

## कोव्हिड-१९ ची लागण टाळण्यासाठीची पथ्ये

कोव्हिड-१९ विषाणूची साथ ओसरायला अनेक महिने लागतील. तोपर्यंत या विषाणूची लागण टाळण्यासाठी आपण काही पथ्ये पाळली पाहिजेत. त्यासाठी या साथीचे शास्त्र आधी अगदी थोडक्यात समजावून घेऊ.

### या साथीचे शास्त्र

कोणताही विषाणू मानवी समाजात नवा असतांना सुरुवातीला त्याच्या विरोधात प्रतिकारशक्ती कुणाजवळच नसते. त्यामुळे या विषाणूच्या संपर्कात आलेल्या सर्वांच्याच श्वसन-संस्थेत या विषाणूची लागण होते. पण त्याचबरोबर लागण झालेल्या सर्वांच्या रक्तात या विषाणूच्या विरोधात प्रतिकारशक्ती निर्माण होते. साथीच्या प्रसारासोबत अशा प्रतिकारशक्ती असलेल्यालोकांचीही संख्या वाढत जाते. (लस असेल तर ही संख्या आणखी वाढते.) त्यामुळे प्रतिकारशक्ती नसलेले नवीन यजमान या विषाणूंना दिवसेंदिवस कमी कमी प्रमाणात सापडू लागतात. माणसाच्या शरीराच्या बाहेर हे विषाणू फार वेळ जिवंत रहात नाहीत. त्यामुळे त्यांचा प्रसार मंदावून शेवटी थांबतो आणि ही साथ ओसरू लागते. गोवराची लस नव्हती तेव्हा लहान मुलांमध्ये गोवराची साथ येऊन वेगाने पसरायची आणि नंतर आपोआप ओसरायची. दहा वर्षांपूर्वी स्वाईन-फ्लूची साथ आली होती. एका टप्प्यानंतर तीही ओसरली. त्यानंतर मात्र तुरळक लागण व मृत्यू होतात. **कोव्हिड-१९ ची साथही काही महिन्यांनी ओसरणार आहे.** मात्र कोव्हिड-१९ हा विषाणू फार वेगाने पसरणारा आहे व स्वाईन-फ्लूच्या मानाने तो जास्त जीवघेणा आहे. त्यामुळे हा वेग कमी करण्यासाठी आणि मृत्यू कमी करण्यासाठी सरकार रुग्णांचा शोध आणि त्यांच्यावर उपचार या बाबतची पाउले अधिक जोरदारपणे उचलावी लागतील. त्याचबरोबर नागरिकांनाही येते काही महिने काही पथ्ये पाळावी लागतील, काही सवयी अंगी बाणाव्या लागतील. ती समजण्यासाठी हे लक्षात घ्यायला हवे की **कोव्हिड-१९ चे विषाणू दोन प्रकारे पसरतात.** एक म्हणजे रुग्णाच्या श्वासतून, खोकला व शिंका मधून बाहेर पडणा-या तुषारांमध्ये हे विषाणू असतात; रुग्णाच्या ६ फुटाजवळ असणा-या व्यक्तीच्या श्वासमार्गात हे तुषार जाऊन लागण पसरते. कोविड-१९ बाबतीत हा प्रसारमार्ग अधिकांशाने दिसतो. दुसरे म्हणजे रुग्णाने खोकल्यावर त्याच्या आसपास एखाद-दुस-या मीटरच्या पृष्ठभागावर हे तुषार पडतात आणि त्यातील विषाणू तिथे कमी-जास्त वेळ राहतात. ते जर आपल्या हाताला लागले आणि तो हात नाकालागला तर ते श्वासमार्गात जातात. या दुस-या मार्गाने प्रसार होण्याची शक्यता तुलनेने कमी असते. हे सर्व लक्षात घेता आपण खालील पथ्ये पाळायला हवी. (संशोधनातून नव-नवीन माहिती पुढे येत आहे. त्यामुळे ही पथ्ये कदाचित काहीशी बदलू शकतील.)

### आपण घ्यायची काळजी

खरोखर गरज असेल तेव्हाच घराबाहेर बाहेर पडावे. जास्त गर्दीच्या वेळा टाळून खरेदीसाठी कमीत कमी वेळा बाहेर पडावे. त्यासाठी बाहेरून आणायच्या वस्तूंची आठवेल तशी यादी आधीच करून ठेवावी व सगळ्या गोष्टी एकावेळी खरेदी कराव्यात. घराबाहेर पडतांना कटाक्षाने मास्क घालावा. मास्क घातल्यावर त्याला हात लावू नये. इतरांपासून सहा फुटाची दुरी ठेवावी.

घरात परत आल्यावर काळजी घेण्यामागील सर्वसाधारण सूत्र म्हणजे घराबाहेरून येणा-या प्रत्येक गोष्टीसोबत कोव्हिड-१९ चे विषाणू घरात येऊ शकतात हे लक्षात घेऊन ते आपल्या श्वासमार्गात शिरणार नाहीत यासाठी उदाहरणादाखल खाली काही सूचना दिल्या आहेत. त्यामागील सूत्र लक्षात घेऊन इतर गोष्टींबद्दल पाऊले उचलावी. मात्र त्यात होणा-या चुका इ. मुळे घरात फार वाद होऊ देऊ नयेत.

— कोणीही बाहेरून घरात आले की त्याच्या हाताला आणि सोबतच्या वस्तूंना कोव्हिड-१९ विषाणू कदाचित चिकटले असतील असे गृहित धरावे. हातातले सर्व सामान नेहमी एका ठराविक जागी ठेवावे. मग थेट मोरीत जाऊन हात व पाय वीस सेकंद साबण-पाण्याने धुवावे. आधी हाताच्या सर्व बाजूंना साबणाचा फेस लावावा. (त्यासाठी वीस सेकंद लागतात) मग नळ चालू करून थोड्या पाण्यात फेस धुवून टाकावा. मास्क काढून ठराविक जागी टांगून ठेवावा. स्वच्छ दिसत असला तरीही मास्क रोज धुवावा कारण त्याला हे विषाणू चिकटलेले असू शकतात. पाकिट, पर्स, किल्ल्या इ. वस्तू घरातील 'अलगीकरण कक्षात' (बाहेरून आलेल्या वस्तू अलग ठेवण्याची जागा) ठेवावे.

— बाहेरून आणलेल्या सामानाची कापडी पिशवी स्वयंपाकघरात तसराळ्यात, ताटात रिकामी करावी. रिकामी झालेली कापडी पिशवी थेट साबण-पाण्यात टाकावी किंवा 'अलगीकरण कक्षात' ठेवावी. आतील प्लास्टिकच्या पिशवीतील सामान (डाळ, तांदूळ इ.) थेट डब्यात भरून तसेच दूध आणल्यास ते भांड्यात काढून वरची प्लास्टिकची पिशवी साबण लाऊन धुवावी अथवा थेट कच-याच्या डब्यात टाकावी. फळभाज्या, फळे धुवून नंतर फ्रीजमध्ये ठेवाव्या. मग आपले हात साबणाने धुवून टाकावे. कोव्हिड-१९ हा श्वसन-संस्थेचा आजार असला तरी जादा काळजी म्हणून पालेभाज्या शिजवूनच खाव्या.

— पेपर वाचून झाल्यावर जादा काळजी म्हणून हात धुवून टाकावे. बाहेरून आणलेले हॉटेल इ. मधील शिजवलेले पदार्थ वापरताना त्यावरील वेष्टण काढून कच-याच्या डब्यात टाकावे आणि पुढची काही कामे करण्याआधी आपले हात साबणाने धुवावे.

— मोबाईलचा बाहेरच्या वस्तूंशी संपर्क येणार नाही अशी काळजी घ्यावी. गरज नसेल तर खरेदीला जाताना मोबाईल घेऊन जाऊ नये. घरी आल्यावर बाहेरचे कपडे कपड्याच्या कपाटा बाहेर दिवसभर टांगून ठेवणे पुरेसे आहे. लहान मुले बाहेरून आली की मात्र त्यांनी थेट मोरीत जाऊन त्यांचे कपडे साबणाच्या पाण्यात घालावे.

— घरी कोणी भेटायला आले तर मास्क लावून, दोन मीटर अंतर ठेवून बोलावे. येणारी व्यक्ती घरात वावरणार असेल तर 'आधी साबणाने हात-पाय धुवा' अशी विनंती करावी.

— कामासाठी रोज घराबाहेर जाणा-या कुटुंबातील व्यक्तींपासून जेष्ठ नागरिक तसेच मधुमेह, उच्च-रक्तदाब, हृदय-विकार, किडनी-आजार इ. असणा-यांनी ६ फुटाची दुरी ठेवावी. शक्य असेल तर त्यांनी वेगळ्या खोलीत वावरावे, झोपावे.

— काही जणांकडे घरकामासाठी मदतनीस बाई येतात. त्यांच्यापासून आपल्याला व आपल्यापासून त्यांना लागण होऊ नये म्हणून बाहेरून आलेल्या व्यक्तीसाठी असलेली पथ्ये त्यांच्या बाबतीतही पाळायला हवी. घरात आल्यावर त्यांनी आधी मोरीत जाऊन हात-पाय साबणाने धुवावे; मास्क आणि कापडी एप्रन घालावा. त्या काम करत असलेल्या खोलीत आपल्याला जावे लागले तर आपण मास्क घालावा. त्यांना खोकला, ताप असला (अगदी सौम्य ताप असला तरी) डॉक्टरना भेटायला सांगावे आणि शंका दूर होईपर्यंत त्यांना पगारी रजा द्यावी. (जाता जाता सांगावेसे वाटते की - Lockdown च्या काळात कामाला न येणा-या मदतनीसांनाही शक्यतो पूर्ण पगार द्यावा.). आपल्यापैकी कोणाला खोकला, ताप आला असेल तर त्यांनी

मास्क लावून, सर्वांपासून सहा फुटाची दुरी ठेवावी, अलग राहावे.

४. सर्व अंग दुखणे, बारीक ताप, खोकला, थकवा अशी लक्षणे आढळली तर लगेच वैद्यकीय सल्ला घ्यावा. घरातही मास्क लावावा. घरातील लोकांपासून दुरी राखावी.

एकंदरीत सूत्र म्हणजे काळजी करत न बसता वर दिलेली काळजी जमेल तेवढी घेण्याचा प्रयत्न करावा. काळजी करणे आणि काळजी घेणे या पूर्ण वेगळ्या गोष्टी आहेत. संतुलित आहार घ्यावा, नेहेमीचे व्यायाम सुरु ठेवावे.

आपल्या घरातील व्यक्ती, आपल्याकडे येणा-या व्यक्ती, शेजारी यापैकी कोणालाही लागण होऊ शकते. संक्रमित व्यक्तीला दोषी न धरता उलट तिला मदत करायला हवी.

\*\*\*\*\*