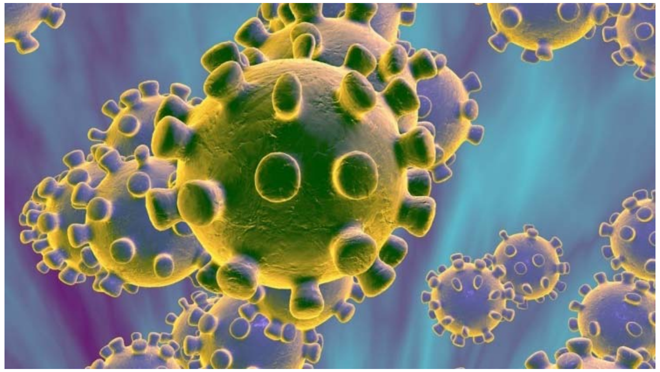
കൊറോണ വൈറസ്സ് പ്രതിരോധത്തിനായി അറിയേണ്ടത് എന്തൊക്കെ ?



ഭയവും ആശങ്കയും അല്ല വേണ്ടത് ....ജാഗ്രതയോടുകൂടിയ

പ്രതിരോധമാണ് ആവശ്യം

മധ്യ ചൈനയിലെ പ്രധാന വ്യാവസായിക കേന്ദ്രമായി അറിയപ്പെടുന്ന ഒന്നാണ് തുറമുഖ നഗരമായ വുഹാൻ. ഏതാണ്ട് 11 ദശലക്ഷത്തോളം ആളുകൾ അധിവസിക്കുന്ന വുഹാനിൽ നിന്ന് പ്രതിദിനം വ്യോമ മാർഗം യാത്ര ചെയ്യുന്നവരുടെ എണ്ണം തന്നെ മുപ്പതിനായിരത്തിലേറെ വരും.

പെട്ടെന്നാണ് കാരണമെന്തെന്നറിയാത്ത ഏതാനും ന്യൂമോണിയ കേസുകൾ വുഹാനിൽ നിന്ന് ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയ്ക്ക് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടത്. നാലു ദിവസത്തിനുള്ളിൽ റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ട കേസുകളുടെ എണ്ണം 44 ആയി വർധിച്ചു.

പുതിയ ഇനം കൊറോണ വൈറസ് ആണ് ഈ ന്യൂമോണിയ പകർച്ചവ്യാധിക്ക് കാരണമെന്ന് ചൈനയിലെ നാഷനൽ ഹെൽത്ത് കമ്മീഷൻ സ്ഥിരീകരിച്ചു

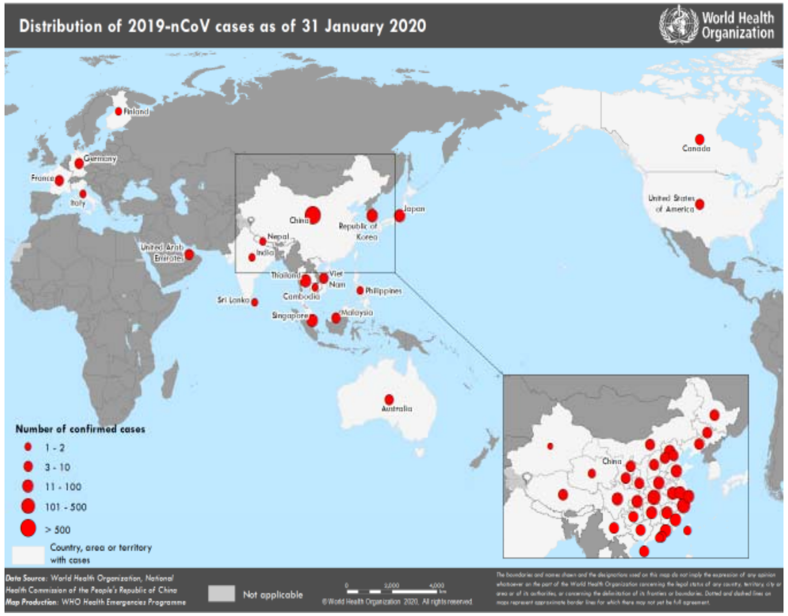
ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഈ പുതിയ ഇനം വൈറസിനെ നാമകരണം ചെയ്തത് നോവൽ കൊറോണ വൈറസ്സ് (2019 nCOV)എന്നായിരുന്നു.

ഇന്ത്യയിൽ ഇത് വരെ ഒരാൾക്ക് മാത്രമേ കൊറോണ വൈറസ്സ് ബാധ സ്ഥിതീകരിച്ചിട്ടുള്ളൂ.

വുഹാൻ സിറ്റിക്കടുത്ത ഒരു കടൽ വിഭവ / മത്സ്യമാംസ മാർക്കറ്റുമായുള്ള സമ്പർക്കമാണ് ഈ പകർച്ചവ്യധിയ്ക്ക് നിദാനമായതെന്ന് ചൈനയിലെ ആരോഗ്യ വകുപ്പ് കണ്ടെത്തി.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ 31 ജനുവരി 2020 അവസ്ഥാ പഠന റിപ്പോർട്ട് പ്രകാരം ലോകത്ത് 9826 രോഗ നിർണ്ണയം ഉറപ്പായ രോഗികൾ ഉണ്ട്. ചൈനയിൽ മാത്രം 9720 ആളുകൾക്കും മറ്റു രാജ്യങ്ങളിലെ 106 വ്യക്തികൾക്കും രോഗ നിർണ്ണയം ഉറപ്പായി.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ 31 ജനുവരി 2020 അവസ്ഥാ പഠന റിപ്പോർട്ട് പ്രകാരം ചൈന, ജപ്പാൻ, കൊറിയ, വിയത്നാം, സിങ്കപ്പൂർ, ഓസ്ട്രേലിയ, മലേഷ്യ, കമ്പോഡിയ, ഫിലിപ്പൈൻസ്, തായ്‌ലാൻഡ്, നേപ്പാൾ, ശ്രീലങ്ക, ഇന്ത്യ, അമേരിക്ക, കാനഡ, ഫ്രാൻസ്, ഫിൻലൻഡ്, ജെർമ്മനി, ഇറ്റലി, യു. എ . ഇ എന്നീ രാജ്യങ്ങളിൽ കൊറോണ വൈറസ്സ് ബാധിതരെ കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.



ചൈനയിൽ 9720 ആളുകൾക്ക

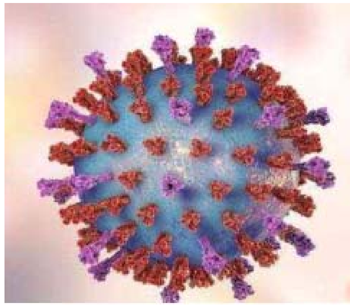
രോഗബാധ ഉറപ്പാകുകയും 15238

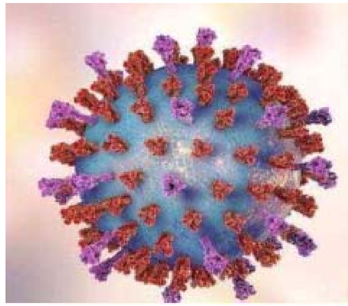
രോഗബാധ സംശയിക്കുന്നവരും 213

മരണങ്ങളും ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്തു.

എന്താണീ കൊറോണ വൈറസ്?

അതൊരു RNA വൈറസാണ്. ഗോളാകൃതിയിലുള്ള കൊറോണ വൈറസിന് ആ പേര് വന്നത് അതിന്റെ സ്തരത്തിൽ നിന്നും സൂര്യരശ്മികൾ പോലെ തോന്നിപ്പിക്കുമാറ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന കൂർത്ത മുനകൾ കാരണമാണ്.





പ്രധാനമായും പക്ഷിമൃഗാദികളിൽ രോഗങ്ങളുണ്ടാക്കുന്ന കൊറോണ വൈറസ് ,

ഇവയുമായി സഹവസിക്കുകയും അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തുകയും ചെയ്യുന്ന

മനുഷ്യരിലും അപൂർവ്വമായി രോഗകാരിയാകാറുണ്ട്

സാധാരണ ജലദോഷം മുതൽ വിനാശകാരിയായ ന്യൂമോണിയയും

ശ്വസനത്തകരാറും വരെ കൊറോണ വൈറസ് മനുഷ്യരിൽ ഉണ്ടാക്കുന്നു

നവജാത ശിശുക്കളിലും ഒരു വയസ്സിൽ താഴെയുള്ള കുഞ്ഞുങ്ങളിലും ഉദരസംബന്ധമായ അണുബാധയ്ക്കും മെനിഞ്ചൈറ്റിസിനും കാരണമാകാറുണ്ട് ഈ വൈറസ്.

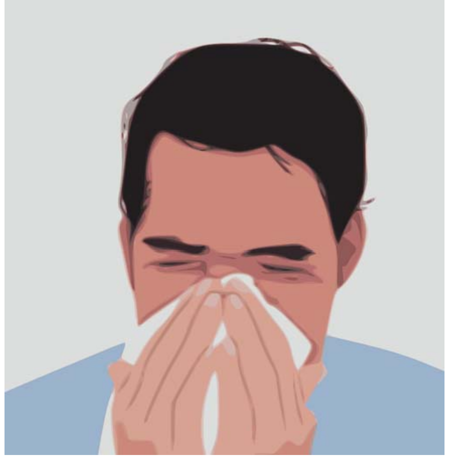
2002-2003 കാലഘട്ടത്തിൽ ചൈനയിലും സമീപരാജ്യങ്ങളിലും പടർന്നു പിടിച്ച SARS (സിവിയർ അക്യൂട്ട് റെസ്പിരേറ്ററി സിൻഡ്രോം) 8096 പേരെ ബാധിക്കുകയും 776 പേരുടെ മരണത്തിന് കാരണമാവുകയും ചെയ്തു

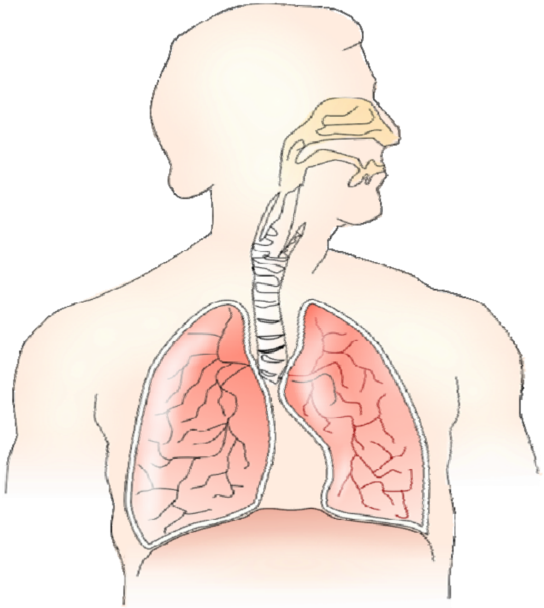
2012-ൽ സൗദി അറേബ്യയിൽ MERS (മിഡിൽ ഈസ്റ്റ് റെസ്പിരേറ്ററി സിൻഡ്രോം) കൊന്നൊടുക്കിയത് 858 പേരെയാണ്. ഇവയും കൊറോണ വൈറസ് മൂലമുണ്ടായ സാംക്രമിക രോഗബാധകളാണ്.

കൊറോണ വൈറസ് – രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ

പനി, ജലദോഷം,ചുമ,തൊണ്ടവേദന,ശ്വാസതടസ്സം,ശ്വാസംമുട്ട്

എന്നിവയാണ് പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ.





ന്യൂമോണിയ,വൃക്കകളുടെ പ്രവർത്തന മാന്ദ്യം തുടങ്ങി ഗുരുതരാവസ്ഥയിൽ മരണത്തിന്

വരെ ഇവ കാരണമാകാം.

രോഗപ്പകർച്ച

രോഗം ബാധിച്ച ആളുമായോ, പക്ഷിമൃഗാദികളുമായോ അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നവർക്ക് രോഗം പിടിപെടാൻ സാധ്യത ഏറെയാണ്. രോഗി തുമ്മുമ്പോഴോ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴോ ചിതറിത്തെറിക്കുന്ന ഉമിനീർ കണങ്ങൾ വഴിയോ സ്രവങ്ങൾ വഴിയോ രോഗം പകരാം.

രോഗാണു ശരീരത്തിൽ എത്തി രോഗലക്ഷണം കണ്ട് തുടങ്ങാൻ ഏതാണ്ട് 6 മുതൽ 10 ദിവസങ്ങൾ വരെ എടുക്കാം.

രോഗം കണ്ടു പിടിക്കുന്നതെങ്ങനെ?

മേൽപറഞ്ഞ രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ളവരുടെ തൊണ്ടയിൽ നിന്നുള്ള സ്രവം, മൂത്രം, കഫം, രക്തം എന്നിവ ലബോറട്ടറി പരിശോധനകൾക്ക് വിധേയമാക്കിയാണ് രോഗ നിർണയം ഉറപ്പ് വരുത്തുന്നത്. PCR , NAAT എന്നിവയാണ് നിലവിൽ ലഭ്യമായിട്ടുള്ള ടെസ്റ്റുകൾ.

കൊറോണ വൈറസിനെതിരെ വാക്സിൻ ലഭ്യമാണോ?

ഈ പുതിയ ഇനമടക്കം ഏഴ് തരം കൊറോണ വൈറസുകളാണ് മനുഷ്യനിൽ നിലവിൽ രോഗമുണ്ടാക്കുന്നവയായി കണ്ടെത്തിയിട്ടുള്ളത്.

ഇതൊരു പുതിയ ഇനം വൈറസായതു കൊണ്ട് തന്നെ, അതിന്റെ

ജനിതക ഘടനയടക്കം നിരവധി കാര്യങ്ങൾ

പഠനവിധേയമാക്കേണ്ടതുണ്ട്. പരീക്ഷണ നിരീക്ഷണങ്ങൾക്ക്

ശേഷം കാര്യക്ഷമമായ വാക്സിൻ ലഭ്യമാകാൻ ഏതാനും

മാസങ്ങളോ വർഷങ്ങളോ വേണ്ടി വരാം.

ചികിത്സ

കൊറോണ വൈറസിനെതിരെ ഫലപ്രദമായ ആന്റി വൈറൽ മരുന്നുകൾ നിലവിൽ ലഭ്യമല്ല. എന്നാൽ ലക്ഷണങ്ങൾക്ക് അനുസരിച്ച് രോഗ തീവ്രത കുറയ്ക്കുന്നതിനും മരണ നിരക്ക് കുറയ്ക്കുന്നതിനുമുള്ള ചികിത്സാ രീതികളാണ് അവലംബിച്ചു വരുന്നത്

ശ്വസനപ്രക്രിയയിൽ ഗുരുതരമായ

തകരാറുള്ളവർക്ക് വെന്റിലേറ്റർ ചികിത്സയും

വേണ്ടി വരും.

ഇന്ത്യയിലും ശ്രീലങ്കയിലും കോറോണ വൈറസ് സ്ഥിതീകരിച്ചു.

ഏറെ ജാഗ്രത പുലർത്തേണ്ട സമയമാണ് കൊറോണ വൈറസ് അണുബാധയുണ്ടായ സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും മടങ്ങി വരുന്നവർക്ക് വേണ്ടിയുള്ള പൊതുവായ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നോക്കാം

ഭയവും ആശങ്കയും അല്ല വേണ്ടത് ......ജാഗ്രതയാണ്.

ചൈനയിൽ ഇപ്പോൾ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള കൊറോണ രോഗബാധ കാര്യമായ രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവരിൽ നിന്നും കുടുംബാംഗങ്ങളിലേക്കും സമൂഹത്തിലേക്കും പകരാൻ സാധ്യതയുണ്ട് എന്ന് ചൈന മുന്നറിയിപ്പ് നൽകിയിട്ടുള്ളതാണ്

നാം കൊറോണയെ ഭയക്കേണ്ട സാഹചര്യമുണ്ടോ ?

ഓരോരോ പുതിയ രോഗാണുക്കൾ നമുക്ക് നേരെ വരികയാണ്.

രോഗാണുവിനേയും അവയുടെ സംക്രമണ രീതികളേയും മനസ്സിലാക്കി

ജാഗ്രതയോടെ പ്രവർത്തിക്കുക എന്നതാണ് അവയെ ചെറുക്കുന്നതിനുള്ള

ഏറ്റവും പ്രധാന ആയുധം.

മുമ്പ് വന്നിട്ടുള്ള എബോള, നിപ്പ തുടങ്ങിയ ഭീകരന്മാരെ അപേക്ഷിച്ച് ഇത് നിസ്സാരൻ. ഈ ഭീകരന്മാർക്ക് അടിപ്പെട്ടാൽ തിരിച്ച് വരവിനുള്ള സാധ്യത കേവലം പത്തു ശതമാനം മാത്രമാണ്.

കൊറോണ വൈറസിന്റെ കാര്യത്തിൽ മരണവും വൈകല്യങ്ങളും താരതമ്യേന കുറവാണ്.

നമ്മൾ ജാഗ്രതയോടെ ഇരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. രോഗബാധിത രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നെത്തുവർക്ക് രോഗബാധയുണ്ടോ എന്ന് സ്ക്രീൻ ചെയ്യുന്നതിനുള്ള നടപടികൾ വിമാനത്താവളങ്ങളിലും മറ്റും സർക്കാർ സ്വീകരിച്ചു കഴിഞ്ഞു.

ALERT !!!

നമ്മൾ, കേരളത്തിലെ ജനങ്ങളെ ഇതെങ്ങനെ ബാധിക്കുന്നു എന്ന സംശയം സ്വാഭാവികം. വൈറസാണ്, ഭയം ഒഴിവാക്കി ജാഗ്രത പുലർത്തണം എന്നു തന്നെയാണ് പറയാനുള്ളത്.

കൊറോണ വൈറസ്സ് ബാധ സ്ഥിതീകരിക്കപെട്ട രാജ്യങ്ങളിൽ നിന്നും നാട്ടിലെത്തിയ ബന്ധുമിത്രാദികൾക്കോ പരിചയക്കാർക്കോ കൊറോണ വൈറസ് ബാധയുമായി ബന്ധപെട്ട എന്തെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണുകയാണെങ്കിൽ അധികൃതരെ എത്രയും പെട്ടെന്ന് അറിയിക്കുക. അവരുമായുള്ള സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.

കൊറോണ വൈറസ്സ് ബാധ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനുള്ള പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങൾ

- കൊറോണ അണുബാധ സ്ഥിരീകരിക്കപ്പെട്ട ചൈന, മറ്റ് രാജ്യങ്ങൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽ നിന്നും കേരളത്തിൽ എത്തിയവർ അടുത്ത 28 ദിവസം നിർബന്ധമായും വീടുകൾക്ക് ഉള്ളിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ടതാണ്. വൈദ്യസഹായത്തിനുവേണ്ടി മാത്രമേ വീട് വിട്ട് പുറത്ത് പോകാൻ പാടുള്ളൂ. ഇതിനുവേണ്ടിയും ദിശ നമ്പറിൽ വിളിച്ച് (04712552056) നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലഭിച്ചതിനു ശേഷം മാത്രമേ പുറപ്പെടാവൂ.

ചൈനയിലെ വൂഹനിൽ നഗരത്തിൽ നിന്നും വന്ന രോഗലക്ഷണം ഇല്ലാത്ത

വ്യക്തികളുംഅടുത്തുള്ള സർക്കാർ ആശുപത്രിയിലേക്ക് ബന്ധപെട്ടോ ദിശ 1056

ലേക്ക് വിളിച്ചോ(വിശദ വിവരങ്ങൾ ഇവിടെ നിന്നും ലഭിക്കുന്നതായിരിക്കും)

നിശ്ചിത സ്ഥലങ്ങളിൽ സജ്ജീകരിച്ചിരിക്കുന്ന രോഗ നിർണ്ണയ സംവിധാനങ്ങൾ

പ്രയോജനപെടുത്തണം. ഇവർ നിർബന്ധമായും രോഗനിർണ്ണയ

പരിശോധനകൾക്ക് വിധേയർ ആകേണ്ടതാണ്.

- ബാത്ത് അറ്റാച്ച്ഡ് ആയതും വായു സഞ്ചാരമുള്ളതുമായ മുറിയിൽ തന്നെ കഴിയേണ്ടതാണ്.
- പാത്രങ്ങൾ, കപ്പ്, ബെഡ് ഷീറ്റ്, തുടങ്ങിയവ മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കുവയ്ക്കരുത്.
- വീട്ടിൽ ഉള്ള മറ്റു കുടുംബാംഗങ്ങളുമായുള്ള സമ്പർക്കം കർശനമായി ഒഴിവാക്കുക.

സന്ദർശകരെ വീട്ടിൽ ഒരുകാരണവശാലും അനുവദിക്കാതിരിക്കുക.

രോഗബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും നാട്ടിൽ എത്തിയവർ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി ഇടപഴകുമ്പോൾ ഒരുമീറ്റർ അകലം എങ്കിലും പാലിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കണം. വീട്ടിൽ പൊതു പരിപാടികൾ സംഘടിപ്പിക്കരുത്. പൊതു പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുക്കുകയും അരുത്.

നിങ്ങൾ വീട്ടിൽ എത്തിയ വിവരം ജില്ലാ കണ്ട്രോൾ റൂമുകളിൽ അറിയിക്കണം.

പനി, ചുമ, തൊണ്ടവേദന, ശ്വാസംമുട്ട് എന്നിവ അനുഭവപെട്ടാൽ കണ്ട്രോൾ റൂമിൽ വിളിച്ച് സഹായം ആവശ്യപ്പെടണം.

ഒരിക്കലും സ്വമേധയ ആശുപത്രിയിൽ വരരുത്. കണ്ട്രോൾ റൂമുമായി ബന്ധപ്പെട്ടു അവർ നിയോഗിക്കുന്ന വാഹനത്തിൽ ആശുപത്രിയിൽ എത്തുക.

- തോർത്ത്, വസ്ത്രങ്ങൾ, കിടക്കവിരി മുതലായവ ബ്ലീച്ചിംഗ് ലായനി(1 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ 3 ടിസ്പൂൺ ബ്ലീച്ചിംഗ് പൌഡർ) ഉപയോഗിച്ച് പ്രത്യേകം കഴുകി വെയിലത്ത് ഉണക്കി ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്.
- ചുമയ്ക്കാനോ തുമ്മാനോ തോന്നിയാൽ തുവാല / തോർത്ത് / തുണി തുടങ്ങിയവ കൊണ്ട് വായും മൂക്കും മറയ്ക്കണം. ഇവ അണുവിമുക്തമാക്കേണ്ടതാണ്. പൊതുസ്ഥലത്ത് തുപ്പാതിരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

- വീട്ടിൽ ഉള്ള മറ്റുകുടുംബാംഗങ്ങൾ വേറെ മുറികളിൽ മാത്രം താമസിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.
- നിരീക്ഷണത്തിൽ ഉള്ള വ്യക്തി ഉപയോഗിച്ച മേശ, കസേര മുതലായ സാമഗ്രികളും ബാത്ത്റൂം, കക്കൂസ് തുടങ്ങിയവയും ബ്ളീച്ചിംഗ് ലായനി ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയാക്കുക
- എപ്പോഴെങ്കിലും പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസം എന്നീ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഓരോ ജില്ലയിലും പ്രസിദ്ധീകരിച്ചിരിക്കുന്ന ഫോൺ നമ്പറുകളിൽ ബന്ധപ്പെട്ട ശേഷം അവരുടെ സഹായത്തോടെ ആശുപത്രികളിലേക്ക് പോകാം.

- ഓരോ ജില്ലയിലും മെഡിക്കൽ കോളേജ് ഉൾപ്പെടെ രണ്ട് ആശുപത്രികളിൽ പ്രത്യേകം ഐസോലേഷൻ ചികിത്സാ സംവിധാനം കൊറോണ മുൻ ഒരുക്കങ്ങളുടെ ഭാഗമായി സജ്ജമാക്കിയിട്ടുണ്ട്.

- ഓരോ ആശുപത്രിയിലും നോഡൽ ഓഫീസറിന്റെയും സൂപ്രണ്ടിന്റെയും ഐസോലേഷൻ സംവിധാനത്തിന്റെയും ഫോൺ നമ്പർ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഇവരെ ഫോണിൽ ബന്ധപ്പെട്ടതിനു ശേഷം ഐസോലേഷൻ ചികിത്സാ സംവിധാനം ഏർപ്പെടുത്തിയ മുറിയിലേക്ക് നേരിട്ട് പോകേണ്ടതാണ്.

❖ ഇതിനു വേണ്ടി ഇതര ഒ.പി ക്യാഷ്വാലിറ്റി ഭാഗത്തേക്ക് പോകേണ്ട ആവശ്യം ഇല്ല. എത്രയും പെട്ടന്ന് വിദഗ്ധ ചികിത്സ ലഭ്യമാക്കാനും മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗം പകരുന്നത് തടയാനും വേണ്ടിയാണ് ഈ ക്രമീകരണം.

❖ നിർദ്ദിഷ്ട വ്യക്തിയും, കൂടെ പോകുന്ന ആളും മാസ്ക് അല്ലങ്കിൽ തുവാല കൊണ്ട് മുഖം മറയ്ക്കണം. പൊതു വാഹനങ്ങൾ യാത്രക്ക് ഒഴിവാക്കണം.കണ്ട്രോൾ റൂമുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അവർ സജ്ജീകരിക്കുന്ന യാത്രമാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കുക

ആശുപത്രി , ജില്ല കണ്ട്രോൾ റൂമുകൾ എന്നിവ കൂടാതെ ദിശ നമ്പറിൽ നിന്നും(0471 2552056) വേണ്ട മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നതാണ്.

മുൻകരുതലുകൾ

1. കണ്ണിലോ മൂക്കിലോ വായിലോ കഴുകാത്ത കൈകൊണ്ട് തൊടരുത്. പലയാവർത്തി കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് വൃത്തിയായി കഴുകുന്നത് ശീലമാക്കുക. കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് എങ്കിലും കൈകൾ ഉരച്ചു കഴുകണം. പറ്റുമെങ്കിൽ ആൽക്കഹോൾ ബേസ്ഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക.

2. ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ മൂക്കും വായയും കൈമുട്ടിന്റെ മടക്കു ഇടതു കൈ കൊണ്ടോ മറച്ചു പിടിക്കുക. ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മറ്റൊരാളുടെയോ മറ്റു വസ്തുക്കളുടെയോ നേർക്കു ആവരുത് എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക. ഒഴിവാക്കാൻ ആവാത്ത തുമ്മലുകൾ ഒരു തുവാല കൊണ്ട് മറച്ചോ ഒന്ന് കുനിഞ്ഞു അവനവന്റെ കുപ്പായത്തിന്റെ ഞൊറിവുകളിലേക്കോ ആയിക്കോട്ടെ.

3.രോഗികളുമായുള്ള അടുത്ത സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക.

4.മത്സ്യമാംസാദികൾ നന്നായി പാകം ചെയ്യുക.

5.ആശുപത്രികളിൽ ഒരുക്കേണ്ട സംവിധാനങ്ങൾ

- ഡോക്ടറെ കാണുന്നതിന് മുൻപ് പലപ്പോഴും മണിക്കൂറുകളോളം ഉള്ള കാത്തിരിപ്പ് പതിവാണ്. വായു മാർഗം പകരുന്ന വ്യാധികളുടെ കൊടുക്കൽവാങ്ങലുകൾക്കു ഏറെ സാധ്യത കൂട്ടുന്ന നിമിഷങ്ങൾ ആണിത്.

- ആശുപത്രിയിലേക്ക് കയറി വരുമ്പോൾ തന്നെ മേൽപ്പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവർ സ്വയം അല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരാളുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ഒരു മാസ്ക് ധരിക്കുന്നതു നന്നാവും. ഒന്നുമില്ലെങ്കിൽ ഒരു തുവാല. മാസ്കും തുവാലയും രോഗം ഒരാൾക്ക് കിട്ടാതിരിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ആയിരങ്ങൾക്ക് കൊടുക്കാതിരിക്കാൻ ആവും സഹായകം.

6.രോഗലക്ഷണങ്ങളുള്ള കുട്ടികളെ സ്കൂളിലേക്ക്

അയക്കാതിരിക്കുക, മാത്രമല്ല രോഗബാധിത

പ്രദേശങ്ങളിൽ നിന്നും മടങ്ങി വന്ന വ്യക്തികൾ

താമസിക്കുന്ന വീട്ടിലെ കുട്ടികളെയും 28 ദിവസം

സ്കൂളിൽ അയക്കതിരിക്കുവാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക.

7.ഈ കാര്യങ്ങളിൽ അദ്ധ്യാപകർ ജാഗരൂകർ

ആയിരിക്കുക, കുട്ടികൾക്ക് ഇതേക്കുറിച്ച് അറിവ്

പകരുക.

8.രോഗ ബാധിത പ്രദേശങ്ങളിൽ യാത്രാ നിയന്ത്രണം ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും രോഗബാധിത രാജ്യങ്ങളിലേക്കുള്ള യാത്രകൾക്ക് അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ വിലക്കേർപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ല. വിമാനത്താവളങ്ങളിലും തുറമുഖങ്ങളിലും മറ്റും രോഗബാധിതരെ കണ്ടെത്താനുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾ ഊർജിതപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. രോഗബാധിതരേയും അവരുമായി അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തുകയും ചെയ്തവരേയും കണ്ടെത്തുകയും അവരെ മാറ്റി നിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നത് വഴി രോഗവ്യാപനം തടയാനാകും.

9. കൊറോണ വൈറസ്സ് രോഗബാധ നമ്മുടെ നാട്ടിൽ സ്ഥിതീകരിച്ചതിനാൽ ആരോഗ്യ മന്ത്രാലയത്തിൽ നിന്നുള്ള ജാഗ്രതാ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായി പാലിക്കുക.

മറ്റു അബദ്ധധാരണകൾ വച്ച് പുലർത്താതെ/പ്രച്ചരിപ്പിക്കാതെ ഇരിക്കുക.

10.ഇത് പകരാതിരിക്കാൻ ചൂടുവെള്ളം കുടിക്കണം, ഉപ്പുവെള്ളം കുടിക്കണം എന്നൊക്കെ പറഞ്ഞു പല ഹോക്സുകളും ഇറങ്ങീട്ടുണ്ട്. അതൊക്കെ പലർക്കും വാട്സാപ്പ് വഴി കിട്ടിയിട്ടുമുണ്ടാകും. അതൊന്നും ഫോർവേഡ് ചെയ്യരുത്. ദയവായി ആരോഗ്യ വകുപ്പ് നൽകുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ മാത്രം പാലിക്കുകയും പ്രചരിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഓർക്കണം, കേരളത്തിൽ കൊറോണ വൈറസ്

(2019 nCoV) രോഗം റിപ്പോർട്ട് ചെയ്തിട്ടുണ്ട് .

നിലവിൽ ഭയമല്ല വേണ്ടത്, ആശങ്ക ഒഴിവാക്കുക,

ജാഗ്രതയോടെ ഉള്ള പ്രതിരോധമാണ് ആയുധം.

നന്ദി..................