

కరోనా వైరస్ - కోవిడ్ -19 (COVID-19)

కోవిడ్ -19 అంటే ఏమిటి?

కోవిడ్ -19 అనేది కరోనా వైరస్ వల్ల కలిగే వ్యాధి, ఇది ఒక చిన్న సూక్ష్మక్రిమి (సూక్ష్మదర్శిని లేకుండా చూడటానికి వీలుకానంత చాలా చిన్నది), ఇది ప్రజల మధ్య వ్యాపిస్తుంది. పొడి దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, జ్వరం, నీరసం, మరియు ఒంటి నొప్పుల వంటి ప్లా లక్షణాలను కోవిడ్-19 కలుగజేస్తుంది. కోవిడ్ -19 ఎక్కువగా శ్వాసకోశ వ్యవస్థను ప్రభావితం చేస్తుంది. చాలా అంటువ్యాధులు ప్రమాదకరమైనవి కానప్పటికీ, ఇది ఊపిరి తిత్తులను దెబ్బతీస్తుంది మరియు న్యూమోనియా (ఊపిరి తిత్తుల యొక్క తీవ్రమైన వ్యాధి సంక్రమణ) కు కారణమవుతుంది మరియు తీవ్రమైన సందర్భాల్లో ప్రాణాంతకం కూడా కావచ్చు.

కరోనా వైరస్ ఎలా వ్యాపిస్తుంది?

కరోనా సోకిన వ్యక్తి మీ దగ్గర గాలిలో నిశ్వాసించినప్పుడు, మాట్లాడుతున్నప్పుడు, దగ్గు తున్నప్పుడు లేదా తుమ్ముతున్నప్పుడు వెలువడే తుంపరులు మీ నోరు, ముక్కు మరియు కళ్ళ ద్వారా మీ శరీరం లోనికి చేరుతాయి. లేదా మీరు వస్తువుల ఉపరితలాలను తాకి ఆ తర్వాత ఆ చేతులతోనే మీ కళ్ళను, ముక్కును లేదా నోటిని తుడుచుకున్నప్పుడు మీ శరీరంలోకి కరోనా వైరస్ ప్రవేశిస్తుంది. చాలా మంది ప్రజలు వ్యాధి బారిన పడిన 5 రోజుల తర్వాత అనారోగ్యంతో బాధపడుతుంటారు, కానీ అనారోగ్య లక్షణాలు కనిపించక ముందే కరోనా వైరస్ వారి శరీరంలో ప్రవేశించి ఉండవచ్చు. అనగా మనుషుల శరీరంలో కరోనా వైరస్ 2 నుండి 14 రోజుల వరకు జీవించవచ్చు. మరియు కొంతమంది, ముఖ్యంగా పిల్లలు, వ్యాధి బారిన పడతారు, కానీ వారిలో ఎటువంటి అనారోగ్య లక్షణాలు ఉండవు. కావున ప్రజలు కరోనా వైరస్ ను కలిగి ఉన్నప్పటికీ ఆ విషయం వారికి తెలియదు, మరియు వారు ఇతరులకు వైరస్ ను వ్యాప్తి చేస్తారు. బహిరంగ ప్రదేశంలో కంటి ఇంటి లోపల మరియు సమూహాలలో సులభంగా కరోనా వైరస్ వ్యాపిస్తుంది.

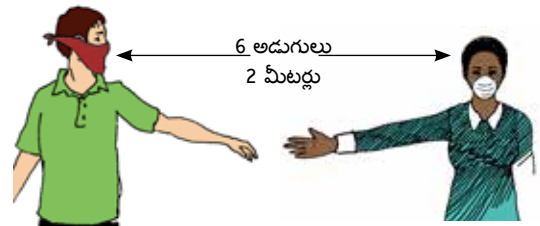


కరోనా వైరస్ ఎవరికి సోకుతుంది?

కరోనా వైరస్ ఎవరికైనా సోకవచ్చు, ఒకసారి అది సోకి దాని నుండి కొలుకున్నప్పటికీ మరొక సారి మీకు తిరిగి సోకవచ్చు, 45 సంవత్సరాల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలు, ముఖ్యంగా వృద్ధులు మరియు ఇప్పటికే శ్వాసకోశ వ్యాధులు, మధుమేహం, గుండె సమస్యలు మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థలో లోపం ఉన్నవారికి కోవిడ్ -19 సోకడానికి మరియు మరింత తీవ్రమైన ప్రభావాలను చూపే ప్రమాదం ఎక్కువగా కలిగి ఉంటారు. అయితే ఎక్కువ మందికి టీకాలు వేయడం ద్వారా వైరస్ వ్యాప్తి చెందే అవకాశం తగ్గిపోతుంది.

సంక్రమణను ఎలా నివారించవచ్చు?

ప్రతి ఒక్కరికీ వ్యాక్సిన్లు లభించే వరకు, ఇంటి వెలుపల ఉన్నప్పుడు మాస్కులు ధరించడం ద్వారా, ఇతరుల నుండి మీరు ఇతరుల నుండి దూరంగా ఉండడం, మరియు మీ చేతులు మరియు ఇతరులు తాకిన ఉపరితలాలను శుభ్రపరచడం ద్వారా మీ సమాజంలో కరోనావైరస్ వ్యాప్తి చెందకుండా నిరోధించవచ్చు. యాంటిబయాటిక్స్ వాడడం వలన లేదా గృహ నివారణల పద్ధతుల ద్వారా కరోనావైరస్ చంపబడదు.



ఇతరులకు దూరంగా ఉండటం మరియు మాస్క్ ధరించడం వలన మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోగలరు. ప్రతి ఒక్కరూ మాస్కులు ధరించినప్పుడు, తక్కువ మంది కోవిడ్ -19 వ్యాధికి గురైతారు. మీకు మరియు ఇతరులకు కోవిడ్ -19 సంక్రమణను నివారించడానికి టీకాలు వేయడం ఉత్తమ మార్గం.

- మాస్క్ ధరించడం : బహిరంగంగా ఉన్నప్పుడు మాస్క్ లేదా ఇతర ముఖాన్ని కప్పేయే వాటిని ధరించడం మిమ్మల్ని సురక్షితంగా ఉంచడంలో సహాయపడుతాయి. శుభ్రంగా మరియు పొడిగా ఉండే గుడ్డ లేదా కాగితపు మాస్క్ ధరించండి మరియు మీ నోరు మరియు ముక్కును పూర్తిగా కప్పి ఉంచండి మరియు మాస్క్ ను తాకకుండా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి. ఎందుకంటే ఒక వ్యక్తికి తెలియకుండానే వ్యాధి సోకుతుంది. ప్రతి ఒక్కరూ సాధారణ గుడ్డతో చేయబడ్డ మాస్క్ ధరించడం వల్ల కోవిడ్ -19 వ్యాప్తి చెందకుండా ఆపవచ్చు. ముఖాన్ని కప్పి ఉంచడం వేడిగా లేదా అసౌకర్యంగా ఉండవచ్చు. మనల్ని మనం మరియు మన ప్రేయమైన వారిని సురక్షితంగా ఉంచడానికి ఆరోగ్య కార్యకర్తలు వాటిని వాడడానికి అలవాటుపడినట్లే, మనం కూడా వాటిని ధరించాలి గుడ్డ మాస్క్ లను క్రమం తప్పకుండా ఉతుక్కోవాలి.
- బయటి ఉన్న వ్యక్తుల నుండి మీ ఇంటివారు 2 మీటర్లు (6 అడుగులు) దూరంగా ఉండండి
- వైరస్ యొక్క పరిమాణం మీకు చేరడాన్ని తగ్గించుటకు ఇతరులతో అవసరమైన పరస్పర చర్యలను ఇంట్లో కాకుండా ఆరుబయటకు తరలించండి. అయినప్పటికీ మీరు ఇంకా మాస్కు ధరించాలి ఉంటుంది!

- సబ్బు మరియు నీటితో మీ చేతులను తరచుగా కడగాలి లేదా ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్-రబ్ ఉపయోగించండి.
 - » 0 కనీసం 20 సెకన్ల సబ్బు మరియు నీటితో బాగా కడగాలి, మీ చేతి, మణికట్టు మరియు మోచేయి మొత్తం శుభ్రం చేసుకున్నట్లు నిర్ధారించుకోవాలి.
 - » ఇంటికి తిరిగి వచ్చిన వెంటనే, బాత్రూమ్ ఉపయోగించిన తర్వాత, భోజనానికి ముందు, మరియు మీరు దగ్గు, తుమ్ము లేదా మీ ముక్కును చీదిన తర్వాత ఎల్లప్పుడూ చేతులు కడుక్కోవాలి. మొదట చేతులు కడుక్కోకుండా మీ ముఖాన్ని తాకకుండా ఉండండి.
- మీరు లేదా మీతో నివసించే ఎవరికైనా కరోనావైరస్ నోకి ఉంటే, ఉపరితలాలను శుభ్రపరుదాల్సింది. (కొంట్రాస్టు, ధర్మాజ గొల్లలు మొదలైనవి) వాటిపై కరోనావైరస్ పేరుకొనిపోయి ఉండవచ్చు, సబ్బు మరియు నీరు, ఆల్కహాల్ లేదా బ్లీచ్ ఉపయోగించి పరికరాలు ఉపరితలాలను శుభ్రపరుదాల్సింది :
 - » **ఆల్కహాల్:** 70% ఉన్న ఐసోప్రోపాల్ ఆల్కహాల్ కరోనా వైరస్ సూక్ష్మక్రిమిని త్వరగా చంపుతుంది. కొంటర్టాప్లను, ధర్మాజ గొల్లలు మరియు పరికరాల ఉపరితలాలను శుభ్రం చేయడానికి దీన్ని ఉపయోగించండి. 60% నుండి 70% ఆల్కహాల్ బాగా పనిచేస్తుంది; 100% ఆల్కహాల్ ను ఉపయోగించవద్దు ఎందుకంటే సూక్ష్మక్రిములను చంపడానికి నీరు అవసరం. మీ దగ్గర ఉన్న ఆల్కహాల్ 100% గాఢత ఉన్నది అయితే, 2 కప్పుల ఆల్కహాల్ మరియు 1 కప్పు నీరు నిషిత్రీలో నీటిని కలుపండి.
 - » **బ్లీచ్:** బ్లీచ్ సాధారణంగా 5% ద్రావణంలో వస్తుంది. విలీనం చేయడానికి చల్లటి నీటిని (వేడి నీరు వాడకూడదు) కలుపండి. ప్లోర్లను మరియు పెద్ద ఉపరితలాలను శుభ్రపరుచడం కోసం, 5 గాలన్ల బకెట్ నీటిలో 2 కప్పుల బ్లీచ్ ద్రావణాన్ని ఉపయోగించండి (20 లీటర్ల నీటిలో 500 మి.లీ బ్లీచ్).

ఇతర వ్యక్తులతో శారీరక సంబంధాన్ని పరిమితం చేసుకోండి.

వ్యాక్సిన్లను పొందడం ఇంకా కష్టంగా ఉన్నట్లయితే, మరియు మీ ప్రాంతంలో కరోనా వైరస్ ప్రభుత్వం ద్వారా మీరు భావిస్తే, ఇంట్లోనే ఉండండి. మీతో నివసించే వారిని కాకుండా ఇతర వ్యక్తులతో కలువడం మానుకోండి. మీరందరూ ఇతరులతో కలువడానికి దూరంగా ఉండాలి. ప్రజలతో రద్దీగా ఉండే ప్రాంతాల నుండి మీరు దూరంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించండి.

ఈ విధంగా చేయటం కష్టం మరియు భావోద్వేగపరంగా నిరుత్సాహకరంగా ఉంటుంది. కలువడాన్ని పరిమితం చేయడం అంటే మొత్తం ఒంటరిగా చేయడం అని అర్థం కాదు: ప్రత్యక్షంగా కాకుండా ఫోన్లో వ్యక్తులతో మాట్లాడండి. కిటికీలు మరియు తలుపుల ద్వారా ప్రజలతో మాట్లాడండి. రెండు మీటర్లు (ఆరు అడుగులు) దూరంలో నిలబడి ఇతరులతో ఆరుబయట మరియు ప్రత్యక్షంగా మాట్లాడండి.

మీరు ఆరోగ్యంగా ఉండి, వయస్సు, వైకల్యం మొదలైన కారణాలతో వైరస్ బారిన పడే అవకాశమున్న వారికి లేదా మీ సమాజంలోని అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఇతరులకు సహాయం చేయండి, వారు వారి ఇళ్లను విడిచిపెట్టకుండా ఉండేందుకు ఆహారం, పరిశుభ్రమైన నీరు మరియు ఇతర సామాగ్రిని అందించే మార్గాలను ఏర్పాటు చేయడం ద్వారా వారికి సహాయం చేయండి. ఈ కోవిడ్ -19 సమయంలో వ్యక్తులను ఒంటరిగా చేయడాన్ని అంతం చేయడానికి ప్రతి ఒక్కరికీ టీకాలు వేయడంలో సహాయపడటం ఉత్తమ మార్గం.



- కరోనా వైరస్ కలిగి ఉండి అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న ఒక వ్యక్తికి సంరక్షణ ఇస్తున్నప్పుడు ఒక మాస్క్ ను ఉపయోగించండి. N95 రెస్పిరేటర్ మాస్క్లు ఉత్తమమైన సంరక్షణను ఇస్తాయి. కవచాలు లేని ఒక మాస్క్ ను ఎంచుకోండి. గుడ్లతో చేసిన మాస్క్లు ఉపయోగిస్తుంటే, కనీసం 2 లేదా 3 పొరలతో తయారుచేయబడిన మాస్క్లు ఉపయోగించండి. మాస్క్లు ను సరిగ్గా ఉపయోగించడానికి:
 - » మీ చేతులను ఆల్కహాల్ ఆధారిత హ్యాండ్ రబ్ లేదా సబ్బు మరియు నీటితో శుభ్రం చేసి, ఆపై మీ నోరు మరియు ముక్కును మాస్క్తో కప్పండి, మీ ముఖం మరియు మాస్క్ మధ్య ఖాళీ ప్రదేశం లేదని నిర్ధారించుకోండి.
 - » మాస్క్ ధరించేటప్పుడు దాన్ని తాకవద్దు, మాస్క్ తడిగా అయితే కొత్త మాస్క్ ను వేసుకోండి.
 - » మాస్క్ ను తీయడానికి దాని పట్టీలను ఉపయోగించండి (అంతే కానీ మాస్క్ ను మాత్రం తాకవద్దు). మీరు దానిని పారవేసి సమయంలో, మూసి ఉంచిన డబ్బాలో వేయండి. మరియు మీ చేతులను శుభ్రంగా కడుక్కోండి.
 - » వైద్య పరమైన మాస్క్లను తిరిగి ఉపయోగించకపోవడమే మంచిది.
 - » మీరు తప్పనిసరిగా N95 రెస్పిరేటర్ మాస్క్ను తిరిగి ఉపయోగించవలసిన పస్ట్, దాన్ని క్రిమిసంహారకం చేయడానికి 160° F (72° C) వద్ద 30 నిమిషాలు వేడి నీటిలో మరుగ బెట్టాలి, లేదా, మీకు కనీసం 5 N95 రెస్పిరేటర్ మాస్క్లు ఉంటే, ఒక్కొక్క దానిని ఒక్కో సంచితో వేద్రపరిచి వాటి వాడకాన్ని మార్పుతూ ఉండండి, తద్వారా మీరు ప్రతి 5 రోజులకు ఒకసారి మాత్రమే ప్రతి మాస్క్ ను ఉపయోగిస్తారు.
- మీ ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించండి. మీకు పొడి దగ్గు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది, ధాతి నొప్పి లేదా ఒత్తిడి, మరియు జ్వరం ఉంటే, ఎక్కడ మరియు ఎలా చికిత్స పొందాలనే సూచనల కోసం మొదట మీ వైద్యుడిని లేదా స్థానిక ఆరోగ్య అధికారికి కాల్ చేయండి. కోవిడ్ -19 నుండి వచ్చే తీవ్రమైన ప్రమాదం శ్వాస తీసుకోలేకపోవడం, తీవ్రమైన కేసుల చికిత్సలో ఆక్సిజన్ మరియు మెకానికల్ వెంటిలేటర్ అవసరం అవుతాయి. ఇవి ఆరోగ్య సంరక్షణ సౌకర్యాలలో మాత్రమే లభిస్తాయి.