

‘कोविड-१९’ संबंधी शास्त्रीय माहिती ट्रेनिंग मोड्यूल

साथी प्रकाशन

Support for Advocacy and Training to Health Initiatives



* 'कोविड-१९' संबंधी शास्त्रीय माहिती - ट्रेनिंग मोड्यूल

* पहिली आवृत्ती - फेब्रुवारी २०२१

* दुसरी आवृत्ती - जून २०२१

* प्रकाशक

साथी

फ्लॅट नं. ३ व ४, अमन ई टेरेस सोसायटी,
डहाणुकर कॉलनी, कोथरुड, पुणे - ४११ ०३८

फोन : ०२० - २५४७२३२५ / २५४७३५६५

ई-मेल : sathicehat@gmail.com

वेबसाईट : www.sathicehat.org

हेतू

अंगणवाडी
कार्यकर्ती,
संस्थेचा
कार्यकर्ता,
गावातली
जाणती व्यक्ती
या सर्वांना
कोविड-१९ च्या
साथीसंबंधी
शास्त्रीय माहिती
सोप्या शब्दात
देणे.

कुणी वापरायचे?

कार्यकर्त्यांनी इतरांचे प्रबोधन करायला.

कसे वापरायचे?

हे मोड्यूल आहे तसे पोचवायचे. आपली भर घालायची नाही. काही प्रश्न आले आणि त्यांची उत्तरे या मोड्यूलमध्ये नसतील तर तज्ज्ञांना विचारून सांगायची.

हे वापरून समोरासमोर सहा फूट अंतर ठेवून आणि मास्क वापरून काही जणांना शिकवता येईल. किंवा फोनवर हे वापरून शिकवता येईल. अर्थात शिकणाऱ्यांनी आपापसात सहा फूट अंतर ठेवायचे आहे आणि मास्कसुद्धा वापरायचा आहे.

महत्त्वाची सूचना

या मोड्यूलमधली माहिती वा सूचना या दि. १५ जुलै रोजी असलेल्या माहितीप्रमाणे आणि सरकारी / डॉक्टरांच्या संघटनेने दिलेल्या मार्गदर्शन सूचनांप्रमाणे आहेत. कोविड-१९ बद्दल रोज नवी माहिती येत आहे त्यामुळे या मार्गदर्शन सूचना वेळोवेळी बदलत राहणार आहेत व त्याप्रमाणे त्या तपासून घेणे आवश्यक आहे.

तसेच आजारी पडल्यास डॉक्टरांचा सल्ला घेणे आवश्यक आहे. या पुस्तिकेतील माहिती ही आपल्या ज्ञानात भर पडावी म्हणून आहे. ती वाचून आपल्या आजाराबाबतीत आपला आपला निर्णय घेऊ नये.

विषाणूच्या 'कोरोना' नावाच्या प्रजातीमध्ये अनेक विषाणू मोडतात. सर्दी-पडसे एक प्रकारच्या 'कोरोना' विषाणूमुळे होते. सध्याच्या साथीला जबाबदार असणाऱ्या नव्या विषाणूचे नाव 'सार्स कोव्ह २' आणि आजाराचे नाव 'कोविड-१९' असे आहे. हा विषाणू आणि हा आजार या दोघांना सोयीसाठी या पुस्तिकेत 'कोविड- १९' असे म्हटले आहे.

अनुक्रमणिका

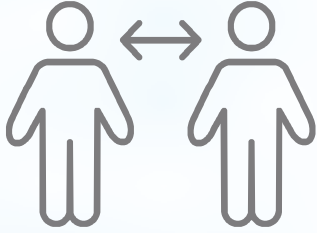
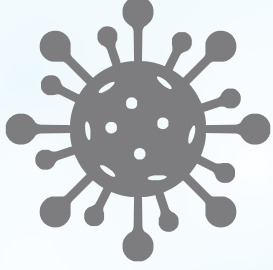
भाग १ :	कोविड- १९ बदल शास्त्रीय माहिती.....	५
भाग २ :	कोविड- १९ पासून बचाव करण्यामागील विज्ञान काय आहे?.....	९
भाग ३ :	कोविड- १९ पासून आपली काळजी आपण कशी घ्यायची?.....	१५
भाग ४ :	कोविड- १९ ची चाचणी	२०
भाग ५ :	कोविड- १९ ची चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यास त्या व्यक्तीची काळजी कशी घ्यायची?.....	२४
भाग ६ :	कोविड- १९ या रोगाचे नेमके रूप काय असते? काय इलाज केले जातात?.....	३०
भाग ७ :	लॉकडाऊन म्हणजे काय?.....	३५
भाग ८ :	कोविड- १९ आणि गर्भवती स्त्री.....	४१
भाग ९ :	आशा - अंगणवाडी कार्यकर्ती, संस्थेचा कार्यकर्ता गावातली जाणती व्यक्ती या सर्वांची कोविड- १९ च्या साथीमध्ये गावात, समुदायात काय जबाबदारी आहे?.....	४४
भाग १०:	लसीकरण.....	४८



भाग-१

कोविड - १९ बदल शास्त्रीय माहिती

- या भागात आपण हे शिकणार आहोत...
- कोविड-१९ काय आहे?
- कोविड-१९ चे संक्रमण कसे होते?
- कोविड-१९ चा व्हायरस आणि साध्या सर्दीचा व्हायरस यामध्ये काय फरक आहे?



कोविड- १९ व्हायरस हा काय प्रकार आहे?

डोळ्यांना न दिसणारा हा एक छोटा जीव आहे. एका सुईच्या टोकावर अब्जावधी कोविड- १९ जंतू मावतात एवढा तो सूक्ष्म आहे.

कोविड- १९ व्हायरस का माहित हवा?

कोविड- १९ ची साथ जगभर पसरली आहे. आता भारतातसुद्धा ही साथ पसरते आहे. आणि आपल्याला जर आपले आणि आपल्या कुटुंबाचे संरक्षण या व्हायरसपासून करायचे असेल तर आपल्याला त्याची माहिती हवी.

कोविड- १९ चा व्हायरस आपल्या शरीरापर्यंत कसा पोचतो?

रुग्णाच्या श्वासातून, खोकला व शिंकांमधून बाहेर पडणाऱ्या मुख्यतः तुषारांमध्ये (droplets) हे कोविड-१९ चे विषाणू असतात. त्या माणसापासून १०-१५ मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ आपण जर सहा फूट अंतराच्या आत बसलो, उभे असलो (याला घनिष्ठ संपर्क असे म्हणतात) तर त्या माणसाच्या नाका-तोंडातून - खोकल्याच्या, थुंकण्याच्या तुषारांबरोबर हवेमधून हा कोविड-१९ आपल्या - नाकात - डोळ्यात जाऊन आपल्या शरीरात प्रवेश करतो.

असे ऐकले आहे की वरून एकदम ठणठणीत असलेला माणूस - ज्याला ताप नाही, खोकला नाही वा मुळी आपण आजारी आहोत हेच माहित नाही - त्या माणसात कोविड- १९ चे व्हायरस असू शकतात का? त्या माणसापासून मला कोविड- १९ ची लागण होऊ शकते का?

याचे उत्तर दुर्दैवाने 'हो' असे आहे.

अशी काही माणसे असतात, त्यांना स्वतःला काहीही त्रास नसतो पण ती या व्हायरसची वाहतूक दुसऱ्या माणसापर्यंत करतात.

त्यामुळे काही शास्त्रज्ञ आता असं म्हणू लागले आहेत की बाधित व्यक्तीच्या साध्या बोलण्यातून, जे पाच मायक्रॉनपेक्षा लहान थेंब बाहेर पडतात, जे आपल्याला खोकण्यासारखे वा थुंकल्यासारखे दिसत नाहीत, ते सुद्धा या कोविड- १९ व्हायरसचे वाहक होऊ शकतात.

आपण सहा फुटापलीकडे असलो तर आपण का वाचतो?

कारण कोविड-रुग्णाच्या तुषारांमध्ये असलेला हा व्हायरस हवेत सहसा सहा फुटापेक्षा जास्त लांबचा प्रवास करू शकत नाही. फार क्वचित तो सहा फुटापेक्षा जास्त लांब प्रवास करतो. म्हणून त्याच्यापासून बचाव करायचा तर दोन माणसांनी आपल्यामध्ये कमीत कमी सहा फूट अंतर ठेवणे गरजेचे.

कोविड- १९ चा व्हायरस आणि सर्दी तापाच्या व्हायरसमध्ये काही फरक आहे का?

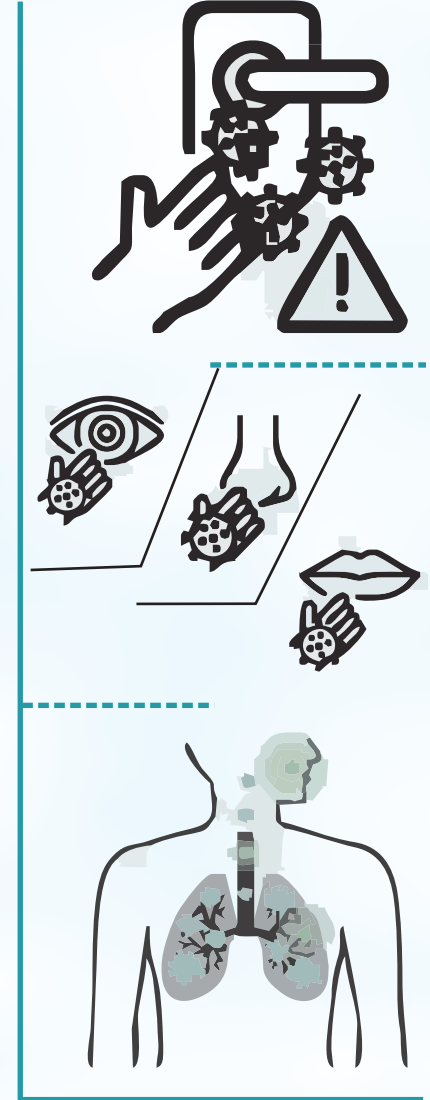
'हो' आहे. सर्दी तापाचा व्हायरस हवेत सूक्ष्म थेंब आणि धूळ यावर कायम तरंगत राहतो. त्यामुळे हवेत कायम तरंगत सर्दी-तापाचा व्हायरस आपण कुठेही असलो तरी आपल्या नाकात जाऊ शकतो. सर्दीचा व्हायरस खूप वेगाने पसरतो.

कोविड-१९ चा व्हायरस असलेले तुषार मात्र सहा फुटातच खाली बसतात, ते हवेत तरंगत आपल्यापर्यंत पोचू शकत नाहीत. त्यामुळे काही खबरदारी घेतली तर आपण वाचू शकतो.

कोविड-१९ आणि साध्या सर्दीच्या व्हायरसमध्ये अजून एक महत्त्वाचा फरक आहे की कोविड-१९ चा व्हायरस खूप वेगाने पसरतो आणि एक बाधित व्यक्ती अनेकांना लागण करते. तसेच कोविड-१९ मुळे काही जण दगावतात. सर्दीने कोणी मरत नाही.

अजून काय पद्धतीने कोविड- १९ व्हायरस मला पकडू शकतो?

कोविड-१९ ज्या व्यक्तीला झालाय त्या व्यक्तीच्या श्वासातून बाहेर पडलेले तुषार ज्यात व्हायरस असतात ते हवेत फक्त सहा फुटापर्यंत पोचतात. नंतर ते खाली बसतात.. कुठे? एक तर खाली



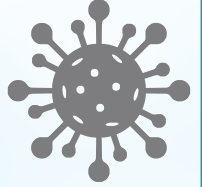
जमिनीवर किंवा आजूबाजूच्या वस्तूवर, कपड्यांवर.

कपड्यांवर, कागदावर काही तास तर प्लास्टिक, धातू यावर कोविड-१९ चा व्हायरस काही दिवस जिवंत राहतो. चुकून आपला हात त्या वस्तूला लागला की तो व्हायरस आपल्या हाताला चिकटतो.

मात्र आपल्या हातावर जरी कोविड १९ आला तरी तो आपलं काही वाईट करू शकत नाही. तसा पुचाट आहे तो. त्याला आपल्या कातडीतून काही आपल्या शरीरात प्रवेश करता येत नाही. मग काय अधाशीपणे कोविड-१९ वाट पाहत असतो कधी आपला हात आपण आपल्या नाकाशी नेतो. एकदा का आपण आपला हात नाकाला किंवा डोळ्याला लावला की तो व्हायरस आधी आपल्या नाकात मग आपल्या घशात, श्वास नलिकेत व फुफ्फुसात जातो. कोविड-१९ची लागण अशी होते.



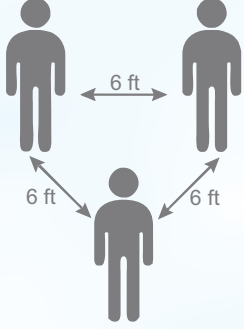
- ❖ हा साध्या सर्दीसारखा एक व्हायरस आहे
- ❖ साध्या सर्दीसारखा तो सहसा हवेत तरंगत नाही. फक्त सहा फूट अंतरात (कधी कधी जास्त अंतर) हवेत असतो.
- ❖ साध्या सर्दीपेक्षा तो जास्त धोकादायक आहे कारण तो जास्त वेगाने पसरतो आणि त्याने मृत्यू येऊ शकतो.
- ❖ साबण-पाण्याने हात धुऊन किंवा अल्कोहोल असलेले सॅनिटायझर वापरून तो मरतो.



भाग - २

कोविड-१९ पासून बचाव करण्यामागील विज्ञान काय आहे?

- या भागात आपण हे शिकणार आहोत...
- सहा फूट अंतर, हात धुणे आणि मास्क वापरणे यामागचे विज्ञान काय आहे?
- वस्तूवर बसलेल्या कोविड-१९ व्हायरसपासून आपण आपले संरक्षण कसे करायचे?
- कोविड-१९ मुळे मृत्यू पावलेली व्यक्ती धोकादायक असते का?



शारीरिक डिस्टेंसिंग म्हणजे काय ?

आपल्या संपर्कात आलेल्यांपैकी प्रत्येक जण कोविड-बाधित आहे असे गृहीत धरून दुसऱ्या माणसापासून आपण सहा फुटापेक्षा जास्त अंतरावर उभे राहायचे, बसायचे, चालायचे. त्यामुळे त्या माणसाच्या शरीरात कोविड- १९ चा व्हायरस असला तरी तो व्हायरस सहा फूट अंतर कापून त्या माणसाच्या नाका-तोंडापासून आपल्यापर्यंत पोचू शकत नाहीत. **दुसऱ्या माणसापासून आपण सहा फुटापेक्षा जास्त अंतरावर उभे राहायचे, बसायचे, चालायचे. यालाच 'शारीरिक डिस्टेंसिंग / शारीरिक अंतर राखणे' असे म्हणतात.**

आधी 'सोशल डिस्टेंसिंग' हा शब्द प्रचलित झाला होता. आपल्याला सामाजिक अंतर ठेवायचे नाही. आपल्याला शारीरिक अंतर ठेवायचे आहे. आपण यापुढे 'शारीरिक अंतर' असे म्हणणार आहोत.

शाळा-कॉलेजेस, प्रार्थनागृहे, सिनेमागृहे, नाट्यगृहे, बस, रेल्वे, विमान प्रवास अशा अनेक जणांनी एकत्र असण्याच्या ठिकाणी, प्रसंगी कोविड-१९ चा प्रसार होण्याची शक्यता सर्वात जास्त असते. दुकाने, कचेऱ्या हॉस्पिटल्स, दवाखाने इ. ठिकाणीही ही शक्यता वाढते. छोट्या बैठका, सण-समारंभ यासाठी घरातही एकत्र येण्यातूनही प्रसार वाढू शकतो.

मास्क किंवा रुमाल का बांधायचा ?

आता खरं पाहता हा व्हायरस इतका छोटा आहे की मास्क किंवा रुमालामधून तो सहजपणे आरपार जाऊ शकतो. तरीसुद्धा मास्क किंवा रुमाल बांधूनच बाहेर पडायचे. कारण हे विषाणू ज्या तुषारांमध्ये असतात ते मात्र मास्क किंवा रुमालाने अडवले जातात. त्यातून आपलं काही प्रमाणात संरक्षण होते. आणि आपण स्वतः जर या 'कोविड- १९' ने बाधित असलो तर आपल्या खोकल्यातून बाहेर पडणारे तुषार अडवले जाऊन त्यापासून दुसऱ्याचे संरक्षण होते.

आपण खोकताना वा शिकताना काय काळजी घ्यायची?

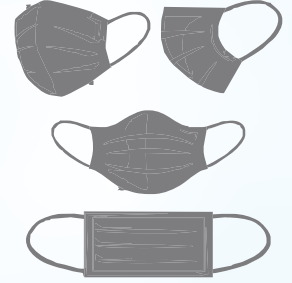
- कोविड- १९ व्हायरसची लागण झालेली व्यक्ती आपल्या खोकण्यातून - शिकण्यातून हा व्हायरस बाहेर टाकतो व दुसऱ्या माणसाला धोका निर्माण करते. त्यामुळे त्या व्यक्तीने मास्क / रुमाल वापरणे अनिवार्य आहे.
- तसेच कोविड- १९ नसलेल्या व्यक्तीने नाकाला रुमाल / मास्क लावल्यास समोरच्या माणसाकडून खोकला / शिकण्याने बाहेर पडणारे तुषार अडले जातात. त्यामुळे सर्वांनीच मास्क / रुमाल वापरणे अनिवार्य आहे.
- जर आपल्याकडे मास्क नसेल तर खोकताना / शिकताना बाहेर पडणारे तुषार अडवण्यासाठी रुमाल नाका-तोंडासमोर धरा. अचानक खोकला आला आणि जर पटकन रुमाल काढता आला नाही तर आपले तोंड व नाक हे आपल्या कोपराच्या आतल्या बाजूला न्या वा कोपराने खोकला / शिकण्याने बाहेर पडणारे तुषार अडवा.

थुंकण्यामुळे हा व्हायरस पसरतो का?

नक्कीच. थुंकण्यातून कोविड- १९ व्हायरस आपण बाहेर टाकतो व दुसऱ्या माणसाला धोका निर्माण करतो. आता थुंकले तर तत्काळ गुन्हा दाखल होणार आहे. कोविड- १९ पासून वाचण्यासाठी तरी किमान तंबाखू, पान, गुटखा, विडी/सिगारेट, मिसरी यांचे सेवन बंद करा.

माझ्याजवळच्या व्यक्तीला ताप नाही, खोकला नाही तरी तिच्यापासून सहा फुटावर का उभं राहायचे?

कोविड- १९ हा असा एक व्हायरस आहे की जो ताप, खोकला अशी लक्षणे सुरु होण्याआधी एक-दोन दिवस त्या माणसाकडून दुसऱ्या माणसाकडे कोविड- १९ पोचवू शकतो. म्हणून ताप वा खोकला असो वा नसो, शारीरिक अंतर राखणे गरजेचे आहे.





वस्तुवर बसलेल्या कोविड- १९ व्हायरसपासून आपण आपले संरक्षण कसे करायचे?

हा व्हायरस इतका नाजूक आहे की साध्या साबण-पाण्याचा त्याला नुसता स्पर्श झाला तरी तो मरतो! त्यामुळे आपण वारंवार साबणाने चांगले वीस सेकंद घासून पुसून हात धुवावेत. यामुळे कोविड- १९ हातावर आला असला तरी तिथेच मारला जाईल व आपले रक्षण होईल. इतका सोपा उपाय आहे! जिथे साबण-पाणी मिळू शकत नाही तिथे आपल्या हातावर अल्कोहोल असलेले सॅनिटायझर घेऊन ते सर्वत्र नीट चोळायचे. त्यातील अल्कोहोल व्हायरसला मारून टाकते.

दारू प्यायली तर आपल्या अंगातला कोविड- १९ मरतो का?

अजिबात नाही. दारू पोटात आणि पोटातून रक्तात जाते. कोविड- १९ श्वासनलिकेत आणि फुफ्फुसात जात असतो. दारू पिऊन कोविड- १९ मरत नाही.

आपण आपले हात कधी धुवायचे?

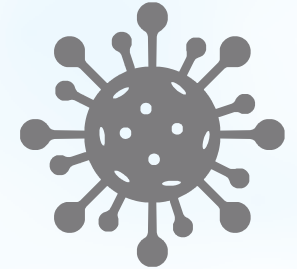
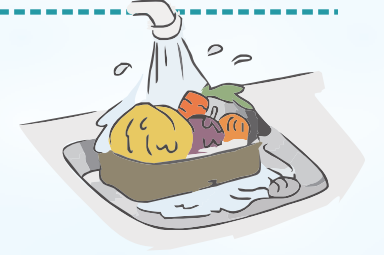
- घराबाहेरून आल्यावर हात धुवायचे.
- घराबाहेरून आलेल्या वस्तूला आपण हात लावल्यावर साबणाने हात धुवायचे.
- आणि दर दोन तासांनी धुतले तर अजून उत्तम. खरं पाहता वरच्या वर दोन वेळा हात धुण्याची गरज असते. आपण घरातच आहोत आणि आपला कुणाशी संपर्क आला नाही, ना बाहेरची कुठली वस्तू आपण हाताळली तर हात धुवायची गरज नाही. पण आपल्याला ही सवय लावायला आपण मधे मधे हात धुवावे.

गव्हाच्या पोळ्या लाटून-खाऊन, चिकन खाऊन किंवा अजून काही मार्गाने आपल्याला कोविड- १९ होतो का?

- आपण आणलेला गहू किंवा इतर धान्ये, चिकन, वा इतर खाद्य पदार्थांवर 'कोविड- १९' चिकटलेला असू शकतो. मात्र, गहू दळण्यापूर्वी भाजून घेण्याची गरज नाही. त्याचे पीठ करून केली जाणारी चपाती किंवा पोळी आपण तव्यावर भाजूनच घेतो. तेवढ्याने त्यातले विषाणू नष्ट होतात.
- पीठ मळण्यापूर्वी आणि मळल्यावर, चिकन आणि इतर भाज्या वगैरे खाद्यपदार्थ हाताळून झाल्यावर हात साबणाने स्वच्छ धुवावेत आणि कोरडे करावेत. पोळपाट-लाटणे, भांडी ही आधी आणि नंतर भांड्याच्या साबण-पाण्याने स्वच्छ धुवावेत.
- भांडी मात्र सॅनिटायझरने धुऊ नयेत.
- फळे व भाज्या आपण नेहमीच धुऊन घेतो तसेच धुऊन घ्याव्यात. भाज्या तर आपण शिजवतो. त्यापासून धोका नाही. फळे कापली की नंतर हात साबण-पाण्याने धुवावेत.

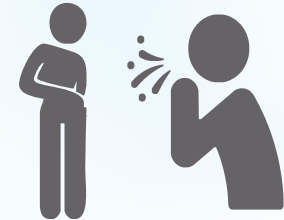
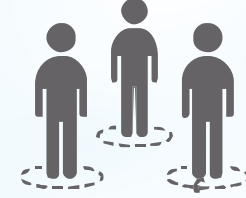
कोविड- १९ ने एखादी व्यक्ती मरण पावली तर...?

मेल्यानंतर ती व्यक्ती श्वास घेत नसते, खोकत नसते, शिंकत नसते - त्यामुळे तिच्या नाका-तोंडावाटे व्हायरस हवेत सोडत नसते. त्यामुळे अजिबात धोका नाही. मेलेल्या व्यक्तीच्या शरीराला ब्लीचिंग पावडरने फवारतात. प्लास्टिक कव्हरमध्ये पॅक करतात. आता आपण आपल्या हातात ग्लोव्हज् घातले की झालं. आपण हे कोविड-१९ मुळे मृत्यू आलेले प्लास्टिकमधले शरीर आपल्या हातात ग्लोव्हज् घालून उचलले तर काहीही धोका नाही, ना आपल्याला, ना आजूबाजूच्या लोकांना.





- ❖ शारीरिक अंतर, मास्क आणि साबण-पाण्याने हात धुणे यामुळे आपला बचाव होतो.
- ❖ मृत व्यक्तीला जरी कोविड- १९ ची लागण झाली असली तरी मृत माणसाच्या शरीराची आपण हाताळणी करणे सुरक्षित असते. अगदी साधी काळजी घेतली तर आपल्याला धोका नसतो.
- ❖ खोकण्यातून - शिकण्यातून कोविड- १९ व्हायरस आपण बाहेर टाकतो व दुसऱ्या माणसाला धोका निर्माण करतो. त्यामुळे घराबाहेर जाताना किंवा समाजात वावरताना कायम मास्क किंवा रुमाल नाकावर बांधा, खोकताना आणि शिकताना न चुकता रुमाल नाक व तोंडासमोर धरा.
- ❖ थुंकण्यातून कोविड- १९ व्हायरस आपण बाहेर टाकतो व दुसऱ्या माणसाला धोका निर्माण करतो. आता थुंकले तर तत्काळ गुन्हा दाखल होणार आहे.

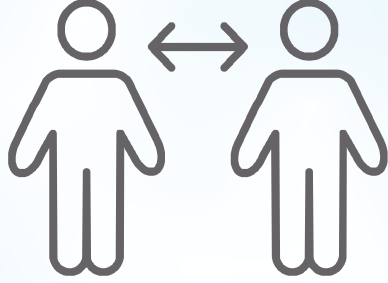
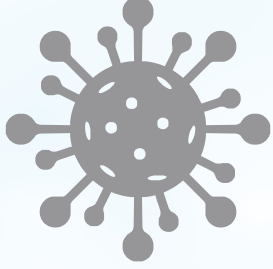


भाग- ३

कोविड-१९ पासून आपली काळजी आपण कशी घ्यायची?

या भागात आपण हे शिकणार आहोत...

- ☀ शारीरिक अंतर राखणे म्हणजे काय?
- ☀ हात साबण-पाण्याने / सॅनिटायझरने का धुवायचे?
- ☀ मास्क का वापरायचा?



कोविड- १९ ला आपण हात धरून घरात कसे घेऊन येतो?

- **एक लक्षात ठेवा** - कोविड-१९ आपल्या घरात स्वतः येत नाही. म्हणजे सर्दीचा व्हायरस कसा हवेत तरंगत येतो आपल्याला भेटायला, तसा कोविड- १९ चा व्हायरस आपल्या घरात येत नाही.
- आपण त्याला आग्रह करून घरात आणतो.
- आपला बचाव जर आपल्याला कोविड- १९ पासून करायचा असेल तर आपण कोविड- १९ ला असा आग्रह करायचा नाही.

- त्यासाठी हे करायचे -

शारीरिक डिस्टंसिंग म्हणजे काय?

दोन माणसांनी आपल्यामधले अंतर कमीत कमी सहा फूट ठेवायचे.

घरच्या माणसांनी सुद्धा शारीरिक डिस्टंसिंग पाळायचे का?

घरातील माणसे जर कुठे बाहेर जाणार नसतील तर गरज नाही. पण घरातली माणसे जर बाहेर जाऊन परत येत असतील तर प्रत्येकजण आपल्याला कोविड-१९ ची लागण करून घेऊन येण्याची शक्यता नक्कीच आहे. घरात इतका वेळ एकत्र राहताना हे फार अवघड आहे पण प्रयत्न करावा. एकमेकांपासून जेवढे शक्य आहे तेवढे अंतर ठेवावे. शक्य असेल तर घरातल्या प्रत्येकाने मास्क तरी घालावाचं. मात्र घरातल्या कुणाला ताप, खोकला आल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा आणि त्यांच्या सल्ल्याने जेव्हा शक्य असेल तेव्हा त्या आजारी माणसाचे घरातच क्वारंटाईन / विलगीकरण करावे.

मास्क कसा वापरायचा?

- बाहेर पडताना - मास्क/ रुमाल वापरायचा. साधा कापडी मास्क उत्तम.
- सर्जिकल मास्क - एन ९५ मास्क याची अजिबात गरज नसते. ते डॉक्टर वा नर्स यांच्यासाठी राखून ठेवा. आपण वापरून संपवू नका. चार- सहा कापडी मास्क किंवा मोठे रुमाल वापरण्यासाठी ठेऊन द्या. रोज साबण लावून धुवा व वापरा.
- शक्य असेल तर सार्वजनिक वाहतूक टाळा, जर प्रवास करायची खूपच गरज पडली तर प्रवासात मास्क / रुमाल वापरा, प्रवासात सतत हात धुणे शक्य नसेल तर हाताला सॅनिटायजर लावा. गरज नसेल तर प्रवासच टाळा.
- साबण-पाण्याने हात धुऊन मास्क लावा. नंतर त्याला हात लावू नका. नाकपुड्या पूर्ण झाकल्या जातील अशा पद्धतीने मास्क लावा. तो खाली ओढू नका.

साबण - पाण्याने हात कसे धुवायचे?

- बाहेरून घरी आल्यावर आपले पाय धुवायचे, हात २० सेकंद साबण लावून पाण्याने धुवायचे. आपला चेहरा साबण पाण्याने धुवायचा, आपले कपडे बदलायचे, वापरलेले कपडे साबणाच्या पाण्यात बुडवून नंतर धुवायचे / इतर कपड्यांबरोबर वॉशिंग मशिनमध्ये टाकता येतील. हाताने सुद्धा धुता येतील.
- बाहेर ऑफिसमध्ये किंवा कामाच्या ठिकाणी गेलो तरी आपण वेळोवेळी हात धुवायचे आहेत. कुणाशी हस्तांदोलन करायचे नाही. कामाच्या ठिकाणी आपला स्पर्श तिथल्या वस्तूंना, टेबलाला, होत असतो. तेव्हा आठवून आठवून दर दोन तासांनी आपल्याला साबणाने हात धुवायचे आहेत. बाहेर आपण जर इतर घरात, कामाला वा ऑफिसमध्ये जाणार असू आणि तिथे साबण पाण्याची सोय नसेल तर आपल्याला बाजारातून आणलेल्या सॅनिटायजरचा वापर करावा लागेल.





तीव्र पाणी टंचाई असेल तर...?

- अशा वेळी आपल्याला बाजारातून आणलेल्या सॅनिटायजरचा वापर करावा लागेल. तो करताना त्यातले औषध हे हाताच्या सर्व पृष्ठभागावर पसरले जाईल, बोटाच्या बेचक्यात आणि पालथ्या हातावरसुद्धा पसरवले जाईल याचीही काळजी घ्यायची आहे.
- **बाहेरील वस्तू** - दुधाची पिशवी, भाजी, फळे असे काहीही हाताळले की हात साबण-पाण्याने धुवायचे.
- **हाताने आपल्या नाकाला स्पर्श करणे** - आपल्या नाकाकडे हात न्यायची सवय मोडून काढा. चुकून हाताचा स्पर्श नाकाला झाला तर हात व चेहरा साबण-पाण्याने धुवा.
- **आपली प्रतिकार शक्ती वाढवा** - ही एका रात्रीत किंवा काही औषध घेऊन वाढत नाही. त्यासाठी नियमित व्यायाम, व्यसनापासून दूर राहणे, चांगला समतोल आहार घेणे, भाजीपाला, फळे इ. खाणे आणि रोज रात्री चांगली झोप घेणे अशा पद्धतीने काळजी घ्यावी लागते.

कोविड- १९ ची लागण होऊन जास्त त्रास होऊ शकेल अशा व्यक्ती कोण?

- ज्यांचे वय साठपेक्षा जास्त आहे.
- ज्यांना डाएबेटीस - ब्लड प्रेशर, हृदयविकार, कॅन्सर, एचआयव्ही, अस्थमा असे विकार आहेत.
- गरोदर स्त्रीला इतरांपेक्षा जास्त धोका नाही.
- पण आजारी पडल्यास गर्भ पोटात असल्यावर औषधे देण्यात खूप बंधने पडतात म्हणून जास्त काळजी घ्यावी.

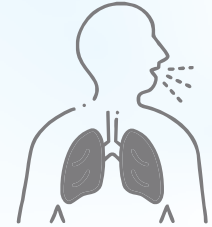


कोविड- १९ सह जगणे म्हणजे,

- ❖ बाहेर पडताना नाका-तोंडावर मास्क / रुमाल.
- ❖ शारीरिक डिस्टेंसिंग - दोन माणसांमधलं शारीरिक अंतर कमीत कमी सहा फूट .
- ❖ सतत आपले हात साबण-पाण्याने धुवायचे .
- ❖ ज्या व्यक्तीला ताप, खोकला झाला आहे त्याने स्वतःला विलगीकरणात ठेवणे, डॉक्टरांचा सल्ला घेणे. त्यांच्या सल्ल्यानुसार टेस्ट करून घेणे. गंभीर लक्षणे असल्यास हॉस्पिटलमध्ये भरती होणे.
- ❖ जो माणूस 'कोविड- १९ च्या पेशंटच्या ६ फुटाचे अंतर न ठेवता आणि मास्क न लावता १५ मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ सहवासात आला आहे - याला घनिष्ठ सहवास म्हणतात त्याने स्वतःला विलगीकरणात ठेवणे. (त्याबद्दल पुढे समजावून दिले आहे).

❖ जास्त सावधानता कुणी बाळगायची?

- ज्यांचे वय साठपेक्षा जास्त आहे.
- ज्यांना डाएबेटीस - ब्लड प्रेशर, हृदयविकार, लठ्ठपणा, कॅन्सर, एचआयव्ही, अस्थमा असे विकार आहेत.
- गरोदर स्त्रीला इतरांपेक्षा जास्त धोका नाही. पण आजारी पडल्यास गर्भ पोटात असल्यावर औषधे देण्यात खूप बंधने पडतात म्हणून जास्त काळजी घ्यावी.



भाग - ४

कोविड- १९ ची चाचणी

या भागात आपण हे शिकणार आहोत...

- कोविड-१९ ची चाचणी कधी आणि कुणाची करायची?

कोविड-१९ झालाय हे कसं कळते?

कोविड झाला की नाही हे पक्के कळण्यासाठी एक महाग चाचणी आहे. तिला आरटीपीसीआर म्हणतात. खासगीमध्ये चार हजार पाचशे रुपये लागतात. (आता सरकारने २२५० रु. आकारा असा आदेश दिला आहे.)

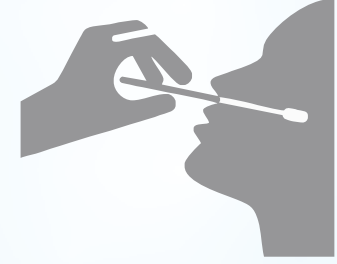
ही चाचणी सरकारी हॉस्पिटल वा दवाखान्यात फुकट होते. या चाचणीत घसा किंवा नाकातला स्राव काडीवर घेतात आणि प्रयोगशाळेत पाठवतात. चार तासात या चाचणीचा निकाल येतो. पण प्रयोगशाळेची क्षमता मागणीपेक्षा कमी असल्यामुळे चोवीस तास सुद्धा लागू शकतात.

कोविड- १९ ची चाचणी कुणाची करतात?

- ताप, खोकला, असेल तर घरच्या घरी विलगीकरण करतात. 'कोविड- १९ ची चाचणी तत्काळ करायची गरज नसते. पण डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. त्यांच्या सल्ल्यानुसार टेस्ट करा.
- ही चाचणी खासगी लॅबमध्ये करायला आता डॉक्टरांचे प्रिस्क्रिप्शन जरूरीचे नाही. आपण स्वतः जाऊन ही चाचणी करू शकतो. तरीही शक्यतो डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि मग चाचणी करा.

कोविड सेंटरला / डॉक्टरांकडे तत्काळ कधी जायचे?

- श्वास घ्यायला त्रास होणे / दम लागणे.
- छातीत दुखू लागणे, दाब वाटू लागणे.
- गुंगी येणे / शक्तीपात झाल्यासारखे वाटणे.
- ओठ, हाताची नखे निळसर पडणे.
- क्वारंटाईनच्या पहिल्या दिवसापासून रोज एकदा पेशंटने घड्याळात मोजून सहा मिनिटे





चालणे सुरु करावे. जर असं आढळले की एखाद्या दिवशी सहा मिनिटे चालल्यावर दम लागला - जो आदल्या दिवसापर्यंत लागत नव्हता तर हॉस्पिटलमध्ये दाखवून यावे.

कोविड- १९ झालेल्या माणसाबरोबर माझा घनिष्ठ संपर्क झाला आहे, मला काही त्रास नाही तरी माझी चाचणी करायची का?

‘नाही’. ज्या दिवशी लक्षणे सुरु झाली त्या दिवसापासून १७ दिवस स्वतःचे विलगीकरण करायचे आहे.



वर सांगितल्याप्रमाणे काही ताप, खोकला आला आणि गंभीर लक्षणे दिसली तर लगेच डॉक्टरांकडे जायचे आहे आणि चाचणी करायची आहे.

ज्यांना शक्यच नाही त्यांनी सरकारी कोविड सेंटरला जाऊन सल्ला घ्यावा. सरकारने अशा पेशंटसाठी विलगीकरणाची सोय केली आहे.

मला भीती वाटते आहे की मला कोविड-१९ आहे की काय? जाऊ का मी प्रायव्हेटमध्ये ही चाचणी करून घ्यायला?

तुमचा संपर्क कोविड-१९ झालेल्या माणसाबरोबर आला नाही.

तुम्हाला काही ताप, खोकला नाही तर मुळात अशी चाचणी करणे काही उपयोगी ठरणार नाही. कारण मग ती रोज करावी लागेल. नाही का? इतकी काळजी करून स्वतःची तब्येत बिघडवू नका.





- ❖ आपल्या मनाने आपण चाचणी करून घ्यायची नाही. नव्या मार्गदर्शक सूचनांप्रमाणे आता ताप, खोकला असेल आणि शक्य असेल तर घरच्या घरी विलगीकरण करायचे आहे.
- ❖ ज्यांना शक्यच नाही त्यांनी सरकारी कोविड सेंटरला जाऊन सल्ला घ्यावा. सरकारने काही प्रमाणात अशा पेशंटसाठी एखाद्या संस्थेत विलगीकरणाची सोय केली आहे.
- ❖ कोविड-१९ ची चाचणी तत्काळ करायची गरज नाही. मात्र नुकतेच असेही धोरण जाहीर झाले आहे की ही चाचणी खाजगी लॅबमध्ये करायला आता डॉक्टरांचे प्रिस्क्रिप्शन जरूरीचे नाही. आपण स्वतः जाऊन ही चाचणी करू शकतो.
- ❖ पुढील लक्षणे आढळल्यास तत्काळ डॉक्टरांना दाखवायचे आहे.
 - श्वास घ्यायला त्रास होणे / दम लागणे.
 - छातीत दुखू लागणे, दाब वाटू लागणे.
 - गुंगी येणे / शक्तीपात झाल्यासारखे वाटणे.
 - ओठ, हाताची नखे निळसर पडणे.
 - क्वारंटाईनच्या पहिल्या दिवसापासून रोज एकदा पेशंटने घड्याळात मोजून सहा मिनिटे चालणे सुरू करावे. जर असं आढळले की एखाद्या दिवशी सहा मिनिटे चालल्यावर दम लागला - जो आदल्या दिवसापर्यंत लागत नव्हता तर हॉस्पिटलमध्ये दाखवून यावे.



भाग - ५

कोविड- १९ ची चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यास त्या व्यक्तीची काळजी कशी घ्यायची?

या भागात आपण हे शिकणार आहोत...

- ☀ कोविड-१९ ची चाचणी पॉझिटिव्ह आली, पुढे काय होते?
- ☀ क्वारंटाईन/विलगीकरण म्हणजे काय? क्वारंटाईन घरी होऊ शकते का?
- ☀ हॉस्पिटलमध्ये दाखल कधी करतात?
- ☀ शहरातून गावात आलेल्या माणसांचे क्वारंटाईन कसे करतात?

कोविड-१९ ची चाचणी पॉझिटिव्ह आली तर?

कोविड-१९ झालेल्या व्यक्तीला इतरांपासून दूर ठेवणे म्हणजे 'क्वॉरंटाईन करणे'. घरात अलग राहणे शक्यच नसेल तर सरकारने सोय केलेल्या ठिकाणी त्या माणसाला एखाद्या संस्थेमध्ये दाखल करून सतरा दिवस इतरांपासून वेगळे ठेवतात. तेव्हा त्याला 'संस्थात्मक क्वॉरंटाईन करणे' असे म्हणतात.

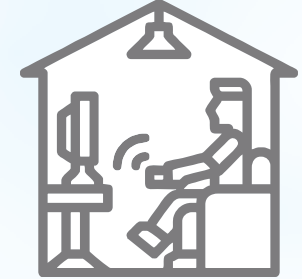
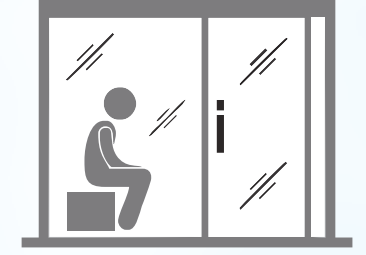
क्वॉरंटाईन करण्यात हेतू हा की त्याच्यापासून इतरांना लागण होऊ नये. जास्त आजारी झाल्यास चटकन हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट करता यावे.

कुणाला क्वॉरंटाईन केले जाते?

- कोविड-१९ ची लागण झालेले पेशंट किंवा संशयित पेशंट - ज्यांना ताप, खोकला आहे पण गंभीर लक्षणे नाहीत.
- ज्या व्यक्ती दुसऱ्या 'कोविड-१९' बाधित व्यक्तीच्या नजीकच्या घनिष्ठ संपर्कात आल्या आहेत.
- जिथे 'कोविड-१९' चा तीव्र प्रादुर्भाव आहे अशा कंटेन्टमेंट झोनमधून जिथे 'कोविड-१९' नाही तिथे जेव्हा व्यक्ती राहायला येते तिला.

क्वॉरंटाईन सतरा दिवस का?

- 'कोविड-१९' ची लागण जिला झाली आहे, त्या व्यक्तीपासून 'कोविड-१९' ची लागण दुसऱ्याला व्हायची शक्यता सतरा दिवस असते. म्हणून सतरा दिवस.
- त्या क्वॉरंटाईनच्या सतरा दिवसात या माणसाच्या शरीरात 'कोविड-१९' विरुद्ध रोगप्रतिकारकशक्ती निर्माण होते. त्यामुळे सतरा दिवसानंतर त्या माणसापासून कुणाला दुसऱ्या माणसाला धोका नसतो.





क्वारंटाईन / विलगीकरण म्हणजे काय?

जर एखादी व्यक्ती कोविड-१९ ने आजारी असलेल्या व्यक्तीच्या सहवासात आली असेल तर आजारी नसली तरी तिला घरात किंवा घरी शक्यच नसेल तर सरकारने सोय केलेल्या ठिकाणी त्या माणसाला सतरा दिवस इतर माणसांपासून वेगळे ठेवतात. त्याला क्वारंटाईन / विलगीकरण करणे असे म्हणतात. हेतू हा की त्याच्यावर लक्ष राहावे - जास्त आजारी झाल्यास चटकन हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट करता येते. तसेच त्याच्यापासून इतरांना संसर्ग होऊ नये.

तसेच एखाद्या व्यक्तीची कोविड-१९ चाचणी पॉझिटिव्ह आली आणि तिला ताप, खोकला असेल पण गंभीर त्रास नसेल तर त्या माणसाला सर्व लोकांपासून अलग केले जाते. क्वारंटाईन करतात, त्याचे विलगीकरण करतात. त्याच्यावर लक्ष ठेवतात.



कोविड-१९ साठी क्वारंटाईन / विलगीकरण आपापल्या घरात करू शकतो का?

ज्यांच्या घरात त्या माणसाला स्वतंत्र ठेवायला वेगळी जागा आहे, त्याच क्वारंटाईन / विलगीकरण आपण त्या घरात अगदी सहज करू शकतो. नव्हे तसेच करावे. एकच काळजी घ्यायची. त्याचा संपर्क इतरांना होऊ नये. पण जर ते शक्यच नसेल तर मात्र सरकारने सोय केलेल्या ठिकाणी, शाळेत, समाज मंदिरात क्वारंटाईन / विलगीकरण करावे.

आपल्या घरात विलगीकरण करताना ही काळजी घ्यावी...

- आजारी व्यक्ती व इतर सर्वांनी सतत मास्क लावायला हवा.
- आठ तासांनी मास्क फेकून द्यायचा आहे. ओला झाल्यास आधी. मास्कऐवजी रुमाल / कापड चालेल.
- आजारी व्यक्तीने आपले रोजचे कपडे स्वतः सोडियम हायपोक्लोराईटच्या सोल्यूशनमध्ये ५ मिनिटे बुडवून ठेवायचे आहेत. नंतर ते नेहमीसारखे साबण-पाण्याने धुता येतात.
- आजारी व्यक्तीने वापरलेला मास्क त्याच व्यक्तीने सोडियम हायपोक्लोराईटच्या सोल्यूशनमध्ये (एक लिटर पाण्यात तीन सोडियम हायपोक्लोराईटच्या गोळ्या, किंवा बाजारात मिळणारा १ सोडियम हायपोक्लोराईटचा ड्रम) ५ मिनिटे बुडवून ठेवायचा आहे. नंतर आपल्या हाताने



प्लास्टिक पिशवीत घालून ती पिशवी बंद करायची आहे व नंतर तिची विल्हेवाट लावायची आहे.

- आजारी व्यक्तीने त्याच्या खोलीतच जेवण घ्यावे.
- आजारी व्यक्ती एकटीच घरात नको. एक तरी इतर व्यक्ती आजारी माणसावर लक्ष ठेवायला चोवीस तास आजूबाजूला हवी.
- जर वर सांगितल्याप्रमाणे गंभीर त्रास झाला तर तत्काळ हॉस्पिटलमध्ये घेऊन जायचे आहे.



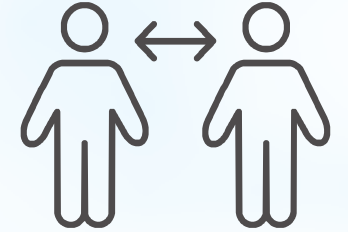
व्यक्ती घरात क्वारंटाईन असताना एकच बाथरूम व संडास कसे वापरता येईल ?

- शक्यतो क्वारंटाईन / विलगीकरण घरी केले गेले तर त्या माणसाला वेगळी रुम, बाथरूम वा टॉयलेट असावी. पण भारतात अशी चैन काहींनाच शक्य आहे.
- मग त्या कुटुंबात एकच बाथरूम व संडास कसा वापरायचा ?
- बाथरूम व संडासमध्ये ब्लिचिंग पावडर घातलेल्या पाण्याची (सोडियम हायपोक्लोराईट) वेगळी बादली ठेवावी. ज्याचे क्वारंटाईन / विलगीकरण केले आहे त्याने ती बाथरूम व संडास वापरण्याआधी आणि नंतर (जमीन, कडी, नॉब व भिंती) या पाण्याने धुऊन घ्याव्यात.
- क्वारंटाईन / विलगीकरण केलेल्या व्यक्तीने जाता-येता इतरांपासून कमीत कमी सहा फूट अंतर राहिल हे बघावे.



काय झाले तर क्वारंटाईनमधल्या व्यक्तीला तत्काळ कोविड सेंटरला घेऊन जायचे ?

- श्वास घ्यायला त्रास होणे / दम लागणे.
- छातीत दुखू लागणे, दाब वाटू लागणे.
- गुंगी येणे / शक्तीपात झाल्यासारखे वाटणे.
- ओठ, हाताची नखे निळसर पडणे.



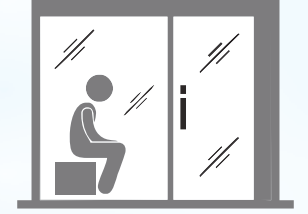
- क्वारंटाईनच्या पहिल्या दिवसापासून रोज एकदा पेशंटने घड्याळात मोजून सहा मिनिटे चालणे सुरु करावे. जर असे आढळले की एखाद्या दिवशी सहा मिनिटे चालल्यावर दम लागला - जो आदल्या दिवसापर्यंत लागत नव्हता तर हॉस्पिटलमध्ये दाखवून यावे.

गावाकडे एक केससुद्धा नाही आणि शहरात गेलेला, ऊस तोडायला गेलेला किंवा वीटभट्टीवर जगायला गेलेला गावाला, त्याचे काम सुटल्यामुळे गावी परत आला आहे. त्या माणसाला गावात घ्यायचे की नाही?

- तो आपल्यासारखाच गरीब आहे. गावाच्या आश्रयाला आलेला आहे. एक लक्षात घ्या की जर त्या माणसाला कोविड-१९ ची लागण झाली असली तरीसुद्धा पुढच्या फक्त सतरा दिवसानंतर त्याचा गावाला कोणताही धोका नसणार आहे.
- आणि या सतरा दिवसात त्या माणसाला कदाचित मोठी मदत लागणार आहे.
- **कशाला घाबरायचे? त्याच्यापासून आपला बचाव कसा करायचा हे माहित आहे का?** आपण जर मास्क वा रुमाल वापरला / त्याच्यापासून कमीत कमी सहा फूट दूर राहिलो, त्याला वा त्याने वापरलेल्या वस्तूंना स्पर्श केला नाही, आपले हात आपण वारंवार साबणाने धुतले तर त्या माणसाला कोविड-१९ झाला असला तरी आपल्याला कोविड-१९ होणार नाही म्हणजे नाही.
- कोविड-१९ आता वर्ष - दोन वर्ष आपल्याकडे मुक्कामाला आहे. कुणालाही होऊ शकेल उद्या. सर्दी-पडसे नाही का होत? आपल्याला कोविड-१९ झाला अन् आपल्याला गावाबाहेर काढलं तर चालेल?
- आपल्याला कोविड-१९ विरुद्ध लढायचे आहे. कोविड-१९ आपला शत्रू आहे. कोविड-१९ झालेला माणूस आपला शत्रू नाही. उलट कोविड-१९ झालेल्याला किंवा तसा संशय असलेल्या माणसाला आपल्याला मदत करायची आहे.
- त्यामुळे जो गावाबाहेरून येईल त्या माणसाला एखाद्या झोपडीत किंवा गावाबाहेर पालावर / समाज मंदिरात सतरा दिवस दूर एकटं ठेवा. त्याला गरज असल्यास खायला-प्यायला नेऊन द्या. त्याच्यावर लक्ष ठेवा. हे त्याचे गावाने केलेले क्वारंटाईन. सतरा दिवसाने ठणठणीत असेल तर गावात घ्या. संपला प्रश्न. त्याच्यावर बहिष्कार कशाला?
- आणि हो, तो आजारी पडला तर सरकारी हॉस्पिटलमध्ये दाखल करा.



- ❖ जरी व्यक्ती आजारी नसली तरी कोविड-१९ ची टेस्ट पॉझिटिव्ह आली तर किंवा
- ❖ ती व्यक्ती रेड झोनमधून बाहेर दुसऱ्या भागात राहायला आली असेल तर वा
- ❖ ती व्यक्ती एखाद्या कोविड-१९ बाधित व्यक्तीच्या नजीकच्या घनिष्ठ संपर्कात आली असेल किंवा
- ❖ एखादी व्यक्ती ताप / खोकला अशी आजारी पडली तर त्या व्यक्तीला शक्य असेल तर तिच्या घरात किंवा घरी शक्य नसेल तर सरकारने सोय केलेल्या ठिकाणी सतरा दिवस एकटे आणि इतर माणसांपासून वेगळे ठेवतात. त्याला क्वारंटाईन / विलगीकरण करणे असे म्हणतात.
- ❖ स्वतंत्र बाथरूम वा टॉयलेटची सोय असेल तर आपल्या घरातसुद्धा क्वारंटाईन होऊ शकते.
- ❖ शहराकडून गावाकडे परतलेल्या माणसाला वाळीत न टाकता, हाकलून न देता १७ दिवस समाज मंदिरात किंवा त्याच्या घरात क्वारंटाईन करायचे असते.



भाग-६

**कोविड - १९ या
रोगाचे नेमके रूप
काय असते? काय
इलाज केले जातात?**

या भागात आपण हे शिकणार आहोत...

- ☀ प्राथमिक लक्षणे कोणती?
- ☀ गंभीर लक्षणे कोणती?
- ☀ गंभीर झाल्यावर नेमके काय होते?
व्हेंटिलेटर काय करतात?
- ☀ कोविड-१९ वर औषधे - लस आहे का?
- ☀ कोविड-१९ चे इलाज गरिबाने
कुठे करायचे?

कोविड- १९ ची प्राथमिक लक्षणे कोणती?

शंभर व्यक्तींना 'कोविड-१९' ची लागण झाली तर त्यापैकी सुमारे निम्म्या लोकांना काहीही त्रास होत नाही. त्यांना कळतही नाही की त्यांना लागण झाली आहे. ज्यांना 'कोविड-१९' आजार होतो त्यापैकी ८० लोकांना सौम्य आजार होतो. 'कोविड-१९'चे जंतू शरीरात गेल्यावर दोन ते चौदा दिवसांनी, सरासरी पाच-सहा दिवसांनी ताप, कोरडा खोकला, अशक्तपणा येतो. काहींना खोकला नसतो. काहींना जोडीला चव न लागणे, वास न येणे अशा तक्रारी असतात.

अशा व्यक्तींना डॉक्टर तपासतात. संशय वाटला तर 'कोविड-१९' ची चाचणी करतात. इलाज करतात. उपचारासाठी गरज असल्यास हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट केले जाते.



कोविड-१९ च्या गंभीर आजाराचे अत्यंत महत्त्वाचे लक्षण कोणते?

- श्वास घ्यायला त्रास होणे / दम लागणे.
- छातीत दुखू लागणे, दाब वाटू लागणे.
- गुंगी येणे / शक्तीपात झाल्यासारखे वाटणे.
- ओठ, हाताची नखे निळसर पडणे.
- क्वारंटाईनच्या पहिल्या दिवसापासून पेशंट रोज एकदा घड्याळात मोजून सहा मिनिटे चालत असताना आणि जर एखाद्या दिवशी सहा मिनिटे चालल्यावर दम लागला तर - जो आदल्या दिवसापर्यंत लागत नव्हता.

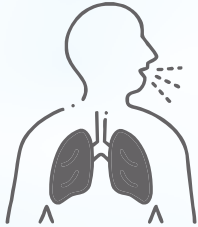
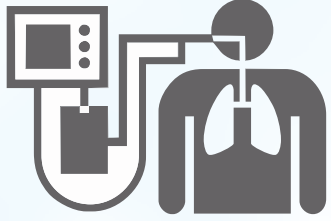
असा त्रास झाल्यास त्या माणसाला तत्काळ हॉस्पिटलमध्ये पोचवायचे.



कोविड-१९ झाला म्हणजे आता हमखास मृत्यूच?

ही भीती मनातून काढून टाका. कोविड-१९ झाला तर शंभरातल्या फक्त पंधरा-वीस जणांना साधी कणकण वाटते किंवा साधा फ्ल्यूसारखा ताप येणे - अंग दुखणे - घसा खवखवणे, घसा दुखणे, वास, चव जाणे असे साधे त्रास होतात. शंभरात फक्त पाच-दहा रुग्णांना हॉस्पिटलमध्ये दाखल





करावे लागते. त्यातील निम्म्या लोकांना आयसीयूची गरज लागते आणि व्हेंटिलेटर लागू शकतो आणि यातली एक किंवा दोन माणसे मृत्यू पावतात. आणि एकदा आपल्या शरीरात कोविड-१९ आला व आपण बरे झालो तर त्याचा अर्थ असा आहे की कोविड-१९ विरुद्ध रोगप्रतिकारकशक्ती आता आपल्या शरीरात आपली संरक्षक फौज म्हणून तैनात आहे!

हॉस्पिटल, आयसीयू व्हेंटिलेटरची गरज कधी पडते?

आता शंभरातल्या जवळपास दहा-पंधरा जणांना डॉक्टरांची वा हॉस्पिटलची गरज लागण्याएवढा त्रास होतो. आणि शंभरात पाच माणसे सीरिअस होतात. या सीरिअस माणसांना हॉस्पिटल, आयसीयू आणि व्हेंटिलेटर लागू शकतो आणि यातली एक किंवा दोन माणसे मृत्यू पावतात.

व्हेंटिलेटर म्हणजे काय?

कोविड-१९ मुळे खूप गंभीर आजारी पडलं की काही पेशंटमध्ये फुफ्फुसे निकामी होतात. आणि नुसता श्वास घेऊन पुरेसा ऑक्सिजन मिळत नाही. मग यंत्र जोडून प्रेशरने ऑक्सिजन द्यावा लागतो. त्यासाठी वापरण्यात येणाऱ्या मशिनला व्हेंटिलेटर म्हणतात.

कोविड-१९ मुळे मरण्याचा धोका कुणाला जास्त आहे?

साठ वर्षांपेक्षा जास्त वृद्ध माणसे, त्याबरोबर अशी माणसे की ज्यांना डायबेटिस, ब्लडप्रेसर, हृदयविकार, लड्डपणा, दमा इत्यादी विकार आहेत. या सर्वांना कोविड-१९ पासून इतरांपेक्षा खूप जास्त धोका असतो.

काही औषध नाही का?

'नाही'. कोविड-१९ व्हायरस मारणारे औषध नाही.

पोलिओ होऊ नये म्हणून जशी पोलिओची लस देतात - तशी कोविड-१९ ची लस आहे का?

'नाही'. कोविड-१९ ची अजून तरी लस तयार झाली नाही. शास्त्रज्ञ प्रयत्न करत आहेत. जरी मिळाली तरी वर्ष दीड वर्ष सहज लागेल अजून.

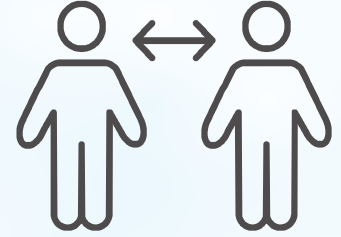
गरिबाने इलाज तरी करायचे कुठे?

सरकारी हॉस्पिटल, महाराष्ट्र सरकारने 'महात्मा फुले योजने'तील काही प्रायव्हेट हॉस्पिटल्समधील काही खाटा नियंत्रणाखाली आणल्या आहेत, तिथे कोविड-१९ चे उपचार सर्वाना (गरीब असो वा नसो) ३१ जुलैपर्यंत मोफत होतील असे जाहीर केले आहे. अशा सर्व हॉस्पिटल्समध्ये ३१ जुलैपर्यंत इतर आजारसुद्धा - म्हणजे हार्ट अटॅक वगैरे सुद्धा - फ्रीमध्ये होतील असे जाहीर केले आहे.

कोविड-१९ पासून आपला बचाव मग कसा करायचा?

एक तर आधी सांगितल्याप्रमाणे,

- शारीरिक डिस्टेंसिंग - दोन माणसांनी आपल्यामधले अंतर कमीत कमी सहा फूट ठेवायचे.
- आपले हात सतत साबण-पाण्याने धुवायचे.
- बाहेर पडताना मास्क / रुमाल वापरायचा.
- तरीही शक्यतो डॉक्टरांचा सल्ला घ्या आणि मग चाचणी करा.





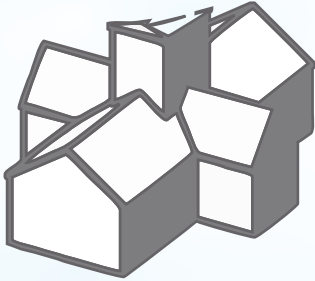
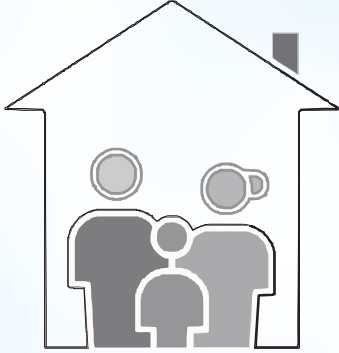
- ❖ शंभरात ८० व्यक्तींना कोविड-१९ मुळे त्रास होत नाही किंवा अगदी सौम्य ताप, खोकला असा काही दिवस त्रास होऊन ते आपले आपण बरे होतात.
- ❖ शंभरात पंधरा-वीस जणींना / जणांना जास्त ताप, खोकला असतो वा त्यांना डॉक्टरांची व कधी कधी हॉस्पिटलची गरज लागते.
- ❖ या पंधरा-वीस जणांपैकी पाच जणांना तीव्र आजार होतो आणि त्यांना आयसीयूमध्ये ठेवावे लागते, व्हेंटिलेटरची गरज पडू शकते.
- ❖ या पाच जणात एक किंवा दोन जण कोविड-१९ मुळे मृत्यू पावतात.
- ❖ तीव्र दम लागणे हे कोविड-१९ चे गंभीर लक्षण आहे.
- ❖ कोविड-१९ वर वेगळे औषध किंवा लस नाही - त्याने जे त्रास वा आजार होतात त्यावर इलाज केले जातात.
- ❖ सरकारी हॉस्पिटल, महाराष्ट्र सरकारने 'महात्मा फुले योजने'तील काही प्रायव्हेट हॉस्पिटल्समधील काही खाटा नियंत्रणाखाली आणल्या आहेत, तिथे कोविड-१९ चे उपचार सर्वांना (गरीब असो वा नसो) ३१ जुलैपर्यंत मोफत होतील असे जाहीर केले आहे.
- ❖ अशा सर्व हॉस्पिटल्समध्ये ३१ जुलैपर्यंत इतर आजारसुद्धा - म्हणजे हार्ट अटॅक वगैरे सुद्धा - फ्रीमध्ये होतील असे जाहीर केले आहे.



भाग- ७

लॉकडाऊन म्हणजे काय?

- या भागात आपण हे शिकणार आहोत...
- कोविड-१९ ची चाचणी कधी आणि कुणाची करायची? लॉकडाऊनची गरज का होती?
- लॉकडाऊन कसा उठेल? उठला?
- कोविड-१९ बरोबर जगायचे कसे?



इटली - अमेरिकेत एवढ्या मोठ्या संख्येने कोविड-१९ ची लागण कशी झाली?

कोविड-१९ खूप जास्त वेगाने पसरतो. लागण झालेला एक माणूस दोघांना, दोन जण चार जणांना - चार जण आठ जणांना असं करत दोन चार आठवड्यात - एका महिन्यात अचानक लाखभर माणसं कोविड-१९ ने आजारी होतात. आणि त्यामुळे त्यातली काही हजार माणसं हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावी लागतात आणि त्यातली हजारभर माणस मरतात. असंच झालं इटली-अमेरिकेत.

याचबरोबर कोविड-१९ मुळे साठ वर्षांपेक्षा जास्त वयाचे तसेच डाएबेटीस - ब्लड प्रेशर, हृदयविकार, लड्डपणा, कॅन्सर, एचआयव्ही, अस्थमा असे आजार असलेले पेशंट जास्त प्रमाणात दगावतात. या देशामध्ये अशा वृद्ध माणसांचे प्रमाण खूप जास्त असल्यामुळे सुद्धा मृत्यूंची संख्या जास्त आहे.

भारतात मात्र एवढ्या मोठ्या संख्येने लागण का झालेली दिसत नाही?

आपली संख्या आधी कमी राहिली कारण आपण २४ मार्चपासून लॉकडाऊन केला. ही जी साखळी आहे ना एक माणूस - दोन माणसे - चार माणसे - हजारो माणसे - लाखभर माणसे - लाखो माणसे असं करत कोविड-१९ पसरतो - तिला थोडा ब्रेक लावायला लॉकडाऊन केला गेला.

कमीत कमी माणसे एकमेकांना भेटली तर ही साखळी तुटणार. मग लोकांना त्यांच्या घरातच बंद केले. रस्त्यावरची वाहतूक थांबवली. उद्योग-धंदे थांबवले. ट्रेन बंद केल्यात. दोन-चार दिवस नाही तर ६०-७० दिवस. कोविड-१९ ची लागण होण्याची साखळी तुटली काही प्रमाणात. त्यामुळे लॉकडाऊन उठवताना आपल्याकडे अवघी काही हजार माणसे मरण पावली.

लॉकडाऊनने कोविड-१९ संपला का?

लॉकडाऊनमुळे साथ संपत नाही. तो उठवला की कोविड-१९ ची साथ पुन्हा पसरू लागते. आणि आता लॉकडाऊननंतर भारतात ही साथ झपाट्याने वाढू लागली आहे. आता जिथे नव्हती तिथे सुद्धा ती आढळते आहे. जुलै / ऑगस्ट / सप्टेंबरमध्ये एक मोठी लाट अपेक्षित आहे.

मुंबई आणि इतर शहरात लागण झपाट्याने वाढत जाताना दिसत आहे. त्याचे कारण काय?

शहरात दाटीवाटीने लोक राहतात. झोपडपट्ट्या आहेत, पेठा आहेत, चाळी आहेत जिथे माणसाला लागून माणसे राहतात. अर्थात कितीही काळजी घेतली तरी अशा भागात कोविड-१९ वाढतो आहे. मात्र यावर मात करता येते.

लागण झालेले शोधणे, त्यांची चाचणी करणे, त्यांचे विलगीकरण करणे, त्यांच्या संसर्गात आलेल्या माणसांचा शोध घेणे वा त्यांना विलगीकरण करायला लावणे याच उपायाने ही साथ आटोक्यात येते अगदी झोपडपट्टीत सुद्धा.

मात्र आरोग्य-कर्मचारी, कार्यकर्ते यांची मोठी फौज लागते आणि अतोनात प्रयत्न करावे लागतात.

याचे उत्तम उदाहरण 'धारावी' या मुंबईमधील - आशियातल्या सर्वात मोठ्या झोपडपट्टीत मिळालेल्या यशाने घालून दिले आहे. इतर सर्व शहरांनी त्याचे अनुकरण करायची गरज आहे.

'हो', पण लॉकडाऊनमुळे कोविड-१९ ने गरिबांचा रोजगार गेला, ती आता भुकेने मरत आहेत की!

खरं आहे. सरकारच्या चुकीच्या अंमलबजावणीमुळे फार मोठी किंमत आपण मोजली. गरिबांवर तर उपासमार आली. लाखो करोडो लोकांचा रोजगार गेला. लॉकडाऊनसोबत सर्व श्रमिकांना मोफत रेशन व त्यांच्या खात्यात रोख रक्कम जमा करणे असे केले असते तर हाल कमी झाले असते.

सरकारपुढे प्रश्न होता - लॉकडाऊन करायचा आणि भुकेने माणसं मरू द्यायची का लॉकडाऊन नाही करायचा अन् कोविड-१९ ने माणसे मरू द्यायची? भारतातल्या काही तज्ज्ञ मंडळींनी सरकारला सल्ला दिला - 'लॉकडाऊन करा'.

सरकारने लॉकडाऊनचा पर्याय घेतला. पण त्याच्या जोडीने केरळमध्ये जी पावले उचलली तशी ती आपल्याकडे उचलली नाहीत. त्यामुळे लॉकडाऊनचा पाहिजे तेवढा फायदा झाला नाही.

मुळात सर्व जिल्ह्यांमध्ये सर्वकष, सरसकट लॉकडाऊनचा मार्ग योग्य नव्हता. हॉटस्पॉट भागात लॉकडाऊन करणे आणि त्यासोबत त्या भागातील संशयित रुग्णांचा व त्यांच्या घनिष्ठ संपर्कातील व्यक्तींचा मागोवा घेणे; त्यांच्या घशातील स्रावाची तपासणी करणे; सर्व

पॉझिटिव्ह व्यक्तींचे योग्य पद्धतीने विलगीकरण करणे हे उपाय करावे लागतात. ते तसे केरळमध्ये आणि महाराष्ट्रात वरळी, धारावी, बारामती इथे केले गेले व साथीला आवर घालता आला. मात्र बाकी ठिकाणी हे वेळेवर, नीट न करता फक्त लॉकडाऊनवरच जास्त जोर देण्यात आला. याचा फायदा होत नाही कारण कधी ना कधी लॉकडाऊन उठवावा लागतोच. सतत लॉकडाऊन हा पर्याय असूच शकत नाही.

हर्ड इम्युनिटी म्हणजे काय?

- कोणताही विषाणू एखाद्या मानवी समूहात नवा असताना त्याच्या विरोधात सुरुवातीला कोणामध्येच प्रतिकारशक्ती नसते. उदाहरणार्थ- काही वर्षांपूर्वी, गोवर-विरोधी लस येण्याआधी, लहान मुलांमध्ये नेहमी गोवराची साथ येई. गोवरग्रस्त मुलाच्या संपर्कात आलेल्या सर्वच लहान मुलांना त्याची लागण होई. पण त्याचबरोबर लागण झालेल्या सर्वांच्या रक्तात या विषाणूच्या विरोधात प्रतिकारशक्ती निर्माण होई. साथीच्या प्रसारासोबत अशा 'प्रतिकारक्षम' मुलांची संख्या वाढत जाई. त्यामुळे या विषाणूंना दिवसेंदिवस 'प्रतिकार-रहित' मुले कमी प्रमाणात सापडू लागत.
- माणसाच्या शरीराच्या बाहेर हे विषाणू फार वेळ जिवंत राहत नाहीत. त्यामुळे त्यांची संख्या, प्रसार घटून ही साथ ओसरू लागे. कांजिण्याची साथ आली तर तेच होई. दहा वर्षांपूर्वी स्वाईन-फ्लूची साथ आली होती तिचेही हेच झाले. आता स्वाईन-फ्लूची तुरळक लागण व मृत्यू होतात. त्याप्रमाणेच कोविड-साथही काही महिन्यांमध्ये ओसरणार आहे.
- शहरी व ग्रामीण भागातील अनुक्रमे ६० व ४० लोकांना लागण होऊन त्यामुळे त्यांच्यात प्रतिकारशक्ती निर्माण झाल्यावर बाकीच्या लोकांना लागण न होताच कोविड-१९ पासून संरक्षण मिळेल. कारण कोविड-विरोधात समाजात 'हर्ड इम्युनिटी' (समूह-संरक्षण) निर्माण होईल.
- 'समूह-संरक्षण' म्हणजे केवळ त्या समूहाचा भाग असल्याने मिळणारे, त्यांच्या स्वतःच्या शरीरात प्रतिकार-शक्ती तयार न होताही मिळणारे संरक्षण.

लॉकडाऊन उठला की सगळं नेहमीसारख झालं म्हणायचे?

- 'नाही'. कोविड-१९ आहेच अजून. जनावरासारखा आजूबाजूला दबा धरून आहे. वर्ष दोन वर्षे तो आपला पाहुणा असणार आहे. लॉकडाऊन उठल्यावर काही प्रमाणात कोविड-१९ पसरणार हे नक्की.

- आता ही अपेक्षा होती की लॉकडाऊनमध्ये मिळालेली उतंरत कामाला सरकार मोठ्या प्रमाणावर सोई निर्माण करेल. चाचण्यांच्या, पीपीईच्या, संस्थात्मक विलगीकरणाच्या, हॉस्पिटल बेडच्या, आयसीयूच्या. सरकारने आणि सरकारी वैद्यकीय सेवेने भगीरथ प्रयत्न केले आणि करत आहे. पण या सोई अजूनही अपुन्याच आहेत.
- गेली तीस वर्षे सर्व पक्षांच्या सरकारांनी जी सरकारी आरोग्य सेवेकडे अतोनत दुर्लक्ष केले त्याची फळे आता अशी भोगावी लागत आहेत.
- मात्र आपल्या हातात एक गोष्ट नक्की आहे. आपली स्वतःची काळजी घेणे. त्याचासुद्धा मोठा उपयोग आहे.
- आपण सर्वांनी आपापली काळजी घेतली - आपल्यापासून इतरांना आणि इतरांपासून आपल्याला कोविड-१९ होणार नाही. अशी काळजी घेतली तर ह्यापुढची कोविड-१९ बाधितांची संख्या नक्कीच आटोक्यात राहिल.
- आपली जबाबदारी आपल्या स्वतःसाठी आणि आपल्या जवळच्या नातेवाईक, समाज यासाठी आपल्याला पार पाडावी लागेल.

त्यामुळे लॉकडाऊन उठला तरी - हे सगळ चालूच. जोपर्यंत कोविड-१९ ची लाट ओसरत नाही (लस आली तर ती लवकर ओसरेल)

- बाहेर पडताना नाका तोंडावर मास्क / रुमाल.
- शारीरिक डिस्टंसिंग - दोन माणसांमधलं अंतर सहा फूट कमीत कमी.
- सतत आपले हात साबण-पाण्याने धुवायचे.
- ज्या व्यक्तीला ताप-खोकला झाला आहे किंवा जो माणूस 'कोविड-१९'च्या पेशंटच्या सहवासात आला आहे त्याला क्वारंटाईन करणे, डॉक्टरांना दाखवून त्यांच्या सल्ल्याने चाचणी करणे - गंभीर लक्षणे दिसल्यास पटकन अॅडमिट करणे.
- जास्त धोका - सार्वजनिक वाहतूक, मॉल, सिनेमागृहे - अर्थात जिथे गर्दी असते - नाकाला नाक लागलेले असते - सध्या तर हे सर्व बंद आहे.
- पण भाजी विक्रीचे ठिकाण, किराणा मालाचे दुकान इथे सुद्धा गर्दी होणार नाही हे बघणे अत्यावश्यक आहे. गर्दी कमी झाल्यावर किंवा जिथे गर्दी नसेल तिथून खरेदी करणे शहाणपणाचे राहिल.
- ऑफिसमध्ये सहा फूट शारीरिक अंतर ठेवले जाईल - तिथल्या वस्तुंवर 'सोडियम हायपोक्लोराईड'चा हात फिरेल, वारंवार हात धुतले जातील ही काळजी घेणे अत्यावश्यक आहे.



- ☀ हॉटस्पॉटसाठी लॉकडाऊन गरजेचा होता. त्याने गरिबांचे अतोनात हाल झाले तरी.
- ☀ लॉकडाऊनमुळे कोविड-१९ च्या प्रसाराला थोडा ब्रेक बसला.
- ☀ लॉकडाऊन असताना गेल्या दोन आठवड्यात कोविड-१९ चा प्रसार खूप वेगाने होऊ लागला आहे. आता जिथे नव्हता तिथे सुद्धा तो आढळतो आहे. लॉकडाऊन उठताना वा उठल्यावर जुलै / ऑगस्ट / सप्टेंबरमध्ये एक मोठी लाट अपेक्षित आहे.
- ☀ आता पुढचे वर्ष, दोन वर्षे आपल्या सर्वांना कोविड-१९ सह जगावे लागणार आहे.
- ☀ कोविड-१९ सह जगणे म्हणजे,
 - बाहेर पडताना नाका-तोंडावर मास्क / रुमाल.
 - शारीरिक डिस्टन्सिंग - दोन माणसांमधलं अंतर सहा फूट कमीत कमी.
 - सतत आपले हात साबण-पाण्याने धुवायचे.
 - ज्या व्यक्तीला ताप-खोकला झाला आहे किंवा जो माणूस 'कोविड-१९'च्या पेशंटच्या सहवासात आला आहे त्याला क्वारंटाईन करणे, डॉक्टरांना दाखवून त्यांच्या सल्ल्याने चाचणी करणे - गंभीर लक्षणे दिसल्यास पटकन अॅडमिट करणे.



भाग- ८

कोविड - १९ बदल शास्त्रीय माहिती

या भागात आपण हे शिकणार आहोत...

- ☀ कोविड-१९ गर्भवती स्त्रीसाठी जास्त धोकादायक का?
- ☀ कोविड-१९ होऊ नये म्हणून गर्भवती स्त्रीने काय काळजी घ्यायची?
- ☀ डिलिव्हरी अगोदर कोविड-१९ची चाचणी करायची का?
- ☀ गर्भवती स्त्रीला कोविड-१९ झाल्यास गर्भावर काय परिणाम होतो?
- ☀ कोविड-१९ झालेल्या स्त्रीच्या बाळंतपणानंतर काय काळजी घेतात?



गर्भवती स्त्रीने आपल्याला कोविड-१९ होऊ नये म्हणून तिने काय काळजी घ्यायची?

जी काळजी इतर माणसे घेतात ती सर्व,

- बाहेर पडताना नाका-तोंडावर मास्क / रुमाल.
- शारीरिक डिस्टेंसिंग - दोन माणसांमधलं अंतर सहा फूट कमीत कमी.
- सतत आपले हात साबण-पाण्याने धुवायचे.
- वाईट वाटेल, पण डोहाळ जेवणासारखे गर्दी होण्याचे कार्यक्रम टाळावे.
- गरज नसेल तर घराबाहेर पडू नये.
- बाहेर पडावे लागले तर शक्यतो सार्वजनिक वाहतूक टाळावी. रिक्शा करावी किंवा शक्य असल्यास बाईकवर अगदी हळूहळू जावे.
- साधा ताप / खोकला आला तर अंगावर न काढता त्वरित डॉक्टरांना दाखवावे.
- बाळंत झाल्यावर नातेवाईक व इतरांना शक्य तेवढे दूर ठेवावे.

गर्भवती स्त्री बाळंतपणासाठी अॅडमिट होताना तिची कोविड-१९ ची तपासणी कधी करतात?

- जर ती स्त्री 'कोविड-१९' च्या पेशंटच्या संपर्कात आली असेल, जर त्या स्त्रीला खोकला, ताप असेल, जर ती कंटेन्मेंट झोनमध्ये राहत असेल तर त्या गर्भवती स्त्रीची 'कोविड-१९' चाचणी बाळंतपणासाठी अॅडमिट होताना केली जाते.
- जर त्या स्त्रीचा 'कोविड-१९'च्या पेशंटशी संपर्क आला नसेल वा तिला खोकला, ताप नसेल तर गर्भवती स्त्रीची 'कोविड-१९' चाचणी बाळंतपणासाठी अॅडमिट होताना नियम म्हणून केली जात नाही.
- मात्र खासगी हॉस्पिटलमध्ये कधी कधी तसा सल्ला दिला जातो. जर आर्थिकदृष्ट्या शक्य असेल तर कोविड-१९ चाचणी करून घ्यावी. कारण ती स्त्री डीलिव्हरीच्या वेळेला काही



त्रास नसूनसुद्धा चुकून कोविड-१९ वाहक असू शकते आणि तिची कोविड-१९ ची टेस्ट पॉझिटिव्ह येऊ शकते.

- डीलिहरी होणारी स्त्री कोविड-१९ ची वाहक आहे हे समजलं तर तिच्या जन्मणाच्या बाळाला आपण तिच्यापासून जन्मल्यानंतर लगेच दूर करू शकतो व त्या बाळाला कोविड-१९ होण्यापासून वाचवू शकतो.

कोविड-१९ चा गर्भवती स्त्रीवर काय परिणाम होतो?

स्त्री गर्भवती आहे म्हणून तिला वेगळा धोका कोविड-१९ पासून नसतो. इतरांना ज्या पद्धतीने कोविड-१९ मुळे आजार होतो तसाच गर्भवती स्त्रीला सुद्धा होतो.

गर्भवती स्त्रीला कोविड-१९ झाल्यास तिच्याकडून तो तिच्या पोटातल्या गर्भाला होऊ शकतो का?

'नाही'. गर्भवती स्त्रीला कोविड-१९ झाल्यास तिच्याकडून तो तिच्या पोटातल्या गर्भाला होत नाही.

गर्भवती स्त्रीला कोविड-१९ झाल्यास तिचा गर्भपात होतो का?

'नाही'. गर्भवती स्त्रीला कोविड-१९ झाल्यामुळे गर्भपात होत नाही.

कोविड-१९ झालेल्या स्त्रीच्या बाळंतपणानंतर काय काळजी घेतात?

- बाळाला तिच्याजवळ देत नाहीत कारण आता तिच्यापासून बाळाला कोविड-१९ होऊ शकतो.
- आईचे दूध पिळून काढून बाळाला पाजता येते. आईच्या दुधात कोविड-१९ चे जंतू नसतात.
- ती बरी झाली वा क्वारंटाईनमधून बाहेर आली की ती बाळाला स्वतः पाजू शकते.

❄ गर्भवती स्त्रीला इतर कुठल्याही व्यक्ती एवढाच धोका असतो - जास्त नाही.

❄ कोविड-१९ झाला तरी त्याचा गर्भावर परिणाम होत नाही.

❄ कोविड-१९ झालेल्या स्त्रीची डीलिहरी झाल्यावर ती पूर्ण बरी झाल्यानंतरच बाळाला तिच्याजवळ देता येते.

भाग- ९

**आशा - अंगणवाडी कार्यकर्ती,
संस्थेचा कार्यकर्ता, गावातली
जाणती व्यक्ती या सर्वांची
कोविड- १९ च्या साथीमध्ये
गावात, समुदायात काय
जबाबदारी आहे?**

या भागात आपण हे शिकणार आहोत...

- ☀ गाव कार्यकर्तीला / गावाच्या समितीवरील सदस्यांना / संस्थेच्या कार्यकर्त्याला या ज्ञानाचा वापर करून गावामध्ये काय करता येईल?
- ☀ बाहेरून आलेल्या माणसाचे स्वागत करून त्याची काय व्यवस्था लावायची?
- ☀ गावामध्ये आपल्या समुदायामध्ये आपण काय लक्ष ठेवायचे?

गावामध्ये आता गाव कार्यकर्तीला / गावाच्या समितीवरील सदस्यांना / संस्थेच्या कार्यकर्त्याला -

- कोविड-१९ बदल माहिती सर्व गावकऱ्यांना द्यायची आहे. सर्वांना आपल्यासारखे सक्षम करायचे आहे.
- आपल्या गावात कोविड-१९ बदल चर्चा घडवून आणायची, पण शारीरिक अंतर पाळून.
- गावकऱ्यांच्या प्रश्नांना उत्तरे द्यायचीत, त्यांना नीट समजावून सांगायचे.

गावात प्रत्येक घरात काय माहिती हवे?

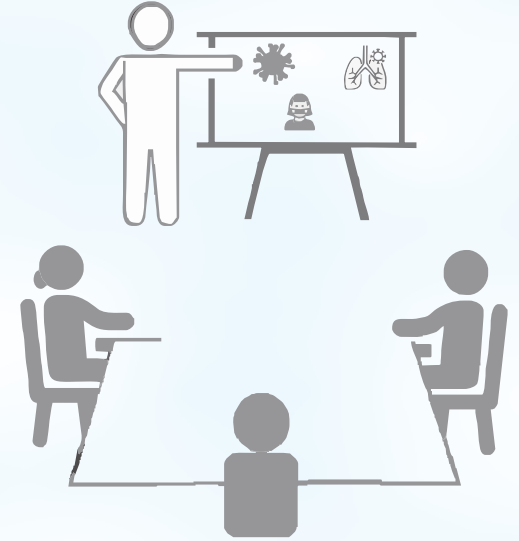
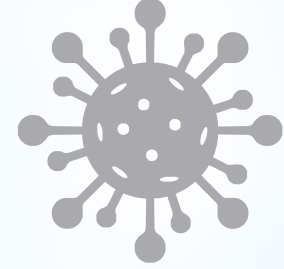
- कोविड-१९ पासून आपला बचाव कसा करायचा?
- कोविड-१९ ची लक्षणे काय?
- पेशंटला हॉस्पिटलमध्ये कधी तत्काळ दाखल करावे लागते?

गावाकडे एक केससुद्धा नाही आणि शहरात गेलेला, ऊस तोडायला गेलेला किंवा वीटभट्टीवर जगायला गेलेला गाववाला त्याचे काम सुटल्यामुळे गावी परत आला आहे. त्या माणसाला गावात घ्यायचे की नाही?

भाग ५ - कोविड-१९ ची चाचणी पॉझिटिव्ह आल्यास त्या व्यक्तीची काळजी कशी घ्यायची? या प्रकरणात या प्रश्नाचे उत्तर आहे ते पाहा.

गावामध्ये, आपल्या समुदायामध्ये आपण काय लक्ष ठेवायचे?

गावात बाहेरून आलेल्या माणसाला कशी मदत करायची ते आपण पाहिले. आता गावात एखाद्या माणसाला मदतीची गरज आहे का ते कसे ओळखायचे?





आपली घारीची नजर सर्वावर हवी.

१. गेल्या सतरा दिवसात कुणी कोविड-१९ बाधिताच्या संपर्कात आलं होतं का?

उत्तर 'हो' आलं तर आपण त्या माणसाला लगेच क्वारंटाईनमध्ये पाठवायचे - एकटं ठेवायचे. इतरांबरोबर त्याचा संपर्क होणार नाही हे बघायचे. त्याला समजावून सांगायचे, धीर द्यायचा. क्वारंटाईन करण्यासाठी योग्य व्यवस्था असेल तर घरात सुद्धा क्वारंटाईन केलेलं चालेल.

२. कुणाला ताप, खोकला, अशक्तपणा आहे का?

- नर्स / पीएचसीमध्ये डॉक्टर यांना त्वरित दाखवा. कदाचित हा साधा फ्लू असेल.
- कुणाला ताप, खोकला या बरोबरीने दम लागतो आहे का? श्वास घ्यायला त्रास होत आहे का?
- तर तत्काळ जवळच्या सरकारी हॉस्पिटलमध्ये दाखल करा. अजिबात वेळ घालवू नका.

गावात टीव्हीवर दाखवतात तशी औषधांची फवारणी करायची गरज कधी असते?

एखाद्या घरात कोविड-१९ चा पेशंट सापडला तर त्याच्या घरातल्या जमिनीवर, भिंतीवर अंगणात कोविड-१९ चा व्हायरस दोन दिवस जिवंत राहू शकतो. म्हणून अशा घराच्या आत ब्लीचिंग पावडरच्या पाण्याचा फवारा मारल्याने घरातील वस्तूंवर पडलेले विषाणू मारले जातात. पण घराच्या बाहेर, रस्त्यावर फवारणी केल्याने काही उपयोग नाही. .

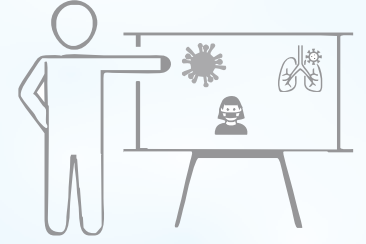
हे लक्षात ठेवा - ही फवारणी माणसांवर करायची नसते. तिच्यापासून माणसाला अपाय असतो.

लॉकडाऊन उठला की सगळं नेहमी सारखं झालं म्हणायचे?

या प्रश्नाचे उत्तर भाग ७ - लॉकडाऊन म्हणजे काय? या प्रकरणात दिले आहे ते पाहा.



- ❖ गावात कोविड-१९ बद्दल शास्त्रीय माहिती देणे ही गाव कार्यकर्तीची / गावाच्या समितीवरील माणसाची / संस्थेच्या कार्यकर्त्याची जबाबदारी असणार आहे.
- ❖ शहरातून गावात गावाच्या आश्रयासाठी आलेला माणूस हा आपला माणूस आहे. त्याला हाकलून देऊ नका, वाळीत टाकू नका, तर त्याची नीट काळजी घ्या.
- ❖ गाव कार्यकर्तीची / गावाच्या समितीवरील माणसाची / संस्थेच्या कार्यकर्त्याची नजर घारीसारखी गावात फिरायला हवी.
 - कुणाला कोविड-१९ सारखी लक्षणे दिसतात का?
 - कुणाला तत्काळ हॉस्पिटलमध्ये नेण्याची गरज आहे?
 - तुम्ही सजग असाल तर गावातली माणसे व गाव कोविड-१९ पासून वाचणार आहे, पेशंटना हवी ती मदत मिळणार आहे.



भाग- १०

लसीकरण

या भागात आपण हे शिकणार आहोत...

- ☀ लस कसे काम करते?
- ☀ कोणत्या लशी भारतात उपलब्ध आहेत?
- ☀ लशीसंबंधी हे माहित हवे.
- ☀ लशीसंबंधी हे गैरसमज नको.

लस कसे काम करते?

- आपण कोविडमध्ये ८५ टक्के व्यक्ती स्वतःच्या स्वतः या आजारातून कशा बऱ्या होतात ते बघितले. ते असे -

पेशंट आपले आपण कसे बरे होतात? तर माणसात असलेली नैसर्गिक प्रतिकारशक्ती.

- ती पांढऱ्या रक्तपेशीच्या स्वरूपात सैनिकांसारखी दक्ष असते.
- कोरोनाने शिरकाव केला की फॅंगोसाईट/ मॅक्रोफेजेस नावाची बटालियन त्या व्हायरसवर तत्काळ तुटून पडते.
- पुढच्या दहा दिवसात अजून एक बटालियन - बिटा सेल आपले रूपांतर प्लाझ्मा सेलमध्ये करत व्हायरसवर ॲन्टिबॉडीची मिसाईल सोडू लागतात.

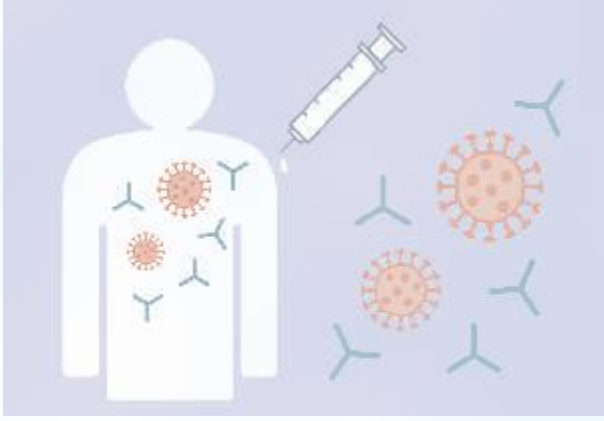
म्हणजे कोविडचे व्हायरस आत गेले की दहा दिवसात आपल्या पांढऱ्या रक्तपेशीची एक बटालियन - तिचे रूपांतर प्लाझ्मा सेल या बटालियनमध्ये होते आणि या प्लाझ्मा सेल - कोविड व्हायरस विरुद्ध ॲन्टिबॉडी तयार करून रक्तात सोडू लागतात. या ॲन्टिबॉडी शत्रूला - कोविड व्हायरसचा निप्पात करतात.

अशा पेशंटला पुन्हा कधी जर कोविड व्हायरसची लागण झाली तर?

आता शरीराला,

- कोविड व्हायरस आता शिरला रे शिरला की क्षणात ओळखता येतो.
- तत्काळ शरीरातल्या प्लाझ्मा सेल त्या विरुद्ध ॲन्टिबॉडीची निर्मिती सुरू करतात (पहिल्या वेळेला यासाठी शरीराने दहा दिवस घेतले होते).





- पहिल्या वेळेसारखे व्हायरसला दहा दिवस मोकळे मैदान मिळत नाही - तो पहिल्या वेळेसारखा आपली लक्षावधींची पिल्लावळ जन्माला घालू शकत नाही. आणि अर्थात शरीराच्या ऑर्गनचे (फुफ्फुसांचे आणि इतर ऑर्गनचे) नुकसान करू शकत नाही.
- तो पेशंट त्यामुळे सिरिसस न होता आणि काही औषधे न घेता बरा होतो.

जर शरीराला प्रत्यक्ष कोविडचा व्हायरस न सोडता असं शहाणे करता आले तर? नेमके हेच लस करते.

■ कोविडची लस म्हणजे आपण शरीरात असे काही तरी टोचतो की ज्यामुळे शरीराला कोविडचा व्हायरस ओळखायला आपण शिकवतो आणि शरीरातल्या कोविडविरुद्ध अँटिबॉडीचा कारखाना आपण सुरु करतो - जो रक्तात अँटिबॉडी ओतू लागतो. या अँटिबॉडी कोविडचे व्हायरस शिरले की त्यांचा निष्पात करतात.

असे काय करते लस की ज्यामुळे असे घडते?

- आपल्या घरात आपण घरातल्या सर्व माणसांची चप्पल ओळखतो. म्हणजे ही माझी, ही याची, ती आजीची. म्हणजे जर दरवाज्यात आपण अमूक एक व्यक्तीची चप्पल पाहिली की आपण हे ओळखतो की ती व्यक्ती घरात आहे. मग ती जरी आपल्याला दिसली नाही तरी चालते.
- तसे आपण लशीमार्फत कोविडच्या व्हायरसची चप्पल शरीरात सोडतो. त्या विरुद्ध शरीर अँटिबॉडी तयार करते. ही चप्पल पुन्हा शरीरात आली तर ती पटकन कोविड व्हायरसची आहे हे ओळखले जाते, आणि त्या चपलेचा निष्पात केला जातो. ही चप्पल कोविडच्या व्हायरसच्या बाह्य आवरणाला

चिकटलेली असते. साहजिकच चपलेबरोबर कोविड व्हायरसचा सुद्धा खातमा होतो.

कशा प्रकारची चप्पल आपण या लशीत वापरतो?

- कोविड व्हायरसच्या आवरणावर - स्पाईक प्रोटीन नावाची एक किल्ली असते - जी आपल्या शरीरातल्या श्वसनमार्गाच्या आवरणातल्या पेशींवर असलेल्या एसीई २ नावाच्या दरवाजाचे कुलूप उघडते आणि आपल्या शरीरात त्या कोविड व्हायरसचा प्रवेश होतो. हा असा प्रवेश झाला नाही तर कोविडचा व्हायरस त्याची पिलावळ जन्माला घाऊ शकत नाही. एकटा एकटा बाहेरच मरतो.
- ही जी किल्ली आहे - कोविड व्हायरसच्या आवरणावर - ती आपण शरीराला चपलेसारखी या व्हायरसची ओळख करून द्यायला वापरतो.
- ही किल्ली शरीरात लस सोडते/ निर्माण करते.
- कोविडशिळ्डमध्ये ही स्पाईक प्रोटीन नावाची किल्ली तयार केली जाते आपल्याच शरीराकडून.
- तर कोव्हॅक्सिनमध्ये मेलेल्या कोविड व्हायरसची ही स्पाईक प्रोटीन किल्ली कापून आपल्या शरीरात टोचली जाते.

परिणाम? चपलेवरून - या स्पाईक प्रोटीनच्या किल्लीवरून शरीर ती किल्ली निकामी करायला कोणती अँटिबॉडी तयार करायला लागतील ते शिकते आणि तयार करते. आता दोघांची परिस्थिती समान असते. ज्याला कोरोना होऊन गेला आहे आणि ज्या व्यक्तीला ही लस टोचली आहे. दोघांमध्ये आता रक्तात अँटिबॉडी फिरत असतात आणि आता कोविडचे व्हायरस पुन्हा शिरले रे शिरले की त्यांच्या किल्लीला अँटिबॉडी चिकटणार आहेत. त्या व्हायरसला निकम्मा करणार आहेत - त्यांचा निष्पात होणार आहे. तो पेशंट अगदी थोडक्यात बरा होणार आहे, आणि सिरिस तर अजिबात होणार नाही आहे.





लस घेतल्यावर रोगप्रतिकारकशक्ती कधी निर्माण होते?

- दोन डोस झाल्यानंतर पंधरा दिवसांनी शरीरात खऱ्या अर्थाने योग्य प्रमाणात रोगप्रतिकारकशक्ती निर्माण होते.

लस घेतल्यावर कोविडची लागण होऊ शकते का?

- 'होय'. कोविडची लागण होऊ शकते.

लशीकरण झाल्यावर मास्क न वापरणे, गर्दीत जाणे असं आपण करू शकतो का?

- 'नाही'. या तीन सूत्री - मास्क, सोशल डिस्टंसिंग आणि हात धुणे हे सर्व लस घेतल्यावर चालूच ठेवायचे आहे.

मग कशाला ही लस घ्यायची?

- तर त्याचे उत्तर आहे की जरी अशी लस घेतल्यावर कोविडची लागण झाली तरी त्याची तीव्रता खूप कमी असते.

साडेआठ कोटी लोकांच्या - ज्यांनी लस घेतली आहे त्यांच्यामध्ये असा पुरावा मिळाला आहे की,

- प्रत्येक ५० लाख लस घेतलेल्या व्यक्तींमध्ये फक्त २५०० व्यक्तींना पुन्हा लागण झाली. त्यातल्या फक्त १५ पेशंटना हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट करावे लागले आणि फक्त ५ जण कोविडमुळे मृत्यू पावले. ५० लाखात फक्त ५ जण. आज आजूबाजूला काय कहर झाला आहे कोविड मृत्यूचा! त्या पार्श्वभूमीवर - ५० लाखात फक्त ५ मृत्यू इतके मोठे संरक्षण ही लस देते हे एकच कारण ही लस घ्यायला पुरेसे नाही का?

कोणत्या लशी भारतात उपलब्ध आहेत?

- आज भारतात कोविशिल्ड आणि कोव्हॅक्सिन या दोन लशी उपलब्ध आहेत. स्पुटनिक, फायझर आणि मॉडर्ना या कंपन्यांची व्हॅक्सिन भारतात येऊ घातली आहेत. पण सध्या ही दोन आहेत.

लशीसंबंधी हे माहित हवे-

- दोन्ही लशी जवळपास सारख्याच परिणामकारक आहेत. जी मिळेल ती घ्यायची.
- प्रत्येक लस ठरावीक अंतराने दोन डोस अशी घ्यायला लागते - दुसरा डोस चुकवला तर योग्य प्रमाणात आपले संरक्षण होत नाही.
- कोविशिल्ड ही दीड महिने ते दोन महिने या अंतराने घ्यायची आहे.
- कोव्हॅक्सिन ही एक महिना ते दीड महिन्याच्या अंतराने घ्यायची आहे.
- आता सरकारने त्या १८ वर्षे वयोगटापुढे प्रत्येक व्यक्तीला घ्यायची परवानगी दिली आहे.
- पहिला डोस ज्या लशीचा घेतला तीच लस दुसरा डोस म्हणून घ्यायची आहे.
- खूप गर्दीमुळे दुसरा डोस घेता आला नाही नेमक्या वेळेला तरी जेव्हा मिळेल तेव्हा घ्यायचा आहे.
- १८ वर्षाखालील मुले, गर्भवती आणि स्तनदा स्त्रिया यांनी लस घ्यायची नाही.
- कोणताही आजार/ औषधांची किंवा इतर कुठलीही अॅलर्जी असली तरी ही लस घ्यायची आहे. फक्त घेताना डॉक्टरांना तसे सांगा. कोणत्याही वयाला ही लस घ्यायची आहे. वृद्ध माणसांनी तर अजून जास्त करून. कारण त्यांना कोविडपासून तरुणांपेक्षा जास्त धोका आहे.





- ज्या पेशंटमध्ये रोगप्रतिकारक शक्ती दुबळी झाली आहे त्यांनी आधी डॉक्टरांशी चर्चा करावी आणि त्यांच्या सल्ल्याने लस घ्यावी.
- पॉझिटिव्ह व्यक्तींनी त्यांची टेस्ट पॉझिटिव्ह आली त्या दिवसापासून पुढे दोन महिने थांबून मग लसीकरण करून घ्यावे. त्यांना सुद्धा ठरल्याप्रमाणे दोन डोस घ्यावे लागतात.
- जर पहिल्या लशीनंतर अॅलर्जी आली तर मात्र दुसरी लस घ्यायची नाही. लाखो करोडो लोकांनी या लशी घेतल्या आहेत. अशी अॅलर्जी ही अत्यंत कमी लोकात आढळली आहे. तिची चिंता नको.
- लस घेतल्यावर इंजेक्शन दुखल्यामुळे थोडी चक्कर वगैरे येऊ शकते म्हणून अर्धा तास त्या सेंटरला थांबायचे आहे.
- घरी आल्यावर - तापा सारखे वाटणे, डोके दुखणे, जास्त ताप, अंग दुखणे असे आजारी वाटू शकते - काही लोकांना त्याचा जरा जास्त त्रास होतो. पण चार- पाच दिवसात बरे वाटते. फार तर पॅरासिटॉमॉल - क्रोसिनची गरज पडते. याहून तीव्र आजार होत नाही. त्याला घाबरून लस घ्यायची नाही असे करू नका.

जास्तीत जास्त जनतेचे लसीकरण हा कोविडची साथ संपवण्याचा एक अत्यंत महत्त्वाचा उपाय आहे.

लशीसंबंधी हे गैरसमज नकोत..

- मला गंभीर आजार आहेत (बायपास झालीय, वगैरे वगैरे) मी घेणार नाही.
- स्त्रीची पाळी चालू असताना तिने लस घ्यायची नाही.

- लस म्हणजे थोतांड आहे - फक्त फार्मा कंपन्यांचा नफा कमवायचा डाव आहे.
- लशीने जीवाला धोका व्हायची शक्यता असते.
- आज लस घेतली तर काही वर्षांनी खूप मोठे धोके निर्माण होणार आहेत.
- अमूक एक लस परिणामकारक नाही.

लस घेतली तर लगेच कोविड होतो. असे कधी कधी आढळून येते आहे की अमूक एका व्यक्तीने लस घेतली आणि काही दिवसात तिची आरटीपीसीआर चाचणी पॉझिटिव्ह आली.



- हे निरीक्षण खरे असू शकते. पण कुणाही व्यक्तीला लस घेऊन कोविडची लागण होत नाही. आपण बघितले की लस म्हणजे व्हायरस नव्हे तर व्हायरसची चप्पल आपण शरीरात टोचतो. ही चप्पल - ही स्पाईक प्रोटीनची किल्ली निर्जीव आहे - ती कोविडचा व्हायरस नाही. त्यामुळे त्याने फक्त रोगप्रतिकारशक्ती निर्माण होते. कोविडची लागण होऊ शकत नाही. आरटीपीसीआर पॉझिटिव्ह येऊ शकत नाही. हे लक्षात घ्या की आरटीपीसीआरसाठी आपल्या घशातले-नाकातले व्हायरस उचलले जातात. लस घशा-नाकात नाही तर दंडात रक्तात टोचली जाते.

लस घेतल्यानंतर काही दिवसात अशी कोरोनाची लागण कशी होऊ शकते?

- आपण लागण कशी होते हे बघितले आहे त्या पद्धतीनेच ही लागण होते. ही देखील शक्यता आहे की लसीकरण सेंटरवर खूप गर्दीत आपण काही तास असल्यामुळे सुद्धा तिथूनसुद्धा ही लागण घेऊन येऊ शकतो, बऱ्याच वेळा असेही घडते की आपण लस घेतली आहे या आत्मविश्वासापोटी किंवा अनावधानाने मास्क वापरणे, सोशल डिस्टेंसिंग इत्यादीमध्ये आपल्याकडून ढिलाईसुद्धा झालेली असते.





पहिली आवृत्ती - फेब्रुवारी २०२१

दुसरी आवृत्ती - जून २०२१

