



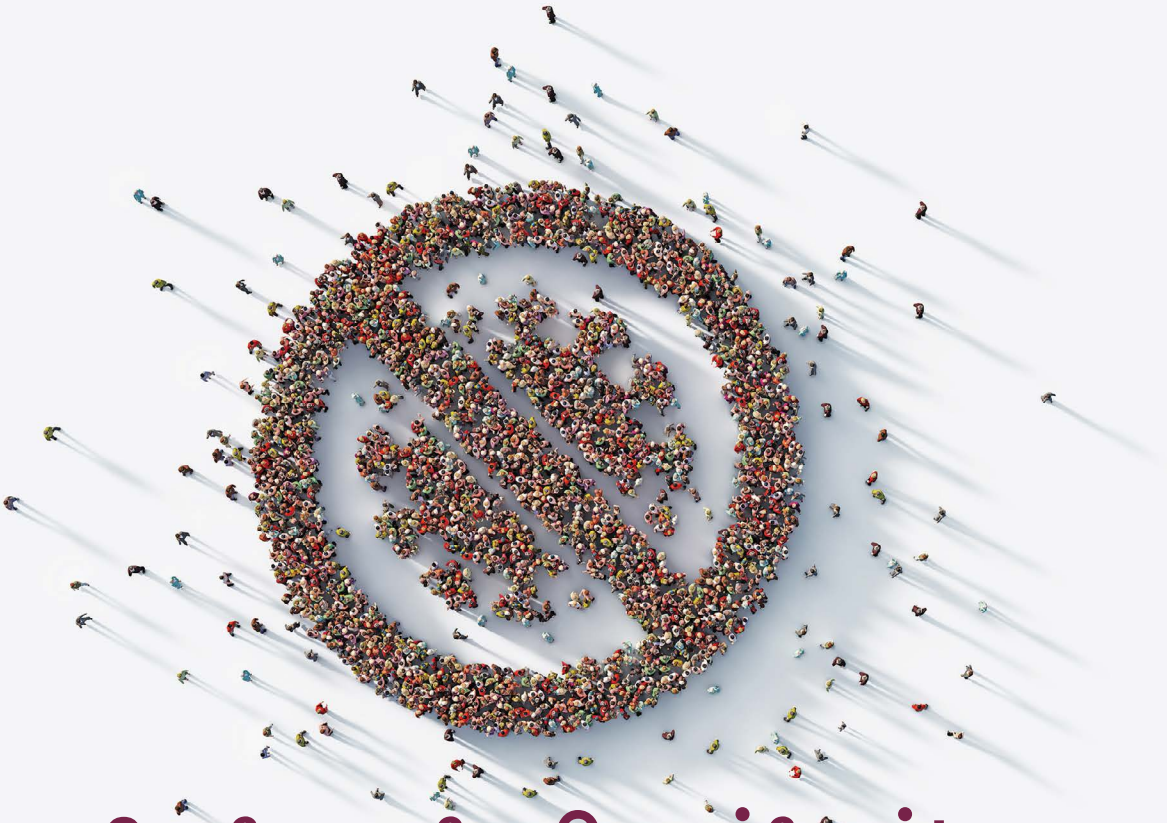
**விகடன்**  
vikatan.com

#LifeAfterLockdown



**கொரோனாவோடு  
வாழ்ப்பழகுவோம்!**

**சில வழிகாட்டுதல்கள்**



# கொரோனாவோடு வாழ்வோம்!

- ஜெனி ஃப்ரீடா



டாக்டர்  
ஜெயஸ்ரீ ஷர்மா

‘கொரோனாவுடன் வாழப் பழகிக்கொள்ளுங்கள்’ என்று மத்திய சுகாதாரத் துறை இணைச் செயலர் லாவ் அகர்வால் கூறியபோது தேசமே பதறியது. ஆனால், கிட்டத்தட்ட அனைத்து மாநிலங்களும் கொரோனாவுடன் வாழத் தயாராகிவிட்டன என்றுதான் தோன்றுகிறது. அதன் விளைவுதான் ஊரடங்கு தளர்வுகள். சரி, கொரோனாவுடன் வாழ்வது சாத்தியமா? அதற்கு நாம் என்ன செய்யவேண்டும்?

வைராலஜிஸ்ட் டாக்டர் ஜெயஸ்ரீ ஷர்மாவிடம் பேசினோம். “இத்தனை நாள் கள் ஊரடங்கைக் கடந்துவிட்டோம். கொரோனா என்றால் என்ன, அறிகுறிகள் தோன்றினால் என்ன செய்ய வேண்டும், அதிலிருந்து எப்படிப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும் உள்ளிட்ட விஷயங்கள் பொதுமக்களுக்கு நன்றாகத் தெரிந்து விட்டன. இனிமேல் கொரோனாவிடமிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்வது நமது தனிப்பட்ட கடமை என்று, ஒவ்வொருவரும் உணரவேண்டும்.

பல நாள்களுக்கு முன்பே நாம் உச்சபட்ச தீவிரத்துக்கு (Peak level) சென்றிருப்போம். ஆனால், விரைவில் ஊரடங்கை அமல்படுத்தியதால் அதைத் தடுத்தோம். எவ்வளவுதான் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொண்டாலும், ஒரு குறிப்பிட்ட சதவிகிதம் நோய்ப்பரவலுக்கு வாய்ப்புள்ளது. ஊரடங்கு தளர்த்தப்பட்டாலும்





**டாக்டர்  
சுதா சேஷ்யன்**

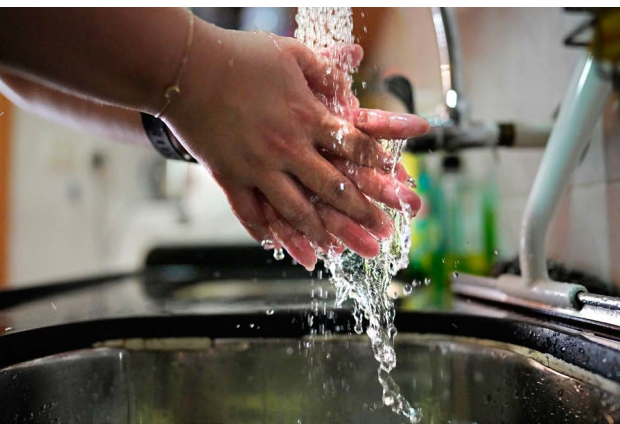
பொதுப்போக்குவரத்துகள் தொடங்கப்படாத வரை நிலைமை கட்டுக்குள் இருக்கும். பொதுப்போக்குவரத்தைத் தொடங்கினால் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்.

மேலும், வெளிமாநிலங்களிலிருந்தும் வெளிநாடுகளிலிருந்தும் தமிழகத்துக்கு வரவிருப்போரிடமிருந்தும் நோய்ப் பரவல் ஏற்பட சாத்தியமுள்ளது. அதனால், இந்த விஷயத்தில் அரசு கவனத்துடன் செயல்பட வேண்டும்.” என்றார்.

தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்.ஜி.ஆர் மருத்துவப் பல்கலைக்கழகத்தின் துணைவேந்தர் டாக்டர் சுதா சேஷ்யன்,

“ஊரடங்கு தளர்த்தப்பட்டது என்றால், கட்டுப்பாடுகள் மொத்தமாக விலகிவிட வேண்டும் என்பது பொருளல்ல. தேசிய அளவிலோ மாநில அளவிலோ அனைத்து நடவடிக்கைகளையும் முழுமையாக நிறுத்திவிட முடியாது. ஆனால், மக்கள் தங்களைத் தாங்களே கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். ஊரடங்கு தளர்த்தப்படும் அல்லது நீக்கப்படும் அடுத்த நாளே, ‘பை பை’ சொல்லிவிட்டு வைரஸ் போய்விடாது. இந்த வைரஸ், இன்னும் சில ஆண்டுகள் இருக்கும் என்று வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர். ஒவ்வொரு ஆண்டும் தலையைக் காட்டும் என்று சில ஆய்வாளர்களும், இருபது முதல் முப்பது ஆண்டுகளுக்காவது தொடரும் என்று சிலரும்





நம்புகின்றனர். ஆகவே, கொரோனாவோடு வாழப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும்” என்றவர், அதற்கு நாம் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சில நடைமுறைகளையும் விளக்கினார்.

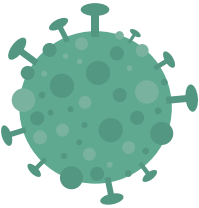
- கொரோனா என்பது, மனிதர்களிடமிருந்து மனிதர்களுக்குப் பரவும் வைரஸ். ஆகையால், தனிமனித இடைவெளியைக் கடைப்பிடிப்பது மிகவும் முக்கியம். வழிபாட்டுத்தலங்கள், கல்யாணம், பார்ட்டி, பி்க்னிக் போன்ற கூட்டம் சேரக்கூடிய இடங்களுக்கு கண்டிப்பாகப் போகக் கூடாது.
- முகக்கவசம் அணிவதையும் அடிக்கடி கைகளை சோப் போட்டுக் கழுவுவதையும் அன்றாட பழக்கவழக்கங்களாக மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.
- முகத்தை அடிக்கடி தொடும் பழக்கத்தைக் கைவிட வேண்டும்.
- உடற்பயிற்சி, யோகா, தியானம், இசை என உங்களுக்குப் பிடித்த விஷயங்களைச் செய்து, கவலைகளைத் தூக்கியெறிய வேண்டும். நிம்மதியான உறக்கம் தேவை. இவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறையாமல் இருக்க உதவும்.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளும் உணவு வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும். சூரிய வெளிச்சம், காற்றோட்டம் இவையெல்லாம் நம்மைப் பாதுகாக்கும்.
- வைரஸ்ஃக்கான மருந்தோ, தடுப்பு மருந்தோ கண்டுபிடிப்பதற்கு ஓர் ஆண்டுக்கும்மேல் ஆகக்கூடும். அப்படியே மருந்து புழக்கத்துக்கு வந்தாலும், எல்லோருக்கும் கிடைக்கும்படியாகவோ பயன்தரும் படியாகவோ விலை குறைவாகவோ இருக்குமா என இப்போது சொல்ல முடியாது. எனவே, கட்டுப்பாடுகளை இப்போதைக்கு நம்மைப் பாதுகாக்கும் ஆயுதம். ஊரடங்கு தளர்த்தப்பட்டாலும் நாம் கட்டுப்பாடுகளைத் தளர்த்திக் கொள்ளக் கூடாது”
- இந்த விஷயங்களைக் கடைப்பிடித்தால், கொரோனாவோடு வாழப் பழகிக்கொள்வது அவ்வளவு சிரமமாக இருக்காது!

# CRONAVIRUS

## COVID-19

## கொரோனா - ஓர் அறிமுகம்

உலகம் முழுக்கக் கொரோனா ஏற்படுத்திவரும் தாக்கம் குறித்து, தமிழக மருத்துவர் ஒருவர் தனது ஃபேஸ்புக் பக்கத்தில், 'கடைசியில் பாருங்கள் ஒரு குட்டியுண்டு நுண்ணுயிருக்கு நாம் பயப்படும்படி ஆகிவிட்டது!' என்று எழுதியிருந்தார். ஆம், ஒரு சிறு வைரஸுக்குத்தான் இன்று உலகமே அரண்டு கிடக்கிறது.



முதன்முதலில் சீனாவில் (இப்போதைக்கும் பிரான்ஸும் இந்தப் பட்டியலில் இருக்கிறது) தொடங்கிய இந்த வைரஸ், இன்று மொத்த உலகத்தையும் ஆட்டிப்படைக்கிறது. கடந்த ஆண்டு டிசம்பர் மாதம் ஆரம்பித்த ஆட்டம், இன்னும் எத்தனை மாதங்களுக்கு நீடிக்கும் என்றே தெரியவில்லை. இவையனைத்தும் எப்போதுதான் முடிவுக்கு வரும் என்றால், இப்போது வரைக்கும் 'தெரியவில்லை!' என்பது மட்டுமே மருத்துவ உலகின் பதிலாக இருக்கிறது.

### இந்தக் கொரோனா என்பது என்ன?

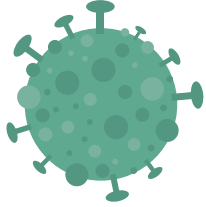
இந்த கொரோனா வைரஸ், 'கொரோனாவிரிடே' என்ற வைரஸ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. இது, மெர்ஸ் (MERS - Middle East Respiratory Syndrome), சார்ஸ் (SARS - Severe Acute Respiratory Syndrome) போன்ற மற்ற கொரோனா வைரஸ்களைப்போல தீவிர சுவாசப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும். உயிரிழப்பு வரை ஏற்படலாம். தற்போது சீனாவில் கண்டறியப்பட்டுள்ள கொரோனா வைரஸ் இதற்கு முன் மனிதர்களால் அடையாளம் காணப்படாத புதிய வைரஸ். அதைக் குறிக்கும் விதத்தில் நாவல் கொரோனா வைரஸ் (Novel Corona Virus - nCoV) என்று முதலில் அழைக்கப்பட்டது.



பெரும்பாலும் கொரோனா வைரஸ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த வைரஸ்கள் எல்லாம் விலங்குகளிடமிருந்தே பரவியவை. அதனால் இவை ஜூனோடிக் (Zoonotic) என்று அழைக்கப்படுகின்றன. 'சார்ஸ்' 2002-ம் ஆண்டில் சீனாவில் புனுகுப் பூனைகளிடமிருந்து மனிதர்களுக்குப் பரவி, 29 நாடுகளில் 8,098 பேரை பாதித்து, 774 உயிரிழப்புகளை ஏற்படுத்தியது; 'மெர்ஸ்' 2012-ல் சவுதி அரேபியாவில் ஒட்டகங்களிடமிருந்து மனிதர்களுக்குப் பரவி, 27 நாடுகளில் 2,494 பேரை பாதித்து, 858 உயிரிழப்புகளை ஏற்படுத்தியது.

உலக சுகாதார மையம், இந்த நாவல் கொரோனாவால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கு கோவிட் - 19 (COVID - 19) எனப் பெயரிட்டுள்ளது. இந்தப்

பெயரால்தான் தற்போது உலகம் முழுக்க அறியப்பட்டு வருகிறது. இது எந்தவொரு குறிப்பிட்ட நாட்டின் பெயரையோ, விலங்கின் பெயரையோ குறிப்பிடவில்லை. இதில், தாங்கள் மிகக் கவனமாக இருந்ததாகவும், அதனாலேயே பெயர் வைப்பதில் தாமதம் ஏற்பட்டுவிட்டதாகவும் கூறியுள்ளார் உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் முதன்மை அதிகாரி டெட்ராஸ் அதோனாம் கெப்ரேயேஸஸ்.



இந்தப் பெயரில் வரும் CO என்பது, கொரோனாவின் (Corona) முதல் இரு எழுத்துகளையும், VI என்பது வைரஸின் (Virus) முதல் இரு எழுத்துகளையும், D என்பது நோயின் (Disease) முதல் எழுத்தையும் குறிப்பதாக விளக்கம் தந்திருக்கிறார் அவர். இறுதியாக உள்ள 19 என்ற எண், வைரஸ் கண்டறியப்பட்ட வருடத்தைக் குறிப்பது. டிசம்பர் 31, 2019-ம் தேதியே உலக சுகாதார நிறுவனத்துக்கு வைரஸ் குறித்த தகவல்கள் வந்துவிட்டதால், அந்த ஆண்டையே அவர்கள் பெயரில் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

Note: இந்த வழிகாட்டியின் இரண்டாம் பதிப்பு 26/05/2020 அன்று வெளியிடப்படுகிறது. கொரோனா வைரஸ் குறித்தும், அதன் பாதிப்புகள் குறித்தும் அடிப்படை புரிதலுக்காகவே இது வெளியிடப்படுகிறது. இதில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் சில தகவல்கள், இந்த நோய் குறித்த அறிவியல்பூர்வமான புரிதல்கள் அதிகமாக அதிகமாக மாற வாய்ப்புண்டு. எனவே கொரோனா குறித்த அண்மைத் தகவல்களுக்காகவும், விரிவான அலசல்களுக்காகவும் விகடன் பிரத்யேக இணையப் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

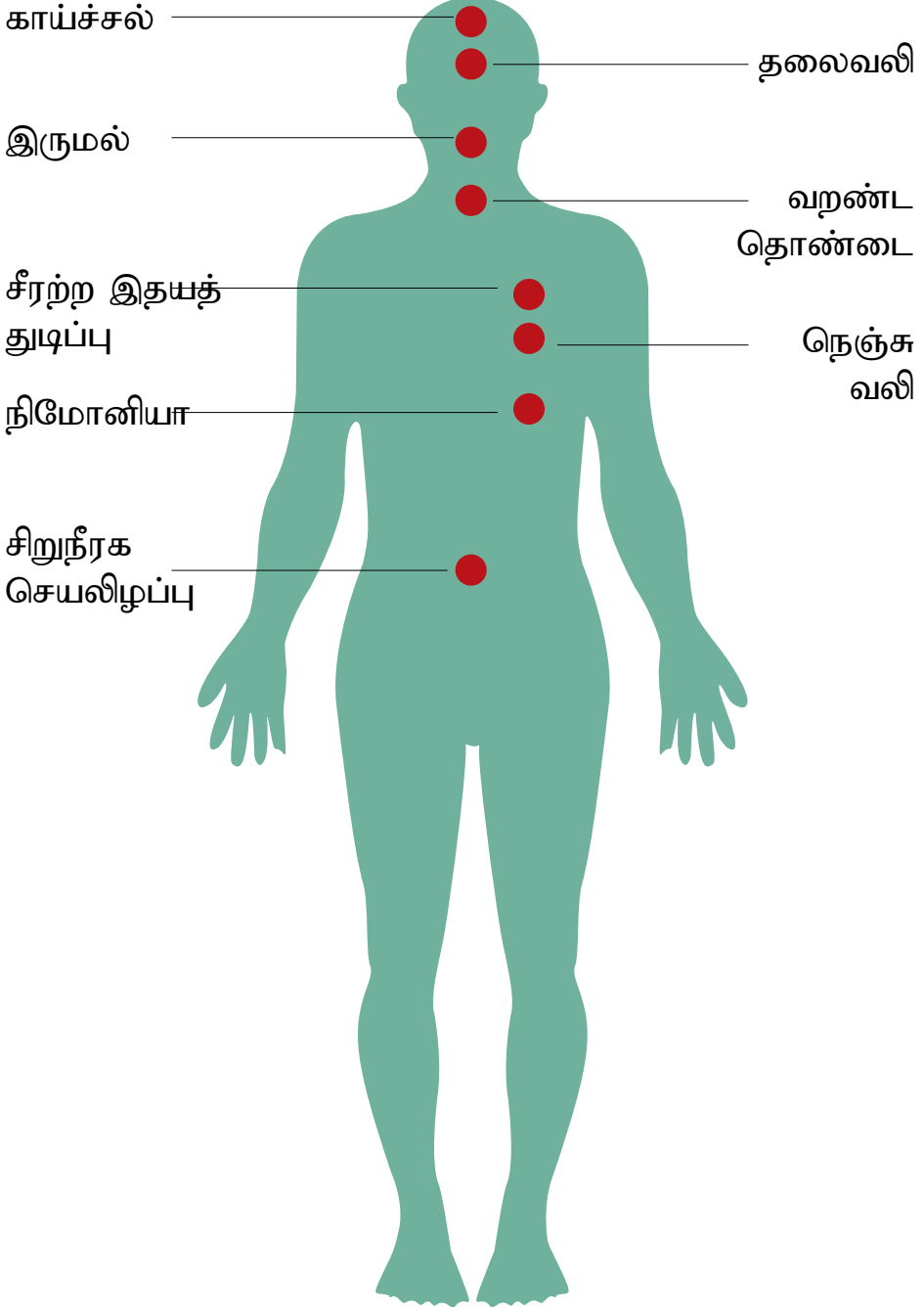
கொரோனா குறித்த அண்மைத் தகவல்களுக்காக:  
<https://bit.ly/3bBUNak>

CLICK  
HERE



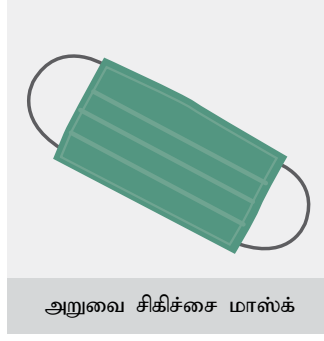


## கொரோனா வைரஸ் பாதிப்புக்கான அறிகுறிகள்:



# மாஸ்க்

கொரோனா தொற்று  
ஒருவரிடமிருந்து,  
இன்னொருவருக்கு பரவும்  
வாய்ப்பைக் குறைக்கும் வகையில்  
அனைவரையும் கட்டாயம் மாஸ்க்  
அணியச் சொல்கின்றனர்  
மருத்துவ நிபுணர்கள்.

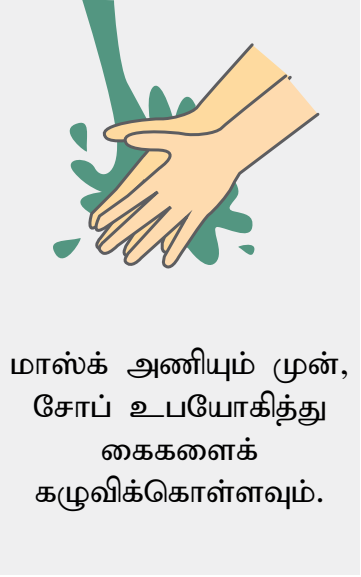


அறுவை சிகிச்சை மாஸ்க்



N95 மாஸ்க்

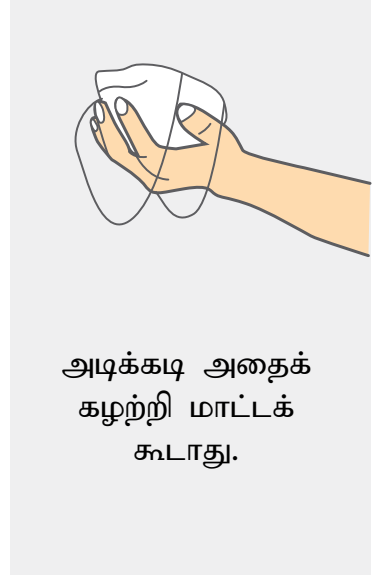
## டிஸ்போசிபிள் மாஸ்க்கை சரியாக உபயோகிப்பது எப்படி?



மாஸ்க் அணியும் முன்,  
சோப் உபயோகித்து  
கைகளைக்  
கழுவிக்கொள்ளவும்.



வாய் மற்றும் மூக்கு  
பகுதிகளைக்  
கவரும்படியும்  
முகத்தோடு ஒட்டியும்  
இருக்க வேண்டும்



அடிக்கடி அதைக்  
கழற்றி மாட்டக்  
கூடாது.



அழுக்கானவுடன்,  
குப்பைத்தொட்டியில்  
வீசிவிட்டு, புதிய  
மாஸ்க்கை  
பயன்படுத்தவும்.



மாஸ்க்கை  
கழட்டும்போது, அதன்  
பின்புறத்திலிருந்து  
நீக்கவும்.



மாஸ்க்கின் முன்புறத்தை  
(மூக்கு - வாய்ப்  
பகுதிக்கு முன்னுள்ள  
பகுதியை)  
தொடக்கூடாது.



## இந்த நோய்களின் தாக்கம் எங்கிருந்து ஆரம்பித்தது?

1967



மார்பர்க்

📍 உகாண்டா

1976



எபோலா

📍 காங்கோ

1999



நிஃபா

📍 மலேசியா

2002



சார்ஸ்

📍 சீனா

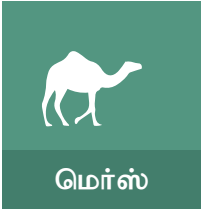
2003



H1N1

📍 சீனா

2012



மெர்ஸ்

📍 சவுதி அரேபியா

2013



H7N9

📍 சீனா

2009



A(H1N1)

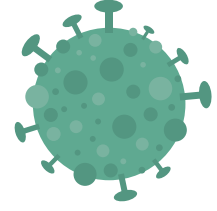
📍 அமெரிக்கா & மெக்ஸிகோ

2019



கோவிட் - 19

📍 சீனா



கொரோனா வைரஸின் நோயரும்பு காலம்:



இதன்  
நோயரும்பு  
காலம்

(Incubation Period) எவ்வளவு?

1

வைரஸ்

14

1 - 14 நாட்கள் வரை எத்தனை நாட்கள்  
வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்

# சரி, கொரோனாவிலிருந்து தப்பிக்க, முன்னெச்சரிக்கையாக என்னவெல்லாம் செய்ய வேண்டும்? இங்கே தெரிந்துகொள்ளுங்கள்!



1

கைகளை  
எப்போதும்  
சுத்தமாக  
வைத்திருக்க  
வேண்டும்.

சளி, இருமல்  
பிரச்சனை  
உள்ளவர்களோடு  
நெருங்கிப் பழக  
வேண்டாம்

2



3

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

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

4



5

அசைவ உணவுகளைச்  
சமைக்கும் முன்,  
அவற்றை நன்கு  
சுத்தப்படுத்திக்  
கொள்ளவும்

வனவிலங்குகள்,  
பண்ணை  
விலங்குகளை  
நேரடியாகப்  
பராமரிப்பதைத்  
தவிர்க்கவும்

6



7

எப்போது  
விலங்குகளோடு நேரம்  
செலவழித்தாலும்,  
உடனடியாக கைகளைக்  
கழுவிக்கொள்ளவும்.

பொது இடங்களில்  
எச்சில்  
துப்பக்கூடாது

8



9

தரைகளிலிருந்து இந்தத்  
தொற்று பரவக்கூடும்  
என்பதால், தரையைமும்  
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



# கொரோனா

Covid-19

கைகளில் கிருமிகள்  
தங்கும் இடங்கள்!



முன்புறம்



பின்புறம்



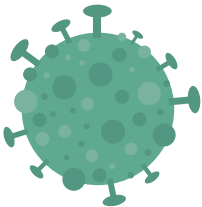
## எதை நம்பலாம், எதை நம்பக்கூடாது?

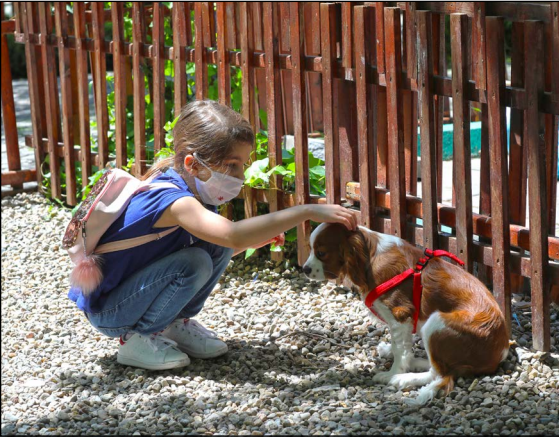
- ஜெ.நிவேதா

காலையில் கண்விழித்ததும் மொபைலை ஆக்கிரமிக்கும் குட் மார்னிங் மெசேஜ்களைவிடவும் கொரோனா மெசேஜ்கள்தான் அதிகம். டி.வி, வாட்ஸ்அப், ஃபேஸ்புக் என, போதும் போதும் என்ற அளவுக்குக் கொட்டுகின்றன கொரோனா தகவல்கள்... இவற்றில் எதை நம்புவது, எதைப் புறக்கணிப்பது? அப்படிப்பட்ட தகவல்களின் உண்மைத்தன்மை குறித்து நுரையீரல் மருத்துவர் பிரசன்ன குமார் தாமஸிடம் கேட்டோம்.

**கொரோனாவிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ள, அனைவரும் மாஸ்க் அணிய வேண்டியது அவசியமில்லை என முதலில் அரசு சொல்லியது. இப்போது அவசியம் என்கிறது. மாஸ்க் கட்டாயமா, இல்லையா?**

நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் போது, வைரஸின் வீரியம் நாம் எதிர்ப்பார்த்ததை விடவும் அதிகரிக்கிறது. இதனால்தான் அரசு இப்போது மாஸ்க் பயன்பாட்டைக் கட்டாயமாக்கியுள்ளது. மாஸ்க், நிச்சயம் வைரஸ் பரவுவதைக் குறைக்கும் என்பதால், மக்கள் இதைத் தட்டிக்கழிக்க வேண்டாம்.





### செல்லப்பிராணிகளுக்குக் கொரோனாத் தொற்று ஏற்படுமா? அவை வைரஸ் கேரியர்களாக இருக்க வாய்ப்புள்ளதா?

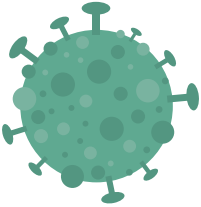
இதுவரை எந்தச் செல்லப் பிராணிக்கும் கொரோனா ஏற்பட்டதாகத் தகவல்கள் இல்லை. அப்படியே இருந்தாலும், அது பரவலாக இருப்பதில்லை. அதேபோல அவை வைரஸை வீரியமாகப் பரப்புவதும் இல்லை. இந்த வைரஸ், மனிதர்களின் உடலில்தான் அதிக நேரம் தங்கியிருக்கிறது என்பதால், மனிதர்கள்தான் பெரும்பாலும் வைரஸ் கேரியர்களாக இருக்கின்றனர்.

### வெநீரில் குளித்தால், கொரோனா வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்

இது வெறும் யுகம் மட்டுமே. முழுவதுமாக நம்ப வேண்டாம், அதேநேரம் தவிர்க்கவும் வேண்டாம். சுத்தம் முக்கியம் என்பதே இதன் சாராம்சம்.

### நீராவி பிடித்தால், கொரோனா அழிந்துவிடுமா?

இதுவும் யுகம்தான். சாதாரண சளி காய்ச்சலுக்கு நீராவி பிடித்தல் உபயோகமாக இருக்கும் என்ற அடிப்படையில், இங்கும் அது உபயோகப்படும் என மக்கள் நம்புகின்றனர். மற்றபடி, அறிவியல் ரீதியாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. கொரோனா தொற்றுக்கான அறிகுறிகளும், சாதாரண சளி காய்ச்சலுக்கான அறிகுறிகளும் மாறுபடும் என்பதால், நீராவிபிடித்தால் கொரோனா வைரஸ் உடலுக்குள் அழிந்துவிடும் என நம்ப வேண்டாம்.

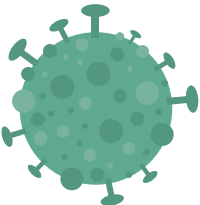






“  
கோவிட் - 19  
எல்லா  
வெப்ப நிலையிலும்  
இது பரவும்  
என்பதே  
இப்போதைக்கு  
நம்ப வேண்டிய  
விஷயம்.

”



**ஒருமுறை கொரோனா ஏற்பட்டவருக்கு மறுபடியும் கொரோனா வருமா?**

இன்றுவரை கிடைக்கும் தரவுகளைப் பார்க்கும்போது, மீண்டும் பாதிப்பு வரலாம் என்பதே பதில். இன்ஃப்ளூயென்ஸா வைரஸுக்கும் இதுவேதான் நடந்துள்ளது. இருப்பினும் இன்ஃப்ளூயென்ஸா அளவுக்கு இது தீவிரமான நோயல்ல என்பதால், மீண்டும் நோய் ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பும் சதவிகிதமும் குறைவுதான்.

**உப்பு நீர் கொண்டு வாய்கொப்பளித்தால், கொரோனாவிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ளலாமா?**

ஆதாரமில்லாத் தகவல் இது. தொண்டை ஆரோக்கியத்துக்கு வேண்டுமானால் இது உதவலாம். மற்றபடி வேறொன்றுமில்லை.

**குளிர் சூழலில் இருந்தாலோ, மழைக்காலத்திலோ கொரோனா வைரஸ் வேகமாகப் பரவுமா?**

இதற்கு முன் சீனா எதிர்கொண்ட சார்ஸ் - மெர்ஸ் ஆகிய கொரோனா வகை வைரஸ்கள், குளிர் சூழலில் மட்டுமே உயிரோடு இருந்துள்ளன. 17 டிகிரிக்குக் கீழிருந்த பகுதிகளிலும் 24 டிகிரிக்கு மேலுள்ள பகுதிகளிலும்தான் இவை மிகத்தீவிரமாகப் பரவியுள்ளதாக நம்மிடையே தரவுகள் இருக்கின்றன. அதன் அடிப்படையில்தான் இந்தக் கொரோனாவும் குளிரில் வேகமாகப் பரவும் எனச் சொல்கிறார்கள். ஆனால் இந்த கோவிட் - 19 க்கு சரியான வெப்பநிலை விகிதம் நம்மிடையே இல்லை. ஆகவே, எல்லா வெப்ப நிலையிலும் இது பரவும் என்பதே இப்போதைக்கு நம்ப வேண்டிய விஷயம்.

**தெருக்களிலெல்லாம் ப்ளீச்சிங் பவுடர் தூவப்படுகிறதே... அதற்குக் கொரோனாவை அழிக்கும் தன்மை உள்ளதா?**

இல்லை. அரசின் பல கொரோனா முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளில் இதுவுமொன்று. மற்றபடி இது கொரோனா வைரஸை அழிப்பதில்லை.

# கொரோனா

## தடுப்பு மருந்து தயாராகுமா?



- ஜெ.நிவேதா, பெ. மதலை ஆரோன்  
இன்போகிராபிக்ஸ்; எஸ்.ஆரிஃப் முகம்மது

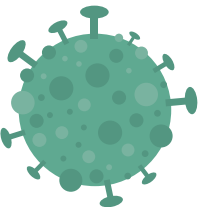
முதல் விஷயம், கொரோனா வைரஸில் இருநூற்றுக்கும் மேற்பட்ட வகைகள் இருக்கின்றன. அவற்றில், ஏழு மட்டும்தான் மனிதர்களைத் தாக்குபவையாக இருக்கின்றன. இந்த ஏழு வைரஸ் பாதிப்பு பட்டியலில், ஏழாவது பாதிப்பாக இருப்பது தற்போதைக்கு உலகையே அச்சுறுத்தி வரும், கோவிட் - 19 வைரஸ்.

**மற்ற வைரஸ்களோடு ஒப்பிடுகையில், கோவிட் - 19 கொரோனாவின் தீவிரம் அதிகமா?**

NL63, 229E, OC43, HKU1 - இவையாவும் முதல் நிலை மற்றும் இடைநிலை பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். பெரும்பாலும் சாதாரண சளிக்காய்ச்சலோடு பிரச்சனை சரியாகிவிடும். மெர்ஸ் மற்றும் சார்ஸ், மிகத்தீவிரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். கோவிட் - 19 முதல் நிலை, இடைநிலை மற்றும் தீவிரமான பாதிப்பு ஆகிய மூன்றையும் ஏற்படுத்தும்.

**வைரஸை அழிக்கவும், வருமுன் தடுக்கவும் மருந்து கண்டறிவதில் தாமதம் ஏற்படுவது ஏன்?**

பிற வைரஸ்களின் மூலக்கூறுகளோடு ஒப்பிடுகையில், கொரோனா வைரஸ் வகைகளின் மரபணு வரிசையில் முழுவதுமாக வேறுபடுகின்றன. எப்போதுமே வைரஸ் தொற்றுகள் தம் இயல்பை குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு ஒருமுறை மாற்றிக்கொண்டே இருக்கும் என்பதால், இந்த வேறுபாடுகளை கணிப்பது சிரமம். வைரஸின் சரியான வடிவத்தைக் கண்டறிவது கடினம்.





அதைக் கண்டறியும் பட்சத்தில்தான், அதை அழிக்கும் மருந்துகளும், தடுக்கும் மருந்துகளும் கண்டறியப்பட முடியும். வைரஸின் அமைப்பு, இப்போதுதான் கண்டறியப்பட்டுவருகிறது. அதனால்தான் தாமதம். பாக்கிரியா வகைத் தொற்றாக இது இருந்திருக்குமாயின், விரைவில் அதை அழிக்க மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள்.



ஆய்வாளர்கள்  
இணைந்து தடுப்பு  
மருந்தைக்  
கண்டறிந்து அதன்  
சோதனைகளில்  
வெற்றி  
கண்டாலும்கூட,  
அதன் உற்பத்தியில்  
பல மாதங்கள்  
கடக்கக்கூடும் என  
எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.



### கோவிட் - 19 பாதிப்புக்கு, தடுப்பு மருந்து தயாராகிவிட்டதா?

இப்போது வரையில், கோவிட் - 19 க்கு தடுப்பு மருந்து கண்டறியப்படவில்லை. நுண்ணுயிரியல் துறையில் தனது முதுகலை ஆய்வுப் பட்டத்தை மேற்கொண்ட தமிழகத்தைச் சேர்ந்த பவித்ரா, தடுப்பு மருந்து குறித்து நம்மிடையே பேசுகையில், “ஆய்வாளர்கள் இணைந்து தடுப்பு மருந்தைக் கண்டறிந்து அதன் சோதனைகளில் வெற்றி கண்டாலும்கூட, அதன் உற்பத்தியில் பல மாதங்கள் கடக்கக்கூடும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. உற்பத்தி செய்யப்பட்ட பின், மருத்துவப் பணியாளர்களுக்கே அவை முதலில் தரப்படக்கூடும் என்பதால், அவர்களுக்குப் பின்னரே மருந்துகள் பொதுமக்களை அடையக்கூடும். இதற்கு குறைந்தபட்சமாக, ஒன்றரை வருடம் வரை ஆகலாம் என கணிக்கப்படுகிறது” என்றார்.

**மனிதர்களைத் தாக்கும் ஏழு வகை கொரோனா வைரஸில் எதற்கெல்லாம் தடுப்பூசிகள் உள்ளன? இல்லாதவைக்கு, கண்டுபிடிக்கப்பட எவ்வளவு நாட்கள் ஆகலாம்?**

இதற்கு முன் ஏற்பட்ட சார்ஸ் மற்றும் மெர்ஸ் கொரோனா வைரஸ்களுக்கு, இன்னமும் தடுப்பு மருந்துகள் கண்டறியப்படவில்லை. இதில், சார்ஸ் நோய்க்கு பாதிப்பு பரவுதல் தடுக்கப்பட்டுவிட்ட காரணத்தினால், மருந்துக்கான ஆய்வு நிதிகள் யாவும் அரசால் நிறுத்தப்பட்டுவிட்டன. அதனால் இடையிலேயே ஆய்வுகளும் நிறுத்தப்பட்டுவிட்டன. மெர்ஸுக்கு மட்டுமே ஆய்வுகள் நடக்கின்றன.



# கொரோனா

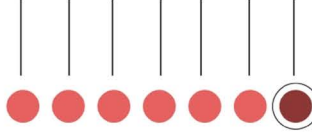
Covid-19

கொரோனாவின் வகைகள்!



மனிதனை  
பாதிக்கக்கூடியவை

7



சாதாரண  
வகைகள்

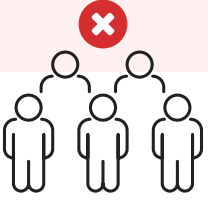
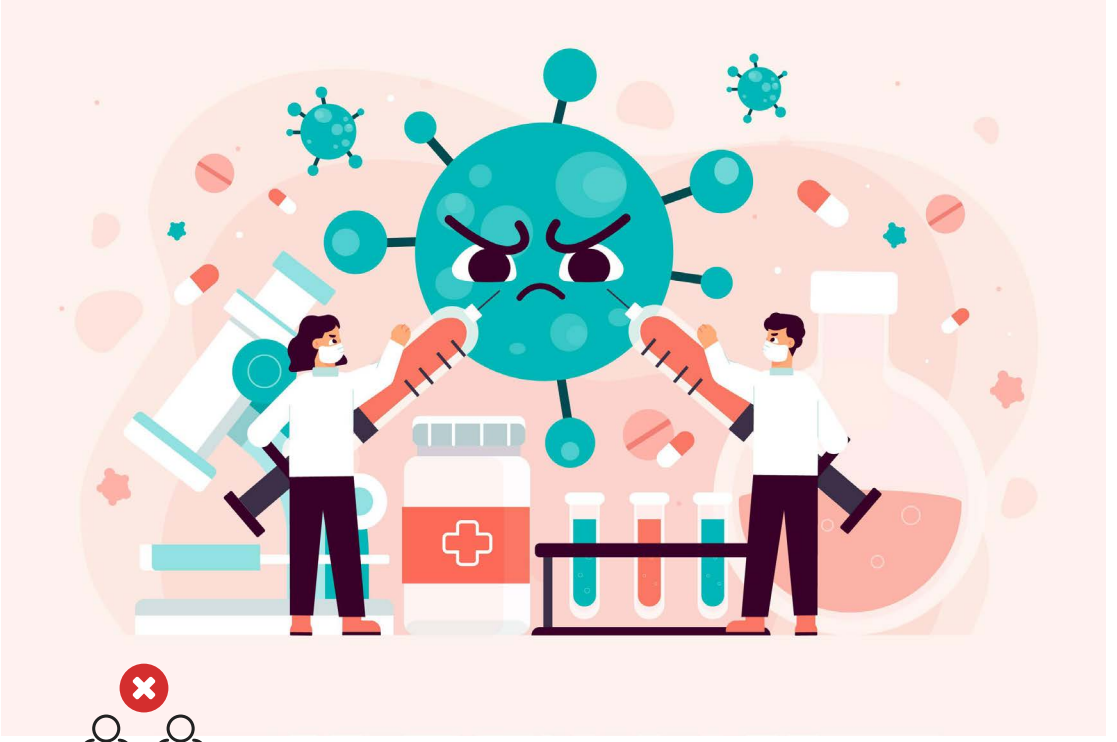
4

பெருந்தொற்றுநோய்

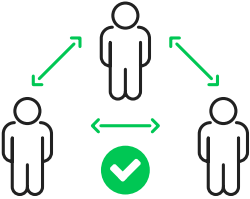
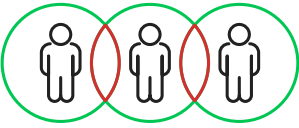
2

உலகளவிலான  
பெருந்தொற்றுநோய்

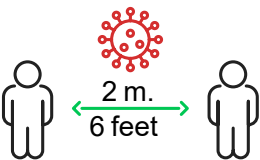
1



keep safe distance



Social distancing



2012 -லிருந்து நடைபெறும் இந்த மெர்ஸ் ஆய்வுகள், இன்னும் ஓரிரு வருடங்களில், முடிவுக்கு வரும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன.

கோவிட் - 19 கொரோனா தடுப்பு மருந்தைப் பொறுத்தவரையில், “ஆய்வுகள் யாவும் சிறப்பாகவும் சரியாகும் நடந்தால், மருந்து அடுத்த வருட மே மாதத்துக்குள் கிடைக்கப்பெறலாம். அனைத்தும் மிக விரைவாக நடந்தால், இன்னும் 4 -5 மாதங்களுக்குள் கிடைக்கலாம்” எனக்கூறியுள்ளார் உலக சுகாதார அமைப்பைச் சேர்ந்த விஞ்ஞானி செளமியா.

மற்ற 4 சாதாரண சளி இருமல் கொரோனா பாதிப்புகளுக்கும், இன்னமும் தடுப்பு மருந்துகள் கண்டறியப்படவில்லை.

இவை அனைத்துக்கும் தடுப்பு மருந்துகள் கண்டறியப்பட்டாலும்கூட, அவை வைரஸை அழித்துவிடும் என உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். தடுப்பு மருந்துகள், வைரஸின் வீரியத்தை மட்டுமே வெகுவாக குறைக்கும் என்கிறார்கள் அவர்கள்.

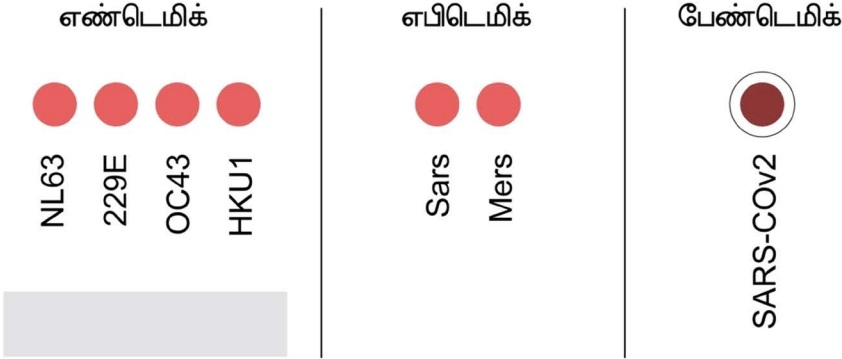
**தடுப்பு மருந்து கண்டறியப்படும் வரையில், கோவிட் - 19 தடுப்புக்கு என்ன செய்வது?**

சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். வைரஸின் வீரியம் தம்மால் குறையும்வரையில், முடிந்தவரை ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவர் குறிப்பிட்ட தூரம் விலகியிருக்க வேண்டும். Physical Distancing எனப்படும் விலகியிருத்தல், பரவுதலை வெகுவாகத் தடுக்கும். இது மட்டுமே நம்மிடம் இப்போது இருக்கும் ஒரே வழி.

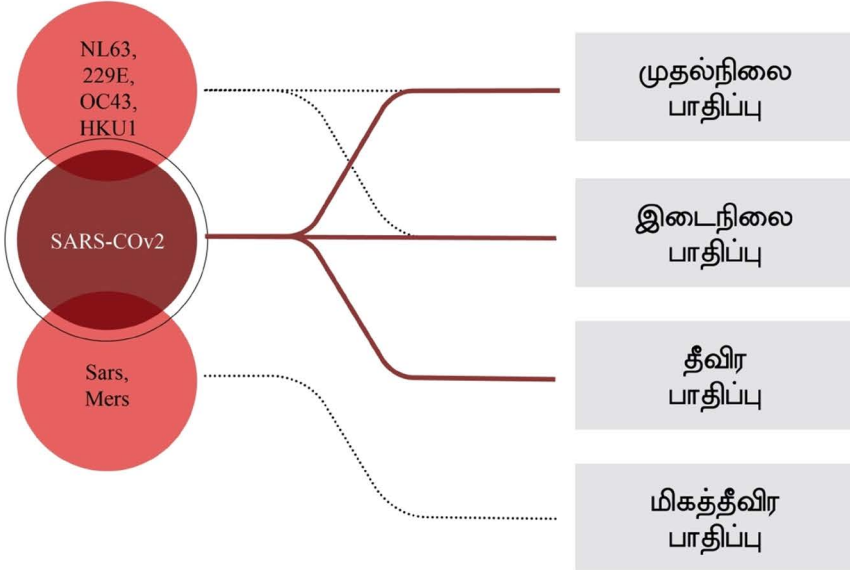
# கொரோனா

Covid-19

மனிதனை பாதிப்பவை!



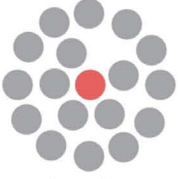
பாதிப்பின் தீவிரம்!





### நோய்கள் பலவிதம் ஒவ்வொன்றும் ஒருவிதம்

நோயற்ற ஒருவரிடமிருந்து எத்தனை பேருக்கு பரவுகிறது.



தட்டம்மை  
16



பெரியம்மை  
6



ரூபெல்லா  
6



பொன்னுக்கு வீங்கி  
4.5



சார்ஸ்  
3.5



கோவிட் 19  
2.5



எபோலா  
2



இன்ஃப்ளூயென்சா  
1.5



மொர்ஸ்  
0.8

நாளடைவில் நோயின்  
தாக்கம் மாறும்பட்சத்தில்,  
இந்த எண்ணிக்கை  
மாறக்கூடும்

#FightCovid19

# CORONAVIRUS COVID-19 ALERT

அலெர்ட்டாக இருங்கள்;  
அச்சம் வேண்டாம்!

- மனநல மருத்துவர் ஆலோசனை
- மா.அருந்ததி

‘நம்மைச் சுற்றியுள்ள இவர்களுக்கு எல்லாம் நோய் பாதிப்பு இருக்குமோ, ஒருவேளை நமக்கும் ஏற்பட்டால் நம்மால் அதிலிருந்து மீளமுடியாமல் போய்விடுமோ’ போன்ற தேவையில்லாத அச்சங்கள் உங்கள் மனதை அழுத்திக்கொண்டிருக்கலாம்.

சாலையில் நடந்து போகும்போதும், கடைகளில் வரிசையில் நிற்கும்போதும் அருகில் இருப்பவர்களை சந்தேகத்துடனும், அச்சத்துடனும் பார்க்கத் தொடங்கிவிட்டன நம் கண்கள். பத்தடி தூரத்திலிருக்கும் ஒருவர் இருமினாலோ, தும்மினாலோகூட அந்தச் சத்தம் அடங்கும்வரை கஷ்டப்பட்டு மூச்சைப் பிடித்துக்கொள்கிறோம்; மாஸ்க்கைச் சரிசெய்து கொள்கிறோம். நம் உடலின் வெப்பம் கொஞ்சம் அதிகரித்தால்கூட, ‘இது அதுவாக இருக்குமோ?’ என்ற பயம் கலந்த சந்தேகம் நம்மைத் தொற்றிக்கொள்கிறது. இவை எல்லாவற்றுக்கும் காரணம்... தற்போது உலகம் முழுவதும் பரவிக்கொண்டிருக்கும் கொரோனா வைரஸால் நம் மனதில் எழுந்துள்ள கவலையே!

21 நாள் என ஆரம்பித்த முதல் ஊரடங்கில் தொடங்கி, இப்போது நான்காவது ஊரடங்கிற்கே வந்துவிட்டோம். மொத்தமாக அடங்கிப்போயிருந்த ஊர்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இப்போதுதான் தளர்வுகளால் மூச்சுவிடத் தொடங்கியிருக்கின்றன. இனி அடுத்த சில நாட்களில் நாம் மீண்டும் வெளியே சகஜமாகவே உலாவத் தொடங்கலாம். அப்போது மேலே சொன்ன பயம் நிச்சயம் பலரின்



மனநல மருத்துவர்  
ஸ்வாதிக் சங்கரலிங்கம்



வயிற்றிலும் பட்டாம்பூச்சியைப் பறக்கவிடும். ஆனால், அதற்கெல்லாம் தேவையே இல்லை. இதுவரை நாம் கடைபிடித்த கட்டுப்பாடுகள் எல்லாம் நமக்கான தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்தானே தவிர, இவற்றைப் பார்த்து பீதியடைந்த, கவலைப்பட்டோ நம் நிம்மதியைத் தொலைக்க, மனநலனைக் கெடுத்துக்கொள்ளத் தேவையில்லை.

கொரோனா வைரஸ் குறித்து நமக்குள் எழும் பயம் தேவையானா? கொரோனாவை வெல்ல முதலில் கவலையை விட்டொழிப்பது எப்படி? மனநல மருத்துவர் ஸ்வாதிக்க

சங்கரலிங்கத்திடம் பேசினோம்.

“தற்போது பரவிக்கொண்டிருக்கும் கொரோனா வைரஸ் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொரு வருக்கு எளிதில் பரவக்கூடிய ஒரு தொற்றுநோய். இதை யாரும் மறுக்க முடியாது. எனவே, நம்மிடையே இதைப் பற்றிய கவலையும் பயமும் ஏற்படுவது இயல்புதான்.

நம்மைச் சுற்றியுள்ள அனைவரும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிப் பரபரப்பாகப் பேசிக்கொண்டிருக்கும்போது நம் மனம் இயல்பாகவே அதைப்பற்றி யோசிக்கத் தொடங்கும். அது அந்த விஷயத்தின் தன்மையைப் பொறுத்து பயமாகவோ, கவலையாகவோ நம் மனதில் உருவாகும்.

தற்போது பெரும்பாலானோருக்கு மனதில் ஏற்பட்டிருக்கும் கொரோனா வைரஸ் குறித்த இந்தக் கவலையும் பயமும் தேவையானா? என்னைக் கேட்டால், நிச்சயமாக அவசியம் என்று சொல்லுவேன். நாம் ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படும்போதுதான் அதைப் பற்றி அதிகம் யோசிக்கத் தொடங்குவோம்.

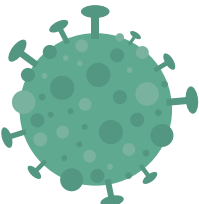
மேலும் அதிலிருந்து நம்மைத் தற்காத்துக்கொள்வது எப்படி என்றும் அறிந்துகொள்வோம். பயம் ஏற்படாதவரை ஒரு விஷயத்தின் தீவிரத்தன்மை நமக்குப் புரிவது கொஞ்சம் கடினம்தான். எனவே, தற்போது கொரோனா விஷயத்தில் நமக்கு ஏற்பட்டுள்ள பயம் அவசியமானது.

ஆனால், அந்த பயம் நமக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி அதிலிருந்து தற்காத்துக்கொள்ளும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வைக்க வேண்டுமே தவிர நமக்குத் தேவையில்லாத தலைவலியை ஏற்படுத்தும் விதத்தில் அமைந்துவிடக் கூடாது.

சிலர் இந்த விஷயங்களில் கற்பனையுடன் கவலைகொள்வார்கள். ‘நம்மைச் சுற்றியுள்ள இவர்களுக்கு எல்லாம் நோய் பாதிப்பு இருக்குமோ, ஒருவேளை நமக்கும் ஏற்பட்டால் நம்மால் அதிலிருந்து மீளமுடியாமல் போய்விடுமோ’ போன்ற தேவையில்லாத அச்சங்கள் அவர்கள் மனதை அழுத்திக்கொண்டிருக்கும். அவர்கள் பாசிட்டிவிட்டியை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

‘நமக்கு பாதிப்பு ஏற்படாது, ஒருவேளை ஏற்பட்டாலும் அதிலிருந்து

“  
உங்களைப்  
பாதுகாத்துக்  
கொள்ளுங்கள்.  
மற்றவர்களுக்கு  
ஆதரவாக இருங்கள்.  
மற்றவர்களுக்குத்  
தேவையான  
நேரத்தில் உதவி  
செய்யுங்கள்.”







மீண்டுவிடலாம், கொரோனாவிலிருந்து மீண்டவர்களின் டேட்டா அந்த நம்பிக்கையைத் தரும் விதமாகத்தான் இருக்கிறது' என்று நினைக்க வேண்டும். அநாவசியமாகக் கவலைகொள்வது எந்த ஒரு விஷயத்துக்கும் தீர்வாகாது.

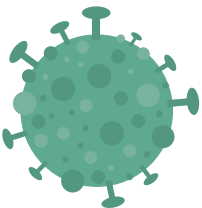
கொரோனா வைரஸ் குறித்து நிறைய தகவல்கள் தற்போது இணையதளத்தில் வலம் வந்து கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றில் உண்மையான தகவல்களை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிலருக்குக் கொரோனா பற்றிய செய்திகள் பயத்தை ஏற்படுத்தலாம். அவர்கள் வேண்டுமானால் கொரோனா பற்றி பயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய செய்திகளைப் பார்ப்பதைத் தவிர்க்கலாம்.

ஆனால், அனைவரும் கொரோனா குறித்து நடைமுறைத் தகவல்களை அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டியது அவசியம். ஒருவேளை உங்களுக்குக் கொரோனா தொற்று இருப்பதற்கான அறிகுறிகள் தென்பட்டால் அருகில் இருப்பவர்களிடம் ஆலோசனை கேட்டுக்கொண்டிருக்காமல் மருத்துவமனைக்குச் செல்வது மேலானது" என்றார் மனநல மருத்துவர் ஸ்வாதி சங்கரலிங்கம்.

கொரோனா வைரஸ் விஷயத்தில் மக்களின் மனநலத்தைக் கருத்தில்கொண்டு உலக சுகாதார நிறுவனம் தனது இணையதளப் பக்கத்தில் மனநலம் தொடர்பான சில உளவியல் பரிந்துரைகளை வழங்கியுள்ளது. அவை இதோ...

“  
நம்பகமான  
மூலங்களிலிருந்து  
மட்டுமே  
தகவல்களைத்  
தேடுங்கள்.  
வதந்திகள் மற்றும்  
தவறான  
தகவல்களை  
நம்பாதீர்கள்.”

- கோவிட்-19 கொரோனா வைரஸ் உலகம் முழுவதும் பரவக்கூடிய ஒரு தொற்றுநோய். இதை எந்தவோர் இனத்துடனும் தேசியத்துடனும் இணைக்க வேண்டாம். அனைவரும் மற்றவர்கள் மீது அனுதாபத்துடன் இருங்கள்.
- கொரோனா வைரஸ் பற்றி உங்களுக்குக் கவலை அல்லது மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தும் செய்திகளைப் பார்ப்பது, படிப்பது அல்லது கேட்பதைக் குறையுங்கள்.
- நம்பகமான மூலங்களிலிருந்து மட்டுமே தகவல்களைத் தேடுங்கள். வதந்திகள் மற்றும் தவறான தகவல்களை நம்பாதீர்கள்.
- வதந்திகளிலிருந்து உண்மைகளை வேறுபடுத்துங்கள். இது உங்கள் அச்சத்தைக் குறைக்க உதவும்.
- உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள். மற்றவர்களுக்கு ஆதரவாக இருங்கள். மற்றவர்களுக்குத் தேவையான நேரத்தில் உதவி செய்யுங்கள்.
- வேலைகளுக்கு நடுவே தேவையான அளவு ஓய்வெடுங்கள். குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களுடன் தொடர்பில் இருங்கள்.
- புகையிலை, ஆல்கஹால் போன்றவை உங்கள் மனம் மற்றும் உடலை மோசமடைய வைக்கும்... தவிர்த்திடுங்கள்.
- உங்களை உளவியல்ரீதியாகத் திடமாக வைத்திருங்கள். உங்களுக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தத்தைக் குறைத்து இயல்பாக இருக்க முயலுங்கள்.  
வீண் அச்சம் தவிர்ப்போம்; விழிப்புணர்வோடு இருப்போம்!





## கொரோனா...

## அறிந்துகொள்ள வேண்டிய

## அவசிய தகவல்கள்

- மருத்துவர் ஃபரூக் அப்துல்லா

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?**



மருத்துவர்  
ஃபரூக் அப்துல்லா

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

**கொரோனா வைரஸ் தொற்றைக் கட்டுப்படுத்த, உலக சுகாதார**



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

”

### 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.

### 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 முக்கவசம் அணியவும். சளி, இருமல் இருப்பவர்களிடமிருந்து மற்றவர்கள் குறிப்பாக குழந்தைகள், முதியோர் விலகி இருக்கவும். உடனே மருத்துவரை அணுகவும்.

**தடுப்பூசிகள் இருக்கின்றனவா, நிமோனியா தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டால் கொரோனா தொற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியுமா?**

இது புதிய வகை வைரஸ் என்பதால் தடுப்பூசி கண்டறியப்படவில்லை. நியூமோகாக்கல் தடுப்பூசி, ஹிமோஃபில்லஸ் இன்ப்ளூயன்சா பி போன்ற தடுப்பூசிகள்





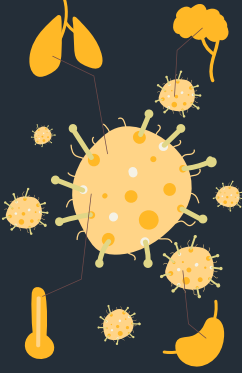
“  
கொரோனா  
வைரஸ்  
தொற்றுக்கு  
எதிராக எந்தக்  
கஷாயமும் வேலை  
செய்யாது.  
வதந்திகளை நம்ப  
வேண்டாம்.”

போட்டுக்கொண்டாலும் கொரோனா வைரஸ் தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்காது. இந்த வைரஸுக்கு தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்கும் பணிகள் தொடங்கிவிட்டன. அதிகபட்சம் ஒரு வருடத்தில் சந்தையில் கிடைக்கலாம் கொரோனா வைரஸ் தொற்றுக்கு எதிராக எந்தக் கஷாயமும் வேலை செய்யாது. வதந்திகளை நம்ப வேண்டாம்.

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

கொரோனாகூட வெளவாலிலிருந்து பரவியதாக அறியப்பட்டுள்ளது. சீனாவில் முன்பு வந்த சார்ஸ் வைரஸ்கூட வெளவாலிருந்து பரவியதுதான். இன்னும் நிறைய கொரோனா வைரஸ்கள் உலகின் பல்வேறு விலங்கினங்களில் இருக்கின்றன. எப்போதெல்லாம் மனிதர்களுக்கும் விலங்கினங்களுக்கும் 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.

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





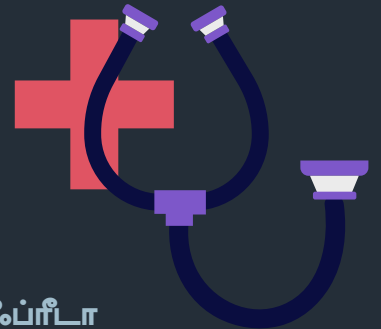
பூண்டு சாப்பிட்டால் கொரோனாவைத் தடுக்கலாம், பசுவின் சாணத்தை எரிப்பதால் வரும் புகை கொரோனா வைரஸை அழிக்கும் என்பன போன்ற அறிவியல்பூர்வமாக நிரூபிக்கப்படாத மாற்று மருத்துவங்களை முயற்சி செய்து பார்ப்பது நிலைமையை மேலும் மோசமாக்குமே தவிர சீராக்காது.

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.



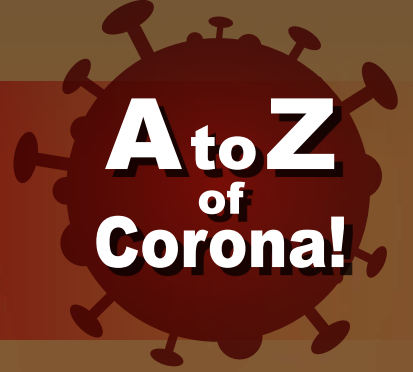
தொகுப்பு: ஜெனி ஃப்ரீடா





**விகடன்**  
vikatan.com

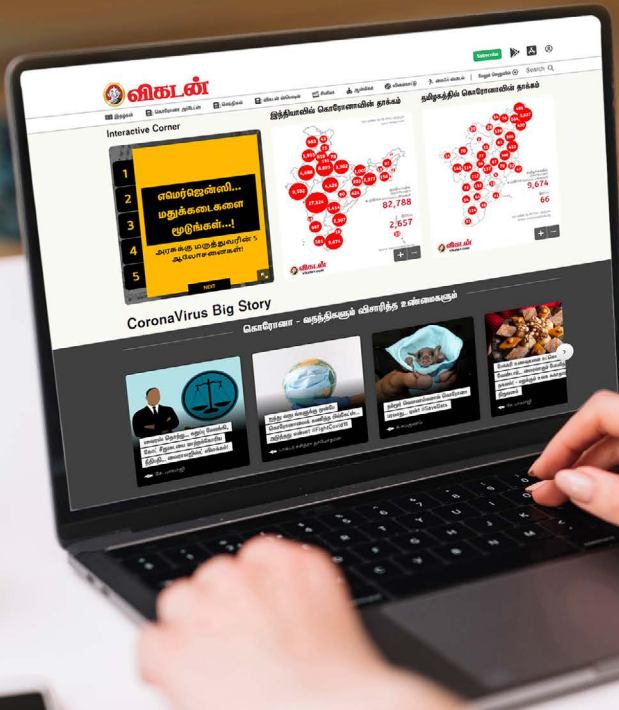
f /COVID19updatesVikatan  
t /VikCOVID19



## கொரோனா அப்டேடீஸ்... விசாரித்த உண்மைகள், விரிவான அலசல்கள்!

- உலகம், இந்தியா, தமிழ்நாடு  
- கொரோனாவின் தாக்கம் எப்படி இருக்கிறது?
- கொரோனா தொடர்பான விரிவான அலசல்கள், இண்டராக்டிவ்ஸ்.
- கொரோனா பற்றிய வதந்திகளும் விசாரித்த உண்மைகளும்!

பிரத்யேக போட்டோஸ் மற்றும் வீடியோஸ்.



விகடனின்  
கொரோனா  
சிறப்புப்  
பக்கம்...

கொரோனா குறித்த அண்மைத் தகவல்களுக்காக:  
<https://bit.ly/3bBUNak>

CLICK  
HERE

