

ଭାରତ ସରକାର

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରାଳୟ

ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ:-

- ❖ **ମାସ୍କ** - ସେବା ପ୍ରଦାନ କରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ପାଖକୁ ଯିବା ସମୟରେ ଏକ ତିନି ଥାକିଆ ଡାକ୍ତରୀ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ । ମାସ୍କର ସମ୍ମୁଖ ଭାଗକୁ ବ୍ୟବହାର ସମୟରେ ଛୁଇଁବା ଉଚିତ ନୁହେଁ । ଯଦି ମାସ୍କଟି ସିକ୍ରେସନ ଯୋଗୁ ଓଦା କିମ୍ବା ମଇଳା ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବ୍ୟବହାର ପରେ ମାସ୍କଟିକୁ ତୁରନ୍ତ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । ମାସ୍କର ବିସର୍ଜନ ପରେ ହାତର ସ୍ପର୍ଶରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ ।
- ❖ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ମୁହଁ, ନାକ, ଏବଂ ପାଟିକୁ ଛୁଇଁବା ଉଚିତ ନୁହେଁ ।
- ❖ **ହାତର ସ୍ପର୍ଶ** - ଅସ୍ପୃଶ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ତାଙ୍କର ନିକଟସ୍ଥ ପରିବେଶ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ ପରେ ହାତରେ ସ୍ପର୍ଶରୁ ରକ୍ଷା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ❖ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ, ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ, ଶୌଚାଳୟ ଯିବା ପରେ ଏବଂ ଯେତେବେଳେ ହାତ ଅପରିଷ୍କାର ହେବ ସେତେବେଳେ ହାତର ସ୍ପର୍ଶରୁ ରକ୍ଷା ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଅଭ୍ୟାସ କରାଯିବ ଉଚିତ । ଅତି କମରେ ୪୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରି ହାତ ଧୋଇବା ଉଚିତ । ଯଦି ହାତ ଦୃଶ୍ୟମାନ ଭାବେ ଅପରିଷ୍କାର ନହୁଏ, ତେବେ ଆଲକହଲ ଭିତିକ ସାନିଟାଇଜର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇ ପାରିବ ।
- ❖ ସାବୁନ ଓ ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ହାତକୁ ଶୁଖାଇବା ପାଇଁ ପରିତ୍ୟାଗ ଯୋଗ୍ୟ କାଗଜ ଏବଂ ତଉଲିଆ ବାଞ୍ଛାନିୟ । ଯଦି ଏହା ଉପଲବ୍ଧ ନୁହେଁ, ତେବେ ଉତ୍ତରୀକୁତ ପରିଷ୍କାର କପଡ଼ା ଟାଙ୍ଗେଇ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଏବଂ ଓଦା ହୋଇଗଲେ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ରୋଗୀର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା, ରୋଗୀର ଶରୀରରୁ ନିର୍ଗତ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ସହିତ ସିଧାସଳଖ ଯୋଗାଯୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ବିଶେଷତଃ ମୁଖ କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସନଳୀରୁ ନିର୍ଗତ ତରଳ ପଦାର୍ଥଠାରୁ ମଧ୍ୟ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ରୋଗୀକୁ ସେବା ପ୍ରଦାନ ସମୟରେ ପରିତ୍ୟାଗ ଯୋଗ୍ୟ ଗ୍ଲୋବ୍ସକୁ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଗ୍ଲୋବ୍ସ ପିନ୍ଧିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ହାତର ସ୍ପର୍ଶରୁ ରକ୍ଷା ପାଇଁ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ❖ ରୋଗୀର ତୁରନ୍ତ ପରିବେଶର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଦୂଷିତ ବସ୍ତୁର ସଂସ୍ପର୍ଶରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ : (ସିଗାରେଟ ମିଶିକରି ଟାଣିବା, ଗୋଟିଏ ପାତ୍ରରେ ଏକାଠି ଖାଇବା, ପିଇବା, ଗୋଟିଏ ତଉଲିଆ କିମ୍ବା ଚାଦର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ।)
- ❖ ରୋଗୀକୁ ତାଙ୍କ କୋଠାରେ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗାଇବା ଉଚିତ ।
- ❖ ରୋଗୀସ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ସାବୁନ/ ଡିଟରଜେଣ୍ଟ ଏବଂ ପାଣି ସହିତ ଗ୍ଲୋବ୍ସ ପିନ୍ଧି ସଫା କରିବା ଉଚିତ । ବାସନାଗୁଡ଼ିକ ପୁନଃ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଗ୍ଲୋବ୍ସ କାଢ଼ିବା ପରେ ଏବଂ ବ୍ୟବହାର ସାମଗ୍ରୀକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପରେ ହାତ ସଫା କରନ୍ତୁ ।

- ❖ ପୃଷ୍ଠଗୁଡ଼ିକ ସଫା କରିବା କିମ୍ବା ପରିଚାଳନା କରିବା ସମୟରେ ତିନି ଥାକିଆ ଡାକ୍ତରୀ ମାସ୍କ ଏବଂ ଏକଥର ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ଗ୍ଲୋବ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ଗ୍ଲୋବ୍ ଅପସାରଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ହାତରେ ସ୍ପର୍ଶତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ଉଚିତ ଯେ ରୋଗୀ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଚିକିତ୍ସା ଅନୁସରଣ କରୁଛନ୍ତି ।
- ❖ ସେବା ପ୍ରଦାନକାରୀ ଏବଂ ସମସ୍ତ ଘନିଷ୍ଠ ସମ୍ପର୍କୀୟ ପ୍ରତିଦିନ ନିଜର ତାପମାତ୍ରା ସହିତ ସ୍ବାଥ୍ୟ ଉପରେ ନଜର ରଖିବେ । ଯଦି ସେମାନଙ୍କର କୋଭିଡ଼-୧୯ର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ, ତାହାହେଲେ ତୁରନ୍ତ ସୂଚନା ଦିଅନ୍ତୁ । (କ୍ଷୁଦ୍ର / କାଶ / ଶ୍ବାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା)

ରୋଗୀପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦେଶାବଳୀ:-

- ❖ ରୋଗୀ ସବୁବେଳେ ତ୍ରିସରୀୟ ଡାକ୍ତରୀ ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । ୮ ଘଣ୍ଟା ବ୍ୟବହାର ପରେ କିମ୍ବା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ଓଦା କିମ୍ବା ଦୃଶ୍ୟମାନ ମଇଳା ହୋଇଯାଏ ତେବେ ମାସ୍କକୁ ପରିତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ମାସ୍କକୁ ୧% ସୋଡ଼ିୟମ ହାଇପୋକ୍ଲୋରାଇଡ ସହିତ ଡିସିଇନଫେକ୍ଟ କରିବା ପରେ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଉଚିତ ।
- ❖ ରୋଗୀ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଦର୍ଶା ଯାଇଥିବା କୋଠରୀରେ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ଏବଂ ଘରେ ଥିବା ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଉଚିତ, ବିଶେଷ କରି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଏବଂ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ ଚାପ, ହୃଦ ରୋଗ, ବୃକକ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଥାଏ ।
- ❖ ଶରୀରରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପରିମାଣର ଜଳୀୟ ସ୍ତର ବଜାଜ ରଖିବା ପାଇଁ ରୋଗୀ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଏବଂ ଅତ୍ୟଧିକ ତରଳ ପଦାର୍ଥ ପିଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ❖ ସବୁବେଳେ ଶ୍ବାସକ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ନିୟମାବଳୀ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ହାତକୁ ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିରେ ଅତିକମରେ ୪୦ ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଧୋଇବା, କିମ୍ବା ଆଲକୋହଲ ମିଶ୍ରିତ ସାନୀଟାଇଜର ସହିତ ସଫା କରିବା ଜରୁରୀ ।
- ❖ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିନିଷ ଅଂଶୀଦାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ❖ କୋଠରୀରେ ବାରମ୍ବାର ଛୁଆଁ ଯାଉଥିବା ପୃଷ୍ଠଭାଗଗୁଡ଼ିକୁ (ଟେବୁଲ ପୃଷ୍ଠ, କବାଟ ହାଣ୍ଡଲ ଇତ୍ୟାଦି) ୧% ହାଇପୋ କ୍ଲୋରାଇଡ ମିଶ୍ରଣ ସହିତ ସଫା କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ରୋଗୀ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଏବଂ ଔଷଧ ସମ୍ପର୍କୀୟା ପରାମର୍ଶକୁ ଅନୁସରଣ କରନ୍ତୁ ।
- ❖ ରୋଗୀ ପ୍ରତିଦିନ ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ଏବଂ ସ୍ବାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ । ଯଦି କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ ତାହାହେଲେ ଶୀଘ୍ର ସୂଚନା ପ୍ରଦାନ କରିବେ ।