**ಯಾರು ಏನೇ ಹೇಳಿದರೂ ಹೊರಗೆ ಓಡಾಡುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಮರೆಯಬೇಡಿ**

## ಇಂದಿನಿಂದ ಹೊರಗಡೆ ಓಡಾಡುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ. ಕೋವಿಡ್‌ ವೈರಾಣು ಪರಸ್ಪರ ಮಾತಾಡುವಾಗಲೂ ಹರಡಬಹುದು ಎಂದು ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ ಹೇಳಿದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿ ನಾವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಬೇಕೆ? ಯಾವ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆ? ಈ ಕುರಿತು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ ಎರಡು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಚರ್ಚೆ ನಡೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ತೆರೆ ಎಳೆಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಕಳೆದ ವಾರ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಪ್ರಕಟಣೆ ಹೊರಡಿಸಿದೆ.  
  
ಸೋಮವಾರ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಲೇಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದಿದ್ದರೆ, ಶುಕ್ರವಾರ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ರಕಟಣೆ ನೀಡಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಆಯಾ ದೇಶಗಳೇ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ! ಆದರೆ, ಆರೋಗ್ಯದಿಂದಿರುವವರು ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿದ್ದರೆ, ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಲುವಿಗೇ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಿದೆ. ಕೇವಲ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸುವುದರ ಜತೆಗೆ ಕೈತೊಳೆಯುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒನ ನಿರ್ದೇಶಕ ಮೈಕ್‌ ರಾಯನ್‌ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಡಬ್ಲ್ಯುಎಚ್‌ಒ ಸ್ಪಷ್ಟ ತೀರ್ಮಾನ ಪ್ರಕಟಿಸದೇ ಇದ್ದುದ್ದರಿಂದ ಭಾರತ ಸರಕಾರವೇ ಅಂತಿಮ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಸ್ಕ್‌ ತಯಾರಿಸಲು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯನ್ನೂ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ.

## ಯಾವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ?

ಅಮೆರಿಕ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೆಲ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಮೊದಲಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲಎಂದೇ ವಾದಿಸಿದ್ದವು. ಜನರು ಸೋಂಕಿಗೆ ಹೆದರಿಗೆ ಎನ್‌ 95 ಮಾಸ್ಕ್‌ ಕೊಳ್ಳಲು ಮುಗಿಬಿದ್ದಿದ್ದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಅಮೆರಿಕ ಸರ್ಜನ್‌ ಜನರಲ್‌ ಸ್ಟಾಪ್‌ ಬೈಯಿಂಗ್‌ ಮಾಸ್ಕ್ಸ್‌ ಎಂದು ಟ್ವೀಟ್‌ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಪೂರ್ವ ಏಷ್ಯಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಿಂದ ಪಾಠ ಕಲಿತು ನಿಲುವು ಬದಲಾಯಿಸಿವೆ. ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಿ ಎನ್ನಲಾರಂಭಿಸಿವೆ. ಅಮೆರಿಕದ ಸೆಂಟರ್‌ ಫಾರ್‌ ಡಿಸೀಸ್‌ ಕಂಟ್ರೋಲ್‌(ಸಿಡಿಸಿ) ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದರೆ, ಅದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಮಾಸ್ಕ್‌ ಸಹಾಯವಾದೀತು ಎಂದಿದೆ. ಜಪಾನ್‌ ಮತ್ತು ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯಾ ಸರಕಾರಗಳು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮಾಸ್ಕ್‌ ವಿತರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಮೊದಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಗಿದೆ. 2003ರಲ್ಲಿ ಸಾರ್ಸ್‌ ವೈರಸ್‌ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಏಷ್ಯಾ-ಪೆಸಿಫಕ್‌ನ ಕೆಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಜಾಗತಿಕ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಮಾರಾಟದಲ್ಲಿಈ ದೇಶಗಳ ಪಾಲು ಶೇ. 52.5! ಜೆಕ್‌ ರಿಪಬ್ಲಿಕ್‌ ಮತ್ತು ಸ್ಲೋವಾಕಿಯಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸುವುದು ಕಡ್ಡಾಯ.

ಚೀನಾದ ಸೆಂಟರ್‌ ಆಫ್‌ ಡೀಸಿಸ್‌(ಸಿಡಿಎಸ್‌)ನ ಮಹಾ ನಿರ್ದೇಶಕ ಜಾಜ್‌ರ್‍ ಗವೋ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸೈನ್ಸ್‌ ಮ್ಯಾಗಜೀನ್‌ಗೆ ಸಂದರ್ಶನ ನೀಡಿದ್ದು, ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಪ್ರಕಾರ ಅಮೆರಿಕ ಮತ್ತು ಐರೋಪ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಸೋಂಕು ಹರಡಲು ಅಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ. ಸೋಂಕು ಕೇವಲ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನಿದಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಕೂಡ ಹರಡಬಹುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ್‌ ಧರಿಸಲೇಬೇಕು. ಯಾರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ಅವರು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

## ​