

കൊറോണ വൈറസ് രോഗം (COVID-19) പൊതുജനങ്ങൾക്കുള്ള ഉപദേശം: അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെ പൊട്ടിച്ചുകളയാം

ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ [രേഖ](#)

മലയാള വിവർത്തനം : ഡോ. ഫെലിക്സ് ബാസ്റ്റ് (അസ്സോസിയേറ്റ് പ്രൊഫ. പഞ്ചാബ് കേന്ദ്ര സർവകലാശാല, ഇന്ത്യാസ് അംഗം.)

ചൂടുള്ളതും ഈർപ്പമുള്ളതുമായ കാലാവസ്ഥയുള്ള പ്രദേശങ്ങളിൽ COVID-19 വൈറസ് പകരാം



ഇതുവരെയുള്ള തെളിവുകളിൽനിന്നു മനസ്സിലായത് ചൂടുള്ളതും ഈർപ്പമുള്ളതുമായ പ്രദേശങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ എല്ലാ പ്രദേശങ്ങളിലും COVID-19 വൈറസ് പകരാം എന്നതാണ് . കാലാവസ്ഥ കണക്കിലെടുക്കാതെ, നിങ്ങൾ താമസിക്കുകയാണെങ്കിൽ സംരക്ഷണ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക, അല്ലെങ്കിൽ

COVID-19 റിപ്പോർട്ടുചെയ്യുന്ന ഒരു പ്രദേശത്തേക്ക് യാത്ര ചെയ്യുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി വൃത്തിയാക്കുക എന്നതാണ് COVID-19 ൽ നിന്ന് സ്വയം പരിരക്ഷിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം. ഇത് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കൈകളിലുള്ള വൈറസുകൾ ഇല്ലാതാക്കുകയും നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ, വായ, മൂക്ക് എന്നിവയിൽ സ്पर्ശിക്കുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകാവുന്ന അണുബാധ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

തണുത്ത കാലാവസ്ഥയും മഞ്ഞും പുതിയ കൊറോണ വൈറസിനെ കൊല്ലാൻ കഴിയില്ല.



തണുത്ത കാലാവസ്ഥയ്ക്ക് പുതിയ കൊറോണ വൈറസിനെയോ മറ്റ് രോഗങ്ങളെയോ കൊല്ലാൻ കഴിയില്ല . ബാഹ്യ താപനിലയോ കാലാവസ്ഥയോ പരിഗണിക്കാതെ സാധാരണ മനുഷ്യ ശരീര താപനില 36.5°C . മുതൽ 37°C .

വരെയാണ് . പുതിയ കൊറോണ വൈറസിൽ നിന്ന് സ്വയം പരിരക്ഷിക്കുന്നതിനുള്ള ഏറ്റവും ഫലപ്രദമായ മാർഗം ഈതെൽ ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ഹാൻഡ് റബ്ബ് (സാനിറ്റൈസർ) ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി വൃത്തിയാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക എന്നതാണ്.

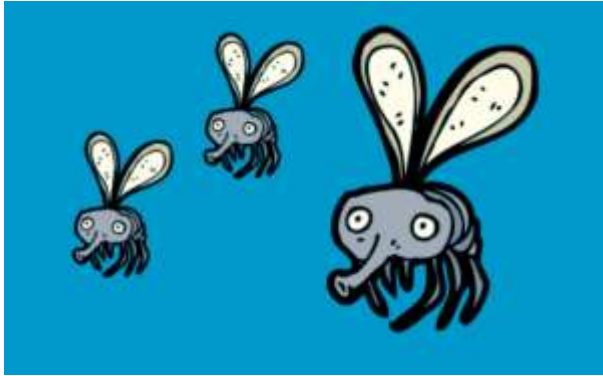
ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നത് പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് രോഗത്തെ തടയുന്നില്ല



ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നത് COVID-19 പിടിക്കുന്നതിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ തടയില്ല. നിങ്ങൾ കുളിക്കുന്ന വെള്ളത്തിന്റെ താപനില കണക്കിലെടുക്കാതെ നിങ്ങളുടെ സാധാരണ ശരീര താപനില 36.5°C . മുതൽ 37°C . വരെയാണ്. യഥാർത്ഥത്തിൽ, വളരെ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കുന്നത് ദോഷകരമാണ്, കാരണം ഇത്

നിങ്ങളെ ചൂട്ടുകളയും. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി വൃത്തിയാക്കുക എന്നതാണ് COVID-19 ൽ നിന്ന് സ്വയം പരിരക്ഷിക്കാനുള്ള ഏറ്റവും നല്ല മാർഗം. ഇത് ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നിങ്ങളുടെ കൈകളിലുള്ള വൈറസുകൾ ഇല്ലാതാകുകയും നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ, വായ, മുക്ക് എന്നിവയിൽ സ്പർശിക്കുന്നതിലൂടെ ഉണ്ടാകാവുന്ന അണുബാധ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യാൻ സാധിക്കും.

കൊറോണ വൈറസ് കൊതുക് കടിയിലൂടെ പകരാൻ കഴിയില്ല.



പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് കൊതുകുകൾ വഴി പകരാമെന്നതിന് ഇതുവരെ വിവരങ്ങളോ തെളിവുകളോ ഇല്ല. രോഗബാധിതനായ ഒരാൾ ചുമയോ തുമ്മുകയോ ചെയ്യുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന തുള്ളികളിലൂടെയോ അല്ലെങ്കിൽ ഉമിനീർ തുള്ളികളിലൂടെയോ

മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് പടരുന്ന ശ്വസന വൈറസാണ് പുതിയ കൊറോണ വൈറസ്. സ്വയം പരിരക്ഷിക്കുന്നതിന്, ഈതെൽ ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി വൃത്തിയാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. കൂടാതെ, ചുമയും തുമ്മലും ഉള്ള ആരുമായും അടുത്ത ബന്ധം ഒഴിവാക്കുക.

പുതിയ കൊറോണ വൈറസിനെ കൊല്ലാൻ കൈ ഉണ്ടാക്കുന്ന യന്ത്രം (ഹാൻഡ് ഡ്രയറുകൾ) ഫലപ്രദമാണോ?



ഇല്ല. 2019-nCoV-നെ കൊല്ലുന്നതിന് കൈ ഉണ്ടാക്കുന്ന യന്ത്രം (ഹാൻഡ് ഡ്രയറുകൾ) ഫലപ്രദമല്ല. പുതിയ കൊറോണ വൈറസ്. സ്വയം പരിരക്ഷിക്കുന്നതിന്, ഈതെൽ ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ പതിവായി വൃത്തിയാക്കുക അല്ലെങ്കിൽ

സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക. നിങ്ങളുടെ കൈകൾ വൃത്തിയാക്കിയ ശേഷം, പേപ്പർ ടവലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങൾ അവയെ നന്നായി വരണ്ടതാക്കണം.

ഒരു അൾട്രാവയലറ്റ് അണുനാശിനി വിളക്കിന് പുതിയ കൊറോണ വൈറസിനെ കൊല്ലാൻ കഴിയുമോ?



അൾട്രാവയലറ്റ് വികിരണം ചർമ്മത്തെ ചുട്ടുകളയുന്നതിനാൽ കൈകളോ ചർമ്മത്തിന്റെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളോ അണുവിമുക്തമാക്കാൻ യു.വി. വിളക്കുകൾ ഉപയോഗിക്കരുത്.

പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ചവരെ കണ്ടെത്തുന്നതിന് താപ പരിശോധന യന്ത്രം (തെർമൽ സ്കാനറുകൾ) എത്രത്തോളം ഫലപ്രദമാണ്?



പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ചതിനാൽ പനി വന്ന ആളുകളെ (അതായത് സാധാരണ ശരീര താപനിലയേക്കാൾ ഉയർന്നത്) കണ്ടെത്തുന്നതിന് താപ സ്കാനറുകൾ ഫലപ്രദമാണ്. എന്നിരുന്നാലും, രോഗം ബാധിച്ചവരും എന്നാൽ ഇതുവരെ പനി ബാധിക്കാത്തവരുമായ

ആളുകളെ കണ്ടെത്താൻ ഇവയ്ക്ക് കഴിയില്ല. രോഗബാധിതരായ ആളുകൾ രോഗികളാകാനും പനി വരാനും 2 മുതൽ 10 ദിവസം വരെ സമയമെടുക്കുന്നതിനാലാണിത്.

നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലുടനീളം മദ്യമോ ക്ലോറിനോ തളിക്കുന്നത് പുതിയ കൊറോണ വൈറസിനെ കൊല്ലുമോ?

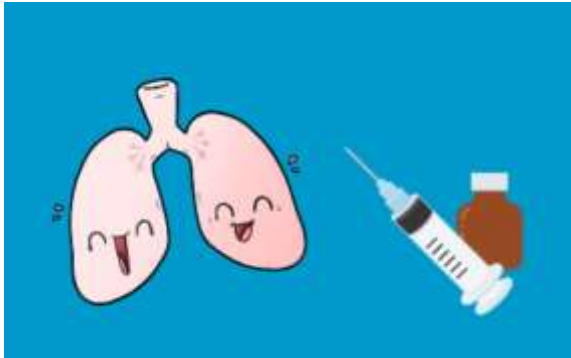


ഇല്ല. നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലുടനീളം മദ്യമോ ക്ലോറിനോ തളിക്കുന്നത് നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച വൈറസുകളെ കൊല്ലുകയില്ല. അത്തരം പദാർത്ഥങ്ങൾ തളിക്കുന്നത് വസ്ത്രങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ ലോലമായ ചർമ്മത്തിന് ദോഷകരമാണ് (അതായത് കണ്ണുകൾ, വായ).

ഉപരിതലങ്ങൾ അണുവിമുക്തമാക്കാൻ ഈതെൽ ആൽക്കഹോളും

ക്ലോറിനും ഉപയോഗപ്രദമാകുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക, പക്ഷേ അവ ഉചിതമായ ശുപാർശകൾക്ക് കീഴിൽ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ന്യൂമോണിയയ്ക്കെതിരായ വാക്സിനുകൾ പുതിയ കൊറോണ വൈറസിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുമോ?



ന്യൂമോണിയയ്ക്കെതിരായ വാക്സിനുകൾ, ന്യൂമോകോക്കൽ വാക്സിൻ, ഹീമോഫിലസ് ഇൻഫ്ലുവൻസ ടൈപ്പ് ബി (എച്ച്) വാക്സിൻ എന്നിവ പുതിയ കൊറോണ വൈറസിനെതിരെ സംരക്ഷണം നൽകുന്നില്ല. ഈ വൈറസ് വളരെ പുതിയതും

വ്യത്യസ്തവുമാണ്, അതിന് പ്രത്യേകമായ വാക്സിൻ ആവശ്യമാണ്. 2019-nCoV നെതിരെ ഒരു വാക്സിൻ വികസിപ്പിക്കാൻ ഗവേഷകർ ശ്രമിക്കുന്നു, ലോകാരോഗ്യ സംഘടന അവരുടെ ശ്രമങ്ങളെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നു. ഈ വാക്സിനുകൾ 2019-nCoV-യ്ക്കെതിരെ ഫലപ്രദമല്ലെങ്കിലും, നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നതിന് ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കെതിരായ പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ്പ് വളരെ ഉത്തമമാണ്.

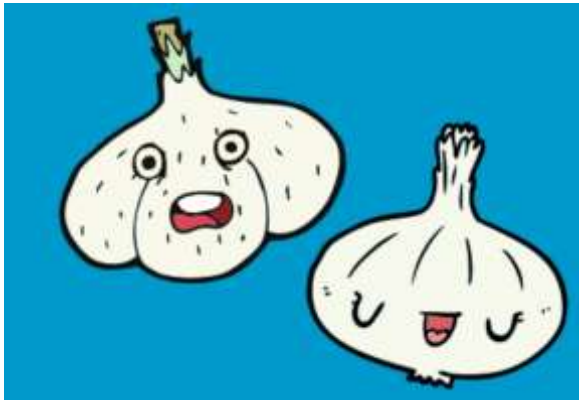
പതിവായി നിങ്ങളുടെ മൂക്ക് ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ കഴുകുന്നത് പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് ബാധ തടയാൻ സഹായിക്കുമോ?



പതിവായി നിങ്ങളുടെ മൂക്ക് ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ കഴുകുന്നത് പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് ബാധ തടയാൻ സഹായിക്കുമോ? ഇല്ല. പതിവായി മൂക്ക് ഉപ്പുവെള്ളത്തിൽ കഴുകുന്നത് പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് ബാധയിൽ നിന്ന് ആളുകളെ സംരക്ഷിച്ചുകൊടുക്കുന്നു എന്നതിന്

തെളിവുകളൊന്നുമില്ല. ജലദോഷത്തിൽ നിന്ന് വേഗത്തിൽ സുഖം പ്രാപിക്കാൻ മൂക്കും തൊണ്ടയും ഉപ്പുവെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുന്നത് പരിമിതമായ ചില തെളിവുകളുണ്ട്. എന്നിരുന്നാലും, പതിവായി മൂക്ക് കഴുകുന്നത് ശ്വാസകോശ സംബന്ധമായ അണുബാധകൾ തടയുന്നില്ല.

വെളുത്തുള്ളി കഴിക്കുന്നത് പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് ബാധ തടയാൻ സഹായിക്കുമോ?



ചില ആന്റിമൈക്രോബയൽ ഗുണങ്ങളുള്ള ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണമാണ് വെളുത്തുള്ളി. എന്നിരുന്നാലും, വെളുത്തുള്ളി കഴിക്കുന്നത് പുതിയ കൊറോണ വൈറസിൽ നിന്ന് ആളുകളെ സംരക്ഷിച്ചെടുക്കുന്നുവെന്നതിന് നിലവിലെ പൊട്ടിത്തെറിയിൽ നിന്ന് തെളിവുകളൊന്നുമില്ല.

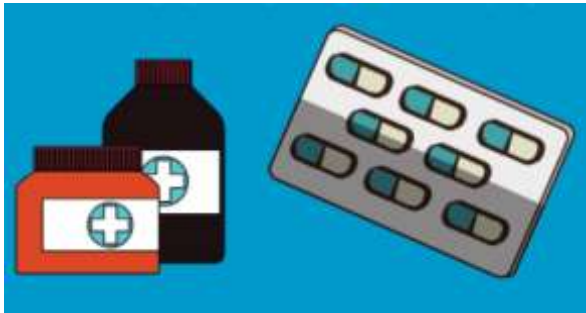
പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് പ്രായമായവരെ ബാധിക്കുന്നുണ്ടോ, അല്ലെങ്കിൽ ചെറുപ്പക്കാർക്കും ഇത് ബാധിക്കുമോ?



എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള ആളുകൾക്ക് പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് (2019-nCoV) ബാധിക്കാം. പ്രായമായവരും, മുന്യുണ്ടായിരുന്ന മെഡിക്കൽ അവസ്ഥകളുള്ളവരും (ആസ്ത്മ, പ്രമേഹം, ഹൃദ്രോഗം പോലുള്ളവ) വൈറസ് ബാധിച്ച് കൂടുതൽ രോഗബാധിതരാകാൻ

സാധ്യതയുണ്ട്. എല്ലാ പ്രായത്തിലുമുള്ള ആളുകളെയും വൈറസിൽ നിന്ന് സ്വയം പരിരക്ഷിക്കാനുള്ള നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാൻ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന ഉപദേശിക്കുന്നു, ഉദാഹരണത്തിന് നല്ല കൈ ശുചിത്വവും നല്ല ശ്വസന ശുചിത്വവും പാലിക്കുക.

പുതിയ കൊറോണ വൈറസിനെ തടയുന്നതിനും ചികിത്സിക്കുന്നതിനും ആൻറിബയോട്ടിക്കുകൾ ഫലപ്രദമാണോ?



അല്ല, ആൻറിബയോട്ടിക്കുകൾ വൈറസുകൾക്കെതിരെ പ്രവർത്തിക്കുന്നില്ല, ബാക്ടീരിയക്കെതിരെ മാത്രം. പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് (2019-nCoV) ഒരു വൈറസാണ്, അതിനാൽ, ആൻറിബയോട്ടിക്കുകൾ

തടയുന്നതിനോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ ഉപയോഗിക്കരുത്. എന്നിരുന്നാലും, നിങ്ങൾ 2019-nCoV-യിൽ ആശുപത്രിയിലാണെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് ആൻറിബയോട്ടിക്കുകൾ ലഭിച്ചേക്കാം, കാരണം ബാക്ടീരിയ അണുബാധ ഇതിന്റേകൂടെ സാധ്യമാണ്.

പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് തടയുന്നതിനോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ എന്തെങ്കിലും പ്രത്യേക മരുന്നുകൾ ഉണ്ടോ?



ഇന്നുവരെ പുതിയ കൊറോണ വൈറസ് (2019-nCoV) തടയുന്നതിനോ ചികിത്സിക്കുന്നതിനോ പ്രത്യേക മരുന്നുകളൊന്നും ശുപാർശ ചെയ്തിട്ടില്ല. എന്നിരുന്നാലും, വൈറസ് ബാധിച്ചവർക്ക് രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നതിനും ചികിത്സിക്കുന്നതിനും ഉചിതമായ പരിചരണം ലഭിക്കണം, കഠിനമായ

അസുഖമുള്ളവർക്ക് പിന്തുണ പരിചരണം ലഭിക്കണം. ചില നിർദ്ദിഷ്ട ചികിത്സകൾ അന്വേഷണത്തിലാണ്, ക്ലിനിക്കൽ പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ അവ പരീക്ഷിക്കപ്പെടും. ഒരു ശ്രേണി അല്ലെങ്കിൽ പങ്കാളികളുമായി ഗവേഷണ-വികസന ശ്രമങ്ങൾ ത്വരിതപ്പെടുത്താൻ ലോകാരോഗ്യ സംഘടന സഹായിക്കുന്നു.

