

ಕೊರೊನಾ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಕೊರೊನಾ ಸೋಲಿಸಿ

Dr. Mallikarjun Khanpet, Nephrologist
Belgaum, India

Dr. Sanjeev Gulati, Nephrologist
NCR, India

ಪರಿಚಯ: ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಎಂದರೇನು

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ (ಕೋವಿಡ್ -19) ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿರುವ ವೈರಾಣು(ವೈರಸ್) ಇದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣಿ, ಪ್ರಾಣಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹರಡುತ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ಮೊದಲು ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೀತ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮಿಡಲ್ ಈಸ್ಟ್ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಒಇಎಸ್-ಅಫೆಗಿ) ಸಿವಿಯರ ಅಕ್ಯೂಟ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (Sಂಎಸ್ -ಅಫೆಗಿ) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು. ಸಾರ್ವಜನಿಕವು ಪುನುಗು (ಅವಿಣ) ಬೆಕ್ಕಿನಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಿಡಲ್ ಈಸ್ಟ್ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಒಇಎಸ್-ಅಫೆಗಿ) ರೋಗವು ಒಂಟಿಯಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಬಂದೆರಗಿತ್ತು.

ಕೋವಿಡ್ -19 ನೊವೆಲ್ ಚೊರೊನಾ ವೈರಸ್ 2019ರ ಡಿಸೆಂಬರ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಚೀನಾದ ಹುವಾನ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿತು.ಈಮೊದಲು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಇದು ಕಂಡುಬಂದಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸಿದ ನಂತರ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು 12 ಜನವರಿ 2020ರಂದು ನೊವೆಲ್ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ -19 ಎಂದರೆ ಮತ್ತೆ 11 ಫೆಬ್ರವರಿ 2020ರಂದು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಖಾಯಿಲೆ 2019 (ಕೋವಿಡ್ -19) ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಲಾಯಿತು. ಅದೇ ದಿನ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಅಧ್ಯಯನ ತಂಡದ ಸಮಿತಿಯು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸಾರ್ವ ಕೋವಿಡ್ -2 ಎಂದು ಹೆಸರಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿತು.

ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿತ ರೋಗಿಗಳು ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಎಂದು ಘೋಷಿಸಿತು. ಕೋವಿಡ್ -19 ಸಾರ್ವ ಮತ್ತು ಎಮ್‌ಇ ಆರ್ ಎಸ್ ಗಿಂತ

ಮನುಷ್ಯನಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಇದು 2 ದಿನದಿಂದ 2 ವಾರಗಳ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 3 ರಿಂದ 7 ದಿನ) ವರೆಗೆ ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈರಸ್: ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ

ಈ ವೈರಸ್ ಜೀವಂತ ಜೀವಿ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಲಿಪಿಡ್ ಪದರದಿಂದ ಆವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದು ಬಾಯಿ, ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ತೀವ್ರತರವಾಗಿ ದ್ವಿಗುಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಈ ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ಕೊಳೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ವಿಘಟನೆಯು ಉಷ್ಣಾಂಶ ಆದ್ರತೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ವೈರಸ್ ಅತ್ಯಂತ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದು, ಹೊರಗಿನ ಅತ್ಯಂತ ತೆಳುವಾದ ಪದರವು ಅದನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ವೈರಸ್ ಹರಡುವದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸೋಪು (ಮಾರ್ಜಕ) ಅತ್ಯಂತ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಾಧನ. ಏಕೆಂದರೆ ನೊರೆ ಫ್ಯಾಟ ಅನ್ನು ಕಡಿದು ಹಾಕುತ್ತದೆ. (20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿದಾಗ ನೊರೆಯು ಅಧಿಕಗೊಂಡು ವೈರಾಣುವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ.ಕೊಬ್ಬಿನ ಹೊರಪದರವು ನಾಶಗೊಂಡಾಗ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಅಣು ತನ್ನಿಂದ ತಾನೇ ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬಿಸಿ (ಶಾಖ) ಕೂಡ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. 25 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆ. ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ಕೈ, ಬಟ್ಟೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿ ನೀರು ಅಧಿಕ ನೊರೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವದಲ್ಲದೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ (ಮದ್ಯಸಾರ) ಅಥವಾ ಶೇ. 65ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅಂಶವಿರುವ ಯಾವುದೇ (ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್) ದ್ರವರೂಪದ ಪದಾರ್ಥವು ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ವೈರಸ್ ಲಿಪಿಡ್ ಹೊರಪದರವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಂದಂಶ ಬ್ಲೀಚ್ ಮತ್ತು 5 ಭಾಗ ನೀರು ಮಿಶ್ರಣದ ದ್ರವವು ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಒಳಗಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಡಿದಹಾಕುತ್ತದೆ.

ಸೋಪಿನ ನಂತರ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆವೃಜನಕದಿಂದ ಕೂಡಿದ ನೀರು ಸಹಕಾರಿ. ಮದ್ಯಸಾರ (ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್) ಕ್ಲೋರಿನ ಅಂಶ ವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೈರಾಣುವಿನ ಪ್ರೋಟೀನ ಅನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಶುದ್ಧವಾದದ್ದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯುಂಟಾಗಬಲ್ಲದು.

ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳ ಸೇವೆ ಇಲ್ಲ: ಈ ವೈರಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟಿರಿಯಾಗಳಂತೆ ಜೀವವಿರುವ ಜೈವಿಕವಲ್ಲ. ರೋಗನಿರೋಧಕಗಳಿಂದ ಅದನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ರಚನೆಯು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ವೈರಸ್ ಅಣು ಹೊರಗಿನ ತಂಪಿಗೆ ಸದೃಶವಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಮನೆ, ಕಾರು ತೇವಾಂಶದ ವಾತಾವರಣ ಕತ್ತಲೆ ಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಅವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾದ ಶಾಖದಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಾತಾವರಣವು ಅತೀ ವೇಗವಾಗಿ ವಯರಸ್ ಹರಡುವದನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವೈರಸ್ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಯುವಿ ಲೈಟ್ ಕಡಿಮೆಹಾಕುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಇದು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ವೈರಸ್ ಪ್ರೋಟೀನ ಅನ್ನು ಕಡಿದಹಾಕುವಲ್ಲಿ ವಿನೆಗರ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಪಿರಿಟ ಅಥವಾ ವೋಡ್ಕಾ ಬೇಡ, ಏಕೆಂದರೆ ಶೇ. 40 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಮದ್ಯಸಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ವೈರಾಣು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆಲಿಸೆಟರಿನ್ ಶೇ. 65ರಷ್ಟು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಹೊಂದಿದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿ (ಮೂತ್ರಪಿಂಡ)

ಸಾರ್ಸ ಮತ್ತು ಎಮ್‌ಇಆರ್‌ಎಸ್ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಮರಣಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಮುನ್ನೂಚನೆ ಸಿಕ್ಕಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಕೋವಿಡ್ -19 ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ನಿಗಾ ವಹಿಸುವದು ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಚೈನಾ ಮತ್ತು ದ. ಕೋರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಶೇ. 30 ರಿಂದ 604 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಪೋಷಕಾಂಶ) ಸೋರಿಕೆ, ಶೇ. 15 ರಿಂದ 20 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತತ್ಕ್ಷಣ ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಳಾಗುವಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿತ್ತು.ಇದರಲ್ಲಿ ಬೇಧಿ, ನಂಜು ಉಂಟಾಗಿತ್ತು.

ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಜ್ವರನಾಶಕಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಾಗ ತತ್ಕ್ಷಣ ಕಿಡ್ನಿ ಗಾಯ ಕಂಡು ಬಂದಿತ್ತು. ಬಹುವಿಧ ಅಂಗಗಳ ಹಾಳಾಗುವದು ಮುಂಚಿತವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಾಳಾದ ಕಿಡ್ನಿಯು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ (ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಣ) ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯು

ಗುಣಮುಖವಾಗಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿನ ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಳಾದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸರಿಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನ ತೊಂದರೆಗಳು:

ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ರೋಗವು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 850 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೀರ್ಘವಾದ ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ತೀವ್ರ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಸಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲೂ ಅದಿಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಜ್ವರವು ತೀವ್ರತರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

1. ಆಲೋಹಾಲ (ಮದ್ಯಸಾರ)ವುಳ್ಳ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸಿ ಕಯತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಹಂತ.
2. ಮದ್ಯಪಾನ, ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
3. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸೊಂಕು ತೆಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
4. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಆದರೂ 3 ಅಡಿ ಅಂತರವಿರಲಿ. ಜನದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
5. ದೈಹಿಕ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಿ. ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
6. ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ನೈಟ್ರಿಶಿಯನಿಸ್ಟ್ ಅವರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.

7. ನೀವು ನೀರು ಕುಡಿಯುವಾಗ ವೈರಸ್ ನಿಮ್ಮ ದೇಹ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ಸೇರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
8. ನ್ಯೂಮೊಕೊಕ್ಟಲ (ನ್ಯೂಮಿನಿಯಾ ನಿರೋಧಕ) ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು(ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್) ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಸೊಂಕು ತಗಲುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
9. ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ನ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ (ರಕ್ತಶುದ್ಧೀಕರಣ) ಮಾಡಿಸುವವರನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ. ಡಯಾಲಿಸಿಸಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಣ್ಣು ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಗ್ಲಾಸ್‌ಗಳ ಸಮೇತ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವವರನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆಗೆ ಅಥವಾ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಪಡೆಯಬಹುದು.
10. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಗಳ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಗ್ರವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ಬ್ರಾಂಡ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಬ್ರಾಂಡ್ ಅಥವಾ ಜನರಿಕ್ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಆದರೆ ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ.

ರೋಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಯಾವ ಮುನ್ನಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ರೋಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಕುಟುಂಬವು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೆಲವು ಮುನ್ನಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.
- ಕೈಗಳನ್ನು ಮಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಪ್ (ಮಾರ್ಜಕ) ಬಳಸಿ 20ಸೆಕೆಂಡಗಳ ಕಾಲ ಕೈಯನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಪ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ (ತಪ್ಪಿಸಿ)
- ಯಾವುದೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರನ್ನು ರೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

- ಯಾವುದೇ ಒಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ನೊವೆಲ್ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಗಂಟೆಯಿಂದ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಕೋವಿಡ್ -19 ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಂದರೆಗದಂತೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಜನಸಂದಣಿ, ಕ್ರೂಸ್ ಅಥವಾ ವಿಮಾಣ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ -19 ತೀವ್ರಗೊಂಡರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.ಇದು ನಿಮ್ಮ ಅಪಾಯವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಔಷಧೋಪಚಾರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಡಿ.
- ನಿರಂತರ ವೈದ್ಯರ ಭೇಟಿ: ದೂರವಾಣಿ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಪಾಲಿಸಿ.

ತೃಪ್ತಿಸಬೇಕಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಔಷಧಗಳಿವೆಯೇ ?

ಕೋವಿಡ್ ಸೊಂಕು ತಗಲುವ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ ಎನ್‌ಎಸ್‌ಅಐಡಿಎಸ್ ಮೇಲಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜ್ವರದಂತ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಪೈರಾಸೆಟಮೋಲ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಿಡ್ನಿ ಹಾಳಾದ ರೋಗಿಗಳು ಅಸಿಇಐ ಅಥವಾ ಎಆರ್‌ಬಿಎಸ್ ಅನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಳವಳವಿದ್ದರೂ, ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮದ ಕುರಿತು ಅಥವಾ ಅದನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯಲು ಯಾವುದೇ ಪ್ರಬಲವಾದ ಅಂಕಿಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಅಂಟಿಪ್ರೋಟೀನ್ಯೂರಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮತ್ತು ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ದುರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಯುಪಿನ ಹೈಡ್ರೋಗ ಸಂಸ್ಥೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಸಾವಿಗೆ ಕೋವಿಡ್ -19 ಕಾರಣವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿವೆ.

ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಒಳಗಾಗುವ ರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಮಾಡುವವರು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು

ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಕೆಲವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ತಪಾಸಣೆ, ವಯಕ್ತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಕೈತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.

ಸಾರಾಂಶ:

ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ಸೋಮಕು ಹರಡುವಿಕೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸಾವನ್ನೂ ಕೂಡ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು. ಆದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲಿನ ಕಿಡ್ನಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವವರಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೋವಿಡ್ -19 ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದವರು ಆದಷ್ಟು ಜಾಗೃತವಾಗಿದ್ದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಸೊಂಕು ತಗಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ನಿಮ್ಮ ಕಿಡ್ನಿ ಸೊಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವದನ್ನು ತಡೆಯುವದೊಂದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.
- ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಚಾರ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮತ್ತು ಸೊಂಕು ರಹಿತವನ್ನಾಗಿಡಿ.