ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

Indian Scientists' Response to COVID-19

COVID-೧೯: ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರತಿಕಿಯೆ

https://indscicov.in/

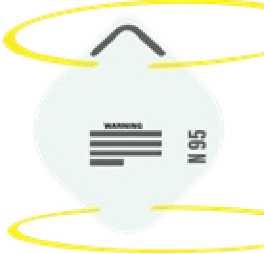
IndiSciCovid

ಬಹಳಷ್ಟು COVID-೧೯ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಫ್ಲು ಸೋಂಕಿನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಾಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಬರುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅವರಿಗೆ ಕೋವಿಡ್19 ಸೋಂಕು ಆಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಅರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ, ನಿಮ್ಮ ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ದೂರವಾಣಿ: 011-23978046 ಅಥವ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯವಾಣಿ 104 -- ಈ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರುವಂತೆಯೋ, ನಿಗದಿತ ಸರ್ಕಾರಿ ಅಥವಾ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೋ, ಅಥವಾ ತಪಾಸಣಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಂತೆ ಸೂಚಿಸುವರು.

ಉತ್ತಮ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ೩-೫ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಾವೆ ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಂತ ಮೇಲೂ ಈ ರೋಗಿಗಳು 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಹರಡದಂತೆ ಆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆರೈಕೆ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ನಿಗಧಿತ ಕೋಣೆ ಅಥವ ಕೋಣೆಯ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು ಅತಿ ಸೂಕ್ತ. ನಂತರ, ರೋಗದ ಪೂರ್ಣ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಓರ್ವ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಆ ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆಗೆ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಈ ಶುಶ್ರೂಷಕರು ತಾವೆ ಅಪಾಯಗ್ರಸ್ತರಾಗಿರಬಾರದು (ವಯೋವೃದ್ಧರು, ಅತಿ ಕಿರಿಯರು, ಅಥವ ರೋಹನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯಿಲ್ಲದವರು). ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ರೋಗಿಯ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಆದಷ್ಟು ಎಲ್ಲಾ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು.

ಮಾಸ್ಕನ್ನು ರೋಗಿ ಹಾಗು ಶುಶ್ರೂಷಕರು ಇಬ್ಬರೂ ಬಳಸಲು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ರೋಗಿಯು ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯದಲ್ಲೂ N95 ಮಾಸ್ಕನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಸುವಂತಿಲ್ಲ ಹಾಗು 6-8 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಳಕೆಯಾದ ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಸುಡಬೇಕು ಅಥವ ಆಳದಲ್ಲಿ ಹೂತುಬಿಡಬೇಕು. ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಯು ಮರುಬಳಸಬಹುದಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮುಖಗವಸನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಶುಶ್ರೂಷಕರು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದಲ್ಲಿ ಮರುಬಳಸಬಹುದಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮುಖಗವಸನ್ನು ಧರಿಸಿರಬೇಕು. ಶುಶ್ರೂಷಕರು ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೇ, ರೋಗಿಯು ಗುಣಮುಖರಾದ ಮೇಲೆ ತಾವು ಸಹ 14 ದಿನಗಳು ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ನಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅತಿ ಉತ್ತಮ. (http://psa.gov.in/sites/default/files/pdf/PSAManualonMasks_PIB_FINALpdf.pdf



ರೋಗಿಯು ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದಾಗ (ಮತ್ತು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಂತ ನಂತರ 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ), ಮನೆಗೆ ಯಾವ ಅತಿಥಿಗಳನ್ನೂ ಬರಗೊಡಬೇಡಿ.ರೋಗಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿವಿಧ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೂ, ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲೂ ವೈರಸ್-ಗಳು ಇರಬಹುದು -- ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ತಮ್ಮನ್ನು ಅವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು, ಅಥವಾ ಅವರ ಹಲ್ಲುತಿಕ್ಕುವ ಬ್ರಷ್, ಟವೆಲ್, ಹಾಸು , ಹೊದಿಕೆ, ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಪಾತ್ರೆ, ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ.

ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಬೇರೆಯದೇ ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆ/ಶೌಚಾಲಯ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ. ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಮನೆಯ ಬೇರೆ ಸದಸ್ಯರೂ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯು ನಿತ್ಯ ತಾಕಿಸಬಹುದಾದ ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ವಸ್ತುಗಳ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡಿ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಶೌಚಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲಶ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ, ಮುಚ್ಚಿಗೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ; ನಂತರ ಕೂರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಒರೆಸಿ. ಭಾರತೀಯ ಮಾದರಿಯ ಶೌಚದಲ್ಲಿ, ರೋಗಿಯು ಬಳಸಿದ ನಂತರ, ಅವರು ಮುಟ್ಟಿರಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ (ಚೊಂಬು /ಕೊಳಾಯಿ, ಇತರೆ) ಒರೆಸಿ. ಒಂದು ಚೊಂಬಿನಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿನ ನೀರು ಮತ್ತು ಒಂದು ಸ್ಪಾಂಜು/ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು, ರೋಗಿಯು (ಅಥವಾ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಶುಶ್ರೂಷಕರು) ರೋಗಿಯು ತಾಗಿಸಿರಬಹುದಾದ ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಒರೆಸಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಇಟ್ಟಿರಿ.

ಆಗಾಗ್ಗೆ ತಾಗಿರಬಹುದಾದ ಕಡೆ (ಮಂಚದ ಚೌಕಟ್ಟು, ಮೇಜು, ಇತರೆ) ಹಾಗು ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಬೂನಿನ ನೀರು ಅಥವ ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ ದ್ರಾವಣ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರಿನ 1:10 ಪ್ರಮಾಣ) ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ. ರೋಗಿಯ ಬಟ್ಟೆಗಳು, ಹಾಸು, ಹೊದಿಕೆ, ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ, ಸಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ಒಗೆಯಿರಿ .

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುತುವರ್ಜಿಗೆ, ಶುಶ್ರೂಷಕರು ಒರೆಸುವಾಗ, ಅಥವ ಬಳಸಿದ ಹಾಸು -ಹೊದಿಕೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ ಬಳಸಿ-ಬಿಸಾಡುವ ಕೈಚೀಲಗಳನ್ನು (ಗ್ಲೌಸುಗಳನ್ನು) ಧರಿಸಬಹುದು -- ಆಗ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಇತರರು ಬಳಸುವ ಫೋನ್ ಮತ್ತಿತರ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ರೋಗಿಯೂ ಬಳಸಿದರೆ, ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕೈಗೆ ಉಪಕರಣಗಳು ಹೋಗುವ ಮುಂಚೆ ಮದ್ಯದ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಮನೆಯ ಎಲ್ಲರೂ ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಚರ್ಮ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ರೋಗಿಯು ತೀರಾ ನಿತ್ರಾಣರೋ ಅಥವ ಬಹಳ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿದ್ದು, ಅವರ ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬಂದರೆ, ಶುಶ್ರೂಷಕರು ರೋಗಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ನಂತರ, ತಮ್ಮನ್ನೇ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ವೈರಸ್ನ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪುರಾವೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾದರೂ, ರೋಗಿಯು ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಏಕೆಂದರೆ, ಅದರ ತುಪ್ಪಳ/ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿಂದ ವೈರಸ್ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮನೆಯ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹಬ್ಬಬಹುದು.

ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೂ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಆಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು (https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf) ಮತ್ತು ಆದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕು. ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಳೆದ 14 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಅವರೂ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಆಗಲು ಸೂಚಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಹೊರತು, ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನ್ನಾಡುವುದು, ಅಥವ ಅವರೊಂದಿಗೆ 2 ಮೀಟರುಗಳ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಒಡನಾಡುವುದು ಖಂಡಿತ ಸಮ್ಮತವಾದದ್ದು. ಮನೆಯ ಇತರ ಸದಸ್ಯರು ಸಹ ರೋಗಿಗೆ (ಮತ್ತು ಶುಶ್ರೂಷಕರಿಗೆ) ಸಾಕಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛ ಊಟ ಮತ್ತು ನೀರು, ಹಾಗು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ನಿಖರವಾಗಿರಿಸಲು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ತಪ್ಪುಗಳು ಕಂಡಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ದಯವಿಟ್ಟು ಇಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ: indscicov@gmail.com

ಚಿತ್ರಗಳ ಮೂಲ:
ಅನುಷ್ಕಾ, ಸಯನಾತನ್, ಅರ್ಪಿತಾ, ಅನಾಸ್ಟ್ಯಾಶ್, ರಾಬಿನ್