

ಕೊರೊನಾ ಹೆಸರಿನ ವೈರಾಣು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪತ್ತೆಯಾದದ್ದು ಚೀನಾದ ವುಹಾನ್‌ನಲ್ಲಿ. ಚೀನಾದ ಜನರನ್ನು ಬಲಿಶೀಲಗೊಳಿಸುವ ಅಲ್ಲದೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಫಾನ್, ನೇಪಾಳ, ಥಾಯ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್, ದುಬೈ ಸೇರಿದಂತೆ ಜಗತ್ತಿನ ಇತರ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬಿ ಇದೀಗ ನಮ್ಮ ದೇಶವನ್ನೂ ತಲುಪಿದೆ, ಸುಮಾರು ಮೂವತ್ತು ಶಂಕಿತ ಸೋಂಕಿತರು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಆತಂಕ ಸುದ್ದಿಯಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನೂ ನಿರ್ದಗಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು 'ಜಾಗತಿಕ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿ' ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿರುವುದು ಸಮಂಜಸವಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

ಕೊರೊನಾ ಭೀತಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಂಗಳೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿರುವ ಡಾ. ಎಂ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ ಅವರು 'ಸುಧಾ' ದೊಂದಿಗೆ ಹಲವು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

◆ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಜನ ಭಯಭೀತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಇಷ್ಟೊಂದು ಭಯಾನಕವೇ? ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಏನು?

ಚೀನಾದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಜನರನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಪಸರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿದೆ. ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ವಾರ್ಡ್ ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಅನುಮಾನ ಬಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ನನ್ನ ಸಲಹೆ ಎಂದರೆ ಜನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆದಷ್ಟು ಮನೆಯ ಆಹಾರವನ್ನೇ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಿ. ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬೇರೆ ವೈರಸ್‌ಗಳಂತೆ ತಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಜನರಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಭೀತಿ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ. ಆದರೆ ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ಆಂಟಿಬೈಯೋಟಿಕ್ ಮಾತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಇದು 'air droplets' ಮೂಗಿನಿಂದ ಸೀನಿದಾಗ ಹರಡುವ ಕಾರಣ ಎಸಿ ಇರುವಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಾಗ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರ ಬಳಸಿ. ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

◆ ಈ ವೈರಸ್‌ನ ಮೂಲ ಚೀನಾ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ನೂಡಲ್ಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ 'ಚೈನೀಸ್ ಫುಡ್' ಸೇವಿಸಲು ಇದೀಗ ಆಹಾರಪ್ರಿಯರು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುವಂತಾಗಿದೆ. ಚೀನಾ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಈ ವೈರಸ್‌ಗೂ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ? ಜೊತೆಗೆ ಕೋಳಿ, ಕುರಿ ಮುಂತಾದ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

ವರ್ಜ್ಯವೇ? ಇದು ಒಂದು ರೀತಿ ಮೌಢ್ಯವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸುವ ನೂಡಲ್ಸ್, ಪಾಸ್ತಾ ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಸೇರಿರುವ ಪ್ರಮೇಯವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಚೀನಾ ಮಾದರಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಭೀತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಏನೇ ತಿನ್ನುವುದಾದರೂ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳಿತು. ಚೈನೀಸ್ ಹೋಟೆಲ್, ರೆಸ್ಟೋರಂಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಜನ ಚೀನಾ ಖಾದ್ಯ ಸೇವಿಸಲು ಭಯಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆತಂಕ ಬೇಡ. ಆರಾಮವಾಗಿ ಊಟ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಕೋಳಿ, ಕುರಿಯಂತಹ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪ್ರಿಯರು ವೈರಾಣುಗಳಿಗೆ ಹೆದರಿ ತಿನ್ನದೇ

ತೊಂದರೆ, ಜ್ವರ ಮೊದಲಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟಾದ ಬಳಿಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪರಿಶ್ಕೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

◆ ವೈರಾಣು ತಗುಲದಂತೆ ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳೇನು?

ನಮ್ಮ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ ಸೇವನೆ, ಯೋಗ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನೇ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಗಂಟಲು ಒಣಗಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ತೆರೆದಿಟ್ಟ ಹಣ್ಣು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲೇ ಬೇಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ



ಕೂರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಇದು ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದ ಉಪದ್ರವ ಆಗಿದ್ದು, ಇಲ್ಲಿನ ಜನ ಮಾಂಸಾಹಾರ ತಿನ್ನಲು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕುಕ್ಕುಟ ಉದ್ಯಮ ಇದರಿಂದ ನಷ್ಟ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಮಾಂಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೈರಸ್ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯ ಬೇಡ. ಎಂದಿನಂತೆ ಖುಷಿಖುಷಿಯಾಗಿ ರುಚಿಕರ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲ.

◆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಎಂದು ಮೊದಲು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೊರೊನಾ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ದಿನವಾದ ಬಳಿಕ ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ನೆಗೆಡಿ, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು, ಉಸಿರಾಟ

ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಅಪಾಯದಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

◆ ಈ ಭಯಾನಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಏನಾದರೂ ಲಭ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿಗೆ ಸದ್ಯದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲ, ಔಷಧಿಯಾಗಲಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ರೋಗದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ವೈರಾಣು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕಾಗಬಹುದು. ದ್ರವಾಹಾರ, ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.