ରୋଗ ସୂଚକକୁ ସ୍ୱାଗତ |

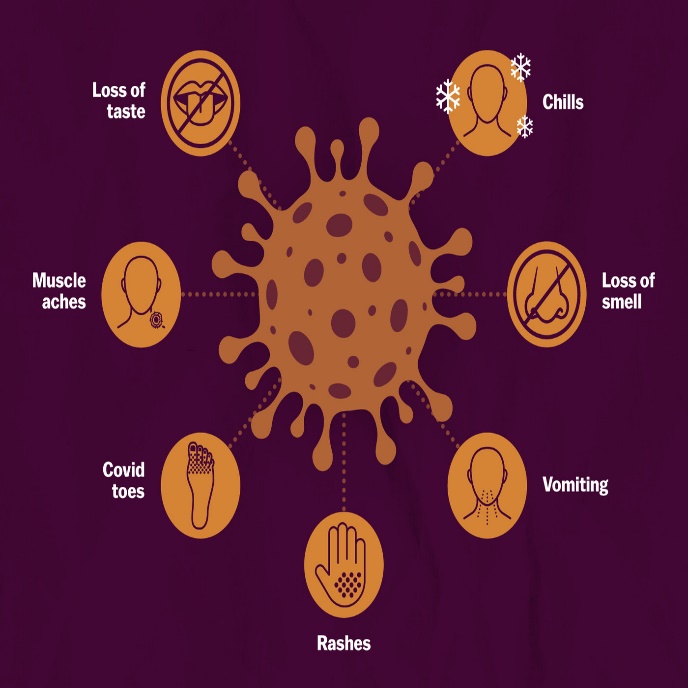
କରୋନା ଜୀବାଣୁ କ’ଣ?

କରୋନାଭାଇରସ୍ ରୋଗ 2019 (COVID-19) ହେଉଛି SARS-CoV-2 ଜୀବାଣୁ ଦ୍ a ାରା ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ। ଡିସେମ୍ବର 2019 ରେ ଚାଇନାର ୱୁହାନରେ ପ୍ରଥମ ଜଣାଶୁଣା ମାମଲା ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ବ୍ୟାପିଗଲା, ଫଳସ୍ୱରୂପ COVID-19 ମହାମାରୀ ହୋଇଥିଲା। ଏହି ରୋଗର ନୂତନ ନାମ ହେଉଛି କରୋନାଭାଇରସ୍ ରୋଗ 2019, ଯାହାକୁ COVID-19 ଭାବରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା। COVID-19 ରେ, ‘CO’ ହେଉଛି ‘କରୋନା’, ‘VI’ ‘ଭାଇରସ୍’ ଏବଂ ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ ‘D’ | ପୂର୍ବରୁ ଏହି ରୋଗକୁ "2019 ଉପନ୍ୟାସ କରୋନାଭାଇରସ୍" ବା "2019-nCoV" କୁହାଯାଉଥିଲା |

COVID-19 ର ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ କ’ଣ?

COVID-19 ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଲକ୍ଷଣ ରିପୋର୍ଟ କରାଯାଇଛି - ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଗୁରୁତର ରୋଗ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ | ଜୀବାଣୁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବାର 2-14 ଦିନ ପରେ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ | ଯେକ Anyone ଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସାମାନ୍ୟରୁ ଗମ୍ଭୀର ଲକ୍ଷଣ ପାଇପାରନ୍ତି | ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ:

* ଜ୍ୱର କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା
* କଫ
* ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ କିମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା |
* ଥକା
* ମାଂସପେଶୀ କିମ୍ବା ଶରୀର ଯନ୍ତ୍ରଣା ହୁଏ |
* ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା |
* ସ୍ୱାଦ କିମ୍ବା ଗନ୍ଧର ନୂତନ କ୍ଷତି |
* ଗଳ। ଖରାପ
* ସଂକ୍ରମଣ କିମ୍ବା ନାକ ପ୍ରବାହିତ |
* ବାନ୍ତି କିମ୍ବା ବାନ୍ତି

****

କରୋନାଭାଇରସ୍ କିପରି ବିସ୍ତାର ହୁଏ?

ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା, ଅନୁସନ୍ଧାନକାରୀମାନେ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ନେବା, କଥାବାର୍ତ୍ତା କରିବା, ହସିବା, ଗାଇବା, କାଶ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ କରୋନାଭାଇରସ୍ ଡ୍ରପଲେଟ୍ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ କଣିକା ମାଧ୍ୟମରେ ବାୟୁରେ ନିର୍ଗତ ହୁଏ। ବଡ଼ ବୁନ୍ଦା କିଛି ସେକେଣ୍ଡରେ ଭୂମିରେ ପଡିପାରେ, କିନ୍ତୁ କ୍ଷୁଦ୍ର ସଂକ୍ରାମକ କଣିକା ବାୟୁରେ ରହିପାରେ ଏବଂ ଘର ଭିତରେ ଜମା ହୋଇପାରେ, ବିଶେଷତ where ଯେଉଁଠାରେ ଅନେକ ଲୋକ ଏକତ୍ରିତ ହୁଅନ୍ତି ଏବଂ ଭେଣ୍ଟିଲେସନ୍ ଖରାପ | ଏହି କାରଣରୁ COVID-19 ରୋକିବା ପାଇଁ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା, ହାତର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଦୂରତା ଜରୁରୀ |

ମୁଁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ରୋଗ ବିସ୍ତାରକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ କ’ଣ କରିପାରିବି?

କିଛି ସରଳ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରି ଆପଣ ସଂକ୍ରମିତ କିମ୍ବା COVID19 ବିସ୍ତାର କରିବାର ସମ୍ଭାବନାକୁ ହ୍ରାସ କରିପାରିବେ:

* ମଦ୍ୟପାନ ଭିତ୍ତିକ ହାତ ଘଷିବା ସହିତ ନିୟମିତ ଏବଂ ଭଲ ଭାବରେ ସଫା କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ସାବୁନ୍ ଏବଂ ପାଣିରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ | କାହିଁକି? ସାବୁନ୍ ଏବଂ ପାଣିରେ ହାତ ଧୋଇବା କିମ୍ବା ମଦ୍ୟପାନ ଭିତ୍ତିକ ହ୍ୟାଣ୍ଡ୍ ରବ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ your ାରା ଆପଣଙ୍କ ଭାଇରସ୍ ହୋଇପାରେ।
* ନିଜେ ଏବଂ କାଶ କରୁଥିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଅତି କମରେ 1 ମିଟର (3 ଫୁଟ) ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ | କାହିଁକି? ଯେତେବେଳେ କେହି କାଶ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କନ୍ତି ସେମାନେ ନାକ କିମ୍ବା ପାଟିରୁ ଛୋଟ ତରଳ ବୁନ୍ଦା ସ୍ପ୍ରେ କରନ୍ତି ଯେଉଁଥିରେ ଜୀବାଣୁ ଥାଇପାରେ | ଯଦି ଆପଣ ଅତି ନିକଟତର ଅଟନ୍ତି, ତେବେ କାଶ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏହି ରୋଗ ଥିଲେ COVID-19 ଜୀବାଣୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ କରି ଆପଣ ବୁନ୍ଦାମାନଙ୍କରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇପାରିବେ |
* Community-verified icon
* ଆଖି, ନାକ ଏବଂ ପାଟି ଛୁଇଁବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ | କାହିଁକି? ହାତ ଅନେକ ପୃଷ୍ଠକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ ଉଠାଇପାରେ | ଦୂଷିତ ହେବା ପରେ ହାତ ଆପଣଙ୍କ ଆଖି, ନାକ କିମ୍ବା ପାଟିରେ ଜୀବାଣୁ ସ୍ଥାନାନ୍ତର କରିପାରେ। ସେଠାରୁ ଜୀବାଣୁ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କୁ ଅସୁସ୍ଥ କରିପାରେ |
* ନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଆପଣ ଏବଂ ଆପଣଙ୍କ ଆଖପାଖର ଲୋକମାନେ ଭଲ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ | ଏହାର ଅର୍ଥ ଯେତେବେଳେ ତୁମେ କାଶ କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ପାଟି ଏବଂ ନାକକୁ ତୁମର ବଙ୍କା ଏଲବୋ କିମ୍ବା ଟିସୁରେ ଘୋଡାଇ ରଖ | ତାପରେ ବ୍ୟବହୃତ ଟିସୁକୁ ତୁରନ୍ତ ବିସର୍ଜନ କର | କାହିଁକି? ଡ୍ରପଲେଟ୍ ଜୀବାଣୁ ବିସ୍ତାର କରେ। ଉତ୍ତମ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ପରିଷ୍କାର ଅନୁସରଣ କରି ଆପଣ ଆପଣଙ୍କ ଆଖପାଖର ଲୋକଙ୍କୁ ଥଣ୍ଡା, ଫ୍ଲୁ ଏବଂ COVID-19 ଭଳି ଜୀବାଣୁରୁ ରକ୍ଷା କରନ୍ତି |
* ଯଦି ଆପଣ ଅସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରୁଛନ୍ତି ତେବେ ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ | ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଜ୍ୱର, କାଶ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଛି, ତେବେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ଆଗରୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ | ଆପଣଙ୍କର ସ୍ଥାନୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରାଧିକରଣର ନିର୍ଦ୍ଦେଶଗୁଡିକ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ | କାହିଁକି? ଜାତୀୟ ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଆପଣଙ୍କ ଅଞ୍ଚଳର ପରିସ୍ଥିତି ଉପରେ ସର୍ବାଧିକ ଅଦ୍ୟତନ ସୂଚନା ପାଇବେ | ଆଗୁଆ କଲ୍ କରିବା ଦ୍ health ାରା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଆପଣଙ୍କୁ ଶୀଘ୍ର ସଠିକ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସୁବିଧାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଦେବେ | ଏହା ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବ ଏବଂ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରମଣକୁ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ |
* ଅତ୍ୟାଧୁନିକ COVID-19 ହଟସ୍ପଟ୍ (ସହର କିମ୍ବା ସ୍ଥାନୀୟ ଅଞ୍ଚଳ ଯେଉଁଠାରେ COVID-19 ବ୍ୟାପକ ଭାବରେ ବିସ୍ତାର ହେଉଛି) ଉପରେ ଅଦ୍ୟତନ ରଖନ୍ତୁ | ଯଦି ସମ୍ଭବ, ସ୍ଥାନଗୁଡିକୁ ଭ୍ରମଣରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ - ବିଶେଷତ if ଯଦି ଆପଣ ଜଣେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ମଧୁମେହ, ହୃଦୟ କିମ୍ବା ଫୁସଫୁସ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ | କାହିଁକି? ଏହି ଅ of ୍ଚଳରେ COVID-19 ଧରିବାର ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ଅଧିକ ସୁଯୋଗ ଅଛି |

*Community-verified icon*

*Community-verified icon*