

- [Marathi News](#)
- [Editorial](#)
- [Samwad](#)
- 'Corona' Accompaniment: What To Do?

## 'करोना'ची साथ : करायचे काय?

Feedcrawler User | महाराष्ट्र टाइम्स.कॉम | Updated: 15 Mar 2020, 5:00 am

Subscribe

'करोना' नावाच्या विषाणूची लागण झाल्यामुळे होणाऱ्या खोकला-तापाची, त्याच्या न्यूमोनियाची साथ भारतातही येऊ घातली आहे...



'करोना'ची साथ : करायचे काय?

'करोना' नावाच्या विषाणूची लागण झाल्यामुळे होणाऱ्या खोकला-तापाची, त्याच्या न्यूमोनियाची साथ भारतातही येऊ घातली आहे. तिच्याबाबतच्या अफवा, दिशाभूल करणाऱ्या बातम्या, दावे, सल्ले यालाही उधाण आले आहे. या साथीमुळे सगळेच धास्तावले आहेत. त्यासाठी जागतिक आरोग्य संघटना आणि तत्सम मान्यवर स्रोतांनी दिलेल्या माहितीच्या आधारे मूलभूत वैज्ञानिक माहिती थोडक्यात पाहू.

डॉ. अनंत फडके

स्वाइन-फ्लूसारखा हा विशिष्ट प्रकारचा विषाणू आजार आहे. त्याची सुरुवात चीनमध्ये जरी प्राण्यांपासून झालेली असली, तरी आता तो चीनमध्ये आणि जगभर पसरला आहे तो करोना या आजाराच्या रुग्णांच्या खोकल्यामार्फत. त्यामुळे आता मांसाहाराशी त्याचा काहीही संबंध उरलेला नाही. या आजाराचे घातक वेगळेपण म्हणजे, तो खूपच जास्त वेगाने पसरतो. त्यामुळे चीनमध्ये थोड्याच दिवसांत नव्वद हजार लोकांना हा आजार झाला. त्यामानाने कमी म्हणजे सुमारे तीन हजार (सुमारे ३ टक्के) रुग्ण दगावले. (देवी, घटसर्प, गोवर, स्वाइन फ्ल्यू यांच्या साथीमध्ये दगावणाऱ्यांची टक्केवारी यापेक्षा जास्त होती.) चीनचा अनुभव काय सांगतो? जर समजा १०० जणांच्या शरीरात विषाणू शिरले, म्हणजेच त्यांना लागण झाली तर काय होईल? त्यापैकी २० जणांना काहीही होणार नाही, ८० जणांना खोकला-तापाचा सौम्य आजार होऊन ७ ते १४ दिवसांत आपोआप बरे होतील, त्यातील १५ जणांना मात्र 'करोना-न्यूमोनिया' हा गंभीर आजार होईल आणि त्यापैकी तीन जण दगावतील. लहान मुले, तरुण, मधुमेह, हृदयविकार, दमा इत्यादी आजार नसलेली माणसे या आजारात सहसा दगावणार नाहीत. भारतात आता कडक उन्हामुळे या विषाणूच्या प्रसाराला काही प्रमाणात आळा बसेल, अशी आशा आहे. करोनाचे विषाणू सुटे, रुग्णाच्या साध्या श्वासोच्छवासातून आपोआप पसरत नाहीत. रुग्णाच्या खोकल्यामार्गे बाहेर पडणाऱ्या तुषारांमध्ये हे विषाणू असतात. या तुषारांमार्फत या विषाणूंचा इतरांना संसर्ग होतो. खोकताना रुग्णाच्या तोंडासमोर रुमाल, मास्क नसेल, तर खोकल्याचे तुषार समोरच्या व्यक्तीच्या नाकात जाऊन, त्यामार्फत विषाणू थेट श्वासमार्गात शिरतात. हे खोकल्याचे तुषार, त्यातील विषाणू जवळपासच्या वस्तूंवर पडतात. तिथून ते इतरांच्या हाताला लागतात. तो हात नाकाला, चेहऱ्याला लागला, तर त्यातून ते श्वासमार्गात शिरतात. हे लक्षात घेता खालील काळजी घ्यावी-

१. खोकला कशामुळेही असो, खोकताना तोंडासमोर रुमाल धरण्याची सवय करावी. कधी रुमाल हाताशी नसलाच, तर आपली बाही तरी नाकासमोर धरावी.

२. वारंवार, विशेषतः बाहेरून घरी आल्यावर हात साबणाने निदान वीस सेकंद धुवायचे, चेहरा धुवायचा अशी सवय लावून घ्यावी. ऑफिसेस, दुकाने इ. ठिकाणचे पृष्ठभाग रोज सकाळ, दुपार, संध्याकाळ पुसून घ्यावे.

३. हात चेहऱ्याला लागणार नाही याची काळजी घ्यायची सवय जाणीवपूर्वक आजपासूनच लावून घ्यावी.

४. हस्तांदोलन करण्याऐवजी हात जोडून नमस्कार करावा.

५. गरम पाण्याचे घोट घ्यावे, गुळण्या कराव्या. घशात विषाणू शिरले असतील, तर त्याने ते धुतले जातील.

कोरडा खोकला व जोरदार ताप असा त्रास झाल्यास घरी न बसता डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. ज्यांनी करोना तापाची साथ असलेल्या देशातून, भागातून प्रवास केला असेल किंवा जे करोना ताप आलेल्या रुग्णाच्या सोबत राहत असतील किंवा रुग्णाशी घनिष्ट संपर्क आला असेल (दोन मीटरच्या आतील अंतर, १५ मिनिटांपेक्षा जास्त संपर्क) त्यांची करोना विषाणूबाबत तपासणी करायला हवी. सरकारी दवाखान्यात ती मोफत होते. तपासणीचा रिपोर्ट निगेटीव्ह येईपर्यंत घराबाहेर जाऊ नये, विश्रांती घ्यावी. करोना रुग्ण व कुटुंबीय यांनी घ्यायची काळजी, याबाबत डॉक्टरी सल्ला पाळावा.

कोणत्याही मास्कने करोना व्हायरस गाळले जात नाहीत; पण त्याचा प्रसार खोकल्यातून बाहेर पडणाऱ्या तुषारांमार्फत होत असल्याने, त्याला कमी-जास्त प्रमाणात मास्कने अटकाव होतो. एन-९५ नावाच्या महागड्या मास्कनेही करोना व्हायरस गाळला जात नाही. तुषारांना मात्र जास्त प्रमाणात अटकाव होतो. डॉक्टरादी लोकांसाठी हे मास्क राखीव ठेवावे. 'करोना'च्या संशयित तसेच खात्री झालेल्या रुग्णांनी साधा मास्क लावला पाहिजे; म्हणजे त्यांच्या खोकल्यातून बाहेर पडणारे तुषार जास्त पसरणार नाहीत. इतरांनी कोणताही मास्क लावायची सध्या गरज नाही. साथ सुरू झाली, तर साध्या मास्कचा उपयोग एवढाच आहे, की कोणी तुमच्या समोर खोकल्यास त्याचे तुषार थेटपणे तुमच्या नाकात जाणार नाहीत. मास्क, रुमाल स्वच्छ धुतलेला हवा, धुतलेल्या हाताने मास्क लावावा. नंतर मास्कला, रुमालाला हात लावू नये. नाहीतर उलटा परिणाम होईल. रस्त्यातून चालताना, वाहन चालवताना मास्क घालून उपयोग नाही; कारण करोना बाधित रुग्णाचा दोन मीटरपेक्षा कमी अंतरावरून आणि १५ मिनिटांपेक्षा जास्त संपर्क आला असेल, तरच विषाणू लागण होते.

थोडक्यात सांगायचे, तर कोरोना साथ रोखण्याचे सर्वात परिणामकारक मार्ग म्हणजे, सर्वांनी वर दिलेली काळजी घेणे, 'करोना'च्या रुग्णांनी व त्याच्या कुटुंबीयांनी इतरांमध्ये दोन आठवडे न मिसळणे, संशयित रुग्णांनी टेस्ट निगेटीव्ह येईपर्यंत घरी थांबणे. काही कंपन्यांनी लस बनवली आहे; पण तिच्या चाचण्या होऊन ती बाजारात यायला अनेक महिने लागतील. लोकजागृती, वर दिलेली पावले हीच लस! शाळा, सिनेमागृहे, सार्वजनिक कार्यक्रम बंद करणे इत्यादी उपाय योजायचे का नाही, हे साथ कितपत पसरते आहे, यावर अवलंबून आहे.

करोना विषाणू मारणारे औषध उपलब्ध नाही. त्यासाठी संशोधन सुरू झाले आहे. औषध सापडले, तरी त्याच्या चाचण्या होऊन बाजारात यायला काही महिने तरी लागतील. पूर ओसरण्याची वाट बघावी लागते, तसे शरीर या विषाणूवर विजय मिळवण्याची वाट पाहावी लागते. तोपर्यंत विश्रांती, तापावर साध्या पॅरेसिटोमॉलच्या गोळ्या, खोकल्याची ढास कमी करणाऱ्या गोळ्या, गरज लागल्यास कृत्रिम श्वासाची व्यवस्था, असे उपाय आहेत. कोणी आयुर्वेदिक, होमिओपॅथीक औषधांचा किंवा इतर कोणत्याही उपचाराचा पुरस्कार करत असेल, तर त्याला कोणताही शास्त्रीय पाया नाही. हा पूर्णपणे नवीन आजार आहे, त्याचे विषाणू मारायला कोणाकडेही औषधे नाहीत हे नक्की. 'व्हॉट्सअॅप'वरील या बाबतची रिकामटेकडी चर्चा, सल्ले याकडे दुर्लक्ष करावे.

करोना साथीबाबत नेमकी माहिती, लोकांनी काय करायचे या बाबत नेमक्या स्पष्ट सूचना सरकारने सातत्याने प्रसार माध्यमांतून वारंवार लोकांपर्यंत पोहोचवायला हव्या. जे करोना तापाची साथ असलेल्या देशांतून, भागातून आले आहेत किंवा जे करोना ताप आलेल्या रुग्णाच्या संपर्कात आले आहेत, त्यांची तपासणी व त्यांचा पाठपुरावा; तसेच करोना रुग्णांनी घराबाहेर न पडण्याबाबत पाठपुरावा, हेही नेटाने चालू ठेवायला हवे. बहुधा भारतातही करोनाचा प्रसार फक्त परदेशातून येणाऱ्या मंडळींपुरता मर्यादित राहणार नाही. तेव्हा तर सार्वजनिक आरोग्यव्यवस्थेवर फारच मोठी जबाबदारी, कामाचा बोजा पडेल. या व्यवस्थेचे महत्त्व या निमित्ताने पुन्हा अधोरेखित होते आहे. एकंदरित आरोग्य व्यवस्था, माध्यमे आणि नागरिक यांना एकमेकांच्या सहकार्याने करोना साथीविरुद्ध लढावे लागेल.