



ନୋଭେଲ କରୋନା ଭାଇରସ ରୋଗ (କୋଭିଡ-୧୯) ବିଷୟରେ ସୂଚନା



- 1 ନୋଭେଲ କରୋନା ଭାଇରସ ରୋଗ (କୋଭିଡ- ୧୯) ଏକ ସଂକ୍ରମକ ରୋଗ
- 2 କୋଭିଡ-୧୯ ର ସାମାନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି - ଜର, କାଶ ଏବଂ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ଅସୁବିଧା
ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ (୫ ଜଣରୁ ୪ ଜଣ) ଯେଉଁମାନେ କୋଭିଡ-୧୯ ରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ଠାରେ ରୋଗର ହାଲୁକା ବା ବହୁତ ହାଲୁକା ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ, ଯେବେକି କେତେକଙ୍କ ଠାରେ (୫ ଜଣରୁ ଜଣେ) ରୋଗର ଅଳ୍ପ ଗମ୍ଭୀର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ
- 3 ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ହୃଦୟ ରୋଗ, ଡାଇବେଟିସ, ଶ୍ୱାସରୋଗ ବା କର୍କଟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ଏବଂ ବୟସ୍କଙ୍କୁ କୋଭିଡ-୧୯ ସଂକ୍ରମଣର ଅଧିକ ବିପଦ ରହିଥାଏ

ରେଳ ଯାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ

ହାତ ସଫା ରଖନ୍ତୁ:

- ▶ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ କିମ୍ବା ଆଲକହଲ୍ ଯୁକ୍ତ ସାନିଟାଇଜର୍ ର ପ୍ରୟୋଗ କରନ୍ତୁ

ଶ୍ୱାସନ ସ୍ପର୍ଶତା ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତୁ:

- ▶ କାଶିବାରେ ବା ଛିଙ୍କିବାରେ ବାହାରୁଥିବା ଲାଲ ବୁଦା ଅନ୍ୟର ସମ୍ପର୍କରେ ଆସିଲେ କୋଭିଡ -୧୯ ର ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପିଥାଏ. ଏଥିପାଇଁ କାଶିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ନିଜର ନାକ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ଚିପୁ କିମ୍ବା ରୁମାଲ ରେ ଢାଙ୍କନ୍ତୁ
- ▶ ନିଜର ଆଖି ନାକ ଏବଂ ମୁହଁକୁ ଛୁଅନ୍ତୁ 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 ହ୍ୟାଣ୍ଡରସ୍ 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 ଛାଡନ୍ତୁ:

- ▶ ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ▶ ତମ୍ବାଖୁ ଖାଇନି ଏବଂ ଗୁଗ୍ଗୁର ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ▶ ଟ୍ରେନ ଭିତରେ ବା ଝରକାରୁ ବାହାରକୁ କିମ୍ବା ପ୍ଲାଟ୍ଫର୍ମ ରେ ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ. କେବଳ ଶୌଚାଳୟର ଖାଣ ବେସିନରେ ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ଏବଂ ପାଣି ରେ ଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ

ସ୍ପର୍ଶତା:

- ▶ ବାରମ୍ବାର ଛୁଆଁ ଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନକୁ /ବସ୍ତୁକୁ ଖାଲି ହାତରେ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ▶ ପବନ ଯିବା ଆସିବା କରିବା ଲାଗି ଝରକା ଖୋଲା ରଖନ୍ତୁ
- ▶ ସହ ଯାତ୍ରୀ ମାନଙ୍କ ସହିତ ନିଜର ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିନିଷ (ଫୋନ୍, କପଡା, ବିଛଣା, ଡଉଲିଆ, ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ଶୌଚ ସରଞ୍ଚାମ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଜିନିଷପତ୍ର) ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ
- ▶ ଉପଯୋଗ କରି ସରିଲା ପରେ ଶୌଚାଳୟର ସ୍ପର୍ଶତା 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 ଆସ୍ତ୍ର ଡାଉନଲୋଡ କରନ୍ତୁ
- ▶ “କ’ଣ କରିବେ ଆଉ କ’ଣ ନକରିବେ”କୁ ମନେ ରଖନ୍ତୁ ଏଗୁଡ଼ିକର ପାଳନ ଆଗକୁ ବି କରି ଚାଲନ୍ତୁ ଆଉ ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ

ସଠିକ ସୂଚନା ଏହିଠାରୁ ପ୍ରାପ୍ତ କରନ୍ତୁ -

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