ଆପଣଙ୍କ ଘରେ କେହି ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ଆବଶ୍ୟକ ପଦକ୍ଷେପ ଏବଂ ସତର୍କତା

Indian Scientists' Response to COVID-19

by Indian Scientists Response to Covid
https://indscicov.in/

IndiSciCovid

ଅଧିକାଂଶ COVID19 ରୋଗୀଙ୍କଠାରେ ଫ୍ଲୁ ପରି କାଶ ଏବଂ ଜ୍ୱର ର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ | ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ସେମାନେ COVID19 ରୋଗରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରନ୍ତି | ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଅଥବା ଆପଣଙ୍କର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ କିମ୍ବା 011-23978046 କୁ କଲ କରନ୍ତୁ | ଆପଣଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରି, ସେମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ଘରେ ରହିବାକୁ କହିପାରନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସରକାରୀ କିମ୍ବା ଘରୋଇ ଡାକ୍ତରଖାନା ବା ଏକ ପରୀକ୍ଷା କେନ୍ଦ୍ରକୁ ପଠାଇ ପାରନ୍ତି |

ଭଲ ଅବସ୍ଥାରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସାଧାରଣତଃ ୩-୫ ଦିନରେ ନିଜେ ଭଲ ହୁଅନ୍ତି | ଏହି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ, ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ୧୪ ଦିନ ଘରେ ରହିବା ଉଚିତ୍ | ଏହି ଅବଧି ମଧ୍ୟରେ, ରୋଗୀଙ୍କର ଏପରି ଯତ୍ନ ନିଆ ଯିବା ଦରକାର, ଯେପରିକି ଏହି ଭୁତାଣୁର ସଂକ୍ରମଣ ଘରେ ଏବଂ ବାହାରେ ନ ହୁଏ |

ପ୍ରଥମେ, ରୋଗୀକୁ ଗୋଟିଏ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୋଠରୀରେ କିମ୍ବା କୋଠରୀର ଏକ ଭାଗରେ ସୀମିତ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ | ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ପରିବାର ର ଜଣେ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ରୋଗୀଙ୍କର ସୁସ୍ଥ ହେବା ପର୍ଯନ୍ତ ଯତ୍ନ ନେବା ପାଇଁ ନିଯୁକ୍ତ କରିବା ଦରକାର | ଯଦି ସମ୍ଭବ, ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜେ ଏକ ଉଚ୍ଚ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ବ୍ୟକ୍ତି (ବୃଦ୍ଧ, ବହୁତ ଛୋଟ କିମ୍ବା ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ରୋଗ ଗ୍ରସ୍ତ) ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ | ଏହି ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗ ସମୟରେ ରୋଗୀର ଅଧିକାଂଶ ଯତ୍ନ ପ୍ରଦାନ କରିବେ |

ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର ଉଭୟ ରୋଗୀ ଏବଂ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ | ଯଦି ସମ୍ଭବ, ରୋଗୀ ସବୁବେଳେ N95 ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ | ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଯେ ମାସ୍କଗୁଡ଼ିକ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ ନୁହେଁ ଏବଂ ପ୍ରତି ୬-୮ ଘଣ୍ଟାରେ ମାସ୍କ ବଦଳାଇବା ଜରୁରୀ | ବ୍ୟବହାର କରିଥିବା ମାସ୍କ ଗୁଡିକୁ ନିଷ୍କାସନ କରିବା ପାଇଁ ଗଭୀର ଗାତରେ ପୋତି ଦିଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଜାଳି ଦିଅନ୍ତୁ | ଯଦି ଏହା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ରୋଗୀ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ କପଡା ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ | ଯଦି ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବାକୁ ପଡେ ତେବେ ଯତ୍ନକାରୀ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ କପଡା ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ | ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ଘରୁ ବାହାରକୁ ନ ଯାଇ ରୋଗୀଙ୍କ ଭଲ ହେବା ପରେ ୧୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଙ୍ଗରୋଧ (କ୍ୱାରଣ୍ଟିନ) ପାଳନ କରିବା ଉଚିତ ।

ରୋଗୀ ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ (ଏବଂ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିବା ପରେ ୧୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ), ଘରେ ପରିଦର୍ଶକଙ୍କୁ ମନୋରଞ୍ଜନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ | ରୋଗୀଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପୃଷ୍ଠ ଏବଂ କପଡ଼ାରେ ଭୁତାଣୁ ଥାଇପାରେ ତେଣୁ ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ନିଜକୁ ଏହାଠାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ | ରୋଗୀ ସହିତ ଏକ ଶଯ୍ୟା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିନିଷ (ଯେପରିକି ଟୁଥ୍ ବ୍ରଶ୍, ତଉଲିଆ, ଚାଦର, ବାସନ ଇତ୍ୟାଦି) ଅଂଶୀଦାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ |

ଯଦି ସମ୍ଭବ, ରୋଗୀ ପାଇଁ ଏକ ଅଲଗା ବାଥରୁମ୍/ଶୌଚାଳୟ ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ | ଯଦି ଶୌଚାଳୟ ଅଂଶୀଦାର ହୁଏ, ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ରୋଗୀ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଜିନିଷ ଗୁଡିକ ପ୍ରତିଦିନ ପରିମଳ/ଡ଼ିସ୍ଇନଫେକଟ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ| ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଶୌଚାଳୟରେ, ଶୌଚାଳୟର ଢାଙ୍କୁଣୀକୁ ଫ୍ଲଶ୍ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବନ୍ଦ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଟଏଲେଟ୍ ସିଟ୍ ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ | ଭାରତୀୟ ଶୌଚାଳୟରେ, ରୋଗୀର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥିବା ପୃଷ୍ଠ ଗୁଡ଼ିକୁ (ମଗ୍, ଟ୍ୟାପ୍, ଇତ୍ୟାଦି) ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ | ଏକ ମଗ୍ ରେ ସାବୁନ୍ ପାଣି ଏବଂ ଏକ ସ୍ପଞ୍ଜ / କପଡା ରଖନ୍ତୁ ଯାହା ରୋଗୀ (କିମ୍ବା ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି) ଶୌଚାଳୟ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସମୟରେ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବା ପୃଷ୍ଠକୁ ପୋଛି ଦେବା ପାଇଁ ସୁବିଧା ହେବ |

ଶୌଚାଳୟ ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବାରମ୍ବାର ସ୍ପର୍ଶ ହୋଇଥିବା ପୃଷ୍ଠଗୁଡିକ (ଯଥା ଶଯ୍ୟା ଫ୍ରେମ୍, ଟେବୁଲ୍ ଇତ୍ୟାଦି) ସାବୁନ୍ ପାଣି / ୧% ସୋଡିୟମ୍ ହାଇପୋକ୍ଲୋରାଇଟ୍ ସଲ୍ୟୁସନ୍ (ଘରୋଇ ବ୍ଲିଚ୍ ୧:୧୦) ସହିତ ସଫା ଏବଂ ଡ଼ିସ୍ଇନଫେକଟ୍ କରନ୍ତୁ | ସାଧାରଣ ଘରୋଇ ଡିଟରଜେଣ୍ଟ ବ୍ୟବହାର କରି ରୋଗୀ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ପୋଷାକ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବେଡସିଟ୍ ପୃଥକ ଭାବରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ |

ଅଧିକ ସତର୍କ ରହିବାକୁ, ପୃଷ୍ଠ ସଫା କରିବା ସମୟରେ ଯତ୍ନ ନେଉ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଡ଼ିସ୍ପୋଯେବଲ ଗ୍ଲୋଭସ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ କିମ୍ବା ପୃଷ୍ଠ ସଫା କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ସାବୁନ ପାଣିରେ ମଧ୍ୟ ହାତ ଧୋଇ ପାରିବେ | ଯଦି ରୋଗୀ ସ୍ମାର୍ଟଫୋନ୍ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସ୍ପର୍ଶ ଜନିତ ଉପକରଣ ଅଂଶୀଦାର କରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତେବେ ଏହାକୁ ଜଣେ ବ୍ୟବହାର କରି ସରିଲା ପରେ ସାନିଟାଇଜର (ଆଲକୋହୋଲ) ବ୍ୟବହାର କରି ଡ଼ିସ୍ଇନଫେକଟ୍ କରନ୍ତୁ | ଘରର ସମସ୍ତେ ରୋଗୀ ସହିତ ସିଧାସଳଖ ଚର୍ମ ସମ୍ପର୍କରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ |ଯଦି ରୋଗୀ ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଅସୁସ୍ଥ କାରଣରୁ ଶାରୀରିକ ଯୋଗାଯୋଗ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି, ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ରୋଗୀଙ୍କର ଶାରୀରିକ ଆବଶ୍ୟକତା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣିରେ ନିଜକୁ

ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ | ଗୃହପାଳିତ ପଶୁମାନେ ଏହି ଭୁତାଣୁରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ | ତଥାପି ଘରର ସଦସ୍ୟ ମାନେ ସ୍ପର୍ଶ କରୁଥିବା ପଶୁ ମାନଙ୍କଠାରୁ ରୋଗୀକୁ ଦୁରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ କାରଣ ପଶୁ ମାନଙ୍କ ଲୋମ ଓ ଚର୍ମ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏହି ଭୁତାଣୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତରିତ ହୋଇ ପାରେ |

ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନେ ସଙ୍ଗରୋଧ (କ୍ୱାରଣ୍ଟିନ) ହୋଇ ଯଥାସମ୍ଭବ ଘରେ ରହିବା ଉଚିତ (https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf) | ଗତ ୧୪ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗୀ ସହିତ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କ ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ ସଙ୍ଗରୋଧ (କ୍ୱାରଣ୍ଟିନ) ହୋଇ ଘରେ ରହିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେବା ଉଚିତ |

ଏହା ବ୍ୟତୀତ, ସେମାନଙ୍କ ସହ ଫୋନରେ କିମ୍ବା ୨ ମିଟର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଉପାୟରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରି ପାରିବେ | ରୋଗୀ (ଓ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି) ଙ୍କ ପାଇଁ ଯେମିତି ଯଥେଷ୍ଟ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ, ପାନିୟ ଏବଂ ଏକ ସୁସ୍ଥ ପରିବେଶ ର ସୁବିଧା ହୋଇପାରିବ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ ସବୁ ତା' ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ଅଟେ |

ବିଜ୍ଞାନଭିତ୍ତିକ ସଠିକତା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି; ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି ଭୁଲ ତଥ୍ୟ ମିଳେ, ଦୟାକରି indscicov@gmail.com ରେ ଏହି ବିଷୟରେ ଆମକୁ ସୂଚିତ କରାନ୍ତୁ।

Image credits:
Anushka, Saynatan, Arpitha, Unsplash, Rabin

IndiSciCovid