

# କରୋନା ସହ ଯୁଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ । ଭୟଭୀତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

କରୋନା ଭୂତାଣୁ ରୋଗ (covid-19) ଗୋଟିଏ ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗ ଯାହାକି ଚାଇନା ର ଉତ୍ତର ସହର ରୁ ଗୋଟିଏ ନୂଆ ଭୂତାଣୁ ରୁ ସୃଷ୍ଟି ହେଇଛି । ଏହି ରୋଗ ଶ୍ୱାସ ଜନିତ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ (Flu ଭଳି ) । ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକହେଉଛି ଜ୍ୱର,କାଶ,ଛିଙ୍କ,ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ରେ ଅସୁବିଧା ।

## ପ୍ରତିରୋଧ



ନିୟମିତ ସାବୁନ ରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ



ଯେତେବେଳେ କାଶ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କ ଆସେ ମୁହଁ ରେ ଚିତ୍ତ ପପେର କାମ୍ପା ସଫା କପଡା ଦିଅନ୍ତୁ



ଅନ୍ୟ ଲୋକ ମାନଙ୍କ ଠାରୁ ସାମାଜିକ ଦୂରତା 1 ମିଟର ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ



ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ । କେବଳ ଅତି ଜରୁରୀ କାମରେ ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ।

## ଲକ୍ଷଣ



fever



cough



shortness of breath

ଯଦି ଆପଣ ଉପରଲିଖିତ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖୁଛନ୍ତି ତାହେଲେ ତୁରନ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ନିଜେ ନିଜେ ଔଷଧ ଆଣନ୍ତୁ ନାହିଁ

## ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ଭାବରେ ସ୍ୱସ୍ଥ ରୁହନ୍ତୁ

ଏହା ବହୁତ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ଯେ ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମେ ଆଦୌ ନିଃସହାୟ ନୁହଁ । ଆମେ ସବୁବେଳେ ଆମର ଦଇତ୍ତ ପାଳନ କରିପାରିବା । ଯଦି ଆପଣ ସଂଘର୍ଷ କରୁଛନ୍ତି , ତେବେ ଅନିଶ୍ଚିତତା ସମୟରେ ନିଜର ମାନସିକ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଆପଣ କିଛି ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିପାରିବେ ।

1. ଖାଦ୍ୟରେ ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କର -ଯେମିତିକି ସବୁଜ ପତ୍ରପରିବା ଓ ଫଳ
2. ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କର
3. ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ସମୟ ଶୁଅନ୍ତୁ ଓ ଆରାମ କରନ୍ତୁ
4. ପରିବାର ସହ ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ
5. ପଢନ୍ତୁ କାମ୍ପା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗତିବିଧି କରନ୍ତୁ ଯେଉଁଠା କି ଆପଣ ବହୁତ ସମୟ ଧରି କରିବାକୁ ଚାହୁଁଥିଲେ
6. ସଙ୍ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ

## ସବୁବେଳେ ସାବୁନ ରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ



1



2



3



4



5



6

The Helpline Number for corona-virus :

+91-11-23978046 or 1075

# କରୋନା ସହ ଯୁଦ୍ଧ କରନ୍ତୁ । ଭୟଭୀତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



## ମାସ୍କ କେତେବେଳେ ପିନ୍ଧିବେ

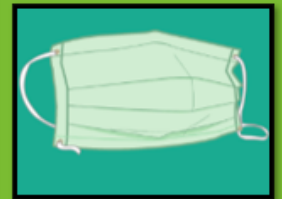
1. ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ସେତେବେଳେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବେ ଯେତେବେଳେ ସେ Corona Virus (Covid-19) ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବେ



2. ଛିଙ୍କିଲା ବେଳେ, କାଶିଲା ବେଳେ, ଏବଂ କ୍ଷୁଦ୍ର ହେଇଥିଲେ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବେ, କିନ୍ତୁ ଶୋଇଲା ବେଳେ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



3. ଯଦି ବାହାରକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ, ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଯଦି ଆପଣ ବାହାର ଜିନିଷ କୁ ଛୁଉଛନ୍ତି କିମ୍ବା ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଛିଙ୍କୁଛି କିମ୍ବା କାଶୁଛି ତେବେ ଆପଣ ଭୂତାଣୁ ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିବେ ନାହିଁ । ଘରକୁ ଆସିବା ପରେ ମାସ୍କ କାଢି ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ଭଲ ଭାବରେ ସାବୁନ ରେ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ



4. ଦିନ ସାରା ମାସ୍କ ପିନ୍ଧାନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟାରେ ତାଜା ବାୟୁ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ



## ମାସ୍କ କିପରି ପିନ୍ଧିବେ ଓ ନଷ୍ଟ କରିବେ



ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଆଗରୁ ହାତକୁ ସାବୁନ ରେ 20 ମିନିଟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭଲସେ ଧୁଅନ୍ତୁ



ମୁହଁ, ଗାଲ, ନାକ କୁ ଭଲ ଭାବରେ ଘୋଡ଼ାନ୍ତୁ ଯେମିତିକି ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ ଓ ମାସ୍କ ମନ୍ଥ୍ୟରେ ଫାଙ୍କା ସ୍ଥାନ ନ ରୁହେ



ବାରମ୍ବାର ବାରମ୍ବାର ମାସ୍କ କୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ, ଯଦି ଛୁଅନ୍ତି ତେବେ ହାତ କୁ ସାବୁନ ରେ ଭଲ ଭାବେ ଧୁଅନ୍ତୁ



1. ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ମାସ୍କ କୁ ତା'ର ଫିଡା କୁ ଧରି ବାହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଗୋଟେ ଶୁଖିଲା, ପରିଷ୍କାରି ଓ ସଫସ୍ତୁରା ଜାଗାରେ ରଖନ୍ତୁ

2. ମଇଳା ମାସ୍କ କୁ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟବିନ ରେ ପକାଇ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ

3.. ଯଦି ଏହା କପଡା ର ହୋଇଥାଏ ଏହାକୁ ବାରମ୍ବାର ସାବୁନ ରେ ଧୁଅନ୍ତୁ

4. ମୁଇଳା କିମ୍ବା ମାଟି ଲାଗିଥିବା ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଯଦି ଏହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଇଥାଏ ତୁରନ୍ତ ଏହାକୁ ଦୃଷ୍ଟବିନ ରେ ପକାଇ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ

5. ଅନ୍ୟ କାହାର ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ନାହିଁ ।