ರೋಗಗಳ ಸೂಚಕಕ್ಕೆ ಸ್ವಾಗತ

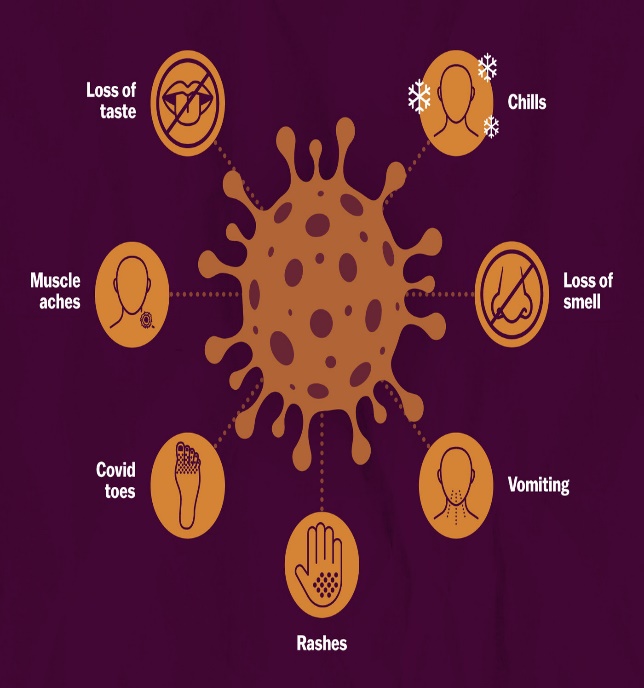
ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ 2019 (COVID-19) ಎಂಬುದು SARS-CoV-2 ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಡಿಸೆಂಬರ್ 2019 ರಲ್ಲಿ ಚೀನಾದ ವುಹಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ತಿಳಿದಿರುವ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗವು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿತು, ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ COVID-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಈ ರೋಗದ ಹೊಸ ಹೆಸರು ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ 2019, ಇದನ್ನು COVID-19 ಎಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. COVID-19 ನಲ್ಲಿ, 'CO' ಎಂದರೆ 'ಕರೋನಾ,' 'VI' 'ವೈರಸ್,' ಮತ್ತು 'D' ರೋಗ. ಹಿಂದೆ, ಈ ರೋಗವನ್ನು "2019 ಕಾದಂಬರಿ ಕರೋನವೈರಸ್" ಅಥವಾ "2019-nCoV" ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

COVID-19 ನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

COVID-19 ಹೊಂದಿರುವ ಜನರು ವ್ಯಾಪಕವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ - ಸೌಮ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯದವರೆಗೆ. ವೈರಸ್‌ಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡ 2-14 ದಿನಗಳ ನಂತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾರಾದರೂ ಸೌಮ್ಯದಿಂದ ತೀವ್ರತರವಾದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು. ಸಂಭವನೀಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಸೇರಿವೆ:

* ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಶೀತ
* ಕೆಮ್ಮು
* ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
* ಆಯಾಸ
* ಸ್ನಾಯು ಅಥವಾ ದೇಹದ ನೋವು
* ತಲೆನೋವು
* ರುಚಿ ಅಥವಾ ವಾಸನೆಯ ಹೊಸ ನಷ್ಟ
* ಗಂಟಲು ಕೆರತ
* ದಟ್ಟಣೆ ಅಥವಾ ಸ್ರವಿಸುವ ಮೂಗು
* ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ
* ಅತಿಸಾರ



ಕರೋನವೈರಸ್ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಈಗಿನಂತೆ, ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ನಗುವಾಗ, ಹಾಡಿದಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುವ ಹನಿಗಳು ಮತ್ತು ವೈರಸ್ ಕಣಗಳ ಮೂಲಕ ಕರೋನವೈರಸ್ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ದೊಡ್ಡ ಹನಿಗಳು ಕೆಲವೇ ಸೆಕೆಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳಬಹುದು, ಆದರೆ ಸಣ್ಣ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಣಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಬಹುದು ಮತ್ತು ಒಳಾಂಗಣ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅನೇಕ ಜನರು ಒಟ್ಟುಗೂಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಕಳಪೆ ವಾತಾಯನವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ COVID-19 ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು, ಕೈ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಂತರವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಕೆಲವು ಸರಳ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅಥವಾ COVID19 ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು:

* ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಬ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಏಕೆ? ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಬ್ ಅನ್ನು ಬಳಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.
* ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುವ ಅಥವಾ ಸೀನುವವರ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ (3 ಅಡಿ) ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಏಕೆ? ಯಾರಾದರೂ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಸಣ್ಣ ದ್ರವ ಹನಿಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅದು ವೈರಸ್ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ನೀವು ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಕೆಮ್ಮುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೋಗವಿದ್ದರೆ COVID-19 ವೈರಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಹನಿಗಳನ್ನು ನೀವು ಉಸಿರಾಡಬಹುದು.
* ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಏಕೆ? ಕೈಗಳು ಅನೇಕ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ವೈರಸ್ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಮ್ಮೆ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಾಗ, ಕೈಗಳು ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿಂದ, ವೈರಸ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.
* ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರು ಉತ್ತಮ ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರರ್ಥ ನೀವು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಗಿದ ಮೊಣಕೈ ಅಥವಾ ಅಂಗಾಂಶದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಂತರ ಬಳಸಿದ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ. ಏಕೆ? ಹನಿಗಳು ವೈರಸ್ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಜನರನ್ನು ಶೀತ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು COVID-19 ನಂತಹ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತೀರಿ.
* ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅನಿಸಿದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ. ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ನಿರ್ದೇಶನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಏಕೆ? ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮತ್ತು ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಕುರಿತು ಅತ್ಯಂತ ನವೀಕೃತ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕರೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುಗರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತವಾಗಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಲು ಅನುಮತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸೋಂಕುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
* ಇತ್ತೀಚಿನ COVID-19 ಹಾಟ್‌ಸ್ಪಾಟ್‌ಗಳ ಕುರಿತು ನವೀಕೃತವಾಗಿರಿ (COVID-19 ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ನಗರಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ಥಳೀಯ ಪ್ರದೇಶಗಳು). ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ - ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೀವು ವಯಸ್ಸಾದವರಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ. ಏಕೆ? ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದರಲ್ಲಿ ನೀವು COVID-19 ಅನ್ನು ಹಿಡಿಯುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಿರಿ.