

WHO COVID-19 Guidance | The Spinal Foundation | Malayalam Version

കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് 2019 (Coronavirus Disease 2019) അഥവാ കോവിഡ് 19 (COVID-19) ഇപ്പോൾ ലോകത്ത് 160 ലധികം രാജ്യങ്ങളിലേക്ക് പടരുകയും 2.5 ലക്ഷത്തോളം പേരെ ബാധിക്കുകയും പതിനായിരത്തോളം പേർക്ക് ജീവഹാനി വരുത്തുകയും ചെയ്തു കഴിഞ്ഞു. അതിപ്പോൾ കൂടുതൽ രാജ്യങ്ങളിലേക്കും കൂടുതൽ ആളുകളിലേക്കും അതിവേഗം പടർന്നു കൊണ്ടുവരികുന്നു.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന (WHO) നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്ന ചില ലളിതമായ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് കോവിഡ് 19 ബാധിക്കുന്നതിനും അത് നിങ്ങളിലൂടെ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പകരുന്നതിനുമുള്ള സാധ്യത വളരെയേറെ കുറക്കാൻ സാധിക്കും.

**1) നിങ്ങളുടെ കൈകൾ കൂടെ കൂടെ കഴുകുക**

കൃത്യമായ ഇടവേളകളിൽ ദിവസത്തിൽ പല തവണ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കി സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് കഴുകുക. അല്ലെങ്കിൽ ആൾക്കഹോൾ കലർന്ന സാനിറ്റൈസർ ലായനി ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ വൃത്തിയാക്കുക.

എന്തിന്?

സോപ്പും വെള്ളവുമുപയോഗിച്ച് കൈകൾ കഴുകുന്നതും ആൾക്കഹോൾ കലർന്ന സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ തുടയ്ക്കുന്നതും നിങ്ങളുടെ കൈകളിൽ പറ്റിയിരിക്കാവുന്ന വൈറസുകളെ നശിപ്പിക്കും.

**2) സാമൂഹ്യമായ അകലം (social distancing) പാലിക്കുക**

നിങ്ങളുടെ സമീപത്ത് ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുന്ന ഒരാളിൽ നിന്നും ചുരുങ്ങിയത് ഒരു മീറ്റർ അല്ലെങ്കിൽ 3 അടി അകലം പാലിക്കണം.

എന്തിന്?

ഒരാൾ ചുമയ്ക്കുകയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ അയാൾക്കു ചുറ്റും അയാളുടെ വായിൽ നിന്നും മൂക്കിൽ നിന്നുമുള്ള, വൈറസുകൾ അടങ്ങിയിരിക്കാവുന്ന ചെറു ദ്രവ കണങ്ങൾ ചിതറിപ്പരക്കും. അവരുടെ തൊട്ടരികെ നിന്നാൽ ആ ദ്രവ കണങ്ങൾ ശ്വാസനത്തിലൂടെ നിങ്ങളുടെ ശ്വാസകോശത്തിലെത്തും. അങ്ങനെ ചുമയ്ക്കുന്ന ആൾ Covid 19 വൈറസ് ബാധിതനേക്കിൽ ആ വൈറസ് നിങ്ങളുടെ ഉള്ളിലുമെത്തുന്നു.

**3) കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ - ഇവിടങ്ങളിൽ കൈകൾ കൊണ്ടു സ്പർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക**

എന്തുകൊണ്ട്?

നമ്മൾ പോകുന്ന ഇടങ്ങളിൽ വൈറസ് ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള പ്രതലങ്ങളിലെല്ലാം തന്നെ കൈകൾ കൊണ്ട് നാം സ്പർശിക്കുന്നു. അങ്ങനെ കയ്യിൽ എത്തിപ്പെടുന്ന വൈറസ് നാം കണ്ണിലും മൂക്കിലും വായയുടെ ഭാഗത്തും കൈ കൊണ്ടു സ്പർശിക്കുന്നതിലൂടെ

അവിടങ്ങളിലും എത്തിപ്പെടുന്നു. അവിടെ നിന്നും, നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനുള്ളിലേക്കും. അങ്ങനെ നിങ്ങളെ രോഗം ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

**4) ശ്വാസന നാള ശുചിത്വം (Respiratory hygiene) പാലിക്കുക**

നിങ്ങൾ റെസ്പിറേറ്ററി ശുചിത്വം പാലിക്കുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പു വരുത്തണം. അതായത് നിങ്ങൾ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും മടക്കിയ കൈമുട്ടിന്റെ ഭാഗം കൊണ്ടോ അല്ലെങ്കിൽ ടിഷ്യൂ പേപ്പർ കൊണ്ടോ വായ മറച്ചു പിടിക്കണം. ടിഷ്യൂ പേപ്പർ കൊണ്ടാണെന്ന് ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ ഉപയോഗത്തിനു ശേഷം ടിഷ്യൂ ഉടനെ തന്നെ സുരക്ഷിതമായ ഇടത്ത് ഉപേക്ഷിക്കുക.

കാരണം:  
ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും പുറത്തേക്കു തെറിക്കുന്ന ദ്രവകണങ്ങൾ വൈറസ് പരത്തുന്നു. ഇങ്ങനെ മികച്ച റെസ്പിറേറ്ററി ഹൈജീൻ പാലിക്കുന്നതിലൂടെ നിങ്ങൾക്കു ചുറ്റുമുള്ള ആളുകളെ ജലദോഷം, ഫ്ലൂ, കോവിഡ് 19 തുടങ്ങിയവയുടെ വൈറസുകളിൽ നിന്നും നിങ്ങൾ സംരക്ഷിക്കുന്നു.

**5) നിങ്ങൾക്ക് പനിയോ ചുമയോ ശ്വസിക്കുന്നതിനു ബുദ്ധിമുട്ടോ ഉണ്ടാകുന്നുവെങ്കിൽ ഉടനെ തന്നെ വൈദ്യസഹായം തേടുക**

സുഖമില്ലെന്നു തോന്നുകയാണെങ്കിൽ വീട്ടിൽ തന്നെയിരിക്കുക. പനിയോ ചുമയോ ശ്വസിക്കുന്നതിനു ബുദ്ധിമുട്ടോ ഉണ്ടാകുന്നുവെങ്കിൽ ഉടനെ തന്നെ വൈദ്യസഹായം തേടുക. നിങ്ങളുടെ പ്രാദേശിക ആരോഗ്യ വകുപ്പ് അധികാരികളുടെ നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിക്കുകയും ചെയ്യുക

എന്തുകൊണ്ട്?  
നിങ്ങൾ നൽകുന്ന വിവരങ്ങൾ വഴി ദേശീയ, പ്രാദേശിക അധികാരികൾക്ക് നിങ്ങളുടെ പ്രദേശത്തെ സാഹചര്യത്തെക്കുറിച്ച് ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാകും. നേരത്തെ തന്നെ വിളിച്ചറിയിക്കുന്നതിലൂടെ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർക്ക് നിങ്ങളെ ശരിയായ ചികിത്സ ലഭിക്കുന്ന ഇടത്തേക്ക് എത്തിക്കാൻ സാധിക്കും. ഇത് നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നതോടൊപ്പം വൈറസും മറ്റു സാംക്രമിക രോഗങ്ങളും പടരുന്നത് തടയാനും സഹായിക്കും.

**6) ഈ വിഷയം സംബന്ധിച്ച പുതിയ വിവരങ്ങൾ അറിഞ്ഞുവെക്കുകയും ആരോഗ്യ വകുപ്പ് നൽകുന്ന ഉപദേശം അതേപടി പിന്തുടരുകയും ചെയ്യുക.**

നിങ്ങളുടെ നാട്ടിലെ കോവിഡ് 19 ഹോട്ട് സ്പോട്ടുകൾ (കോവിഡ് 19 വ്യാപകമായി പടരുന്ന നഗരങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ഏതെങ്കിലും പ്രദേശിക ഇടങ്ങൾ) ഏതൊക്കെയാണെന്ന് എപ്പോഴും അറിഞ്ഞു വെക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് പ്രമേഹമോ ഹൃദയ, ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങളോ ഉണ്ടായിരിക്കുകയോ നിങ്ങൾ പ്രായം ചെന്ന ആൾ ആയിരിക്കുകയോ ചെയ്താൽ യാത്രകൾ കഴിവതും ഒഴിവാക്കണം. കാരണം കോവിഡ് ബാധിതമായ ഇടങ്ങളിലൂടെ യാത്ര ചെയ്താൽ അങ്ങനെയുള്ളവർക്ക് രോഗബാധയുണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്.

**7) വീടുകളിൽ തന്നെ കഴിയുക.**

നിങ്ങൾക്ക് സുഖമില്ലെന്നു തോന്നിയാൽ, അത് ചെറിയ പനിയും (37.3 c° ഓ അതിനു മുകളിലോ) തലവേദനയും നേരിയ മൂക്കൊലിപ്പും മാത്രമാണെങ്കിൽ പോലും അവ സുഖമാകുന്നതു വരെ വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിഞ്ഞു കൊണ്ട് സ്വയം ഐസൊലേറ്റ് ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ വീട്ടിലേക്ക് ആരെങ്കിലും അവശ്യ സാധനങ്ങൾ എത്തിച്ചു തരേണ്ടിവരുകയോ അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണ സാധനങ്ങളോ മറ്റോ വാങ്ങാൻ നിങ്ങൾക്ക് പുറത്തു പോകേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാവുകയോ ചെയ്താൽ മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് രോഗം പടരാതിരിക്കാൻ മാസ്ക് ധരിക്കുക.

മറ്റുള്ളവരുമായുള്ള സമ്പർക്കവും അത്യാവശ്യമല്ലാത്ത ആശുപത്രി സന്ദർശനവും ഒഴിവാക്കുന്നത് ആശുപത്രികളുടെ പ്രവർത്തനം കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാകുന്നതിനും ഒപ്പം നിങ്ങൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും കോവിഡിൽ നിന്നും മറ്റ് വൈറസുകളിൽ നിന്നും സുരക്ഷ ലഭിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കും.

Note: ലോകാരോഗ്യ സംഘടന പുറത്തിറക്കിയ ഇംഗ്ലീഷിലുള്ള ഈ മാർഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ മലയാളത്തിലേക്ക് പരിഭാഷപ്പെടുത്തി നൽകിയിരിക്കുന്നത് സ്പൈനൽ കോഡ് ഇഞ്ചറി സംഭവിച്ചവരുടെ ദേശീയതല സ്വയം സഹായ കൂട്ടായ്മ ആയ ദി സ്പൈനൽ ഫൗണ്ടേഷൻ ആണ്.

'കൊറോണ വൈറസ് ഡിസീസ് 2019' നെ കുറിച്ചുള്ള കൂടുതൽ മാർഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾക്ക് The Spinal Foundation ന്റെ വോളണ്ടിയേഴ്സിനെ ബന്ധപ്പെടാം. Ph: 95030 70230 or 97909 36844.