ଆପଣଙ୍କୁ ଆଉ ପଦେ ....

କରୋନାର ଦ୍ଵିତୀୟ ଲହର ରାଜ୍ୟରେ ମାଡୁଛି । ଚାରିଆଡେ କୋକୁଆ ଭୟ । ଏଥର ବୁଢା, ପିଲା ସବୁ ସମାନ । ଗୋଟିଏ ଘରେ ଅନେକ ରୋଗୀ । କାହାକୁ ଡାକ୍ତରଖାନା ପଠାଇବା ? କିଏ ଘର ସମ୍ଭାଳିବ ? ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଖଟିଆ ମିଳିବତ ? ଅକ୍ସିଜେନ , ଔଷଧ , ଟୀକା , ଭେଣ୍ଟିଲେଟର କେତେ କ'ଣ ଲଗେଇ ପକେଇବେ । କାହାରିକୁ ପାଖକୁ ଛାଡ଼ିବେନି । ଦି ଖୋଜ ଦୂରରେ ଥିଲେବି ଶହ ଶହ କୋଶ ଦୂରରେ ଥିଲା ଭଳି ଲାଗିବ । ନିଜ ଲୋକଙ୍କ ମୁହଁ ଦେଖିବାକୁ ସାତ ସପନ । ଯୋଉଠି ଶୁଣ ଖାଲି ଗୋଟିଏ କଥା , ଆଜି ଏତେ ହଜାର ପଜିଟିଭ , କାଲି ସେତେ ଲୋକ ମଲେଣି , କେଉଁଠି ଆମ୍ବୁ ଲାନ୍ସ ଅସୁନି ତ କେଉଁଠି ଅକ୍ସିଜେନ ଅଭାବ । ଏମିତି କଥା ଶୁଣି ଶୁଣି ମୁଣ୍ଡ ଖରାପ ହୋଇଗଲାଣି । କି ବେମାରି ଆସିଲା କେଜାଣି , ଦିନରେ ଭୋକ ନାହିଁ କି ରାତିରେ ନିଦ ନାହିଁ । ଏମିତି କେତେ କଥା , କେତେ ଭାବନା ଆପଣଙ୍କ ମନରେ ଉଠୁଥିବ ।

ହେଲେ ବାବୁ ! ଏ ସବୁ କଣ ସତ ? ଦୁନିଆରେ ସବୁ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଅଛି । ରାତିଟା ଯେତେ ଭୟଙ୍କର ହେଲେ ମଧ ସବୁ ରାତିର ଗୋଟେ ସକାଳ ଅଛି । କିନ୍ତୁ ସେ ସକାଳକୁ ସେଇ ଦେଖେ , ଯିଏ ରାତିର ସତ୍ୟତାକୁ ବୁଝେ, ରାତି କେମିତି ବିତାଇବାକୁ ହେବ ଜାଣେ ଆଉ ସେଇ ଅନୁସାରେ କାମ କରେ ।

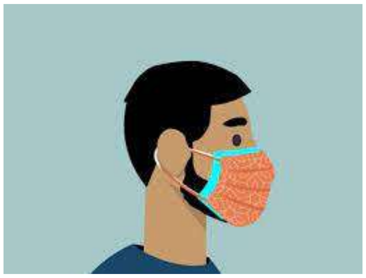
ହଁ , ଏହା ସମ୍ଭବ । ଘରେ ରହି କିଛି ସହଜ ନିୟମ ମାନିଲେ , କିଛି ସହଜ ଚିକିତ୍ସା ଆପଣାଇଲେ , କରୁଥିବା କିଛି ଛୋଟିଆ ଭୁଲକୁ ସୁଧାରି ନେଲେ ହେଲା । ଶତକଡା ୮୦ ଭାଗରୁ ଅଧିକ ଲୋକ ଘରେ ରହି ଚିକିତ୍ସା ହୋଇପାରିବେ ଓ ଭଲ ହେବେ ।

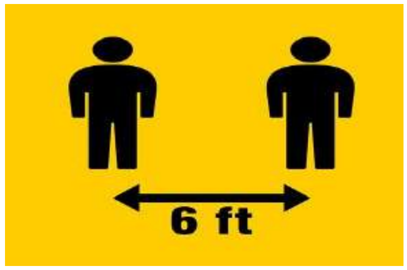
ତେବେ ଆସନ୍ତୁନା , ଖାଲି କରୋନା କରୋନା ଭାଳି ନହୋଇ କେମିତି କରୋନା ଲହଡି ଭାଙ୍ଗିବା ଆଉ କାଳକୁ ଖେଳ ଭଳି ପାରି ହୋଇଯିବା , ସେ କଥା ବିଷୟରେ ଜାଣିବା ....

ଓଡ଼ିଶା ସରକାର , ସ୍ଵାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ ।

କରୋନା ସଂକ୍ରମଣଠାରୁ କିପରି ଦୂରରେ ରହିବା ?

୧) କୋଭିଡ଼ର ୩ ଟି ମୌଳିକ ନିୟମର କଡାକଡି ପାଳନ :





୨) ଟୀକାକାରଣ କେନ୍ଦ୍ରରେ ମଧ୍ୟ କୋଭିଡ଼ ନିୟମ ଠିକ ଭାବେ ପାଳନ କରି ଯୋଗ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି ଟୀକା ନିଅନ୍ତୁ

୩) ଡାଇବେଟିସ , ବ୍ଲଡ଼ ପ୍ରେସର , ହାର୍ଟ ଡିଜିଜ , କର୍କଟ , କିଡ଼ନୀ ରୋଗ , ଏବଂ ମେଦ ବହୁଳତା ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଏ ସବୁ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଠିକ ଭାବେ ନିଯନ୍ତୁ ଓ ଅଧିକ ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ

୪) ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ , ବିଶ୍ରାମ ନିଅନ୍ତୁ, ଘରେ ଖୁସୀମନରେ ରହନ୍ତୁ ।

ଗୃହ ପୃଥକ ବାସ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକତା

ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅଳ୍ପ ଲକ୍ଷଣଯୁକ୍ତ/ଲକ୍ଷଣବିହୀନ ରୋଗୀଙ୍କୁ ବର୍ଗୀକରଣ କରାଯିବ।

ଏପରି ସଂକ୍ରମିତଙ୍କର ଘରେ ଆତ୍ମ-ସଙ୍ଗରୋଧ ପାଇଁ ଏବଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ଠାରୁ ପୃଥକବାସରେ ରହିବା ନିମନ୍ତେ ଆବଶ୍ୟକ ସୁବିଧା ରହିବା ଉଚିତ୍।

24x7 ଆଧାରରେ ଜଣେ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ସବୁବେଳେ ଉପସ୍ଥିତ ରହିବା ଉଚିତ୍। ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଗୃହସଙ୍ଗରୋଧରେ ରହିବାର ଅବଧିରେ ସେବାପ୍ରଦାନକାରୀ ଏବଂ ଡାକ୍ତରଖାନା ସହିତ ଏକ ଯୋଗାଯୋଗ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିବା ଏକ ପ୍ରାକ୍ ଆବଶ୍ୟକତା।

60 ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ରୋଗୀ ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ହୃଦରୋଗ, ଜଟିଳ ଫୁସଫୁସ/ଲିଭର/କିଡନୀ ରୋଗ, ସେରେବ୍ରୋ ଭାସ୍କୁଲାର ରୋଗ ଆଦି ରହିଛି ସେମାନେ କେବଳ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଡାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଚିତ୍ ମୂଲ୍ୟାୟନ ପରେ ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧରେ ରହିପାରିବେ।

ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧକ ଅକ୍ଷମତାରେ ପୀଡ଼ିତ ରୋଗୀ (ଏଚଆଇଭି, ପ୍ରତିରୋପଣ ଚିକିତ୍ସା, କର୍କଟ ଚିକିତ୍ସା ଆଦି ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥିବା ରୋଗୀ)ଙ୍କୁ ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧରେ ରହିବା ଲାଗି ଅନୁମତି ଦିଆଯିବ ନାହିଁ ଏବଂ କେବଳ ଚିକିତ୍ସା କରୁଥିବା ଅଧିକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ମୂଲ୍ୟାୟନ ପରେ ସେମାନେ ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧରେ ରହିପାରିବେ।

ସାଧାରଣ କଥା କେତୋଟି :

(୧) ଯଦି କୋଭିଡ଼ ରୋଗୀ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଛନ୍ତି ତେବେ ନିଜକୁ ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧ (**Home quarantine**) ରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ୩-୫ ଦିନ ପରେ କିମ୍ବା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ କୋଭିଡ଼ ପରୀକ୍ଷା କରାନ୍ତୁ । ପରୀକ୍ଷା ରିପୋର୍ଟ୍ ନେଗେଟିଭ ଆସିଲେ ଓ ଲକ୍ଷଣ ନଥିଲେ ସଙ୍ଗରୋଧ ଭାଙ୍ଗନ୍ତୁ ।ଲକ୍ଷଣ ଥିଲେ କିମ୍ବା ପଜିଟିଭ ଆସିଲେ **10** ଦିନ କିମ୍ବା ୩ ଦିନ ଜ୍ୱରମୁକ୍ତ(ପାରାସିଟାମଲ୍ ବିନା) ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗୃହ ପୃଥକବାସ(**Home Isolation**) ରେ ରୁହନ୍ତୁ ।

<u>ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧ</u>

- ଅଲଗା ଘର ଓ ଶୌଚାଳୟ
- ମାସ୍କ , ଶାରୀରିକ ଦୁରତା , ହାତ ଧୁଆ
- କୋଭିଡ଼ ଲକ୍ଷଣ ଆସୁଛି କି ନାହିଁ ନିଜ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ
- ନିଜ ଜିନିଷ ଅନ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

<u>ଗୃହ ପୃଥକବାସ</u>

- ଅଲଗା ଘର , ଅଲଗା ଶୌଚାଳୟ
- ମାସ୍କ,ଶାରୀରିକ ଦୂରତା , ହାତଧୁଆ
- ନିଜେ କିମ୍ବା ସେବାକାରୀଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ନିରୀକ୍ଷଣ
- ନିଜ ଜିନିଷ ଅନ୍ୟକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଚିକିତ୍ସା
- ଜଣେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସେବାକାରୀ

(୨) ସାଧାରଣ ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ବାରମ୍ବାର ଡାକ୍ତର ଖାନା ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ୧୦୪, ୧୯୨୯ (ଭୁବନେଶ୍ବର) କିମ୍ବା ନିଜ ଜିଲ୍ଲାର ଟେଲିମେଡ଼ିସିନ ନମ୍ବରରେ ସିଧା ସଳଖ ଡାକ୍ତରୀ ପରାମର୍ଶ ପାଆନ୍ତୁ

ଘରେ ରହି ଟେଲି ମେଡିସିନ୍ ଜରିଆରେ ମାଗଣା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ପାଆନ୍ତୁ

ହସ୍ପିଟାଲ୍ ନାମ	ଫୋନ୍ ନମ୍ବର
ଏସ୍.ସି.ବି, କଟକ	୭୬୫୫୦୫୧୬୦୫ / ୭୬୫୫୦୫୧୬୦୪
ଏମ୍.କେ.ସି.ଜି,ବ୍ରହ୍ମପୁର	୭୬୫୫୦୫୧୬୦୩ / ୭୬୫୫୦୫୧୬୦୨
ଭିମସାର, ବୁର୍ଲା	୭୬୫୫୦୫୧୬୦୧ / ୭୬୫୫୦୫୧୫୯୮
ପି.ଆର୍.ଏମ୍, ବାରିପଦା	୭୬୫୫୦୫୧୫୯୭ / ୭୬୫୫୦୫୧୫୯୬
ଏଫ୍.ଏମ୍, ବାଲେଶ୍ୱର	୭୬୫୫୦୫୧୫୯୫ / ୭୬୫୫୦୫୧୫୯୪
ବି.ବି, ବଲାଙ୍ଗିର	୭୬୫୫୦୫୧୫୯୩ / ୭୬୫୫୦୫୧୫୯୨
ଏସ୍.ଏଲ୍.ଏନ୍,କୋରାପୁଟ	୭୬୫୫୦୫୧୫୮୭ / ୭୬୫୫୦୫୧୫୬୦
ଶିଶୁଭବନ, କଟକ	୭୬୫୫୦୫୧୫୫୭ / ୭୬୫୫୦୫୧୫୪୮
କର୍କଟ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନ, କଟକ	୭୬୫୫୦୫୧୪୪୭ / ୭୬୫୫୦୫୧୪୦୭
ଅନୁଗୁଳ	୭୬୫୫୦୫୦୮୬୦ / ୭୬୫୫୦୫୦୮୬୨
ବାଲେଶ୍ୱର	୭୬୫୫୦୫୦୮୬୩ / ୭୬୫୫୦୫୦୮୬୪
ବରଗଡ	୭୬୫୫୦୫୦୮୬୫ / ୭୬୫୫୦୫୦୮୬୬
ଭଦ୍ରକ	୭୬୫୫୦୫୦୮୬୭ / ୭୬୫୫୦୫୦୮୬୮
ବଲାଙ୍ଗିର	୭୬୫୫୦୫୦୮୬୯ / ୭୬୫୫୦୫୦୮୭୦
ବୌଦ୍ଧ	୭୬୫୫୦୫୦୮୭୧ / ୭୬୫୫୦୫୦୮୭୨
କଟକ	୭୬୫୫୦୫୦୮୭୩ / ୭୬୫୫୦୫୦୮୭୪
ଦେବଗଡ	୭୬୫୫୦୫୦୮୭୫ / ୭୬୫୫୦୫୦୮୭୬
ଢେଙ୍କାନାଳ	୭୬୫୫୦୫୦୮୭୭ / ୭୬୫୫୦୫୦୮୮୩
ଗଜପତି	୭୬୫୫୦୫୦୯୨୪ / ୭୬୫୫୦୫୦୯୫୯
ଗଞ୍ଜାମ	୭୬୫୫୦୫୦୯୬୨ / ୭୬୫୫୦୫୦୯୮୩
ଜଗତସିଂହପୁର	୭୬୫୫୦୫୦୯୮୫ / ୭୬୫୫୦୫୦୯୮୬
ଯାଜପୁର	୭୬୫୫୦୫୦୯୮୯ / ୭୬୫୫୦୫୦୯୯୭
ଝାରସୁଗୁଡା	୭୬୫୫୦୫୦୯୯୮ / ୭୬୫୫୦୫୧୦୦୨
କଳାହାଣ୍ଡି	୭୬୫୫୦୫୧୦୧୨ / ୭୬୫୫୦୫୧୦୯୨
କନ୍ଧମାଳ	୭୬୫୫୦୫୧୦୯୩ / ୭୬୫୫୦୫୧୧୫୧
କେନ୍ଦ୍ରାପଡା	୭୬୫୫୦୫୧୧୭୮ / ୭୬୫୫୦୫୧୧୮୨
କେନ୍ଦୁଝର	୭୬୫୫୦୫୧୧୮୩ / ୭୬୫୫୦୫୧୧୮୪
ଖୋର୍ଦ୍ଧା	୭୬୫୫୦୫୧୧୮୫ / ୭୬୫୫୦୫୧୨୮୭
କୋରାପୁଟ	୭୬୫୫୦୫୧୨୯୮ / ୭୬୫୫୦୫୧୩୦୨
ମାଲକାନଗିରି	୭୬୫୫୦୫୧୩୦୩ / ୭୬୫୫୦୫୧୩୦୫
ମୟୂରଭଞ୍ଜ	୭୬୫୫୦୫୧୩୦୭ / ୭୬୫୫୦୫୧୩୦୮
ନବରଙ୍ଗପୁର	୭୬୫୫୦୫୧୩୦୯ / ୭୬୫୫୦୫୧୩୩୨
ନୟାଗଡ	୭୬୫୫୦୫୧୩୭୬ / ୭୬୫୫୦୫୧୩୮୩
ନୂଆପଡା	୭୬୫୫୦୫୧୩୯୪ / ୭୬୫୫୦୫୧୩୮୭
ପୁରୀ	୭୬୫୫୦୫୧୩୯୧ / ୭୬୫୫୦୫୧୩୯୨
ରାୟଗଡା	୭୬୫୫୦୫୧୩୯୩ / ୭୬୫୫୦୫୧୩୮୬
ସମ୍ବଲପୁର	୭୬୫୫୦୫୧୩୯୮ / ୭୬୫୫୦୫୧୪୦୦
ସୋନପୁର	୭୬୫୫୦୫୧୪୦୧ / ୭୬୫୫୦୫୧୪୦୨
ସୁନ୍ଦରଗଡ	୭୬୫୫୦୫୧୪୦୩ / ୭୬୫୫୦୫୧୪୦୪
ଆର୍.ଜି.ଏଚ୍,ରାଉରକେଲା	୭୬୫୫୦୫୧୩୯୫/୭୬୫୫୦୫୧୩୯୬
କ୍ୟାପିଟାଲ୍ ହସ୍ପିଟାଲ, ଭୁବନେଶ୍ୱର	୭୬୫୫୦୫୧୪୦୫/୭୬୫୫୦୫୧୪୦୬

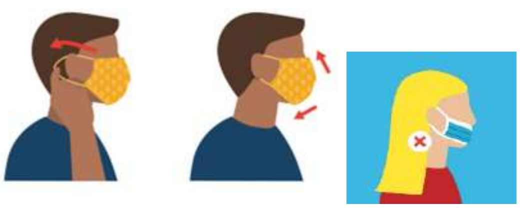
ଗୃହ ପୃଥକ ବାସର କିଛି ନୂଆ କଥା :

ରୋଗୀ ଓ ତାଙ୍କ ସେବାକାରୀ ଡବଲ ମାସ୍କ (ଗୋଟିଏ ସରଜିକାଲ ମାସ୍କ ଓ ତା ଉପରେ କନା ମାସ୍କ) ପିନ୍ଧିବେ, କାହିଁକିନା ଏଥର କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଅଧିକ ସମୟ ପବନରେ ଭାସି ରହୁଛି ଓ ମାସ୍କ ଫାଙ୍କରେ ସହଜରେ ପ୍ରବେଶ କରି ପାରୁଛି.

ଘରେ କେହି ପୃଥକ ବାସରେ ଥିଲେ ଅନ୍ୟମାନେ ଗୃହ ସଙ୍ଗରୋଧରେ ରହିବେ ଏବଂ ସମସ୍ତେ ଘରେ ମଧ୍ୟ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବେ :

ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବାର ସଠିକ ପ୍ରଣାଳୀ :

ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଘୋଡାଇ ଥିବ ଓ କୌଣସି ପଟେ ଭିତରକୁ ପବନ ପଶୁ ନଥିବ (ଛୋଟ ପିଲା କିମ୍ବା ଆଜମା ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଟାଇଟ କରିବେ ନାହିଁ)



ମାସ୍କ ଠିକ୍ ଭାବେ ଫିଟିଙ୍ଗ ହେବାକୁ ଉପରେ ଥିବା ପାତିଆ କୁ ଭଲଭାବେ ନାକରେ ଚାପି ଖପେଇ ଦିଅନ୍ତୁ :

ମାସ୍କର ବାହାର ପଟରେ ଭୂତାଣୁ ଲାଗିଥାନ୍ତି । ଏହାକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ :

ଆଜମା ଆଦି ଶ୍ବାସ ଜନିତ ପୁରୁଣା ରୋଗ ଥିଲେ N_{95} ରେସପିରେଟର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ :

ଛୋଟ ପଲ୍ସ ଅକ୍ସିମିଟର (**Pulse Oxymeter**) ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ ଓ ନିଜର ଅକ୍ସିଜେନ ଲେବୁଲ ଠିକ୍ ଅଛିକି ନାହିଁ ମାପନ୍ତୁ । ଦେଖନ୍ତୁ ଏହା ଯେପରି 95 % ଉପରେ ରହେ (ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ) । 93 % ରୁ ତଳକୁ ଖସିଲେ 104 ନମ୍ବରକୁ ଫୋନ କରି ଜଣାନ୍ତୁ ।

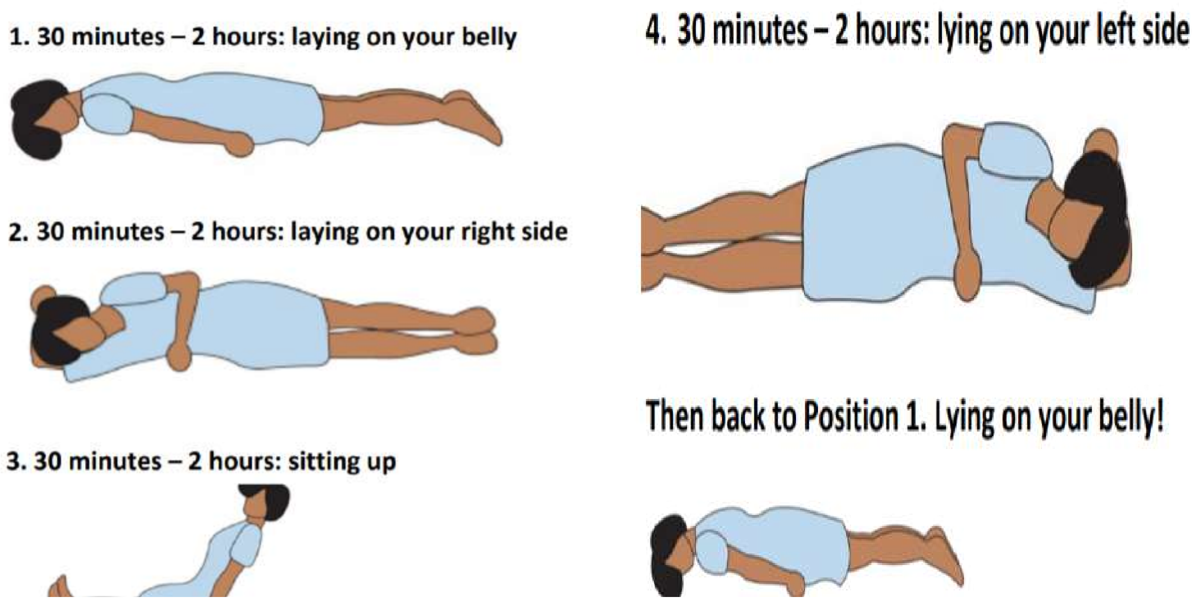
ପଲ୍ସ ଅକ୍ସିମିଟର (**Pulse Oxymeter**)ନଥିଲେ ଶ୍ବାସ କ୍ରିୟା ପ୍ରତି ମିନିଟ୍ ରେ କେତେଥର ହେଉଛି ଗଣନ୍ତୁ। ବୟସଅନୁସାରେ ମିନିଟ କୁ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟାର ସାଧାରଣ ମାତ୍ରା :

ଜନ୍ମରୁ - ୨ ମାସ	< ୬୦
୨ ମାସରୁ ୧ ବର୍ଷ	< ୫୦
୧- ୫ ବର୍ଷ	< ୪୦
୫- ୧୪ ବର୍ଷ	< ୩୦
୧୪ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ	< ୨୪

ଏଥିରୁ ଅଧିକ ଥର ହେଲେ କିମ୍ବା ନିଶ୍ବାସ ନେବାର କଷ୍ଟ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ ଅକରନ୍ତୁ

ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ୧୬- ୧୮ ଥର ହୋଇ ଥାଏ ।

ଯଦି ଅକ୍ସିଜେନ ସ୍ତର ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ମଧ ଲଗାତର ୯୫ % ରୁ କମ ରହେ କିମ୍ବା ଶ୍ବାସର ଗତି ସାଧାରଣ ଠାରୁ ଅଧିକ ରହେ ତେବେ ମୁହଁ ମାଡି ଶୋଇଲେ (**Self Proning**) ଦ୍ବାରା ଏଥିରେ ସୁଧାର ଆସେ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପକାରୀ ଓ ଅକ୍ସିଜେନ ଆବଶ୍ୟକତାକୁ ଏଡାଇ ଦେଇ ପାରେ। ଏହାଦ୍ବାରା ଅକ୍ସିଜେନ ଷ୍ଟାର ୫ ମିନିଟ ରୁ ଅଧଘଣ୍ଟା ମଧରେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅଧଘଂଟାପରେ ଏହା ଦ୍ବାରା ଲାଭ ନମିଳିଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।



ଔଷଧ: ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବା ଭଲ ନୁହେଁ । ତେବେ ଜ୍ୱରପାଇଁ ପାରାସିଟାମଲ୍ , ଓ:ଆର:ଏସ: ,ଭିଟାମିନ "ସି" , ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ , କାଶପାଇଁ ତୁଳସୀ ରଶ ମହୁ , କାଢା ଆଦି ନିଆ ଯାଇ ପାରେ । ଲକ୍ଷଣ ଥିବା ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତି ଆଇଭର ମେକଟିନ ବଟିକା ୧୨ ମିଲିଗ୍ରାମ ଦିନକୁ ଠାରେ ୩ ଦିନ ଖହାଇବେ । ଗର୍ଭବତୀ/ପ୍ରସୂତିଙ୍କୁ ଏହା ମନା ।

ଗୃହ ପୃଥକ ବାସରେ ଥିବା ରୋଗୀ କେତେବେଳେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟ ନେବେ ?

- ପାରାସିଟାମଲ୍ ଖାଇଲେ ମଧ ଜର ୩ ଦିନରୁ ଅଧିକ ଲାଗିରହିବା
- ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଲଗାତାର ମିନିଟ ରେ ୨୪ ଥରରୁ ଅଧିକ ହେବା / ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ଲାଗିବା / ଛାତିରେ କଷ୍ଟ ହେବା
- ଅକ୍ସିଜେନ ସାଚୁରେସନ ବିଶ୍ରାମ ସମୟରେ ମଧ ୯୪ % ରୁ କମ ରହିବା
- ଅତ୍ୟଧିକ ପତଳା ଝାଡା ହେବା , ଅତ୍ୟଧିକ ଦୁର୍ବଳ ଲାଗିବା
- ରୋଗୀ ଅର୍ଦ୍ଧ ଚେତନ କିମ୍ବା ଅଚେତନ ଅବସ୍ଥାକୁ ଯିବା
- ଅବସ୍ଥାରେ ଦ୍ରୁତ ଅବନତି ଦେଖାଯିବା

ଗୃହ ପୃଥକ ବାସର ଅବଧି – ୧୦ ଦିନ (ଲକ୍ଷଣ ବିହୀନ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ) / ବିନା ପାରାସିଟାମଲ୍ ରେ ୩ ଦିନ ଜର ମୁକ୍ତ ରହିବା ପରେ (୧୦ ଦିନରୁ ଅଧିକ ଲକ୍ଷଣଯୁକ୍ତ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ)

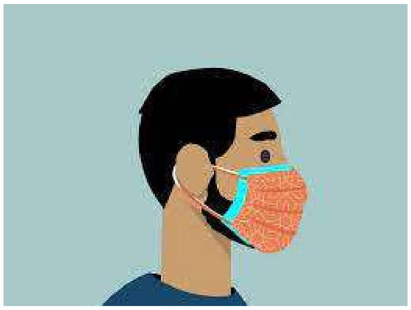
କୋଭିଡ଼ ପରେ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଜଟିଳତା :

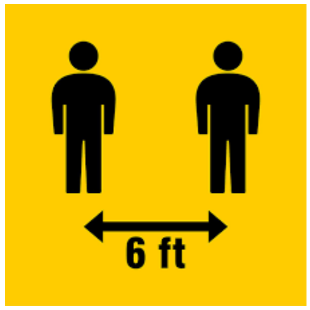
- ସ୍ନାୟୁବିକ ଦୁର୍ବଳତା ଲାଗି ରହିବା
- ଅଳ୍ପରୁ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର କାଶ କିଛିଦିନ ଲାଗି ରହିବା
- ଗନ୍ଧ ଓ ସ୍ୱାଦ ବାରିବା ଶକ୍ତି ଅନେକ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନ ଫେରିବା
- ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁ ପୁଣି ନିମୋନିଆ ଦେଖାଦେବା
- କଳା ଫିମ୍ପି ସଂକ୍ରମଣ ହେବା (ନାକରୁ କଳା ଶିଙ୍ଘାଣି ବାହାରିବା)
- ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ଅଣ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି ହେବା

ଏଥିପାଇଁ ବ୍ୟସ୍ତ ନହୋଇ ୧୦୪ କିମ୍ବା ୧୯୨୯ (କେବଳ ଭୁବନେଶ୍ବର ପାଇଁ) କିମ୍ବା ଟେଲିମେଡ଼ିସିନ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

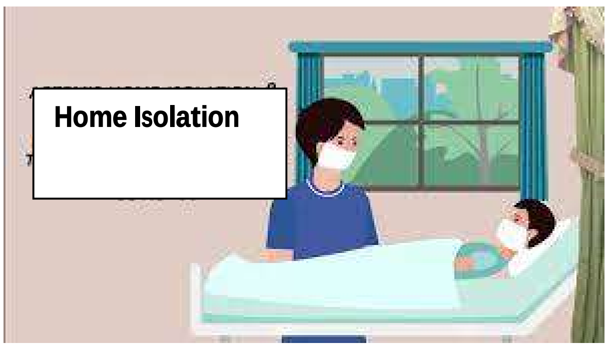
ରୋଗୀର ସାହାଯ୍ୟକାରୀ କ'ଣ କରିବେ :

- ନିଜେ କୋଭିଡ଼ ନିୟମ ପାଳନ କରିବେ

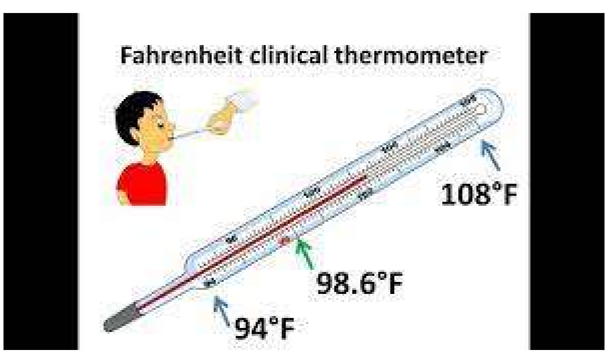




- ରୋଗୀର ଭଲମନ୍ଦ ବୁଝିବେ

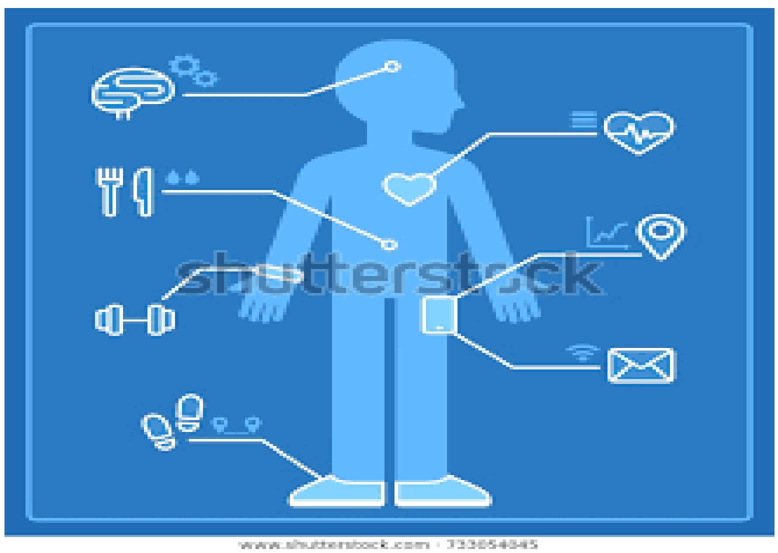


- ପ୍ରତିଦିନ ରୋଗୀର ତାପମାତ୍ରା , ଅକ୍ସିଜେନ ସାଚୁରେସନ , ବ୍ଲଡ଼ ପ୍ରେସର ଆଦି ମାପି ରେକର୍ଡ କରିବେ ଓ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବେ



- ରୋଗୀର ଲୁଗାପଟା ,ଘର ଆଦି ଗ୍ଲୋବ୍ସ ପିନ୍ଧି ସାବୁନ କିମ୍ବା ୧ % ବ୍ଲିଚିଂ ପାଣିରେ ସଫା କରିବେ

- ନିଜ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ମଧ ନଜର ରଖିବେ



- ରୋଗୀର ବର୍ଯ୍ୟବସ୍ତୁ ଠିକ ଭାବେ ନଷ୍ଟ କରିବେ :

କୋଭିଡ଼ ପରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଯତ୍ନ

ଔଷଧ :

- ଡାକ୍ତରଦେଇଥିବା ଔଷଧ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ଖାଆନ୍ତୁ । ଭିଟାମିନ **ସି(୫୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ)**,ଭିଟାମିନ **ବି କମ୍ପ୍ଲେକ୍ସ ଗୋଟିଏ)** ,ଅନ୍ତତଃ ଏକ ମାସ ଚାଲୁ ରଖନ୍ତୁ ।
- ପୂର୍ବରୁ ଡାଇବେଟିସ , ରକ୍ତଚାପ , ଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପୁରୁଣା ରୋଗ ପାଇଁ ନେଉଥିବା ଔଷଧ ସମ୍ପୃକ୍ତ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ପରାମର୍ଶ କରି ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ଦିନକୁ ୨-୩ ଥର **"କାଢା"** *(ଅଦା /ଶୁଣ୍ଠି, ଗୋଲ ମରୀଚ, ଡାଲଚିନି, ଲବଙ୍ଗ, ତୁଳସୀ ପତ୍ର ଆଦିକୁ ପାଣିରେ ସିଝାଇ ପ୍ରସ୍ତୁତକରି ସେଥିରେ ଗୁଡ କିମ୍ବା ମହୁ ମିଶାଇ)* ପିଅନ୍ତୁ ।
- ଗରମ କ୍ଷୀରରେ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦିଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଇଲେ ଭଲ
- ଅଧା ଗ୍ଲାସ ଗରମ ପାଣିରେ କେଇଟୋପା ଲେମ୍ବୁ ରସ ଓ ସାମାନ୍ୟ ହଳଦୀଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପିଆ ଯାଇପାରେ
- ଥଣ୍ଡା /ଶର୍ଦ୍ଦି ରହିଲେ ଫୁଟନ୍ତା ପାଣିରେ ୨-୪ ଟି ପୋଦିନା ପତ୍ର ପକାଇ ବାମ୍ଫ ନିଆଯାଇ ପାରେ
- ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ତୁଳସୀ ରସ ଓ ମହୁ ମିଶାଇ ଖାଇବାକୁ ଦିଆଯାଇ ପାରେ ।

କାମଦାମ :

ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ଡିସ୍ଚାର୍ଜ ହେବାପରେ ଆଉ ସାତ ଦିନ ଗୃହ ପୃଥକ ବାସରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେହିପରି ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରଥମରୁ ଗୃହ ପୃଥକବାସରେ ଚିକିତ୍ସାଧୀନ ଥାଆନ୍ତି , ସେମାନେ ୧୦ ଦିନପରେ କିମ୍ବା ବିନା ପାରାସିଟାମଲ୍ ବଟିକାରେ ୩ ଦିନ ଜ୍ୱରମୁକ୍ତ ରହିସାରିବା ପରେ *(ଏହି ବିଷୟ ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଭଲଭାବେ ବୁଝାଇ ଦିଆଯିବ)*ଆଉ ସାତଦିନ ସ୍ୱ-ନିରୀକ୍ଷଣରେ ରହିବା ଦରକାର। ଏହି ସମୟରେ କେବଳ ନିଜର ନିତ୍ୟ କର୍ମ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ ନକରିବା ଭଲ । ଏହାପରେ ନିଜ ସାମର୍ଥ୍ୟ ଓ ଶକ୍ତି ଅନୁସାରେ ପ୍ରଥମେ ହାଲକା ଘର କାମ କରନ୍ତୁ । କିଛିଦିନପରେ ନିଜର ବୃତ୍ତିଗତ ଶାରୀରିକ ଶ୍ରମ କରିବେ । କିନ୍ତୁ ଗୃହ ପୃଥକବାସ ସମୟରୁ ଅନଲାଇନରେ ଅଫିସ କାମ କରିବାରେ ବାଧା ନାହିଁ ।

ବ୍ୟାୟାମ, ଆସନ, ପ୍ରାଣାୟମ :

କୋଭିଡ଼ରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି , ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନେ ଭେଣ୍ଟିଲେଟର ରେ କିମ୍ବା ଅକ୍ସିଜେନ ସହାୟତାରେ ଥିଲେ , ସେମାନେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ରଖିବା ପାଇଁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କିତ ବ୍ୟାୟାମ (Respiratory Exercises) କରିବା ନିହାତି ଦରକାର। ନିମ୍ନ ଲିଖିତ କେତୋଟି ଅଭ୍ୟାସ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଉପାଦେୟ ।

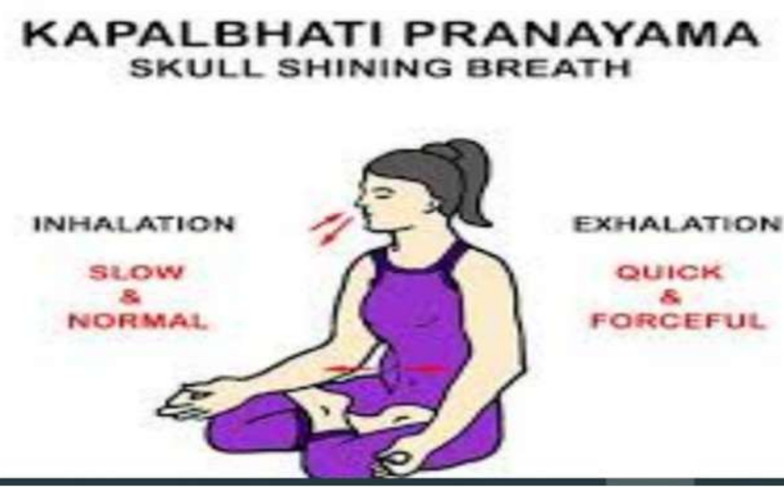
(କ) ପ୍ରାଣାୟାମ :

ଅମ୍ଳଜାନ ଆମର ଜୀବନ ଧାରଣ ପାଇଁ ଅତି ଜରୁରୀ। ଅମ୍ଳଜାନ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଥାଏ ଓ ବାୟୁ ଆମ ଶରୀରକୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଯାଇ ଫୁସଫୁସରେ ରକ୍ତମଧ୍ୟକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଏ ଏବଂ ରକ୍ତରୁ ଅଦରକାରୀ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାଷ୍ପ ନିଶ୍ୱାସରେ ବାହାରକୁ ଚାଲିଆସେ । ଏ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଶ୍ୱାସ କ୍ରିୟା କହନ୍ତି । ଏହି କ୍ରିୟାର ସଫଳତା ଓ ଉପାଦେୟତା ତିନୋଟି କଥା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଯଥା : ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଠିକ ଭାବେ ବାୟୁ ଫୁସ ଫୁସ ମଧ୍ୟକୁ ଯିବା , ଫୁସଫୁସରେ ଆବଶ୍ୟକ ସମୟ ରହି ରକ୍ତକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଯୋଗାଇବା ଓ ରକ୍ତରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବାହାରକୁ ଛାଡିବା । କୋଭିଡ଼ ହେଉ କିମ୍ବା ଫୁସଫୁସ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗ ଯୋଗୁ ହେଉ , ଏହି ତିନୋଟି ଯାକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଅଳ୍ପ ବହୁତ ବାଧାପ୍ରପ୍ତ ହୋଇଥାଏ। ତେଣୁ ଏହାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରି ଏକ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ ଢଙ୍ଗରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା (ପୂରକ), ରଖିବା (କୁମ୍ଭକ) ଓ ନିଶ୍ୱାସ ଛାଡିବା(ରେଚକ) ଅଭ୍ୟାସ କରିଲେ ରୋଗରେ ଆଂଶିକ ଅକାମି ହୋଇଥିବା ଫୁସଫୁସ ଯଥାସମ୍ଭବ ଅଧିକ ଅମ୍ଳଜାନ ଗ୍ରହଣ କରିପାରେ। ଏହା ଆୟୁର୍ବେଦ ଶାସ୍ତ୍ର ସମ୍ମତ ।

- ସିଧା ହୋଇ ବସନ୍ତୁ।
- ନିଜ ଶରୀର ଓ ମନକୁ ହାଲୁକା କରିଦିଅନ୍ତୁ
- ଛାତି ଓ ପେଟକୁ ପୁରା ଫୁଲାଇ ବାୟୁ ଭିତରକୁ ନିଅନ୍ତୁ
- ଏହାକୁ ଯେତେ ଅଧିକ ସମୟ ସମ୍ଭବ ଭିତରେ ଧରି ରଖନ୍ତୁ ।
- ଏହାପରେ ଧୀରେଧୀରେ ଛାଡନ୍ତୁ ଯେପରି ସମ୍ପୂର୍ଣ ବାୟୁ ବାହାରିଯିବ ।
- ବାୟୁ ଭିତରକୁ ନେବା ଠାରୁ ଛାଡିବାରେ ଅଧିକ ସମୟ ନିଅନ୍ତୁ .
- ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଆୟୁର୍ବେଦ ମତରେ ଆଉ ଟିକେ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର କରିବାକୁ ଗୋଟିଏ ନାକପୁଡାରେ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେଇ ଅନ୍ୟଟିରେ ଛାଡିବାକୁ ହୁଏ କିମ୍ବା ନାକବାଟେ ନେଇ ପାଟିବାଟେ ଛାଡିବାକୁ ହୁଏ ।
- ଖୋଲା ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବେଶରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ବହୁତ ଉପକାରୀ .

(ଖ)କପାଳଭାତି :

କପାଳଭାତି ହେଉଛି ପ୍ରାଣାୟାମର ଏକ ରୂପାନ୍ତର । କୋଭିଡ଼ ରୋଗୀ ର ଅସୁସ୍ଥତା ଅଧିକ ଦିନ ଲାଗିରହିଥିଲେ, ରୋଗୀ ଭେଣ୍ଟିଲେଟର ରେ ଚିକିତ୍ସା ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ରୋଗର ପରବର୍ତ୍ତୀ କ୍ଷୟକାରୀ ପ୍ରଭାବ ଫୁସଫୁସ୍ ଉପରେ ଅଧିକ ପଡ଼ିଥିଲେ ଫୁସଫୁସ୍ ର ସଂକୋଚନ ପ୍ରସାରଣ ଶକ୍ତି ଯଥେଷ୍ଟ କମିଯାଇଥାଏ । ପୁରୁଣା ଆଜମା ରୋଗୀ ଓ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ରୋଗୀ ମଧ ସମଦଶାର ଶୀକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଥେଷ୍ଟ ବାୟୁ ପ୍ରଶ୍ୱାସରେ ଭିତରକୁ ନେବାସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ ।ଏହି ରୋଗୀଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ଛାତିର ବ୍ୟବହାର ମଧ ସୀମିତ ହୋଇଯାଏ। ତେଣୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପାଇଁ ପେଟରେ ଥିବା ମଧଛଦା ର ବ୍ୟବହାର(Abdominal Respiration/ Diaphragmatic Respiration) କରିବା ଓ ଛାତି ଭିତରୁ ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ବଳପୂର୍ବକ ଛାଡିବା (Forceful Expiration) ଦ୍ୱାରା ଅଙ୍ଗାରକାମ୍ଳ ନିଷ୍କାସନ ଉପରେ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ। ପରୋକ୍ଷରେ ଏହା ଅମ୍ଳଜାନ ଧାରଣ ପାଇଁ ଫୁସଫୁସ ରେ ଅଧିକ ସ୍ଥାନ ସୃଷ୍ଟିକରେ ।



(ଗ) ସାଧାରଣ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସମ୍ପର୍କିତ ବ୍ୟାୟାମ :

ଯେଉଁ ମାନେ ଉପରୋକ୍ତ ଅଭ୍ୟାସ କରିନପାରିବେ , ସେମାନେ ଖୋଲା ଜାଗାରେ ବସି ଦୁଇ ହାତକୁ ପ୍ରସାରଣ କରି ଆରାମରେ ଲମ୍ବା ଶ୍ୱାସ ନେବା ଓ ଛାଡିବା ଅଭ୍ୟାସ କରି ପାରିବେ ।

ଏ ସବୁ ସହିତ ସକାଳେ ବା ସନ୍ଧ୍ୟାରେ ଚାଲିବା , ଅନ୍ୟ କିଛି ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ/ଆସନ ଆଦି ମଧ କରି ପାରିବେ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ , ହଠାତ୍ ତରବରିଆଭାବେ ଗୁଡିଏ ବ୍ୟାୟାମ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଏହା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ।

କୋଭିଡ଼ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସ୍ୱ ନିରୀକ୍ଷଣ :

- ପ୍ରତିଦିନ ନିଜର ତାପମାତ୍ରା ମାପନ୍ତୁ ଓ ଦେଖନ୍ତୁ ଏହା ସାଧାରଣ (୯୮.୪ ◦ଫାରେନହିଟ) ରହୁଛିତ ?
- ପ୍ରତି ୩-୪ ଦିନରେ ଥରେ ନିଜର ରକ୍ତ ଚାପ ମାପନ୍ତୁ ବା ମପାଇ ନିଅନ୍ତୁ (ସାଧାରଣ- ୧୨୦/ ୮୦)
- ଡାଇବେଟିସ ଥିଲେ ଅନ୍ତତଃ ପ୍ରତି ୩ ଦିନରେ (ସବୁ ଦିନେ ହୋଇ ପାରିଲେ ଭଲ) ରକ୍ତ ଶର୍କରା ମାପନ୍ତୁ (ସାଧାରଣ- ଖାଲିପେଟରେ - ୧୦୦ ମିଲିଗ୍ରାମ, ଖାଇବାର ୨ ଘଣ୍ଟାପରେ -୧୪୦ ମିଲିଗ୍ରାମ)
- ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପଲ୍ସ ଅକ୍ସିମିଟର ଅଛି ତେବେ ଅକ୍ସିଜେନ ସାଚୁରେସନ୍ ମପାନ୍ତୁ (ସାଧାରଣ- >୯୪ %)

କୋଭିଡ଼ ପରର ଫଲୋ ଅପ୍ :

ପ୍ରଥମ– ଡାକ୍ତରଖାନାରୁ ଡିସ୍ଚାର୍ଜ ହେବାର ୭-୧୦ ଦିନପରେ ସେହି ଡାକ୍ତର ଖାନାରେ ଆଉଥରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ

ଦ୍ୱିତୀୟ– ଡିସ୍ଚାର୍ଜ ର ୪ ସପ୍ତାହ ପରେ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଚେକ୍‌ଅପ୍ କରାନ୍ତୁ

ତୃତୀୟ– ୧୨ ସପ୍ତାହ ପରେ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଆଉଥରେ ଚେକ୍ ଅପ୍ କରାଇ ନିଅନ୍ତୁ

ବିପଦ ସଙ୍କେତ : ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖା ଯାଇଥାଏ ଯେ କୋଭିଡ଼୍‌ରୁ ଆରୋଗ୍ୟ ଲାଭ କରିଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର କିଛିଦିନପରେ ଫୁସଫୁସ୍ ର କାର୍ଯ୍ୟ କ୍ଷମତା କମିଯାଇ ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏ । ତେଣୁ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ । ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତର/ ୧୦୪/ ଟେଲିମେଡ଼ିସିନ ନମ୍ବର ସହ ତୁରନ୍ତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ :

- ନିଶ୍ୱାସରେ କଷ୍ଟ ହେବା
- ଛାତିରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା ହେବା
- ସାମାନ୍ୟ କାମରେ ଧଇଁ ସଇଁ ଲାଗିବା
- କାଶ ଲାଗି ରହିବା, କଫରେ ରକ୍ତ ପଡିବା
- ପୁଣିଥରେ ଜ୍ୱର ହେବା
- ଦେହ ହାତ ଖୁବ ଘୋଳାବିନ୍ଧା ହେବା

ଓଡ଼ିଶା ସରକାର
ସାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ବିଭାଗ

ମୋ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଜୀବନ ମୂଲ୍ୟବାନ । ଶତକଡା ୮୦ ଭାଗରୁ ଅଧିକ କୋଭିଡ୍ ରୋଗୀ ଗୃହ ପୃଥକ୍‌ବାସରେ ରହି ଭଲ ହୋଇପାରିବେ । ଏଥିପାଇଁ କିଛି ସରଳ ଉପାୟ ଆପଣାଇବାକୁ ହେବ, ଯାହା ଏଇ ପୁସ୍ତିକାରେ ଅଛି ।ସମସ୍ତେ ଏହାକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।

ନବୀନ ପଟ୍ଟନାୟକ