

കൊറോണ വൈറസ് - കോവിഡ്-19

എന്താണ് കോവിഡ്-19?

കൊറോണ വൈറസ് എന്ന സൂക്ഷ്മമാണു (സൂക്ഷ്മമർദ്ദശിനി ഇല്ലാതെ കാണാൻ കഴിയാത്ത അണു) മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഒരു രോഗമാണ് കോവിഡ്-19. ഈ രോഗം ആളുകൾക്കിടയിൽ വളരെ പെട്ടെന്ന് പടരുന്നു. വരണ്ട ചുമ, ശ്വാസം മുട്ടൽ, പനി, ബലഹീനത, ശരീര വേദന തുടങ്ങിയ ജലദോഷ പനിക്കുള്ള ലക്ഷണങ്ങളാണ് കോവിഡ്-19 നും ഉള്ളത്. കോവിഡ്-19 ശ്വാസനവ്യവസ്ഥയെ ആണ് കൂടുതലും ബാധിക്കുന്നത്. മിക്ക അണുബാധകളും അപകടകരമല്ലെങ്കിലും, ഇത് ന്യൂമോണിയയ്ക്ക് (ശ്വാസകോശത്തിന്റെ ഗുരുതരമായ അണുബാധ) കാരണമാകാം. ചിലരിൽ ഈ അവസ്ഥ ജീവനു തന്നെ മാർകമായേക്കാം.

കൊറോണ വൈറസ് എങ്ങനെ പടരുന്നു?

കൊറോണ വൈറസ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലേക്ക് വായ, മൂക്ക്, കണ്ണുകൾ എന്നിവയിലൂടെ ആണ് പ്രവേശിക്കുന്നത്. രോഗബാധിതനായ ഒരാൾ നിങ്ങളുടെ മേൽ നേരിട്ട് ശ്വസിക്കുമ്പോഴോ, ചുമക്കുമ്പോഴോ, തുമ്മുമ്പോഴോ, അല്ലെങ്കിൽ രോഗബാധിതനായ വ്യക്തി എന്തെങ്കിലും പ്രതലത്തിലേക്ക് ശ്വസിക്കുകയോ, ചുമക്കുകയോ, തുമ്മുകയോ ചെയ്യുകയും, നിങ്ങൾ അതേ പ്രതലം സ്പർശിച്ച ശേഷം നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിലോ മൂക്കിലോ വായിലോ സ്പർശിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് രോഗം പടരുന്നത്. മിക്ക ആളുകളിലും രോഗാണു ബാധിച്ച് ഏകദേശം 5 ദിവസത്തിനു ശേഷം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണുന്നു. പക്ഷേ, രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതിന് 2 മുതൽ 14 ദിവസം വരെ മുമ്പ് വരെ കൊറോണ വൈറസിന്റെ സാന്നിധ്യം ശരീരത്തിൽ ഉണ്ടായേക്കാം. ചില ആളുകൾ, പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികൾ രോഗാണു ബാധിച്ചാലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കില്ലെന്നു വരില്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള ആളുകൾ സ്വയം കൊറോണ വൈറസ് ഉണ്ടെന്ന് അറിയാതെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് വൈറസ് പകർത്താൻ സാധ്യതയുണ്ട്. കൊറോണ വൈറസിന് ചില പ്രതലങ്ങളിലും വസ്തുക്കളിലും കുറഞ്ഞത് 3 ദിവസം വരെയോ, ഒരുപക്ഷേ അതിൽ കൂടുതലോ ജീവിക്കാൻ കഴിയും. ഈ വൈറസ് സ്പർശനത്തിലൂടെ എളുപ്പത്തിൽ പടരുന്നു.



കൊറോണ വൈറസ് ആരെയാണ് ബാധിക്കുന്നത്?

കൊറോണ വൈറസ് ആരെയും ബാധിക്കാം. ഒരുവട്ടം രോഗം ഭേദമായ ആൾക്ക് വീണ്ടും രോഗം ബാധിക്കുമോ എന്ന് ഇത് വരെ വ്യക്തമായി അറിയാൻ കഴിയില്ല. 45 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർ, പ്രത്യേകിച്ച് പ്രായമായവർ, മറ്റു രോഗങ്ങളുള്ളവർ, പ്രത്യേകിച്ച് ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖമുള്ളവർ, രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി കുറവുള്ളവർ എന്നിവർക്ക് കൊറോണ വൈറസ് ബാധിക്കാനും, തമുലം ജീവനു തന്നെ അപകടകരമായ അവസ്ഥയിൽ എത്തിച്ചേരാനും സാധ്യതയുണ്ട്.

അണുബാധ എങ്ങനെ തടയാം?

നിലവിൽ കൊറോണ വൈറസിന് വാക്സിനോ പ്രത്യേക മരുന്നോ ഇല്ല. കൊറോണ വൈറസിനെ ആൻറിബയോട്ടിക്കുകളോ വീട്ടുവൈദ്യങ്ങളോ ഉപയോഗിച്ച് ഇല്ലാതാക്കാൻ കഴിയില്ല. കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ചവരുമായി സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുന്നതിലൂടെയും, വ്യക്തി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിലൂടെയും മാത്രമേ ഈ രോഗത്തെ തടയാൻ കഴിയൂ.

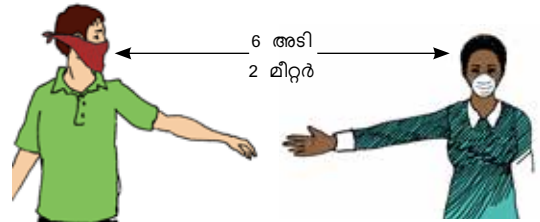
- ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് അല്ലെങ്കിൽ ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക.
 - » 20 സെക്കൻഡ് നേരം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകുക, കൈവിരലുകൾക്ക് ഇടയിൽ ഉള്ള ഭാഗങ്ങൾ, കൈത്തണ്ട, നഖങ്ങൾ എന്നിവ വൃത്തിയാക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
 - » പുറത്തു പോയി വന്ന ഉടൻ, ബാത്ത്റൂം ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം, ഭക്ഷണത്തിന് മുമ്പായി, ചുമ, തുമ്മൽ, അല്ലെങ്കിൽ മൂക്ക് ചീറ്റിയതിനു ശേഷം എല്ലായ്പ്പോഴും കൈകൾ കഴുകുക.
 - » കൈകൾ കഴുകാതെ മുഖത്ത് തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- കൊറോണ വൈറസ് ഉണ്ടാവാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള പ്രതലങ്ങൾ (മേശ, വാതിൽപ്പിടി, വ്യാപാരസ്ഥാപങ്ങളിലെ കൗണ്ടറുകൾ തുടങ്ങിയവ) ആൽക്കഹോൾ അല്ലെങ്കിൽ ബ്ലീച്ച് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക:
 - » **ആൽക്കഹോൾ:** 70% വീര്യമുള്ള ഐസോപ്രോപ്പിലിൻ ആൽക്കഹോളിന് വളരെ പെട്ടെന്ന് കൊറോണ വൈറസിനെ നശിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. ഇത് ഉപയോഗിച്ച് ആളുകൾ കൈകൊണ്ട് തൊടുവാൻ സാദ്ധ്യതയുള്ള വാതിൽപ്പിടികൾ, മേശ തുടങ്ങിയ പ്രതലങ്ങളും മറ്റ് ഉപകരണങ്ങളും വൃത്തിയാക്കുക. 60%-നും 70%-നും ഇടയിൽ വീര്യമുള്ള ആൽക്കഹോൾ ലായിനിയാണ് ഇതിന് ഉത്തമം. വെള്ളം ചേർക്കാതെ 100%വീര്യമുള്ള ആൽക്കഹോൾ വൈറസിനെ നശിപ്പിക്കില്ല. നിങ്ങളുടെ കയ്യിൽ 100% വീര്യമുള്ള ആൽക്കഹോളാണ് ഉള്ളതെങ്കിൽ 2 കപ്പ് ആൽക്കഹോളിന് 1 കപ്പ് വെള്ളം എന്ന അനുപാതത്തിൽ നേർപ്പിച്ച് വേണം ഉപയോഗിക്കാൻ. വൃത്തിയാക്കാനുള്ള പ്രതലം ആദ്യം സോപ്പ് വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകിയശേഷം ആൽക്കഹോൾ ലായിനി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കി ഉണങ്ങാൻ അനുവദിക്കുക.

- » ബ്ലീച്ച്: പൊതുവെ ബ്ലീച്ച് 5% വീര്യമുള്ള ലായിനി രൂപത്തിലാണ് ലഭിക്കുന്നത്. ഇത് തണുത്ത വെള്ളം ചേർത്ത് നേർപ്പിച്ച് വേണം ഉപയോഗിക്കാൻ (ചൂട് വെള്ളം ഉപയോഗിക്കരുത്). നിലമോ സാമാന്യം വലിയ പ്രതലങ്ങളോ വൃത്തിയാക്കാൻ 2 ലിറ്റർ ബക്കറ്റിന് 2 കപ്പ് ബ്ലീച്ച് (20 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിന് 500 മില്ലിലിറ്റർ ബ്ലീച്ച്) എന്ന അനുപാതത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുക. ചെറിയ അളവിൽ ലായിനി ആവശ്യം വരുമ്പോൾ 4 കപ്പ് വെള്ളത്തിന് 3 ടേബിൾ സ്പൂൺ ബ്ലീച്ച് (1 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിന് 50 മില്ലിലിറ്റർ ബ്ലീച്ച്) എന്ന അനുപാതത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. വൃത്തിയാക്കാനുള്ള പ്രതലം സോപ്പ് വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകിയശേഷം ബ്ലീച്ച് ലായിനി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കി ഉണക്കാൻ അനുവദിക്കുക.
- » നിരന്തരം കൈകൊണ്ട് തൊടുന്ന ഉപകരണങ്ങൾ ഇടയ്ക്കിടെ അണുനാശിനി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക.
- » വസ്ത്രങ്ങൾ അലക്ക് സോപ്പും കഴിയുമെങ്കിൽ ചൂടുവെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. വാഷിംഗ് മെഷീനിൽ പ്രി-റിൻസ് സൈക്കിൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ തീർച്ചയായും അത് ഉപയോഗിക്കുക. കൈകൊണ്ട് കഴുകുകയാണെങ്കിൽ ധാരാളം സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി കഴുകി വെയിലിൽ ഉണക്കി എടുക്കുക

ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കം പരിമിതപ്പെടുത്തുക

നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്ത് കൊറോണ വൈറസ് ഉണ്ടെങ്കിൽ, വീട്ടിൽ തന്നെ തുടരുക. വീട്ടിൽ നിങ്ങളുടെ കൂടെ താമസിക്കാത്ത ആളുകളുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലുള്ള എല്ലാവരും ഇതു കൃത്യമായി പാലിക്കണം. വൈറസ് ബാധ ഉള്ള ആളുകളുമായോ വൈറസ് ഉള്ള പ്രതലങ്ങളുമായോ സമ്പർക്കത്തിൽ വരൻ സാധ്യതയുള്ള തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങളിൽ പോകുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

ഇത് ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ളതും മാനസിക വിഷമം ഉണ്ടാകുന്നതുമായ ഒന്നാണ്. സമ്പർക്കം പരിമിതപ്പെടുത്തുക എന്നാൽ തീർത്തും ഒറ്റപ്പെടുക എന്ന് അർത്ഥമില്ല: നേരിട്ട് സംസാരിക്കുന്നതിനു പകരം ഫോണിൽ ആളുകളുമായി സംസാരിക്കാം, ജനലുകളിലൂടെയും വാതിലുകളിലൂടെയും ആളുകളുമായി സംസാരിക്കാം, രണ്ട് മീറ്റർ അല്ലെങ്കിൽ ആറു അടി അകലെ നിന്നു കൊണ്ട് മറ്റുള്ളവരുമായി സംസാരിക്കാം (അതായത് രണ്ട് കൈ അകലം പാലിക്കുക).



നിങ്ങളുടെ മാസ്ക് നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ളവരെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. അവരുടെ മാസ്ക് നിങ്ങളെയും.

നിങ്ങൾ ആരോഗ്യവാനാണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ചുറ്റിലും ഉള്ള കൊറോണ വൈറസ് മൂലം കൂടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ട് ഉണ്ടാകാൻ സാധ്യത ഉള്ള പ്രായം ചെന്നവർ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റു ശാരീരിക ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉള്ളവർ എന്നിവർക്ക് പുറത്തു ഇറങ്ങാതിരിക്കാനുള്ള സഹായങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കുക. അതായത്, ഭക്ഷണം, ശുദ്ധജലം, അവശ്യസാധനങ്ങൾ എന്നിവ അവർക്ക് എത്തിച്ചു കൊടുക്കാനുള്ള സൗകര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുക്കുക.

- **മാസ്ക് ഉപയോഗിച്ചുള്ള സ്വയരക്ഷ:** കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധയുണ്ടെന്ന് സംശയിക്കുന്ന ഒരു രോഗിയെ നിങ്ങൾ പരിചരിക്കുകയാണെങ്കിൽ, N95 മാസ്ക് ഉപയോഗിക്കുക. ഇത് ശസ്ത്രക്രിയാ മാസ്കിനേക്കാൾ മികച്ച പരിരക്ഷ നൽകുന്നു. ശസ്ത്രക്രിയാ മാസ്ക് വളരെ പരിമിതമായ പരിരക്ഷ മാത്രമേ നൽകുകയുള്ളൂ.
 - » ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഹാൻഡ് റബ് അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക, തുടർന്ന് മുഖവും മാസ്കും തമ്മിൽ വിടവുകളൊന്നുമില്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തി മാസ്ക് ഉപയോഗിച്ച് വായും മൂക്കും മൂടുക.
 - » ധരിച്ച മാസ്ക് കൈകൾ കൊണ്ട് തൊടരുത്. ശ്വസനം കാരണം നനഞ്ഞാൽ മാസ്ക് മാറ്റി പകരം പുതിയത് വയ്ക്കുക
 - » മാസ്ക് നീക്കം ചെയ്യുന്നതിന് തലയ്ക്ക് പിന്നിലുള്ള ഇലാസ്റ്റിക് സ്ത്രാപ്പുകൾ ഉപയോഗിക്കുക (മാസ്കിൽ തൊടരുത്). ഉടൻ തന്നെ അടയ്ക്കാവുന്ന ഒരു മാലിന്യ കൊട്ടയിൽ ഉപേക്ഷിക്കുക.
 - » മാസ്കുകൾ വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കരുത്. നിങ്ങൾക്ക് ഒരു N95 മാസ്ക് വീണ്ടും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ടെങ്കിൽ, അത് അണുവിമുക്തമാക്കാൻ 160 ° F (72 ° C) ൽ 30 മിനിറ്റ് നേരം ചൂടാക്കണം. അതല്ല നിങ്ങളുടെ കൈവശം 5 N95 മാസ്ക് ഉണ്ടെങ്കിൽ ഓരോന്നും പ്രത്യേക ബാഗിലാക്കി സൂക്ഷിക്കുക. ഈ മാസ്കുകൾ മാറി മാറി ഉപയോഗിക്കുക. അങ്ങനെ നിങ്ങൾ ഒരു മാസ്ക് 5 ദിവസത്തെ ഇടവേളയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന രീതി സീകരിക്കുക.
 - » രോഗികളോടൊപ്പം ജോലി ചെയ്യുമ്പോൾ, മാസ്കിന് പകരം തുണി ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. നിങ്ങളുടെ ശ്വസനം മൂലം തുണിയിലുണ്ടാകുന്ന നനവിലൂടെ പുറത്തുനിന്നുള്ള അണുക്കൾ നിങ്ങളിലേക്ക് പകരുന്നതിനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്.
- **മറ്റുള്ളവരെ സംരക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങൾ മാസ്ക് ധരിക്കുക:** ഒരു ആൾക്ക് സ്വയം അറിയാതെ തന്നെ രോഗം ബാധിക്കാമെന്നതിനാൽ, തുണി ഉപയോഗിച്ചുള്ള മാസ്ക് എല്ലാവരും ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. ഇതിലൂടെ വൈറസ് പകരുന്നത് തടയാൻ കഴിയും. കൊറോണ വൈറസിനു മരുന്ന് ഇല്ലാത്തതിനാൽ, രോഗം പടരുന്നത് തടയുക എന്നതാണ് നമ്മെയും മറ്റുള്ളവരെയും സംരക്ഷിക്കാനുള്ള ഏക മാർഗം. നിങ്ങൾ മാസ്ക് ധരിച്ചിരുന്നാലും ഇടയ്ക്കിടെ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കഴുകുകയും, ആളുകളുമായി 2 മീറ്റർ (6 അടി) അകലം പാലിക്കുകയും വേണം, കാരണം നിങ്ങളുടെ മാസ്ക് നിങ്ങളെയല്ല, നിങ്ങളുടെ ചുറ്റിലുമുള്ളവരെയാണ് സംരക്ഷിക്കുന്നത് .
- **നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം നിരീക്ഷിക്കുക.** നിങ്ങൾക്ക് വരണ്ട ചുമ, ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്, നെഞ്ചുവേദന അല്ലെങ്കിൽ രക്ത സമ്മർദ്ദം, പനി എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ, എങ്ങനെ, എവിടെ നിന്ന് ചികിത്സ നേടാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള നിർദ്ദേശത്തിനായി ആദ്യം നിങ്ങളുടെ ഡോക്ടറെയോ അല്ലെങ്കിൽ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലെ ഉദ്യോഗസ്ഥരെയോ വിളിക്കുക. കോവിഡ്-19 മൂലമുള്ള ഏറ്റവും ഗുരുതരമായ രോഗാവസ്ഥ ശ്വസിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ടാണ് (അക്യൂട്ട് റെസ്പിറേറ്ററി ഡിസ്സീസ് സിൻഡ്രോം - ARDS). രോഗം ഗുരുതരമായ അവസ്ഥയിൽ ആശുപത്രികളിൽ മാത്രം ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ഓക്സിജനും ഒരു മെക്കാനിക്കൽ വെന്റിലേറ്ററും ഉപയോഗിച്ചുള്ള ചികിത്സ ആവശ്യമാണ്.