



**icmr**  
INDIAN COUNCIL OF  
MEDICAL RESEARCH  
Serving the nation since 1911

**କରୋନା ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ସଂପର୍କରେ ବାରମ୍ବାର ପଚରାଯାଉଥିବା ପ୍ରଶ୍ନର ଉତ୍ତର**

*ଯେଉଁମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ ବା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥାଏ; ସେମାନେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ କି ?*

ନା, ଅଧିକ ନୁହେଁ । ସାଧାରଣ ଲୋକଙ୍କ ପରି ଏହି ରୋଗୀମାନେ ସମାନ ଭାବରେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

*ଏହି ରୋଗୀମାନେ କରୋନା ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ରୋଗର ଉପାବେଦନା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ କି ?*

ଏହି ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧିକାଂଶ (ପ୍ରାୟତଃ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ) ସାମାନ୍ୟ ଅଣ୍ଡା, କାଶ, ଜର ହେବା ପରେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ବା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରୋଗ ଅଧିକ ଗୁରୁତର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ସତର୍କ ହେବା ଜରୁରୀ ।

*ମଧୁମେହ ରୋଗୀମାନେ COVID-19 ରୋଗରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ?*

ମଧୁମେହ ରୋଗୀର ରକ୍ତ ଶର୍କରାକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖାଯିବା ଦରକାର । ନିୟମିତ ଔଷଧ, ଉପଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବ । ନିୟମିତ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଯିବା ଉଚିତ । ଏହା ଫଳରେ ରୋଗୀ ସୁସ୍ଥ ରହିପାରିବ ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ଭୟଭୀତ ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ ।

ଆପଣଙ୍କ ଡାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ଦେଉଥିବା ସବୁ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକ ନିୟମିତ ସେବନ କରନ୍ତୁ । ଡାକ୍ତରଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ବିନା କୌଣସି ଔଷଧ ନିଜେ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅତିକମ୍ରେ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଔଷଧ ନିଜ ପାଖରେ ରଖନ୍ତୁ । ରକ୍ତ ଶର୍କରା ଓ କୋଲେଷ୍ଟେରଲ୍ ଔଷଧ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ଅନୁଯାୟୀ ସେବନ କରନ୍ତୁ ।

*ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ କିଛି ଔଷଧ COVID-19 ରୋଗର ଉପାବେଦନା ବଢ଼ାଇବା ବିଷୟରେ ତଥ୍ୟ କେତେ ପରିମାଣରେ ଠିକ୍ ?*

ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଅବର୍ଜ୍ଜିତାୟ ବିଜ୍ଞାନିକ ସଂଗ୍ରାମୀନେ ଏ ବିଷୟରେ ସବିଶେଷ ଆଲୋଚନା କରିବା ପରେ ଏକ ସିଦ୍ଧାନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିଛନ୍ତି ଯେ, କୌଣସି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପ୍ରକାର ଔଷଧ (ACEI/ARB) ବନ୍ଦ କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପକ୍ଷେ କ୍ଷତିକାରକ ।

*ବିଶାଦିହି ଔଷଧ ସେବନ କରାଯାଇପାରିବ କି ?*

କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରକାର ବିଶାଦିହି ଔଷଧ ଯଥା IBUPROFEN ହୃଦ୍‌ରୋଗୀମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ । ଏହା COVID-19 ରୋଗୀକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତର କରିଥାଏ । କେବଳ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ପରେ ବିଶା ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ । PARACETAMOLକୁ ଦରକାର ହେଲେ ନିରାପଦରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

*ରକ୍ତଚାପ ଓ ମଧୁମେହ ରୋଗୀ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ?*

ଧୂମପାନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ । ମଦ୍ୟପାନ ମଧ୍ୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିୟମିତ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ରକ୍ତଚାପ ଓ ରକ୍ତଶର୍କରା ପରିମାଣ କେତେ ରହୁଛି, ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରିନିଅନ୍ତୁ ।

ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଖାଦ୍ୟ ସଂପର୍କରେ ?

ନିୟମିତ କିଛି ସମୟ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ କରନ୍ତୁ । ବାହାରକୁ ନଯାଇ ଘରକୁ ଭିତରେ ଥାଇ ମଧ୍ୟ ଏହା କରାଯାଇପାରିବ । ଚାହୁଁଥିଲେ ଆମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରିବେ । ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ସତେଜ ଫଳ, ସବୁଜ ପନିପରିବା ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍-ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରର ଯୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ସମୃଦ୍ଧି ଅବସ୍ଥାରେ ରହିପାରିବ ।

ମତେ ଲାଗୁଛି ଯେ, ମୋର ଅବସ୍ଥା ଖରାପ ଆଡ଼କୁ ଯାଉଛି ? ମୁଁ ବର୍ତ୍ତମାନ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ ?

ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଛି, ଅଣନିଃଶ୍ୱାସ ହେଉଛି, ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହାଲିଆ ହୋଇପଡ଼ୁଛି, ତେବେ ନିକଟସ୍ଥ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ ଯାଇ ଡାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ । ଜାତୀୟ ସ୍ତରରେ COVID-19 ପାଇଁ ହେଲପଲାଇନ୍ ନଂ-୧୦୭୫ରେ ମଧ୍ୟ ଆପଣ ଯୋଗାଯୋଗ କରିପାରିବେ ।

COVID-19 ରେ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାରୁ ନିବର୍ତ୍ତନ ପାଇଁ କ'ଣ କରାଯାଇପାରେ ?

COVID-19 କାଶିକି ଦ୍ୱାରା ଜଣକଠାରୁ ଅନ୍ୟଜଣଙ୍କୁ ବ୍ୟାପା ଥାଏ । ଏହାକୁ ତ୍ରୁପଲେଟ୍ ବା ଫୋମାଇଟ୍ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଆପଣ ଏହିଭଳି ବସ୍ତୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରନ୍ତି, ସେତେବେଳେ ଏହି ଭୂତାଣୁ ଆପଣଙ୍କ ହାତକୁ ଆସିଥାଏ ଏବଂ ପରବର୍ତ୍ତୀ ଅବସ୍ଥାରେ ଆପଣଙ୍କ ମୁହଁ, ଆଖି ବା ପାଟି ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସି ଆପଣଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଏ । ୬୮ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଲୋକମାନେ ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟାବସ୍ଥା ଗୁରୁତର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ । ତେଣୁ ସମାଜର ପ୍ରତ୍ୟେକ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତି ଓ ପରିବାର ଆମ ଗୁରୁଜନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅଧିକ ସତର୍କ ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ହାତକୁ ବାରମ୍ବାର ସାବୁନ୍ ପାଣିରେ ଧୋଇବା ଅଥବା ସାନିଟାଇଜରରେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ସାମାଜିକ ଦୂରତା (Social Distancing)

କ) ଯେକୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଯଦି ଅଣ୍ଟା, କାଶ, ଜର ହୋଇଥାଏ; ସେମାନଙ୍କଠାରୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଦୂରରେ ରହିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଖ) ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ନହେଲେ ସର୍ବସାଧାରଣ ଯାତାୟାତ କରୁଥିବା ଯାନବାହାନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଗ) ସର୍ବସାଧାରଣ ଯାତାୟାତ କରୁଥିବା, ଅଧିକ ଲୋକ ଜମା ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନ ଏବଂ ଜନଗହଳିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶଠାରୁ ନିଜକୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ । ନିଜ ସଂପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଫୋନ୍, ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଓ ସାମାଜିକ ଗଣମାଧ୍ୟମ ମାଧ୍ୟମର ସଂପର୍କ ରଖନ୍ତୁ ।

ଘ) ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନା ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ନିୟମିତ ଖାଇବାକୁ ପଡୁଥିବା ଔଷଧ ବିଷୟରେ ଫୋନ୍ରେ କୁଝିନେଇ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ । କେବଳ ଜରୁରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜିଲେ ଡାକ୍ତରଖାନା ଯାଆନ୍ତୁ ।

ହାତର ସ୍ୱଚ୍ଛତା (Hand Hygiene)

କ) କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହିତ ହାତ ମିଳାଇବା ଅଥବା ନିଜ ମୁହଁର କୌଣସି ଅଂଶ ନିଜ ହାତରେ ଛୁଇଁବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ ।

ଖ) ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ନହେଲେ ସର୍ବସାଧାରଣ ଯାତାୟାତ କରୁଥିବା ଯାନବାହାନ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସାବୁନ୍ ଓ ପାଣିରେ ହାତକୁ ଅତି କମରେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ଧରି ଧୁଅନ୍ତୁ । ହାତର ସବୁ ଅଂଶକୁ ଧୋଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ଗ) ଆଲକୋହଲଯୁକ୍ତ ସାନିଟାଇଜର ମଧ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ ଅଧିକ ଉପାଦେୟ ।

ଘ) ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ସାର୍ବଜନୀନ ଶୈତାଳୟ ଅଥବା ବହୁ ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିବା କବାଟର ହ୍ୟାଣ୍ଡେଲ ଛୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।