

ಮತ್ತೆ ಮನೆಯತ್ತ ಸುಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ವಿಚಾರಿಸಲೂ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯ ಇರುವ ತರಕಾರಿ, ಬೇಳೆ- ಕಾಳು, ಹಾಲು ಯಾರು ತಂದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ? ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳಿಂದ ಉತ್ತತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಕಸವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಅಂದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿದ್ದಿರಬಹುದು? ಕಸವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವುದು ನಮಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಕಾಡಿತು. ಹೇಗೋ ಎಸೆದರೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವ ಪೌರ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರದಿಂದ, ಕಸವನ್ನು ಬಿಸಾಡದೆ ಒಂದೆಡೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಟ್ಟೆವು. ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತಕ್ಕೆ ಕೋವಿಡ್ ಪೀಡಿತರು ಎಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ದತ್ತಾಂಶ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಅವರ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ಮತ್ತು ತಾಜವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಯಾವ ಯೋಜನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದು ಅಚ್ಚರಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿತು.

ನರವಿನ ಹಸ್ತಗಳು

ಕೊರೊನಾ ಪೀಡಿತರು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇದ್ದೇ ಗುಣಮುಖ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ, ಮನೆಯೊಳಗೆ ಇರುವವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಬೇಕು. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯವರು ನಿತ್ಯವೂ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಂದು ಬಾಗಿಲ ಬಳಿ ಇಟ್ಟು ಹೋಗಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ನಾವು ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುವ ವಿಷಯ ತಿಳಿದ ಅನೇಕ ಗೆಳೆಯರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು 'ಸದಾ ಸಹಾಯಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧ' ಎಂದು ನರವಿನ ಹಸ್ತ ಚಾಚಿದ್ದರು. ಆಗಾಗ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳನ್ನು ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಎಷ್ಟೋ ಜನರಿಗೆ ಸ್ನೇಹಿತರು ಬಂಧುಗಳು ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕೂಡ ಇದೆ. ಅಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೀಲ್ ಡೌನ್ ಮಾಡುವಾಗ ಇರಬೇಕಾದ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೂ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಬಡವರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ, ಉಳಿದವರಿಗೆ ದಿನಸಿ-ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಉಚಿತವಾಗಿ

ನೀಡುವುದೇನೂ ಬೇಡ. ಹಣ ಪಡೆದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಡಲಿ. ಆದರೆ ಅವಶ್ಯಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಬೇಕು. ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತರೇ ತಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗಾಗಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ಸೃಷ್ಟಿಸಬಾರದು.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ (WHO) ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಶೇ.85ರಷ್ಟು ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿತರು ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಇಲ್ಲದೆ ಗುಣ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಉಳಿದ ಶೇ.15ರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅವರಿಗೆ ಆ ಸಮಸ್ಯೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೊರೊನಾ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರ ಉಪಚಾರ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದು ಅಗತ್ಯ ಎನ್ನುವ ಸುದ್ದಿಯನ್ನೂ ಕೇಳಿದ್ದೆವು. ನಾವು ಅದನ್ನೂ ಬಳಸಲಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅದು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಜಿಟಲ್ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಇತ್ತು. ಅದರಿಂದಲೇ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಪರಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೆವು. ನಂತರ ಅದನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟೆವು. ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಒಂದಿಷ್ಟು ನಿಗಾ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೆವು.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಹೀಗಿತ್ತು...

ಮೊದಲು ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆನಂತರ ಮತ್ತಿನ್ನೇನೂ ಗೋಚರಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಅತ್ತೆ ಸುಮಾರು 60 ವರ್ಷದವರು; ಅವರಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದಿತ್ತು. ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆರು ಗಂಟೆ ಕಳೆದ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ದಿನ ಕಳೆದ ಮೇಲೆ, ವೈದ್ಯರು 'ಕೋವಿಡ್ ಪರಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ನೋಡಿ' ಎಂದರು. ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ಅವರನ್ನು ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿದೆವು. ಅಲ್ಲಿ ಅವರ ಎದೆ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದು ನೋಡಿದರು. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣ ಇದೆ ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಎರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆದು ಸೋಂಕು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವಾರ ಕಳೆಯುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ಕೂಡ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಅತ್ತೆಯೊಂದಿಗೆ ಪ್ರೈಮರಿ ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ, 'ನಮಗೂ ಕೋವಿಡ್ ಪರಿಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ' ಎಂದು ಬಿಬಿಎಂಪಿಗೆ ಮನವಿ ಮಾಡಿದೆವು. ಮೂರು ದಿನ ಕಳೆದರೂ ಯಾರೂ ಬರಲಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಶೇ.90ರಷ್ಟು ಕೋವಿಡ್

ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನ ನಮಗೆ ಇತ್ತು. ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ನಾವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾವೇ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಗಂಟಲು-ಮೂಗಿನ ದ್ರವ ನೀಡಿ ಬಂದೆವು. ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಆತಂಕ ಕಾಡಿದರೂ, ಫಲಿತಾಂಶ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ದೃಢವಾಯಿತು. ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವ ವಿಶ್ವಾಸ ನಮಗಿತ್ತು. ಎಂತೆಂಥಾ ರೋಗಿಗಳು ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವ ನಿದರ್ಶನ ನಮ್ಮ ಮುಂದಿತ್ತು. ಇಬ್ಬರೂ ಧೈರ್ಯವಾಗಿದ್ದೆವು. ಏನಾಗುತ್ತೆ ನೋಡೋಣ ಎಂದು ವೈರಸ್‌ಗೆ ಸವಾಲನ್ನು ಒಡ್ಡಿದೆವು.

ಉಪಚಾರ ಹೇಗಿತ್ತು?

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಜಲನೀತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಮೂಗಿನ ಒಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಳ್ಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ವಿಧಾನವಿದು. ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ಹಲವಾರು ವಿಡಿಯೋಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದು ತೀರಾ ಸಂಕೀರ್ಣ ಯೋಗಾಸನ ಎಂದು ನನಗೆ ಅನ್ನಿಸಲಿಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಸರಳವಾಗಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವಾಗ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳ ಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಅದು ಕರಗಿದ ಮೇಲೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಎಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿ ಎನ್ನುವುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರ ಹೊರತಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಯೋಗ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ನಮಗಿತ್ತು. ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಅದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದೆವು.

ಆ ಇಪ್ಪತ್ತು ದಿನಗಳು ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ, ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ದಿನಗಳಂತೆಯೇ ಅವೂ ಇದ್ದವು. ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆ ಆಗಿವೆ ಎಂದು ಮಲಗುವುದನ್ನೇ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಕಚೇರಿಯ ತುರ್ತು ಕೆಲಸಗಳು ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಮೂಲಕ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಾದಂಬರಿಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕಚೇರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತಾಂತ್ರಿಕ ವರದಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೆ. ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿ

ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರಜೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈಗ ಹದಿನೈದಿಪ್ಪತ್ತು ದಿನ ರಜೆ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು ಅದನ್ನು ರಚನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶ ಇರುವ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಬಿಸಿ ಊಟವನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ನಮಗೆ ಸಸ್ತುಹಾರ ಅಭ್ಯಾಸ ಇರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನೇ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಕ ಷಾ ಯ ವ ನೂ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆವು.

