

## ବର୍ଷା ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ରୁହନ୍ତୁ

ବର୍ଷା ସମୟରେ ଉତ୍ତମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା ପାଇଁ ଅନୁସରଣ କରିବାକୁ ଥିବା ୫ଟି ବାର୍ତ୍ତା

1

### ଶୁଖିଲା ରହିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ

ଏକ ଛତା କିମ୍ବା ରେନକୋଟ୍ ବହନ କରନ୍ତୁ, ଖସଡ଼ା ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ରବର ଛୋଡ଼ା, ଚପଲ କିମ୍ବା ସେଣ୍ଡଲ ଭଳି ପ୍ରତିରକ୍ଷା ପାଦୁକା ପିନ୍ଧନ୍ତୁ ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଶୁଖିଲା ଭଳି ପଲିଷ୍ଟର କିମ୍ବା ନାଇଲନ୍ ପୋଷାକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଛ ଜରୁରୀକାଳୀନ ପରିସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଅତିରିକ୍ତ ପୋଷାକ ରଖନ୍ତୁ ଛ



2

### ପ୍ରଦୂଷଣ ରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ

ପରିଷ୍କାର, ଫୁଟା ପାଣି କିମ୍ବା ଫିଲ୍ଟର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଛ ସଂକ୍ରମଣ ବିପଦକୁ କମ୍ କରିବାକୁ ଘରେ ରନ୍ଧା ଖାଦ୍ୟ କୁ ଚୟନ କରନ୍ତୁ ଛ



3

### ଆପଣଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା କୁ ବଢ଼ନ୍ତୁ

ଅଦା, ତୁଳସୀ, ପୁଦିନା କିମ୍ବା ହଳଦୀ ଭଳି ଜଡ଼ିବୁଟୀ ଏବଂ ମସଲା ରେ ମିଶ୍ରିତ ତା କିମ୍ବା ଗରମ ପାନୀୟ ପିଅନ୍ତୁ । ଏକ ଓଆରଏସ୍ ବୋତଲ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ (୧ ଲିଟର ବିଶୁଦ୍ଧ ପାଣିରେ ୬ ଚାମଚ ଚିନି ଏବଂ ଅଧ ଚାମଚ ଲୁଣ ମିଶାନ୍ତୁ) ।



4

### ଆପଣଙ୍କ ଘରକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରନ୍ତୁ

ଭଲରେ ଜଳ ନିଷ୍କାସନ ପାଇଁ ନାଳ ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରଖନ୍ତୁ, ଏବଂ ଛାତରୁ କିମ୍ବା କାନ୍ଥରୁ ଝରୁଥିବା ପାଣି କୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ମରାମତି ର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଫିଙ୍ଗି ଏବଂ ଶିଉଳି ଇତ୍ୟାଦିର ବୃକ୍ତି କୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଘରକୁ ଶୁଖିଲା ଏବଂ ଉତ୍ତମ ପବନ ଚଳାଚଳ ର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରଖନ୍ତୁ ।



5

### ପାଣିକୁ ଜମା ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ

ସ୍ଥିର ଜଳ ହେଉଛି ମଣା ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ବାହକଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରଜନନ କ୍ଷେତ୍ର । ଯଦି, ଆପଣ ଦେଖୁଛନ୍ତି କି ଅଟକି ରହିଥିବା ପୋଖରୀ / ଜଳାଶୟ ଗୁଡ଼ିକ ସଫା କରାଯାଇ ନାହିଁ, ତାହେଲେ ସ୍ଥାନୀୟ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହିତ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ପାଇଁ ମଣାରୀ କିମ୍ବା ମଣା ପ୍ରତିରୋଧକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।



## ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ । ସାହାଯ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତୁ :

### ରୋଗଗୁଡ଼ିକ

ବର୍ଷା ରେ ଜଳଜନିତ ଏବଂ ଜୀବାଣୁଜନିତ ରୋଗ ଯାହାକି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ, ଜୀବାଣୁ, ମାଛି କିମ୍ବା ମଣା ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ ର ଆଶଙ୍କା ବଢ଼ିଯାଇଥାଏ ।

ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ହେଉଛି: ଡେଙ୍ଗୁ, ମ୍ୟାଲେରିଆ, ଚିକେନ୍ସୁନିଆ, ଝାଡ଼ା, କଲେରା, ଚାଇଫ୍‌ଏଡ୍



### ଲକ୍ଷଣ

ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ଆରମ୍ଭକୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ଚିହ୍ନଟ କରାଯାଇପାରେ: ଜ୍ୱର, ଶରୀରରେ ଯନ୍ତ୍ରଣା କିମ୍ବା ମାଂସପେଶୀ ଯନ୍ତ୍ରଣା, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ନିଶ୍ୱାସ ପ୍ରଶ୍ୱାସ ରେ ଅସୁବିଧା, ହୃଦ୍, ବିକୃତି, ବାନ୍ତି, ପତଳା ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଜଳାୟ ଆଂଶର ଅଭାବ, ଶକ୍ତି ଅଭାବ ଏବଂ ଭୋକ କମିବା ।



### କ୍ରିୟା

ଯଦି ଆପଣ ଏହି ରୋଗଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ୪ ଦିନରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଧରି ରୁହେ, ତୁରନ୍ତ ଆପଣଙ୍କର ନିକଟତମ ଆଶା କର୍ମୀ କିମ୍ବା ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ଛ ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଗଲେ ଏହି ରୋଗ ସାଂଘାତିକ ହୋଇପାରେ ।



## ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ପରାଧୀନ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ



ବୃଦ୍ଧ ବୟସ୍କ



ଶିଶୁ ଏବଂ ପିଲାମାନେ



ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା



ବାହ୍ୟ ଶ୍ରମିକ: ଗଳି ବିକ୍ରେତା, ନିର୍ମାଣ ଶ୍ରମିକ, କୃଷକ, ମହାଜିବୀ ଇତ୍ୟାଦି



ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ



ହୃକାଳ ସ୍ଥାୟୀ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି



ଆପଣଙ୍କ ବିଚାର ଅନୁଯାୟୀ ଯଦି ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସାମାଜିକ ସଂସ୍କୃତି ଏବଂ ଅର୍ଥନୈତିକ ସଂଖ୍ୟାଲଘୁ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ।



ଅଧିକ ସହାୟତା କିମ୍ବା ଅନୁସନ୍ଧାନ ପାଇଁ, [contactus@catalysts.org](mailto:contactus@catalysts.org) ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

ମନରେଖନ୍ତୁ, ପରସ୍ପରତା ହିଁ ହଉଛି ଚାବିକାଠି