



ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ಕೋವಿಡ್ -19 ಕುರಿತು ವಿವರವಾದ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳು

1. ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ ಗಳು ಮಾನವರು ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದಾದ ವೈರಾಣುಗಳು. ಹಲವಾರು ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ ಗಳು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರತರವಾದ ಉಸಿರಾಟ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳಾದ Middle East Respiratory Syndrome (MERS) ಮತ್ತು Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

2. ಕೋವಿಡ್ -19 ಎಂದರೇನು?

ಕೋವಿಡ್ -19 ಇದು ಇತ್ತೀಚೆಗಷ್ಟೆ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲಾದ ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಡಿಸೆಂಬರ್ 9 2019 ರಲ್ಲಿ ಚೈನಾದ ವುಹಾನ್ ನಲ್ಲಿ ಈ ಹೊಸ ವೈರಾಣು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು.

3. ಕೋವಿಡ್ -19 ರ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

- ಜ್ವರ
- ಆಯಾಸ
- ಒಣಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಕಠಿಣದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕೆಮ್ಮು
- ಕಟ್ಟಿದ ಅಥವಾ ಸೋರುವ ಮೂಗು
- ಗಂಟಲು ನೋವು ಅಥವಾ ಕೆರೆತ
- ಭೇದಿ

4. ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೇ?

ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ 14 ದಿನಗಳ ಒಳಗೆ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸೋಂಕು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ಸಮಯದ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕೋರೋನಾ ವೈರಾಣುವಿನ ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಶನ್ ಅವಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೋಂಕಿತರಾದರೂ ಕೂಡ ಅವರು ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು

ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲಿದ ಹಾಗೆ ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರು ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ (Social Distancing) ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

5. ಕೋವಿಡ್-19ರ ಸೋಂಕುಂಟಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖನಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ?

- ಬಹುತೇಕ ಜನರು (ಅಂದಾಜು ೮೦%) ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೇ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ.
- ಕೋವಿಡ್ -೧೯ ರಿಂದ ಬಾಧಿತರಾದ ಅಂದಾಜು 15-18% ಜನರು ತೀವ್ರತರವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥರಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬರಬಹುದು. ೨ರಿಂದ 5 ಪ್ರತಿಶತ ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮತ್ತು ಈಗಾಗಲೇ ಯಾವುದಾದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ತೀವ್ರತರವಾದ ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವವರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

6. ಕೋವಿಡ್ -19 ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಕೋವಿಡ್ -19 ಸೋಂಕು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸ ಹೊರಬಿಡುವಾಗ ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುವ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹನಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಈ ರೋಗವು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹನಿಗಳು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯ ಮೇಲ್ದರಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡಬಹುದು. ಈ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹನಿಗಳನ್ನು ಇತರರು ಉಸಿರಿನ ಮೂಲಕ ಒಳಪಡೆದರೂ ಸಹಿತ ಸೋಂಕಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಹನಿಗಳು ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಮೈಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಇತರರು ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನಂತರ ಅವರ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದಾಗ ಅವರೂ ಸಹಿತ ಸೋಂಕಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ (3 ಅಡಿ) ದೂರ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ.

7. ಕೋವಿಡ್ -19 ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವೈರಸ್ಸು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುವುದೇ?

ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕೈಗೊಂಡ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಕೋವಿಡ್ -19 ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕಿದ ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಹನಿಗಳ ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಅಲ್ಲ.

8. ಕೋವಿಡ್ -19 ರ ಸೋಂಕನ್ನು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದದೇ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆಯಬಹುದೇ ?

ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೋಂಕಿತರಾದರೂ ಸಹ ಅವರಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣದಿರಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅವರು ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರು ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ (Social Distancing) ಮತ್ತು ಶುಚಿತ್ವವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

9. ಕೋವಿಡ್ -19 ರ ಸೋಂಕು ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಕೋವಿಡ್ 19 ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲದ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಈ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ರೋಗ ತಗುಲುವ ಅಪಾಯ ಇರುವುದರಿಂದ ಪ್ರತಿಬಾರಿಯೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತು ಊಟಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಸಾಬೂನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು ಅತೀ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

10. ಈ ರೋಗದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಾಗೂ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಾನು ಏನು ಮಾಡಬಹುದು?

- ಜನಸಂದಣಿಯ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ದೂರವಿರಿ
- ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಮೊಣಕೈ ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ನೀವು ಸೀನುವಾಗ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರ, ಟಿಶ್ಯುವಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಸಾಬೂನಿನ ಮೂಲಕ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಟಿಶ್ಯು ವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಬೇಕು
- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಬಾಯಿ, ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ ಆಗಾಗ ಕೈ ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಿ ಅಥವಾ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಯುಕ್ತ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ ಕೈ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ ಅಂದರೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಅಡಿ ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೀಟರ್ ನಷ್ಟು ದೂರವಿದ್ದು ವ್ಯವಹರಿಸಿ
- ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಮತ್ತು ಊಟದ ಮುಂಚೆ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ, 104 ದೂರವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ
- ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು 104 ದೂರವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ

11. ಕೋವಿಡ್ - 19 ಹರಡಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಬಂದವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು ಯಾವುವು

- 14 ದಿನಗಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಇರಬೇಕು ಹಾಗೂ ಮೇಲೆ ಸೂಚಿಸಿದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ (ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗಾಗಿ ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳು).
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬೆಳಕು ಇರುವಂತಹ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಿ. ಇತರೆ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು ಯಾರಾದರೂ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಕನಿಷ್ಠ 1ಮೀಟರ್ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಓಡಾಡದೆ ಇರಿ
- ಮಾಸ್ಕ್‌ಅನ್ನು ಧರಿಸಿ ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡಿ, ಬೇರೆಯವರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿಗೊಳಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ,
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಧರಿಸಿದ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಒಮ್ಮೆ ಬಳಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
- ಇವರು ಧರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆ, ಕಂಬಳಿ, ಬೆಡ್ ಸೀಟುಗಳನ್ನು ಇತರೆ ಬಟ್ಟೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಾಬೂನಿನ ಮೂಲಕ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು
- ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಟ್ಟುವ ಕುರ್ಚಿ ಟೇಬಲ್ ಗಳು ಅಥವಾ ಇತರೆ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಬೂನಿನ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಒಂದು ಪರ್ಸೆಂಟ್ ಸೋಡಿಯಂ ಕ್ಲೋರೈಟ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು

12. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮತ್ತು ಯಾವುದಾದರೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತೊಂದರೆಗಳಿಗಾದ ಅಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

- ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರು ನೀಡುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಿ
- ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಿ
- ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ, ಒತ್ತಡಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ
- ಜನಸಂದಣಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ
- ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಮುಂಜಾನೆ ನಡಿಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಿ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಧುಮೇಹ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ ಇರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ

- ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ 104 ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಮಾಡಿ

13. ತೀವ್ರತರನಾದ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವಿದೆ ?

ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೋವಿಡ್ - 19 ಜನರನ್ನು ಹೇಗೆ ಪ್ರಭಾವಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈಗಷ್ಟೇ ಅರಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವಯೋವೃದ್ಧರು, ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿ (ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಹೃದಯ ರೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ / ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ) ಇರುವವರಿಗೆ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು ಬೇರೆಯವರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು.

14. ಕೋವಿಡ್ - 19ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಗಳ ಪಾತ್ರವೇನು?

ಆಂಟಿ ಬಯೋಟಿಕ್ ಗಳು ವೈರಸ್ ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಗಳು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳನ್ನು ಫಿಜಿಶಿಯನ್ ಗಳು ಸೂಚಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಬೇಕು.

15. ಕೋವಿಡ್ - 19 ಅನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅಥವಾ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಿ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಿವೆಯೇ?

ಯಾವುದೇ ಔಷಧಿ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಥವಾ ಮನೆ ಔಷಧಿ ಗಳು ಕೋವಿಡ್ - 19 ಅನ್ನು ತಡೆಯುವ ಅಥವಾ ಗುಣ ಪಡಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳಿಲ್ಲ.

16. ಕೋವಿಡ್ - 19 ಗೆ ಲಸಿಕೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇದೆಯೇ ?

ಕೋವಿಡ್ - 19 ಗೆ ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆ ಅಥವಾ ಆಂಟಿವೈರಲ್ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ.

17. ನಾನು ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕೆ ?

ನಿಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ನೆಗಡಿ ಅಥವಾ ಇನ್ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೋವಿಡ್ - 19 ಹೊಂದಿರುವ/ ಶಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ನೀವು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ರೋಗಪೀಡಿತರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಇಂದು ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಅಪವ್ಯಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಗಳ ಕೊರತೆ ಎದುರಾಗಿದ್ದು ನಾವು ಮಾಸ್ಕ್ ಗಳನ್ನು ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಬಳಸಬೇಕು.

18. ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು ? ಮತ್ತು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು?

1. ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ವಾಶ್ ಅಥವಾ ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರು ಬಳಸಿ ಕೈ ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

2. ಮಾಸ್ಕ್ ಹರಿದಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ತೂತುಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
3. ಯಾವ ಕಡೆಯದ್ದು ಮೇಲ್ಭಾಗ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ (ಮೆಟಲ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ ಇರುವ ಕಡೆ)
4. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಇಡಿ. ಮಾಸ್ಕಿನ ಮೆಟಲ್ ಸ್ಟ್ರಿಪ್ ಅಥವಾ ತುದಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ಆಕಾರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಒತ್ತಿ.
5. ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗದ್ದವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಮುಚ್ಚುವ ರೀತಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
6. ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಕೆ ಪೂರ್ಣವಾದ ನಂತರ, ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಿಂದ ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಲೂಪನ್ನು ಮುಖ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಗೆ ತಾಗದಂತೆ ಎಳೆದು, ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಮಾಸ್ಕ್ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.
7. ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಕೆಯಾದ ತಕ್ಷಣ ತೆಗೆದು, ಮುಚ್ಚಳ ವಿರುವ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
8. ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಅಥವಾ ಬಿಲೇವಾಲಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕ ಅಥವಾ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

19. ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಹರಡಬಹುದೇ?

ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಸಿಮಾಂಸ, ಹಾಲು ಅಥವಾ ಮಾಂಸಾಹಾರಗಳ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಶುಚಿತ್ವ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ/ಕುದಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

20. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19 ಹರಡುವುದೇ?

ಹಾಂಕಾಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾಕು ನಾಯಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವುದನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ ಇದುವರೆಗೂ ನಾಯಿ, ಬೆಕ್ಕು ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಹರಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

21. ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಾಣು ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ?

ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಾಣು ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ಇತರೆ ಕೊರೋನಾ ವೈರಾಣುಗಳಂತೆ ವರ್ತಿಸುವಂತೆ ತೋರುತ್ತದೆ. ಕೊರೋನಾ ವೈರಾಣುಗಳು ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ಹಲವಾರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜೀವಿಸಬಹುದೆಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಯಾವುದೇ ವಸ್ತು ಸೋಂಕಿತವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅನಿಸಿದಲ್ಲಿ ವೈರಾಣುವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸೋಂಕು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಆ ಸ್ಥಳವನ್ನು / ಜಾಗವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು.

22. ನಾನು ಏನನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು?

ಕೋವಿಡ್-19 ಎದುರಿಸಲು ಕೆಳಕಂಡ ಕ್ರಮಗಳುಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಅಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಹಾನಿಕಾರಕ:

- ಧೂಮಪಾನ
- ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಸ್ಕುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು
- ಅಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರಯಾಣ ವಿವರಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೊರೊನಾ ಕುರಿತ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಗಳು



ಕೊವಿಡ್-19 ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ?

ಕೆಮ್ಮುವುದು, ಸೀನುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಲ್ಪಡುವ ಹನಿಗಳು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರೋಗ ಹಬ್ಬಿಸುವ ಮುಖ್ಯ ವಾಹಕಗಳಾಗಿವೆ.

* ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಕೊವಿಡ್-19 ಬಾಧಿತನು ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನುಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಹನಿಗಳು ಆತನಿಂದ ಒಂದು ಮೀಟರಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಅವರ ಬಾಯಿ/ಮೂಗುಗಳು ಮುಚ್ಚಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ.

* ಕೊವಿಡ್-19 ಬಾಧಿತರು ಕಾಯಿಲೆಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಬಹಳಬೇಗನೆ ವೈರಾಣುವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಇದು ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದವರಿಗೆ/ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಣಲಕ್ಷಣವುಳ್ಳವರಿಗೆ ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ.

* ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಲಭ್ಯವಾದ ಮಾಹಿತಿಯಂತೆ ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಸೀನುಗಳ ಮೂಲಕ ಜನರು ಈ ವೈರಾಣುವಿನ ಹಬ್ಬುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ.

* ಕೊವಿಡ್-19 ತಗುಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಸಿಡಿದ ಹನಿಗಳು ಬಿಡುಗಡೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ, ನಂತರ ಅದೇ ಕೈಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕೊರೊನಾ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ತಗುಲಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಬಾಧೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಬಾಧಿತರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು

ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯೇ?

ಇಲ್ಲ. ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲವು ವೈರಾಣುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲಾರವು. ಹೊಸ ಕೊರೊನಾ (2019-ಟಿಆರ್‌ಜಿ) ಒಂದು ವೈರಾಣುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಬಳಸಬಾರದು. ಆದರೆ, (2019-ಟಿಆರ್‌ಜಿ) ಬಾಧಿತರಿಗೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಂಬಂಧಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಾರದೆಂಬ ಕಾರಣದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಯಾವುವು?

ಜ್ವರ,ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಇತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಕೊವಿಡ್-19 ತಗುಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಗಂಭೀರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ತೀವ್ರ ಸ್ವರೂಪದ ಕಾಯಿಲೆಯು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು (Wಲೂಜಿ). ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರೋಗಿಗಳು ಮೌಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗುವಿಕೆ,ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ಕೆಲ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯಾಗಿರುವುದೂ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಫ್ಲೂ ಮತ್ತು ಇತರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಪತ್ತೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡದಂತೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಹಬ್ಬದಂತೆ ಮಾಡಲು ಬೇಗನೆ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು, ರೋಗಾಣುವಿನ ಮೂಲವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಸೂಕ್ತ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಜನಸಮುದಾಯದ ಭಾಗವಹಿಸುವಿಕೆ, ಸೋಂಕು ಹಬ್ಬದಂತೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಬೇಗನೆ ಗುರುತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಅಗತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆಂಬ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ರೋಗ ಹಬ್ಬಬಹುದಾದ ವಲಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರೋಗಪತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೊಸ ಕೊರೊನಾವೈರಾಣು ಕೇವಲ ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಅಥವಾ ಯುವಜನರೂ ಇದರಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗಬಹುದು?

ಹೊಸ ಕೊರೊನಾವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕು ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರನ್ನೂ ಬಾಧಿಸಬಹುದು (2019-ಟಿಆರ್‌ಜಿ). ವಯಸ್ಸಾದವರು, ಅಸ್ತಮಾ,ಮಧುಮೇಹ,ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಈ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ತಗುಲುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಎಲ್ಲ ವಯೋಮಾನದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ವೈರಾಣುವಿನ ವಿರುದ್ಧ ತಮ್ಮನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕೈಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಸೂತ್ರಗಳ ಪಾಲನೆಯ ಮೂಲಕ ಈ ವೈರಾಣುವಿನ ವಿರುದ್ಧ ಸುರಕ್ಷೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ

ಕೊವಿಡ್-19 ರಿಂದ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ಯಾವರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ವೈರಾಣುವಿನ ಹಬ್ಬುವಿಕೆ ಕುರಿತಂತೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಗಳು ನೀಡುವ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಸದಾ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

* ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಅಥವಾ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಕರವಸ್ತ್ರ,ಟಿಶ್ಯೂ ಕಾಗದಗಳಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ತೋಳುಗಳಿಂದ ಮುಖ,ಮೂಗುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಳಸಿದ ಟಿಶ್ಯೂ ಕಾಗದವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಮುಚ್ಚಿದ ಕಸದಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು.

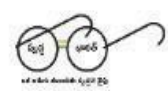
* ಕೆಮ್ಮು,ಜ್ವರಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಬಾರದು.

* ಕಾಯಿಲೆಪೀಡಿತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಬಾರದು. ಹಳಸಿದ ಮೌಂಸ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

* ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

* ಜ್ವರ,ಕೆಮ್ಮು,ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರೊಂದಿಗೆ ತಾವು ಈ ಹಿಂದೆ ಮಾಡಿದ್ದ ಪ್ರಯಾಣದ ವಿವರಗಳು, ಅಥವಾ ಕೊವಿಡ್-19 ಬಾಧಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ಬಂದವರೊಂದಿಗೆ ತಾವು ಹೊಂದಿದ ಸಂಪರ್ಕ ಮುಂತಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು.



ಫೂ ಮತ್ತು ಕೊವಿಡ್-19 ಬಾಧಿತರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆಯೇ?
 ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗೆಡಿಗಳು ಅಲರ್ಜಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ನೆಗೆಡಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರವೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಅದು ಫೂ ಬಂದಿರುವ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರಗಳೊಂದಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಅದು ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದು, ನೀವು ಅದನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೊರೊನಾವೈರಾಣು ಹಬ್ಬುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೊವಿಡ್-19 ವೈರಾಣುವಿನ ಬಾಧಿತರು ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇತರರು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ನೀವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಉದಾ: ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ನೀವು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆ ಬಳಸುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ನೀವು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು.

ವೈರಾಣು ಹಬ್ಬದಿರಲು ಮೌಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೇ?

ಮೌಸಾಹಾರಕ್ಕೂ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿಗೂ ಏನೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ವೈರಾಣುವಾಗಿದ್ದು, ಆಹಾರಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊರೊನಾವೈರಾಣುವಿಗೂ ಆಹಾರ,ನಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು,ಮೌಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಯಾವ ಸಂಬಂಧವೂ ಇಲ್ಲ. ಜನರು ತಮ್ಮಿಷ್ಟ ಬಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಬೇಕಾದರೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಹೊಸ ಕೊರೊನಾವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದವರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಥರ್ಮಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್‌ಗಳು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ?

ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಉಷ್ಣತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆ ಇರುವುದನ್ನು ಥರ್ಮಲ್ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ, ಜ್ವರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದವರನ್ನು ಇವು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾರವು. ಏಕೆಂದರೆ, ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅಂಥವರಿಗೆ 2 ರಿಂದ 10 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಯೂಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವನ್ನು ಸಾಯಿಸಬಹುದೇ?

ಇಲ್ಲ. ಈಗಾಗಲೇ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಅಲ್ಯೂಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಾಯಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಕಣ್ಣು,ಬಾಯಿಗಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಸೋಂಕುಕಾರಕಗಳನ್ನು ಅಲ್ಯೂಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಇವೆರಡರಿಂದಲೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಕೊವಿಡ್-19 ಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ತಗುಲಬಹುದು?

ಈಗ ಪ್ರಯೋಗಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದು, ಇನ್ನೊಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಕೊವಿಡ್-19 ಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. H1N1 ಗೆ ಈಗಾಗಲೇ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದ್ದು, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊವಿಡ್-19 ಕ್ಕೂ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವರ್ಷ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೂ ಕೊವಿಡ್-19 ಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದೇ?

ವೈರಾಣುಗಳ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಅತ್ಯಂತ ವರ್ಬಲವಾದ ವೈರಾಣುಗಳಲ್ಲೊಂದಾಗಿದೆ. ಇದುವರೆಗೆ ಇದರಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾದವರು ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದವರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕವರು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಬಾಧಿಸಲಾರದು. ಹೆಚ್‌ಐವಿ,ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರು, ಅಂಗಾಂಗ ಜೋಡಣೆಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾದವರು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರೂ ಕೂಡ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಚೈನಾ ಮತ್ತು ಇರಾನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾದವರ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅವರಲ್ಲಿ 90% ರಷ್ಟು ಜನರು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾದವರ ವಯಸ್ಸಿನ ಸರಾಸರಿ 59. ಅರವತ್ತಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ವೈರಾಣು ಸೋಂಕಿನ ನಂತರ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವವರ ಪ್ರಮಾಣವು 3.4% ರಷ್ಟು, ಎಪ್ಪತ್ತಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ 8% ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಎಂಬತ್ತಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ 15% ಎಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡಬಹುದು ಆದರೆ ಕೊವಿಡ್-19 ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳಿಲ್ಲ.

ಕೊವಿಡ್-19 ರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದೇ?

ನೀವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಾರದು. 104 ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕೊವಿಡ್-19 ರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದೇ?

ನೀವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಾರದು. 104 ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಕೊವಿಡ್-19 ರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನನ್ನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ನಾನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದೇ?

ನೀವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಾರದು. 104 ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ವಿರುದ್ಧದ ಲಸಿಕೆಗಳು ಹೊಸ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲವೇ?

ಇಲ್ಲ. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನೀಡಲಾಗುವ ನ್ಯೂಮೋಕೋಕ್ ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಟೈಪ್ ಬಿ ಹೆಮೊಫಿಲಸ್ ಇನ್ಫ್ಲುಯೆನ್ಸಾರ್ಯಾ (ಉಐಬಿ) ಲಸಿಕೆಗಳು ಹೊಸ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲಾರವು. ಇದು ಹೊಸ ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ವೈರಾಣುವಾದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊವಿಡ್-19 ಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಆಗುವ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ?

ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಆದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳಿಲ್ಲ.

ಕೊವಿಡ್-19 ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಮನಮದ್ದುಗಳಿವೆಯೇ?

ಅಲೋಪಥಿ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಮನಮದ್ದುಗಳು ಮತ್ತಿತರ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಗಳು ದೃಢಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ.

ಕೊವಿಡ್-19 ವೈರಾಣುವು ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಬಹುದೇ?

ಇದುವರೆಗೆ ತಿಳಿದುಬಂದಂತೆ, ಕೊವಿಡ್-19 ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ತೇವಾಂಶವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಹಬ್ಬಬಹುದಾಗಿದೆ. ವಾತಾವರಣ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ನೀವು ಕೊವಿಡ್-19 ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸುರಕ್ಷಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೇ?

ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕೊವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವುದರ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಸ್ನಾನ ಮಾಡದಿದ್ದರೂ, ಮಾಡಿದರೂ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವು ಸುಮಾರು 36.5 ರಿಂದ 37 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಬಿಸಿ ಇರುವ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಘನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಹರಡುತ್ತದೆಯೇ?

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣು ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಇದುವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವು ಒಂದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿತ ವೈರಾಣುವಾಗಿದ್ದು, ಸೋಂಕುಪೀಡಿತನು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಸಿಡಿಯುವ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹಬ್ಬುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಉಗುಳಿನ ಹನಿಗಳು, ಮೂಗಿನ ದ್ರವಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಮೂಗನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಲ್ಯೆನ್‌ನಿಂದ ತೊಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಹೊಸ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದಾಗುವ ಸೋಂಕಿನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದೇ?

ಇಲ್ಲ. ಸಲ್ಯೆನ್‌ನಿಂದ ಆಗಾಗ ಮೂಗನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ.

