣ୍ଟିନ୍)



ଯଦି ଆପଣ ବୃଦ୍ଧ, କିମ୍ବା ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ରୋଗ ସହିତ, ଆପଣ COVID-19 ପାଇଁ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଅଟନ୍ତି । ଯଦି ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ, ତେବେ ଆପଣ ଗୁରୁତର ରୋଗ, ଜଟିଳତା ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କରନ୍ତି । ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ଯନ୍ତୁଣା ଭୋଗିବେ । ସଂକ୍ରମଣରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆତ୍ମ-ପୃଥକତା ହେଉଛି ଏକ ଉପାୟ । ସମ୍ପର୍କକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଆପଣ ନିଜକୁ ପରିବାରଠାରୁ ଅଲଗା କରନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ଅନେକ ଲୋକ ଏକ ଛୋଟ ଘରେ ରୁହନ୍ତି ସେତେବେଳେ ଆପଣ ଏହା କିପରି କରିପାରିବେ? ଏହି ପୋଷ୍ଟର ଏହା କରିବାର ଉପାୟ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଏ ।

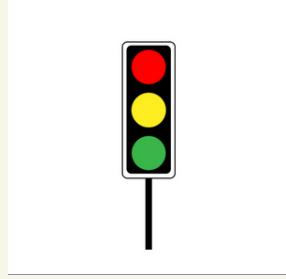
କଣ?

ବୃଦ୍ଧ, ଅସୁସ୍ଥ କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ଅଭ୍ୟାସ ଭାବରେ ଆତ୍ମ-ପୃଥକକରଣ (ଓଲଟା କ୍ଵାରାଣ୍ଟିନ୍)

ପଦ୍ଧତି

ପ୍ରତୀକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ବ୍ୟବହାର କରିବା

ପ୍ରତୀକ ପ୍ରତିବନ୍ଧକଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ? - ଦୃଶ୍ୟମାନ ପ୍ରତୀକ ଏବଂ ଅଭ୍ୟାସ ସହିତ ଏକ ଆତ୍ମ-ପୃଥକ କ୍ଷେତ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରିବା



କିଏ?

- ଯଦି ତୁମେ ବୃଦ୍ଧ (65 ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ)
- ଯଦି ତୁମେ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ, ହୃଦ୍‌ଘାତ, କର୍କଟ, ଯକ୍ଷ୍ମା, ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି, ଟ୍ରାନ୍ସପ୍ଲାଣ୍ଟ, ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ନାହିଁ



କେବେ?

- ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଆପଣଙ୍କ ପଡ଼ୋଶୀରେ COVID-19 ଅଛି
- 14 ଦିନ ପରେ ଶୂନ୍ୟ ମାମଲା ଅଛି
- କିନ୍ତୁ ଆଗାମୀ ମାସରେ ବହୁତ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ

କେଉଁଠାରେ?

ଘର ଭିତରେ



କିପରି?

- ପୃଥକତା ପାଇଁ ଏକ ଦୃଶ୍ୟମାନ ସଙ୍କେତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ, ଯେପରିକି ସାରି, ଚକ ଲାଲନ, ଦଉଡ଼ି

ଯଥାସମ୍ଭବ:

- ରେଖା ଅତିକ୍ରମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଲାଲନରେ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- 3 ଫୁଟରୁ ଅଧିକ ଦୂରରୁ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ

COVID 19 ଅଧୀନରେ ଆତ୍ମ-ବିଭୀକନ



ଯଦି ତୁମେ ଆତ୍ମ-ପୃଥକ କର, ତୁମ ପାଇଁ
ପରାମର୍ଶ

- ଯଥାସମ୍ଭବ ଏକ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ
- ଯଥାସମ୍ଭବ ହାତ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଯଦି ଜଳର ଅଭାବ ଥାଏ, ତେବେ ଏକ ପାତ୍ରକୁ ସାବୁନ ପାଣିରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତ ଧୋଇବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
- ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ବାହାରୁ ଘରକୁ ଆସିବା ପରେ ସର୍ବଦା ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଯଥାସମ୍ଭବ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଶାରୀରିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ
- ଭିଜୁଆଲ୍ ରିମାଇଣ୍ଡର୍ ବ୍ୟବହାର କରି ରୁମର ଏକ ଅଂଶକୁ ଅଲଗା କରନ୍ତୁ
- ଭେଣ୍ଟିଲେସନ୍ ପାଇଁ ଝିଣ୍ଟୋ ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ
- ଯଦି ଘର କାମରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ, ତୁମେ ଚଟାଣକୁ ଚପାଇ ପୋଷାକ ଧୋଇ ପାରିବ
- ଯଦି ରାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି, ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ
- ଯଦି ସମ୍ଭବ, ଏକାକୀତା ଏବଂ ଚିନ୍ତାର ମୁକାବିଲା ପାଇଁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବାକୁ ଏକ ମୋବାଇଲ୍ ଫୋନ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ
- ଏହା ଏକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତ ଅବଧି । ଆପଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନେ ଅସୁରକ୍ଷିତ, ସେମାନେ ବିଶେଷ ଯତ୍ନ ଏବଂ ଧ୍ୟାନ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ଏହା ପାଇଁ ପଚାର ।



ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ସାଧାରଣ
ପୃଷ୍ଠଗୁଡ଼ିକ ଏବଂ ଲାଟ୍ରିନ,
ଖାଇବା ସ୍ଥାନ - ସାବୁନ୍ ପାଣି /
ଡିଜେନେକ୍ସାଣ୍ଟ ସହିତ ନିୟମିତ
ସଫା କରାଯାଏ ।



- ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ, ବିଶେଷକରି ପିଲାମାନଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କକୁ କମ୍ କରନ୍ତୁ
- ଯଥାସମ୍ଭବ ପରିବାର ସମାବେଶରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଯଦି ଏତିବାଯୋଗ୍ୟ, 3 ଫୁଟରୁ ଅଧିକ ଦୂରତା ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯଦି କାଶ, ଜ୍ୱର, ଅକାପଣର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ତୁରନ୍ତ
ସରକାରୀ ହେଲ୍ପଲାଇନ / ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧା ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ
କରନ୍ତୁ !!

