Centre for Advocacy and Research

Water For Women

Australian Aid

# ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ :

## କୋଭିଡ୍-୧୯କୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ନେତୃତ୍ୱ ମାନଙ୍କୁ ତାଲିମ

ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ:

କୋଭିଡ-୧୯ ରୋକିବା ପାଇଁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ପ୍ରତିନିଧିମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା

ପ୍ରକାଶନ: ସେଣ୍ଟର ଫର ଆଡ଼ଭୋକେସୀ ଏଣ୍ଡ ରିସର୍ଚ୍ଚ (ଉରଃଇଜ)ନ୍ନ ଉରଃଇଜ ୨୦୨୦

ରଚନା ଏବଂ ବିଷୟବସ୍ତୁ: ସେଣ୍ଟର ଫର ଆଡ଼ଭୋକେସୀ ଏଣ୍ଡ ରିସର୍ଚ୍ଚ (ଉରଃଇଜ)

ଡିଜାଇନ୍ ଏବଂ ଲେଆଉଟ୍: ଦି ପେନ୍ ଏଣ୍ଡ ମାଉସ୍

ଫଟୋଗ୍ରାଫ୍: ସେଣ୍ଟର ଫର ଆଡ଼ଭୋକେସୀ ଏଣ୍ଡ ରିସର୍ଚ୍ଚ (ଉରଃଇଜ)

ଏହି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ପ୍ରକଳ୍ପ ଅଧୀନରେ କରାଯାଇଥିବା କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ଆଧାରିତ

ଭାରତର ସହରାଂଚଳ ବସ୍ତିରେ ସାମାଜିକ ଭାବରେ ଜଳ ପରିମଳ ପଦକ୍ଷେପଗୁଡିକୁ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତକରଣ, ସମବେତ, ସୁଗମ ଏବଂ ପ୍ରତିରୂପ କରିବା

ସହଯୋଗ: ୱାଟ ଫର ୱମେନ ଫଣ୍ଡ ଡିପାର୍ଟମେଂଟ ଅଫ୍ ଫରେନ ଆଫାୟର୍ସ ଏଣ୍ଡ ଟ୍ରେଡ଼, ଅଷ୍ଟ୍ରେଲିଆ (ଡଲଡ. ଉରଃଇଞ)

## ଉପକ୍ରମ :

ଉତମ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ପରିମଳ ସର୍ବଦା ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ କାରକ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିଥ ।ସୁଛି, ଯେଉଁ କାରଣୁ ଉତ୍ପାଦନ ପାଇଁ ପ୍ରମୁଖ ପୁଞ୍ଜି ବିନିଯୋଗ ଏବଂ ଏଗୁଡିକ ଉପରେ ସଚେତନତା ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି । କୋଭିଡ଼-୧ ୯ ମହାମାରୀର ଆସିବା ସହିତ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଏବଂ ପରିମଳର ଆବଶ୍ୟକତା ଆଜି ଯେମିତି ବଢ଼ି •ଲିଛି, ତାହା ଆଗରୁ କେବେ ବି କରାଯାଇ ନାହିଁ । ଏକ ଜୀବାଣୁ ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବା ଯାହା ଶୀଘ୍ର ବିସ୍ତାର ହୁଏ ଏବଂ ଯାହାର କୌଣସି ଜଣାଶୁଣା ଉପଶମ କିମ୍ବା ଟୀକା ଏ ଯାଏଁ ବାହାରିନାହିଁ । ଏହି ଭଳି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରତିରୋଧ ହିଁ ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ ଯାହା ଅନେକ ଦିଗରେ ପରିବର୍ତନ  ଆଣିପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଆମକୁ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିବର୍ତନ ଏବଂ ଦୃଢ଼ ମନୋଭାବର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଟେ ।

ପୂର୍ବରୁ ଆମ ପ୍ରୟାସ  ହାତ ଧୋଇବା ଏବଂ ଭଲ ପରିମଳର ଗୁରୁତ୍ୱ ଉପରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥିବା ବେଳେ, କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ନିରନ୍ତର ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିବା ହିଁ ଆଜିର କଷ୍ଟକର ବିଷୟ ପାଲଟିଛି । ସମାଜରେ ଦୁସ୍ଥ ପରିସ୍ଥିତିରେ ବାସ କରୁଥିବା ଲୋକମାନେ ଯେପ ରିକି ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ, ଟ୍ରାନ୍ସଜେଣ୍ଡର, ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ, ଶିଶୁ ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭ୍ୟାସ କରିବା ଅଧିକ କଷ୍ଟସାଧ ଅ ଟେ, କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ମୌଳିକ ସୁବିଧା ପାଇଁ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ଏହାର ତୀବ୍ରତାକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି ଆମେ କହି ପାରିବା ସମ୍ପ୍ରଦ ।ୟଗୁଡିକ ଯେଉଁଠାରେ କମ୍ ସଚେତନତାର ସ୍ତର ରହିଛି, ସମ୍ଭବତ କୋଭିଡ଼-୧ ୯  ସୋମନଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ବଡ଼ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିବ ।

ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆମେ ସବୁବେଳେ ସଜାଗ ହୋଇ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ସହ କଥାବାର୍ତା କରିପାରିବା ଯେଉଁମାନେ ଏହି ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଦେଇ ପାରିବେ । ଏହାପରେ ଆମେ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ଆଲୋଚନା କରିପାରିବା, ଯାହାଦ୍ୱାରା ଏହା ପ୍ରତି ବ୍ୟକ୍ତିବିଶେଷଙ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଂଚି ପାରିବ । ତୃଣମୂଳ ସ୍ତରର ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଇ ଯଦି କିଛି କାମ କରିବା ତାହା ପରବର୍ତୀ ସମୟରେ ବୃଥା ଏବଂ ପ୍ରଭାବହୀନ ପ୍ରମାଣିତ ହେବ ।

## ବିଦ୍ୟମାନ ଉତ୍ସଗୁଡିକ ବ୍ୟବହାର, ସେମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଗଠନ :

ସେଂଟର ଫର ଆଡ଼ଭୋକେସୀ ଏଣ୍ଡ ରିସର୍ଚ୍ଚ (ଉରଈଜ) ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ସମ୍ପ୍ରଦ ।ୟ-ନେତୃତ୍ୱାଧୀନ ପ୍ରକ୍ରିୟାଗୁଡିକ ଶକ୍ତି ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରେ ଏବଂ ନିମ୍ନ ସ୍ତରରେ ପରିବର୍ତନକୁ ଆଣିବାକୁ ଚେଷ୍ଟାକରେ । ଯେତେବେଳେ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ରହୁଥିବା ଲୋକମାନେ ସଚେତନତା ବିଷୟରେ ଜାଣନ୍ତି,ସେତେବେଳେ ହିଁ

ପରିବର୍ତନ ଶୀଘ୍ର ଘଟେ ଏବଂ ତାହା ଲମ୍ବା ସମୟ ଯାଏ ଦେଖାଯାଏ । ବାକି ଏହିଭଳି ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ସିଏଫ୍ଏଆର କରିଥାଏ ଯାହା ସମଗ୍ର ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପ ଭାବିତ କରେ ଓ ଉତ୍ସାହିତ କରିବାର କ୍ଷମତା ରଖିଥାଏ ଏବଂ ଯାହାକି ପରବର୍ତୀ ସମୟରେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆଚରଣରେ ପରିବର୍ତନ ହେତୁ ସୋମନଙ୍କ ନିକଟରେ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।

ସିଏଫ୍ଏଆର (ଉରଈଜ) ପୂର୍ବରୁ ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ନେଇକି ଏକ ବର୍ଗ ନିର୍ମାଣ କରିସାରିଛି, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ପରିବର୍ତନର ସ୍ରୋତ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ବହୁତ ସମ୍ମାନ ମିଳେ । ଏହିମାନେ, ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଭାବରେ ମଧ ଜଣାଶୁଣା, ଯେଉଁମାନେ ସେଇ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଭାବନା, ଆହ୍ୱାନ, ସୁଯୋଗ ଏବଂ ସୁଖଦୁଃଖରେ ଭାଗୀଦାର ହୁଅନ୍ତି । ସେମାନେ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ପ୍ରାକୃତିକ ସହଯୋଗୀ ଏବଂ ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ, ପ୍ରେରଣାଦାତା ଏବଂ ଯୋଗାଯୋଗକାରୀ ମଧ କୁହାଯାଏ । ସେମାନେ ସିଙ୍ଗିଲ୍ ୱିଣ୍ଡୋ କମିଟି, ଗୋଷ୍ଠୀ ପରିଚାଳନା କମିଟି ଇତ୍ୟାଦିର ସଦସ୍ୟ ଅଟନ୍ତି ।

## କୋଭିଡ୍-୧୯ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ତାଲିମ:

ଏହି ପଦକ୍ଷେପ ଉଭଇଜ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ବିଶ୍ୱାସ ଓ ପ୍ରମାଣ ଉପରେ ଆଧାରିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ଯୋଗାଯୋଗକାରିମାନେ ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ତାଲିମ୍ କୋଭିଡ୍-୧୯ ମହାମାରୀ ରୋକିବାରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ନେତୃତ୍ୱମାନଙ୍କୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ ରଖିଛି । ଅବଶ୍ୟ, ପୂର୍ବରୁ ଏହି ଗୋଷ୍ଠୀ ନେତୃବୃନ୍ଦ ଏବଂ ଯୋଗାଯୋଗକାରୀମାନେ ବସ୍ତିରେ ଜଳ ପରିମଳ ଏବଂ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପରେ ଉଭଇଜ ର କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରଏକ ଅଂଶ ହୋଇସାରିଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ କୋଭିଡ୍-୧୯ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଗଭୀର କୌଶଳ ସହିତ ଅଧିକ ବୈଷୟିକ  ଶିକ୍ଷା ଏବଂ ସଠିକ୍ ସୂଚନାର ଆଚରଣଗତ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଦରକାର । ଏଥିପାଇଁ ଏକ ଭିନ୍ନ ଧରଣର ତାଲିମ୍ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ଅଟେ ।

## ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ:

- ବିଭିନ୍ନ ବୟସ, ବର୍ଗ, ଲିଙ୍ଗ,ବୃତି ଏବଂ ପରିସ୍ଥିତିର ଲୋକଙ୍କୁ କୋଭିଡ୍-୧୯ ପ୍ରତିରୋଧ ଉପରେ ତାଲିମ୍/ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ କ୍ଷମତା ମଜବୁତ୍ କରିବା ।
- ଯୋଗାଯୋଗ ପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ଅଧିକ ଉନ୍ନତି ପାଇଁ ସେମାନଙ୍କର ଦକ୍ଷତା ଗଠନ କରିବା ।
- କୋଭିଡ୍-୧୯ ରୋକିବା ପାଇଁ ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କର ଏକ ବର୍ଗ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା । ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଉତ୍ସାହିତ କରିବା ପାଇଁ ଗୋଷ୍ଠୀ ନେତୃବୃନ୍ଦଙ୍କୁ ନେଇ ଏକ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ବର୍ଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବେ ଏବଂ ନିରାପଦ ଅଭ୍ୟାସଗୁଡିକ ନିୟମିତ ପାଳନ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବେ ।

## ପ୍ରକ୍ରିୟା:

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଏବଂ ଜୟପୁରର ବସ୍ତିବାସିନ୍ଦାମାନଙ୍କୁ ନେଇ କି ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଅନୁଷ୍ଠିତ ହୋଇଥିଲା । ସହରାଂଚଳର ବହୁତ ଗରିବମାନେ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭାଗ ନେଇଥିଲେ, ଯେଉଁମାନେ ମୁଖ୍ୟତ ଦୈନିକ ମଜୁରୀଆ, ଘରୋଇ କାମ, ନିର୍ମାଣ କାର୍ଯ୍ୟ ଏବଂ କାଠ ତିଆରି ଭଳି କାମ କରି ନିଜର ଜୀବନ ଯାପନ କରନ୍ତି । କିଛି ବେକାରି ଯୁବକମାନେ ମଧ ଏହି ତାଲିମ୍ର ଏକ ଅଂଶ ଥିଲେ । ଯଦିଓ ସେମାନଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ କିଛି ପଇସା ଦବାକୁ ପଡିନଥିଲା କିନ୍ତ  ସେମାନେ ନିଜର ବହୁମୂଲ୍ୟ  ସମୟ ଏବଂ ନିଜର ଘରକୁ ତାଲିମ୍ ଶିବିର ପାଇଁ ଅନୁମତି ଦେଇଥିଲେ । ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ବେଳେ ସେମାନଙ୍କ ଭିତରେ ବହୁତ ଉତ୍କଣ୍ଠା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥିଲା । କୋଭିଡ୍-୧୯ ବିଷୟରେ ବହୁତ କିଛି ଜ୍ଞାନ ପାଇ ସେମାନେ ବହୁତ ଖୁସି ହୋଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ସେମାନେ କିଛି ବାର୍ତା ସହିତ କାନ୍ଥଚିତ୍ର, ଚଟାଣ ଏବଂ ସଡ଼କ ଚିତ୍ରକରି, ସମାଜରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଚେଷ୍ଟା କରିଥିଲେ । ଯୁବକମାନେ ସୋମନଙ୍କର ଫୋନ୍‌ରେ କିଛି ତଥ୍ୟକୁ ଛୋଟ ସଚେତନତା ଭିଡିଓ ପ୍ରସାରଣ କରି ବା ତାଲିମ୍ ପରେ କିଛି ଗୀତ ରେକର୍ଡ କରି ଅନ୍ୟ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ପଠେଇଥିଲେ । ଏହାପରେ ଦୁଇଜଣ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ ମାଗଣାରେ ଗରିବ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ମାସ୍କ ବାଂଟି ଥିଲେ ।

## ଦୃଢ଼ ମନବୃତି :

ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଯେଉଁମାନେ ତାଲିମ୍ପ୍ରାପ୍ତ, ସେମାନେ ଅସୁରକ୍ଷିତ ଏବଂ ବିପଦରେ ଥିବା ଲୋକାମାନଙ୍କୁ (ଯେପରିକି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ବୟସ୍କ, ଇତ୍ୟାଦି )ମଧରେ ଆଚରଣକୁ ବଦଳାଇବାକୁ ଆଗ୍ରହ ଦେଖାଇଛନ୍ତି । ସେମାନେ ନିଜର ପରିବାର, ପଡ଼ୋଶୀ ଏବଂ ବନ୍ଧୁମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷା ଦେବାର ଦାୟୀତ୍ୱ ମଧ ନେଇଛନ୍ତି । ଜୟପୁରରେ, ଯେଉଁମାନେ ତାଲିମ୍ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥିଲେ ସେମାନେ ନିଜର ବୁଦ୍ଧିକୁ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଅନେକ କାନ୍ଥ ଏବଂ ସଡ଼କ ଚିତ୍ର ମାଧମରେ ସେମାନଙ୍କ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ, ଅଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ର ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସୂଚନା ବିସ୍ତାର କରିବାରେ ଏହି ଶିକ୍ଷାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିଛନ୍ତି । ବିଶେଷ ଭାବରେ, ଯୁବକମାନେ ସ୍ଥାନୀୟ ଭାଷା 'ମାରୁଆ ଡ଼ି'କୁ ବ୍ୟବହାର କରି ଗୋଷ୍ଠୀ ବା ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଗର୍ଭବତୀ ମାହିଳା ଙ୍କ ପାଖ ରେ ପହଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ  ବିଭିନ୍ନ ଲେଖା ଚିତ୍ର ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥିଲେ, ଯେଉଁଥିରେ ଲେଖାଥିଲା ଜଣେ ନିଜର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ ଶକ୍ତିକୁ କିପରି ବଢ଼େଇ ପାରିବେ । ଗୋଟିଏ ବସ୍ତିରେ ଥିବା କିଛି ମହିଳାମାନେ ମିଶି ସମାଜରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବା ପାଇଁ ଏକ ଲୋକଗୀତ ମଧ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଛନ୍ତି ।

## ପ୍ରଭାବ :

ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ଏଇଭଳି ଏକ ବିପରୀତ ପରିସ୍ଥିତିରେ, ଗୋଷ୍ଠୀ ଓ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଲୋକମାନେ କହିଛନ୍ତି ଯେ ସେମାନେ ଟିଭି କିମ୍ବା ମୋବାଇଲ ଫୋନ ମାଧମରେ ଏହି କୋଭିଡ-୧୯  ବିଷୟରେ କିଛି କିଛି ତଥ୍ୟ ଜାଣିଛନ୍ତି କିନ୍ତୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଜାଣିନାହାଁନ୍ତି । ଏହି ପରିପ୍ରେକ୍ଷୀରେ, ସୂଚନା ପାଇଁ କୌଣସି ଅତ୍ୟଧିକ ଚାହିଦା ନଥିଲା, କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତା ବାଂଟିଥିଲେ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଗୋଟିଏ ପରେ ଗୋଟିଏ ଭିତିରେ ଆମ ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନେ ସମାଧାନ କରିଥିଲେ ସେତେବେଳେ ସୂଚନାର ଆବଶ୍ୟକତା ପ୍ରକାଶ କରାଯାଇଥିଲା ।

ଜୟପୁରରେ, ଏହି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଯୋଗ ଦେଇଥିବା କିଛି ବସ୍ତିର ଲୋକମାନେ କହିଥିଲେ ଯେ ସେମାନେ ନିଜ ବସ୍ତିରେ ଅଧିକ ସମ୍ପ୍ରଦ ାୟର ଲୋକଙ୍କ ସହ ତାଲିମ ନେବାକୁ □ହୁଁଛନ୍ତି ଏବଂ ପତିରୋଧ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ତଥ୍ୟ ଜାଣିବାକୁ □ହୁଁଛନ୍ତି । ବିଶେଷ ଭାବରେ, ସେମାନେ କହିଥିଲେ କି ଏହିପରି ଆଲୋଚନା ଆମ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ବିଦ୍ୟାଳୟରେ, ମନ୍ଦିରରେ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ବର୍ଗର ପୁରୁଷଙ୍କ ମଧରେ ହବା ଦରକାର ।

ଉଭୟ ଜୟପୁର ଓ ଭୁବନେଶ୍ୱରରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା ନିହାତି ଜରୁରୀ ବୋଲି ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଥିଲା କାରଣ ସେମାନେ ପୂର୍ବରୁ କହିଥିଲେ ଯେ ସେମାନେ ଜୀବାଣୁ ବିଷୟରେ ଶୁଣିଥିଲେ ମଧ ଖୁବ୍ କମ୍ ଜାଣିଥିଲେ । ଏହା ମଧ ଅନୁଭବ ହୋଇଥିଲା ଯେ ଏହା ବିଷୟରେ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ନ ଜାଣିବା କିମ୍ବା ଏହିପରି ମହାମାରୀରୁ ବଂଚିବାର କୌଶଳ ନ ଶିଖିବା ସେମାନଙ୍କ ଜୀବନକୁ ବିପଦରେ ପକାଇପ ାରେ ।

ସିଏଫଂ୍ଏଆରର କର୍ମକର୍ତା ଏବଂ ଡାକ୍ତରୀ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଉପସ୍ଥିତିରେ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାର ସୁଯୋଗ ଦେବା ସହିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ କହିଥିଲେ । ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ କଥାରେ ସମସ୍ତେ ଏକମତଥିଲେ କାରଣ ସମସ୍ତଙ୍କ ବିଶ୍ୱାସ ଯେ ସେମାନେ ହିଁ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଦେଇ ପାରିବେ । ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀମାନେ ଏହି ବାର୍ତାକୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ  ପହଂଚାଇବାକୁ ନିଷ୍ପତି ନେଇଥିଲେ ।

## କିଛି ତଥ୍ୟ :

| ପ୍ରଶିକ୍ଷଣର ଅ ।ୟୋଜନ | ଆୟୋଜନ ସ୍ଥାନ | ଲକ୍ଷ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ | ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା |
|---|---|---|---|
| ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ (ଟି.ଓ.ଟି) | ଭୁବନେଶ୍ୱର ସ୍ଥାନୀୟ ଅ ଙ୍ଗନୱାଡି କେନ୍ଦ୍ରରେ | ସିଙ୍ଗିଲ୍ ୱିଣ୍ଡୋ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟକ ସମିତିର ସଦସ୍ୟ | ୪ଟି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣରୁ ୧୦ଟି ବସ୍ତିର ୨୯ ଜଣ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ |
| ଟି.ଓ.ଟିରୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ପାଇଥିବା ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅନୁଶରଣଗତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ | ଭୁବନେଶ୍ୱର-ବସ୍ତିରେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଘରେ | ଯୁବକ ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ | ୩ଟି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣରୁ ୧୨ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ |
| ପ୍ରଶିକ୍ଷକଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ (ଟି.ଓ.ଟି) | ଜୟପୁର | ସିଙ୍ଗିଲ୍ ୱିଣ୍ଡୋ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟକ ସମିତିର ସଦସ୍ୟ ଏବଂ ବସ୍ତିର ୧୪ଜଣ ପୁରୁଷ | ୮ଟି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣରୁ ୪୬ଟି |
| ଅନୁଶରଣଗତ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ | ଜୟପୁର | ସାମ୍ପ୍ରଦାୟର ସଦସ୍ୟ | ୨ଟି ପ୍ରଶିକ୍ଷଣରୁ ୮ଜଣ ସମ୍ପ୍ରଦାୟକ ସଦସ୍ୟ |

## ମୂଳ ପଦ୍ଧତି ଏବଂ ବିଷୟବସ୍ତୁ-ଯୁକ୍ତିସଙ୍ଗତ, ପାରସ୍ପରିକ ଆଲୋଚନା ଏବଂ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ

ସେ ସବୁ ତାଲିମ୍ କର୍ମଶାଳାକୁ ଅନେକ ଅଧିବେଶନରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥିଲା । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଅଧିବେଶନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଆୟୋଜନ କରାଯାଇଥିଲା ସୂଚନା ଓ ଅଧା ସତକଥା ବିଷୟରେ ଯେଉଁମାନେ ହିଁ ସଠିକ୍ ସୂଚନା ଦେଇପାରିବେ, ଲୋକମାନଙ୍କ ମନୋରଞ୍ଜନକୁ ଆଖି ଆଗରେ ରଖି କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ବିଭିନ୍ନ ନାଚଗୀତ ସହିତ କିଛି ମୂଲ୍ୟବାନ ବାର୍ତ୍ତା ଦେବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥିଲା ।

ପ୍ରଥମ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ହେବାପୂର୍ବରୁ , କୋଭିଡ଼-୧ ୯ ରୋକିବା ପାଇଁ ଏକ ଅଳ୍ପ ସମୟରେ ଭିଡିଓ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ଦେଖା ହୋଇଥିଲା । ଏହା ଲୋକଙ୍କ ଧ୍ୟାନକୁ ଆକର୍ଷଣ କରିଥିଲା । ତା ପରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଧିବେଶନଗୁଡିକରେ ଅନେକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ଯେପରିକି :

- କେମିତି ବା କେଉଁ ମାଧ୍ୟମରେ ଆମେ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ରୋଗସହ ଲଢ଼ି ପାରିବା ?
- ଦିପରି ଏହି ବିପଦରୁ ଆମେ ନିଜକୁ ବଂଚେଇ ପାରିବା ?
- ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ କିଭଳି ଭାବେ ଆମେ ଆମ ଧାର୍ଯ୍ୟ ଓ ମନବଳ ଦୃଢ଼ କରି ସୁଯୋଗ ଓ ପ୍ରତିବନ୍ଧକର ଚିନ୍ତା କରି ରୋଗ ବିରୋଧରେ ଲଢ଼େଇ କରି ପାରିବା ।
- ଆମର ସୁବିଧା ଅସୁବିଧା ଏବଂ ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବା ।
- କେଉଁ କେଉଁ ଅଭ୍ୟାସକୁ ଦୃଢ଼ କରି ଆମେ ଏହି ରୋଗ କବଳରୁ ବଂଚି ପାରିବା ? ଅଭ୍ୟାସକୁ ମଜବୁତ କରିବା

ଅଧିକା ଜାଣିବା ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରିବାର କଲ୍ୟାଣ ମନ୍ତ୍ରଣାଳୟ ର ଭିଡିଓ ଲିଙ୍କ **https://www.youtube.com/watch?v=IXIlx2b4nmQ**

ଗାନ୍ଧନିକ ନାଟକ

### ଗାନ୍ଧନିକ :

| |
|---|
| ମା ଠୁ ପିଲାମାନେ-କେମିତି କରୋନା ଭାଇରସ କବଳରୁ ବଂଚିବା । |
| ପିଲାମାନେ- ଆମେ ସମସ୍ତେ କାହିଁକି ୫ଦିନ ହେଲା ଘରେ ଅଛୁ ? ମା, ଆମେ ବାହାରକୁ ଯାଇ ଖେଳିବାକୁ ଚାହୁଁଛୁ । |
| ମା-ମୁଁ ତୁମକୁ ବାହାରକୁ ଯାଇ ଅସୁସ୍ଥ ହେବାକୁ ଦେବିନାହିଁ । ତମେମାନେ ଜାଣିଛ କି କରେନାଭାଇରସ୍ ଜଣଙ୍କଠୁ ଅନ୍ୟ ଜଣଙ୍କୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ ? |
| ପିଲାମାନେ -ଏହା କେମିତି ହୁଏ, ମା ? |
| ମା-ଯେତେବେଳେ ଜଣେ କରେନାଭାଇରସ୍ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଛିଙ୍କେ କିମ୍ବା କାଶେ, ସେତେବେଳେ ଛୋଟ ବୁନ୍ଦା ଭିତରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା କରୋନାଭାଇରସ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା ବାୟୁରେ ମିଶିଯାଏ, ଯାହାକି ଅନ୍ୟର ଚର୍ମ ଉପରେ ମଧ ଲାଗିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ଏବଂ ଏହା ପୋଷକ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିନିଷରେ ମଧ ଲାଗିଯାଏ । ଯେତେବେଳେ ଜଣେ ସୁସ୍ଥ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବାଣୁ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସେ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ହାତ ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ବ୍ୟକ୍ତି ଜଣକ ତାର ସେହି ହାତରେ ନିଜ ମୁହଁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ, ସେତେବେଳେ ଜୀବାଣୁ ବିଶେଷକରି ପାଟି, ନାକ କିମ୍ବା ଆଖିର କୋଣ ଦେଇ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । |

ପିଲାମାନେ- ଓ କରୋନାଭାଇରସ ଏହିପରି ବିସ୍ତାର କରେ । ଏହା ବହୁତ ସହଜ ଅଟେ । ସେଥିପାଇଁ ଆମକୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଆମେ ପରସ୍ପରଠାରୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଛଅଫୁଟ ଦୂରତା ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଆମ ପାଟି ଓ ନାକକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବା । ଆମ ଚାରିପାଖରେ ଥିବା କୌଣସି ଜିନିଷକୁ ଛୁଇଁବା ନାହିଁ ଏବଂ ସେହି ହାତରେ ଆମେ ନିଜ ପାଟି, ନାକ, କାନ ଓ ଆଖିକୁ ଛୁଇଁବା ନାହିଁ ।

ମା- ହଁ, କିନ୍ତୁ ଏହା କେବଳ କାମ କରିବା ନାହିଁ । ଏହି କରୋନାଭାଇରସ୍ ନିଜକୁ ଲୁଚାଇବାକୁ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । ସଂକ୍ରମଣର ୧୪ଦିନପରେ ମଧ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣ ଅଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଜଣା ପଡେନାହିଁ ।

ପିଲାମାନେ- ଓ ! ତା ହେଲେ ଆମେ ମା କଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?

ମା-ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଛଅଫୁଟ ଦୂରତା ରଖିବା । ତା ସହ ଆମକୁ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଦିନରେ ଅନେକ ଥର ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା- ଆମେ ରୁମାଲରେ ଆମ ପାଟି ଏବଂ ନାକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିବା ଏବଂ ଆଖି, ନାକ ଓ କାନକୁ ଛୁଇଁବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ପିଲାମାନେ- ଠିକ୍ ଅଛି, ବର୍ତମାନ ବୁଝିଲୁ, ସେଥିପାଇଁ ତୁମେ ଆମକୁ ସେହି ମାସ୍କ ଏବଂ ହ୍ୟାଣ୍ଡ ସାନିଟାଇଜର ଦେଇଛ ।

ମା-ହଁ, ଯେତେବେଳେ ଆମେ ଜାଣିଛେ କରୋନା ଭାଇରସ୍ କିପରି ବିସ୍ତାର ହୁଏ କାହିଁକି ଏହାକୁ ରୋକିବାର ଚିନ୍ତା ନ କରିବା ।

ପିଲାମାନେ- ସତରେ ଆମେ ଶକ୍ତିମାନ ଭଳି ଲଢ଼େଇ କରିବା ।

# କର୍ମଶାଳା ଆରମ୍ଭ

ସମୟ: ୨ ଘଣ୍ଟା ୩୦ ମିନିଟ୍

## ପ୍ରଥମ ଅଧିବେଶନ :

ପ୍ରଥମ ଭାଗ : ଭିଡିଓରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ସତର୍କତା ଉପରେ ଆଲୋଚନା ସହିତ ଅଧିବେଶନ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିଲା । ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ତାହା ବିଷୟରେ ହିଁ ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝେଇଥିଲେ ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଭାଗ : ମା ଏବଂ ପିଲାମାନଙ୍କ କଥାବାର୍ତ୍ତାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ପ୍ରଶ୍ନ ଏବଂ ଉତର ପ୍ରଣାଳୀରେ ଅ ।ଲୋଚନାକୁ ଆଗକୁ ବଢ଼େଇଲେ ।

## ପ୍ରଶ୍ନ ଏବଂ ଉତର :

| |
|---|
| ଆମେ କାହିଁକି ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ? |
| ମା- କରୋନାଭାଇରସର ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବା ପାଇଁ ଆମକୁ ସର୍ତକତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡିବ କାରଣ ଏହି ଜୀବାଣୁ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ । |
| ଏହା ଆମ ପାଇଁ କିପରି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରେ ? |
| ମା-ଯେତେବେଳେ ଏହି ଭାଇରସରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଛିଙ୍କେ କିମ୍ବା କାଶେ, ସେତେବେଳେ ଛୋଟ ବୁନ୍ଦା ଭିତରେ ଲୁଚି ରହିଥିବା ଜୀବାଣୁ ଆମ ଚର୍ମ, ପୋଷାକ, ପୃଷ୍ଠ ଏବଂ ବସ୍ତୁ ଉପରେ ଆସିକି ଲାଗିଯାଏ । ଏହା ବାୟୁରେ ବି ମିଶିଯାଏ । ଯଦି ଜଣେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ପୃଷ୍ଠଗୁଡିକୁ ଛୁଏ ଏବଂ ତା ପରେ ସେଇ ହାତକୁ ନ ଧୋଇ ନିଜ ମୁହଁକୁ ସ୍ପର୍ଶକରେ, ବିଶେଷକରି ପାଟି, ନାକ କିମ୍ବା ଆଖିକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରେ, ଯାହା ଫଳରେ ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଏହି ପୃଷ୍ଠ ଗୁଡିକ କିଛି ବି ହୋଇପାରେ ଯେମିତି କି ଚର୍ମ, ପୋଷାକ ଏବଂ ଯେକୌଣସି ବସ୍ତୁ । |
| ପିଲାମାନେ- ଠିକ୍ ଅଛି, ତା ହେଲେ କରେନାଭାଇରସ ଏହିପରି ବ୍ୟାପେ । ଏହାକୁ ରୋକିବା ଅତି ସହଜ ଅଟେ । ଆମକୁ ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଆମେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୬ ଫୁଟ ଦୂରରେ ରହିବା ଏବଂ ପାଟି ଓ ନାକକୁ ସବୁବେଳେ ଘୋଡେଇ ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଆମେ କିଛି ବସ୍ତୁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ବି ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଯଦି ବା ଆମେ କରିବା, ଅତି କମ୍‌ରେ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡେ ପାଇଁ ହାତ ଧୋଇବା ଜରୁରୀ । |
| ଏହି ବିପଦକୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଆମେ କଣ କରିବା ? |
| ମା-ଏହା କେବଳ ଜଣେ ହିଁଲେ କିଚି କରି ହେବନାହିଁ । କରୋନା ଭାଇରସକୁ ଚିହ୍ନିବା ବହୁତ କଷ୍ଟ । ସଂକ୍ରମଣର ୧୪ ଦିନ ପରେ ମଧ, ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସଂକ୍ରମଣ ଅଛି କି ନାହିଁ ତାହା ଜଣା ପଡେନାହିଁ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୬ ଫୁଟ ଦୂରତା ରଖିବା ନିହାତି ଦରକାର । ଆମେ ଦିନରେ ଅନେକ ଥର ସାବୁନରେ ହାତ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍, ତାହା ମଧ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ । ଆମ ପାଟି ଏବଂ ନାକକୁ ଘୋଡାଇବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଆଖି, ନାକ ଓ କାନର କୋଣକୁ ଛୁଇଁବା କଥାନୁହ । |
| ପିଲାମାନେ- ହଁ, ଆମେ ଶକ୍ତିମାନ ଭଳି ଲଢ଼େଇ କରି କରୋନା ଭାଇରସକୁ ନିଶ୍ଚିତ ହରେଇ ପାରିବା । |

## ତୃତୀୟଭାଗ: ସମୟ-୬୦ ମିନିଟ୍ (ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ:୩୦ ମିନିଟ୍ ଏବଂ ପ୍ରଶ୍ନ ଏବଂ ଉତର:

୩୦ମିନିଟ୍) ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସେବା ବିଶେଷଜ୍ଞ(ଜଣେ ସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧିକାରୀ) କୋଭିଡ-୧୯ ଉପରେ ଏକ ଗଭୀର ଉପସ୍ଥାପନା କରନ୍ତି ଏବଂ ଏହା ବିରୋଧରେ କଣ ଆମେ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇ ପାରିବା ସେ କଥା ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତି ।

- ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଯାହା କହିଲେ ତାହା ଲୋକଙ୍କୁ ପୁଣି ବୁଝାନ୍ତି ଏବଂ କିଛି ଜାଗାରେ ଦରକାର ପଡିଲେ ତାକୁ ଲେଖିକି ମଧ ଲୋକଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତି ।
- ତା ପରେ ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ କିଛି ପ୍ରଶ୍ନ ଏବଂ ଉତର ଆଲୋଚନା କରନ୍ତି ।

### ଭୁବନେଶ୍ୱର

**ଡ. ସୁଚିସ୍ମିତା ନାୟକ, ସହରାଂଚଳ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର(ଟଚଏଉ):**

- ହାତ ଧୋଇବା: ସମସ୍ତ ପଦକ୍ଷେପକୁ ମାନିକି ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ଯାଏ ହାତକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇବା ।
- ସାମାଜିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା: ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ସାମାଜିକ ସୁରକ୍ଷା ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ହିଁ ଆମକୁ ଏହି ବିପଦରୁ ଉଦ୍ଧାର କରି ପାରିବ ।
- ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା: ସବୁବେଳେ ଆମେ ମାସ୍କକୁ ଭଲ ଭାବରେ ପିନ୍ଧିବା, ଏହା ଆମ ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଘୋଡାଇ ରଖିଥାଏ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ସହଜରେ ଆମ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରି ପାରେନାହିଁ ।
- ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ଉପରେ ନଜର ରଖିବା: ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନେ ଅଧିକ ଜନଗହଳି ଜାଗା ଗୁଡିକୁ ଏହି ସମୟରେ ଯାଇଥାନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କୁ ନିଜ ଲକ୍ଷଣଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଧାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଯେଉଁ ପ୍ରବାସୀମାନେ ନିଜ ଘରକୁ ଫେରିଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ବି ନିଜର ଶରୀରର ବିଶେଷ ଧାନ ଦେବା ଦରକାର କାରଣ ସେମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣ ହବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ସେମାନେ ଅ ।ଶାକର୍ମୀ ଏବଂ ଅଙ୍ଗନଓ୍ୱାଡି କର୍ମକର୍ତାଙ୍କୁ ଜଣେଇକି ସଙ୍ଗରୋଧ ଗୃହରେ ରହିବା ଦରକାର ।

## ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ଉତର :

- ସୁଷମା ବିଶ୍ୱାଳ (ସିଏମ୍‌ସି) : ସଙ୍ଗରୋଧ ଗୃହର ଆବଶ୍ୟକତା କଣ ଅଟେ ? କଣ ଜଣେ ସଂକ୍ରମିତ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ଘରେ ସବୁ ନିୟମ ମାନିକି ଏକା ରହି ପାରିବ ?
- ଡ. ସୁଚିସ୍ମିତା ନାୟକ : ହଁ, ରହି ପାରିବ କିନ୍ତୁ ଆମକୁ ଧ୍ୟାନ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ଗୋଷ୍ଠୀରେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ନିଜ ଘର ଭିତରେ ଦୂରତା ମାନିକି ଚଳିବା ଏକ କଷ୍ଟକର କଥା । ତେଣୁ, ଆମେ କହିବା କି ଜଣେ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥିବା ସନ୍ଦେହ କରାଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ମଧ୍ୟ ସଙ୍ଗରୋଧ ଗୃହର ଲାଭ ପାଇ ପାରିବା ଦରକାର ।
- ମନୋସ୍ମିତା ପଣ୍ଡା(ଝଡରଗ) : ଲୋକମାନେ ପରୀକ୍ଷା ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନା ଯିବାକୁ ଡରୁଛନ୍ତି । ଏହି ସହରାଂଚଳ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ଟଚଐଉ ପରି ଆମେ କଣ ନିକଟସ୍ଥ କେନ୍ଦ୍ରଗୁଡିକରେ ପରୀକ୍ଷା କରିପାରିବୁ ?
- ଡ.ନାୟକ : ଏହି ପରୀକ୍ଷାଗୁଡିକୁ ବହୁତ ଯତ୍ନ ଏବଂ ସତର୍କତା ସହିତ କରିବାକୁ ପଡିଥାଏ । ଯଦି ବା କୌଣସି କାରଣରୁ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଯାଏ, ତେବେ ତାହାଠାରୁ ଅତି ସହଜରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏହା ବ୍ୟାପି ପାରିବ । ତେଣୁ, ଏହା ସବୁବେଳେ ରାଜଧାନୀ ଡାକ୍ତରଖାନା କିମ୍ବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୋଭିଡ୍‌- ୧ ୯ ନିଦାନ କେନ୍ଦ୍ର/ ଡାକ୍ତରଖାନାରେ କରାଯାଇଥାଏ ।
- ବାସନ୍ତୀ ସାହୁ(ଝଡରଗ) : କଣ ଏହି ଭୂତାଣୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସମାନ ଭାବରେ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ?
- ଡ.ନାୟକ : ନା, ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଏବଂ ତୀବ୍ରତା ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଉପରେ ନିର୍ଭରକରେ । ସେଇ ହିସାବରେ କହିବାକୁ ଗଲେ ଯୁବକମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧ ଲୋକ ଏବଂ ପିଲାମାନେ ଅଧିକ ଅ ସୁରକ୍ଷିତ । ଶରୀର ନିଜ ଭିତରେ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ (ବଭଗ୍ଧସଭୟସରଗ୍ଧ) ତିଆରି କରି ଏହି ଜୀବାଣୁ ବିରୁଧରେ ଲଢ଼େଇ କରେ । ଏହାର ଶରୀରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ପରେ, ୧ ୪ରୁ ୨ ୧ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ଅବଧି ମଧ୍ୟରେ ଜୀବାଣୁ ନିଜେ ନଷ୍ଟ ହୋଇ ଯିବାର ବି ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ପ୍ରବାସୀ ଓଡ଼ିଆ ଯେଉଁମାନେ ନିଜ ଘରକୁ ଫେରିଛନ୍ତି ଆମେ ସେମାନଙ୍କୁ ଘୃଣା ନକରି ସେମାନଙ୍କର ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ନବା ଦରକାର ।

## ଜୟପୁର :

## ପ୍ରଶ୍ନ ଓ ଉତର :

- ଓମ୍‌ ପ୍ରକାଶ, ସ୍ୱାମୀ ବସ୍ତି : ବର୍ଷାଦିନେ କରୋନାଭାଇରସ୍‌କୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ଆମେ ପରିମଳ ସ୍ତରରେ କିପରି ଉନ୍ନତି କରିପ ାରିବା ?
- ଡକ୍ଟର ଗୁପ୍ତା : ବର୍ଷାଦିନ ସଂକ୍ରମଣ ବୃଦ୍ଧି ହେବାର କୌଣସି ସମ୍ଭାବନା ନାହିଁ କାରଣ କୋଭିଡ୍‌- ୧ ୯ ଜଳରୁ ସୃଷ୍ଟି ହୁଏନାହିଁ ।
- ଶକୁନ୍ତଳା, ଜଓଓଉଙ : ପନିପରିବା ମାଧ୍ୟମରେ ବ୍ୟାପୁଥିବା ସଂକ୍ରମଣକୁ କିପରି ରୋକିବା ?
- ଡ. ଗୁପ୍ତା : ଏଥିପାଇଁ ଆମେ ଶସ୍ତା ଏବଂ ନିରାପଦ ରାସାୟନ ଯେପରିକି ପୋଟାସିୟମ୍‌ ପରମଙ୍ଗାନେଟ୍‌ (ଚକ୍ଟଗ୍ସଗ୍ସବଗ୍ଧଗ୍ଧସଙ୍ଖ ଚରକ୍ସଙ୍ଖବଭଶବଭବଗ୍ସର) ବ୍ୟବହାର କରି ପନିପରିବାକୁ ଧୋଇ ପାରିବା ।
- ଜୁବେଇଡା, ବାପୁ ବସ୍ତି : କଣ ସାବୁନ ଅପେକ୍ଷା ସାନିଟାଇଜର ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍‌ ? ଛିଙ୍କିବା, କାସିବା କିମ୍ବା ବାହାରୁ ଘରକୁ ଆସିବା ପରେ କଣ ସଚେତନତା ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ?
- ଡ.ଗୁପ୍ତା : ଛିଙ୍କିବା କିମ୍ବା କାଶିବା ସମୟରେ ଆମେ ରୁମାଲ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର । ଥରେ ବ୍ୟବହୃତ କରିଥିବା ରୁମାଲକୁ ଫୋପାଡି ଦବା କିମ୍ବା ପୋଡି ଦେବା ଉଚିତ୍‌ । ସାବୁନ ଏବଂ ପାଣିର ବ୍ୟବହାରକୁ ନିୟମିତ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ କରିବା ଦରକାର । ଯଦି ଆପଣ ଏହିପରି ଏକ ସ୍ଥାନରେ ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁଠାରେ ପ୍ରର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ଜଳ ନାହିଁ, ତେବେ ସେଇ ସ୍ଥାନରେ ସାନିଟାଇଜରର ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ ।

- ଶବନମ୍, ସୁନ୍ଦର ନଗର : ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବଢ଼େଇବା ପାଇଁ ଆମେ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ?
- ଡ.ଗୁପ୍ତା : □ଉଳ, ଗହମ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ଖାଦ୍ୟ ଯେପରିକି ଡାଲି, ତାଜା ପନିପରିବା ଏବଂ ଯଦି ସମ୍ଭବ ଫଳ ଆଦି ଖାଇବା ଦରକାର । ଦିନକୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ଆଠ ଗ୍ଲାସ ପାଣି ପିଇବା । ଶାକାହାରୀ ନଥିବା ଲୋକ ମାଂସ ଖାଇ ପାରିବେ । ଲେମ୍ବୁ ଏବଂ କମଳା ପରି ଖଟା ଫଳ ଖାଇପାରିବେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟରେ ହଳଦୀ, ଅଦା ଏବଂ ରସୁଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଆପଣ ଅଣ୍ଡା ବି ଖାଇପାରିବେ କିନ୍ତୁ ବାହାରର ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶାନାଜ ବାନେ, ସୁନ୍ଦର ନଗର : ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମଧରେ ଆମକୁ ମଧ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବାକୁ ପଡିବ କି ?
- ଡ.ଗୁପ୍ତା : ହଁ, ଆମେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଘର ଏବଂ ପରିବାର ସଦସ୍ୟଙ୍କ ମଧରେ ବି ଆମକୁ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ସଂକ୍ରମଣ ରୋକିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବ । ବିଶେଷ କରି ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳା, ବୃଦ୍ଧ, ନବଜାତ ଶିଶୁ ଏବଂ ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ଲୋକମାନେ ନିହାତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠୁ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରଖିବା ଜରୁରୀ ।

## ଚତୁର୍ଥ ଭାଗ : ଯୋଗାଯୋଗ ତାଲିମ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ :

### ପ୍ରଥମ ଅଧିବେଶନ :

ଭିଡ଼ିଓ ମାଧମରେ ଦେଖା ଯାଇଥିବା ତଥ୍ୟକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପୁଣିଥରେ ଲୋକାମାନଙ୍କ ଆଗରେ ଆଲୋଚନା କରାଗଲା ଏବଂ ତା ପରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷକମାନେ କାହିଁକି, କେମିତି ଓ କଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ସେ ବିଷୟରେ ୧୦ମିନିଟ୍ ପାଇଁ କହିଥିଲେ ।

- ଆମକୁ କାହିଁକି ଏହି ବିଷୟକୁ ନେଇକି ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିଯିବା ଉଚିତ୍ ?
- କିପରି ଯୋଗାଯୋଗ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ?
- ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ପାଇଁ ଆମେ କଣ କରିପାରିବା ଯାହା ଫଳରେ ଏହି ରୋଗରୁ ସମସ୍ତେ ବଂଚି ପାରିବେ ?

ସଶକ୍ତିକରଣ : କେଉଁ ଉପାୟରେ ଆମେ ସମାଜରେ ପାର୍ଥକ୍ୟ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରିବା ?

## ପ୍ରଥମ ଅଭ୍ୟାସ :

**କାହିଁକି ?**

**ସମୟ: ୧୫ରୁ ୨୦ ମିନିଟ୍**

**"କାହିଁକି" ଲେଖାଚିତ୍ର ଦେଖାଇ (ସଂଲଗ୍ନ ୧ ଦେଖନ୍ତୁ)**

**କାହିଁକି ?**

- ଆମେ ସମସ୍ତେ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ କିମ୍ବା ସାମୂହିକ ଭାବରେ, ଆମେ ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରବେଶ କରିବା ... ଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ଆମେ ସମସ୍ତେ ଚୌକିଦାର ପରି ସବୁବେଳେ ସଜାଗ ହୋଇ ରହିବା ଏବଂ ଚୋରା କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁଠୁ ନିଜକୁ ବଂଚେଇବା, ଆଉ କିଛି ? ? (ଅଧିକା ପ୍ରଶ୍ନ ପଚାରିବାକୁ ଭାଗୀଦାରୀମାନଙ୍କୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହନୟ କରାଯାଉଛି)

ଏହି ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟରୁ କେଉଁଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଉପରେ ଏକ ଆଲୋଚନା ଅନୁଷ୍ଠିତ ହେଲା

- ଯେତେବେଳେ "ଆମେ" ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା କଥା କହୁଛେ ? ଏଠାରେ "ଆମେ" ମାନେ କାହାକୁ ବୁଝାଏ ?
- ଏହା କଣ ମୋ ପରିବାର, ମୋ ବସ୍ତି, ମୋ ବ୍ଲକ ବା ମୋ ସାହି ?
- କାହିଁକି ଲୋକଙ୍କୁ ଏହିସବୁ "କାହିଁକି" ର ଉତର ମିଳିବା ଦରକାର ? ଯେତେବେଳ ବି କୌଣସି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟ ଉପରେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଏ, ପ୍ରଶ୍ନ ସବୁବେଳେ କାହିଁକିରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହବା ଦରକାର ?

# କାହିଁକି ଆମକୁ ଆମର ସୁରକ୍ଷାର ଧାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ତାହା ଉପରେ ଲୋକମାନଙ୍କ ଉତର

## ଭୁବନେଶ୍ୱର :

**ସମସ୍ତେ ଏକ ସ୍ୱରରେ କୁହନ୍ତି :** "ଏହା ଉଭୟ୍ ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଏବଂ ସାମୂହିକ ଭାବରେ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ କିନ୍ତୁ ସାମୂହିକ ଭାବରେ ଏହା କରିବା ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ" ।

ଆମେ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ଏବଂ ଘରେ ରହିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ବିଷୟରେ ଜାଣିଲେ ତେଣୁ ଆମେ ଆବଶ୍ୟକ ନ ହେଲେ ଘରୁ ବାହାରକୁ ଯିବାନାହିଁ ।

**ନାଗେନ୍ଦ୍ର ବାହାଲିଆ, ସଦସ୍ୟ, ବସ୍ତି ବିକାଶ କମିଟି (ଏସ୍‌ଡିସି), ସୁକ ବିହାର :** "ଆମ ଆଗରୁ କେବେ ବି ଏମିତି ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରି ନଥିଲୁ, ତେଣୁ ପ୍ରଥମେ ଏହାକୁ ପିନ୍ଧିବା ସମୟରେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବର୍ତମାନ ଏହାଏକ ଅଭ୍ୟାସରେ ପରିଣତ ହୋଇଗଲାଣି ।"

**ଦୀପକ କୁମାର ବେହେରା, ସଦସ୍ୟ, ୟୁଥ୍ କ୍ଲବ୍, ସୁକ ବିହାର :** "ଯେଉଁମାନେ ମାସ୍କ ତିଆରି କରୁଛନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ମାଧମରେ ଆମେ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ନିକଟରେ ପହଂଚି ପାରିବା । ସାହିର ଯୁବକମାନେ ମଧ ନିଜ ସାହିରେ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝେଇ ପାରିବେ ।"

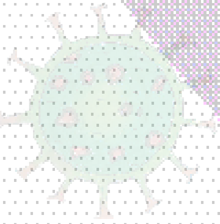
**ସମସ୍ତ ବାର୍ତା ସ୍ପଷ୍ଟ ଥିଲା :**

- ଜାଣିଛେ ଆଜି ଆମକୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ ସହିବାକୁ ପଡୁଛି କିନ୍ତୁ ତାହାଠାରୁ ବଡ଼ କଥା ହେଉଛି ଆମେ କେମିତି ଏହି ମହାମାରୀରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ।
- ଏହିସବୁ ଅସୁବିଧାରୁ ବାହାରରୁ ବାହାରିକି ଆମକୁ ଏକାଠି ହୋଇ ଏହି ଭାଇରସକୁ ହରେଇବାକୁ ହେବ ।

## ଜୟପୁର :

**ଓମ୍ ପ୍ରକାଶ, ବସ୍ତି ବିକାଶ କମିଟି (ଝଉଉ) :** "ଆମକୁ ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ପଡିବ କାରଣ ଏହି ମହାମାରୀର ଏପ୍ରର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ନାହିଁ । ଏହା କେବଳ ଜଣଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରେନାହିଁ ବରଂ ଅତିଶୀଘ୍ର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ମଧରେ ବ୍ୟାପିପାରେ ।"

**ସୀତା, ସମ୍ପ୍ରଦାୟ ପରିଚାଳନା କମିଟି, ସ୍ୱାମୀବସ୍ତି :** ଏହାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଔଷଧ କିମ୍ବା ଟୀକା ବାହାରି ନାହିଁ ତେଣୁ କେବଳ ପ୍ରତିରୋଧ ହିଁ ଆମକୁ ଏହାର କବଳରୁ ବଂଚେଇ ପାରିବ ।



## ଦ୍ୱିତୀୟ ଅଭ୍ୟାସ :

ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତେ ସହମତ ହେଲେ ଯେ "ଆମେ" ନିଜକୁ କାହିଁକି ରକ୍ଷା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ, ସେମାନଙ୍କୁ ପଚରାଗଲା କି ସେମାନେ ସାହିରେ କାହାସହ ଏହିସବୁ ଆଲୋଚନା କରିବେ ? ସେମାନେ ସାହିରେ କାହା ସହ ଏହିସବୁ ଆଲୋଚନା କରିବେ ? ସେମାନେ ଏହି "କାହିଁକି" ଅର୍ଥକୁ କିପରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝେଇବେ ?

### ଜୟପୁର :

- ଅନାମ, ଯୁବ ସଦସ୍ୟ : "ଆମେ ଜାଣିନେ ଆମ୍ଭକୁ ଏହି ଯୁଦ୍ଧ କେତେଦିନ କରିବାକୁ ପଡିବ । ତେଣୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ଏହି ଲଢ଼େଇ ଆରମ୍ଭ କରିବା ତାହା ହିଁ ଭଲ ।
- ସୁମନ, ସିଏମ୍ସି, ରିଓକୋ : "ଏହା କେବଳ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଲଢ଼େଇ କିମ୍ବା ପ୍ରସଙ୍ଗ ନୁହେଁ, ଏହା ବିରୋଧରେ ଲଢ଼େଇ କରିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ଦାୟିତ୍ୱ ହବା ଦରକାର ଏବଂ ସମସ୍ତେ ଏକଜୁଟ୍ ହୋଇ ଏହାକୁ ହରେଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।"

ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗର ସବୁଠୁ ଭଲ ମାଧମ କଣ ହବା ଦରକାର ଯାହା ଦ୍ୱାରା କି ଲୋକ ବୁଝିପାରିବ କି କାହିଁକି ଆମେ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଯଦି ବସ୍ତି ବାସିନ୍ଦା ଯଦି ଜଣେ ଯୁବକ, ବୃଦ୍ଧ, ଶିଶୁ, ଭିନ୍ନକ୍ଷମ ବ୍ୟକ୍ତି, ପୁରୁଷ, ମହିଳା, ପରିମଳ କର୍ମ□ରୀ କିମ୍ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥିବେ, ସେମାନଙ୍କୁ କିପରି ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ ? କେଉଁ ପ୍ରକାର ଆଲୋଚନା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ହେବ ?

ସେମାନଙ୍କ ଆଖପାଖରେ ଥିବା ସମସ୍ତଙ୍କ ବିଷୟରେ ଭାବିବା ପାଇଁ ପଡିଥାଏ, ବିଶେଷ କରି ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଉପରେ ସେମାନଙ୍କର କୌଣସି ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ନାହିଁ । ଖାସ କରି ସେମାନଙ୍କ ମୁଖ୍ୟ ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ରହିବା ଦରକାର କି କେମିତି ସେମାନେ ସବୁବର୍ଗର ଲୋକଙ୍କ ପାଖରେ ପହଂଚାଇ ପାରିବେ ।

ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ସେମାନଙ୍କୁ ପ□ରନ୍ତି :

- କାହାକୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ସବୁଠୁ ସହଜ ହେବ ଏବଂ କାହିଁକି ?
- ଏବଂ କାହା ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ସବୁଠୁ କଷ୍ଟ ? ଶଝଦ

### ଜୟପୁର :

ପୁଷ୍ପା, ସିଙ୍ଗଲ୍ ଓ୍ୱଣ୍ଡୋ ଫୋରମ୍, ପଟେଲ ନଗର "ସବୁଠୁ ସହଜରେ ଆମେ ଆମ ଘର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଏବଂ ସାହି ପଡିଶା ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ଏହି ବିଷୟରେ ଯୋଗାଯୋଗ କରି ପାରିବା ।"

ତା ପରେ ସେମାନଙ୍କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାର ମାଧମ ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ପଚରାଗଲା ।

- ଲୋକଗୀତ
- କବିତା
- ଚିତ୍ର
- ରଙ୍ଗୋଳି
- କାନ୍ଥ ଚିତ୍ର

**ମୋବାଇଲ ଫୋନ୍ ମାଧମରେ ବି ବାର୍ତା ଦେଇପାରିବା ।**

ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରିବା ପାଇଁ ଏକ ତାଲିକା ଦିଆଗଲା (ନିମ୍ନରେ ଦେଖନ୍ତୁ)

| ଦର୍ଶକ/ସ୍ରୋତା | ବାର୍ତା | ମାଧମ | ସମୟ | |
|---|---|---|---|---|
| ପୁରୁଷ | ଅନାବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳରେ ବାହାରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ | ମୋବାଇଲ କିମ୍ବା ସୋସିଆଲ ମିଡ଼ିଆ ସାହାଯ୍ୟରେ | କୌଣସି ବି ସମୟରେ/ ସବୁବେଳେ | ଜନଗହଳି ଜାଗା ଗୁଡିକରେ ଦୂରତା ରଖିବା |
| ମହିଳା | ଘରକୁ ସଫା ରଖିବା ଏବଂ ଏହି ବିଷୟରେ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ସତର୍କ କରେଇବା | ସ୍ୱୟଂ ସହାୟକ ଗୋଷ୍ଠୀ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମ□ରୀ | ଖାଲି ସମୟରେ ଯେତେ ବେଳ ଘର କାମ ସାରିଲା ପରେ | ଗୀତ ମାଧମରେ |
| ଟ୍ରାନ୍ସଜେଣ୍ଡର ବ୍ୟକ୍ତି | ଘରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରହିବା | ନୃତ୍ୟ ଏବଂ ଲୋକ ମିଡିଆ | ଯେକୌଣସି ସମୟରେ | |
| ଦିବ୍ୟାଙ୍ଗ ବ୍ୟକ୍ତି | ଘରେ ପରିବାରର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ସରକାରଙ୍କ ନିୟମାବଳୀକୁ ପାଳନ କରନ୍ତୁ | ସାମାଜିକ କର୍ମକର୍ତା ବା ବେସରକାରୀ ସଂଗଠନ ଦ ିବ୍ୟାଙ୍ଗ ଲୋକଙ୍କୁ ସର୍ବେକ୍ଷଣ କରନ୍ତୁ | ଯେକୌଣସି ସମୟରେ | |
| ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ | ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ ଏବଂ ନିଜର ଦେହର ଯତ୍ନ ନିଅନ୍ତୁ | ସରକାରୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ | ସେମାନଙ୍କ ଖାଲି ସମୟ ପଚାରିକି ବୁଝିବା | |
| ସଫେଇ କର୍ମୀ | ସବୁବେଳେ ମାସ୍କ ଏବଂ ଗ୍ଲୋବ୍ସର ବ୍ୟବହାର କରିବା | ନଗରପାଳିକା ବା ଲେଖାଚିତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଲୋକଙ୍କୁ ସଚେତନ କରିବା | ସେମାନେ ଘରକୁ ଫେରିଲା ପରେ | |
| ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ | ଓବୁବେଳେ ପରସ୍ପର ଠାରୁ ଦୂରତା ରଖିବା ଏବଂ ଘରକୁ ଫେରିଲା ପରେ ଗରମ ପାଣିରେ ନିଜ ପୋଷାକକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇବା | ସରକାରୀ ନିୟମ ଏବଂ ଆଦେ ଶର ପାଳନ କରିବା | ୨୪×୭ ସତର୍କ ରହିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା | |
| ପିଲାମାନେ | ଘରେ ସୁରକ୍ଷିତ ରୁହନ୍ତୁ | ଗପ ଏବଂ ଗୀତ | ପ୍ରତିଦିନ ସେମାନଙ୍କ ବାପାମାଆ କିମ୍ବା ଅ ଭିଭାବକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା | |

| |
|---|
| କିପରି ଆମେ ଏହି ବିପଦ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ? |
| **ପ୍ରଶିକ୍ଷକ : ୧୫ ମିନିଟ୍ ପାଇଁ ନୁହେଁ କୁହନ୍ତି , କେମିତି ଏହି ରୋଗ ଜଣଙ୍କ ଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ବ୍ୟାପି ଥାଏ ।** |
| ସଂକ୍ରମଣର ଜଡ଼କୁ କିପରି ରୋକା ଯାଇ ପାରିବ ତାହା ଉପରେ ଫ୍ଲାସ କାର୍ଡଗୁଡିକ ଦେଖାଗଲା । |
| କାହାଠାରୁ |
| ✦ ବାୟୁ |
| ✦ ପୃଷ୍ଠଭୂମି |
| ✦ ବସ୍ତ୍ର |
| ✦ ଯେକୌଣସି ବସ୍ତୁ |
| ମାଧ୍ୟମ |
| ✦ ପାଟି |
| **କାହାଦ୍ୱାରା** |
| ✦ ପାଟି |
| ✦ ନାକ |
| ✦ ଆଖି |
| **କାହାକୁ** |
| ✦ ଏହା ଗଳା ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରି ଫୁସ୍‌ଫୁସକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । |

ସୌଗମ୍ୟ **(Facilitation)**

ପ୍ରଶିକ୍ଷକ କୁହନ୍ତି ଆମେମାନେ କିପରି ଏହି ବିପଦ ବିଷୟରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍ । ସେ କୁହନ୍ତି ଯେ ଜୀବାଣୁ ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟ ଜଣକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ , ତେଣୁ ସମସ୍ତେ ସଜାଗ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ କିନ୍ତୁ ଏହି ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ଲୋକ ଅଧିକ ବିପଦରେ ଅଛନ୍ତି । ଆମକୁ ଜାଣିବାକୁ ହେବ ସେମାନେ କିଏ ଏବଂ କାହିଁକି ?

କିଏ

- ✦ ଋକ୍ଷୟରକ୍ସ୍ବକ୍ଷଛବୃଦ୍ଧ
- ✦ ଯେଉଁମାନେ ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥାରେ ଅଛନ୍ତି
- ✦ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା

- ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ
- ପରିମଳ କର୍ମ□ରୀ
- ପିଲାମାନେ
- ଅକ୍ଷମତା ଥିବା ଲୋକ
- ଟ୍ରାଂସଜେଣ୍ଡର

**କାହିଁକି**

- ଖାସ୍କରି ବୃଦ୍ଧ, ଶିଶୁ, ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତ□ପ, ମଧୁମେହ ଏବଂ ହୃଦରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ କମ୍ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଥାଏ ।
- ବିଶେଷ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ପରିମଳ କର୍ମ□ରୀମାନେ ନିଜର କାମ ଯୋଗୁଁ ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏହି ଭାଇରସ୍‌ର ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିଥାନ୍ତି ।

ଆମେ କିପରି ଏହି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ସ୍ତରର ଲୋକଙ୍କ ସହ ଏହି ରୋଗର ତୀବ୍ରତାକୁ ନେଇ ଆଲୋଚନା କରି ପାରିବା ?

ଜୟପୁର :

ଶକୁନ୍ତଳା, ସିଙ୍ଗଲ ୱିଣ୍ଡୋ ଫୋରମ୍, ରିକ୍କୋ ବସ୍ତି : " ଆମ ବସ୍ତିରେ କିଛି ଲୋକ ଜାଣନ୍ତି ଯେ ଆମେ କିପରି ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରିବା ଏବଂ କିପରି ସୁରକ୍ଷିତ ରହିପାରିବା । କିନ୍ତୁ ଆମ ମଧରୁ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକ ଏହି ସୂଚନା ଗୁଡିକ ସହିତ ଅବଗତ ନୁହଁନ୍ତି । ଆମ ପାଖରେ ସେମିତି କିଛି ଉପଯୁକ୍ତ ମାଧମ ବି ନାହିଁ ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ପାଖରେ ପହଂଚି ପାରିବା ।

ଆଲୋଚନାରେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପଚାରନ୍ତି ।

- ଏହି ସମୟରେ କିଏ କମ୍ ବିପଦରେ ଅଛି
- କିଏ କିଛିଟା ବିପଦରେ ଅଛି କିନ୍ତୁ ବହୁତ ବିପଦରେ ନୁହେଁ ।
- କିଏ ଅଧିକ ବିପଦରେ ଅଛି ( ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ସେ ଜଣେ ବୃଦ୍ଧ, ମଧୁମେହ ରୋଗୀ ଏବଂ ଏକ ଛୋଟ ୮ ×୮ ଘରରେ ରହୁଥିବା କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ହୋଇ ପାରନ୍ତି)

ବିଜୟ କାନୱାର, ସିଙ୍ଗଲ ୱିଣ୍ଡୋ ଫୋରମ୍ ସଦସ୍ୟ, ପରିବହନ ନଗର : "ଯଦି ଆମେ ରହୁଥିବା ବସ୍ତି ସୁରକ୍ଷିତ ତେବେ କହିପାରିବା ଅ ।ମେ ବି ସୁରକ୍ଷିତ । କହିବାକୁ ଗଲେ ବୃଦ୍ଧ, ମହିଳା ଏବଂ ପିଲାମାନେ ଏହି ସମୟରେ ଅଧିକ ବିପଦରେ ଅଛନ୍ତି, ସେଥିପାଇଁ ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ସହ ପ୍ରଥମେ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।"

ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଭାଗ ନେଇଥିବା ପଚାରନ୍ତି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହଂ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବାକୁ ହେଲେ ଆମକୁ ଏବେ କଣ ନିଷ୍ପତି ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା କିପରି ଏକ ବଡ଼ ବିପଦ ଅଟେ ?

## ଜୟପୁର

"କୋଭିଡ-୧ ୯" ଲୋକମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଶାରୀରିକ ସ୍ତରରେ ନୁହେଁ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ମଧ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଛି । ଲୋକମାନେ ସେମାନଙ୍କର ଜୀବନ ଜୀବିକା ହରାଉଛନ୍ତି, ପ୍ରବାସୀମାନେ ନିଜ ଘରକୁ ଫେରିବା ପାଇଁ ସରକାରଙ୍କ ପାଖରେ ନେହୁରା ହେଉଛନ୍ତି, ଗରିବମାନେ ଭଲରେ ଦି ଓଳି ଖାଇବା ପାଇଁ ମଧ ପାଉନାହାନ୍ତି । ତେଣୁ, ଆମେ ଏ ସବୁକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଲୋକଙ୍କ ସହ ଯୋଗାଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶିଳା, ବାବା ରାମଦେବ ନାଗା

- ପରିବାରକୁ
- ସମ୍ପ୍ରଦାୟକୁ
- କମ୍ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଥିବା ଲୋକଙ୍କୁ

ପ୍ରଶିକ୍ଷକ/ ତାଲିମ୍ ଦାତା ପୁଣି ଥରେ ଅସୁବିଧା ଓ ସମସ୍ୟା ଗୁଡିକୁ ଲୋକଙ୍କ ଆଗରେ ରଖିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରୁଛନ୍ତି ।

ଆମକୁ ବୁଝିବାକୁ ହେବ କି, ଆମେ ଯୁବକ ହୋଇଥାନ୍ତୁ, କିମ୍ବା ବୃଦ୍ଧ, ପୁରୁଷ ବା ମହିଳା କିମ୍ବା ଟ୍ରାଂନ୍ସଜେଣ୍ଡର, ଆମର ଶରୀରରେ ଭାଇରସ୍ ଅଛି କି ନାହିଁ, ଆମେ ଡାକ୍ତର କିମ୍ବା ରୋଗୀ, ଏହି ଘଡିସନ୍ଧି ମୂହୁର୍ତ୍ତରେ ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କର କେବଳ ଜଣେ ହିଁ ଶତ୍ରୁ, ସେ ହେଉଛି-କୋଭିଡ-୧ ୯/ କରୋନା ଭାଇରସ୍ ।

- ହଁ /ନା
- ଆପଣ ସମସ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନି ପାରିଲେ କି ?
- ଯଦି ହଁ, ଆମେ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ବସ୍ତି ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟକୁ ଏକାଠି କରିପାରିବା କି ?
- କଣ ଆମେ ଏହା କାରିସାରିଛୁ କି ?
- ଯଦି ଜୀବାଣୁ ପୁଣି ବିସ୍ତାର ହୁଏ ତେବେ ଆମେ କ'ଣ କରିବା ଉଚିତ୍ ?
  - କଣ ଆମେ ସମସ୍ତେ ମିଶି ଏକଜୁଟ ହୋଇ ଏହା ବିରୋଧରେ ଯୁଦ୍ଧ କରିପ ାରିବା ?
  - କଣ ଆମେ ପ୍ରତିମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ନିଜକୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖି ପାରିବା ?

**କିପରି ରକ୍ଷା କରିବେ ?**

- **ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଯୋଗାଯୋଗର ଅଧିକ ମାଧ୍ୟମ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଲୋକଙ୍କୁ କୁହନ୍ତି । ଲୋକମାନଙ୍କୁ ବୁଝାନ୍ତି କି ପ୍ରଥମେ ଆମକୁ ସମସ୍ୟାକୁ ଚିହ୍ନିବାକୁ ହେବ,**

**ଏବଂ ଉଚିତ୍ ପଦକ୍ଷେପ ନେବାକୁ ହେବ, ତା ପରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହ ଏକଜୁଟ ହୋଇ ଏହା ବିରୋଧରେ ଲଢ଼େଇ କରିବା ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗରୁ ଉଦ୍ଧାର କରିବା ।**

- ଏହା ବ୍ୟକ୍ତିଗତ ଭାବରେ ହବା ଦରକାର ।
- ଏବଂ ସ୍ଥାନୀୟ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ବିକାଶ ପାଇଁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଏକତ୍ର ହୋଇ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଢ଼ାଂଚା ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ।
  - ବିଭିନ୍ନ ବୟସ, ବର୍ଗ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗର ଲୋକ ଏବଂ ଭିନ୍ନକ୍ଷମଙ୍କ ପାଇଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଗୋଷ୍ଠୀ ଗଠନ କରି ପାରିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ ଅ ଲଗାରେ ତାଲିମ୍ ଦେଇ ପାରିବା ।
  - ଏବ ଅଙ୍ଗନୱାଡି କର୍ମୀଙ୍କ ସମର୍ଥନ ନବା,
  - ପିଲାମାନଙ୍କୁ ତଥା ବୟସ୍କମାନଙ୍କୁ ଶିକ୍ଷିତ କରିବା ପାଇଁ ନିକଟସ୍ଥ ବିଦ୍ୟାଳୟର ଶିକ୍ଷକମାନଙ୍କଠାରୁ ସହାୟତା ନେବା,
  - ପ୍ରତ୍ୟେକ ବସ୍ତିରେ ବା ଗଳିରେ କରୋନା ଯୋଦ୍ଧାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦେବା, ଯେଉଁମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟର ହାତ ବଢ଼େଇ ପାରିବେ ।
  - ଏହି ସମୟରେ ସାମାଜିକ ଏବଂ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ମଧ ଲୋକଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ଦରକାର ।

## ତୃତୀୟ ଅଧିବେଶନ :

### ଏଠାରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ନିଜକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରି ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଭଲପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଯୋଜନାର ଆୟୋଜନ କରୁଛନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟ ବାର୍ତ୍ତାଗୁଡିକ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତି- ୨ ୦ମିନିଟ୍

ପ୍ରଶିକ୍ଷକ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ରେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ବିସ୍ତାର ହବାର ମାଧମ ଗୁଡି ବିଷୟରେ ବୁଝାନ୍ତି ।

କାହାଠାରୁ ........ କାହା ମାଧମରେ.......... କାହାଦ୍ୱାରା .......... କାହାକୁ

ଲେଖାଚିତ୍ର (ଲକ୍ଷବସ୍ୱଷମବକ୍ସ୍ୟ) ସାହାଯ୍ୟରେ (ସଂଲଗ୍ନ ୩ ଦେଖନ୍ତୁ) ଭାଇରସ୍ ବିରୋଧରେ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ତାହା ଦର୍ଶାଯାଇଛି ।

କରୋନାଭାଇରସ୍‌କୁ ବଢ଼ିବାରୁ ରୋକିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଆମକୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସୁରକ୍ଷା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା ।
- ପରସ୍ପର ମଧମରେ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ବଜାୟ ରଖିବା ।
- ନିୟମିତ  ଭାବେ ହାତ ଧୋଇବା ।

ଯେତେବେଳେ ଲେଖାଚିତ୍ର (ରକ୍ଷବସ୍ୱଷ ଉବକ୍ସ୍ୟ) ଗୁଡିକ ଦେଖାହୁଏ ଏବଂ ଉପରୋକ୍ତ ବିଷୟଗୁଡିକ ଉପରେ ଆଲୋଚନା  କରାଯାଏ, ସେତେବେଳେ କିପରି ହାତକୁ ସଠିକ୍ ଭାବରେ ଧୋଇବା, ମାସ୍କ କିପରି ପିନ୍ଧିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଶାରୀରିକ ଦୂରତା ରଖିବା

ପାଇଁ ଲୋକଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ କହନ୍ତି । ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଗୋଷ୍ଠୀର ଲୋକମାନେ ପ୍ରଜ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି ପାଇନଥାନ୍ତି, ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ କେମିତି ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ ଭଲ ଭାବରେ ହାତ ଧୋଇବାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଏ । ସେହିଭଳି, ସେମାନଙ୍କୁ ମାସ୍କର ବ୍ୟବହାର ବିଷୟରେ ମଧ ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ ଦିଆଯାଏ । ଯେଉଁମାନେ ମାସ୍କ କିଣିବାରେ ସକ୍ଷମ ନାହାନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ କିଛି ବିକଳ୍ପର ପନ୍ଥା ଯେମିତି କି ଗାମୁଛାକୁ କେମିତି ମାସ୍କଭଳି ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବେ ସେ କଥା ବୁଝାନ୍ତି । ନାକ ଏବଂ ପାଟି ଘୋଡାଇବା ପାଇଁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ଫିଟ୍ ହେବା ଉଚିତ୍ ଏବଂ ଏହା କେମିତି ହେବ ତାହା କରିକି ମଧ ସମସ୍ତ ସାମ୍ନାରେ ଦେଖାନ୍ତି । କେଉଁଭଳି ଭାବରେ ଜନଗହଳି ବା ସର୍ବସାଧାରଣ ସ୍ଥାନ ଗୁଡିକରେ ଅତିକମ୍‌ରେ ୬ ଫୁଟ୍‌ର ଦୂରତା ରଖିବେ ସେଇ ବିଷୟରେ ମଧ କହିଥାନ୍ତି ।

ଆଲୋଚନା : କଣ ଏହି ବିପଦରୁ ଆମେ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବା ?

- ହଁ
- ନା
- ଏହା ଏକ କଷ୍ଟକର ପାଠ, କାହିଁକି ଏବଂ କିପରି ?

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ଲୋକଙ୍କ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ।

## ଭୁବନେଶ୍ୱର

କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭାଗ ନେଇଥିବା ଲୋକମାନେ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ କହିଛନ୍ତି ଯେ କେବଳ ସାନିଟାଇଜରର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ହାତ ଧୋଇବା ହିଁ ଏହି ରୋଗକୁ ରୋକିବାର ଏକମାତ୍ର ପନ୍ଥାନୁହେଁ । ଆହୁରି ଅନେକ କଥା ଉପରେ ଆମେ ଧାନ ରଖି ପାରିବା ଯେପରିକି ମୁହଁକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା ନାହିଁ, ବାହାରେ ଛେପ ପକାଇବା ନାହିଁ, ଶୌଚାଳୟ ଗୁଡିକୁ ସଫା ରଖିବା (ଉଭୟ ଘରୋଇ ଏବଂ ଗୋଷ୍ଠୀ ଶୌଚାଳୟ) ଏବଂ ଶୌଚାଳୟକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା ପାଇଁ ଫିନାଇଲ ବ୍ୟବହାର ମଧ କରିପାରିବା । ଏହିସବୁ କଲେ ହିଁ ଆମେ ଜୀବାଣୁଙ୍କ ଠାରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିପାରିବା ।

ନିଜକୁ ଏହି ରୋଗ କବଳରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କଣ କରି ପାରିବା ସେ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଭାଗନେଇଥିବା ଲୋକମାନେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଥିଲେ ।

- ମାସ୍କ ବ୍ୟବହାର କରିବା
- ଶୌଚାଳୟ ଗୁଡିକ ସଫା ରଖିବା
- ଛେପ ପକାଇବା ନାହିଁ ।
- ସତେଜ ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା
- ନିଜ ଶରୀରର ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ।

**Kû~ðýKâcùe bûM ù^A[ôaû ùfûKcûù^ jýûŠ iû^òUûARe aòKÌ Gaõ Gjò icdùe ^òR @ûPeY ùe C^ÜZò _ûAñ c¤ Pò« Keò[ôùfö**

- ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କହନ୍ତି କି ଆମେ ସାନିଟାଇଜର ବଦଳରେ ନିମ, ହଳଦୀ ଏବଂ ତୁଳସୀର ରସକୁ ବ୍ୟବହାର କରି ପାରିବା ।
- ଅନ୍ୟ ଜଣେ କହିଛନ୍ତି " ପରିବାରର ମହିଳାମାନେ ହିଁ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କୁ ବୁଝେଇ ପାରିବେ, ତେଣୁ ସେମାନେ ଅଧିକ ସତର୍କ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେମାନେ ଘରର ସବୁ କାମ କରନ୍ତି ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଥମେ ସଚେତନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ । ସେମାନେ ହି ପରିବାରରେ (ଶିଶୁ, ପୁରୁଷ ଏବଂ ବୃଦ୍ଧଙ୍କ ପାଇଁ) ତଥା ବାହାର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ମଧ ସଚେତନତା ସୃଷ୍ଟି କରିବାର ସର୍ବୋତମ ମାଧମ ହୋଇପାରିବେ ।
- ଯେଉ ଘରର କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ବାହାରୁ ଆସିଥାନ୍ତି ତାଙ୍କୁ ନିହାତି ସଙ୍ଗରୁଦ୍ଧ ଗୃହର ନିୟମ ମାନି ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ବିଷୟରେ ଘର ଘର ବୁଲି ଲୋକଙ୍କୁ ବୁଝେଇବା ଦରକାର ।

ସଙ୍ଗରୋଧର ନିୟମ ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ କିଛି ଲୋକଙ୍କ ଅନୁରୋଧ ଥିଲା । କିଛି ଲୋକ କହିଥିଲେ ହିଁ ସମାଜରେ ଲୋକଙ୍କ ଭିତରେ ଆଚରଣରେ ପରିବର୍ତନ ନିହାତି ଆବଶ୍ୟକ ।

ୱାର୍ଡ-୬୫-୬୬ ର ଜଣେ ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀ କହିଛନ୍ତି ଯେ ଏହି ଅଂଚଳର ଜନସଂଖ୍ୟା ପାଖାପାଖି ୬୦୦୦୦ କିନ୍ତୁ ସେଠାରେ ଗୋଟିଏ ବି ସଂଘରୁଦ୍ଧ ଗୃହର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ଆଶା ଏବଂ ଅଙ୍ଗନୱାଡିର କର୍ମ□ରୀମାନେ ଲୋକଙ୍କ ଆବେଦନକୁ ଶୁଣୁ ନାହାନ୍ତି ଏବଂ ପୋଲିସ ମଧ ଏହି କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ସାହାଯ୍ୟ କରୁନାହିଁ ।

ଏହି ସମସ୍ତ ବିଷୟରେ ବିସ୍ତାର ଭାବେ ଆଲୋଚନା କରାଯାଇଥିଲା । ସମସ୍ତ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମୀ, ଆଶା କର୍ମୀ, ଏବଂ ବରିଷ୍ଠ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ କାହାଣୀ ମାଧମରେ ଲୋକଙ୍କ ଆଚରଣରେ ପରିବର୍ତନ ଆଣିବାକ ଚେଷ୍ଟା କରିବାକୁ କୁହାଯାଇଥିଲା ।

ଅନ୍ୟ ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି କହିଥିଲେ କି ଯେ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବାର ଆଠଦିନ ପରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଉଥିବାରୁ ଅନ୍ୟମାନେ ମଧ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଏହି ବିଷୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ଆଲୋଚନା ହୋଇଥିଲା । ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଅଧ ୍ବେଶନକୁ ସମାପ୍ତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତ ବିଷୟ ଉପରେ ପୁଣିଥରେ ନଜର ପକେଇଥିଲେ ।

ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ସୁଯୋଗ ଉପରେ ଅନୁପ୍ରେରଣା :

ଯେହେତୁ ଭାଗ ନେଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ନିଜ ନିଜର ଅସୁବିଧା ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ କହିଲେ ତା ପରେ ଆଲୋଚନାର ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଆମର ଶକ୍ତି/ ଦୁର୍ବଳତା/ସୁଯୋଗ ଏବଂ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ହୋଇଥିଲା । ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ତ ଅନେକ ଥାଏ କିନ୍ତୁ ତାକୁ ଆମେ ସୁଯୋଗରେ ପରିଣତ କରିବା ହିଁ ନିଜର ଦକ୍ଷତାକୁ ଉପସ୍ଥାପନା କରେ ।

ସାମର୍ଥ୍ୟ, ଦୁର୍ବଳତା, ସୁଯୋଗ (ସଂଲଗ୍ନ ୫ ଦେଖନ୍ତୁ)

## ଅଂଶଗ୍ରହଣକାରୀଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତ

ସେମାନେ କ'ଣ ଚିହ୍ନଟ କରିଛନ୍ତି ଏବଂ କେଉଁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭକ୍ତ କରିଛନ୍ତି

ଅନୁପ୍ରେରଣାରୁ ଆସିଥିବା ମୁଖ୍ୟ ଚିନ୍ତାଧାରା ଗୁଡିକ କଣ କରିବା ଉଚିତ୍

ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ନିଷ୍ପତି ନିଅନ୍ତି ଯେ ଆମକୁ ପ୍ରଥମେ ସେହି ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେବା ଦରକାର ଯାହାଦ୍ୱାରା ଆମେ ସମାଜରେ କିଛି ପରିବର୍ତନ ସୃଷ୍ଟି କରି ପାରିବା । ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ମଧ୍ୟରୁ ଯେକୌଣସି କିମ୍ବା ଅଳ୍ପ କିଛି ବିଷୟ ଚୟନ କରନ୍ତୁ ଯାହା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ଧ୍ୟାନ ଦେବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ।

ମୁଖ୍ୟ ପ୍ରସଙ୍ଗ ଗୁଡିକ

କ) ନିଜକୁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ କିପରି ରକ୍ଷା କରିବେ ତାହା ଲୋକଙ୍କୁ କହିବେ ।

ଖ) ୨୦ ସେକେଣ୍ଡ ପାଇଁ କିପରି ସଠିକ୍ ଭାବରେ ହାତ ଧୋଇବେ ।

ଗ) ମାସ୍କ ପିନ୍ଧିବା

ଘ) ସଙ୍ଗରୋଧ ଏବଂ ସାମାଜିକ ଦୂରତା

ଙ) ଜନଗହଳି ପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା

ଭାଇରସ୍ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ଲେଖାଚିତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଦେଖନ୍ତି ?

(ସଂଲଗ୍ନ ୩ ଦେଖନ୍ତୁ)

ଓ ଏହା ସେମାନଙ୍କୁ ସମାଜରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।



## ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଗୁଡିକୁ କେମିତି ଜାଣିବା

ଏହି ସମୟରେ ଅମାର ସବୁଠୁ ବଡ଼ ପ୍ରତିବନ୍ଧକ କଣ ହୋଇପାରେ, ଏହି ବିଷୟରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମରେ ଭାଗ ନେଇଥବା ଲୋକମାନେ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି । ତା' ପରେ ସେମାନେ ସ୍ଥିର କରନ୍ତି ଯେ ଯେଉଁମାନଙ୍କ ସହିତ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ, ସେମାନଙ୍କ ସହିତ କିପରି ଯୋଗାଯୋଗ କରିବେ ।

ସେମାନେ ନିଷ୍ପତି ନିଅନ୍ତି ।

ସେମାନେ କିପରି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବେ କିମ୍ବା ପ୍ରତିବନ୍ଧକଗୁଡିକୁ ହଟେଇ ପାରିବେ ?

ସେମାନେ □ହୁଁଛନ୍ତି କି-

କ)  ପ୍ରଥମେ ବ୍ୟକ୍ତି/ ପରିବାର/ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ପରାମର୍ଶ କରିବେ;

ଖ)  ଉନ୍ନତ ସେବା ପାଇବାକୁ ମହାନଗର ନିଗମକୁ ଲିଖିତ ଭାବେ ଜଣାଇବା

ଗ)  ଗଣମାଧ୍ୟମର ସାହାଯ୍ୟ ନେବା

ଘ)  ବସ୍ତିରେ ଥିବା ନକାରାତ୍ମକ ବ୍ୟକ୍ତି କିମ୍ବା ଖଳ ପ୍ରକୃତିର ଲୋକଙ୍କ ସହିତ ମୁକାବିଲା କରିବାକୁ ବସ୍ତିର ନେତୃବୃନ୍ଦମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା;

ଙ)  ଅନ୍ୟ କୌଣସି

ପ୍ରତିବନ୍ଧକ ଗୁଡିକ ବିଷୟରେ ଲେଖାଚିତ୍ର ଦେଖାନ୍ତି ।

(ସଂଲଗ୍ନ ୬ ଦେଖନ୍ତୁ)

## ସେମାନେ ଯାହା କୁହନ୍ତି ଲେଖନ୍ତୁ

ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ'ଣ କାମ କରିବ ତାହା ସ୍ଥିର କରିବାକୁ ସେମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଆପଣଙ୍କୁ କହିବ ।

- ବର୍ତ୍ତମାନର ସଙ୍କଟ ଦ୍ୱାରା କିଏ ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଛି ଏବଂ କାହାକୁ ଅଧିକ ସାହାଯ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆମ ବସ୍ତିରେ ଅନେକ ମହିଳା ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଲୁଗା ବୁଣନ୍ତି, ଏବଂ ସେଥିରୁ ହିଁ ସେମାନେ ନିଜ ପରିବାର ଚଳାନ୍ତି । କିଛି ଲୋକ ନିଜ ଘର ବାହାରେ ମଧ କାମ କରି ନିଜ ପେଟ ପୋଷନ୍ତି ଏବଂ ସେମାନେ  ଅନ୍ୟ ମାନଙ୍କଠାରୁ ଅଧିକ ବିପଦରେ ଅଛନ୍ତି । ଆମେ ସେମାନଙ୍କ ନିକଟକୁ କିପରି ଯିବା ଏବଂ ସେମାନଙ୍କୁ କ'ଣ କହିପାରିବା ?

ଦ୍ରୌପଦୀ ଦେବୀ, ରାଜୀବ ନଗର

- ସେବା ଅଭାବରୁ ସମ୍ପ୍ରଦାୟମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡିଥାଏ ।

### ଜୟପୁର

"ଏଠାରେ ଦୁଇଟି ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଷୟରେ ଆଜି ଆଲୋଚନା କରିବା । ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ପରସ୍ପର ମଧରେ ସାମାଜିକ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟଟି ହେଉଛି ମାସ୍କର ସଠିକ୍‌ଭାବେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଏବଂ ବାରମ୍ବାର ହାତ ଧୋଇବାକୁ ପ୍ରାଧାନ୍ୟ ଦେବା । ପିଲାମାନେ ରାସ୍ତାରେ ଖେଳନ୍ତି ଏବଂ ଯୁବକମାନେ ଯେକୌଣସି ସ୍ଥାନକୁ ଯାଇଥାନ୍ତି । ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଶୌଚାଳୟଗୁଡିକ ଅଧିକାଂଶ ଲୋକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ କିନ୍ତୁ ସେଗୁଡିକ  ଭଲରେ ସଫାସୁତୁରା କରାଯାଏ ନାହିଁ । ଲୋକମାନେ ରାସ୍ତାରେ ଏବଂ ସମ୍ପ୍ରଦାୟର ଶୌଚାଳୟରେ ଛେପ ପକାନ୍ତି । ଏଗୁଡିକ ହେଉଛି ମୁଖ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଯାହାକୁ ଆମକୁ ସମାଧାନ କରିବାକୁ ହେବ ।

ସନ୍ନି, ଭାଲମିକି କଲୋନୀ ।

- ସ୍ଥାନୀୟ ନେତା ଏବଂ ମନ୍ତ୍ରୀଙ୍କ ଠାରୁ କଣ ସୋମନଙ୍କର ଆଶା ରହିଛି ?
- ସେମାନେ କେଉଁ ବିଷୟଟିକୁ ସମାଧାନ କରିହେବ ନାହିଁ ବୋଲି ଭାବନ୍ତି ?

### ଜୟପୁର :

Sanju Rana, Male Member, Brajlalpura: "Most of the people in our settlement do not follow social distancing as they live in small homes and space is a constraint. In this case we need to think on how

- ଅନ୍ୟ କୌଶଳ

ଜୟପୁର :

ପ୍ରତିରୋଧ ସହିତ, ଆମେ ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ମଧ୍ୟ ଆଲୋଚନା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଏକ ଗରିବ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ରୋଗରେ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଯାଏ ତା ହେଲେ ସେ କଣ ପଦକ୍ଷେପ ନେଇପାରିବ ? ଆଶା ଏବଂ ମହିଳା ଆରୋଗ୍ୟ ସମିତି କର୍ମୀମାନେ ଏହା ଉପରେ ଗୋଷ୍ଠୀକୁ ଶିକ୍ଷା ଦେଇପାରିବେ ।

ସୃଜନଶୀଳତା ଅଧିବେଶନ-୩୦ ମିନିଟ୍ ।

ଏହି ପ୍ରଥମ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ପ୍ରଶିକ୍ଷକ ସେମାନଙ୍କୁ ସତର୍କତା ଉପରେ କିପରି ବିଭିନ୍ନ ଚିତ୍ର/ ଲେଖାଚିତ୍ର କରିପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ କୁହନ୍ତି ।

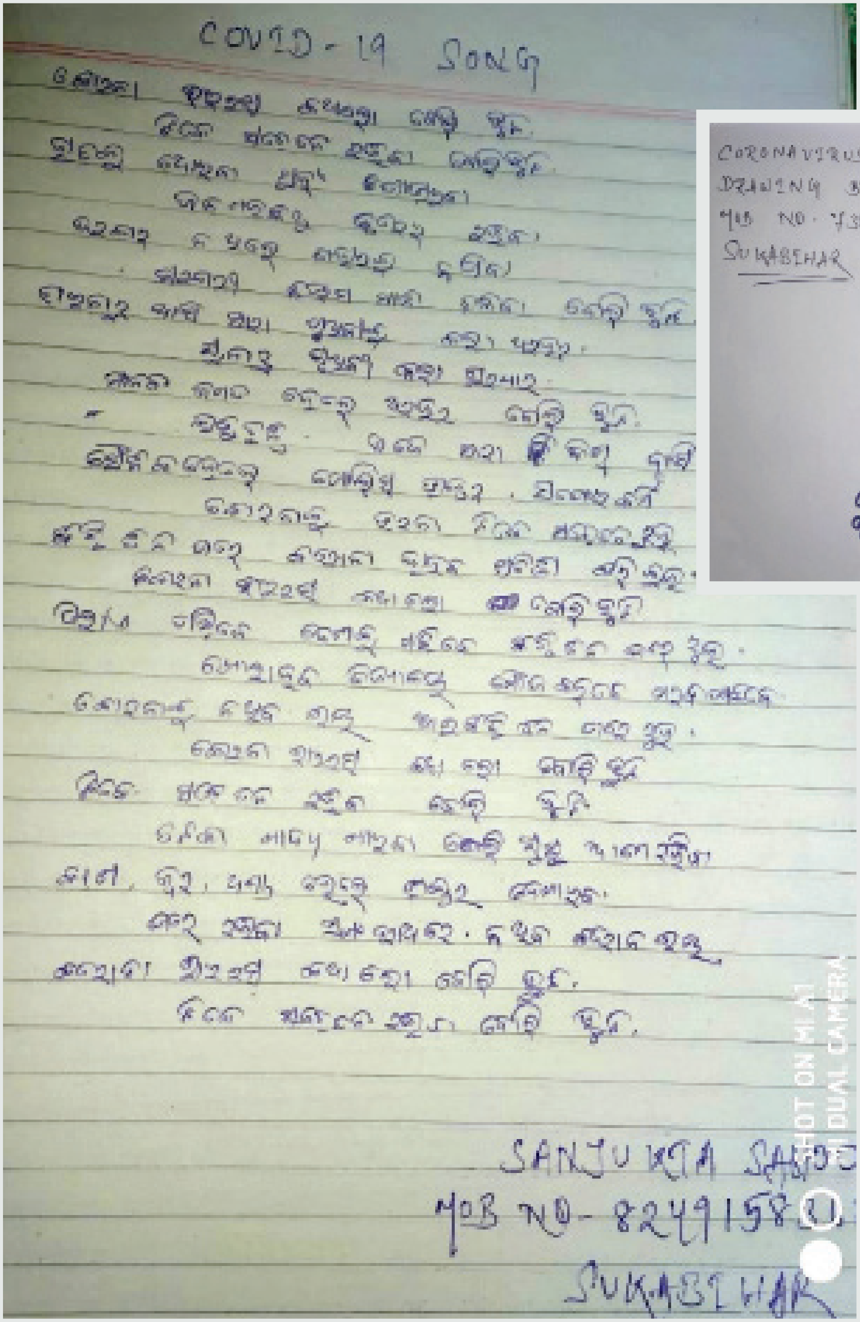
ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ :

- **ଏହା ଆମ ସମସ୍ତଙ୍କ ପାଇଁ କାହିଁକି ଏକ ବଡ ବିପଦ ?**
- **ଆପଣ କିପରି ବିପଦରେ ଅଛନ୍ତି ?**
- **ନିଜକୁ ବିପଦରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ କ'ଣ କରିବା ?**

## ଆମେ କିପରି ଏକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଆଣି ପାରିବା:

ଘରୋଇ ଅଭ୍ୟାସ/ ପ୍ରସ୍ତୁତି- ସେମାନଙ୍କ ସୃଜନଶୀଳତା ଦକ୍ଷତା ବୃଦ୍ଧି କରିବା

ସେମାନଙ୍କୁ ବିଭିନ୍ନ ଫଟୋ, ଚିତ୍ରାଙ୍କନ ଦିଆଯାଉ । ବିଭିନ୍ନ ଗପ ମାଧ୍ୟମରେ ମଧ୍ୟ ସେମାନେ ନିଜର ଭାବନାକୁ ଅନ୍ୟ ପାଖରେ ପହଂଚାଇ ପାରିବା ।


COVID-19 SONG
SANJUKTA SAHOO
SUKABIHAR

CORONAVIRUS AWARENESS
DRAWING BY- SANJUKTA SAHU
SUKABIHAR
STAY HOME
SAVE LIFE
Hand Sanitizer

## Annexure 1: Flash Card on Why- 1

ଏହି ବିପଦ ବିଷୟ ରେ ଜଣାଇବା

**କାହିଁକି?**

ଆମେ ସବୁ
ନିଜେ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିବା
ଆବଶ୍ୟକ

ଏହି ବିପଦ ବିଷୟ ରେ ଜଣାଇବା

କାହିଁକି?

ବ୍ୟକ୍ତିଗତ
ଏବଂ ସାମୂହିକ ଭାବରେ ଏହି
ଭୁତାଣୁ କୁ ଆମ ଶରୀରରେ
ପ୍ରବେଶ କରିବା ପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ
ନାହିଁ

**WHY?**

**We will all be 'chowkidar' and not allow the 'chor or virus' to catch us**

## Annexure 2: Flash Card on How to Communicate Route of Transmission-2

ଆମେ କିପରି ଏହି ବିପଦ ବିଷୟ ରେ ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍

କାହାଠାରୁ ବ୍ୟାପି ଥାଏ

- ବାୟୁ/ପବନ
- ଭୂମି/ଚଟାଣ
- ପୋଷାକ
- ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବସ୍ତୁଗୁଡ଼ିକ

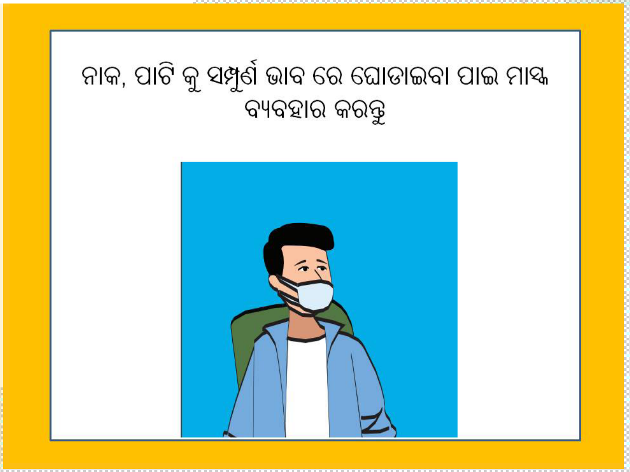
ଆମେ କିପରି ଏହି ବିପଦ ବିଷୟ ରେ ଜଣାଇବା ଉଚିତ୍

ମାଧ୍ୟମ
ହାତ

ଦ୍ୱାର
ଆଖି,ନାକ,ମୁଖ

**To Body through throat and then to lungs**

## ANNEXURE 3: Flash Card on What to Communicate to Protect Against Virus- 3



## ANNEXURE 4: Matrix

| Audience | Message | Medium | Timing | Other |
|---|---|---|---|---|
| Men | | | | |
| Women | | | | |
| Transperson | | | | |
| Person with disability | | | | |
| Elderly | | | | |
| Sanitation worker | | | | |
| Healthcare worker | | | | |
| Children | | | | |

## ANNEXURE 5: Strength Weakness Opportunities

**Strength**

**Fighting a common enemy, Preventives are common to all**

**Weakness**

**Restrictions: Physical bonding, community interactions**

**Challenges**

Livelihood
Using common resources:
Community toilets, drinking water

**Opportunities**

Community bonding, collectivization, availability of all

## ANNEXURE 6: Flash Cards on Addressing Barriers

HOW TO ADDRESS BARRIERS

**Counsel the person/ family/group**

HOW TO ADDRESS BARRIERS

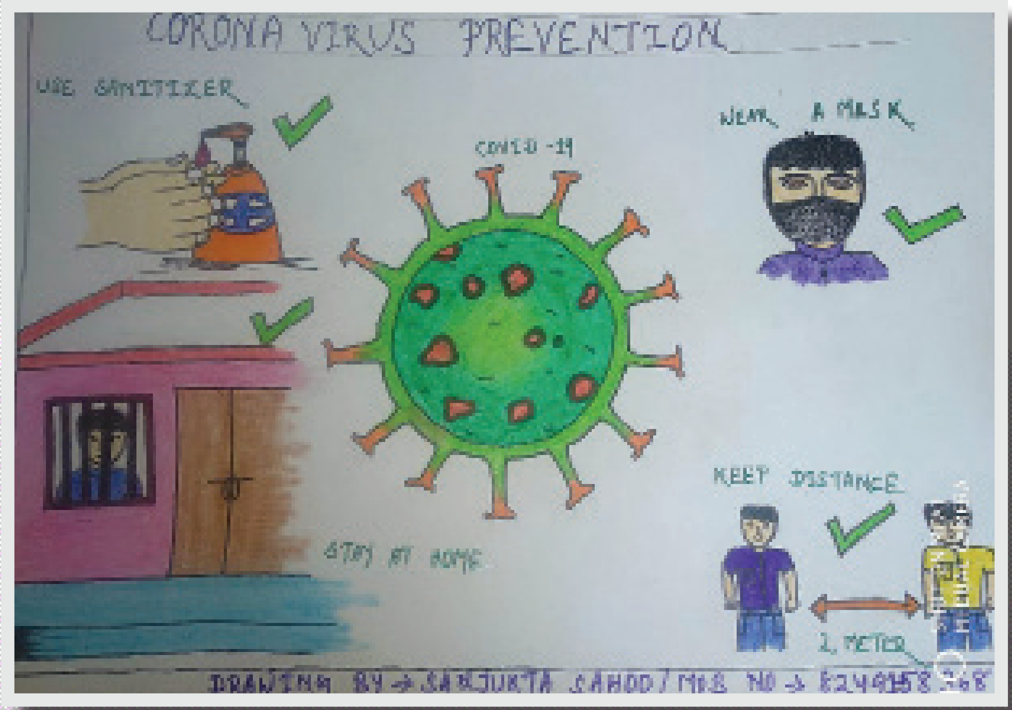
**Write to BMC and use feedback App to get better services**

କିପରି ଭାବରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧ ଗୁଡିକୁ ସମ୍ବୋଧିତ କରିବେ

## ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ଏପରିକି ଗଣମାଧ୍ୟମ ର  ବି ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ

କିପରି ଭାବରେ ପ୍ରତିବନ୍ଧ ଗୁଡିକୁ ସମ୍ବୋଧିତ କରିବେ

## ଅଡୁଆ ସୃଷ୍ଟୀ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବା ଚରିତ୍ର ମାନ ଙ୍କୁ ଆକ୍ତିଆର ରେ ରଖିବା ପାଇ ବସ୍ତି ସ୍ତର ରେ ମୂଖିଆ ମାନଙ୍କୁ ସହମତ  କରନ୍ତୁ



CORONAVIRUS AWARENESS DRAWING | STAY HOME STAY SAFE | COVID-19 POSTER | SAVE EARTH.
DRAWING BY-> SANJUKTA SAHU
NAMASKAR
USE SANITIZER
STAY AT HOME
KEEP DISTANCE
2 METER

Centre for Advocacy and Research

and Research (CFAR)
H 16 A, Floor II & III
Kalkaji New Delhi 110 019
www.cfar.org.in