Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

Help us to help you

ନୋଭେଲ କରୋନା ଭାଇରସ ରୋଗ (କୋଭିଡ-୧୯)

ରେଳ ଯାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ

ହାତ ସଫା ରଖନ୍ତୁ:

- ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଆଲକହଲ୍ ଯୁକ୍ତ ସାନିଟାଇଜର୍ ର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ

ଶ୍ୱସନ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ:

- କାଶିବାରେ ବା ଛିଙ୍କିବାରେ ବାହାରୁଥିବା ଲାଳ ବୁନ୍ଦା ଅନ୍ୟର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଲେ କୋଭିଡ -୧୯ ର ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପିଥାଏ. ଏଥିପାଇଁ କାଶିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ନିଜର ନାକ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ଟିସୁ କିମ୍ବା ରୁମାଲ ରେ ଢାଙ୍କନ୍ତୁ
- ନିଜର ଆଖି ନାକ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ଛୁଅଁନ୍ତୁ ନାହିଁ

ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ:

- ଫେସ କଭର /ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ ଅଟେ
- ଫେସ କଭର /ମାସ୍କ କୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଫେସ କଭର /ମାସ୍କ ଓଦା ହୋଇଗଲା ମାତ୍ରେ ତୁରନ୍ତ ବଦଳାନ୍ତୁ ଏବଂ ନୂଆ ମାସ୍କ ପିନ୍ଧନ୍ତୁ, ଥରେ ବ୍ୟବହାର ଯୁକ୍ତ ମାସ୍କ କୁ ଆଉଥରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଫେସ କଭର /ମାସ୍କ କୁ ପଛରୁ ଧରି କାଢନ୍ତୁ, ତାର ସାମନା ପଟକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଯେବେ ବି ମାସ୍କ କୁ ଛୁଇଁବେ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ହାତକୁ ସାବୁନ ବା ପାଣିରେ ଧୋଇବେ ଅଥବା ଆଲକହଲ ମିଶା ହ୍ୟାଣ୍ଡରବ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ
- ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇଥିବା ମାସ୍କକୁ ଏଣେତେଣେ ଫିଙ୍ଗନ୍ତୁ ନାହିଁ

ଅନ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ:

- ଦୂରରେ ଥାଇ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ଅଭିନନ୍ଦନ ଜଣାନ୍ତୁ
- ଟ୍ରେନ ବା ରେଳ ଷ୍ଟେସନ ରେ ଜଣେ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ଅତି କମ୍ ରେ ଏକ ମିଟର ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ

ଖରାପ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ନ୍ତୁ:

- ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ତମ୍ବାଖୁ ଖଇନି ଏବଂ ଗୁଟ୍ଖାର ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଟ୍ରେନ ଭିତରେ ବା ଝରକାରୁ ବାହାରକୁ କିମ୍ବା ପ୍ଲାଟ୍ଫର୍ମ ରେ ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ. କେବଳ ଶୌଚାଳୟର ୱାଶ ବେସିନରେ ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଣି ରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ

ସ୍ୱଚ୍ଛତା:

- ବାରମ୍ବାର ଛୁଆଁ ଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନକୁ /ବସ୍ତୁକୁ ଖାଲି ହାତରେ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରିବା ଲାଗି ଝରକା ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ
- ସହ ଯାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ସହିତ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିନିଷ (ଫୋନ, କପଡା, ବିଛଣା, ତଉଲିଆ, ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ଶୌଚ ସରଞ୍ଜାମ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିନିଷପତ୍ର) ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ଉପଯୋଗ କରି ସରିଲା ପରେ ଶୌଚାଳୟର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ

ରୋଗର ଯେକୌଣସି ସଂକେତ ପ୍ରତି ସତର୍କ ରୁହନ୍ତୁ:

- ଯଦି ଆପଣଙ୍କୁ କାଶ /ଜର /ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା ହେଉଥାଏ, ତେବେ ରେଳବାଇ ଅଧିକାରୀଙ୍କ ସହ ସମ୍ପର୍କ କରନ୍ତୁ ଏବଂ ତାଙ୍କର ନିର୍ଦ୍ଦେଶକୁ ପାଳନ କରନ୍ତୁ

ମନେ ରଖନ୍ତୁ:

- ଆରୋଗ୍ୟ ସେତୁ ଆପ୍ପ ଡାଉନଲୋଡ କରନ୍ତୁ
- "କ'ଣ କରିବେ ଆଉ କ'ଣ ନକରିବେ "କୁ ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଏଗୁଡିକର ପାଳନ ଆଗକୁ ବି କରି ଚାଲନ୍ତୁ ଆଉ ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ

ସଠିକ ସୂଚନା ଏହିଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତୁ -

(i) ଭାରତ ସରକାରଙ୍କର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଟୋଲ ଫ୍ରି ହେଲ୍ପଲାଇନ -୧୦୭୫
(ii) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟର ୱେବସାଇଟ (www.mohfw.gov.in)