



விகடன்
vikatan.com

கொரோனா வைரஸ்

A to Z தகவல்கள்

#Corona360

முழுமையான கொரோனா ரிப்போர்ட்!

உலகம் முழுக்கக் கொரோனா ஏற்படுத்திவரும் தாக்கம் குறித்து, தமிழக மருத்துவர் ஒருவர் தனது ஃபேஸ்புக் பக்கத்தில், 'கடைசியில் பாருங்கள் ஒரு குட்டியூண்டு நுண்ணுயிருக்கு நாம் பயப்படும்படி ஆகிவிட்டது!' என்று சமீபத்தில் எழுதியிருந்தார்.

ஆம், ஒரு சிறு வைரஸுக்குத்தான் இன்று உலகமே அரண்டு கிடக்கிறது.

'ஆனால், சீன அரசுதான் கொரோனா தொடங்கிய இடமான மத்திய லூகானில், நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையும் புதிதாகப் பாதிக்கப்படுபவர்களின் எண்ணிக்கையும் குறையத் தொடங்கிவிட்டன என அறிவித்துவிட்டதே... இனியும் நாம் ஏன் பயம்கொள்ள வேண்டும்?' என நீங்கள் கேட்கலாம்



உண்மை என்னவெனில், சீனாவில் கட்டுக்குள் வந்துகொண்டிருக்கும் கொரோனா, உலக நாடுகள் பலவற்றிலும் நாளுக்கு நாள் தனது தீவிரத்தை அதிகப்படுத்திக்கொண்டே வருகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் அதிவேகமாக ஆயிரக்கணக்கில் கொரோனா நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டே வருகிறது.

‘எத்தனை நோயாளிகள், எத்தனை இறப்புகள் என்றுதான் முடிவுக்கு வரும் கொரோனா?’
என்றால், தெரியவில்லை என்பது மட்டுமே மருத்துவ உலகின் பதிலாக இருக்கிறது.

இந்த விஷயத்தில், உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் நிலைப்பாடும் இதுவேதான்.
அண்மையில் உலக சுகாதார நிறுவனம் சார்பில் வெளிவந்த அறிக்கையில்
இவ்வாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

“நோயாளிகள் இருக்கிறார்களோ இல்லையோ... உலக நாடுகள் அனைத்தும் கொரோனாவால்
பாதிக்கப்படுவோரைக் காக்கத் தேவையான மருத்துவ இருப்பை உங்கள் மருத்துவமனைகளில்
உறுதிசெய்து கொள்ளுங்கள், எப்போதும் எல்லோரும் எல்லாவற்றுக்கும் தயாராகவே இருங்கள்.”

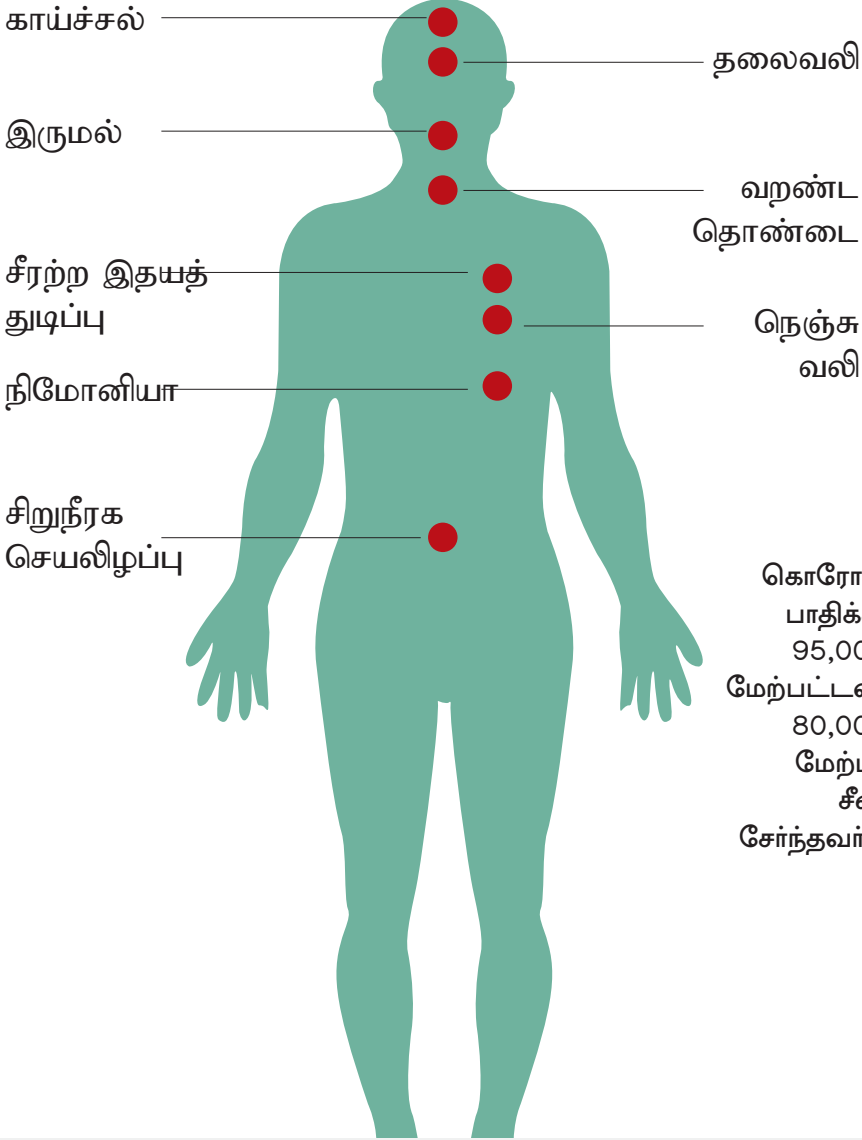
உலக சுகாதார நிறுவனம்

கொரோனா வைரஸின் நோயரும்பு காலம்:



இது நமக்கு அச்சத்தைக் கொடுக்க, அதை இன்னும் அதிகரிக்கும் விதமாக,
‘அனைத்து நாட்டினரும் ஆக்ஸிஜன் தெரபிக்குத் தேவையான
வென்டிலேட்டர் வசதியோடு இருக்க வேண்டும்’
என அறிவுறுத்தியுள்ளது அமெரிக்காவின் மருத்துவத்துறை.

கொரோனா வைரஸ் பாதிப்புக்கான அறிகுறிகள்:



சீனாவில் பிரச்சனை கட்டுக்குள் வரத் தொடங்கிய பின்னரூம்கூட, இன்றளவும், பலரும் தங்களைத் தாங்களே தனிமைப்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றனர். சீனாவுக்கு நேரடி விசிட் அடித்திருந்த உலகச் சுகாதார நிறுவனத்தின் அதிகாரி ப்ரூஸ், விசிட்டுக்குப் பின்னான தனது பேட்டி ஒன்றில், 'உலகம் முழுவதும் இந்நேரம் மிகப்பெரிய அழிவை ஏற்படுத்தியிருக்க வேண்டிய ஒரு தொற்றுநோயைத் தங்களைத் தனிமைப்படுத்தி வைத்துக்கொண்டதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தியிருக்கும் லூகான் மக்களுக்கு உலகமே கடன்பட்டிருக்கிறது' எனக்கூறி சீனாவுக்கு நன்றி கூறியிருந்தது இங்கே குறிப்பிடத்தக்க விஷயம்.





அப்படி என்ன செய்தது நோய்த்தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு மையம்?

இத்தகைய உயரிய வார்த்தைகளுக்குத் தகுதியானதுதான் சீனா. அந்த அளவுக்கு சுயக்கட்டுப்பாட்டோடு இருந்து கொரோனா பிரச்சனையை இப்போது கட்டுக்குள் கொண்டுவந்துள்ளனர் அம்மக்கள். சீன மக்களைப்போல, கொரோனா பாதிக்கப்பட்டுள்ள பிற நாடுகளைச் சேர்ந்த மக்களும் சுய ஒழுக்கத்தில் அவ்வளவு கட்டுப்பாட்டோடு இருக்கிறார்களா என்பது சந்தேகமே. காரணம், உலகின் மிகப்பெரிய வல்லரசு நாடான அமெரிக்காவே தற்போது சுய ஒழுக்க விஷயத்தில் தடுமாறியுள்ளது. ஆம், அமெரிக்காவின் நோய்த்தடுப்புமற்றும் கட்டுப்பாட்டு மையத்தின் அலட்சியத்தாலேயே அங்கு நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளது என அமெரிக்க அரசு தற்போது ஒப்புக்கொண்டுள்ளது.

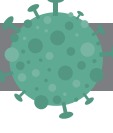


கொரோனாவை உறுதிசெய்யும் கருவியில், உலக சுகாதார நிறுவனம் அளித்த கருவிகளை விடுத்து, வேறு கருவிகளையே கடந்து ஒரு மாத காலமாக உபயோகித்து வந்திருக்கிறது அமெரிக்காவின் தேசிய நோய்த் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு மையம். இது, நோயைக் கண்டறியும் துல்லியத்தன்மையில் சிக்கலை ஏற்படுத்திவிட்டது. இதனால் பாதிப்பு உறுதிசெய்யப்பட வேண்டிய நபர்கள் பட்டியலில் பிரச்சனை ஏற்பட்டுள்ளது. விளைவு, தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டியவர்கள் பொதுமக்களோடு இயங்க அனுமதிக்கப்பட்டுள்ளனர். வைரஸும் பரவிவிட்டது!

அமெரிக்காவைப்போல கொரோனா பிரச்சனை தீவிரமாக உள்ள மற்றொரு பகுதியான கலிஃபோர்னியாவில், தற்காப்புக்குப் பயன்படுத்தப்படும் மாஸ்க்கில் தட்டுப்பாடு ஏற்பட்டுள்ளதாக அங்குள்ள கடைகளில் அறிவிப்புப் பலகைகள் வைக்கப்பட்டுவிட்டன. இவையாவும் நோய் பாதிப்பு பெருகுவதற்கே வழிவகை செய்யும்.



பாதிப்பை உறுதிசெய்யச் சீன அரசு எடுத்துக்கொண்ட காலகட்டம்!



சார்ஸ்

16 நவம்பர், 2002

கவுண்டாங்கில், விவசாயி ஒருவருக்குப் பாதிப்பு உறுதி செய்யப்பட்டது.

86 நாட்கள் கழித்து

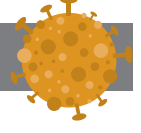
(ஜனவரி)

சார்ஸ் குறித்துப் பேசியதை, பீஜிங் அரசு கண்டித்தது.

10 பிப்ரவரி 2003

305 உறுதிசெய்யப்பட்ட நோயாளிகள் -
5 இறப்புக்குப் பிறகு உலகசுகாதார நிறுவனத்துக்குத் தகவல் சொல்லியது சீனா.

கோவிட்-19



8 டிசம்பர் 2019

வுகான் மாகாணத்தின் ஒரு நகரத்தில், நிமோனியா போன்ற அறிகுறியோடு இருக்கும் நபர் ஒருவர் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டார்.

31, டிசம்பர் 2019

உலக சுகாதார நிறுவனத்துக்குத் தகவலைச் சொல்லியது சீன அரசு.



தொகுப்பு: பெ.மதலை ஆரோன்,
ஜெ.நிவேதா,
இன்ஃபோகிராபிக்ஸ்: எஸ்.ஆரிஃப்
முகம்மது, எம்.மகேஷ்

கொரோனா வைரஸ் எவ்வளவு கொடியது?

□ பாதிப்பு ■ இறப்பு

2020

கொரோனா

□ 1,18,326

■ 4,292

(11/3/2020 வரை)

2003

சார்ஸ்

□ 8,437

■ 813

2012

மெர்ஸ்

□ 2494

■ 858

1976

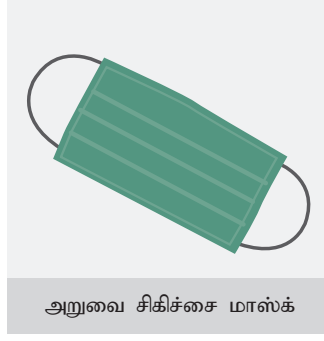
எபோலா

□ 34,453

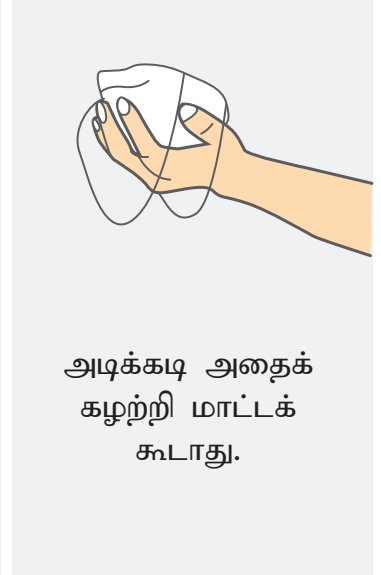
■ 15,158

மாஸ்க்










கொரோனா தாக்குதலின்
தொடக்கநிலையில்
இருப்பவர்கள், மாஸ்க்
அணிவதன் மூலம்
இன்னொருவருக்கு பாதிப்பு
பரவுவதைத் தடுக்க முடியும்.



டிஸ்போசிபிள் மாஸ்க்கை சரியாக உபயோகிப்பது எப்படி?



இந்த நோய்களின் தாக்கம் எங்கிருந்து ஆரம்பித்தது?

1967	1976	1999	2002	2003
				
மார்ப்பர்க்	எபோலா	நிஃபா	சார்ஸ்	H1N1
📍 உகாண்டா	📍 காங்கோ	📍 மலேசியா	📍 சீனா	📍 சீனா
🚗 590	🚗 33,687	🚗 496	🚗 8,098	🚗 861
💀 478	💀 14,693	💀 265	💀 774	💀 455
2012	2013	2009	2019	
				
மெர்ஸ்	H7N9	A(H1N1)	கோவிட் - 19	
📍 சவுதி அரேபியா	📍 சீனா	📍 அமெரிக்கா & மெக்ஸிகோ	📍 சீனா	
🚗 2,494	🚗 1,568	🚗 10,00,000 மேல்	🚗 118 326	
💀 858	💀 616	💀 1,23,000 -2,03,000	💀 4,292	

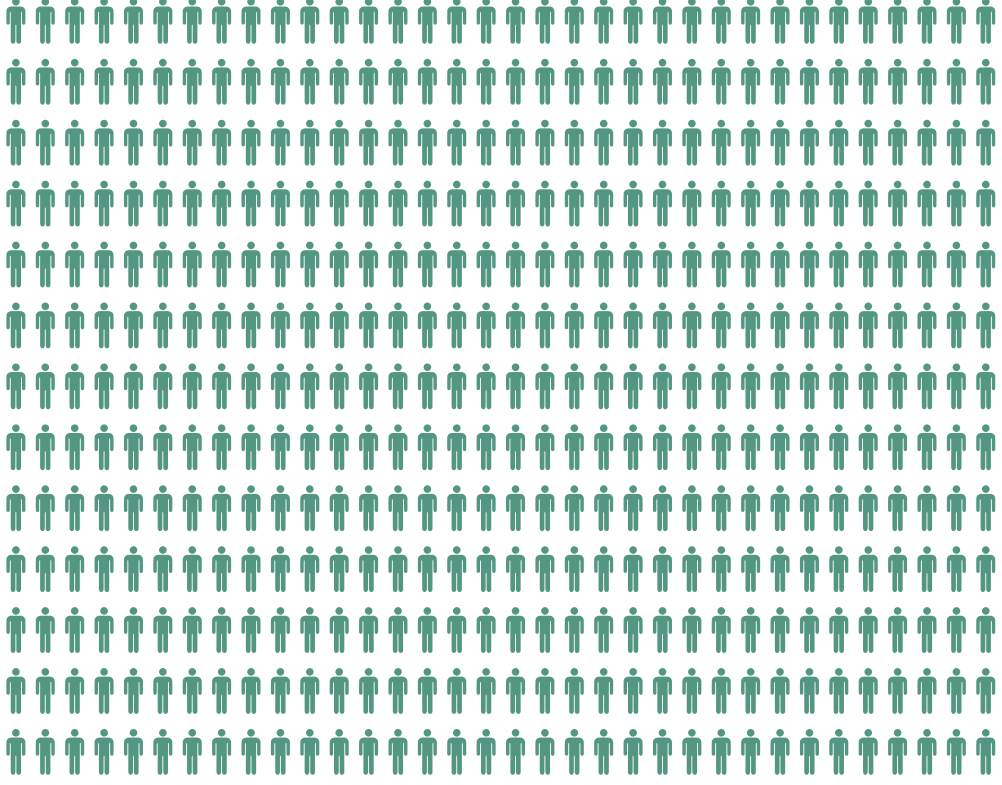
(11/3/2020 வரை)

‘எனில், கொரோனா தீவிரம் தற்போது அடங்காதா?’ என்றால், ‘பிரச்சனை முன்பைப்போல இல்லை. ஆகவே கவலை வேண்டாம்’ என்கின்றனர் சீன மருத்துவர்கள். அதற்கு அவர்கள் முன்வைக்கும் காரணம், கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டு இப்போது அதிலிருந்து முழுமையாக மீண்டவர்களின் எண்ணிக்கைக்கான தரவுகள். இந்த எண்ணிக்கை 53,000-த்தைத் தாண்டியுள்ளது.

கொரோனா... மீண்டவர்கள்!

95,000-த்தில் சரிபாதிக்கும் அதிகமானோர் நோயிலிருந்து குணமாகிவிட்டனர்.

1000 நோயாளிகள் தாக்கப்படுவதற்கு எடுத்துக்கொள்ளப்பட்ட நாள்



மொர்ஸ்
903
நாள்கள்

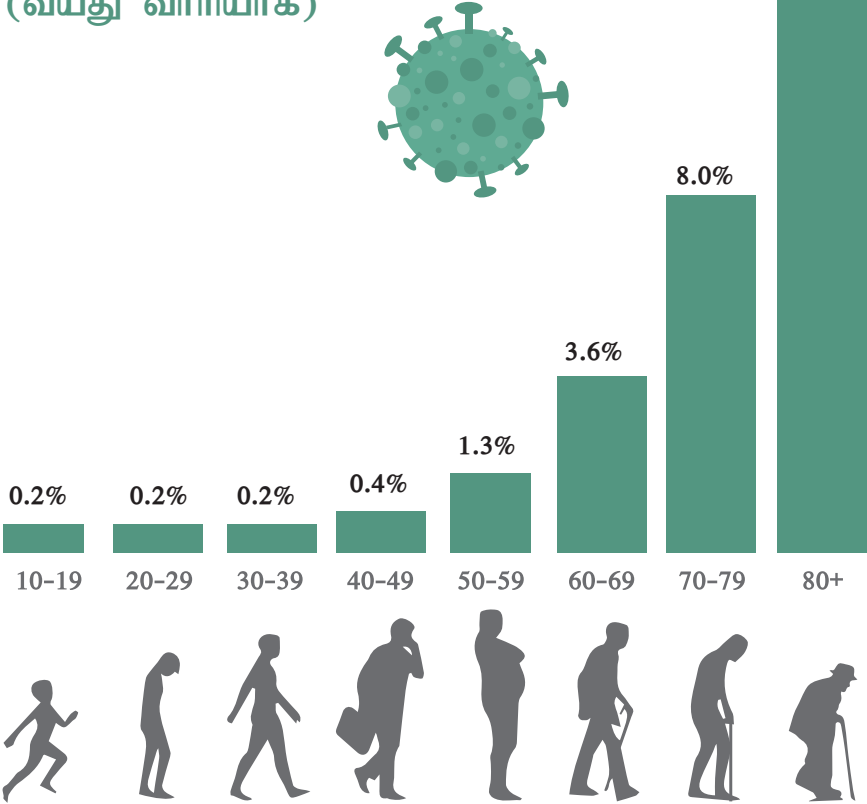
சார்ஸ்
130
நாள்கள்

கொரோனா
48
நாள்கள்

கொரோனா வைரஸ் பாதிப்பு விஷயத்தில் நம்மை 'நன்று' என்று சொல்லவைக்கும், நம்பிக்கை தரும் மற்றொரு தரவும் இருக்கிறது. அது, நோய்த்தொற்று உறுதி செய்யப்படுபவர்களில் 80% பேருக்கு சாதாரண முதல் மிதமான நோயாகவே இதுவரை கொரோனா வைரஸ் இருந்துள்ளது. 13.8% பேருக்கு மட்டுமே நோய் தீவிரமாக இருந்துள்ளது. இன்னும் 6.1% பேரின் நிலை கவலைக்கிடமாக இருக்கிறது. தரவுகள் அனைத்தையும் மொத்தமாகப் பார்க்கும்போது, பிரச்சனை நாம் பயப்படும் அளவுக்கு மோசமாக இல்லைதான்.

முன்னெச்சரிக்கை மற்றும் தடுப்பு நடவடிக்கைகளை முறையாக மேற்கொண்டால்,
கொரோனா நிச்சயம் கட்டுக்குள் வந்துவிடும் என நம்பலாம்.

கொரோனா ஏற்படுத்தும்
இறப்பு விகிதம்!
(வயது வாரியாக)



கொரோனாவுக்கு இதுவரையில் மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படாவிட்டாலும், அதன் அறிகுறிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் கொரோனா வைரலை குணப்படுத்திவிட முடியும். அப்படியாக அறிகுறியைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவந்து, 'சப்போர்ட்டிவ் கேர்' மூலமாக குணப்படுத்தப்பட்ட நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை 53,000-க்கும் அதிகம்!

சரி, கொரோனாவிலிருந்து தப்பிக்க, முன்னெச்சரிக்கையாக என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டும்?

இங்கே தெரிந்துகொள்ளுங்கள்!



1

கைகளை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும்.



5

அசைவ உணவுகளைச் சமைக்கும் முன், அவற்றை நன்கு சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவும்

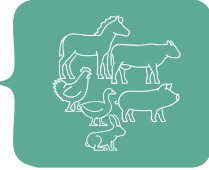
சளி, இருமல் பிரச்சனை உள்ளவர்களோடு நெருங்கிப் பழக வேண்டாம்

2



வனவிலங்குகள், பண்ணை விலங்குகளை நேரடியாகப் பராமரிப்பதைத் தவிர்க்கவும்

6



3

இருமல், தும்மலின் போது மூக்கு மற்றும் வாய்ப்பகுதிகளை கைக்குட்டை உதவியோடு மூடிக் கொள்ளவும்.

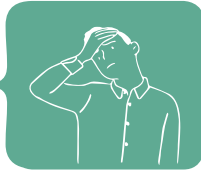


7

எப்போது விலங்குகளோடு நேரம் செலவழித்தாலும், உடனடியாக கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளவும்.

காய்ச்சல், இருமல், மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் போன்றவை தெரியவந்தால், தாமதிக்காமல் மருத்துவ உதவியை நாடவும்.

4



பொது இடங்களில் எச்சில் துப்பக்கூடாது

8



5

அசைவ உணவுகளைச் சமைக்கும் முன், அவற்றை நன்கு சுத்தப்படுத்திக் கொள்ளவும்



9

தரைகளிலிருந்து இந்தத் தொற்று பரவக்கூடும் என்பதால், தரையையும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கொரோனாவுக்கான மருத்துவ இருப்புகளும் விழிப்புணர்வும் முழுமையாக
 இருக்கும்பட்சத்தில், இந்தியா மட்டுமன்றி உலக நாடுகள் அனைத்துமே
 கொரோனாவை கட்டுக்குள் கொண்டுவரலாம்.

கொரோனாவை தடுக்க, கைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பது விதி. அந்த வகையில், கைகளை எப்போதெல்லாம் சுத்தப்படுத்த வேண்டும் என்பதற்கான விவரம் இங்கே...

தும்மல், இருமலுக்குப் பிறகு

நோயுற்றிருப்பவர்களை
 கவனித்துக் கொண்ட பிறகு



சாப்பாடு தயாரிக்கும்
 முன்பும் பிறகும்



எப்போதெல்லாம்
 கைகளை
 கழுவ வேண்டும்?

சாப்பிடப் போகும் முன்



பிராணிகளுடன்
 நேரம் செலவழித்த
 பிறகும், பராமரித்த
 பிறகும்



கழிவறை
 உபயோகத்துக்குப் பிறகு



கைகளில் கறை
 படிந்திருக்கும்போது



“இந்தியாவில் கொரோனாவை சமாளிக்க பொதுமக்களின் ஓத்துழைப்பு மிகமிக அவசியம்!”

- மருத்துவர் விளக்கம்

-ஜெ.நிவேதா

பொதுமக்களின் பங்களிப்பு இல்லாமல் அரசாங்கத்தால் சிறு துரும்பைக்கூட அசைக்க முடியாது... கொரோனாவை எதிர்கொள்ளுமா இந்தியா?

கொரோனா வைரலால் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களின் எண்ணிக்கை, இன்றைய தேதிக்கு 1,00,000-த்தை தாண்டிவிட்டது. இறப்புகளின் எண்ணிக்கை 4,000-த்தை தாண்டிவிட்டது. எண்ணிக்கை அதிகரிக்க அதிகரிக்க, இந்தியா முழுவதும் கட்டுப்பாடுகள் தீவிரப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. சர்வதேச விமான நிலையங்களில், கொரோனாவுக்கான தடுப்பு நடவடிக்கைகள் துரிதப்படுத்தப்பட்டுள்ளன. பயணிகள் அனைவருக்கும், கொரோனா ஸ்க்ரீனிங் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றது.

பயணிகள் கண்காணிப்பு குறித்துப் பேசியிருந்த மத்திய சுகாதாரத் துறை அமைச்சர் ஹர்ஷ் வர்தன், “ஜனவரி மாதம், முதன்முதலில் வெளியான கொரோனா இறப்பு அறிவிப்பு வெளியான நாளிலிருந்தே



மருத்துவர்
மயிலன் சின்னப்பன்



மருத்துவர்
ஜி.ஆர்.ரவீந்திரநாத்

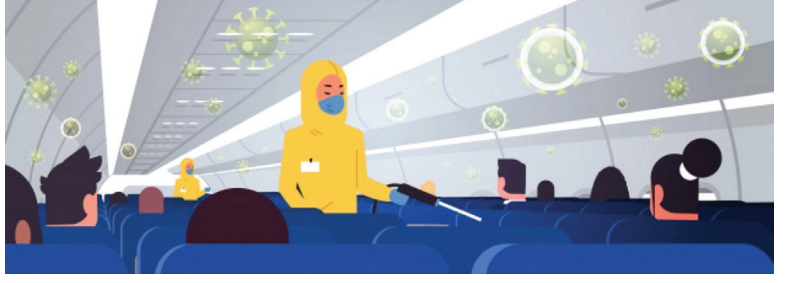


“

நம் மக்கள்
மத்தியில் இந்த
நோய்த்தொற்று
குறித்த பயம்,
தேவையான
அளவு இல்லை.
மிகவும்
அலட்சியமாகவே
இதை
அனைவரும்
அணுகுகின்றனர்.

மருத்துவர்
மயிலன் சின்னப்பன்

”



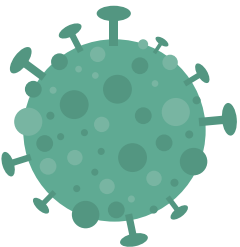
சர்வதேச விமானப் பயணிகள் அனைவரும் க்ளோஸ் மானிடரிங்கில் இருக்கின்றனர்” எனக் கூறியிருந்தார். அவர் குறிப்பிடும் அந்த நாள் ஜனவரி 17.

மேலும், கொரோனாவை எதிர்த்துப் போராட மருத்துவப் பணியாளர்கள் அனைவரும் தயார் நிலையில் இருப்பதாகவும், இந்த விரைவில் புதிய ஆய்வுக்கூடங்களைத் திறக்கவிருப்பதாகவும் தெரிவித்திருந்தார் அமைச்சர் ஹர்ஷ் வர்தன். இருப்பினும், இந்த முன்னேற்பாடுகள் மட்டுமே இந்தியாவை கொரோனாவிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ள உதவுமா ?

அரசு சார்பில் மேற்கொள்ளப்படும் பாசிட்டிவ்வான விஷயம், விமான நிலையங்களில் கண்காணிக்கப்படும் நபர்கள் அனைவரும் அடுத்த 14 நாட்களுக்கும் தொடர்ச்சியாகக் கண்காணிக்கப்படுகின்றனர். காரணம், உலக சுகாதார நிறுவனம் சார்பில் தரப்பட்ட ஓர் அறிக்கையில், ‘கொரோனா பாதிப்பு, எல்லோருக்கும் முதல் நாளே தனது அறிகுறியை வெளியில் காட்டிவிடாது. இதன் நோயரும்பு காலம் 14 நாட்கள். இடைப்பட்ட நாட்களில், எப்போது வேண்டுமானாலும் அறிகுறிகள் தெரியலாம்’ எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஆக, இந்திய அரசு இந்த விஷயத்தில் சரியாக இயங்குகிறதென்றே சொல்ல வேண்டியுள்ளது.

இந்த 14 நாட்கள் தொடர் ஓபாலோ அப், முறையாக நடக்கிறதா என்ற பயம் சிலருக்கு ஏற்படலாம்.

கடந்த மாதத்தில் பணி நிமித்தமாக ஜப்பான் சென்று வந்திருந்தார் திருச்சியைச் சேர்ந்த மருத்துவர் மயிலன் சின்னப்பன். அவர், தன் சொந்த அனுபவத்தை நம்மிடையே பகிர்ந்துகொண்டார். “நான் பயணம் சென்று வந்த பின்னான 14 நாட்களுமே, தினம் காலையில்





எனக்குச் சுகாதாரத்துறையிலிருந்து போன் வரும். எனக்கு ஏதேனும் அறிகுறிகள் உள்ளனவா என்று அவர்கள் என்னிடம் கேட்பார்கள். மூன்றாம் நாள் பேசும்போதுதான் நானே மருத்துவர்தான் என்ற விஷயத்தை அவர்களிடம் சொன்னேன்.

‘நானே மருத்துவர்தாங்க. ஆகவே, அறிகுறிகளை நிச்சயம் உதாசீனப்படுத்த மாட்டேன். நீங்க தினமும் போன் செய்ய வேண்டிய அவசியமில்லை’ என்று அவர்களிடம் சொன்னபோது, ‘எதுவாக இருந்தாலும், உங்கள் நலனை உறுதிசெய்துகொள்ளும் கடமை எங்களுக்கு இருக்கிறது’ என எதிர்தரப்பில் சொன்னார்கள். இதுமட்டுமன்றி, நான் எந்தெந்தப் பகுதிகளுக்கெல்லாம் பயணித்தேன், பயணத்தின்போது நான் சென்று வந்த இடங்கள் என்னென்ன, கூட்டமான பகுதிகளுக்குச் சென்றேனா, மருத்துவமனைகளுக்குச் சென்றேனா என்றெல்லாம் கேட்டார்கள். இது எனக்கு மட்டுமல்ல, என்னோடு பயணித்த அனைவருக்குமே நிகழ்ந்துள்ளது. இந்த அனுபவங்கள் அனைத்தையும் அடிப்படையாக வைத்துச் சொல்கிறேன்... பயணிகள் விஷயத்தில் அரசு நிச்சயமாக மெத்தனம் காட்டவில்லை!’ என்றார் மயிலன் சின்னப்பன்.

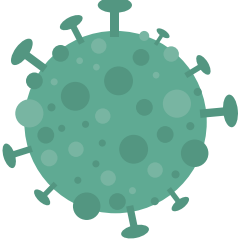
உலக சுகாதார நிறுவனம் குறிப்பிட்டுள்ள 14 நாட்கள் நோயரும்பு காலமென்பது, ஒரு சில நேரம் நபருக்கேற்ப மாறுபடலாம் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். அந்தவகையில், ஆய்வொன்றில் 24 நாட்கள்வரை இந்த நோயரும்பு காலம் இருக்கலாம் எனத் தெரியவந்துள்ளது. மக்கள்தொகை அதிகம் கொண்ட இந்தியா போன்ற நாட்டில், அரசு சார்பில் விசாரிக்கப்பட்டால் மட்டுமே அறிகுறிகள் குறித்து வாய்திறப்போம் எனச் சொல்வது சரியான நிலைப்பாடாக இருக்காது என்பதால், மக்களான நம் மத்தியில் முன்னெடுப்புகள் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

இதற்கான காரணமாக, பிற தொற்றுநோய்களுக்கு இந்தியா எப்படிச் செயல்பட்டது என்பது குறித்துப் பேசினார் மருத்துவர் மயிலன் சின்னப்பன். “ ரத்தத்தின் மூலம் பரவும் மருந்தில்லாத தொற்றுகளுக்கு இருந்த பயம்கூட காற்றில் பரவும் தொற்றுக்கு இருக்கவில்லை. உண்மையில், பொதுமக்களின் பங்களிப்பு இல்லாமல் அரசாங்கத்தால் சிறு துரும்பைக்கூட இங்கே அசைக்க முடியாது. இத்தனை மக்கள்தொகை கொண்ட ஒரு நாட்டில், அரசு, தனிநபரை அணுகி விழிப்புணர்வைத் தருவது சாத்தியமில்லாத விஷயம். மக்கள்தான் ஒருவருக்கொருவர் முன்னின்று வழிநடத்தி, கூட்டங்களைத் தவிர்ப்பது - தேவையான சூழல்களில் மாஸ்க் அணிந்து கொள்வது - பயணத்தைத்

“
காற்றில் பரவும்
ஒரு தொற்றை
அவ்வளவு லேசான
விஷயமாக நாம்
கடந்துவிடுவது
நல்லதல்ல.

பாக்டர்
ஜி.ஆர்.ரவீந்திரநாத்





மக்கள் விழித்துக்
கொண்டால்
மட்டுமே,
கொரோனா
எனும்
விஷக்கிருமியை
நம்மால் வெல்ல
முடியும்!



தவிர்ப்பது போன்றவற்றைப் பின்பற்ற வேண்டும்” என்றார் அவர்.

போலியோ - பன்றிக்காய்ச்சல் - நிபா - டெங்கு போன்ற தொற்றுப்பிரச்னைகள் வேகமாகப் பரவிய சூழலில் இந்திய சுகாதாரத்துறை தன்னாலானவரை அவற்றைச் சிறப்பாகவே எதிர்கொண்டது. குறிப்பிட்ட நோய்களின் வைரஸ்கள் பரவிய போது, அவற்றைத் தடுக்க அரசு மேற்கொண்ட முயற்சிகள், கட்டுப்படுத்த அரசு காட்டிய தீவிரம் போன்றவையும் கவனிக்கத்தக்கவை.

“ஆனால், அரசை எல்லா சூழலிலும் பாராட்ட மட்டுமேவும் முடியாது. காரணம், மற்ற உலக நாடுகளின் மருத்துவ வசதிகளோடு ஒப்பிடுகையில் இந்தியாவின் சுகாதாரத்துறை செயல்பாடுகள் மிகவும் பின்தங்கியே இருக்கின்றன” என்கிறார் மருத்துவச் செயற்பாட்டாளர் ஜி.ஆர்.ரவீந்திரநாத். “துறையின் செயல்பாடுகளில் சிக்கலிருப்பது, மருத்துவர்கள் பற்றாக்குறை, மருத்துவப் பணியாளர்கள் பற்றாக்குறை என ஏராளமான பிரச்னைகள் இந்தியாவில் இருக்கின்றன. ஒருவேளை கொரோனா இங்கு தன்னை வீரியப்படுத்திக்கொண்டால், அதை எதிர்கொள்ளும் சக்தியோ, அதைக் கட்டுக்குள் கொண்டு வரும் சக்தியோ

நம் நாட்டில் நிச்சயம் இல்லை. மருத்துவத்துறையில் அத்தனை பின்னடைவுகள்! இங்கு கொரோனா பரவுவது குறைவாக இருக்குமென சிலர் சொல்லக் கேட்கமுடிகிறது.

அதே நேரம் அரசைக் குறைசொல்லிவிட்டு, மக்கள் மட்டுமே பாதிப்பைக் கட்டுக்குள் கொண்டுவர முயல வேண்டுமென்றும் கூற இயலாது. அரசு தன்னுடைய மிகச்சிறந்த பங்களிப்பை, இந்த முறையாவது (கொரோனா கட்டுப்படுத்தலில்) காட்ட வேண்டும். அந்த முயற்சிகளில், தங்களின் சிறப்பான



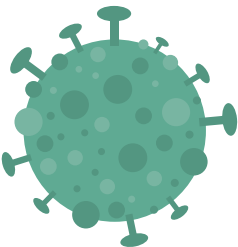
“
மக்கள்
களத்தில் இறங்க
வேண்டும்!
கொரோனாவை
கடக்க, அரசை
நம்புவதோடு
மக்களும் களத்தில்
இறங்கி
விழிப்புணர்வோடு
செயல்பட
வேண்டும்.”



பங்களிப்பை மக்கள் தர வேண்டும். முக்கியமாக அறிகுறிகள் தெரியவந்தவுடன், முதல் நிலையிலேயே மருத்துவரை அணுகி ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்வது, தன்சுத்தம் பேணுவது போன்றவற்றைச் செய்ய வேண்டும்!” என்கிறார் அவர்.

சில தினங்களுக்கு முன், உலக சுகாதார நிறுவனம் தனது அறிக்கையொன்றில் ‘உங்கள் நாட்டில் பாதிப்பு இருக்கிறதோ இல்லையோ... அனைவரும் அனைத்துக்கும் தயாராகவே இருங்கள். மருத்துவ இருப்புகளை எப்போதும் உறுதிசெய்து கொண்டே இருங்கள்’ என வலியுறுத்தியிருந்தது. இந்தியா தயார் நிலையில் இருக்கிறதா, இல்லையா என்ற கேள்விக்கும் இதுதான் விடை. இந்தியா தயாராக இருக்கிறதோ இல்லையோ, நாம் அனைவரும் தயாராக இருப்போம். நம் சுத்தத்தை உறுதிபடுத்திக் கொள்வோம்.

இணைவோம், கொரோனாவை வெல்வோம்!





கொரோனா...

அறிந்துகொள்ள வேண்டிய

அவசிய தகவல்கள்

- மருத்துவர் ஃபரூக் அப்துல்லா

உலக சுகாதார நிறுவனம், இந்த வைரஸ் மனிதர்களிடமிருந்து மனிதர்களுக்குப் பரவாது என முதலில் நினைத்தது. கொரோனா வைரஸ் பற்றிய அச்சங்களும் வதந்திகளும் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துவருகின்றன. கொரோனா வைரஸ் பற்றித் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய அவசிய தகவல்களை, இங்கு கேள்வி - பதிலாகத் தருகிறார் பொதுநல மருத்துவர் டாக்டர் ஃபரூக் அப்துல்லா.

கொரோனா வைரஸ், சீனா உருவாக்கிய உயிரியல் ஆயுதமா?

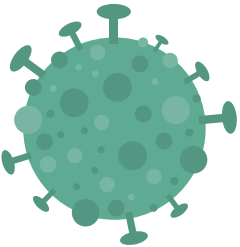
இல்லை. சீனாவின் வூஹான் நகரத்தில் வைராலஜி ஆய்வகம் உள்ளது. இந்த வைரலும் வூஹான் நகர உயிரினச் சந்தையிலிருந்து பரவியதாகக் கூறப்பட்டவுடன், இரண்டுக்கும் இடையே முடிச்சு போட்டுவிட்டார்கள். கொரோனாவும் சளி, இருமல் போன்ற சீனனல் வைரஸ் காய்ச்சலை ஏற்படுத்தும் ஒரு வைரஸ்தான். இது வேறு உயிரினங்களுக்குள் சென்று வரும்போது பலம்பெற்று மனிதனைத் தாக்கும். இந்த முறை, வெளவால்களிடமிருந்து இந்த வைரஸ் வந்திருப்பதாகக் கூறப்படுகிறது. அதுவும் உறுதிப்படுத்தப்படவில்லை.



மருத்துவர்
ஃபரூக் அப்துல்லா



“
அடிக்கடி
கைகளை சோப்
போட்டுக் கழுவவும்.
கண்ட இடங்களில்
கைகளை
வைக்கக் கூடாது.
கைகுலுக்குவதைத்
தவிர்க்கவும்”



கொரோனா வைரஸ் தொற்றைக் கட்டுப்படுத்த, உலக சுகாதார நிறுவனம் எடுத்த நடவடிக்கைகள் என்னென்ன?

உலக சுகாதார நிறுவனம், இந்த வைரஸ் மனிதர்களிடமிருந்து மனிதர்களுக்குப் பரவாது என முதலில் நினைத்தது. ஆனாலும் பல நாடுகளிலும் வைரஸ் தொற்று கண்டறியப்படவே, கொரோனா வைரஸ் தொற்றை சர்வதேச மருத்துவ அவசர நிலையாக அறிவித்தது. இதன்மூலம் பல நாடுகளும் தங்கள் நாட்டுக்குள் நுழையும்/வெளியேறும் மக்களுக்கு கடுமையான கட்டுப்பாடுகளை விதித்துவருகின்றன.

சீனா தனது நகரங்களைத் தனிமைப்படுத்தியிருப்பது நோய்த்தொற்றைத் தடுக்குமா?

இது ஓரளவுக்குதான் உதவும். காரணம், நோய் பரவத் தொடங்கிய 2019, டிசம்பர் முதல் 2020, ஜனவரி மாதத்தின் ஆரம்பக்காலகட்டத்திலேயே இதைச் செய்யாமல், காலம் தாழ்த்தி செய்திருக்கிறார்கள். இதனாலேயே சீனா முழுவதும் நோய்த்தொற்று அதிகரித்தது. இருப்பினும், இந்த வைரஸ் தொற்றுப் பரவலின் மையப்புள்ளியான வுஹான் நகரைத் தனிமைப்படுத்துவது நல்லதுதான்.

கொரோனா பாதிப்பின் அறிகுறிகள் என்னென்ன?

அதிகமான காய்ச்சல், சளியுடன் இருமல், மூச்சுத்திணறல், வயிற்றுப்போக்கு, தொண்டை வலி.

தொற்றைத் தடுக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

அடிக்கடி கைகளை சோப் போட்டுக் கழுவவும். கண்ட இடங்களில் கைகளை வைக்கக் கூடாது. கைகுலுக்குவதைத் தவிர்க்கவும். சளி, இருமல் அறிகுறிகள் இருப்பின் முகக்கவசம் அணியவும். சளி, இருமல் இருப்பவர்களிடமிருந்து மற்றவர்கள் குறிப்பாக குழந்தைகள், முதியோர் விலகி இருக்கவும். உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

“
கொரோனா
வைரஸ்
தொற்றுக்கு
எதிராக எந்தக்
கஷாயமும் வேலை
செய்யாது.
வதந்திகளை நம்ப
வேண்டாம்.

”



தடுப்பூசிகள் இருக்கின்றனவா, நிமோனியா தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால் கொரோனா தொற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியுமா?

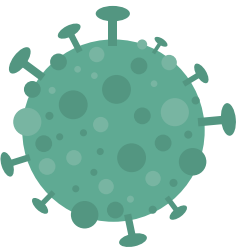
இது புதிய வகை வைரஸ் என்பதால் தடுப்பூசி கண்டறியப்படவில்லை. நியூமோகாக்கல் தடுப்பூசி, ஹிமோஃபில்லஸ் இன்ப்ளூயன்சா பி போன்ற தடுப்பூசிகள் போட்டுக்கொண்டாலும் கொரோனா வைரஸ் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்காது. இந்த வைரஸுக்கு தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்கும் பணிகள் தொடங்கிவிட்டன. அதிகபட்சம் ஒரு வருடத்தில் சந்தையில் கிடைக்கும். கொரோனா வைரஸ் தொற்றுக்கு எதிராக எந்தக் கஷாயமும் வேலை செய்யாது. வதந்திகளை நம்ப வேண்டாம்.

கொரோனா வைரஸ் தொற்று, மரணத்தில்தான் முடியுமா?

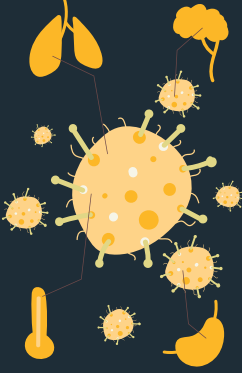
இதுவரை உயிரிழந்தவர்கள் 2.2 சதவிகிதம் பேர் மட்டுமே. 100-ல் 98 பேர் உயிர் பிழைத்துவிடுகிறார்கள். இரண்டு சதவிகிதத்திலும் பெரும்பான்மையினர் வயது முதிர்ந்தோர் மற்றும் இதய நோய், சிறுநீரக நோய், நீரிழிவு நோய்களைக்கொண்டவர்களே. பயப்பட வேண்டாம்.

சீனர்கள் வெளவால், கீரி, பாம்பு போன்ற உயிரினங்களை உண்பதால்தான் இதுபோன்ற வைரஸ்கள் பரவுகின்றனவா?

கொரோனாகூட வெளவாலிருந்து பரவியதாக அறியப்பட்டுள்ளது. சீனாவில் முன்பு வந்த சார்ஸ் வைரஸ்கூட வெளவாலிருந்து பரவியதுதான். இன்னும் நிறைய கொரோனா வைரஸ்கள் உலகின் பல்வேறு விலங்கினங்களில் இருக்கின்றன. எப்போதெல்லாம் மனிதர்களுக்கும் விலங்கினங் களுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு ஏற்படுகிறதோ, அப்போதெல்லாம் இதுபோன்ற வைரஸ்கள் மனிதனுக்கும் பரவுகின்றன. அப்படி பரவிய பிறகு, அந்த வைரஸ்கள் மனிதனுக்குள் வாழ்வதற்கு ஏற்றபடி தங்களைத் தாங்களே தகவமைத்துக் கொள்கின்றன.



கொரோனா வைரஸ் தீவிரத்தை அதிகப்படுத்தும் தவறுகள்!



தொலைதூரத்தில் இருந்த கொரோனா வைரஸ் நோய் இன்று கைக்கு எட்டும் தூரத்தில் நிற்கிறது. நோய் குறித்த செய்திகள் பரவியதும் கூடுதல் முன்னெச்சரிக்கையுடன் செயல்படத் தொடங்கியிருக்கிறோம். இதுபோன்ற நேரங்களில் எளிதாக சில தவறுகளைச் செய்துவிடுவோம்.

தவறுகளினால் நோயின் தீவிரம் அதிகரிப்பதோடு அடுத்தவருக்கும் எளிதாக அதைப் பரப்பிவிடுவோம். கொரோனா வைரஸ் போன்ற தொற்றுநோய்கள் பரவும் நேரத்தில் செய்யக்கூடாத தவறுகள் இவை:



காய்ச்சல், இருமல், தொண்டைவலி போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தாலோ அதிக காய்ச்சல், உடல் பலவீனம், மூச்சுத்திணறல் போன்ற தீவிர அறிகுறிகள் தென்பட்டாலோ மருத்துவரை அணுகாமல் இருப்பதும் பிறருடன் பழகாமல் தனித்து இருப்பதைத் தவிர்ப்பதும் பெரும்பாலானவர்கள் செய்யும் தவறு.

அதனால்தான் அறிகுறிகள் தென்படுபவர்கள் வீட்டிலோ மருத்துவமனையிலோ தனித்து கண்காணிக்கப்பட வேண்டும் என்ற வழிகாட்டு நெறிமுறை உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அறிகுறிகள் இருந்தால் 'வொர்க் ஃப்ரம் ஹோம்' முறையில் வீட்டிலிருப்பது என்பது தனித்து இருப்பது அல்ல. யாருடனும் நெருங்கிப் பழகாமல், தொடாமல் தனித்து இருந்து சிகிச்சையைத் தொடர வேண்டும் என்பதே அர்த்தம்.



அறிகுறிகள் தென்படுவோர் மனிதர்களுடன் மட்டுமல்ல, செல்லப் பிராணிகளுடன்கூட நெருங்கிப் பழகக் கூடாது என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். செல்லப்பிராணிகளுடன் விளையாடுவது, அணைத்துக்கொள்வது, முத்தம் கொடுப்பது, நோயாளியின் எச்சில்பட்ட உணவை அவற்றுக்குக் கொடுப்பது போன்ற செயல்களையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

சமூகவலைத்தளங்கள் மற்றும் இணையதளங்களில் பரப்பப்படும் தவறான தகவல்களை நம்பி நோயின் தீவிரத்தை உணராமல் இருப்பது தவறான விஷயம். நமது பகுதியிலிருக்கும் மருத்துவர்களின் ஆலோசனைகளைப் பின்பற்றுவதே எப்போதும் சிறந்தது.





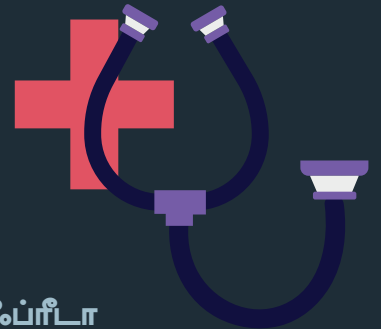
பூண்டு சாப்பிட்டால் கொரோனாவைத் தடுக்கலாம், பசுவின் சாணத்தை எரிப்பதால் வரும் புகை கொரோனா வைரஸை அழிக்கும் என்பன போன்ற அறிவியல்பூர்வமாக நிரூபிக்கப்படாத மாற்று மருத்துவங்களை முயற்சி செய்து பார்ப்பது நிலைமையை மேலும் மோசமாக்குமே தவிர சீராக்காது.

அறிகுறிகள் இருந்தால் வீட்டில் தனிமையில் இருத்தல், பிறருடன் நெருங்கிப் பழகாமல் தவிர்த்தல், கண்கள், வாய், மூக்கு போன்ற பகுதிகளைத் தொடுவதைத் தவிர்த்தல், இருமும்போதும் தும்மும்போதும் வாயை மூடிக்கொள்ளுதல் போன்ற தனிநபர் சுகாதாரம் சார்ந்த விஷயங்களைப் பின்பற்றாமல் அலட்சியம் காட்டுவது. இது அந்த நபரை மட்டுமின்றி, உடனிருப்பவர்களுக்கும் ஆபத்தாக முடியும்.



அறுவைசிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்தும் சாதாரண முகக்கவசத்தை கொரோனாவைத் தடுக்கும் கவசமாகப் பயன்படுத்துவது பயன் தராது. இந்த வகை முகக்கவசங்கள் வாய், மூக்கு ஆகிய பகுதிகளை இறுக்கமாக மூடாமல் தளர்ந்தே இருக்கும். இதனால் சிறிய வைரஸ்களைத் தடுக்க முடியாது. இந்த விஷயத்தில் என் 95 வகை முகக்கவசங்கள்தான் பயனளிக்கும்.

கொரோனா வைரஸுக்கு இதுவரை தடுப்பூசி கண்டறியப்படவில்லை. அதனால் அறிகுறிகள் தென்படுபவர்களைத் தனிமைப்படுத்தி மருத்துவரின் பரிந்துரையின் பேரில் சிகிச்சை பெறுவதே சிறந்தது. அலட்சியமும் தவறான விஷயங்களைப் பின்பற்றுவதாலும் முற்றிலும் தவிர்க்கப்பட வேண்டிய நேரம் இது.



தொகுப்பு: ஜெனி ஃப்ரீடா