सार्वजनिकासाठी कोविड-19 विषयी सविस्तर प्रश्नोत्तरे :

1. **कोरोनाचा विषाणू म्हणजे काय?**

   कोरोनाचा विषाणू हा मनुष्य आणि प्राण्यामध्ये आजार निर्माण करणारा विषाणू आहे. अनेक कोरोनाचे विषाणू हे मानवामध्ये साध्या सर्दीबरोबरच तीव्र स्वरूपाच्या श्वसनासंबंधीचे मध्य पूर्व श्वसन आणि तीक्ष्ण श्वसन अशी एकाचवेळी विशिष्ट विकृती दर्शविणारी लक्षणे असणारे आजार निर्माण करतात.

2. **कोविड-19 म्हणजे काय?**

   कोविड-19 हा आता शोध लागलेल्या कोरोनाच्या विषाणूपासून होणारा रोग आहे. चीनमधील वुहान येथे डिसेंबर 2019 मध्ये हा नवीन विषाणू प्रथमत: मानवामध्ये आढळून आला.

3. **कोविड-19 ची लक्षणे कोणती?**

   - ताप
   - थकवा
   - कोरडा खोकला
   - वाहणारे नाक
   - घसा दुखी
   - उलटया होणे

4. **कोविड-19 चा संसर्ग झालेल्या व्यक्तीमध्ये ही सर्व लक्षणे दिसून येतात काय?**

   संसर्ग झाल्यानंतर 14 दिवसाच्या आत वरील नमूद केलेली लक्षणे दिसून येतात. या दरम्यान इतरांना संसर्ग होण्याची शक्यता असते. या कालावधीला कोरोना विषाणूचा उबवण काल (Incabution period) असे म्हणतात. कांही व्यक्तीमध्ये संसर्ग झालेला असला तरीही कोणतीही लक्षणे दिसून येत नाहीत किंवा तसा आजाराचा कोणताही अनुभव प्रकट होत नाही. यासाठी संसर्ग इतरांना होऊ नये म्हणून सामाजिक अंतर आणि स्वच्छता राखणे आवश्यक आहे.

5. **कोविड-19 बाधित व्यक्ती संपूर्णपणे बरी होऊ शकते काय?**

   - बहुतेक लोक (अंदाजे 80%) कोणत्याही विशेष चिकित्सेशिवाय बरे होऊ शकतात.
   - कोविड-19 ने बाधित झालेल्यापैकी 15-18% लोक तीव्र स्वरूपात अस्वस्थ होतात. दवाखान्यात विशेष चिकित्सेची त्याना आवश्यकता असते. 2-5% लोकांचा मृत्यू होण्याची शक्यता असते.
   - वयस्कर व्यक्ती आणि जादाचा रक्तदाब, हृदयाचे विकार अथवा मधुमेह असे आजार असलेल्या व्यक्तीना तीव्र स्वरूपाचा त्रास होण्याची शक्यता असते.
   - ताप, खोकला आणि श्वसनास त्रास अनुभवणाऱ्या व्यक्तीनी वैद्यकीय मदत घेणे गरजेचे आहे.

6. कोविड-19 चा प्रसार कसा होतो?

कोविड-19 बाधित व्यक्तीने खोकताना, शिंकताना आणि श्वास बाहेर सोडताना नाक किंवा तोंडामार्फत बाहेर पडणाऱ्या लहान लहान तुषारामार्फत (द्रवामार्फत) हा रोग एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीपर्यंत पसरतो. हा द्रव इतर व्यक्तीच्या चेहऱ्यावर पडल्यास डोळे अथवा तोंड यामार्फत पसरतो. हे लहान लहान तुषार श्वसनामार्फत सुध्दा इतरांना बाधित करतात.

हे थेंब (द्रव) खोकणाऱ्या किंवा शिंकणाऱ्या व्यक्तीच्या आजू बाजूला असलेल्या वस्तूवर किंवा शरिरावर पडतात. या वस्तूना किंवा व्यक्तीला स्पर्श केल्यानंतर तोंड, नाक आणि डोळ्याना स्पर्श केल्याने सुध्दा याचा प्रसार होतो. यासाठी बाधित व्यक्ती पासून 1 मीटर (3 फूट) दूर असणे आणि स्वच्छता बाळगणे अतिशय महत्वाचे आहे.

7. कोविड-19 निर्माण करणाऱ्या विषाणूचा हवेमार्फत प्रसार होऊ शकतो काय?

आतापर्यंतच्या अध्ययनानुसार कोविड-19 चा प्रसार श्वसनावाटे बाहेर पडणाऱ्या लहान लहान तुषारप्रमाणे असणाऱ्या द्रवाच्या स्पर्शाद्वारे प्रामुख्याने पसरतो परंतु हवेमार्फत पसरत नाही.

8. कोविड-19 चा संसर्ग हा या रोगाची लक्षणे न दर्शविणाऱ्या व्यक्तीद्वारे होऊ शकतो काय?

कांही बाधित व्यक्तीमध्ये या रोगाची लक्षणे दिसून येत नाहीत आणि लक्षणे प्रकट होत नाहीत. या कारणासाठी एका व्यक्तीपासून दुसऱ्या व्यक्तीला संसर्ग होऊ नये यासाठी सामाजिक अंतर (Social Distance) राखणे आणि स्वच्छ राहणे गरजेचे आहे.

9. कोविड-19 बाधित व्यक्तीच्या मलामार्फत (संडासामार्फत) या रोगाचा फैलाव होऊ शकतो काय?

कोविड-19 बाधित व्यक्तीच्या मलाद्वारे या रोगाचा फैलाव होण्याची शक्यता अत्यंत कमी अशी गणना करण्यात आली आहे. या विषयावर चाललेल्या संशोधनातून अधिक माहिती समोर येईल या विषयामध्ये रोग संसर्गाचा धोका असल्याने प्रत्येक मल विसर्जनानंतर आणि जेवणापूर्वी साबणाने हात धुणे अति महत्वाचे आहे.

10. या रोगापासून मी स्वतःचे संरक्षण करण्यासाठी आणि प्रसार थांबविण्यासाठी मी काय केले पाहिजे?

- लोकवस्तीच्या (गर्दीच्या) ठिकाणापासून दूर रहा.
- लक्षणे असलेल्या व्यक्तीपासून 1 मीटर दूर रहा.
- खोकताना किंवा शिंकताना आडवा हात करणे अति मुख्य आहे. नसेल तर शिंकताना नाक आणि तोंड हे हातरूमाल व टिश्यु कागदाने झाका. अशा स्थितीत हात साबणाने धुवावेत, हातरुमाल साबणाच्या सहाय्याने धुवून स्वच्छ करावा आणि टिश्यु कागद हा कचऱ्याच्या पेटीत ठेवून योग्य ती विल्हेवाट लावावी तुमच्या डोळ्याना, तोंडाला किंवा नाकाला स्पर्श करू नका.
- साबणाचा वापर करून हात स्वच्छ धुणे किंवा अल्कोहोलयुक्त सॅनिटायझरचा वापर करा.
- सामाजिक अंतर राखा. दुसऱ्यापासून 1 मी. किंवा 3 फूट दूर अंतरावरून व्यवहार करा.
- मल विसर्जनानंतर आणि जेवणापूर्वी साबणाने हात धूणे आवश्यक आहे.
- बाधित व्यक्तीपासून दूर रहा. 104 क्रमांकावर संपर्क साधा.
- संसर्ग लक्षणे दिसून येताच घरी राहून 104 या क्रमांकावर संपर्क साधा.

11. कोविड-19 चा फैलाव झालेल्या भागातून आलेल्या व्यक्तीनी ध्यावयाची दक्षता कोणती?

- 14 दिवस घरामध्येच विलगीकरण पध्दतीने राहणे आणि वर सुचविलेल्या सुचनांचे प्रत्येकाने पालन करावे.
- शक्य असल्यास घरातील हवा आणि प्रकाश असलेली खोली निवडून घरामध्येच राहणे. त्याच खोलीमध्ये घरातील इतर सदस्य राहणार असल्यास कमीत कमी 1 मीटर अंतर राखा.
- घरामध्ये जास्त न फिरता स्थिर राहा.
- मास्कचा वापर करा इतरांना होणाऱ्या संसर्गापासून रोखा. इतरांशी संपर्क कमी करा.

- तुम्हाला खोकला, ताप आणि श्वसनाचा त्रास जाणवल्यास वैद्यकीय सल्ला घ्या.
- 6 ते 8 तासाने वापरलेला मास्क बदला. वापरलेल्या मास्कचा पुनर्वापर टाळा.
- बाधित व्यक्तीने वापरलेले कपडे, घोंगडी, बेडशीट हे इतर कपडयामध्ये न मिसळता साबणाने स्वच्छ धुवून वाळत घालावेत.
- सामान्यपणे या व्यक्तीने स्पर्श केलेली खूर्ची, टेबल इतर जागा दररोज साबणाच्या सहाय्याने किंवा 1% सोडीयम क्लोराईट द्रावणापासून स्वच्छ करा.

12. वयस्कर आणि जादाचा रक्तदाब, हृदयाचे विकार किंवा मधुमेह ग्रस्त असे वैद्यकीय त्रास असलेल्या व्यक्तीनी काय करावे?

- आरोग्य खात्याने दिलेल्या सुचनांचे न चुकता पालन करा.
- वर सुचविलेल्या खबरदारीच्या उपायांचे पालन करा.
- पौष्टिक आहाराचे सेवन करा. तणाव रहीत रहा.
- गर्दीच्या ठिकाणी जाणे टाळा.
- सरळ साधा व्यायाम आणि सकाळचे आचरण अंमलात आणा.
- रकतदाब, मधूमेह, हृदय विकार असलेल्यानी वैद्याच्या सल्ल्याप्रमाणे औषधे घ्या.
- रोग, लक्षणे आढळून आल्यास त्वरीत 104 या क्रमांकावर संपर्क साधा.

13. गंभीर आजारानी त्रस्त असलेल्यापैकी कोणाला धोका अधिक (जास्त) आहे?

प्रस्तुत कोविड-19 चा प्रभाव कुणावर जास्त होत आहे हे एवढेच प्रचलीत आहे की वयोवृध्द, जास्त रक्तदाब, हृदय विकार, फुफ्फूसाचे विकार, कर्करोग, मधुमेह यासारखे आजार असणाऱ्या व्यक्तीता इतरापेक्षा जास्त संसर्ग होण्याची शक्यता आहे.

14. कोविड-19 च्या चिकित्सेमध्ये प्रतिजैविकांची भूमिका कोणती?

प्रतिजैविके ही विषाणू विरूध्द कार्य करीत नाहीत ती फक्त जीवाणू विरूध्द कार्य करतात. अशाप्रकारे प्रतिजैविक कार्य करीत नाहीत. वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय यांचा वापर करू नये.

15. कोविड-19 ला प्रतिबंध करण्यासाठी किंवा रोगी बरा होण्यासाठी कोणती औषधीय चिकित्सा आहे काय?

कोणतेही पारंपारिक किंवा घरगुती औषध कोविड-19 चे नियंत्रण करेल याचा साक्षाधार नाही.

16. कोविड-19 ची लस किंवा चिकित्सा आहे काय?

आतापर्यंत यावर कोणतीही लस किंवा कोणतेही प्रतिविषाणू औषध नाही.

17. मी स्वतःचे रक्षण (स्व-रक्षणार्थ) करण्यासाठी मास्क/मुखवटा वापरावे काय?

जर तुम्हाला खोकला किंवा सर्दी किंवा इतर कोणतीही संसर्ग जन्य लक्षणे असतील तर किंवा कोविड-19 बाधित व्यक्ती तुम्ही पाहिली असल्यास मास्क वापरणे गरजेचे आहे. तुम्हाला लक्षणे नसतील तर किंवा बाधित व्यक्ती तुम्ही न पाहता मास्क वापरणे हा अपव्यय आहे. मास्कचा जागतिक स्तरावर तुटवडा असताना काळजीपूर्वक वापर करणे गरजेचे आहे.

18. मास्कचा वापर आणि त्याची विल्हेवाट कशी करावी?

1. मास्कला स्पर्श करण्यापूर्वी अल्कोहोल हँड वॉश किंवा साबण आणि पाणी वापरून हात स्वच्छ करावेत.
2. मास्कला छिद्रे नाहीत किंवा फाटलेले नाही याची खात्री करावी.
3. मास्कचा वरील भाग कोणता हे जाणून घ्या.
4. तोंडावर मास्क ठेवून मेटल स्ट्रीप किंव छिद्रे ही नाकाच्या आकारानुसार सुस्थितीत ठेवा.

5. तुमचे तोंड आणि हनुवटी पूर्णपणे झाकेल असे मास्क लावा.
6. मास्कच्या वापरानंतर कानाच्या मागील बाजूला असणाऱ्या इलॅस्टीक लूपला धरून मास्कच्या समोरील बाजूला हाताचा स्पर्श होणार नाही अशारितीने काढा.
7. मास्क काढल्यानंतर ताबडतोब कचऱ्याच्या पेटीत ठेवा.
8. मास्कला स्पर्श केल्यास किंवा त्याची विल्हेवाट लावल्यानंतर अल्कोहोल मिश्रीत सॅनिटायझर किंवा साबणाच्या सहाय्याने हात धुणे आवश्यक आहे.

19. मांसाहार सेवनाने कोविड-19चे संक्रमण होते काय?

नाही. परंतु मांसाहाराचे सेवन करताना स्वच्छता पाळली पाहिजे. मांसाहार पूर्णपणे शिजलेला असावा. कच्चे मांस व कच्चे दूध वर्ज्य करावे.

20. पाळीव प्राण्यापासून कोविड-19 ची बाधा होऊ शकते काय?

हाँकाँगमध्ये एका पाळीव कुत्र्यापासून बाधा झालेल्या उदाहरणा व्यतिरिक्त इतर कोणतेही उदाहरण दाखल झालेले नाही कुत्रा, मांजर अथवा इतर कोणत्याही पाळीव प्राण्याला स्पर्श केल्यानंतर ताबडतोब स्वरक्षणार्थ हात स्वच्छ धुणे गरजेचे आहे.

21. कोविड-19 चा विषाणू वस्तूवर किती वेळ जीवंत राहतो?

कोविड-19 चा विषाणू वस्तूवर किती वेळ जीवंत राहतो याबद्दल स्पष्टीकरण नाही परंतु इतर विषाणू प्रमाणे वर्तन दर्शविते. कोरोनाचा विषाणू वस्तूवर कांही तास किंवा, कांही दिवसपर्यंत जीवंत राहतो असे अध्ययन सुचविते.

कोणत्याही वस्तुवर संसर्ग झालेला / प्रादुर्भाव झालेला आहे असे वाटल्यास ती जागा/ठिकाण स्वच्छ करून घेणे आवश्यक आहे.

22. आम्ही काय वर्ज्य करावें?

- धुम्रपान
- एकापेक्षा अधिक मास्कचा वापर
- प्रतिजैविके घेणे