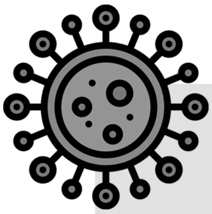

കോവിഡ് 19
കരുതലോടെ പ്രതിരോധിക്കാം

കോവിഡ് 19 രോഗലക്ഷണങ്ങൾ?
ക്ഷീണം, വരണ്ട ചുമ, പനി എന്നിവയാണ് പൊതു ലക്ഷണങ്ങൾ. ചിലർക്ക് ശരീരവേദന, മൂക്കടപ്പ്, മൂക്കൊലിപ്പ്, തൊണ്ടവേദന, വയറിളക്കം എന്നിവ വരാറുണ്ട്. ചിലർക്ക് ലക്ഷണങ്ങളൊന്നും കാണിക്കില്ല. രോഗികളിൽ 80 ശതമാനം പേരും ചികിത്സയില്ലാതെ തന്നെ രോഗമുക്തി നേടും

ആരിലാണ് രോഗം ഗുരുതരമാകാൻ സാധ്യത ?
രോഗം ബാധിക്കുന്ന ആറിലൊരാൾക്ക് മാത്രമേ ഗുരുതരമായ രോഗാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നുള്ളൂ. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ വിലയിരുത്തലിൽ മരണനിരക്ക് 4 ശതമാനത്തിൽ താഴെയാണ്. പക്ഷെ, വയോജനങ്ങളിൽ രോഗം ഗുരുതരമാകാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. പ്രായമായ ആളുകൾ, ആസ്ത്മ, സി.ഒ.പി.ഡി. (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) തുടങ്ങിയ ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങളുള്ളവർ, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളവർ, പ്രമേഹം, കാൻസർ രോഗങ്ങൾ ഉള്ളവരെയും ഗുരുതരമായി ബാധിക്കാം.

1056

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ എന്ത് ചെയ്യണം ?
ചുമയോ പനിയോ ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ടോ നേരിട്ടാൽ വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടതാണ്. നേരിട്ട് ഡോക്ടറുടെ അടുത്ത് പോകുന്നതിന് പകരം പ്രാദേശികമായി നൽകിയിട്ടുള്ള ഹെൽപ്പ് നമ്പറിൽ സഹായം തേടുക. ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ 1056 എന്ന 'ദിശ' ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറിൽ നിന്നും മാർഗനിർദേശങ്ങൾ ലഭിക്കും. ഇങ്ങനെ ലഭിക്കുന്ന നിർദേശങ്ങൾ പാലിച്ചുള്ള വൈദ്യസഹായമാണ് എടുക്കേണ്ടത്.

പനിയോ ജലദോഷമോ ഉള്ളവരെല്ലാം ആരോഗ്യ വകുപ്പിനെ അറിയിക്കണോ?
രോഗബാധ തിരിച്ചറിഞ്ഞ മേഖലയിൽ നിന്നുള്ളവർ, രോഗ സാധ്യതയുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ യാത്ര ചെയ്തവർ, കോവിഡ് 19 സ്ഥിരീകരിച്ച രോഗികളോട് അടുത്തിടപെട്ടവർ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവരിൽ ഇത്തരം ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ആരോഗ്യവകുപ്പിനെ അറിയിക്കേണ്ടതാണ്. മറ്റുള്ള പൊതുജനങ്ങൾക്കുണ്ടാവുന്ന ജലദോഷ പനിയിൽ ഇപ്പോൾ ആശങ്കക്ക് വകയില്ല.

ലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാത്ത രോഗിയിൽ നിന്ന് കോവിഡ് 19 പകരുമോ ?
കോവിഡ് ബാധയുടെ തുടക്കത്തിൽ ചെറിയ ലക്ഷണങ്ങൾ മാത്രം കാണിക്കുന്ന സംഭവങ്ങളുണ്ട്. അത്തരം രോഗികളിൽ നിന്നും രോഗം പകരാം. 14 ദിവസം വരെ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണാതിരിക്കാം എന്ന് വിദഗ്ധർ പറയുന്നു.

മനുഷ്യവിസർജ്യം വഴി കോവിഡ് 19 പകരുമോ ?
സാധ്യത വളരെ കുറവ്. വിസർജ്യത്തിൽ വൈറസ് ഉണ്ടാകുമെന്ന് ആദ്യഘട്ടത്തിൽ തിരിച്ചറിഞ്ഞെങ്കിലും രോഗം പൊട്ടിപ്പുറപ്പെടാൻ ഉള്ള പ്രധാനകാരണങ്ങളിൽ ഒന്നായി അതിന് വിലയിരുത്തിയിട്ടില്ല. എങ്കിലും ശുചിമുറി ഉപയോഗത്തിനു ശേഷം കൈകൾ വൃത്തിയായി കഴുകണം .

കൈ കഴുകുന്നത് രോഗം പടരാതിരിക്കാൻ സഹായിക്കുമോ?
കൈകളിലെ വൈറസിനെ ഇല്ലാതാക്കാൻ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുന്നത് ശീലമാക്കുക. ഏത് സോപ്പും ഉപയോഗിക്കാം. ഉള്ളംകൈയിലും പുറം കയ്യിലും വിരലുകൾക്കിടയിലുമായി 20 സെക്കൻഡ് നേരം എങ്കിലും കഴുകണം. അല്ലെങ്കിൽ 60% ആൽക്കഹോൾ കലർന്ന ലായനി (Solution) ഉപയോഗിക്കാം.

വളർത്തുമൃഗങ്ങൾ വഴി കോവിഡ് 19 പകരുമോ?
ഇല്ല, പൂച്ച നായ പോലുള്ള മൃഗങ്ങളെ ഈ രോഗം ബാധിച്ചതായോ അവയിൽ നിന്നും മനുഷ്യരിലേക്ക് പടർന്നതായോ കണ്ടെത്തിയിട്ടില്ല.

കോവിഡ് 19 റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത ഇടങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള വസ്തുക്കൾ സ്വീകരിക്കാമോ?
കോവിഡ് 19 റിപ്പോർട്ട് ചെയ്ത രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്ന് അയയ്ക്കുന്ന വസ്തുക്കളിലൂടെ വൈറസ് എത്താൻ സാധ്യത കുറവാണ്.

പ്രതിരോധത്തിനായി മാസ്ക് ധരിക്കണോ?
രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവർ, അവരെ വീട്ടിലോ ആശുപത്രിയിലോ പരിചരിക്കുന്നവർ, രോഗിയുടെ ചികിത്സയിൽ ഇടപെടുന്ന മെഡിക്കൽ പ്രഫഷണലുകൾ എന്നിവർ Triple layer surgical mask നിർബന്ധമായും ധരിക്കണം. രോഗിയുടെ ശ്രവങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നവരോ മറ്റ് മെഡിക്കൽ ശുശ്രൂഷ നൽകുന്നവരോ മാത്രം പേർസണൽ പ്രൊട്ടക്ഷൻ സംവിധാനവും N95 മാസ്കും ധരിക്കണം. **രോഗഭീഷണി സാഹചര്യം ഇല്ലാത്തവരായ മറ്റ് പൊതുജനങ്ങൾ മാസ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതില്ല. അങ്ങിനെ ഉപയോഗിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് പ്രത്യേക പ്രതിരോധം ലഭിക്കുമെന്നതിന് മതിയായ തെളിവില്ല.**

ചൂടുവെള്ളം ഇടയ്ക്കിടെ കുടിച്ച് തൊണ്ട നനച്ചാൽ കൊറോണ ബാധിക്കില്ലെന്ന പ്രചാരണം സത്യമാണോ?
പ്രചാരണം നുണയാണ്. ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കോവിഡ് 19 ഭേദപ്പെടില്ല. എന്നാൽ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ആവശ്യാനുസരം വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് പനിയുള്ള രോഗികളിൽ പ്രത്യേകം നല്ലതാണ്.

തണുത്ത കാലാവസ്ഥയിലും മഞ്ഞിലും വൈറസ് വേഗം വളരുമെന്ന പ്രചാരണം സത്യമാണോ ?
സത്യമല്ല. കാലാവസ്ഥ എന്തായാലും മനുഷ്യശരീരം 36.5 മുതൽ 37ഡിഗ്രി സെൽഷ്യസ് ആയിരിക്കും.

കേരളത്തിലെ ചൂടിൽ കോവിഡ് 19 പടരാൻ സാധ്യതയില്ലെന്ന പ്രചാരണം സത്യമാണോ?
സത്യമല്ല. കേരളത്തിനു സമാനമായ കാലാവസ്ഥയുള്ള കിഴക്കൻ രാജ്യങ്ങളിൽ രോഗം വ്യാപിച്ചിട്ടുണ്ട്

ചൂടുവെള്ളത്തിലെ കുളിയും ഉപ്പുലായനി ഉപയോഗിച്ച് മൂക്ക് തുടയ്ക്കുന്നതും രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കുമോ?
ഇല്ല.

വിദേശത്തുനിന്ന് വരുന്ന എല്ലാവരും പരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയരാകണോ?
വിദേശത്തു നിന്നുള്ളവർ എവിടെനിന്നാണ് വരുന്നത് എന്നും എവിടെയൊക്കെ സന്ദർശിച്ചു എന്നുമുള്ള വിവരം വിമാനത്താവളങ്ങളുടെ അധികൃതരെ നിർബന്ധമായി അറിയിക്കണം. അവരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക. 14 ദിവസത്തിനകം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലാണ് പരിശോധന നടത്തേണ്ടത്.

ട്രെയിൻ-ബസ് യാത്ര, ഉത്സവങ്ങൾ, തിയറ്ററുകൾ, മാളുകൾ ഉൾപ്പെടെ സ്ഥലങ്ങളിൽ സന്ദർശനം സുരക്ഷിതമാണോ?
രോഗബാധയുള്ളവർ എത്തുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ഏത് സ്ഥലവും സുരക്ഷിതമല്ല. രോഗലക്ഷണം ഉള്ളവർ പുറത്തിറങ്ങാതിരിക്കുക. അത്യാവശ്യമല്ലാത്ത യാത്രകളും സന്ദർശനങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക. കൂടുതൽ ആളുകൾ ഒത്തുകൂടുന്ന പരിപാടികൾ ഒഴിവാക്കുക. ആശുപത്രികളിൽ പോയി രോഗികളെ സന്ദർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം.

വ്യാജ സന്ദേശങ്ങൾ സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിൽ ഉടലെടുക്കുന്നുണ്ട്
ആധികാരികത ഉറപ്പു വരുത്താതെ ഒന്നും പ്രചരിപ്പിക്കരുത്.
ഇത് നിയമപരമായ കുറ്റം കൂടെയാണ്.
വിവരങ്ങൾക്ക് ആധികാരിക സ്രോതസ്സുകളെ
മാത്രം ആശ്രയിക്കുക.

www.luca.co.in

കോവിഡ് 19
അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടകാര്യങ്ങൾ
കൂടുതൽ വായിക്കാൻ സ്കാൻചെയ്യുക

കോവിഡ് 19
കരുതലോടെ പ്രതിരോധിക്കാം

കേരള ശാസ്ത്രസാഹിത്യ പരിഷത്ത്