



ପିପୁଲସ୍ କଲଚରାଲ ସେଣ୍ଟର (ପିକକ୍) କରୋନା ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବା ନିମନ୍ତେ କିଛି ବିଶେଷ ସୂଚନା...

- ବାହାରକୁ ବାହାରିଲେ ସର୍ବଦା ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା ଆବଶ୍ୟକ ଓ ଘରେ ବାରମ୍ବାର ନିଜ ହାତକୁ ସାବୁନ ଓ ପାଣିରେ ଧୋଇ ସଫା ରଖନ୍ତୁ । ସର୍ବତ୍ର ଅନୁ୍ୟନ ଏକ ମିଟର ଶାରିରୀକ ବ୍ୟବଧାନ ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ।
- ନିଜ ସମୟ ଆସିଲେ କରୋନା ଟିକା ନିଅନ୍ତୁ ଓ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ କରୋନା ଟିକା ନେବାପାଇଁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରନ୍ତୁ ।
- ମୁହଁ, ନାକ ଓ ଆଖିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଓ କାଶିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ବେଳେ ମୁହଁ ଏବଂ ନାକକୁ ରୁମାଲ, ଲୁଗା କାନି କିମ୍ବା କହୁଣ୍ଡାରେ ଘୋଡ଼ାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଜନସମାଗମ ହେଉଥିବା ସାମାଜିକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ ଓ ସାଂପ୍ରତିକ ପରିସ୍ଥିତିରେ କୌଣସି ଜନସମାଗମ ଯଥା ବିବାହ, ବ୍ରତ, ଶ୍ରାଦ୍ଧକର୍ମ, ପୂଜାପର୍ବ ଇତ୍ୟାଦି ସରକାରୀ ନିୟମ ଅନୁଯାୟୀ ପାଳନ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ଜ୍ୱର, ସର୍ଦି, କାଶ, ମୁଣ୍ଡବିନ୍ଧା, ଦେହହାତ ଘୋଳାବିନ୍ଧା, ପତଳା ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି, ଅତ୍ୟଧିକ ଥକାପଣ, ବହୁତ ଝାଳ ବୋହିବା ଓ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଥାଏ ବା ସେ ଅସୁସ୍ଥ ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କୁ ଘରେ ଏକାନ୍ତ ବାସରେ ରଖନ୍ତୁ ଏବଂ ଦୂରତ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ ଓ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା ଓ କରୋନା ପରୀକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ସଂକ୍ରମିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ତତ୍ତ୍ୱାବଧାନ, ଗାମୁଛା, ବିଛଣାତାବର ଏବଂ ତାଙ୍କର ବାସନକୁସନକୁ ଯେପରି ଅନ୍ୟମାନେ ବ୍ୟବହାର ନକରିବେ ସେଥିପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ପ୍ରତି ଦୃଷ୍ଟି ରଖି ଦରକାର ପଡିଲେ ଡିକିସାଳୟରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାନ୍ତୁ ।
- କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ସମୟରେ ଶାରିରୀକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ, ମୁହଁରେ ମାସ୍କ ଓ ହାତରେ ଗ୍ଲୋବ୍ସ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନରେ ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ପାନ ଖାଇ ଏଣେ ତେଣେ ଛେପ ପକାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ, ଉଷୁମ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ, ତବକା ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଭିତାମିନ ସି ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ଓ ଯଥେଷ୍ଟ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ।
- ନିଜ କର୍ମକ୍ଷେତ୍ରରେ ସମସ୍ତ କୋଭିଡ ନିୟମକୁ ମାନି କାମ କରନ୍ତୁ । ଆପଣ ନିଜକୁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ନିଯୋଜିତ କରି ରଖିଲେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ମଧ୍ୟ ସୁସ୍ଥ ରହିବେ ।
- ପିଲାମାନଙ୍କ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ଓ ସେମାନଙ୍କ ସହ ସମୟ ବିତାନ୍ତୁ ।
- ସୋସିଆଲ ମିଡିଆରେ କରୋନା ସମ୍ବନ୍ଧିତ କୌଣସି ଭୁଲ ତଥ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କରୋନା ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଖବର ସର୍ବଦା ଦେଖନ୍ତୁ ନାହିଁ, ନିଜେ ଭୟଭିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କି ଅନ୍ୟକୁ ଭୟଭିତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଅବସର ସମୟରେ ଭଲବହି ପଢନ୍ତୁ, ଗୀତ ଶୁଣନ୍ତୁ, ଭଲ ସିନେମା ଦେଖନ୍ତୁ, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ, ଯୋଗ ଓ ଧ୍ୟାନ କରନ୍ତୁ ଓ ସର୍ବଦା ସକାରାତ୍ମକ ଭାବ ରଖନ୍ତୁ ।
- କୋଭିଡ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସରକାରୀ ଘୋଷଣାବାନୀ ଓ ଉପଦେଶକୁ ପଢନ୍ତୁ, ଜାଣନ୍ତୁ, ନିଜେ ପାଳନ କରିବା ସହ ଅନ୍ୟକୁ ମଧ୍ୟ ସଚେତନ କରାନ୍ତୁ ।
- ସେବା ପ୍ରଦାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ଭଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ଓ ସେମାନଙ୍କ ସହିତ ସହଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।



ରାଜ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କମିଶନରୀ-୦୭୭୪-୨୩୯୦୪୬୬, ମୋବାଇଲ୍: ୯୪୩୯୯୯୪୮୫୭ / ୯୪୩୯୯୯୧୨୨୧ / ୯୪୩୯୯୯୪୮୫୯,
କୋଭିଡ ସହାୟତା-୦୧୧-୨୩୯୭୮୦୪୬, ୧୦୭୫ ରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ ।

କରୋନାକୁ ନା କରନ୍ତୁ । କରୋନା ଟିକା ନିଅନ୍ତୁ ଓ ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ ।



ପିପୁଲସ୍ କଲଚରାଲ ସେଣ୍ଟର (www.pecuc.org) ଦ୍ୱାରା ଜନହିତରେ ଜାରୀ