Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान
ALL INDIA INSTITUTE OF MEDICAL SCIENCES
शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

AIIMS, NEW DELHI

COVID-19

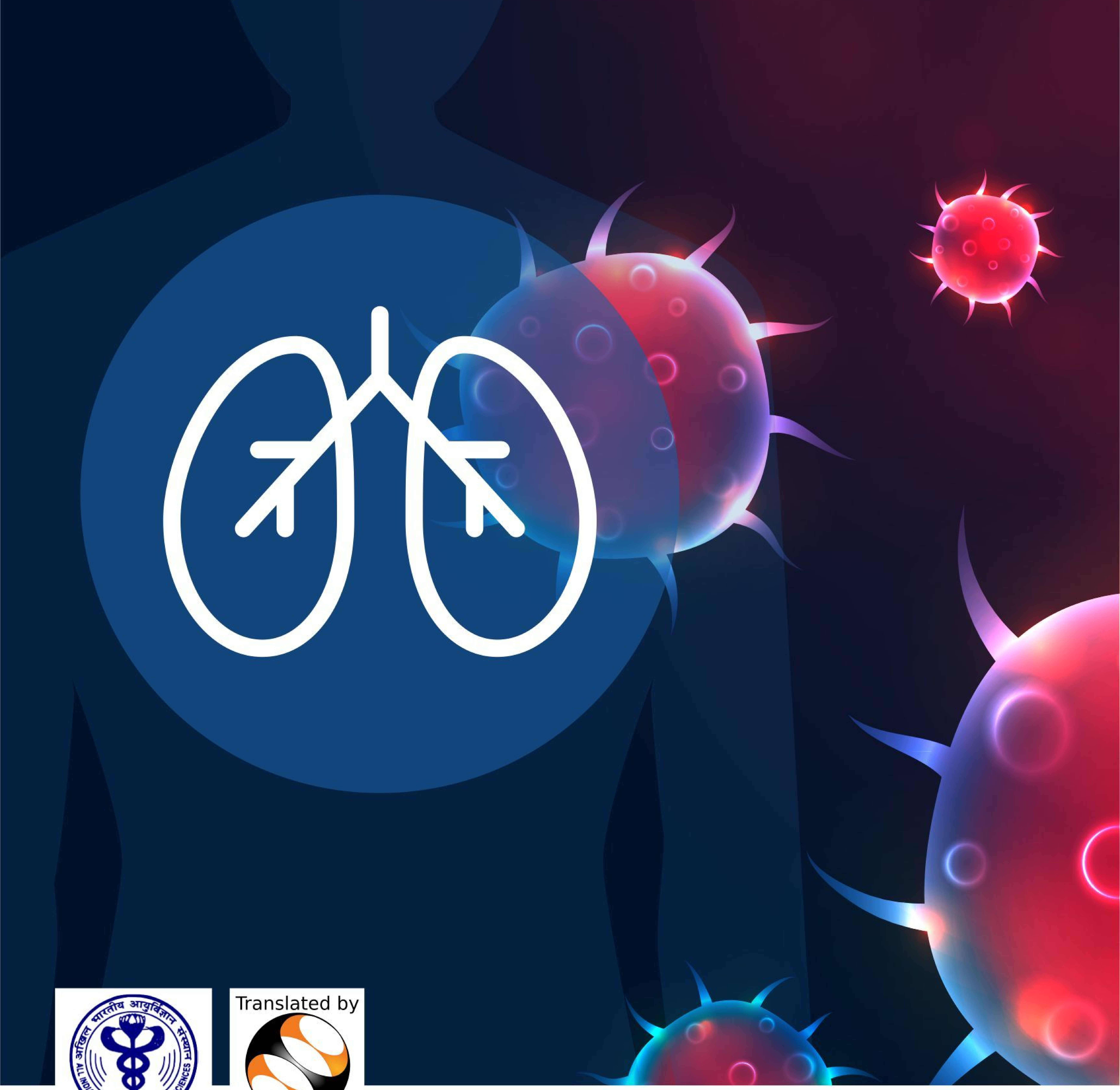
ଡରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ

କୋରୋନାଠାରୁ ଡରାଉଥିବା କାଳ୍ପନିକ କଥାଗୁଡ଼ିକୁ ଦୂର କରନ୍ତୁ, ସଟିକ୍ ଜ୍ଞାନ ପାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ସଚେତନ ହୁଅନ୍ତୁ, କାଶ ଶିଷ୍ଟାଚାର, ହାତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଓ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଯତ୍ନର ପାଳନ କରନ୍ତୁ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସତର୍କ କରିବାରେ ସହଯୋଗ ଦିଅନ୍ତୁ।

ଅଖିଳ ଭାରତୀୟ ଆୟୁର୍ବିଜ୍ଞାନ ସଂସ୍ଥାନ (AIIMS), ନୂଆ ଦିଲ୍ଲୀ

COVID-19 କ'ଣ?

COVID-19 ହେଉଛି ଏକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ, ଯାହା ନିକଟରେ ସାମ୍ନାକୁ ଆସିଥିବା ନୋଭଲ୍ (ନୂଆ) କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ।



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ଏହା କିପରି ବ୍ୟାପେ?

- ଏହି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଯେତେବେଳେ କାଶେ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କେ, ସେତେବେଳେ ଜଳକଣା (ଡ୍ରପଲେଟ୍ସ) ବାୟୁରେ ବ୍ୟାପିଯାଏ କିମ୍ବା ଭୂମିରେ ଓ ଆଖପାଖ ସ୍ଥାନରେ ପଡ଼ିଯାଇଥାଏ।

- ଯଦି ଆଖପାଖରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଥାଏ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ଏହି ଜଳକଣା ତା' ଶରୀରକୁ ଚାଲିଯାଏ କିମ୍ବା ସେ ସେହି ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେଏବଂ ତା'ପରେ ନିଜ ମୁହଁ, ଆଖି କିମ୍ବା ପାଟିକୁ ଛୁଏଁ, ତେବେ ସେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ।

- ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି, ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଠାରୁ 1 ମିଟରରୁ କମ୍ ଦୂରତାରେ ଠିଆ ହୋଇଥିବ, ତେବେ ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନା ଆହୁରି ଅଧିକ ହୋଇଯାଏ।

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ କ'ଣ ହୁଏ?

- ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ (୪0%)ମାନଙ୍କୁ ଉପଚାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇନଥାଏ, ସେମାନେ ନିଜକୁ ନିଜ ଠିକ ହୋଇଯାଇଥା'ନ୍ତି।

- କିଛି ଶତକଡ଼ା ରୋଗିମାନଙ୍କୁ (<20%) ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ।

- ବହୁତ କମ ଶତକଡ଼ା ଲୋକ (ମୁଖ୍ୟତଃ କୌଣସି ଦୀର୍ଘ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ)ମାନଙ୍କୁ ଗହନ ଚିକିତ୍ସା କକ୍ଷ (ICU)ରେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ।

AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

ଏହି ରୋଗ କେଉଁ ବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କଠାରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ? କ'ଣ ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବି ହୋଇପାରେ?

- ଏହି ରୋଗ ସବୁ ବୟସର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ହୋଇପାରେ।

  ଘରେ ଏହି ରୋଗରେ ଗ୍ରସ୍ତ ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମାଧମରେ ଏହା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ବ୍ୟାପିପାରେ।

- ପିଲାମାଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ କମ ହୋଇଥାଏ।

- ବୟସ୍କ ଲୋକ ଏବଂ ଏପରି ଲୋକ, ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ପୂର୍ବରୁ କୌଣସି ରୋଗ (ଯେପରି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦ୍ ରୋଗ, ଫୁସଫୁସ୍ ରୋଗ, କର୍କଟ କିମ୍ବା ମଧୁମେହ) ଥିବ, ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହେବାର ଅଧିକ ଆଶଂକା ରହିଥାଏ।

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ସ୍ଥାନ କିମ୍ବା ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ କେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରହିଥାଏ?

- ଏହା ନିଶ୍ଚିତ ନୁହେଁ ଯେ, COVID-19 ପୃଷ୍ଠଗୁଡ଼ିକ ଉପରେ କେତେ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରୁହେ,କିନ୍ତୁ ଏହା ଜଣାପଡ଼େ କି, ଏହି ଭାଇରସ୍ ଅନ୍ୟ କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ଭଳି ହିଁ ଅଟେ।

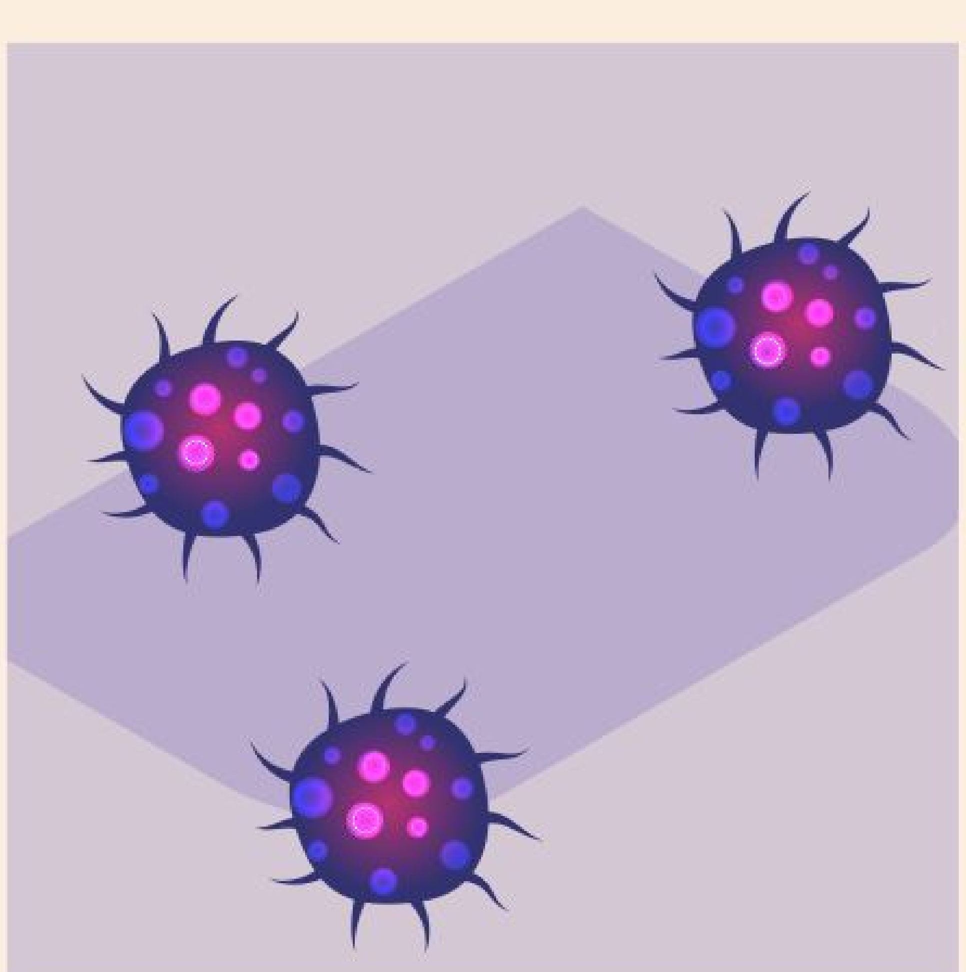
- ଅଧ୍ୟୟନ କୁହେ ଯେ, କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ (COVID-19 ଭାଇରସ୍ ର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ସୂଚନା ସମେତ) ପୃଷ୍ଠ ଉପରେ କିଛି ଘଣ୍ଟା କିମ୍ବା କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ।

- ଏହା ବିଭିନ୍ନ ପରିସ୍ଥିତି ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ (ଯେପରି ସ୍ଥାନର ପ୍ରକାର, ତାପମାତ୍ରା କିମ୍ବା ପରିବେଶର ଆର୍ଦ୍ରତା)।

- ଯଦି କୌଣସି ସ୍ଥାନ ବା ପୃଷ୍ଠ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବାର ଆପଣଙ୍କୁ ଜଣାପଡ଼େ, ତେବେ ଭାଇରସ୍ କୁ ମାରିବା ପାଇଁ ଯେକୌଣସି ପ୍ରକାରର ସାଧାରଣ ଡିସନଫେକ୍ଟେଣ୍ଟ ସାହାଯ୍ୟରେ ସଫା କରିଦିଅନ୍ତୁ ତଥା ନିଜକୁ ଓ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ସୁରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ।

- ନିଜ ହାତକୁ ଆଲକୋହୋଲ୍ ଆଧାରିତ ସାନିଟାଇଜର୍ ସଫା କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସାବୁନ ଓ ପାଣି ଦ୍ୱାରା ତାହାକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ।

- ନିଜର ଆଖି, ପାଟି କିମ୍ବା ନାକକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

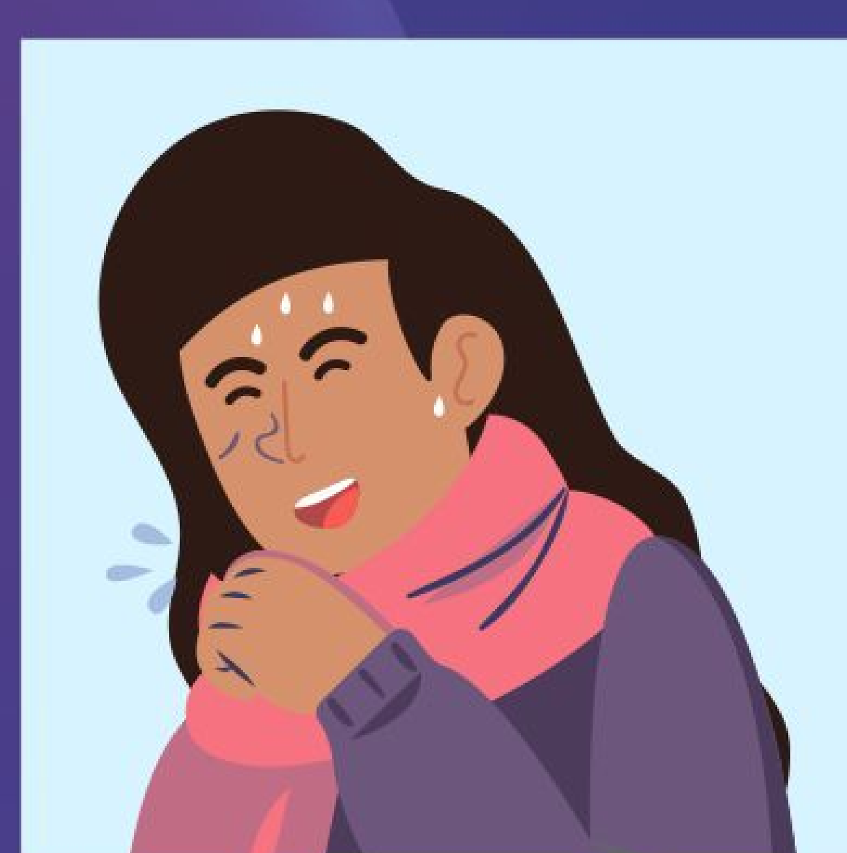


ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି ସଂକ୍ରମିତ ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକରୁ ଆପଣଙ୍କ ହାତ ଓ ମୁହଁ/ପାଟି/ଆଖିକୁ ରକ୍ଷା କରିବା।

ଏହାର ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ?

ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକରେ ରହିଛି:

- ଜ୍ୱର, ଗଳା ଖରାପ ହେବା, କାଶ ଓ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ।
- ଏହାର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଯେକୌଣସି ଭାଇରଲ୍ ସଂକ୍ରମଣ ଭଳି ସାଧାରଣ ସର୍ଦ୍ଦି, ଇନଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା ଆଦି ପରି ହୋଇଥାଏ।



AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ମୁଁ କାହାଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେବି?

ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ ଶ୍ୱାସ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ ସୂଚକ ଲକ୍ଷଣ ସହିତ ନିମ୍ନଲିଖିତ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି ଥିବ, ତେବେ ନିଜର ପାରିବାରିକ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ:

- କୌଣସି କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ପ୍ରଭାବିତ କ୍ଷେତ୍ରକୁ ଯାତ୍ରା କରିଥିବେ।
- କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମିତ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ନିକଟ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଥିବେ।

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

କେଉଁ ଯାଞ୍ଚ କରିବେ ଏବଂ କେଉଁଠି କରିବେ?

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ (କାଶ, ଜ୍ୱର କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ) ନାହିଁ, ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ COVID-19 ର ଯାଞ୍ଚ କରାଇବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କଠାରେ ଉପରୋକ୍ତ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ରହିଛି ଏବଂ ଆପଣ କୌଣସି COVID-19 ପ୍ରଭାବିତ ଦେଶର ଯାତ୍ରା କରିଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣ ପ୍ରୟୋଗଶାଳା ପ୍ରମାଣିତ କୋରୋନା ପଜିଟିଭ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଛନ୍ତି, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ହିଁ ରାଜ୍ୟର ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ନମ୍ବର୍ କିମ୍ବା ଭାରତ ସରକାରଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର

24x7 ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ନମ୍ବର୍ - 011-2397 8046
ଓ ଦେୟମୁକ୍ତ (ଟୋଲ୍ ଫ୍ରୀ) ନମ୍ବର୍: 1075
ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ।

- ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ଡେସ୍କ ଆପଣଙ୍କ ସମ୍ପର୍କିତ ବିବରଣୀକୁ ଲେଖିରଖିବ ଏବଂ COVID-19ର ଯାଞ୍ଚ ପ୍ରୋଟୋକୋଲ୍ ସହିତ ଆପଣଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ କରିବ।
- ଯଦି ଆପଣ ପ୍ରୋଟୋକୋଲ୍ ଅନୁସାରେ, ଯାଞ୍ଚ ପାଇଁ ଗୋଟିଏ ମାମଲା ଭାବରେ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇଥିବେ, ତେବେ କେବଳ ସରକାରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ ପ୍ରୟୋଗଶାଳା ବା ପରୀକ୍ଷାଗାରରେହିଁ ଆପଣଙ୍କ ଯାଞ୍ଚ କରାଯିବ।

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣର କୌଣସି ଉପଚାର ଅଛି କି?

- ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପଚାର ନାହିଁ।
- କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣର ଉପଚାରରେ ଲକ୍ଷଣ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉପଚାର ସମ୍ମିଳିତ ଅଛି।
- ଏହା ଏକ ଭାଇରଲ୍ ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥିବାରୁ 80%ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମାମଲା କିଛି ଦିନରେ ହିଁ ଠିକ ହୋଇଯାଇଥାଏ।
- ବହୁତ କମ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ହିଁ ଗମ୍ଭୀର ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ଡାକ୍ତରଖାନା/ ICUରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇଥାଏ।

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

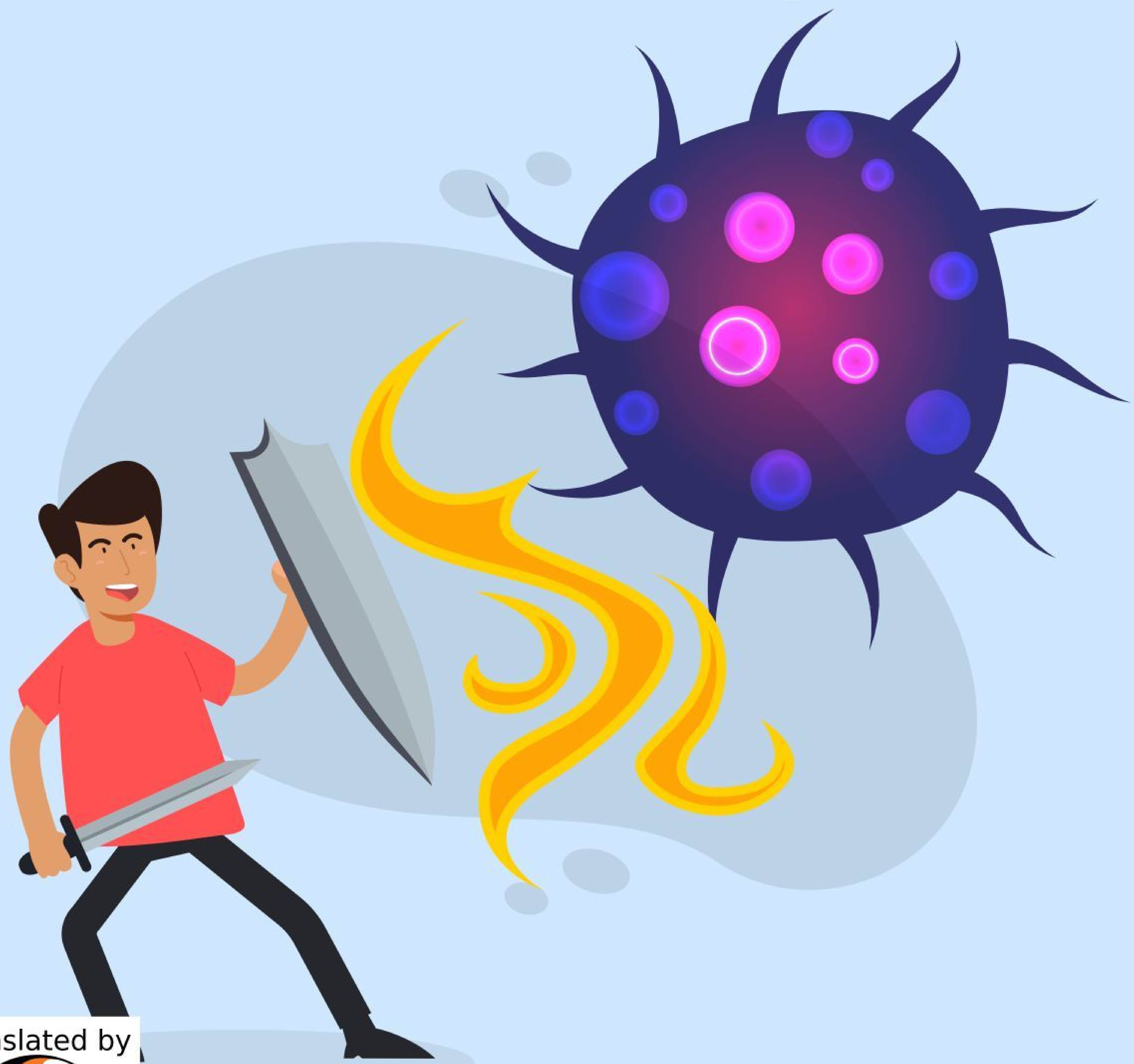
Spoken Tutorial
IIT Bombay

(COVID-19)

କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ ଅଛି କି?

- ନା, ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ସଂକ୍ରମଣର ଉପଚାର କରିବା ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଆଣ୍ଟି-ଭାଇରଲ୍ ଔଷଧ ଉପଲବ୍ଧ ନାହିଁ। ହେଲେ, ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଅନ୍ୟ ଭାଇରଲ୍ ରୋଗ ଭଳି ବିନା କୌଣସି ସମସ୍ୟାରେ ଠିକ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି।

- କେତେକ ଔଷଧ, ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକୁ ଅନ୍ୟ କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଛି, ସେହି ଔଷଧଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ଅସୁସ୍ଥ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ଦେଇ ପରଖାଯାଉଛି।



AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

ମୁଁ ନିଜକୁ ଓ ମୋ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାଙ୍କ ସୁରକ୍ଷା କିପରି କରିପାରିବି?

କେତେକ ସାଧାରଣ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରି ଆପଣ COVID-19 ସଂକ୍ରମିତ ହେବା କିମ୍ବା ଏହାକୁ ବ୍ୟାପ୍ତ କରିବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମ କରିପାରିବେ:

- କେତେକ ସାଧାରଣ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରି ଆପଣ COVID-19 ସଂକ୍ରମିତ ହେବା କିମ୍ବା ଏହାକୁ ବ୍ୟାପ୍ତ କରିବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ କମ କରିପାରିବେ:

- ବାହାରୁ ଆସିବା ପରେ କିମ୍ବା କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମିତ କୌଣସି ରୋଗୀଙ୍କୁ ଦେଖାକରିବା ପରେ ନିଜ ହାତକୁ ଆଲକୋହୋଲ୍ ଆଧାରିତ ସାନିଟାଇଜର୍ ସଫା କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସାବୁନ ଓ ପାଣି ଦ୍ୱାରା ତାହାକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ।

- କାଶୁଥିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ନିଜ ମଧ୍ୟରେ ଅତିକମରେ 1 ମିଟର (3 ଫୁଟ) ଦୂରତା ରଖନ୍ତୁ।

- ଆଖି, ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

- ଆପଣ ଓ ଆପଣଙ୍କ ଚାରିପଟେ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ଉତ୍ତମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ। ଏହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି, ଆପଣ କାଶିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ କୋହୁଣୀକୁ ମୋଡ଼ି କିମ୍ବା ଟିସୁ ବ୍ୟବହାର କରି ନିଜ ପାଟି ଓ ନାକକୁ ଢାଙ୍କନ୍ତୁ। ତା'ପରେ, ତୁରନ୍ତ ହିଁ ବ୍ୟବହୃତ ଟିସୁକୁ ଫୋପାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ।

- ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଥିଲେ ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ। ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଜ୍ୱର, କାଶ ହେଉଥାଏ କିମ୍ବା ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ଭଳି ଲାଗୁଥାଏ, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ।

କିଏ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ?

କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଅନାବଶ୍ୟକ।

କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନଥିବା ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଡାକ୍ତରୀ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ, କାରଣ ଏଥିରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବାର ଭ୍ରାନ୍ତ ଧାରଣା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ହାତ ଧୋଇବା ଆଦି ଭଳି ଅନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ସତର୍କତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଯାଏନାହିଁ।

ଏହିଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି:

- 20 ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାବୁନ ଓ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ନିଜ ହାତକୁ ବାରମ୍ବାର ଧୁଅନ୍ତୁ। 70% ଆଲକୋହୋଲ୍ ଆଧାରିତ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜରକୁ 20 ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନିଶ୍ଚିତ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ। ଯଦି ହାତ ମଳିଆ ହୋଇଥିବ କିମ୍ବା ସେଥିରେ ମାଟି ଲାଗିଥିବ, ତେବେ ଆଲକୋହୋଲ୍ ଆଧାରିତ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବଦଳରେ ସାବୁନ ଓ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ।

- କାଶିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ରୁମାଲ, ଟିସୁ ପେପର୍ ଦ୍ୱାରା ନିଜ ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଢାଙ୍କନ୍ତୁ। ଯଦି ରୁମାଲ କିମ୍ବା ଟିସୁ ପେପର୍ ଉପଲବ୍ଧ ନଥିବ, ତେବେ କହୁଣୀକୁ ବଙ୍କା କରି କାଶନ୍ତୁ। ବ୍ୟବହାର ପରେ ଟିସୁକୁ ତୁରନ୍ତ ଫୋପାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ।

- ମୁହଁ, ପାଟି ନାକ ଓ ଆଖିକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ।

- କାଶୁଥିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କୁଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ଅତିକମରେ ଏକ ମିଟର୍ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ।

- ନିଜ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ରଖନ୍ତୁ।

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ଡାକ୍ତରୀ ମାସ୍କର ବ୍ୟବହାର (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ) କିଏ ଓ କେତେବେଳେ ପିନ୍ଧିପାରିବେ?

ଡାକ୍ତରୀ ମାସ୍କର ବ୍ୟବହାର (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କ ବ୍ୟତୀତ) କିଏ ଓ କେତେବେଳେ ପିନ୍ଧିପାରିବେ?

- ଯେତେବେଳେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିକୁ କାଶ କିମ୍ବା ଜ୍ୱର ହୋଇଥିବ। ତିନିସ୍ତରୀୟ ଡାକ୍ତରୀ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଆପଣଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପିବ ନାହିଁ। ହେଲେ, ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପ୍ତ କରିବାକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ନିଜ ହାତକୁ ଧୋଇବାକୁ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିବ।

- କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାଧନ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯିବା ସମୟରେ।

- ଯେତେବେଳେ ଆପଣ କୌଣସି ଅସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବେ।

- ଏପରି ସନ୍ଦିଗ୍ଧ/ସୁନିଶ୍ଚିତ ମାମଲା, ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଘରେ ଯତ୍ନ ନିଆଯାଉଥିବ, ସେମାନଙ୍କର ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନେ ମଧ୍ୟ ତିନିସ୍ତରୀୟ ଡାକ୍ତରୀ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ।

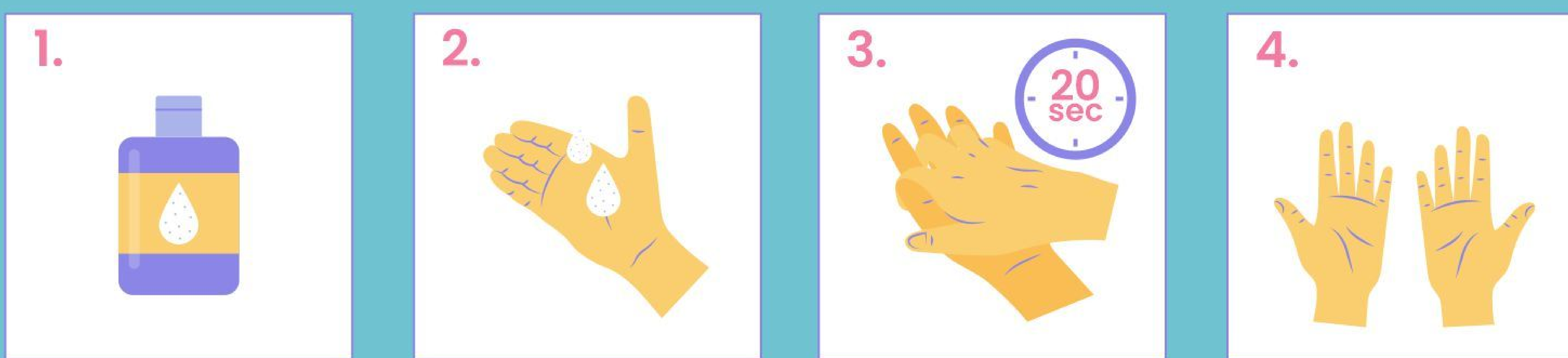
AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜରର ଭୂମିକା କ'ଣ?

- କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେବା ସମୟରେ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜରର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥାଏ।
- ସାଧାରଣତଃ, 20 ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାବୁନ ଓ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ନିଜ ହାତକୁ ବାରମ୍ବାର ଧୋଇବା ହେଉଛି ସୁପାରିସକୃତ ବିକଳ୍ପ।
- ଯଦି ହାତ ମଳିଆ ହୋଇଥିବ କିମ୍ବା ସେଥିରେ ମାଟି ଲାଗିଥିବ, ତେବେ ଆଲକୋହୋଲ୍ ଆଧାରିତ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜର୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ବଦଳରେ ସାବୁନ ଓ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ।



କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣ ଚିକିତ୍ସାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ/ପାନୀୟର ଭୂମିକା ରହିଛି?

ସେପରି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୁପାରିସ କରାଯାଇ ନାହିଁ, ହେଲେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଫଳ, ପନିପରିବା ଆଦି ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ ଥିବା ନିଜର ନିୟମିତ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିପାରିବେ।

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମଣ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଟିକା ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି?

- ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ COVID-19ର ଉପଚାର ପାଇଁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଟିକା ଉପଲବ୍ଧ ନାହିଁ।

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

କୋରୋନା ଭାଇରସର ମୁକାବିଲା କରିବା ପାଇଁ ଆମ ପାଖରେ ସମସ୍ତ ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି କି?

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ରୋଗିମାନଙ୍କୁ, ଯଦି ଭର୍ତ୍ତି କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ହୁଏ, ତେବେ ସେମାନଙ୍କର ଉପଚାର ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ସାଧନ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ଦିଗରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପଦକ୍ଷେପ ନିଆଯାଇଛି।

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ୱେବ୍ ସାଇଟ୍ ର ପବ୍ଲିକ୍ ଡୋମେନ୍ ରେ ଆଇସୋଲେଶନ୍ ଓ ହୋମ୍ କ୍ୱରଣ୍ଟାଇନ୍, ନମୁନା ଯାଞ୍ଚ, ପରୀକ୍ଷାଗାର ସୁବିଧା ଏବଂ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିବା ରୋଗିମାନଙ୍କର ଡିସଚାର୍ଜ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସୂଚନା ଉପଲବ୍ଧ ଅଛି।

AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

ପ୍ରଚଳିତ ସାଧାରଣ କାଳ୍ପନିକ କଥାଗୁଡ଼ିକ କ'ଣ?

ଖାଦ୍ୟ, ବିଶେଷକରି ଚିକେନ୍, ଅଣ୍ଡା ଓ ମାଂସ ଖାଇଲେ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ କି?

ଏଭଳି କୌଣସି ନିଶ୍ଚିତ ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ ଯେ, ଠିକ ଭାବେ ରନ୍ଧାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ।

ପୋଷା ଜନ୍ତୁମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପେ କି?

ପୋଷା ଜନ୍ତୁମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ଦେଖାଯାଇ ନାହିଁ।

କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୃତ ଶରୀରରୁ ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପିଥାଏ କି?

କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମିତ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମୃତ ଶରୀରରୁ ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପେ ନାହିଁ।

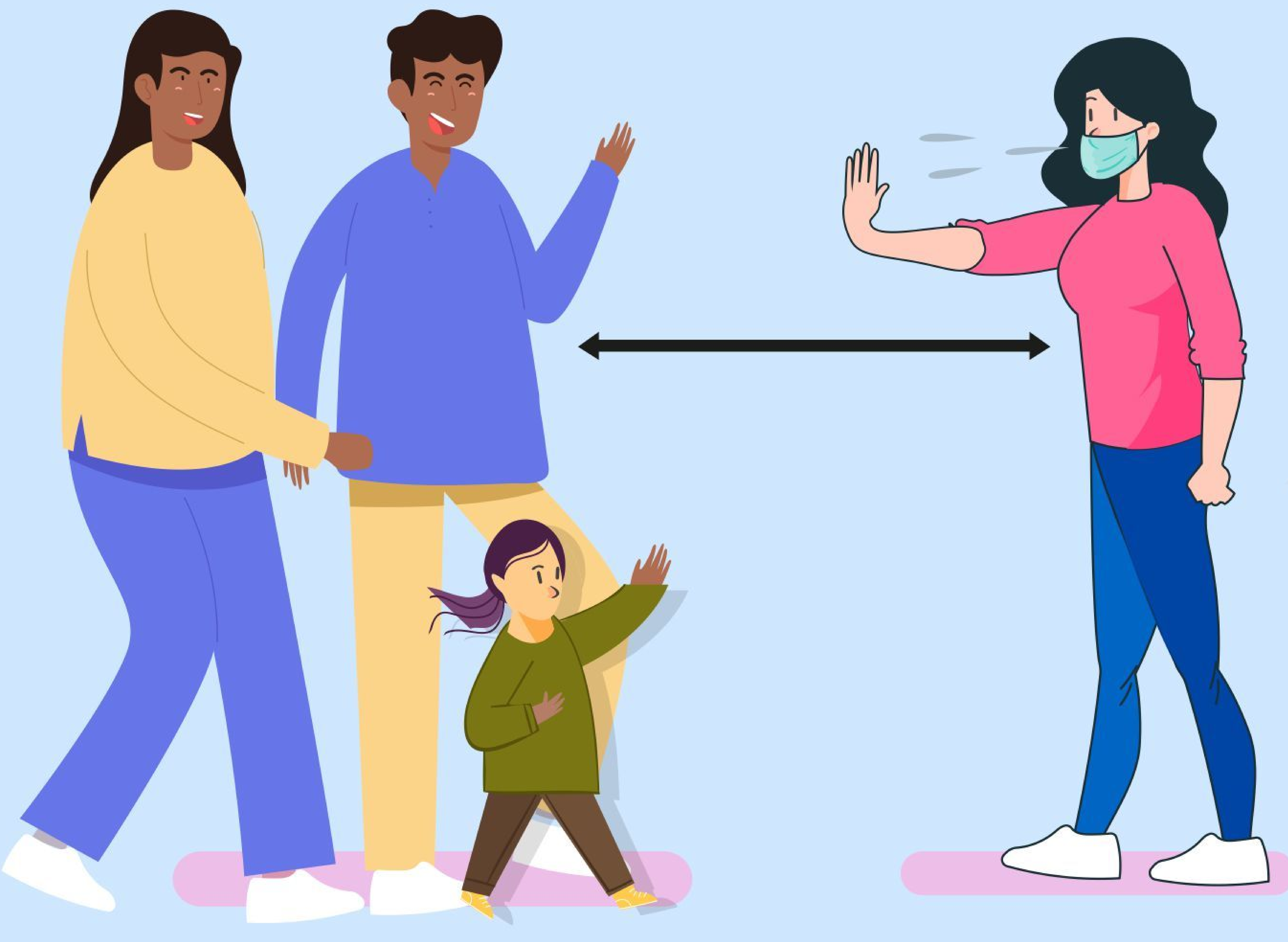
AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧରେ ମୁଁ କିପରି ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବି?

- ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା, ହାତ ଧୋଇବା ଓ କାଶ ଶିଷ୍ଟାଚାରର ପାଳନ କରି ଏହାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରିବ।

- ଅନାବଶ୍ୟକ ଯାତ୍ରା, ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକୁ ଏଡ଼ାଇ/ସ୍ଥଗିତ କରି ତଥା ଉଚିତ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖି ଏହାର ପ୍ରତିରୋଧକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରାଯାଇପାରିବ।

- ଏହାଦ୍ୱାରା ସକ୍ରିୟ ପ୍ରସାରଣର ଶୃଙ୍ଖଳାକୁ ଭାଙ୍ଗିବାରେ ବହୁତ ସହାୟତା ମିଳିପାରିବ।



Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

AIIMS, NEW DELHI

ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ କେଉଁ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ନମ୍ବରରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ହେବ?

କୋରୋନା ଭାଇରସ୍ ପାଇଁ ହେଲ୍ପଲାଇନ୍ ନମ୍ବର୍ ହେଉଛି - +91-11-2397 8046
ଦେୟମୁକ୍ତ (ଟୋଲ୍ ଫ୍ରୀ) ନମ୍ବର: 1075

କୌଣସି ପ୍ରକାର ଅଦ୍ୟତନ ସୂଚନା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ୱେବ୍ ସାଇଟ୍ କୁ ଯାଆନ୍ତୁ।