

ಆದರೂ ಈ ಗಣಿತದ ಶೇಕಡವಾರು ಲೆಕ್ಕ ಬದಿಗಿರಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ಒಂದು ಸಾವು ಸಾವೇ, ಹತ್ತು ಸಾವು ಸಾವೇ... ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗದ ಘೇಟಲಿಟಿ ರೇಟ್ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಅದರ ಹರಡುವಿಕೆ ಸಾರ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕಿಂತಲೂ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿದೆ.

ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಮೂರು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಕೊರತೆ (ಶಾರ್ಟ್‌ನೆಸ್ ಆಫ್ ಬ್ರೀಥ್) ಸಾರ್ಸ್-ಕೋವಿ-2 ವೈರಸ್ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ 2ರಿಂದ 14 ದಿನಗಳ ಬಳಿಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಇನ್‌ಕ್ಯುಟೇಶನ್ ಸಮಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಿಯ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅಥವಾ ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗ ಹರಡಿರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ (ದೇಶಗಳಿಂದ) ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೋವಿಡ್-19 ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. 'ಸಿಡಿಸಿ' ಗುರುತಿಸಿರುವ ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗ ಹರಡಿರುವ ದೇಶಗಳೆಂದರೆ - ಚೀನಾ, ಇರಾನ್, ಇಟಲಿ, ಜಪಾನ್ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ಕೊರಿಯ (ಈ ಮಾಹಿತಿ ಫೆಬ್ರುವರಿ 28, 2020 ದಿನಾಂಕದ್ದು). ಇನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಗ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಇತರರೆಂದರೆ ವಯನಾ ದವರು ಅದರಲ್ಲೂ ಅರವತ್ತು ವರ್ಷ ಮೀರಿದವರು, ಹೃದಯಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹಾಗೂ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇರುವವರು.

**ಮುಖಗವಸು**

**ಏನೇನು ತಡೆಯಬಲ್ಲದು**

**ಕಾಮ ಕ್ರೋಧ ಮದ ಮತ್ಸರದ ಕೊರೊನಾ**

ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರುವುದೇ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ. ಈ ವೈರಾಣು ಹರಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ನಮಗೆ ಸೋಂಕದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಕೆಲವು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅತಿಮುಖ್ಯ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಸೋಪು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ, ಅರವತ್ತು ಸೆಕೆಂಡ್ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇರುವ (ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಅಲ್ಲ!) ಯಾವುದೇ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೈ ತೊಳೆಯದೆ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿ ಮುಟ್ಟುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಿಗಳ ಜೊತೆ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಕರವಸ್ತ್ರ ಅಥವಾ ಟೆಶ್ಚು ಬಳಸುವುದು, ಅವೆರಡೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೊಣಕೈಯ ಭಾಗವನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಅಡ್ಡ ಹಿಡಿಯುವುದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ನೋಡಿ, ಇವೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟು ಸರಳ ಹಾಗೂ ದಿನವೂ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಸಾಧಾರಣ ಸಂಗತಿಗಳಾಗಿದ್ದರೂ ಬಹಳ ಜನರಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲ ಕಬ್ಬಿಣದ ಕಡಲೆ!

ಈಗ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯ, ಫೇಸ್‌ಮಾಸ್ಕ್ (ಮುಖಗವಸು) ಬಳಸುವುದರ ಕುರಿತು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಮನಬಂದಂತೆ ಅದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಯಾರು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗ ಮುಖಗವಸನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ

ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. 'ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ' ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ, ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗದ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜನರು ಯಾವುದೇ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಶಂಕಿತ ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಿಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಜೊತೆ ಒಂದೇ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಕೋವಿಡ್-10 ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಧರಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೇಗೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಕೊಡುವುದರ ಬದಲು ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧನವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಧರಿಸುವಾಗ ಅದರ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಮಾಸ್ಕ್‌ ನಮ್ಮ ಮೂಗು, ಬಾಯಿಯ ಭಾಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆವರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲ ಬಳಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಳಸಬಾರದು. ಬಳಸಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಹೊರಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ ಡಸ್ಟ್‌ಬಿನ್‌ಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಅದಾದಮೇಲೆ ಮರೆಯದೆ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎರಡು ವಿಧದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳಿವೆ. ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಗೂ ಎನ್95 ರೆಸ್ಪಿರೇಟರ್ ಮಾಸ್ಕ್. ಸರ್ಜಿಕಲ್ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ

ದೇವರ ಸನ್ನಿಧಿಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಮುಖವಾಡದ ಹಂಗಿರಬಾರದು. ಆದರೆ, ಕೊರೊನಾ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ತೈವಾನ್ ಈ ನಾಗರಿಕ ಮಂದಿರದ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖಗವಸು ತೊಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ.

