

COVID-19: मिथक बनाम वास्तविकता

कोविड-19, सुरक्षा के हित में ऐसी जानकारी की प्रमाणिकता को सत्यापित करने के लिए यह समय महत्वपूर्ण है, जबकि हम नोवल कोरोनावायरस और रोग के प्रकोप के बारे में जानकारी से अभिभूत हैं।

यहाँ कुछ मिथकों या गलत सूचनाओं का प्रचार किया जा रहा है और जिन वास्तविकताओं से हमें अवगत होना चाहिए :

मिथक: कोविड-19 वायरस गर्म और आर्द्र जलवायु वाले क्षेत्रों में प्रसार नहीं हो सकता है।

वास्तविकता: अब तक के साक्ष्य से कोविड-19 वायरस को गर्म और आर्द्र मौसम वाले क्षेत्रों सहित सभी क्षेत्रों में प्रसारित किया जा सकता है। जलवायु के बावजूद, यदि आप कोविड-19 की रिपोर्ट करने वाले क्षेत्र की यात्रा करते हैं, तो सुरक्षात्मक उपाय अपनाएं। कोविड-19 के खिलाफ खुद को बचाने का सबसे अच्छा तरीका है अक्सर अपने हाथों की सफाई करना। ऐसा करने से आप अपने हाथों पर लगने वाले वायरस को खत्म कर सकते हैं और संक्रमण से बच सकते हैं जो तब तक आपकी आँखों, मुँह और नाक को छू सकता है।

मिथक: ठंड मौसम और बर्फ नये कोरोना वायरस को मार सकते हैं।

वास्तविकता: यह मानने का कोई कारण नहीं है कि ठंड का मौसम नए कोरोनावायरस या अन्य बीमारियों को मार सकता है। बाहरी तापमान या मौसम की परवाह किए बिना, सामान्य मानव शरीर का तापमान लगभग 36.5°C से 37°C तक रहता है। नए कोरोनावायरस के खिलाफ खुद को बचाने के लिए सबसे प्रभावी तरीका अल्कोहॉल युक्त सेनिटाईजर या साबुन और पानी से धोने के साथ अपने हाथों को अक्सर साफ करना है।

मिथक: गर्म पानी से नहाने से कोरोना वायरस रोग से बचाव होता है।

वास्तविकता: गर्म स्नान करने से आप कोविड-19 को रोक नहीं पाएंगे। आपके स्नान या शॉवर के तापमान की परवाह किए बिना आपके शरीर का सामान्य तापमान लगभग 36.5°C से 37°C तक रहता है। दरअसल, बेहद गर्म पानी से नहाना हानिकारक हो सकता है, क्योंकि यह आपको जला सकता है। कोविड-19 के खिलाफ खुद को बचाने का सबसे अच्छा तरीका है अक्सर अपने हाथों की सफाई करना। ऐसा करने से आप अपने हाथों पर लगने वाले वायरस को खत्म कर सकते हैं और संक्रमण से बच सकते हैं जो तब तक आपकी आँखों, मुँह और नाक को छू सकता है।

मिथक: नये कोरोना वायरस मच्छर के काँटने से फैल सकता है।

वास्तविकता: आज तक इस बारे में कोई जानकारी नहीं मिली है और न ही यह सुझाव देने के लिए कि कोरोनावायरस को मच्छरों द्वारा फैल सकता है। नया कोरोना वायरस एक श्वसन वायरस है जो मुख्य रूप से उत्पन्न बूंदों के माध्यम से फैलता है जब एक संक्रमित व्यक्ति के खांसी या छींकता है, या लार की बूंदों के माध्यम से या नाक से निकलता है। अपने आप को बचाने के लिए, अपने हाथों को बार-बार अल्कोहॉल युक्त सेनिटाईजर या साबुन और पानी से धोएं। इसके अलावा, खांसी और छींकने वाले किसी भी व्यक्ति के साथ निकट सम्पर्क से बचें।

मिथक: नए कोरोना वायरस को मारने में प्रभावी होता है हैण्ड ड्रायर (हाथ सुखाने वाला यंत्र)

वास्तविकता: नहीं, 2019-nCoV को मारने में हैण्ड ड्रायर्स कारगर नहीं हैं। नए कोरोना वायरस के खिलाफ खुद को बचाने के लिए, आपको अक्सर अपने हाथों को अल्कोहल युक्त हाथ धुलाई का प्रयोग करना चाहिए या साबुन और पानी से धोना चाहिए। एक बार जब आपके हाथ साफ हो जाते हैं, तो आपको कागज के तौलिये या गर्म हवा के ड्रायर का उपयोग करके उन्हें अच्छी तरह से सुखाना चाहिए।

मिथक: अल्ट्रावायलेट डीस इंफेक्शन लैम्प नए कोरोना वायरस को मार सकता है।

वास्तविकता: अल्ट्रावायलेट डीस इंफेक्शन लैम्प हाथों या त्वचा के अन्य क्षेत्रों को किटाणु मारने के लिए उपयो नहीं करना चाहिए क्योंकि इसके विकिरण त्वचा को जलन कर हानी पहुँचा सकता है।

मिथक: थर्मल स्कैनर्स 100% प्रभावी है जो नए कोरोना वायरस से संक्रमित लोगों की पहचान करने में

वास्तविकता: थर्मल स्कैनर्स बुखार से पीड़ित व्यक्तियों की पहचान करने में असरदार हैं, जिन्होंने नए कोरोना वायरस के संक्रमण के कारण बुखार (यानी शरीर के सामान्य तापमान से अधिक है) का पता लगाने के लिए किया है।

हालांकि, ये उन लोगों का पता नहीं लगा सकते जो संक्रमित हैं लेकिन अभी तक बुखार से बीमार नहीं हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि संक्रमित लोगों के बीमार होने और बुखार के विकसित होने से पहले 2 से 10 दिन का समय लगता है।

मिथक: आपके भारीर पर अल्कोहल या क्लोरीन का छिड़काव करने से नए कोरोनावायरस खत्म हो सकती है।

वास्तविकता: नहीं, आपके शरीर पर अल्कोहल या क्लोरीन का छिड़काव करने से आपके शरीर में पहले से मौजूद वायरस नहीं फैलेंगे। ऐसे पदार्थों का छिड़काव कपड़े या लसदार झिल्ली (यानी आँख, मुँह) के लिए हानिकारक हो सकता है। ज्ञात रहे कि अल्कोहल और क्लोरीन दोनों ही कीटाणुरहित सतहों के लिए उपयोगी हो सकते हैं, लेकिन इन्हें खास सलाह के तहत उपयोग करने की आवश्यकता होती है।

मिथक: निमोनिया के टीके नए कोरोनावायरस के खिलाफ आपकी रक्षा करते हैं।

वास्तविकता: नहीं, निमोनिया के खिलाफ टीके, जैसे न्यूमोकोकल वैक्सीन और हीमोफिल इन्फ्लुएंजा टाइप बी (Hib) वैक्सीन, नए कोरोनावायरस के खिलाफ सुरक्षा प्रदान नहीं करते हैं।

यह वायरस इतना नया और अलग है कि इसे अपने टीके की जरूरत है। शोधकर्ता 2019-nCoV के खिलाफ एक टीका विकसित करने की कोशिश कर रहे हैं, और WHO उनके प्रयासों का समर्थन कर रहा है।

हालांकि ये टीके 2019-nCoV के खिलाफ प्रभावी नहीं हैं, लेकिन श्वसन संबंधी बीमारियों के खिलाफ टीकाकरण आपके स्वास्थ्य की रक्षा के लिए अत्यधिक अनुमोदित हैं।

मिथक: नियमित रूप से सलाइन से नाक साफ करने से कोरोना वायरस का संक्रमण नहीं होता है।

वास्तविकता: नहीं, इसका कोई सबूत नहीं है कि सलाइन से नियमित रूप से नाक को साफ करने से नए कोरोना वायरस के संक्रमण से बचाया जा सकता है।

कुछ सीमित सबूत हैं कि नियमित रूप से सलाईन के साथ नाक साफ करने से लोगों के सामान्य सर्दी जल्द ठीक होने में मदद मिल सकती है। हालांकि, नियमित रूप से नाक को साफ करने से श्वसन संक्रमण को रोकने हेतु नहीं देखा गया है।

मिथक: लहसुन का सेवन से नए कोरोना वायरस का संक्रमण नहीं होता है।

वास्तविकता: लहसुन एक स्वस्थ भोजन है जिसमें कुछ रोगाणुरोधी गुण हो सकते हैं। हालांकि, वर्तमान प्रकोप से कोई सबूत नहीं है कि लहसुन खाने से लोगों को नए कोरोना वायरस से बचाया जा सकें।

मिथक: नये कोरोनावायरस केवल वृद्धों को प्रभावित करता है, युवा लोग अतिसेवेदनगील नहीं होते

वास्तविकता: नए कोरोना वायरस (2019-nCoV) से सभी उम्र के लोग संक्रमित हो सकते हैं। पुराने लोग, और पहले से मौजूद चिकित्सा स्थितियों (जैसे अस्थमा, मधुमेह, हृदय रोग) के लोग वायरस से गंभीर रूप से बीमारी के लिए अधिक नाजुक होते हैं।

WHO सभी उम्र के लोगों को सलाह देते हैं कि वे खुद को वायरस से बचने के लिए कदम उठाएं, उदाहरण के लिए अच्छी तरह से हाथ की सफाई और श्वसन स्वच्छता का पालन करें।

मिथक: एंटीबायोटिक्स नए कोरोना वायरस को रोकने और उपचार करने में प्रभावी हैं।

वास्तविकता: नहीं, एंटीबायोटिक्स नए कोरोना वायरस के विरुद्ध काम नहीं करते, यह केवल जीवाणु पर असरदार होते हैं।

नया कोरोना वायरस (2019-nCoV) एक वायरस है और इसलिए, एंटीबायोटिक्स को रोकथाम या उपचार के साधन के रूप में उपयोग नहीं किया जाना चाहिए।

हालांकि, अगर आपको 2019-nCoV के लिए अस्पताल में भर्ती कराया गया है, तो आपको एंटीबायोटिक्स प्राप्त हो सकते हैं क्योंकि जीवाणु का सह-संक्रमण संभव है।

मिथक: नए कोरोना वायरस को रोकने या इलाज करने के लिए विीाष्ट दवाएं हैं।

वास्तविकता: आज तक, नए कोरोना वायरस (2019-nCoV) को रोकने या इलाज के लिए कोई विीाष्ट दवा की सिफारिी नहीं की गई है।

हालांकि, वायरस से संक्रमित लोगों को लक्षणों से राहत और उपचार के लिए उचित देखभाल प्राप्त करनी चाहिए, और गंभीर बीमारी वाले लोगों को अनुकूलित सहायक देखभाल प्राप्त करनी चाहिए। कुछ विीाष्ट उपचारों की जांच चल रही है और नैदानिक परीक्षणों के माध्यम से इसका परीक्षण किया जाएगा। डब्ल्यूएचओ भागीदारों की एक श्रृंखला के साथ अनुसंधान और विकास के प्रयासों में तेजी लाने में मदद कर रहा है।

मिथक: यदि आप बिना किसी असुविधा के दस सेकंड के लिए अपनी सांस रोक सकते हैं, तो आप कोविड-19 से संक्रमित नहीं हैं।

वास्तविकता: कोरोना वायरस वाले अधिकाी युवा रोगी 10 सेकंड से अधिक समय तक अपनी सांस रोक पाएंगे। और वायरस के बिना कई बुजुर्ग इसे करने में सक्षम नहीं होंगे।

मिथक: चूंकि, कोविड परीक्षण अनुपलब्ध है, इसलिए हमें रक्तदान करना चाहिए। ब्लड बैंक इसके लिए परीक्षण करेगा।

वास्तविकता: कोई भी ब्लड बैंक कोरोना वायरस के लिए परीक्षण नहीं कर रहा है, इसलिए यह प्रयास विफल हो जाएगा। रक्तदान एक श्रद्धेय व्यायाम है; सुनिीचत करें कि हम सही कारणों से प्रेरित हैं।

मिथक: कोरोना वायरस गले में रहता है। इसलिए बहुत सारा पानी पीएं ताकि वायरस पेट में चला जाएगा जहाँ एसिड उसे मार देगा।

वास्तविकता: वायरस गले के माध्यम से प्रवेश कर सकता है लेकिन यह मेजबान कोशिकाओं में प्रवेश करता है। आप इसे धो नहीं सकते।

मिथक: कार दुर्घटना में प्रतिवर्ष 30,000 लोग मारे जाते हैं। तुलनात्मक रूप से, कोविड-19 कोई बड़ी बात नहीं है।

वास्तविकता: कार दुर्घटना संक्रामक नहीं है, उनके घातक परिणाम हर तीन दिनों में दोगुने नहीं होते हैं, वे बड़े पैमाने पर आतंक या बाजार दुर्घटना का कारण नहीं बनते हैं।

मिथक: साबुन और पानी की तुलना में हैण्ड सैनिटाइजर बेहतर हैं।

वास्तविकता: गलत। साबुन और पानी वास्तव में त्वचा से वायरस को मारता है और धोता है (यह हमारी त्वचा की कोशिकाओं में प्रवेश नहीं कर सकता है) अगर हाथ साफ दिखाई देता है तो साफ भी है।

मिथक: कोविड-19 को रोकने के लिए सबसे अच्छी रणनीतियों में से एक कीटाणुनाशक के साथ अपने घर में हर दरवाजे की कुंडी को साफ करना है।

वास्तविकता: गलत। हाथ धोना/6 फीट दूरी बनाए रखना सबसे अच्छा अभ्यास है। जब तक की आपके घर पर एक कोविड रोगी नहीं होता है, तब तक आपके घर की सतहों से कोई बड़ा जोखिम नहीं हो सकता है।

मिथक: मैं सुना है कि कोरोना वायरस ठंडे साइनस में पनपता है। इसलिए यदि आप अपनी नाक को गर्म हवा से सुखाते हैं, तो यह वायरस को मारता है।

वास्तविकता: गलत। ऐसा न करें। हमारी नाक बैक्टीरिया को सामान्य फ्लोरा के रूप में अंदर ले जाती है, ऐसा करने से बैक्टीरिया भ्रमित हो सकते हैं।

मिथक: कोरोना वायरस विशाणु को विकृत कर सकता है।

वास्तविकता: नहीं, जब वायरस उत्परिवर्तित (रूप बदलता है) होते हैं, तो उनके संचरण (प्रसारण) का तरीका नहीं बदलता है। इन्फ्लुएंजा वायरस कई बार उत्परिवर्तित होता है, लेकिन इसका संक्रमण बहुत छोटी बूंद बराबर रह जाता है।

मिथक: कोरोना वायरस को ठीक करने के लिए टीका उपलब्ध हो गया है।

वास्तविकता: अभी नए कोरोना वायरस का कोई टीका नहीं है। वैज्ञानिकों ने पहले से ही इस पर काम करना शुरू कर दिया है, लेकिन मानव को सुरक्षित और प्रभावी करने के लिए टीके विकसित करने में महीनों लगेंगे।

मिथक: नए कोरोना वायरस को जानबूझकर लोगों द्वारा बनाया या जारी किया गया था।

वास्तविकता: समय के साथ वायरस बदल सकते हैं। कभी-कभी, बीमारी का प्रकोप तब होता है जब किसी जानवर जैसे कि सुअर, चमगादड़ या पक्षी से होते हुए वायरस इंसानों तक फैल जाता है। यह संभावना है कि नए कोरोना वायरस इन्हीं से आए हैं।

मिथक: चीन से भेजे गए उत्पादों को मंगाना या खरीदना व्यक्ति को बीमार कर देगा।

वास्तविकता: शोधकर्ता नए कोरोना वायरस के बारे में अधिक जानने के लिए अध्ययन कर रहे हैं कि यह लोगों को कैसे संक्रमित करता है। इस लेखन के रूप में, वैज्ञानिक देखते हैं कि इस तरह के अधिकांश वायरस सतहों पर बहुत लंबे समय तक जीवित नहीं रहते हैं, इसलिए यह संभावना नहीं है कि आपको एक पैकेज से कोविड-19 हो सकता है, जो पैकेज दिनों या हफ्तों से पारगमन कर रहे थे।

किसी संक्रमित व्यक्ति के द्वारा छींकने या खांसने से यह बीमारी अधिक फैलती है, ये जानकारी दैनिक रूप से उभर कर आ रहे हैं।

मिथक: मास्क के प्रयोग से कोविड-19 से बचा जा सकता है।

वास्तविकता: पैन्डोवर, तंग-फिटिंग श्वासयंत्र (जैसे कि एन 95) के कुछ मॉडल स्वास्थ्य देखभाल श्रमिकों की रक्षा कर सकते हैं क्योंकि वे संक्रमित रोगियों की देखभाल करते हैं।

सांस की बीमारी के बिना आम जनता के लिए, हल्के डिस्पोजेबल सर्जिकल मास्क पहनने की सिफारिश नहीं की जाती है। क्योंकि वे कसकर फिट नहीं होते हैं, जिससे की छोटे संक्रमित बूंदों को नाक, मुंह या आँखों में प्रवेश करने की रोका जा सके। इसके अलावा, जिन लोगों के हाथों में वायरस की उपस्थिति होती है, वे मास्क के नीचे अपना चेहरा अगर छूते हैं, तो वह संक्रमित हो सकते हैं।

सांस की बीमारी वाले लोग इन मास्क को पहन सकते हैं ताकि दूसरों को संक्रमित करने की संभावना कम हो सके। इस बात को ध्यान में रखें कि मास्क की स्टॉकिंग बीमार रोगियों और स्वास्थ्य देखभाल श्रमिकों के लिए कम उपलब्ध होती है, जिन्हें उनकी आवश्यकता होती है।

References

- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>
- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/2019-novel-coronavirus-myth-versus-fact>
- Faheem Younus, MD; Chief Quality Officer and Chief of Infectious Diseases, University of Maryland UCH; <https://twitter.com/FaheemYounus>