

करोना विषाणू - कोविड-19

कोविड-19 संबंधित महत्वाची माहिती

कोविड-19? म्हणजे काय?

कोविड-19 हा करोना व्हायरस/विषाणूमुळे होणारा एक आजार आहे, जो लोकांमध्ये सहज पसरतो. कोरडा खोकला, ताप आणि अंगदुखी हे कोविड-19 ची सामान्य लक्षणे आहेत. काही व्यक्तींमध्ये श्वास घेण्यास त्रास होणे आणि घसा दुखणे यांसारखी लक्षणे देखील दिसतात. कोविड-19 मुख्यतः श्वसन संस्थेवर परिणाम करतो. कोविड-19 पासून आजारी होणारे बहुतांश व्यक्ती वैदकीय उपचाराशिवाय बरे होतात. मात्र काही व्यक्ती, विशेषतः वयस्क व्यक्ती आणि ज्यांना काही आजार आहेत असे व्यक्ती कोविड-19 मुळे गंभीर आजारी होवू शकतात (खाली पहावे). कोविड-19 मुळे न्यूमोनिया (फुफ्फुसांचे एक गंभीर संक्रमण) होऊ शकतो, फुफ्फुस, हृदय आणि मूत्रपिंड (किडनी) यांना हानी होवू शकते, आणि रुग्णांमध्ये जीवितहानी देखील होऊ शकते. कोविड-19 मधून बरे झालेल्या काहीना बरीच महिने किंवा वर्षे आरोग्याच्या समस्या येत राहतात (दीर्घ कोविड).

व्हायरस सतत बदलत राहतात, ज्यामुळे एकाच विषाणूचे वेगवेगळे रूप (वेरिएंट) होतात. कोविड-19 विषाणूचे नवीन रूप विकसित होत आहेत आणि यापैकी काही इतरांपेक्षा वेगाने आणि अधिक सहजपणे पसरतात. लसीकरण आपल्याला कोणत्याही प्रकारचे कोविड-19 होण्यापासून किंवा पसरण्यापासून संरक्षण करण्यात मदत करू शकते आणि इतरही मार्गांद्वारे आपण स्वतःचे आणि आपल्या समुदायाचे संरक्षण करू शकता.

कोविड-19 विषाणू कसा पसरतो ?

करोना विषाणू आपल्या शरीरात तोंड, नाक, आणि डोळे यांमार्गांद्वारे प्रवेश करतो. जेव्हा एखादी संक्रमित व्यक्ती श्वास घेणे, खोकणे, किंवा शिकणे या क्रिया आपल्यावर किंवा एखाद्या पृष्ठभागावर करतो आणि त्या भागाला आपण स्पर्श करतो व नंतर आपले डोळे, नाक किंवा तोंड यांना स्पर्श करतो अशा वेळी हा विषाणू आपल्या शरीरात प्रवेश करतो.

खेळती हवा कमी असलेल्या कोंदट ठिकाणी आणि गर्दीच्या ठिकाणी जिथे लोक एकमेकांच्या जवळ असतात आणि मास्क घालत नाहीत अशा ठिकाणी हा विषाणू अधिक सहजपणे पसरतो. त्यामुळे घराबाहेर पडणे, गर्दीची ठिकाणे टाळणे आणि मास्कचा वापर करणे यांच्या तुलनेत कोंदट वातावरणात राहणे, गर्दीत वावरणे किंवा मास्कने तोंड व नाक न झाकणे यांमुळे इतरांकडून आपणास कोविड-19 विषाणूचे संक्रमण होण्याची शक्यता अधिक असते.

सर्वाधिक लोक संसर्गानंतर साधारणतः ५ दिवसांत आजारी पडतात, परंतु आजाराची लक्षणे दिसण्यापूर्वीही कोविड-19 विषाणू हा २ ते १४ दिवस शरीरात जीवंत राहू शकतो. आणि काही व्यक्ती, विशेषतः लहान बालके बाधित होऊनही कधीही आजारी पडत नाहीत. अशाप्रकारे कोविड-19 विषाणू शरीरात असून त्याची जाणीव नसताना, या विषाणूचा प्रसार अशी व्यक्ती इतरांना करू शकतात.

कोविड-19 विषाणू कोणाला संक्रमित करतो?

कोविड-19 विषाणू चे संक्रमण कोणालाही होऊ शकते.

ज्या व्यक्तींनी लस घेतली आहे किंवा ज्यांना ते संक्रमण आधीच झाले आहे त्यांना कोविड-19 होण्याची शक्यता कमी आहे आणि जरी त्यांना ते संक्रमण झाले तरी ते त्यापासून गंभीर आजारी पडत नाहीत.

60 वर्षांपेक्षा जास्त वयाच्या, विशेषतः प्रौढ व्यक्तींमध्ये, आणि ज्या व्यक्तींना आधीच आजार आहेत, विशेषतः श्वसनासंबंधी विकार, मधुमेह, हृदयविकार आणि रोगप्रतिकारक क्षमता कमी असलेल्यांना कोविड-19 पासून गंभीर आजारी होण्याचा धोका अधिक आहे.



आपण संसर्ग होण्यास प्रतिबंध कसा करू शकता?

सर्वात अद्ययावत कोविड-19 लस घेणे हे स्वतःला आणि इतरांना कोविड-19 चे संसर्ग आणि गंभीर आजारापासून बचावाचे सर्वोत्तम संरक्षण आहे. या लसी जगाच्या अनेक भागांमध्ये उपलब्ध नसल्यामुळे, स्वतःचे आणि आपल्या समुदायाचे रक्षण करण्यासाठी इतर पावले उचलणे महत्वाचे आहे.

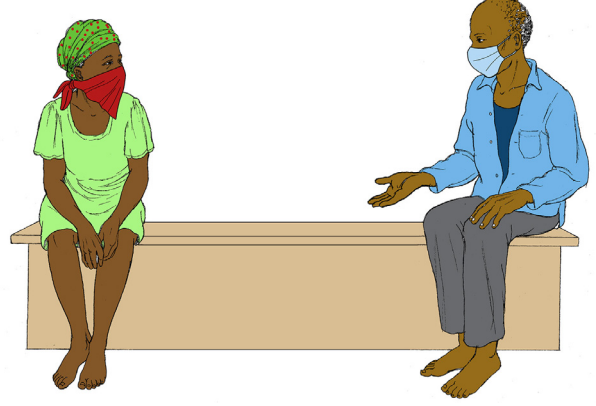
» मास्क चा वापर: मास्क घातल्याने आपल्याला कोविड-19 विषाणू पसरण्याची शक्यता कमी होते आणि आपल्या आजूबाजूच्या लोकांकडून व्हायरस आपल्या शरीरात जाण्याची शक्यता कमी होते. जेव्हा आपल्या समुदायातील बऱ्याच व्यक्तींना कोविड-19 असेल, जेव्हा आपण गर्दीच्या ठिकाणी असता किंवा जेव्हा आपण घरामध्ये असता तेव्हा मास्क घातल्याने आपले कोविड-19 संरक्षण होवू शकते.

» आपले हात नियमितपणे साबण आणि पाण्याने धुवावेत किंवा साबण आणि पाणी उपलब्ध नसल्यास अल्कोहोल-आधारित हँड सॅनिटायझर वापरावे. घरी परतल्यावर, शौचालयाचा वापर केल्यानंतर, जेवण करण्यापूर्वी, खोकल्यावर, शिकल्यानंतर किंवा नाक शिकरल्यानंतर हे करणे विशेषतः महत्वाचे आहे. आपले हात स्वच्छ न करता आपल्या चेहर्याला स्पर्श करणे टाळावे.

» खेळती हवा असणे: आपल्या संपर्कात येणार्या व्हायरसचे प्रमाण कमी करण्यासाठी इतरांना घराबाहेर भेटावे. आपण घरामध्ये असाल तर ताजी व मोकळी हवा येण्यासाठी खिडक्या आणि दरवाजे उघडी ठेवावीत.

» आपल्या घरातील एखाद्याला कोविड-19 झाले असल्यास: आजारी व्यक्तीने शक्य तितके घरी आणि घरातील इतरांपासून दूर राहिले पाहिजे. एकाच खोलीत असताना प्रत्येकाने मास्क चा वापर करावा.

» आपल्या आरोग्यावर/तब्येतीवर लक्ष ठेवणे: जर आपण कोविड-19 असलेल्या एखाद्या व्यक्तीच्या संपर्कात असाल, तर आजाराच्या लक्षणांसाठी स्वतःचे निरीक्षण करावे. आपल्याला कोविड-19 ची लक्षणे आढळल्यास, घरी रहावे आणि इतरांपासून दूर रहावे आणि शक्य असल्यास कोविड-19 ची तपासणी करून घ्यावी. जलद होण्यारी तपासणी चा वापर करावा किंवा आपल्या नजीकच्या आरोग्य कर्मचारीकडून तपासणी कोठे होते या विषयीची माहिती घ्यावी. जेव्हा आपण इतर व्यक्तींच्या आसपास असता तेव्हा मास्क घालावा.



अधिक असुरक्षित असलेल्या व्यक्तींसाठी समुदाय स्तरावरील मदत

काही व्यक्ती गंभीरपणे आजारी पडण्याची किंवा कोविड-19 मुळे दगावण्याची शक्यता असते. यामध्ये वृद्ध व्यक्ती, ज्यांना कोविड-19 लस प्राप्त होवू शकत नाही, कमकुवत रोगप्रतिकारक शक्ती असलेले व्यक्ती आणि श्वसनाचे आजार, हृदयाच्या समस्या आणि मधुमेह यांसारख्या आरोग्यविषयक परिस्थिती असलेल्या व्यक्तींचा समावेश आहे. या व्यक्तींना कोविड-19 टाळण्यासाठी अतिरिक्त मदतीची आवश्यकता असू शकते.

आपण सक्षम असल्यास, या व्यक्तींना अन्न, शुद्ध/स्वच्छ पाणी आणि इतर दैनंदिन पुरवठा मिळविण्यात मदत करावी जेणेकरून त्यांना त्यांचे घर सोडून इतरत्र भेटकावे लागणार नाही. आपल्या परिसरात लस उपलब्ध असताना, त्यांचे लसीकरण करण्यात मदत करावी. त्यांना भेटण्याचे सुरक्षित मार्ग शोधावेत जेणेकरून ते कोविड-19 पासून संरक्षितही राहतील व त्यांना एकटे पडल्यासारखे वाटणार नाही.



कोविड-19 चा उपचार कसा केला जातो?

बहुतेक व्यक्ती ज्यांना कोविड-19 आहे ते वैद्यकीय उपचाराशिवाय घरीच बरे होऊ शकतात. यामध्ये, कोविड-19 चा उपचार विषाणूमुळे होणार्या इतर आजारांप्रमाणे केला जातो - विश्रांती आणि पुरेसे पाणी, सूप आणि इतर द्रव पिणे आणि कोणत्याही वेदना आणि तापावर पॅरासिटामॉल (सिटामिनोफेन) किंवा आयबुप्रोफेनने उपचार करावे. कारण कोविड-19 हा विषाणूमुळे होतो, प्रतिजैविकांमुळे हा आजार बरा होणार नाही किंवा यामुळे आजारी व्यक्तींना बरे वाटण्यास मदत होणार नाही.

बर्याच ठिकाणी, ज्या व्यक्तींना कोविड-19 आहे आणि ते गंभीरपणे आजारी पडण्याची शक्यता आहे (वयोमानामुळे किंवा इतर आरोग्य स्थितीमुळे) त्यांना बरे वाटण्यासाठी अँटीव्हायरल औषध ते घेऊ शकतात. कोविड-19 ची लक्षणे दिसू लागल्यानंतर पहिल्या काही दिवसांत ही औषधे सुरु करणे आवश्यक आहे. आपल्याला कोविड-19 असल्यास, आपल्या नजीक उपलब्ध असलेल्या सुविधांबाबत विचारणा करण्याकरिता आपल्या जवळच्या आरोग्य कर्मचार्यांशी संपर्क साधावा.

गंभीर कोविड-19 आजाराचा सर्वात घातक धोका म्हणजे श्वास घेण्यास असमर्थता. गंभीर स्थितीत उपचारांमध्ये ऑक्सिजन आणि यांत्रिक व्हेंटिलेटरचा (यांत्रिक व्हेंटिलेटर) समावेश असेल, जे केवळ आरोग्य केंद्रातच उपलब्ध असते.