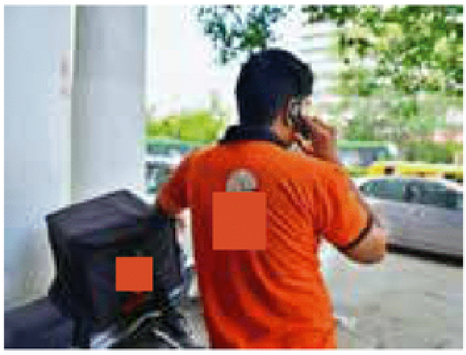
ବିତରଣ କରିବା ସମୟରେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଠାରୁ କିପରି ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବେ

Indian Scientists' Response to COVID-19

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

IndSciCovid



କୋଭିଡ୍-୧୯ ପାଇଁ ନିଆଯାଇଥିବା ଲକ୍ ଡାଉନ ସମୟରେ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ଦୂଆର ମୁହଁରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଟେ । ତେଣୁ ଲୋକମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁରକ୍ଷା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏହି ସବୁ ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ୍ୟ ଜିନିଷ ଯେଉଁ ମାନେ ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଉଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା ଉପରେ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା ଦରକାର । ତେଜରାତି ଜିନିଷ, ଗ୍ୟାସ୍ ସିଲିଣ୍ଡର, କ୍ଷୀର ପ୍ୟାକେଟ୍, ଖବରକାଗଜ, ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ, ଔଷଧ ଆଦି ନିତ୍ୟ ବ୍ୟବହାର୍ଯ ଜିନିଷ ଅଟେ । ଯଦି ତୁମେ ଏହି ସବୁ ଜିନିଷ ବିତରଣ କରିବାରେ ସଂପୃକ୍ତ ଥାଅ, ତୁମେ ଅନେକ ଲୋକ ଏବଂ ଅନେକ ଲୋକ ଛୁଉଁ ଥିବା ସ୍ଥାନ ର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ହୁଏତ ତୁମେ ବହୁତ ମାତ୍ରାରେ ହେଉଥିବା ଟଙ୍କା ପଇସା କାରବାରରେ ସଂପୃକ୍ତ ରହିପାର, ଯେଉଁଠି ତୁମକୁ ବାରମ୍ବାର ଟଙ୍କାକୁ ଛୁଇଁବାକୁ ପଡିପାରେ । ଏହା ମଧ୍ୟ ସମ୍ଭବ ଅଟେ ତୁମେ, ତୁମ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ସହ ପାଖାପାଖି ରହି କାମ କରୁଥାଅ ଏବଂ କେବେ କେବେ ବିତରଣ ଯାନରେ ମିଶିକରି ଯାତାୟତ କରୁଥାଅ । ଏଠାରେ ଆମେ କିଛି ସରଳ ସତର୍କତା ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛୁ, ଯାହାକୁ ପାଳନ କଲେ ଆପଣ ନିଜକୁ,ନିଜ ପରିବାରକୁ ଏବଂ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ କୋଭିଡ୍-୧୯ ସଂକ୍ରମଣରୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବେ ।

ସାଧାରଣ ନୀତିନିୟମ

ନିୟମିତ ଭାବେ ହାତ ଧୋଇବା ଏବଂ ମୁହଁ ନଛୁଇଁବାର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଏହି କୋଭିଡ୍-୧୯ ମହାମାରୀ ସମୟରେ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ଅଟେ । କିନ୍ତୁ ବିତରଣ ସମୟରେ ହାତ ଧୋଇବା ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭବ ନହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ପରିସରରେ ଯେତେ କମ୍ ଜାଗାକୁ ଛୁଇଁ ପାରିବ ସେତେ ଭଲ। ଯଦି ସମ୍ଭବ ନିଜ ପାଖରେ କିଛି ସାବୁନ୍ ଏବଂ ପାଣି ରଖନ୍ତୁ । ସବୁଠୁ ସହଜ ଉପାୟ ହେଉଛି ସାବୁନ ପାଣିକୁ ଗୋଟେ ବୋତଲରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ନେଇଯାନ୍ତୁ । ଏହାକୁ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ସାବୁନ୍ର ଗୋଟେ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡ କୁ ବୋତଲରେ ଥିବା କିଛି ପାଣି ରେ ପକାଇ ଭଲକରି ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ସାବୁନ ଫେଣ ତିଆରି କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଟେ । ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ନିଜ ପାଳି ସମୟରେ ରାସ୍ତା ପାର୍ଶ୍ୱରେ ରହି ହାତକୁ ଭଲଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ, ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ବିତରଣ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ । ମୁହଁରେ ମାସ୍କ ବା ମୁଖା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ମାସ୍କ କିଣି ପାରୁ ନାହାନ୍ତି, ପୁନଃବ୍ୟବହାର ଯୁକ୍ତ ମାସ୍କକୁ ଘରେ ତିଆରି କରି ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଯଦି ଆପଣ ପୀଡିତ ଅଛନ୍ତି

ଯଦି ଆପଣ କିଂବା ଆପଣଙ୍କ ସହକର୍ମୀଙ୍କ ଠାରେ କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ର କିଛିବି ଲକ୍ଷଣ ଯେପରିକି କାଶ ବା ଜ୍ୱର ଦେଖାଯାଏ, ତାହେଲେ କାମ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

Image credits:
Storyweaver, Shambhavi Singh, AP News, Freepik, Rabin, Sayantan, Unsplash, Revzilla

ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମାଲିକ ବା କମ୍ପାନୀ ଏହି କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଦରମା ସହ ଛୁଟି ଦେଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହା କରିବା ଦ୍ୱାରା କର୍ମଚାରୀଙ୍କୁ ଠିକ୍ ହେବା ପାଇଁ ସମୟ ମିଳିବ ଏବଂ ଅନ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ ଏବଂ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାରୁ ରୋକା ଯାଇ ପାରିବ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ / ପାରିବାରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା

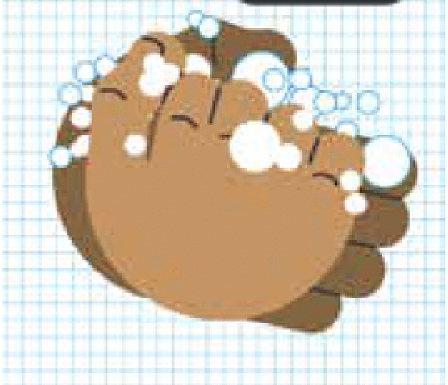
ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ବାହାରୁ ଘରକୁ ଆସିବା ପରେ ଗାଧେଇବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଯଦିବା ଆପଣଂକ ଶରୀରର ଉପରି ଭାଗରେ ଭୂତାଣୁ ରହିଯାଇଥାନ୍ତି, ଭଲ କରି ଗାଧେଇବା ଦ୍ୱାରା ସେସବୁ ଆପଣଙ୍କ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟଙ୍କ ପାଖକୁ ପହଞ୍ଚିବ ନାହିଁ । ଘରକୁ ପଶିବା ସମୟରେ ବାହାର କବାଟ ପାଖରେ ଜୋତାକୁ ଛାଡ଼ି ଆସନ୍ତୁ । ଯତ୍ନର ସହ ମାସ୍କର ଡୋରକୁ ଧରି ଖୋଲନ୍ତୁ ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ । ନ ଗାଧେଇ ଘର ଭିତରର କୌଣସି ବି ସ୍ଥାନକୁ ଛୁଅଁନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମାସ୍କ ଯଦି ପୁନଃବ୍ୟବହାର ଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବ, ବାହାରେ ପିନ୍ଧିଥିବା କପଡ଼ା ଏବଂ ମାସ୍କକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବାଲ୍ଟିରେ ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି ସମ୍ଭବ ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ ଲୁଗା ସଫା ପାଉଡର ଓ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜେ ସାବୁନ୍ ଲଗାଇ ଗାଧୋଇ ପଡ଼ନ୍ତୁ ।

କାର୍ଯ୍ୟ ସମୟରେ ଖାଦ୍ୟ

ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତକୁ ସାବୁନ୍ ଏବଂ ପାଣିରେ ଭଲଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ ନହେଲେ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଖାଇବା ପାଇଁ ଚାମଚର ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ଯଦି ତାକୁ ଘରେ ଭଲକି ଧୋଇଥିବେ, ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନରେ ରଖିଥିବେ ଏବଂ ହାତରେ ଛୁଇଁ ନଥିବେ ।

ବିତରଣ ଯାନ

ଯେଉଁ ଭୁତାଣୁ କୋଭିଡ୍ - ୧୯ ର କାରଣ ତାହା ଧାତୁର ପୃଷ୍ଠରେ ୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରହିପାରେ । ସବୁଦିନ ନିଜ ପାଳି ଶେଷ ହେବା ପରେ ଘରେ ପହଞ୍ଚି ନିଜେ ଗାଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ବିତରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା ଯାନକୁ ସାବୁନ ପାଣିରେ ଧୋଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ଭାବେ ଛୁଆଁ ଯାଉଥିବା ଜାଗା ଯେପରିକି ହ୍ୟାଣ୍ଡଲ ବାର, କବାଟର ବେଣ୍ଟ, ଷ୍ଟିଅରିଂ, ଡ୍ୟାସ୍‌ବୋର୍ଡ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ଭଲକରି ସଫା କରନ୍ତୁ ।



ଜିନିଷ ବିତରଣ କରିବା ସମୟରେ

ଜିନିଷ ବିତରଣ କରିବା ସମୟରେ ଗ୍ରାହକଙ୍କ ଠାରୁ ୧-୨ ମିଟର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ । ନିଜ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ସୂଚିତ କରାନ୍ତୁ ଯେ ଯଦି ଆପଣ ଘର କିମ୍ବା ଦୋକାନ ବାହାରେ ଜିନିଷ ରଖିଦେଇ ଆସିଲେ ଏହା ଆପଣ ଓ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ ଅଟେ । କିଛି ଜିନିଷ ଯେପରିକି ଗ୍ୟାସ୍ ସିଲିଣ୍ଡର, ପାଣି ବୋତଲ ଆଦି ଦେବାକୁ ଘର ଭିତରକୁ ଯିବାକୁ ପଡେ, ଏହି ସମୟରେ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ କବାଟ, କାଉଁଣ୍ଟର ଆଦି ସ୍ଥାନକୁ ନଛୁଇଁବାକୁ । ଖାଲି ସିଲିଣ୍ଡର ଓ ବୋତଲକୁ ସାବଧାନର ସହ ସଂଗ୍ରହ କରି ଗାଡିରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଏହାପରେ ହାତ ଧୋଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ନିଜ ପାଖରେ ଗୋଟେ ଛୋଟ ଥଳି ରଖନ୍ତୁ, ଯେଉଁଥିରେ ଗ୍ରାହକ ମାନେ ଆପଣଙ୍କୁ ନ ଛୁଇଁ ଟଙ୍କା ରଖିପାରିବେ । ଗ୍ରାହକମାନଙ୍କୁ ନଗଦ ଅର୍ଥ ବିମୁକ୍ତ ଦେଣ ନେଣ (ଡିଜିଟାଲ ପେମେଂଟ) କରିବା ପାଇଁ ଉତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।

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