

ಮುಂಜಾಗೃತಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್‌1ಎನ್‌1ನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹುತೇಕ ಜನರು ಮಾಸ್ಕ್ (ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚುವವಸ್ತು) ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಅಗಾಗ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲಾಗದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳು ಸದಾ ಕಾಲ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರಿನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳು ಬಳಸಿದ ಊಟದ ತಟ್ಟೆ, ಲೋಟ, ಬಟ್ಟೆ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮಕರ. ಎಚ್‌1ಎನ್‌1 ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಬೇಗನೇ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಅವರ ಕ್ಷೇಮ ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಸದಾ ಕಾಲ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮನಬಂದಂತೆ ಸೀನುವುದು, ಕೆಮ್ಮುವುದು ಮತ್ತು ಉಗಿಯುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವುದು, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ.

ಎಚ್‌1ಎನ್‌1 ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಸಂದೇಹ ಬಂದು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಾಗ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಸುಲಭ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಫ್ಲೂ ತೊಂದರೆಗಳು ಅಂದರೆ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಇದು ಎಚ್‌1ಎನ್‌1 ಎಂದು ಗಾಬರಿಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಎಚ್‌1ಎನ್‌1 ಸೋಂಕು ಏನಿದ್ದರೂ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರವೇ ದೃಢಪಡುವುದು.

ವೈರಾಲಜಿ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಿಗೆ ಗಂಟಲು ದ್ರವ ಕಳಿಸಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು ಬೆಂಗಳೂರು ಮತ್ತು ಮಣಿಪಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಇವೆ. ದೂರದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಿಗೆ ಗಂಟಲು ದ್ರವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಳಿಸಿದಾಗ ವರದಿ ಬರುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಒಂದೊಮ್ಮೆ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಆಗಲೀ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಗಲೀ ಎಚ್‌1ಎನ್‌1 ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಅವರನ್ನು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಶಾಲಾ ಕಾಲೇಜುಗಳಿಗಾಗಲೀ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಲೀ ಹೊರಹೋಗಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಅವರು ಜನನಿಬಿಡ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ರೋಗ ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ತಗಲುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಭದ್ರವಾಗಿ ಕರ್ಚಿಫಿನಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಟಿಷ್ಯೂ ಪೇಪರಿನಿಂದಾಗಲೀ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಕಾರಕ ವೈರಸ್‌ಗಳು

ಹೊರಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಬಳಸಿದ ಕರ್ಚಿಫನ್ನು ನಂತರ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಟಿಷ್ಯೂ ಪೇಪರನ್ನು ಸುಡಬೇಕು. ಕೈಯನ್ನು ಸೋಪಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಯೇ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಟ್ಯಾಬ್ಲೆಟ್, ಮತ್ತಿತರ ಯಾವುದೇ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಯಂವೈದ್ಯವೆಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ಆಹಾರ ಕ್ರಮ

ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನ್ನ, ಮುದ್ದೆ, ಗಂಜಿ, ಇಡ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ತಂಗಳು ಆಹಾರ, ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಆಹಾರ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳ ಸೇವನೆ ಬೇಡವೇ ಬೇಡ. ಸೇಬು, ಸಪೋಟ ಮುಂತಾದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಎಳನೀರು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಿ ಆರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸುವಾಗ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಶುಂಠಿ ತುಂಡುಗಳು, ತುಳಸಿ ಎಲೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೀರನ್ನು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆ

ಎಚ್‌1ಎನ್‌1 ಒಂದು ಹೊಸ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದು 2009ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿಗೆ ಕಂಡುಬಂತು. ಅಮೆರಿಕ ಗಡಿಭಾಗ, ಮೆಕ್ಸಿಕೊಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭಿಕವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯ ಮತ್ತು ಟೆಕ್ಸಾಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂತು. ನಂತರ ಆಫ್ರಿಕಾ, ಯೂರೋಪ್ ಮತ್ತು ಏಷ್ಯಾ ಖಂಡಗಳ ದೇಶಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬಿತು. ಈ ರೋಗವು ಈಗಾಗಲೇ ವಿಶ್ವದ 177 ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗ (ಪ್ಯಾಂಡೆಮಿಕ್) ಎಂದು 2010ರಲ್ಲಿಯೇ ಘೋಷಿಸಿ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞೆ. ಸಂಪರ್ಕ: 99868 40477



ಡಯಾಬೀಟಿಸ್?

ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ತಪ್ಪ

ಅರೆಕಾ ಟೀ

ಜೀವನದ ಗತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಬಲ್ಲದು

ಅರೆಕಾ ಟೀಯನ್ನು ಅನಂದಿಸಿ!



ಈಗ 10 ಮತ್ತು 30ರ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ



ಪ್ರಮೋಟರ್ಸ್: ಗ್ರೀನ್ ರೆಮಿಡೀಸ್

ಉದಾಹರಣೆ: +91 820 2529023

ಬೆಂಗಳೂರು: +91 9449061161 /

+91 80 26726337

ಇ ಮೇಲ್: green_remedies_health@yahoo.in

ಆನ್‌ಲೈನ್ ನಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿ



ಈಗ www.arecatea.in ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ