

कोरोनालाई परास्त गर्न कोरोनाबारेथाहा पाउनुहोस्

कोरोनाबारे हामी सबै सचेत हुनु आवश्यक छ

डा. सञ्जीव गुलाटी

MBBS, MD, DNB, DM (Pediatrics, Nephrology)

Director, Nephrology and Kidney Transplant, Fortis Group of Hospitals, Delhi

परिचय: के हो कोरोनाभाइरस?

कोरोनाभाइरस (CoV) पछिल्लो समयमा देखिएका भाइरसहरूमध्ये एक हो। यसले जनावरमा प्रभाव पार्दछ र जनावरबाट मानिसमा सर्दछ। विगतमा यो सामान्य रुघा -खोकी मात्रै नभई Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) र Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV)(२) जस्ता गम्भीर प्रकृतिका रोगहरूको कारक बनेको थियो। SARS सिवट (civet) जातको विरालोबाट मानिसमा सरेको थियो भने MERS अरेबियन ऊँट (dromedary) बाट मानिसमा सरेको थियो।

CoV वर्गको कोभिड-१९ सबैभन्दा पहिला सन् २०१९ मा देखिएको थियो। त्यतिबेला यो मानिसमा सरेको पनि थिएन। CoV देखा परेसँगै यसको पटक-पटक नाम परिवर्तन गरियो। सन् २०१९ को अन्त्यतिर चीनको वुहानमा β -coronavirus को रूपमा यो भाइरस देखिएको थियो। १२ जनवरी २०२० मा विश्व स्वास्थ्य संगठनले २०१९ -नोबेल कोरोनाभाइरसको नाम दियो। त्यसैगरी ११ फेब्रुअरीमा COVID-19 नाम दिइयो। सोही दिन WHO कै एउटा अध्ययन समूह (Coronavirus Study Group of the International Committee on Taxonomy of viruses of WHO) ले SARS-CoV-2 नाम प्रस्ताव गर्यो।

WHO ले यसलाई महामारीको रूपमा घोषणा गरिसकेको छ। हाल यसबाट संक्रमितको संख्या दिनहुँ तीव्र रूपमा बढ्दै गइरहेको छ।

SARS र MERS भन्दा (COVID-19) बढी संक्रामक भाइरसको रूपमा देखिएको छ। यो भाइरस एक व्यक्तिदेखि अर्को व्यक्तिमा मुख वा नाकबाट निस्कने छिट्टाको माध्यमबाट वा प्रत्यक्ष सम्पर्कबाट सर्दछ। यो भाइरस शरीरमा प्रवेश गरेको दुई दिनदेखि दुई हप्ताभित्रमा संक्रमणको लक्षण देखिने गर्छ। सामान्यतया यो अवधि तीनदेखि सात दिनको हुने गर्दछ।

भाइरससम्बन्धी केही तथ्यगत जानकारी:

- यो भाइरस कुनै जीवित जीवा णु होइन । यो एक प्रोटीन अणु (डीएनए) हो । यो बोसो (लिपिड फ्याट) को सुरक्षात्मक तहले ढाकिएको हुन्छ । आँखा , नाक वा मुख का कोषहरूद्वारा अवशोषित हुँदा यिनीहरूले आनुवंशिक कोड परिवर्तन (mutation) गर्दछन् र आक्रामक रूपमा बहुकोषिकाहरूमा रूपान्तरित हुन्छन् ।
- यो भाइरस जीवित जीवा णु नभई प्रोटीन अणु भएको हुँदा यो मर्देन , आफै नष्ट (क्षय) हुन्छ । यसको विघटनको समय भने वातावरणमा रहेको तापमान , आर्द्रता र भाइरस टाँसिएर रहेको सामग्रीको प्रकारमा भर पर्दछ ।
- यो भाइरस धेरै नै कमजोर हुन्छ । यसलाई बोसो (फ्याट) को बाहिरी पातलो तहले मात्र सुरक्षित राखेको हुन्छ । कुनै साबुन वा डिटर्जेंट नै उपचारको उत्तम उपाय हो किनभने साबुनको फिजले बोसोलाई काट्दछ (त्यसैले तपाईंले धेरै बेरसम्म अर्थात् करिब २० सेकेन्ड वा सोभन्दा बढी समय लगाएर धेरै फिज निस्कने गरी मिची-मिची हात धुनुपर्दछ) । बोसो (फ्याट) को तहलाई साबुनले गलाएपछि प्रोटीन अणु आफैमा बिच्छेदित हुन्छ र नष्ट हुन्छ ।
- तातोले बोसो (फ्याट) पगाल्छ । त्यसैले हात , गोडा, कपडा र सबै चिज धुनको लागि २५ डिग्री सेल्सियसभन्दा माथिको पानी प्रयोग गर्नु धेरै राम्रो हुन्छ । अत्यधिक फिज पैदा गर्ने भएकाले तातो पानी अझ बढी उपयोगी हुन्छ ।
- अलकोहल (मदिरा) वा ६५ प्रतिशतभन्दा बढी अलकोहलमा गरिएको कुनै पनि मिश्रणले कुनै पनि बोसो, विशेषगरी भाइरसको बाह्य बोसो (लिपिड) लाई पगाल्छ ।
- एक भाग ब्लिच र पाँच भाग पानीको मिश्रणले प्रोटीनलाई सिधै विघटन गर्दछ , जडदेखि नै बिच्छेदन गर्दछ ।
- साबुन, अलकोहल र क्लोरिनका अलावा अक्सिजनयुक्त पानी पनि उपयोगी हुन्छ किनभने पेरोक्साइडले भाइरस प्रोटीन पगाल्छ । तर , तपाईंले यसलाई शुद्ध रूपमा प्रयोग गर्नुपर्छ र यसले तपाईंको छालामा असर पनि पुर्या उँछ ।

- यस भाइरसमा कुनै जीवाणुनाशकले काम गर्दैन। यी भाइरस , जीवाणु (ब्याक्टेरिया) जस्तो जीवित जीवाणु होइनन् ; एन्टिबायोटिक्सको प्रयोगबाट यिनीहरूलाई मार्न सकिँदैन। तर , माथि उल्लिखित तरिकाहरू अपनाएमा यसको संरचनालाई तत्कालै विघटन गर्न सकिन्छ।
- यस भाइरसका अणुहरू बाह्य चिसो , घरको कृत्रिम एयर कन्डिसन र कारमा धेरै बेरसम्म स्थिर रहिरहन सक्दछन्। तिनीहरूलाई स्थिर रहन ओस र विशेष गरी अन्धकार चाहिन्छ। तसर्थ, वायुको चिसोपन कम गर्ने , सुख्खा, तातो र उज्यालो वातावरणले यसलाई छिटो घटाउँछ वा निष्क्रिय पार्छ।
- अल्ट्रा भ्वाइलेट प्रकाशले कुनै पनि वस्तुमा रहेको भाइरस प्रोटीनलाई बिच्छेद गर्दछ। उदाहरणको लागि मास्कलाई किटाणुरहित बनाई पुनः प्रयोग गर्नु उत्तम हुन्छ। तर , सावधान रहनुहोला , यसले छालाको कोलेजन (प्रोटीन) लाई पनि ध्वस्त पारिदिन्छ र अन्ततः छालामा चाउरीपन र छालाको क्यान्सरसमेत निम्त्याउन सक्छ।
- यो भाइरस स्वस्थ छालाबाट प्रवेश गर्न सक्दैन।
- भिनेगर उपयोगी हुँदैन किनकि यसले बोसो (फ्याट) को सुरक्षात्मक तहलाई विघटन गर्न सक्दैन।
- कुनै स्पिरिट्स (मदिरा वा रक्सी) अथवा भोड्काले काम गर्दैन। सबैभन्दा कडा भोड्कामा ४० प्रतिशत अलकोहल हुन्छ। यस भाइरसलाई निष्क्रिय पार्न ६५ प्रतिशत अलकोहल चाहिन्छ।
- कम्तीमा पनि ६० प्रतिशत अलकोहल भएको स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।
- ठाउँ जति बढी सीमित वा साँघुरो गरियो, भाइरसको सघनता पनि त्यत्तिकै बढ्न सक्छ।
- जति खुला वा स्वाभाविक रूपमा हावा खेल्ने ठाउँ हुन्छ , त्यति नै यसको फैलन सक्ने सम्भावना कम रहन्छ।

कोरोनाभाइरस र मृगौला रोग

SARS र MERS प्रकोपको समयमा मृगौला रोग मृत्युको प्रबल कारक बनेको थियो। त्यसैले कोभिड-१९ संक्रमणको समयमा समेत मृगौला रोग प्रखुम चासोको विषय रहेकोतर्फ संकेत गरेको

छ।

चीन र दक्षिण कोरियाको अनुभवले ३० देखि ६० प्रतिशत कोभिड-१९ का बिरामीको पिसाबमा प्रोटीन देखिने गरेको एवम् १५ देखि २० प्रतिशत बिरामीको मृगौलामा गम्भीर असर (Acute Kidney Injury) पुगेको देखाएको छ। यसरी मृगौला बिग्रिनुमा शरीरमा पानीको कमी हुनु, बाह्य संक्रमणबाट रोग प्रतिरोधात्मक क्षमतामा हास आउनु (sepsis) र ज्वरो नियन्त्रणको लागि विशेष गरी ibuprofen तथा दुखाई कम गर्ने औषधिको अत्यधिक प्रयोग गर्नु लगायतका कारणहरू पर्दछन्। संक्रमित बिरामीको शरीरमा विभिन्न अंगहरूले काम नगर्ने गम्भीर समस्या देखिन थालेपछि मृगौलाले समेत काम नगर्ने अवस्था आउँछ। यस्तो अवस्थामा डायलाइसिस उपचार विधि प्रभावकारी बन्न सक्छ। यदि बिरामीको समग्र अवस्थामा सुधार आएमा मृगौलाको कार्यमा पनि सुधार देखिन थाल्छ। यस्तो अवस्थामा कतिपय बिरामीको मृगौला पुनः काम नगर्ने गरी पूर्ण रूपमा बिग्रिन सक्छ जसलाई घातक मृगौला रोग अर्थात् Chronic Kidney Disease (CKD) भनेर भनिन्छ।

मृगौला बिरामी र कोरोनाभाइरस संक्रमणको जोखिम:

मृगौला रोग नसर्ने प्रकृतिको रोग हो। हाल यस रोगबाट विश्वमा झण्डै ८ करोड ५० लाख मानिस प्रभावित छन्। प्रति दश वयस्क जनसंख्यामध्ये एक जनामा घातक मृगौला रोग देखिएको छ। तिनै मृगौला रोगी कोरोनाभाइरसको बढी संक्रमणको जोखिममा रहेका हुन्छन्। यस्तो अवस्थामा मृगौला पूर्ण रूपमा बिग्रिन सक्ने सम्भावना हुने भएकाले यो गहन चासोको विषय बनेको छ। मृगौला रोगीहरूमा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता न्यून हुने भएकाले यस्ता बिरामीहरू बढी जोखिममा रहने गर्दछन्। मृगौला प्रत्यारोपण गरेका बिरामीका साथै मृगौला रोगको लक्षण देखिएका तथा रोग प्रतिरोधी क्षमता न्यून रहेका SLE (Systemic lupus erythematosus) बिरामीहरूमा यो अवस्था देखिन्छ। हालसम्म कुनै आधिकारिक तथ्याङ्क नभएको हुँदा पूर्वानुमानका आधारमा भन्दा केही हतारमा भनेजस्तो लाग्न सक्छ। तर , मृगौला रोगका बिरामीलाई जटिल तथा गम्भीर प्रकृतिको रोगको बढी जोखिम हुने कुरा इन्फ्लुएन्जाको महामारी हुँदा बखतको अनुभवले देखाएको छ।

मृगौला रोगीहरूले आफूलाई कोरोनाभाइरसको संक्रमणबाट बचाउन तथा संक्रमणको जोखिम न्यून गर्नका लागि निम्न-उल्लिखित दशवटा नियमहरू निष्ठापूर्वक पालना गर्नुपर्ने हुन्छ:

१. बारम्बार हात धुनुहोस् अथवा अलकोहलजन्य स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्। मुख तथा नाकबाट निस्कने छिट्टाबाट सर्ने कोभिडबाट तपाईंलाई जोगाउने यो नै एकमात्र महत्त्वपूर्ण उपाय हो।
२. धूमपान र मदिरा सेवन छोड्नुहोस्। यसले तपाईंको रोग प्रतिरोधी क्षमतामा हास ल्याउँछ। साथै, तपाईंलाई कोभिड संक्रमण भइहालेको अवस्थामा संक्रमणको असर छिटो विस्तार हुने सम्भावना हुन्छ।
३. रगतमा रहेको चिनीको मात्रालाई सतर्कतापूर्वक नियन्त्रण गर्नुहोस्। रगतमा चिनीको मात्रा न्यून भयो भने रोग प्रतिरोधी क्षमता न्यून हुने हुँदा संक्रमणको जोखिमलाई बढाउँछ।
४. सामाजिक दूरी कायम राख्नुहोस् : मानिसहरूसँगको भेटघाटबाट टाढै रहनुहोस्। भेटघाट अत्यावश्यक भएमा कम्तीमा तीन फिटको दूरी राखी सकेसम्म छोटो अवधि को भेटघाट गर्नुहोस्।
५. शारीरिक सक्रियतालाई चुस्त राखी घर तथा खुला पार्कमा गरिने नियमित कामकाजमा सक्रिय रहनुहोस्। भिडभाडबाट भने टाढै रहनुहोस्। शारीरिक सक्रियताले तपाईंको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई थप मजबुत बनाउँछ। नियमित श्वास-प्रश्वास सम्बन्धी अभ्यास वा योग गर्नुहोस् किनभने यस किसिमको अभ्यासले तपाईंको फोक्सोको प्रतिरक्षा प्रणालीलाई थप बलियो बनाउन मद्दत गर्दछ।
६. एन्टिअक्सिडेन्टयुक्त सन्तुलित , स्वस्थ भोजन गर्नुहोस् (मृगौला रोग विशेषज्ञ तथा पोषणविद्सँगको परामर्शमा)। दही , अदुवा, बेसार, बन्दा जस्ता एन्टिअक्सिडेन्ट तथा प्रोबायोटिकयुक्त प्राकृतिक खाद्यान्नको प्रयोग गर्नुहोस्।
७. प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुहोस्। सकेसम्म मनतातो पानी पिउनुहोस्। तपाईंले निरन्तर रूपमा पानी पिउँदा भाइरस पानीसँग पेटमा प्रवेश गर्छ र फोक्सोमा जानबाट बचाउँछ। मानिसको पेटमा एसिडिक पीएच (acidic ph) नामक रसायन हुने हुँदा त्यसले ब्याक्टेरिया तथा भाइरसलाई नास गर्दछ।
८. निमोनिया संक्रमण विरुद्धको खोप लगाए नलगाएको सुनिश्चित गर्नुहोस्। यस खोपले तपाईंलाई अन्य संक्रमण हुनबाट जोगाउँछ।

९. कोरोनाभाइरसको त्रासले गर्दा डायलाइसिस नछुटाउनुहोस्। यदि चेकजाँचका लागि अस्पताल जाँदै हुनुहुन्छ या डायलाइसिस युनिटमा जाँदै हुनुहुन्छ भने सुरक्षात्मक चशमा (protective eye glass) र मास्कको प्रयोग गर्नुहोस्। जति बेलासुकै सबैले मास्क प्रयोग गर्न भने आवश्यक देखिँदैन। फिजिसियनलाई टेलिफोन वा भिडियो कलमार्फत परामर्शका लागि अनुरोध गर्नुहोस्। सकेसम्म अस्पताल नजानुहोस् वा अस्पताल जान कम गर्नुहोस्।
१०. वर्तमान महामारीको अवधिमा केही समयका लागि पुग्ने गरी औषधि किनेर राख्नुहोस्। आफूले सेवन गरिरहेको ब्रान्ड/कम्पनीको औषधि नभेटिएमा अन्य ब्रान्डको औषधिसमेत सेवन गर्नुहोस् किनभने औषधि सेवन गर्न छोड्नु उपयुक्त हुँदैन।

उल्लिखित सबै पूर्वसावधानीहरू अपनाउनुहोस्, आफूलाई सुरक्षित र स्वस्थ राख्नुहोस्।

बिरामी र विरामीका परिवारले अवलम्बन गर्नुपर्ने विशेष सावधानीहरू के-के हुन्?

कोरोनाभाइरसको जोखिम न्यूनीकरण गर्न तथा थप फैलिनबाट रोक्नका लागि विरामी र विरामीका परिवारले निम्नानुसारका पूर्व सावधानीहरू अपनाउनुपर्ने हुन्छ:

- नियमित हात धुनुहोस्:
 - ✓ विशेष गरी शौचालय गएपछि, हाँच्चुँ गरेपछि, सिंगान पुछेपछि या सार्वजनिक स्थानबाट फर्केपछि साबुन पानीले कम्तीमा २० सेकेन्डसम्म मिचीमिची नियमित हात धुनुहोस्।
 - ✓ यदि साबुन पानी फेला नपरेको खण्डमा कम्तीमा ६० प्रतिशत अल्कोहल रहेको ह्याण्ड स्यानिटाइजरको प्रयोग गर्नुहोस्।
 - ✓ हात किन धुनुपर्छो त ? किनभने भाइरस शरीरबाट निस्कने तरल पदार्थ जस्तै र्याकल, दिसा आदिबाट सर्दछ। नियमित साबुन पानीले हात धुनुभयो या अल्कोहलजन्य स्यानिटाइजर प्रयोग गर्नुभयो भने यसले तपाईंको हातमा रहेका भाइरसलाई निर्मूल पार्दछ।
- हातले आँखा नाक र मुख नछुनुहोस् :
 - ✓ हाम्रो हातले विभिन्न ठाउँमा छोएको हुन्छ। यसले भाइरस पनि साथै बोकेको हुन

सक्छ। यदि संक्रमित भएको अवस्थामा हातले तपाईंको आँखा , नाक र मुखमा भाइरस पुर्याकउँछ। त्यहाँबाट भाइरस हाम्रो शरीरमा प्रवेश गरी हामीलाई विरामी बनाउन सक्छ। सम्भव भएसम्म दाहिने हात चलाउने मानिसले अन्य कामकाजको लागि देब्रे हातको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ।

● अन्य मानिससँग निश्चित दूरी कायम गर्नुहोस् :

- ✓ खोकी लागेका तथा हाँछुं गरेका मानिसहरूसँग कम्तीमा पनि तीन फिटको दूरी कायम राख्नुहोस्।
- ✓ जब कुनै मानिसले खोक्दछ वा हाँछुं गर्दछ , त्यो बेलामा वरिपरि मसिना छिट्टा समेत फैलिन्छन् र ती छिट्टामा भाइरस रहेका हुन्छन्। तपाईं धेरै नजिक जानुभयो भने हावामा फैलिएका छिट्टा सजिलै श्वास-प्रश्वास मार्फत कोभिड-१९ भाइरस तथा अन्य रोगसमेत तपाईंको शरीरमा प्रवेश गर्दछ।
- ✓ प्रयोग गरिएका या प्रयोगमा नरहेका कपडा तथा कागजलाई झट्कार्ने वा टक्क्याउने नगर्नुहोस्। एकपटक सतहमा टाँसिएपछि यस्ता भाइरस कपडामा ३ घण्टासम्म , तामा र काठमा ४ घण्टासम्म (तामा आफैमा किटाणु प्रतिरोधी हुने भएको तथा काठमा ओस तथा आर्द्रता नरहने भएकाले) , मोटो कागजमा २४ घण्टा , धातुमा ४२ घण्टा , प्लाष्टिकमा ७२ घण्टासम्म जीवित रहन्छ। यदि तपाईंले यस्ता सामान झट्कार्ने , या कुनै धुलो पुछ्ने सामानले टक्क्याउनुभयो भने भाइरसका अणुहरू हावामा फैलिएर ३ घण्टासम्म रहन सक्छन् र तपाईंको नाकमा पुग्न सक्छन्।

● श्वास-प्रश्वास सम्बन्धी असल अभ्यास गर्नुहोस् :

- ✓ तपाईं र तपाईं वरपरका मानिसहरूले श्वास-प्रश्वासको असल अभ्यास अपनाउनु आवश्यक छ। यसको अर्थ खोक्दा या हाँछुं गर्दा मुख र नाक टिस्यु पेपरले वा कुहिनाले छोप्नुहोस्। तत्पश्चात् तुरुन्तै टिस्यु पेपरलाई तोकिएको ठाउँमा विसर्जन गर्नुहोस्।
- ✓ असल अभ्यास किन चाहियो त ? नाक वा मुखबाट निस्कने छिट्टाले भाइरस फैलाउँछ। श्वास-प्रश्वास सम्बन्धी असल अभ्यासले तपाईंले आफू-नजिक रहेका

मानिसहरूलाई रुघाखोकी, मौसमी ज्वरो र कोभिड-१९ को भाइरसबाट जोगाउनुहुने छ।

● घरलाई सफा तथा किटाणुरहित बनाउनुहोस् :

- ✓ नियमित प्रयोग गरिने सामानहरू (जस्तै टेबल, ढोका, बिजुलीको बटन, शौचालय, हात धुने ठाउँ, पानीको धारा, मोबाइल फोन) को नियमित रूपमा कुनै स्प्रे वा कपडाले सफा गर्नुहोस्।
- ✓ किन सफा गर्नुपर्छ त ? हालैका घटनाहरूले पनि नोबल कोरोनाभाइरस यस्ता सामग्रीहरूमा घण्टौं तथा केही दिनसम्म रहन सक्ने देखाएका छन्। सफा गर्नु अर्थात् किटाणुरहित बनाउनु कोभिड-१९ तथा अन्य श्वास-प्रश्वासजन्य रोगबाट घरपरिवार तथा समाजलाई नै जोगाउन अपनाइने सुरक्षात्मक उपाय हो।

● सकेसम्म भिडबाट टाढै रहनुहोस् अनावश्यक हवाई तथासामुद्रिक यात्रा नगर्नुहोस् :

- ✓ श्वास प्रश्वासको माध्यमबाट सर्ने भाइरस जस्तै कोभिड-१९ भिडभाडमा बढी फैलने जोखिम हुन्छ। भिडभाडमा हावाको प्रवाह न्यून हुने हुँदा यदि बिरामी भिडभाडमा रहेको खण्डमा सर्ने जोखिम बढी रहन्छ।
- समुदायमा कोभिड-१९ को महामारी रहँदासम्म सकेसम्म घरमै बस्नुहोस्। यसले संक्रमणको जोखिमलाई न्यून गर्दछ।
- औषधि सेवन गर्न नछोड्नुहोस्। तपाईंले सेवन गरिरहेका केही औषधिहरू भाइरसको संक्रमण घटाउन लाभदायी हुन सक्छन्।
- आफूलाई आवश्यक पर्ने औषधि केही बढी मात्रामा सञ्चय गरेर राख्नुहोस्। यसले गर्दा औषधि नपाएर औषधि खानै छोड्नुपर्ने अवस्था आउँदैन।

नियमित चेकजाँचलाई निरन्तरता दिने या नदिने?

रोग प्रतिरोधी क्षमतालाई बढावा दिनसमेत तपाईं नियमित स्वास्थ्यकर्मीको सम्पर्कमा रहनुपर्ने हुन्छ। यति हुँदाहुँदै पनि निम्नबमोजिम गर्न उपयुक्त हुने देखिन्छ:

- अस्पताल नजानुहोस्। त्यसको सट्टामा टेलिफोन वा भिडियो कल गरेर मृगौला रोग विशेषज्ञसँग अपतकालीन अवस्थामा के गर्न सकिन्छ भनी परामर्श लिनुहोस्।

खान छोड्नुपर्ने कुनै औषधिपनि छन् कि ?

छन्। यदि विरामीहरूले NSAIDS अर्थात् दुखाई हटाउन वा कम गर्न प्रयोग गरिने aspirin, ibuprofen जस्ता औषधि प्रयोग गरिरहेका छन् र यस्तो अवस्थामा कोभिड-१९ को संक्रमण भइहालेमा सुधारको अवस्था राम्रो नदेखिएको केही प्रारम्भिक तथ्यहरूले देखाएका छन्। यदि ज्वरो आउने जस्ता लक्षण देखिएमा प्यारा सिटामोल खानु उपयुक्त हुन्छ।

विरामीहरूले ACEI वा ARBS को प्रयोग गर्न भने छोड्नु पर्दैन। यी औषधिको प्रयोग गर्न हुने नहुने सम्बन्धमा चासो व्यक्त गर्न थालिए पनि ACEI वा ARBS को प्रयोग रोक्नु नै पर्ने कुनै यथेष्ट तथ्याङ्क भने प्राप्त भइसकेको छैन। पिसाबमा प्रोटीन तथा क्रिटिनाइन न्यून गर्ने अर्थात् antiproteinuric effect र रगतमा चिनीको मात्रा नियन्त्रण गर्ने कार्य संक्रमणको जोखिम न्यून गर्न महत्त्वपूर्ण सावित भएका छन्। विभिन्न स्वास्थ्य निकायहरू (जस्तै युरोपियन सोसाइटी फर कार्डियोलोजी) ACE-२ गतिविधि अर्थात् मुटु रोगसँग सम्बन्धित गतिविधि कोभिड-१९ को मृत्युसँग सम्बन्धित छैनन् भन्ने निष्कर्षमा पुगेका छन्।

डायलाइसिस गरिरहेका विरामीको परिवारका सदस्य तथा हेरचाह गर्नेहरूले के गर्नुपर्छ ?

- क) डायलाइसिसमा रहेका विरामीसँग रहने परिवारका सदस्यहरूले व्यक्तिदेखि व्यक्तिमा तथा परिवारभित्रै पनि कोभिड-१९ को संक्रमणबाट जोगिनका लागि शरीरको तापक्रम नाप्ने, व्यक्तिगत रूपमा पनि स्वस्थ रहने, नियमित हात धुने, विरामीको अवस्थाबारे नियमित रेकर्ड राखी स्वास्थ्यकर्मीलाई जानकारी दिने जस्ता पूर्वसावधानी अपनाउने एवम् निश्चित नियमहरूको पालना गर्नु पर्दछ।
- ख) डायलाइसिसमा रहेका विरामीका परिवारका सदस्य तथा हेरचाह गर्ने व्यक्तिलाई १४ दिनसम्म आधारभूत क्वारेन्टिनमा बस्नुपर्ने अवस्था रहे पनि विरामीको नियमित डायलाइसिस गराउनु पर्दछ।
- ग) डायलाइसिस गराइरहेका विरामीका परिवारका सदस्य तथा हेरचाह गर्ने व्यक्तिमा

कोरोनाभाइरस संक्रमण भएको पुष्टि भएमा विरामीको परिचय खुलाई माथि उल्लेख गरिए अनुरूप उपचार गराउनु पर्दछ।

निष्कर्ष:

समग्रमा भन्नुपर्दा, मृगौलाका विरामीलाई संक्रमण हुने जोखिम बढी देखिन्छ। घातक मृगौला रोग आफैमा मृत्युको कारक पनि हो। मृगौला रोग लागेका विरामीहरूमा कोरोनाभाइरसको प्रभाव कस्तो परेको छ भनेर हालसम्म अध्ययन नगरिए पनि यस्ता विरामी उच्च जोखिममा रहेका हुन्छन्। रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउनका लागि औषधि सेवन गरिरहेका विरामीहरू मा पनि कोरोनाभाइरस संक्रमणको जोखिम त्यत्तिकै रहेको हुन्छ। डायलाइसिस गराइरहेका विरामीहरूलाई कोभिड-१९ भएको आशंका भएमा त्यस्ता विरामीहरूको उपचारमा संलग्न स्वास्थ्यकर्मी तथा अन्य विरामीहरूलाई संक्रमणबाट जोगाउनका लागि उच्च सतर्कता अपनाउनुपर्छ र निश्चित आचरणको पालना गर्नु पर्दछ।

तपाईंको मृगौलालाई भाइरसबाट जोगाउने एक मात्र सर्वोत्तम उपाय भनेको संक्रमण हुनबाट जोगिनु नै हो।