

ಕೋವಿಡ್ -19 ಕಟ್ಟುಕತೆ V/S ವಾಸ್ತವಿಕತೆ

COVID-19 ಎಂಬ ಕಾದಂಬರಿಯ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಏಕಾಏಕಿ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅಂತಹ ಮಾಹಿತಿಯ ಸತ್ಯಾಸತ್ಯತೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಮಾಹಿತಿಗಳು ಪ್ರಚಾರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ನಾವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ನೈಜತೆಗಳು / ವಾಸ್ತವಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: COVID-19 ವೈರಸ್ ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಆದ್ರ್ಜ ವಾತಾವರಣವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗಿನ ಸಾಕ್ಷ್ಯಗಳಿಂದ, ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ಆದ್ರ್ಜ ವಾತಾವರಣವಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ COVID-19 ವೈರಸ್ ಹರಡಬಹುದು. ಹವಾಮಾನದ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ನೀವು ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅಥವಾ COVID-19 ಅನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿ. COVID-19 ನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ ಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೀವು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಶೀತ ಹವಾಮಾನ ಮತ್ತು ಹಿಮವು ಹೊಸ ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಶೀತ ಹವಾಮಾನವು ಹೊಸ ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಅಥವಾ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಲು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಗಳಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯ ಮಾನವನ ತಾಪಮಾನ ಅಥವಾ ಹವಾಮಾನವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು 36.5 to C ನಿಂದ 37 ° C ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಕೊರೊನಾವೈರಸ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಬ್ಬಿಂಗ್ ಸ್ವಚ್ಛ cleaning ಗೊಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು..

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಬಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಕಾಯಿಲೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಬಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ COVID-19 ಅನ್ನು ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನಾನ ಅಥವಾ ಶವರ್ ತಾಪಮಾನವನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು 36.5 to C ನಿಂದ 37 ° C ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಅತ್ಯಂತ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಬಹುದು, ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ. COVID-19 ನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ cleaning ಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ನೀವು ತೊಡೆದುಹಾಕುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಮೂಲಕ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಹೊಸ ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದ ಮೂಲಕ ಹರಡಬಹುದು

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಹೊಸ ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡಬಹುದೆಂದು ಸೂಚಿಸಲು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಮಾಹಿತಿ ಅಥವಾ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಕೊರೊನಾವೈರಸ್ ಉಸಿರಾಟದ ವೈರಸ್ ಆಗಿದ್ದು,

ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಮೂಗಿನಿಂದ ಲಾಲಾರಸ ಅಥವಾ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಕೈ ಉಜ್ಜುವಿಕೆಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛ clean ಗೊಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಸೀನುವ ಯಾರೊಂದಿಗೂ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ರೈಯರ್ ಗಳು ಹೊಸ ಕರೋನವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಇಲ್ಲ. ಹ್ಯಾಂಡ್ ಡ್ರೈಯರ್ ಗಳು 2019-nCoV ಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಸ ಕರೋನವೈರಸ್ ನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ರಬ್ಬಿಂಗ್ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ಅಥವಾ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ, ಕಾಗದದ ಟವೆಲ್ ಅಥವಾ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಗಾಳಿಯ ಶುಷ್ಕಕಾರಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ನೇರಳಾತೀತ ಸೋಂಕುಗಳೆತ ದೀಪವು ಹೊಸ ಕರೋನವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ನೇರಳಾತೀತ ವಿಕಿರಣವು ಚರ್ಮದ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಇತರ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗೊಳಿಸಲು ನೇರಳಾತೀತ ದೀಪಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಹೊಸ ಕರೋನವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತ ಜನರನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ಉಷ್ಣ ಸ್ಕ್ರೀನರ್ ಗಳು 100% ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಹೊಸ ಕರೋನವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಜ್ವರವನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಸಿದ ಜನರನ್ನು (ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ) ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ಸ್ಕ್ರೀನರ್ ಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಅವರು ಸೋಂಕಿತ ಆದರೆ ಇನ್ನೂ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿತ ಜನರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಲು ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಬರುವ ಮೊದಲು 2 ರಿಂದ 10 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ಕರೋನವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಇಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಥವಾ ಕ್ಲೋರಿನ್ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಈಗಾಗಲೇ ಪ್ರವೇಶಿಸಿರುವ ವೈರಸ್ ಗಳು ಸಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಲೋಳೆಯ ಪೊರೆಗಳಿಗೆ (ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಬಾಯಿ) ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸಲು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮತ್ತು ಕ್ಲೋರಿನ್ ಎರಡೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದಿರಲಿ, ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶಿಫಾರಸುಗಳ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ವಿರುದ್ಧದ ಲಸಿಕೆಗಳು ಹೊಸ ಕೋರೋನಾವೈರಸ್‌ನಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ವಿರುದ್ಧದ ಲಸಿಕೆಗಳಾದ ನ್ಯೂಮೋಕೊಕಲ್ ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೆಮೋಫಿಲಸ್ ಇನ್ಫ್ಲುವೆನ್ಸ ಟೈಪ್ ಬಿ (ಹಿಬ್) ಲಸಿಕೆಗಳು ಹೊಸ ಕೋರೋನಾವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಿಲ್ಲ.

ವೈರಸ್ ತುಂಬಾ ಹೊಸದು ಮತ್ತು ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಲಸಿಕೆ ಬೇಕು. ಸಂಶೋಧಕರು 2019-ಎನ್‌ಸಿಒವಿ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಮತ್ತು ಡಬ್ಲ್ಯು.ಒಚ್‌ಒ ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಗೆ ಬೆಂಬಲ ನೀಡುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಲಸಿಕೆಗಳು 2019-nCoV ವಿರುದ್ಧ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ನಿಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಲವಣಯುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಹೊಸ ಕೋರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಇಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೂಗನ್ನು ಲವಣಯುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಹೊಸ ಕೋರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಜನರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೂಗನ್ನು ಲವಣಯುಕ್ತವಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಜನರು ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬೇಗನೆ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸೀಮಿತ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮೂಗು ತೊಳೆಯುವುದು ತೋರಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ತಿನ್ನುವುದು ಹೊಸ ಕೋರೋನಾವೈರಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು ಅದು ಕೆಲವು ಆಂಟಿಮೈಕ್ರೋಬಿಯಲ್ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಜನರನ್ನು ಹೊಸ ಕೋರೋನಾವೈರಸ್‌ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಯಾವುದೇ ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಹೊಸ ಕೋರೋನಾವೈರಸ್ ವಯಸ್ಸಾದವರ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ, ಕಿರಿಯ ಜನರು ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರು ಹೊಸ ಕೋರೋನಾವೈರಸ್ (2019-nCoV) ನಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು. ವಯಸ್ಸಾದ ಜನರು, ಮತ್ತು ಮೊದಲೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು (ಆಸ್ತಮಾ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೈದ್ರೋಗ) ಜನರು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

WHO ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರಿಗೆ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಕೈ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಉಸಿರಾಟದ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಮೂಲಕ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಹೊಸ ಕರೋನವೈರಸ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳು (Antibiotics) ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಇಲ್ಲ, ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳು (antibiotics) ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ಮಾತ್ರ.

ಹೊಸ ಕರೋನವೈರಸ್ (2019-nCoV) ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ, ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು.

ಆದಾಗ್ಯೂ, ನೀವು 2019-nCoV ಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಪ್ರತಿಜೀವಕಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು ಏಕೆಂದರೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸಹ ಸೋಂಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಹೊಸ ಕರೋನವೈರಸ್ ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ, ಹೊಸ ಕರೋನವೈರಸ್ (2019-nCoV) ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿಲ್ಲ.

ಹೇಗಾದರೂ, ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತರು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಮತ್ತು ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ತನಿಖೆಯಲ್ಲಿವೆ ಮತ್ತು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗುವುದು. ಹಲವಾರು ಪಾಲುದಾರರೊಂದಿಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಲು WHO ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ನಿಮ್ಮ ಉಸಿರನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನಿಮಗೆ COVID-19 ಇಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಯುವ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು 10 ಸೆಕೆಂಡುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಹಿಡಿದಿಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ವೈರಸ್ ಇಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಹಿರಿಯರು ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: COVID ಪರೀಕ್ಷೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣ, ನಾವು ರಕ್ತದಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಇಲ್ಲ. ಬ್ಲಡ್ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯತ್ನವು ವಿಫಲಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಾನವು ಪೂಜ್ಯ ವ್ಯಾಯಾಮ; ಸರಿಯಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಾವು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಕರೋನವೈರಸ್ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಆದ್ದರಿಂದ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲವು ಅದನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ವೈರಸ್ ಗಂಟಲಿನ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು ಆದರೆ ಅದು ಆತಿಥೇಯ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ತೂರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ತೊಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಕಾರು ಅಪಘಾತಗಳು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ 30,000 ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತವೆ. ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ, COVID-19 ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯವಲ್ಲ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಕಾರು ಅಪಘಾತವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಲ್ಲ, ಅವರ ಸಾವುಗಳು ಪ್ರತಿ ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಅವು ಸಾಮೂಹಿಕ ಭೀತಿ ಅಥವಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಕುಸಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿಗಿಂತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್‌ಗಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ತಪ್ಪು ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಚರ್ಮದಿಂದ ಕೊಂದು ತೊಳೆಯುತ್ತದೆ (ಇದು ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸುವುದಿಲ್ಲ) ಜೊತೆಗೆ ಇದು ಕೈಗಳ ಗೋಚರವನ್ನು ಸಹ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: COVID-19 ಅನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ತಂತ್ರವೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬಾಗಿಲಿನ ಗುಬ್ಬಿಗಳನ್ನು ಸೋಂಕುನಿವಾರಕಗಳಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ clean ಗೊಳಿಸುವುದು.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ತಪ್ಪು. 6 ಅಡಿ ದೂರವನ್ನು ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು / ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸ. ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ COVID ರೋಗಿಯನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಮೇಲ್ಮೈಗಳು ದೊಡ್ಡ ಅಪಾಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಾರದು.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಕರೋನ ವೈರಸ್ ಶೀತದ ಸೈನಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ಕೇಳಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಗಾಳಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗನ್ನು ಒಣಗಿಸಿದರೆ, ಅದು ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ತಪ್ಪು! ದಯವಿಟ್ಟು ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ನಮ್ಮ ಮೂಗು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಸ್ಯವರ್ಗದ ಭಾಗವಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಒಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಕರೋನವೈರಸ್ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಮತ್ತು ವಾಯುಗಾಮಿ ಆಗಬಹುದು.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಇಲ್ಲ. ವೈರಸ್‌ಗಳು ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಾಗಲೂ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಸರಣ ವಿಧಾನವು ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ (Influenza) ವೈರಸ್ ಅನೇಕ ಬಾರಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಂಡಿದೆ, ಆದರೆ ಇದು ಹನಿ ಸೋಂಕಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: COVID-19 ಅನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಹೊಸ ಕರೋನ ವೈರಸ್‌ಗೆ ಇದೀಗ ಯಾವುದೇ ಲಸಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಆದರೆ ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲು ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಹೊಸ ಕರೋನ ವೈರಸ್ ನ್ನು ಜನರು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಥವಾ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾಲಾನಂತರದಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು. ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ, ಹಂದಿ, ಬ್ಯಾಟ್ ಅಥವಾ ಹಕ್ಕಿಯಂತಹ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವೈರಸ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹಾದು ಹೋದಾಗ ರೋಗ ಏಕಾಏಕಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಕರೋನ ವೈರಸ್ ಹೇಗೆ ಬಂದಿತು ಎಂಬುದು

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಚೀನಾದಿಂದ ಸಾಗಿಸಲಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಆದೇಶಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಖರೀದಿಸುವುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ಹೊಸ ಕರೋನವೈರಸ್ ಜನರಿಗೆ ಅದು ಹೇಗೆ ಸೋಂಕು ತರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಂಶೋಧಕರು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಬರವಣಿಗೆಯ ಪ್ರಕಾರ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಈ ರೀತಿಯ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮೇಲ್ಮೈಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಾಗಣೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ಯಾಕೇಜ್‌ನಿಂದ COVID-19 ಅನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸೀನು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ಹನಿಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ, ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯು ಪ್ರತಿದಿನ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದೆ.

ಕಟ್ಟುಕತೆ: ಫೇಸ್ ಮಾಸ್ಕ್ ನಿಮ್ಮನ್ನು COVID-19 ನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಸ್ತವಿಕತೆ: ವೃತ್ತಿಪರ, ಬಿಗಿಯಾದ ಉಸಿರಾಟದ ಕೆಲವು ಮಾದರಿಗಳು (ಉದಾಹರಣೆಗೆ N95) ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಸೋಂಕಿತ ರೋಗಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು.

ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆ ಇಲ್ಲದ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ, ಹಗುರವಾದ ಬಿಸಾಡಬಹುದಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಧರಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದ ಕಾರಣ, ಸಣ್ಣ ಸೋಂಕಿತ ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವರು ಅನುಮತಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮುಖವಾಡದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ಕೈಯಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಇರುವ ಜನರು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬಹುದು.

ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವ ಜನರು ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಈ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಹುದು. ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

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>