



ঘৰৰ বাহিৰলৈ অহা- যোৱা কৰোঁতে

by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

f t i IndSciCovid

ক'ভিড-১৯ প্ৰতিৰোধৰ বাবে জাৰি কৰা লকডাউনৰ সময়ত অতি প্ৰয়োজন নহ'লে ঘৰৰ বাহিৰত নোলাবলৈ নিৰ্দেশনা দিয়া হৈছে। ঘৰৰ বাহিৰৰ পৃথিৱীখনৰ লগত শাৰীৰিক দূৰত্ব বজাই ৰখাতো অতিকৈ গুৰুত্বপূৰ্ণ। বাহিৰৰ মানুহৰ লগত সংস্পৰ্শ সীমিত ৰাখি আপুনি ৰোগ সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনা কম কৰিব পাৰে, কিন্তু সেইয়া তেতিয়াহে সম্ভৱ হ'ব যদি আপুনি ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধিৰ ওপৰত গুৰুত্ব আৰোপ কৰে। যেতিয়া আপুনি অত্যৱশ্যকীয় সামগ্ৰী যেনে খাদ্য অথবা ঔষধ আনিবলৈ বাহিৰলৈ যাব লগীয়া হয়, তেতিয়া আপুনি অন্য ব্যক্তিৰ লগত কথা-বতৰা পতাৰ লগতে তেওঁলোকৰ লগত একে পৰিবেশত থাকিবলগীয়া হয়। সেয়ে বাহিৰলৈ অহা-যোৱা কৰোঁতে কি কৰা উচিত আৰু অনুচিত সেই কথা জনাতো অতি গুৰুত্বপূৰ্ণ। এই লিখনিৰ জৰিয়তে আপুনি ঘৰৰ বাহিৰলৈ অহা-যোৱা কৰোঁতে ল'বলগীয়া কিছুমান গুৰুত্বপূৰ্ণ সৱধানতাৰ বিষয়ে আমি আভাস দিবলৈ ওলাইছো।

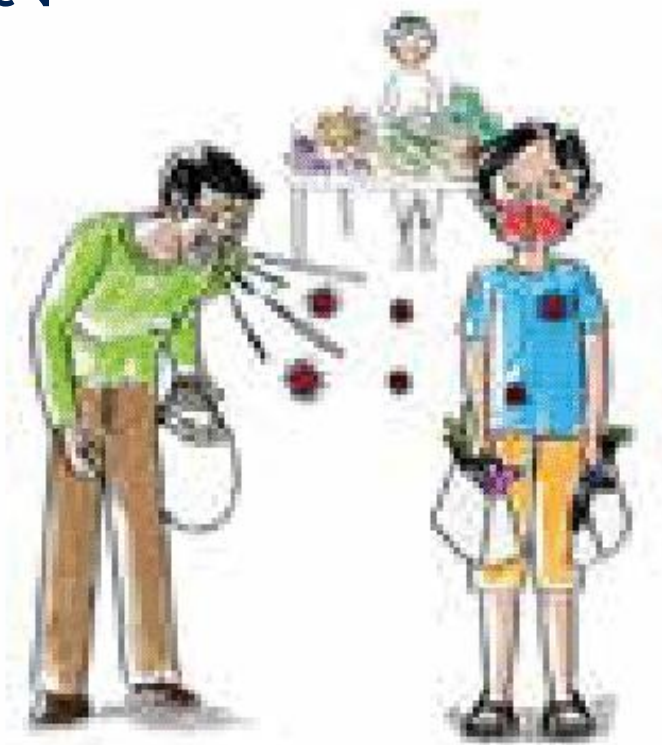


আপুনি কেতিয়া বাহিৰলৈ যোৱা উচিত ?

অতি জৰুৰী হ'লেহে বাহিৰলৈ যাব। প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰীৰ এখন তালিকা লগত ৰাখক যাতে যিমান সম্ভৱ হয় সিমান কাম এবাৰ বাহিৰলৈ গৈয়েই সম্পূৰ্ণ কৰিব পাৰে। পৰাপক্ষত যদি সম্ভৱ হয় তেন্তে ঘৰৰ নিৰ্দিষ্ট এজন ব্যক্তিক ঘৰৰ বাহিৰলৈ যাব লগীয়া হোৱা কাম কৰিবলৈ দিয়ক, কিন্তু মনত ৰাখিব যাতে সেই ব্যক্তিজন অসুস্থ অথবা বয়সস্থ নহয়।

আপুনি বাহিৰলৈ অহা-যোৱা কিয় সীমিত ৰখা উচিত ?

আপুনি বাহিৰলৈ অহা-যোৱা যিমান পাৰে কমাওক যাতে বাহিৰৰ পৰা ঘৰলৈ কৰ'ণা ভাইৰাছ সংক্ৰমণৰ সম্ভাৱনা কম হয়। লগতে আপুনি বাহিৰৰ আন কাৰোবালৈ ভাইৰাছ বিয়পোৱাৰ সম্ভাৱনাও কম হ'ব, বিশেষকৈ যদি আপুনি বা আপোনাৰ ঘৰৰ কোনো ব্যক্তি এই ভাইৰাছৰ দ্বাৰা আক্ৰান্ত অথচ কাহ বা জৰ হোৱাৰ নিচিনা কোনো লক্ষণ নাই।



ঘৰৰ বাহিৰলৈ যাওঁতে নিজক আৰু আনক কেনেকৈ সুৰক্ষিত কৰি ৰাখিব ?

এটি মুখা বা মুখাবৰণ পিন্ধক যিটো আপুনি ভালকৈ টানি বান্ধি ল'ব পাৰে। অধিক সুৰক্ষিত হ'বলৈ এটি অতিৰিক্ত কাপোৰৰ তৰপো (যেনে, পাতল শ্বাল/দুপট্টা) ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে। আন ব্যক্তিৰ সান্নিধ্য সীমিত ৰাখিবলৈ চেষ্টা কৰক আৰু ১-২ মিটাৰৰ দূৰত্ব বজাই ৰাখক। কোনো স্পষ্ট লক্ষণ নাথাকিলেও ধৰি লওক যে আপুনি অথবা আপোনাৰ চৌপাশৰ সকলো ব্যক্তি ভাইৰাছৰ দ্বাৰা সংক্ৰমিত। ঘৰৰ বাহিৰত থাকোঁতে আন ব্যক্তিক স্পৰ্শ কৰাৰ পৰা বিৰত থাকক, থু-খেকাৰ নেপেলাব আৰু নিজৰ মুখ বা মুখা হাতেৰে স্পৰ্শ নকৰিব। লগত হেণ্ড চেনিটাইজাৰ এটাও ৰাখিব পাৰে যাতে কোনো বস্তুৰ পৃষ্ঠভাগ স্পৰ্শ কৰাৰ লগে লগে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে।

ঘৰলৈ উভতি আহি নিজক আৰু ঘৰৰ সকলোকে কেনেকৈ সুৰক্ষিত কৰিব ?

প্ৰৱেশদ্বাৰৰ বাহিৰতে জোতা-চেঙেল খুলি ৰাখক । বাহিৰলৈ যাওঁতে পিন্ধা চেঙেল বা জোতা চাবোন আৰু পানীৰে ভালদৰে নোধোৱা পৰ্যন্ত ঘৰৰ ভিতৰত নিপিন্ধিব । ঘৰৰ বা গাড়ীৰ চাবি এক সুকীয়া ঠাইত ৰাখিব পাৰে যাতে আকৌ বাহিৰলৈ যাব লগা হ'লেহে স্পৰ্শ কৰিব পাৰে । অধিক সুৰক্ষাৰ বাবে পিন্ধা অতিৰিক্ত কাপোৰৰ তৰপ তথা পুনৰ ব্যৱহাৰোপযোগী মুখা বা মুখাবৰণ খুলি লগে লগে পানীত তিয়াওক । চাবোন পানী ৰখা অন্য এটা বাল্টি আৰু এখন গামোচা প্ৰৱেশদ্বাৰৰ ওচৰতে ৰাখক যাতে আপোনাৰ চাবি, চছমা আৰু আন ব্যক্তিগত বস্তু হাত ধোৱাৰ আগেয়ে ধুই মচি ল'ব পাৰে । যদি আপুনি বাহিৰলৈ যাওঁতে ফোন লৈ গৈছিল তেন্তে ৰাবিং এলকহল (পানীত মিলোৱা ৭০% আইচ'প্ৰপাইল এলকহল) ব্যৱহাৰ কৰি এখন কোমল কাপোৰেৰে মচি দিব পাৰে ।

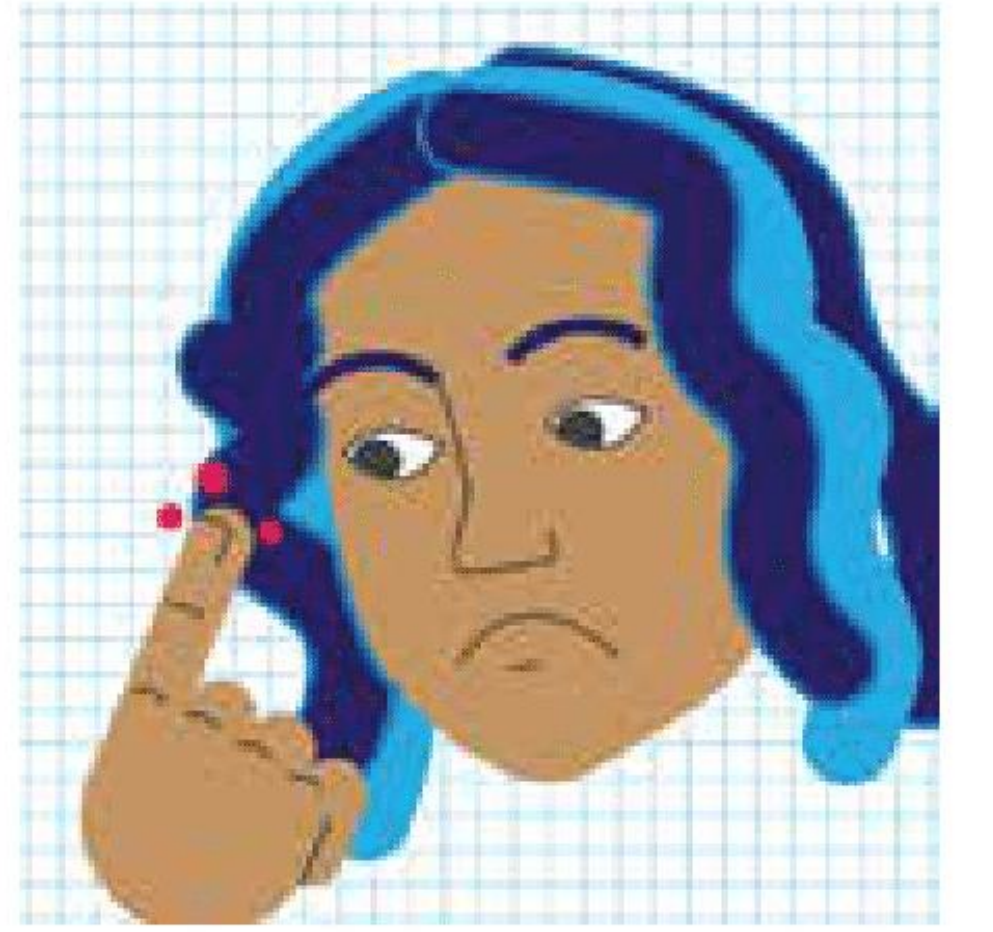
সম্ভৱ হ'লে ঘৰৰ থিক ভিতৰতে (অথবা ঘৰৰ বাহিৰত) এডোখৰ ঠাই চিহ্নিত কৰি লওক য'ত আপুনি জোতা-চেঙেল, মুখা, মুখাবৰণ আদি খুলি ধুবৰ কাৰণে সুকীয়াকৈ ৰাখিব পাৰে । বাহিৰৰ পৰা অনা সামগ্ৰীখিনিও এই ঠাইতে ৰাখিব পাৰে আৰু এখন চাবোন পানীত তিওৱা কাপোৰেৰে মচিব পাৰে । অসুস্থ অথবা বয়সস্থ লোক তথা অধিক বিপদৰ সম্ভাৱনা থকা ব্যক্তি এই ঠাইৰ পৰা আঁতৰি থকা উচিত ।

ঘৰলৈ অনা সামগ্ৰীবোৰ কি কৰিব ?

যদি বাহিৰৰ পৰা কিবা সামগ্ৰী ঘৰলৈ আনিছে তেন্তে কিছু সাৱধানতা অৱলম্বন কৰক যাতে ঘৰৰ আন কোনেও সেই সামগ্ৰীৰ বাকচ বা পেকেট তথা খাদ্যবস্তু স্পৰ্শ কৰি লগে লগে মুখলৈ হাত নিনিয়ে । প্ৰৱেশদ্বাৰত অথবা প্ৰৱেশদ্বাৰৰ ওচৰত এডোখৰ ঠাই আচুতীয়াকৈ ৰাখক য'ত সেই সামগ্ৰীবোৰ প্ৰথমে চাফা কৰি ল'ব পাৰে ।

শাক-পাচলি আৰু ফল-মূল ভালদৰে পানীৰে ধুই লওক । যদি নতুন কাপোৰ আনিছে তেন্তে ব্যৱহাৰৰ আগতে ভালকৈ ধুই লওক । কৰ'ণা ভাইৰাছ সছিদ্ৰ পৃষ্ঠ যেনে কাগজ বা কাৰ্ডব'ৰ্ড (ডাঠ কাগজ) আদিত কম সময়ৰ বাবেহে বাচি থাকে । তথাপিও বাহিৰৰ পৰা অনা যিকোনো বাকচ বা পেকেট এখন চাবোন পানীত তিওৱা কাপোৰেৰে (অথবা প্ৰয়োজন হ'লে বীজাণুনাশক যেনে ১% ঘৰুৱা ব্লিচিং পাউডাৰ ব্যৱহাৰ কৰি) মচি লোৱাৰ পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে । পেকেটৰ ভিতৰৰ সামগ্ৰীখিনি জমা কৰিবলৈ থোৱা যাৱতীয় পাত্ৰলৈ পোনপটীয়াকৈ স্থানান্তৰ কৰক । খালি বাকচ বা পেকেটবোৰ এটা বন্ধ ডাষ্টবিনত পেলাই দিয়ক যিটো আপুনি সময়মতে চাফা কৰিব পাৰে । অন্য যিকোনো বস্তু যেনে কিতাপ, আলোচনী অথবা ইলেক্ট্ৰনিক সা-সৰঞ্জাম হেণ্ড চেনিটাইজাৰ বা ৰাবিং এলকহল (>৬০% আইচ'প্ৰপাইল এলকহল) দি মচিব পাৰে । বাতৰি কাকত পঢ়াৰ আগতে কেই ঘণ্টামানৰ বাবে সুকীয়াকৈ থৈ দিয়ক যাতে তাত লাগি থাকিব পৰা ভাইৰাছবোৰ নিজে নিজে ধ্বংস হৈ যায় ।

এই সকলোখিনি কৰি হোৱাৰ পিছত চাবোন আৰু পানীৰে ভালদৰে হাত ধুবলৈ নাপাহৰিব ।



ব্যক্তিগত স্বাস্থ্যবিধি

হাত নোধোৱা পৰ্যন্ত ঘৰৰ আন কোনো ব্যক্তি অথবা বস্তুৰ পৃষ্ঠভাগ স্পৰ্শ নকৰিবলৈ চেষ্টা কৰক । ঘৰলৈ উভতি অহাৰ পিছত যিমান সোনকালে পাৰে চাবোন আৰু পানীৰে ভালদৰে স্নান কৰক । নহ'লে অন্তত: কাপোৰেৰে ঢাক খাই নথকা শৰীৰৰ অংশভাগ আৰু ভৰি চাবোনেৰে ধোৱক ।

অধিক সুৰক্ষাৰ বাবে পিন্ধা অতিৰিক্ত কাপোৰৰ তৰপ আৰু/অথবা পিন্ধি যোৱা আন কাপোৰ কানি আকৌ পিন্ধাৰ আগেয়ে ভালদৰে ঘাঁহি ধোৱক । যদি প্রকৃততে আপুনি সঘনাই বাহিৰলৈ যাবলগা হয় আৰু সঘনাই কাপোৰ ধোৱা সম্ভৱ নহয়, অধিক সুৰক্ষাৰ বাবে এটি অতিৰিক্ত কাপোৰৰ তৰপ বা আবৰণ ব্যৱহাৰ কৰক যিটো প্ৰৱেশদ্বাৰৰ ওচৰতে খুলি থ'ব পাৰে আৰু পুনৰ বাহিৰলৈ গ'লে ব্যৱহাৰ কৰিব পাৰে । কিন্তু পুনৰ ব্যৱহাৰোপযোগী মুখা এবাৰ ব্যৱহাৰ কৰাৰ পিছত ধুই লোৱাৰ পৰামৰ্শ দিয়া হৈছে ।



Image credits:

Storyweaver, Gemma Jose, Shambhavi Singh, Freepik, Rabin, Sayantan, Unsplash, Dynati