

ବାହାରକୁ ଯିବା ଏବଂ ଘରକୁ ଫେରିବା

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

   IndSciCovid

କୋଭିଡ-୧୯ ମହାମାରୀ ଯୋଗୁ ହୋଇଥିବା ତାଲାବନ୍ଦ/ଲକଡାଉନ ସମୟରେ ଅତି ଜରୁରୀ କାମ ନଥିଲେ ଘରୁ ନ ବାହାରିବାକୁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆ ଯାଇଅଛି । ଏହି ସମୟରେ ବାହାର ଦୁନିଆ ସହିତ ସିଧାସଳଖ ସମ୍ପର୍କ କମେଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ବାହାର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କମେଇଲେ ଆପଣ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବା ଭୁତାଣୁର ପ୍ରସାର ରୋକି ପାରିବେ, କିନ୍ତୁ ଏହା ସେତେବେଳେ କାମ କରିବ ଯେବେ ଆପଣ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସୁଚ୍ଛତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ତେଣୁ ଆପଣ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବା ଏବଂ ଫେରିବା ସମୟରେ କଣ କରିବେ ଓ କରିବେ ନାହିଁ ଏହା ଜାଣିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଜରୁରୀ । ଆମେ ଏଠାରେ ଘରୁ ବାହାରିବା ସମୟରେ କି ପ୍ରକାର ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବେ ସେ ବିଷୟରେ କିଛି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛୁ ।

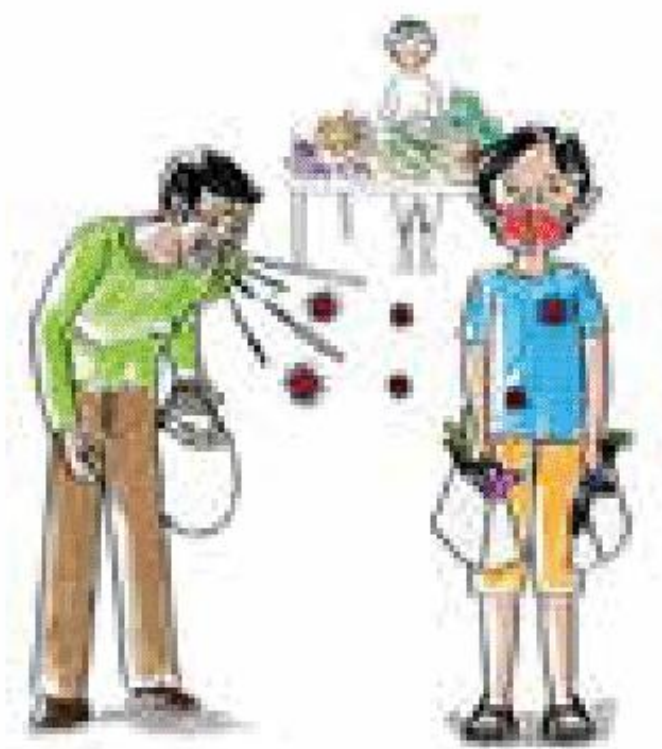


ଆପଣ କେବେ ଘର ବାହାରକୁ ଯାଇ ପାରିବେ?

କେବଳ ଜରୁରୀ କାମ ଥିଲେ ବାହାରକୁ ବାହାରନ୍ତୁ । ଦରକାରୀ ଜିନିଷର ଏକ ତାଲିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ରଖନ୍ତୁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆପଣ ଗୋଟିଏ ଥର ବାହାରକୁ ବାହାରିଲେ ଅନେକ କାମ କରିପାରିବେ । ଯଦି ସମ୍ଭବ, ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବା ପାଇଁ ଘରର ଜଣେ ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ନିଯୁକ୍ତ କରନ୍ତୁ । ଏହି ସଦସ୍ୟ ଅସୁସ୍ଥ କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧ ନହେବା ଉଚିତ ।

ଆପଣ ଘର ବାହାରକୁ ଯିବା କାହିଁକି କମ୍ କରିବେ?

ଆପଣ ଘର ବାହାରକୁ କମ୍ ଗଲେ କରନା ଭୁତାଣୁ ଘର ଭିତରକୁ ଆସିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଦ୍ୱାରା ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଘରେ କେହି କରନା ଭୁତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି (ଯଦିଓ ସେମାନଙ୍କଠାରେ କୋଭିଡ-୧୯ ର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଯଥା କାଶ ଓ ଜ୍ୱର ନଥାଏ) ତାହେଲେ ଆପଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଭୁତାଣୁ ବାହାରେ ବ୍ୟାପିବାର ସମ୍ଭାବନା କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।



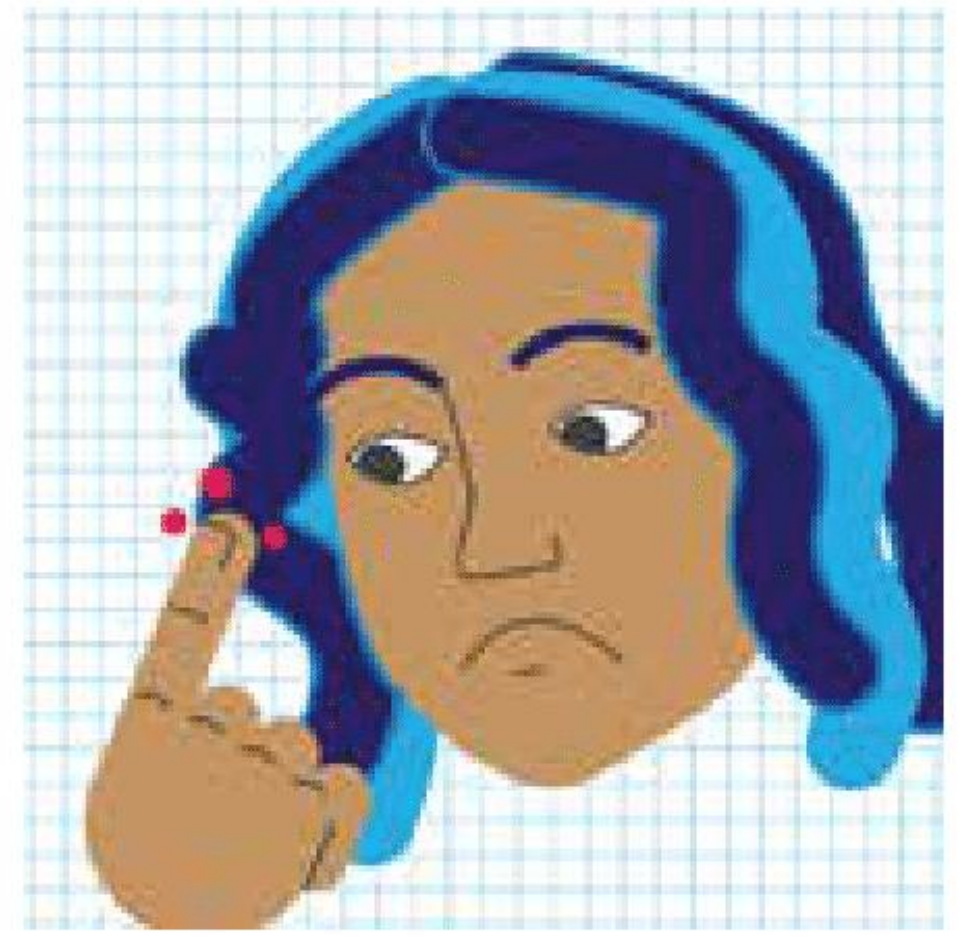
ଘର ବାହାରେ ଥିବା ସମୟରେ ଆପଣ କିଭଳି ନିଜର ଏବଂ ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା କରି ପାରିବେ?

ଘର ବାହାରେ ଥିବା ସମୟରେ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ମୁହଁକୁ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଦ୍ୱାରା ଜୋରରେ ବାନ୍ଧି ଘୋଡାଇ ରଖନ୍ତୁ । ଆପଣ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଏକ ଚାଦର ବା / କିମ୍ବା ଓଢଣୀ ଭଳି ବସ୍ତୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ । ଲୋକ ମାନଙ୍କ ସହିତ ମିଳାମିଶାକୁ ସୀମିତ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ୧-୨ ମିଟର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କ ଠାରେ ଠାରେ କୋଭିଡ-୧୯ ର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଏପରି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ଲୋକ ମାନେ କରନା ଭୁତାଣୁ ବାହକ ।

ବାହାରେ ଥିବା ସମୟରେ ଅନ୍ୟ ଲୋକ ମାନଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କର ମୁହଁ ଓ ମାସ୍କକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଅନେକ ପୃଷ୍ଠ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ତେବେ ନିଜ ପାଖରେ ଏକ ହାତ-ସାନିଟାଇଜର ରଖି ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।

ଘରକୁ ଫେରିବା ପରେ ନିଜକୁ ଏବଂ ନିଜ ପରିବାରକୁ କିପରି ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବେ?

ଘରକୁ ଫେରିବା ପରେ ନିଜର ଜୋତାକୁ ବାହାରେ ରଖନ୍ତୁ । ବାହାରେ ବ୍ୟବହାର କରି ଥିବା ଜୋତା / ଚପଲକୁ ବିନା ସାବୁନ ଓ ପାଣି ରେ ଧୋଇ ଘରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଘର ଓ ଗାଡ଼ି ଚାକିକୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନରେ ରଖନ୍ତୁ । କେବଳ ବାହାରକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଘରକୁ ଫେରିବା ପରେ ତୁରନ୍ତୁ ଆପଣ ନିଜର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରି ଥିବା ବସ୍ତୁ ଏବଂ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ ମାସ୍କକୁ ସାବୁନ ପାଣିରେ ସଫା କରନ୍ତୁ । ଘରର ପ୍ରବେଶ ଦ୍ୱାରା ନିକଟରେ ଏକ ବାଲ୍ଲିରେ ସାବୁନ ପାଣି ଏବଂ ଏକ ଗାମୁଛା ରଖନ୍ତୁ । ନିଜର ହାଥ ଧୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରି ଥିବା ଚାକି, ଚଷମା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସାମଗ୍ରୀକୁ ଏହି ସାବୁନ ପାଣିରେ ସଫା କରି ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ବାହାରକୁ ନେଇ ଥିବା ଫୋନକୁ ଏକ ନରମ କପଡ଼ା ସାହାଯ୍ୟରେ ଆଲକୋହଲ (ପାଣିରେ ୭୦% ଆଇସୋପ୍ରୋପାଇଲ ଆଲକୋହଲ) ଦ୍ୱାରା ପୋଛି ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଘର ଭିତରେ କିମ୍ବା ବାହାରେ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଠି ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରି ଥିବା ଜୋତା, ମାସ୍କ, ମୁହଁ ଘୋଡେଇବା ବସ୍ତୁ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ରଖି ପାରିବେ । ଆପଣ ବାହାରୁ ଆଣି ଥିବା ଜିନିଷକୁ ମଧ୍ୟ ଏଠାରେ ରଖି ପାରନ୍ତି । ଏହି ଜାଗାକୁ ମଧ୍ୟ ବାହାରୁ ଆଣି ଥିବା ଜିନିଷ ଗୁଡ଼ିକୁ ସାବୁନ ପାଣିରେ ସଫା କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ । ଘରେ ଥିବା ଅଧିକ ବିପଦ ସମ୍ପର୍କ ବ୍ୟକ୍ତି (ରୋଗ ଗ୍ରସ୍ତ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧ) ଏହି ଜାଗାରୁ ସର୍ବଦା ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ ।

ବାହାରୁ ଆଣି ଥିବା ସାମଗ୍ରୀ କୁ କେମିତି ରଖିବେ?

ବାହାରୁ ଆଣିଥିବା ସାମଗ୍ରୀରେ ଭୁତାଣୁ ଥାଇ ପାରନ୍ତି ତେଣୁ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ ଯେପରିକି ଘରର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ସାମଗ୍ରୀ ଗୁଡ଼ିକୁ ଛୁଇଁ ନିଜ ମୁହଁ ଛୁଇଁବେ ନାହିଁ । ଘର ଦୁଆର ମୁହଁରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ଥାନ ନିରୂପଣ କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଠାରେ ଆପଣ ଏହି ସାମଗ୍ରୀକୁ ସଫା କରି ପାରିବେ ।



ଫଳ ଓ ପନିପରିବାକୁ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରି ରଖନ୍ତୁ । ଆପଣ ଆଣି ଥିବା ନୂଆ ବସ୍ତୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ସାବୁନରେ ସଫା କରିବା ପରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । କରନା ଭୁତାଣୁ କାଗଜ ଓ କାର୍ଡବୋର୍ଡ ପରି ପୋରଣ ପୃଷ୍ଠ ଉପରେ କମ ସମୟ ପାଇଁ ଜୀବିତ ରୁହନ୍ତି ତଥାପି ସତର୍କତା ସ୍ୱରୂପ ସାବୁନ ପାଣିରେ ଗୋଟିଏ କପଡ଼ାକୁ ଭିଜାଇ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା କରି ଦିଅନ୍ତୁ (ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ସାବୁନ ପାଣି ଜାଗାରେ ଆପଣ ନିରାକରଣକାରୀ ଯେପରିକି ୧% ଘରୋଇ କ୍ଲିର୍ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ) । ପ୍ୟାକେଟ୍ ରେ ଥିବା ବସ୍ତୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ସିଧା ସଂରକ୍ଷଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର ହେଉ ଥିବା ପରେ ତୁରନ୍ତ ରଖି ଦିଅନ୍ତୁ । ଖାଲି ପ୍ୟାକେଟ୍ ଗୁଡ଼ିକୁ ଏକ ଢାଙ୍କୁଣୀ ଥିବା ଡଷ୍ଟବିନରେ ପକାନ୍ତୁ ଯାହାକୁ ବାହାରେ ଫିଙ୍ଗା ଯାଇ ପାରିବ । ବହି, ପତ୍ରିକା ଏବଂ ଇଲେକ୍ଟ୍ରୋନିକ୍ସ ଭଳି ବସ୍ତୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ଆପଣ ହାତ ସାନିଟାଇଜର କିମ୍ବା ଆଲକୋହଲ (>୭୦% ଆଇସୋପ୍ରୋପାଇଲ ଆଲକୋହଲ) ରେ ପୋଛି ପାରିବେ । ଖବରକାଗଜକୁ କିଛି ଘଣ୍ଟା ପାଇଁ ବାହାରେ ରଖି ପଢ଼ନ୍ତୁ କାରଣ କରନା ଭୁତାଣୁ ଗୁଡ଼ିକ କିଛି ସମୟ ଭିତରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାନ୍ତି ।



ଏ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ କରି ସରିଲା ପରେ ନିଜ ହାତକୁ ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା

ବାହାରୁ ଫେରିବା ପରେ ଆପଣ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ କିମ୍ବା କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ହାତ ନଘୋଇ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଆପଣ ଫେରିବା ପରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ସାବୁନ ବ୍ୟବହାର କରି ସ୍ନାନ କରନ୍ତୁ । ଅତି କମରେ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ସବୁ ଖୋଲା ଥିବା ଅଂଶ ଏବଂ ପାଦକୁ ସାବୁନରେ ସଫା କରନ୍ତୁ ।

ନିଜ ବସ୍ତ୍ର ସହିତ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପିନ୍ଧି ଥିବା ଅନ୍ୟ ବସ୍ତୁକୁ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଭଲଭାବରେ ଘଷି ସଫା କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଆପଣ ବାରମ୍ବାର ବାହାରକୁ ଯାଉଥାନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତି ଥର ବସ୍ତ୍ର ସଫା କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ, ତେବେ ନିଜ ବସ୍ତ୍ର ଉପରେ ଅଧିକ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଏକ ଚାଦର କିମ୍ବା ଓଢଣୀ ଭଳି ବସ୍ତ୍ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଯାହାକୁ ଆପଣ ଘର ଦୁଆରରେ ରଖି ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ପୁନଃ ବ୍ୟବହାରଯୋଗ୍ୟ ମାସ୍କକୁ ପ୍ରତି ଥର ସଫା କରିବା ଉଚିତ ।



Image credits:

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