

COVID-19 PHM Anveshi*

April 3, 2020

కోవిడ్ 19 అంటే ఏమిటి?

కోరోనా వైరస్ కొత్త వ్యాధి కావడంతో దాన్ని తట్టుకోవడానికి మానవాళికి తగినంత వ్యాధినిరోధక శక్తి ఇంకా లేదు. దీని లక్షణాలు ప్లూ లాంటివే అయినప్పటికీ, అతి త్వరగా ప్రపంచం అంతా వ్యాపించింది కాబట్టి దీన్ని మహమ్మారిగా పరిగణిస్తున్నారు

ఈ వ్యాధి ఎలా వ్యాపిస్తుంది?

ఇది అంటువ్యాధి కాబట్టి వ్యాధి సోకిన వ్యక్తులు మనని తాకినప్పుడు లేదా వాళ్ళు అంటుకున్న వస్తువులు, పరిసరాలు మనం ముట్టుకున్నప్పుడు, లేదా వాళ్ళు దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు మనపై పడే నీటి తుంపర్ల ద్వారా ఈ వ్యాధి వ్యాపిస్తుంది. రోగులు దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు బయటకు వచ్చే తుంపర్లు గాలిద్వారా రెండు మీటర్లు దూరం వరకు పాకి మనకు సోకవచ్చు.



ముఖ్య లక్షణాలు:

- fజ్వరం
 - నిస్సత్తువ గొంతు గర గర
 - ఆగని పొడి దగ్గు
- వ్యాధి తీవ్రమైనప్పుడు

- ఊపిరి సరిగ్గా ఆడకపోవడం

అతివేగమైన ఊపిరి

జనాభా లో వ్యాధి శాతం?

80-90% ఇన్ఫెక్షన్ తక్కువ; పూర్తిగా కోలుకొంటారు

10-20% ఆస్పత్రిలో చేరాల్సి రావచ్చు

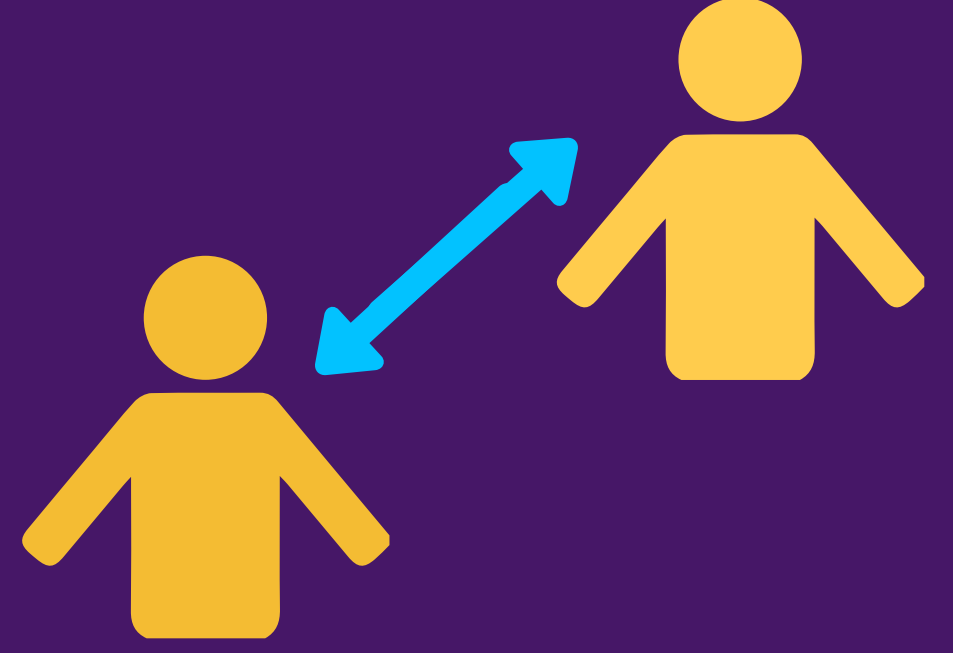
5-8% ICU చికిత్స

3-4% చనిపోవచ్చు

వ్యాధినిరోధక శక్తి సహజంగానే తక్కువమండే ముసలి వాళ్ళు, హుద్రోగం, మధుమేహం, రక్త పీడనం(B.P), మూత్రపిండ వ్యాధులు, TB లాంటి వ్యాధులతో బాధ పడే వారికి ఆస్పత్రిలో ప్రత్యేక చికిత్స అవసరం

ఈ వ్యాధి రాకుండా ఉండాలంటే?

- వీలయినంతవరకు మొఖం, ముక్కు, కనురెప్పలు, కళ్ళని చేత్తో ముట్టుకోకూడదు
- అసాధ్యం అనిపిస్తే, శుభ్రం చేసిన చేతులతో ముట్టుకోవాలి
- మెట్ల రైలింగ్స్, గొళ్ళాలు, తలుపులకి / బీరువాలకి ఉండే పిడులు, కుర్చీల చేతులు, మొబైల్ ఫోన్లు, కంప్యూటర్ కీపాడ్స్, లిఫ్ట్ బటన్స్, డోర్ బెల్సు, లైట్ స్విచ్లు ముట్టుకొనేటప్పుడు ఎడమ చెయ్యి వాడండి
- బజారులో, మాల్సులో, సినిమా థియేటర్సుల్లో, బస్సు స్టాండుల్లో, విమానాశ్రయాల్లో క్యూల్లో నించోవాల్సి వచ్చినప్పుడు ఇతరులనుండి రెండు మీటర్ల దూరంలో నించోవాలి



పోషకాహారం తీసుకోవాలి

అన్నం, పప్పు, రంగు రంగుల కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, మాంసం, గుడ్లు, పాలు, పెరుగు, రక రకాల పండ్లు, ముఖ్యంగా బొప్పాయి, జామ, కమలాలు, బత్తాయిలు ఉండేటట్లు చూసుకోండి

దిగులు పడవద్దు

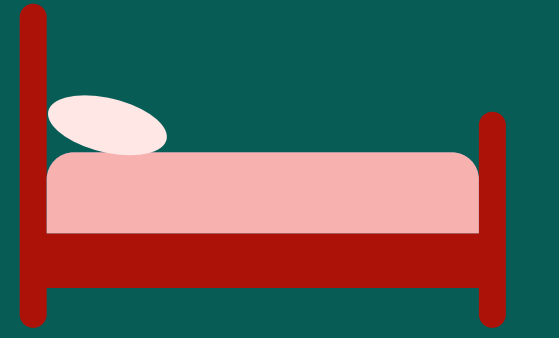
కొరోనా మహమ్మారి తప్పకుండా నశించిపోతుంది. చైనాలోనే ఈ వ్యాధి తగ్గుముఖం పట్టింది. మీరు మానసికంగా కుంగిపోతే వైరస్ ని ఎదుర్కొని, ఓడించే రోగనిరోధక శక్తి తగ్గి పోతుంది. అది మన ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు.

ఈ వ్యాధిని ఏ విధంగా అరికట్టవచ్చు?

మీకు జ్వరం, గొంతు పచ్చిగా ఉండటం, దగ్గు, ఊపిరి తీసుకోవటం కష్టంగా ఉంటే, COVID-19 వ్యాధి వచ్చిఉండవచ్చు. ఈ వ్యాధి ఎక్కువ శాతం ప్రజల్లో శ్వాస సంబంధిత అవయవాలకి మాత్రమే - అంటే ముక్కు, నోరు, గొంతులకి మాత్రమే పరిమితమై, దానంతట అదే పోవచ్చు

మీరు చేయాల్సినవి:

- మాస్కు వేసుకోండి
- ఇంట్లో పడుకొని విశ్రాంతి తీసుకోవాలి
- మంచి నీళ్లు ఎక్కువగా తాగాలి
- పారాసిటమాల్ (Crocin / Dolo-650mg 8 గంటలకి ఒకసారి) అవసరమైతే తీసుకోవడం
- తుమ్ముల బారినమంచి విముక్తి కోసం ఈ యాంటీ ఎలెర్జి టాబ్లెట్స్ - Cetirizine 10 mg రోజుకి ఒకసారి లేదా ఎవిల్/Avil 25mg రోజుకి 2-3 సార్లు)
- వేడి నీళ్లతో రెండు గంటల కొకసారి ఆవిరి పట్టడం
- ఉప్పు వేసిన గోరువెచ్చని నీళ్లతో పుక్కిలించటం
- జ్వరం లేదా వొంటి నొప్పులకి ఈ మాత్రలు తీసుకోవద్దు - ibuprofen (Brufen) విడి విడిగా లేదా వేరే మాత్రలతో కలిపి (Combiflam, ibugesic or ఇతర బ్రాండులు).
- వ్యాధి ఉన్నంతవరకు ఇతరుల నుండి 2 మీటర్ల దూరంలో ఉండండి, ఎవరిని ముట్టుకోవద్దు.



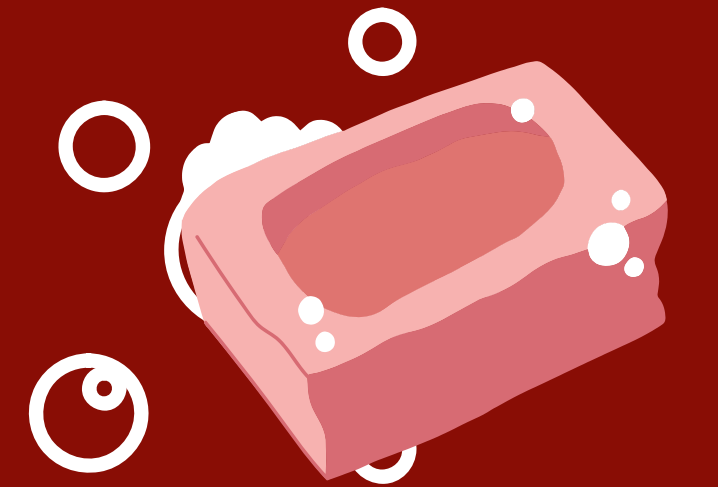
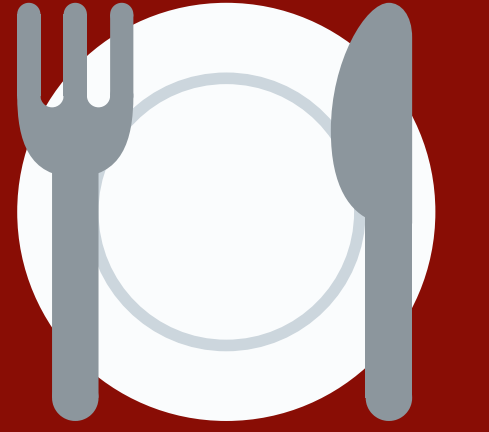
ప్రభుత్వ COVID helpline ద్వారా రిపోర్ట్ ఇవ్వండి



ఊపిరి పీల్చుకోవడం కష్టంగా ఉన్నప్పుడు, అంబులెన్స్ ని పిలిపించి వీలైనంత త్వరగా ఆస్పత్రిలో చేర్చిస్తే, వైద్య నిపుణులు అవసరమైన చికిత్స ఇస్తారు.

రోగి ఉన్న ఇంట్లో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

- రోగి ముట్టుకొన్న గిన్నెలు, గట్రలు సబ్బుతో బాగా శుభ్రం చెయ్యాలి. మీ చేతులు కూడా వెంటనే కడుక్కోండి.
- వాళ్ళు వాడిన బట్టలు వేరు చేసి, సబ్బు రాసి ఉతికి పిండాలి. రోగులతో ఆ పని చేయించకండి.
- వారు తిన్న ప్లేట్లు, గిన్నెలని సబ్బు నీళ్ళల్లో పెట్టమని చెప్పండి. వాటిని 15 నిమిషాల తర్వాత వేరే వాళ్ళు కడగాలి. బట్టలకి కూడా ఈ పద్ధతే పాటించాలి.
- ఇల్లంతా ఫినాయిల్, లైసోల్ లేదా సబ్బునీళ్ళతో రోజుకి రెండు సార్లు తుడవండి
- ముసలివాళ్ళని, చిన్నపిల్లల్ని రోగి దగ్గరికి వెళ్ళకుండా చూడండి
- రోగి ఉన్నప్పుడు, అందరూ, వయస్సులో పెద్ద వాళ్ళు, చిన్న పిల్లలు మాస్కు తప్పకుండా వేసుకోవాలి



రోగుల మానసిక ఆరోగ్యం
రోగం నిరాధారం అయినప్పుడు అందరినిరెచి దూరంగా ఉండడం (self-isolation) ముఖ్యం. వారి నించి దూరంగా ఉన్నప్పటికీ, వారితో ప్రేమగా మాట్లాడండి. ఈ రోగాన్ని తట్టుకోవాలంటే వారికి మనోధైర్యం కల్పించడం మన బాధ్యత



ఊపిరి పీల్చుకోవడం కష్టంగా ఉన్నప్పుడు, అంబులెన్స్ ని పిలిపించి వీలైనంత త్వరగా ఆస్పత్రిలో చేర్పిస్తే, వైద్య నిపుణులు అవసరమైన చికిత్స ఇస్తారు.

చేతులు కడుక్కొనే పద్ధతులు

చేతులు వైరస్ బారిన పడకుండా చూసుకోవటం చాలా ముఖ్యం. రెండు గంటలకి ఒకసారి చేతుల్ని తప్పక శుభ్రం చేసుకోవాలి

నీళ్లు పుష్కలంగా ఉన్నట్లయితే, సబ్బు రాసుకొని చేతుల్ని (చేతి వేళ్ళమధ్య, అరచెయ్యి, పైచెయ్యి, గోళ్ళ కింద) 20 సెకండ్ల సేపు తోముకొని కడుక్కోవాలి.

శానిటైజర్ ఉంటే, ఒక టీ-స్పూను చేతుల మీద వేసుకొని పైన చెప్పినట్లు 20 సెకండ్ల సేపు రుద్దు కోవాలి. నీళ్లతో కడగాల్సిన అవసరం లేదు

నీళ్ళ కొరత ఉంటే

ఒక ప్లాస్టిక్ సీసాలో సబ్బునీళ్ళు పోసి పెట్టుకోండి. సీసా మూత నిండా సబ్బునీళ్ళు పోసి చేతుల అన్ని భాగాల్ని రుద్దుకోండి.

పొడి గుడ్డ (తుండు, తువ్వాలు) తో బాగా తుడుచుకోండి. ఇలా రోజుకి 6 సార్లు లేదా 2 గంటలకి ఒకసారి చెయ్యండి. రాత్రిపూట వాడిన గుడ్డ (తుండు, తువ్వాలు) ని ఉతికి ఆరవెయ్యండి.



జనం గుంపులుగా ఉన్న చోట వైరస్

సోకకుండా రక్షించుకోవడం

If ఎక్కువమంది గుమికూడే ప్రదేశాల్లో, ఆఫీసుల్లో మనం అందరితో కలిసి మెలిసి ఉండాల్సి వచ్చినప్పుడు, లేదా రోగిని చూసుకుంటున్నప్పుడు వైరస్ సోకకుండా కొన్ని జాగ్రత్తలు పాటించాలి. మాస్క్ తప్పకుండా వేసుకోవాలి. మాస్కులు దొరికే అవకాశంలేకపోతే, శుభ్రమైన బట్ట/ చున్నీ/ చేతిగుడ్డని మూడు పొరలున్న మాస్కులాగా చేసుకోవచ్చు. ఆది మీ నోరుని, ముక్కుని పూర్తిగా కప్పేటట్లు చూసుకోండి.

ఇంట్లో చేసుకొన్న మాస్కు వాడుక గురించి

- మాస్కు బయటి వైపు 'X' మార్క్ వెయ్యండి. అది ఎప్పుడు బయటవైపు ఉండేటట్లు చూడండి.
- మాస్కు ధరించే ముందు మీ చేతుల్ని సబ్బునీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోండి.
- మొఖం మీద మాస్కు వేసుకున్నప్పుడు, దానికీ, మొఖానికి మధ్య ఖాళీ లేకుండా వుండేటట్లు చూడండి
- మాస్కుని ఊరికూరికే సర్దుకోవద్దు. దాని బయటవైపు ముట్టుకోవద్దు.
- వాడిన ఇంట్లో చేసుకున్న మాస్కుని 6 గంటల కి ఒకసారి లేదా, కొంచెం తడి అయ్యింది అనిపించగానే మార్చుకోవాలి. దాన్ని సబ్బునీటితో ఉతకాలి. కొన్నదైతే పారెయ్యాలి

బయటకెళ్ళి ఇంటికి వచ్చినప్పుడు పాటించాల్సిన జాగ్రత్తలు:

- తాళం చెవులు, మీరు తరుచు మీతో తీసుకెళ్లే ఇతర చిన్న వస్తువుల్ని ఇంట్లో ఉన్న ఒక డబ్బాలో పెట్టుకోండి
- బయటకు వేసుకెళ్లిన బట్టల్ని ఇంటికి రాగానే, తీసి ఉతకెయ్యండి. ఆలా చెయ్యడం వీలు కానప్పుడు, వాటిని మళ్ళీ ఇంకొకసారి వేసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు, ఒక ప్లాస్టిక్ బ్యాగ్ లో పెట్టండి. మరుసటి రోజు బయటకు వెళ్లేముందు మాత్రమే వాటిని ముట్టుకోండి. వాటిని ఇతర సామాగ్రికి తాకించకండి.