രോഗങ്ങൾ സൂചകത്തിലേക്ക് സ്വാഗതം

എന്താണ് കൊറോണ വൈറസ്?

കൊറോണ വൈറസ് രോഗം 2019 (COVID-19) എന്നത് SARS-CoV-2 വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഒരു പകർച്ചവ്യാധിയാണ്. 2019 ഡിസംബറിൽ ചൈനയിലെ വുഹാനിൽ ആദ്യമായി അറിയപ്പെടുന്ന കേസ് തിരിച്ചറിഞ്ഞു. ഈ രോഗം അതിവേഗം ലോകമെമ്പാടും വ്യാപിച്ചു, അതിന്റെ ഫലമായി കോവിഡ്-19 പാൻഡെമിക്കിന് കാരണമായി. ഈ രോഗത്തിന്റെ പുതിയ പേര് കൊറോണ വൈറസ് രോഗം 2019 എന്നാണ്, ഇത് COVID-19 എന്ന് ചുരുക്കി വിളിക്കുന്നു. COVID-19-ൽ, 'CO' എന്നത് 'കൊറോണ', 'VI' എന്നത് 'വൈറസ്', 'D' എന്നത് രോഗത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മുമ്പ്, ഈ രോഗത്തെ "2019 നോവൽ കൊറോണ വൈറസ്" അല്ലെങ്കിൽ "2019-nCoV" എന്നാണ് വിളിച്ചിരുന്നത്.

COVID-19 ന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

COVID-19 ഉള്ള ആളുകൾക്ക് നിരവധി രോഗലക്ഷണങ്ങൾ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട് - നേരിയ ലക്ഷണങ്ങൾ മുതൽ ഗുരുതരമായ രോഗം വരെ. വൈറസ് ബാധയേറ്റ് 2-14 ദിവസങ്ങൾക്ക് ശേഷം രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷപ്പെടാം. ആർക്കും നേരിയതോ ഗുരുതരമായതോ ആയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. സാധ്യമായ ലക്ഷണങ്ങളിൽ ഇവ ഉൾപ്പെടുന്നു:

* പനി അല്ലെങ്കിൽ വിറയൽ
* ചുമ
* ശ്വാസം മുട്ടൽ അല്ലെങ്കിൽ ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട്
* ക്ഷീണം
* പേശി അല്ലെങ്കിൽ ശരീര വേദന
* തലവേദന
* രുചിയോ മണമോ പുതിയ നഷ്ടം
* തൊണ്ടവേദന
* തിരക്ക് അല്ലെങ്കിൽ മൂക്കൊലിപ്പ്

### C:\Users\acer\Desktop\images of diseases indecator\covidsym.jpg

എങ്ങനെയാണ് കൊറോണ വൈറസ് പടരുന്നത്?

നിലവിൽ, രോഗബാധിതനായ ഒരാൾ ശ്വസിക്കുമ്പോഴോ സംസാരിക്കുമ്പോഴോ ചിരിക്കുമ്പോഴോ പാടുമ്പോഴോ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ വായുവിലേക്ക് പുറപ്പെടുന്ന തുള്ളികളിലൂടെയും വൈറസ് കണങ്ങളിലൂടെയുമാണ് കൊറോണ വൈറസ് പടരുന്നതെന്ന് ഗവേഷകർക്ക് അറിയാം. വലിയ തുള്ളികൾ ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾക്കുള്ളിൽ നിലത്തു വീണേക്കാം, പക്ഷേ ചെറിയ പകർച്ചവ്യാധികൾ വായുവിൽ തങ്ങിനിൽക്കുകയും ഇൻഡോർ സ്ഥലങ്ങളിൽ അടിഞ്ഞുകൂടുകയും ചെയ്യും, പ്രത്യേകിച്ചും ധാരാളം ആളുകൾ ഒത്തുകൂടുകയും മോശം വായുസഞ്ചാരം ഉള്ളിടത്ത്. അതുകൊണ്ടാണ് COVID-19 തടയുന്നതിന് മാസ്‌ക് ധരിക്കുന്നതും കൈ ശുചിത്വവും ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുന്നതും അത്യാവശ്യമാണ്.

എന്നെത്തന്നെ സംരക്ഷിക്കാനും രോഗം പടരുന്നത് തടയാനും എനിക്ക് എന്തുചെയ്യാൻ കഴിയും? ചില ലളിതമായ മുൻകരുതലുകൾ എടുക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് രോഗബാധിതരാകാനോ കോവിഡ് 19 പടരാനോ ഉള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കാം:

* ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഹാൻഡ് റബ് ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി നന്നായി വൃത്തിയാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. എന്തുകൊണ്ട്? സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുകയോ ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഹാൻഡ് റബ്ബ് ഉപയോഗിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് നിങ്ങളുടെ കൈകളിലുണ്ടാകാവുന്ന വൈറസുകളെ നശിപ്പിക്കുന്നു.
* നിങ്ങൾക്കും ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുന്നവരുമായി കുറഞ്ഞത് 1 മീറ്റർ (3 അടി) അകലം പാലിക്കുക. എന്തുകൊണ്ട്? ആരെങ്കിലും ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ അവരുടെ മൂക്കിൽ നിന്നോ വായിൽ നിന്നോ ചെറിയ ദ്രാവകത്തുള്ളികൾ സ്പ്രേ ചെയ്യുന്നു, അതിൽ വൈറസ് അടങ്ങിയിരിക്കാം. നിങ്ങൾ വളരെ അടുത്താണെങ്കിൽ, ചുമക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് രോഗമുണ്ടെങ്കിൽ, COVID-19 വൈറസ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള തുള്ളികളിൽ നിങ്ങൾക്ക് ശ്വസിക്കാം.
* കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, വായ എന്നിവ തൊടുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. എന്തുകൊണ്ട്? കൈകൾ പല പ്രതലങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കുകയും വൈറസുകൾ എടുക്കുകയും ചെയ്യും. ഒരിക്കൽ മലിനമായാൽ, കൈകൾ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിലേക്കോ മൂക്കിലേക്കോ വായിലേക്കോ വൈറസ് പകരും. അവിടെ നിന്ന്, വൈറസ് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് നിങ്ങളെ രോഗിയാക്കാം.
* നിങ്ങളും നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളും നല്ല ശ്വസന ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. നിങ്ങൾ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ തുമ്മുമ്പോഴോ വളഞ്ഞ കൈമുട്ട് അല്ലെങ്കിൽ ടിഷ്യു ഉപയോഗിച്ച് വായും മൂക്കും മൂടുക എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. തുടർന്ന് ഉപയോഗിച്ച ടിഷ്യു ഉടൻ നീക്കം ചെയ്യുക. എന്തുകൊണ്ട്? തുള്ളികൾ വൈറസ് പരത്തുന്നു. നല്ല ശ്വസന ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളെ ജലദോഷം, പനി, COVID-19 തുടങ്ങിയ വൈറസുകളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നു.
* നിങ്ങൾക്ക് അസുഖം തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെ ഇരിക്കുക. പനി, ചുമ, ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുകയും മുൻകൂട്ടി വിളിക്കുകയും ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ അതോറിറ്റിയുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിക്കുക. എന്തുകൊണ്ട്? ദേശീയ, പ്രാദേശിക അധികാരികൾക്ക് നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഏറ്റവും കാലികമായ വിവരങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കും. മുൻകൂട്ടി വിളിക്കുന്നത് ശരിയായ ആരോഗ്യ കേന്ദ്രത്തിലേക്ക് നിങ്ങളെ വേഗത്തിൽ നയിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവിനെ അനുവദിക്കും. ഇത് നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുകയും വൈറസുകളുടെയും മറ്റ് അണുബാധകളുടെയും വ്യാപനം തടയാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.
* ഏറ്റവും പുതിയ COVID-19 ഹോട്ട്‌സ്‌പോട്ടുകൾ (കോവിഡ്-19 വ്യാപകമായി പടരുന്ന നഗരങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ പ്രാദേശിക പ്രദേശങ്ങൾ) സംബന്ധിച്ച് കാലികമായി തുടരുക. സാധ്യമെങ്കിൽ, സ്ഥലങ്ങളിലേക്കുള്ള യാത്ര ഒഴിവാക്കുക - പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങൾ പ്രായമായ ആളാണെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ പ്രമേഹം, ഹൃദയം, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ. എന്തുകൊണ്ട്? ഈ പ്രദേശങ്ങളിലൊന്നിൽ നിങ്ങൾക്ക് COVID-19 പിടിപെടാനുള്ള ഉയർന്ന സാധ്യതയുണ്ട്.