సర్వజనులకొరకు కోవిడ్-19 గురించి వివరమైన ప్రశ్నోత్తరాలు :

1. కరోనా వైరస్ అనగానేమి?

కరోనా వైరస్‌లు మానవులు మరియు జంతువులలో అనారోగ్యం కల్గించదగు వైరస్‌లు చాలారకాల కరోనా వైరస్‌లు మానవులలో సాధారణ జలుబునుండి తీవ్ర శ్వాసక్రియ సంబంధ వ్యాధులైన Middle East Respiratory syndrome (MERS) మరియు Severe Acute Respiratory syndrome (SARS) కల్గిస్తాయి.

2. కోవిడ్-19 అనగానేమి?

కోవిడ్-19 ఇది ఇటీవలే గుర్తించబడిన కరోనా వైరస్ నుండి ఏర్పడు ఒక అంటువ్యాధి. డిశంబర్ 2019లో చైనాలోని వుహాన్‌లో ఈ నూతన వైరస్ మొదటసారి మానవులలో కనబడింది.

3. కోవిడ్-19 యొక్క లక్షణా లేవి?

- జ్వరం
- ఆయాసం
- పొడిదగ్గు లేదా కఫంతో కూడిన దగ్గు
- కట్టుకొన్న లేదా కారెడి ముక్కు
- గొంతునొప్పి లేదా దురద
- బేదులు

4. కోవిడ్-19 వ్యాధికలిగిన వ్యక్తులందరిలోనూ ఈ లక్షణాలు కనబడుతాయా?

వ్యాధి సోకిన 14 రోజుల లోపల పైన చెప్పిన లక్షణాలు కనబడువచ్చు, ఆ సమయంలో వ్యాధి మరొకరికి ప్రబలే అవకాశం ఉంది. ఈ సమయపు అవధిని కరోనా వైరస్‌యొక్క ఇన్‌క్యుబేశన్ అవధి అంటారు. కొంతమంది వ్యక్తులు వ్యాధిగ్రస్థులైనప్పటికీ కూడా వారు ఎటువంటి లక్షణాలు చూపరు. మరియు అనారోగ్యానికి లోనుకానట్లుగా అనుభవించరు. ఈ కారణంగానే ఒకరినుండి మరొకరికి వ్యాధి సోకకుండా దూరం (Social Distancing) మరియు శుభ్రతను కాపాడుకోవాలి.

5. కోవిడ్-19 వ్యాధి సోకిన వ్యక్తి పూర్తిగా కోలుకుంటాడా?

- చాలామంది (సుమారు 80%) ఎటువంటి ప్రత్యేక చికిత్స లేకుండా కోలుకుంటారు.
- కోవిడ్-19 కు లోనైన సుమారు 15 నుండి 18% మంది తీవ్రమైన అనారోగ్యులు కావచ్చు మరియు ఆసుపత్రిలో ప్రత్యేక చికత్స అవసరం రావచ్చు. 2 నుండి 5% మంది మరణించే అవకాశం ఉంటుంది.
- వృద్ధులు మరియు ఇదివరకే ఏదైనా వైద్య సమస్యలకులోనైన అధిక రక్తపోటు, హృదయ సమస్యలు లేదా మధుమేహం మొదలగునవి కలిగినివారు తీవ అనారోగ్యం అనుభవించు అవకాశం ఉంటుంది.
- జ్వరం, దగ్గు మరియు శ్వాసక్రియలో సమస్య అనుభవించే వారు వైద్య సహాయం పొందవలసి ఉంటుంది.

6. కోవిడ్-19 ఎలా ప్రబలుతుంది?

కోవిడ్-19 వ్యాధి కలిగిన వ్యక్తి దగ్గినప్పుడు, తుమ్మినప్పుడు లేదా శ్వాస బయటికి వదిలేటప్పుడు ముక్కు లేదా నోటిద్వారా బయటికొచ్చెడి చిన్న చిన్న చుక్కల ద్వారా ఈ వ్యాధి ఒక వ్యక్తి నుండి మరొక వ్యక్తికి ప్రబలుతుంది. ఈ చుక్కలు (బిందువులు) మరొక వ్యక్తి ముఖం మీద పడినప్పుడు కండ్లు, ముక్కు లేదా నోటి పై పొరల ద్వారా ప్రబలవచ్చు. ఈ చిన్న చిన్న చుక్కలను ఇతరులు శ్వాసించడం ద్వారాలోనికి పొందినా కూడా వ్యాధికిలోనవుతారు.

ఈ చుక్కలు దగ్గినలేదా తుమ్మిన వ్యక్తి చుట్టూ గల వస్తువులు మరియు ఉపరితలాల మీద పడుతాయి. ఇతరులు వాటిని తాకిన తరువాత వారి నోరు, ముక్కు మరియు కండ్లు తాకినప్పుడు వారు కూడా వ్యాధికిలోనవుతారు.

ఈ కారణంగానే వ్యాధిసోకిన వ్యక్తికి కనీసం 1 మీటర్ (3 అడుగులు) దూరంగా ఉండటం మరియు శుభ్రత కాపాడుకోవడం చాలా ముఖ్యం.

7. కోవిడ్-19 కల్గించు వైరస్ గాలి ద్వారా ప్రబలుతుందా?

ఇప్పటివరకు చేపట్టిన అధ్యయనాల ప్రకారం కోవిడ్-19 శ్వాసక్రియ ద్వారా బయటకు వేసిన చిన్న చిన్న చుక్కల స్పర్శ ద్వారా ముఖ్యంగా ప్రబలుతుందే తప్ప గాలిద్వారా కాదు.

8. కోవిడ్-19 వ్యాధిని ఈ వ్యాధి లక్షణాలు లేని వ్యక్తి ద్వారా పొందవచ్చా?

కొంతమంది వ్యక్తులు వ్యాధికిలోనైనప్పటికీ కూడా వారిలో ఎటువంటి లక్షణాలు కనబడకపోవచ్చు మరియు వారు అనారోగ్యానికి లోనుకాకుండా ఉండవచ్చు. ఈ కారణంగానే వ్యాధి ఒకరినుండి మరొకరికి సోకకుండా దూరం (Social Distancing) మరియు శుభ్రతను కాపాటుకోవాలి.

9. కోవిడ్-19 వ్యాధి ఈ రోగం కలిగిన వ్యక్తియొక్క మలం ద్వారా ప్రబలుతుందా?

కోవిడ్-19 వ్యాధిసోకిన వ్యక్తియొక్క మలం ద్వారా ప్రబలేఅవకాశాలు తక్కువ అని పరిగణించబడింది. దీని గురించి చేపడుతున్న అధ్యయనాలు దీనిగురించి అధిక కాంతి వెద జల్లవచ్చు ఈ విషయంలో వ్యాధిసోకెడి ప్రమాదం ఉండటం వలన మల విసర్జన తరువాత ప్రతిసారి మరియు భోజనం తినడానికి ముందు సబ్బుతో చేతులను బాగా శుబ్రపరచుకోవడం చాలా మంచిది.

10. ఈ వ్యాధి నుండి నన్ను నేను రక్షించుకోవడానికి మరియు ప్రబలకుండా అరికట్టడానికి నేనేమి చేయవచ్చు?

- జన రద్దీ ప్రదేశానికి దూరంగా ఉండండి.
- వ్యాధి లక్షణాలు కలిగిన వ్యక్తులకు ఒక మీటరంత దూరం పాటించండి.
- దగ్గేటప్పుడు మరియు తుమ్మేటప్పుడు మోచేయి ముందుంచు కోవడం చాలా ముఖ్యం. లేనట్లయితే మీరు తుమ్మేటపృడు ముక్కు మరియు నోటిని చేతిరుమాలు, టిష్యూ పేపర్‌తో మూసుకోండి అలాంటి పరిస్థితిలో చేతులను సబ్బుతో శుభ్రపరచుకోవాలి. చేతిరుమాలును సబ్బుతో శుభ్రపరచుకోవాలి. టిష్యూ పేపర్‌ను సరిగ్గా చెత్తబుట్టలో వేయాలి.
- మీ కండ్లు, నోరు లేదా ముక్కును చేతులలో తాకెడి (ముట్టెడి) అలవాటు మానుకోండి.
- అప్పడప్పుడు సబ్బుతో, చేతులు శుభ్ర పరచుకోండి. లేదా ఆల్కాహాల్ కలిగిన శ్యానిటైజర్ ఉపయోగించి చేతులు శుభ్రపరచుకోండి.
- సామాజిక అంతరం (దూరం) పాటించండి. అనగా మరొకరికి కనీసం ముడు అడుగులు లేదా ఒక మీటర్ అంత దూరంగా ఉండి లావాదేవీలు చేయండి/వ్యవహరించండి.
- మల విసర్జన తరువాత మరియు భోజనం తినడానికి ముందు చేతులు సబ్బుతో శుభ్రపరచుకోండి.
- వ్యాధిసోకిన వ్యక్తులకు దూరంగా ఉండండి. దూరవాణి సంఖ్య 104కు ఫోన్ చేయండి.
- వ్యాధి లక్షణాలు కనబడినచో ఇంట్లోనే ఉండి 104కు ఫోన్ చేయండి.

11. కోవిడ్-19 ప్రబలిన ప్రదేశాలనుండి వచ్చినవారు అనుసరించాల్సిన సురక్షణా చర్యలు ఏవి?

- 14 రోజులు ఇంట్లోనే ప్రత్యేకంగా ఉండాలి మరియు పైన సూచించిన మార్గదర్శనాలు అనుసంచాలి (ప్రతి యొక్కరి కొరకు సురక్షణా చర్యలు).
- సాధ్యమైనంత ఇంటిలోగల మంచిగాలి మరియు కాంతి ఉండునట్లు ప్రత్యేక గదిని ఎన్నుకొని గదిలోనే ఉండండి. ఇతర కుటుంబ సభ్యులు ఎవరైనా గదిలో ఉండవలసి వస్తే కనీసం 1 మీటర్ దూరంగా ఉండునట్లు పాటించాలి.
- ఎక్కువగా తిరగాడకుండా ఇంట్లోనే ఉండాలి.
- మాస్క్ ధరించి ఇతరులకు ప్రబలకుండా అరికట్టండి. ఇతరులతో సంపర్కం తక్కువ చేయండి.
- మీకు దగ్గు జ్వరం మరియు శ్వాసక్రియ సమస్యలు ఏర్పడినచో వైద్యుల సలహా పొందండి.
- మాస్క్ ధరించిన ఎనిమిది గంటల తరువాత మార్చాలి. ఒక సారి ఉపయోగించిన మాస్క్‌ను తిరిగి ఉపయోగించరాదు.
- రోగులు ధరించిన బట్టలు, కంబళి, బెడ్ షీట్లను ఇతర బట్టలతో కలపకుండా ప్రత్యేకంగా సబ్బుతో శుభ్రపరచి ఆరబెట్టాలి.
- ఈ వ్యక్తులు (రోగులు) సామాన్యంగా తాకెడి కుర్చీలు, టేబుళ్ళు లేదా ఇతర స్థళాలను ప్రతిరోజు సబ్బుతో లేదా ఒక శాతం సోడియం క్లోరైడ్ ద్రావణంతో శుభ్రపరచాలి.

12. వృద్ధులు మరియు ఏదైనా వైద్య సమస్యలకు లోనైనవారు అనగా అధిక రక్తపోటు, హృదయ సమస్యలు లేదా మధుమేహం మొదలగునవి కలిగినవారు ఏమి చేయాలి?

- ఆరోగ్య శాఖ వారు ఇచ్చెడి ముందు జాగ్రత్త చర్యలు (విధానాలు) తప్పకుండా పాటించాలి.
- పైన తెలిపిన ముందుజాగ్రత్త విధానాలు తప్పకుండా పాటించాలి.
- పౌష్టికాహారం సేవించండి. ఒత్తిళ్ళకు లోనుకాకండి.
- జనరద్దీగల ప్రదేశాలకు వెళ్ళకండి.
- సరళ వ్యాయామం మరియు వేకువ జాము నడక కొనసాగించండి.
- రక్త పోటు, మధు మేహం మరియు హృదయ సమస్యలు కలిగిన వారు వైద్యుల సలహామేరకు మాత్రలు మ్రింగండి.
- రోగ లక్షణాలు కనబడినచో వెంటనే 104 కు ఫోన్ చేయండి.

13. తీవ్ర జబ్బుతో బాధపడుచున్న వారిలో ఎవరికి ఎక్కువ ప్రమాదం ఉంది?

ప్రస్తుతం కోవిడ్-19 ప్రజలను ఎలా ప్రభావితం చూపుతున్నదో ఇప్పుడే తెలుసుకొంటున్నాం వయోవృద్ధులు ముందుగానే వైద్య రోగస్థితి (రక్త పోటు, హృదయ రోగం, ఊపితిత్తుల వ్యాధి, క్యాన్సర్, మధుమేహం/చక్కెర వ్యాధి) ఉన్నవారికి వ్యాధి ఇతరుల కంటే ఎక్కువగా ప్రబలుతుంది.

14. కోవిడ్-19 చికిత్సలో వ్యాధినిరోధకాల (యాంటి బయోటిక్‌లు), పాత్ర ఏమిటి?

వ్యాధినిరోధకాలు (యాంటి బయోటిక్‌లు) వైరస్‌లకు వ్యతిరేకంగా పని చేయవు. అవి బ్యాక్టీరియాల మీద మాత్రమే పని చేస్తాయి. అందువలన యాంటి బయోటిక్‌లు పని చేయవు. వాటిని పిజిషియన్‌లు సూచించనచో మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

15. కోవిడ్-19ను అరికట్టడానికి లేదా నయం చేయడానికి ఏవైనా ఔషధులు లేదా చికిత్సా పద్దతులున్నాయా?

ఎటువంటి ఔషధం సాంప్రదాయ లేదా ఇంటి ఔషధాలు కోవిడ్-19ను అరికడుతుంది లేదా నయం చేస్తుంది. అనడానికి ఎటువంటి సాక్ష్యాలు (ఆధారం) లేవు.

16. కోవిడ్-19కు టీకా లేదా చికిత్స ఉందా?

కోవిడ్–19కు ఇదివరకు ఎటువంటి టీకాలు లేదా యాంటివైరస్ ఔషధాలు లేవు.

17. నేను నన్ను రక్షించుకోవడానికి మాస్క్ ధరించాలా?

మీకు దగ్గు లేదా జలుబు లేదా ఇంకేవైనా వ్యాధి లక్షణాలు ఉన్నచో లేదా కోవిడ్–19 కలిగిన / అనుమానితవ్యక్తులను చూసుకొంటున్నచో మాత్రమే మాస్క్ ధరించాలి. మీరు వ్యాధికి లోను కాకుండా ఉన్నచో లేదా రోగగ్రస్తులను చూసుకోకుండా ఉన్నట్లయితే మీరు మాస్క్‌ను వృధా ఖర్చు చేస్తున్నారు. ప్రపంచంలో మాస్క్‌ల కొరత ఏర్పడినందున మాస్క్‌లను తెలివిగా ఉపయోగించాలి.

18. మాస్క్‌ను ఎలా తొలగించాలి? మరియు విసర్జించాలి?

- మాస్క్‌ను తాకడానికి ముందు ఆల్కాహాల్‌తో కూడిన హ్యాండ్‌వాష్ లేదా సబ్బు మరియు నీరు ఉపయోగించి చేతులను శుభ్రపరచుకోండి.
- మాస్క్ చినిగిపోయిలేకుండుట, రంధ్రాలు లేకుండుట నిర్ధారించుకోండి.
- ఏది పైభాగముదో తెలుసుకోండి (మెటల్ స్ట్రిప్ ఉన్నవైపు)
- మాస్క్‌ను ముఖం మీద పెట్టండి. మాస్క్ యొక్క మెటల్ స్ట్రిప్ లేదా తుదిని మీ ముక్కు ఆకారానికి అనుగుంహింగా పట్టుకొనునట్లు ఒత్తండి.
- మీ నోరు మరియు గడ్డాన్ని పూర్తిగా మూసేవిధంగా మాస్క్‌ను కిందికి లాగండి.
- మాస్క్ వినియోగం పూర్తయిన తరువాత చెవి వెనుక భాగం నుండి ఎలాస్టిక్ లూప్‌ను ముఖం మరియు బట్టకు తాకకుండునట్లు లాగి మాస్క్‌ను తొలగించండి దీనివలన మాస్క్ ఉపరితలాలను తాకడాన్ని అరికట్టవచ్చు.
- మాస్క్ వినియోగించిన వెంటనే తొలగించి, మూతగల చెత్త బుట్టలో వేయండి.
- మాస్క్‌ను తాకిన లేదా విసర్జించిన తరువాత ఆల్కాహాల్‌తో కూడిన వ్యాధి నివారకం లేదా సబ్బుతో చేతులు శుభ్రపరచుకోండి.

19. మాంసాహారం సేవించడం వలన కోవిడ్-19 వ్యాధి ప్రబలుతుందా?

ప్రబలదు అయితే, పచ్చిమాంసం, పాలు లేదా మాంసాహారాలు సేవించేటప్పుడు/తినేటప్పుడు శుభ్రత కాపాడుకొని సరిగ్గా కాంచి/ఉడికించి ఉపయోగించాలి.

20. కోవిడ్-19 పెంపుడు జంతువుల నుండి ప్రబలు తుందా?

హాంకాంగ్‌లో ఒక పెంపుడు కుక్కకు వ్యాధి సోకడం మినహాయిస్తే, ఇంతవరకు కుక్క, పిల్లి లేదా ఇంకేవైనా పెంపుడు జంతువులకు కోవిడ్–19 ప్రబలిన ఉదాహరణలు లేవు అయినప్పటికే మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి అప్పుడప్పుడు చేతులు పూర్తిగా శుభ్రపరచుకోండి.

21. కోవిడ్-19 వైరస్ వస్తువుల ఉపరితలం మీద ఎంతసేవు సజీవంగా ఉంటుంది?

కోవిడ్–19 వైరస్ వస్తువుల ఉపరితలం మీద ఎంతసేవు సజీవంగా ఉంటుందో అనునది నిర్ధారణ కాలేదు. అయితే, అది ఇతర కరోనా వైరస్‌ల లాగా ప్రవర్తించునట్లు చూపుతుంది. కరోనా వైరస్‌ల వస్తువుల మీద కొన్ని గంటల సమయం లేదా చాలా రోజుల వరకు జీవించగలవని అధ్యయనాలు తెలుపుతున్నాయి.

ఏదైనా వస్తువుకు సోకలేదని అనిపించినచో వైరస్‌లను నాశనం చేసి మిమల్ని మరియు ఇతరులను రక్షించుకోవడానికి వ్యాధి నివారకాలను ఉపయోగించి ఆ స్థళం / జాగాను శుభ్రపరచాలి.

22. నేను ఏమేమి చేయకూడదు?

- ధూమపానం
- ఒకదానికంటే ఎక్కువ మాస్క్‌లు ధరించడం.
- యాంటిబయోటిక్‌లు (వ్యాధినిరోధనాలు) తీసుకోవడం.