

ಕೋವಿಡ್-19: ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಹರಡುವಿಕೆ

ಎನ್. ಡಿ. ಹರಿ ದಾಸ್, ಶಾಂತಲಾ ಹರಿ ದಾಸ್, ಕಮಲ್ ಲೋದಾಯ ಮತ್ತು ಆರ್. ವಿ. ವಂದನಾ

ಕೋವಿಡ್-19ಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ? ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಜೀತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ? ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಯಾವಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬರುತ್ತದೆ? ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲರೇ? ಯಾವ ಮುಂಜಾಗರೂಕತೆಗಳು ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆಯ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಬಹುದು?

ಕೋವಿಡ್-19, ಸಾರ್ಸ್-ಕೋವಿ-2 ವೈರಸ್ (ಎಸ್ಎಆರ್ಎಸ್-2 ಸಿವಿಯರ್ ಅಕ್ಯೂಟ್ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್-ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ 2) ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂದು ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಪಿಡುಗು. ಒಂದು ಸಲ ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಹೊಕ್ಕರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತದೆ, ಅವುಗಳೊಳಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೊಸ ವೈರಾಣು ಕಣಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಸ ಕಣಗಳು, ಇನ್ನಿತರ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲವು. ಈ ಪರಿಪಾಕಾವಸ್ಥೆಯ ಅವಧಿಯು (ಇನ್‌ಕ್ಯುಬೇಷನ್ ಪೀರಿಯಡ್) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 1 ರಿಂದ 5 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಿರುತ್ತದೆಯಾದರೂ ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅದು 14 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಬಹುದು. ಆತಿಥೇಯರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವೈರಾಣುವಿನ ಜೊತೆ ಸೆಣೆಸಾಡುತ್ತಿರುವ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ,

ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳಿಗೆ (ಆ್ಯಂಟಿಬಾಡೀಸ್) ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ ಗಂಟಲಿನ ದ್ರವ/ಎಂಜಲಿನ ಮಾದರಿಯನ್ನು ವೈರಾಣುವಿನ ಆರ್ಎನ್‌ಎಗಾಗಿ (ಆರ್ಎನ್‌ಎ- ರೈಬೋ ನ್ಯೂಕ್ಲಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್) ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅದೂ ಸಹ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೂ, ಸೋಂಕಿನ ಈ ಹಂತದಲ್ಲ ಸೋಂಕಿತರು ವೈರಾಣುವನ್ನು (ತಮ್ಮ ಉಸಿರಾಟ, ಸೀನು, ಕೆಮ್ಮು, ಎಂಜಲು ಹಾಗೂ ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕ) ಹೊರಹಾಕುವ ಹಾಗೂ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ಸೋಂಕು ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸೋಂಕಿನ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತವು ಸುಮಾರು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿನ ಈ ಹಂತದಲ್ಲರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಒಣ ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ,

ಆಯಾಸ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ನೋವುಗಳ ಲಘುವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೋಂಕಿತರಲ್ಲ ಅಲ್ಪ ಕಾಲದ ಅತಿಸಾರ, ಗಂಟಲು ನೋವು ಅಥವಾ ತಲೆನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕೆಲವು ಸೋಂಕಿತರಿಗಂತೂ ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿಯ ಪರಿಚ್ಛಾದವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ (ವಿವಿಧ ಮೂಲಗಳು ವಿಭಿನ್ನ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ). ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದರಿಂದ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸಕರೂ ಸಹ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲೇನಾದರೂ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬಹುದೇ ಎಂದು ನೋಡಲು ಒಂದು ವೀಕ್ಷಣಾ ಅವಧಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಆರು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಈಗಾಗಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಸೋಂಕಿನ ಮುಂದುವರೆದ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪಬಹುದು ಹಾಗೂ 5-6 ನೇ ದಿನಗಳಂದು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು (ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ದಿನವನ್ನು 1ನೇ ದಿನ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬೇಕು). ರೋಗಿಯು ವಿರಾಮದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು (ವಿರಾಮದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 12-16 ಉಸಿರಾಟಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ) ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡುವುದು ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು. ಉಸಿರಾಟದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾದರೆ, ಆಗ ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಸುಮಾರು 8 ನೇ ದಿನದ ಹೊತ್ತಿಗೆ, ಸುಮಾರು ಶೇಕಡಾ 5 ರಿಂದ 15 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉರಿಯೂತ (ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ) ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಾಳ ಹಾಗೂ ಕಿರುರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾಗಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕೆಲವು

ರೋಗಿಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಉಪಶಮನ ಹೊಂದಬಹುದು. ಗುಣಮುಖ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ 7 ರಿಂದ 14 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಸದಲ್ಲಿ ಇರಲು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಸೋಂಕಿನ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗೆ ಕಾಲಡುವ ಶೇಕಡಾ 4 ರಿಂದ 5 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ (ತೀವ್ರವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವಂತಹವರು) ಆಸ್ಪತ್ರೆ ವಾಸವನ್ನು 42 ನೇ ದಿನದವರೆಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹದಗೆಡುತ್ತಲೇ ಹೋದರೆ, ಅವರನ್ನು 2 ರಿಂದ 3 ದಿನಗಳೊಳಗೆ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ (ಐಸಿಯು) ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಅಂಗಾಂಗ ವೈಫಲ್ಯಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುವ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ಒಡ್ಡುವ ನೆತ್ರರು ನಂಜು (ಸೆಪ್ಸಿಸ್) ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಯಾರಲ್ಲೂ ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ಸಂಕಷ್ಟದ ಲಕ್ಷಣಗಳು (ಅಕ್ಯೂಟ್ ರೆಸ್ಪಿರೇಟರಿ ಡಿಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್- ಎಆರ್‌ಡಿಎಸ್) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆಯೋ ಅವರಿಗೆ ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಅಳವಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ಗುಣ ಹೊಂದದೇ ಇರಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಎಲ್ಲಾ ಮೂರು ಹಂತಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸದಿರಬಹುದು ಎಂದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಸೋಂಕಿನ ಈ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತೋರಬಹುದು (ಕೋಷ್ಟಕ 1 ನ್ನು ನೋಡಿ). ಒಳ್ಳೆಯ ಸುದ್ದಿಯೆಂದರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶೇಕಡಾ 82 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಲಘುವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವರನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕು ತಗುಲದ

ಒಂದು ವಾರದ ಮೇಲೆ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ರೋಗಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸದೆಯೇ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗಂಟಲಿನ ದ್ರವ/ಎಂಜಲಿನ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡಿಸಿದಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವುದು ದೃಢಪಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹತ್ತು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಫಲಿತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತೀವ್ರವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳು ಸೋಂಕಿನ ಮುಂದುವರೆದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತವೆ (7ನೇ ದಿನ). ರೋಗಿಗಳ ಈ ಗುಂಪು, ಸೋಂಕಿನ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯಶಃ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸದೆ ತಡವಾಗಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ: ಈ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಂದುವರೆದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು. ಇತರ ತಡವಾಗಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ರೋಗಿಗಳು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಗಂಭೀರ ಎನಿಸುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ (ಪಲ್ಸ್ ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್‌ನಿಂದ ಇದನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದು). ಸೋಂಕಿನ ಮುಂದುವರೆದ ಹಂತದೊಂದಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂಥವುಗಳು. ಈ ಗುಂಪಿನ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಮುಂದುವರೆದ ಹಂತದ 3ನೇ ದಿನದಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವುದು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ 1. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿವಿಧ ಬಗೆಗಳ ಸೋಂಕಿನ ಹಂತಗಳು
ಒಬ್ಬ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೋಂಕಿನ ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುವುದರ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಲಘು, ಸಾಧಾರಣ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಡವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು (ತಡವಾಗಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು) ಮತ್ತು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ಹೋಗಬಹುದು (ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತ ಪ್ರಕರಣಗಳು).

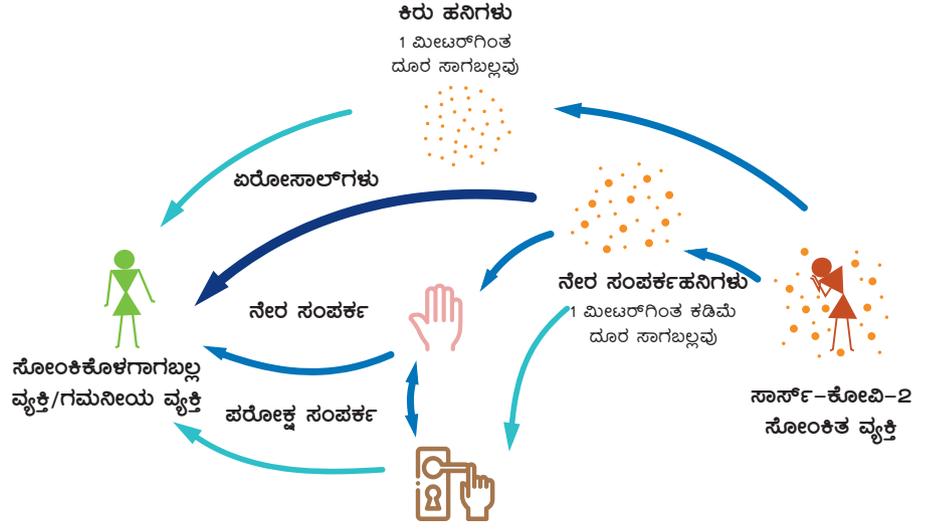
ಸೋಂಕಿನ ಹಂತ	ಲಘು ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣ ಪ್ರಕರಣಗಳು	ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಕ್ಷಣರಹಿತವಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳು	ತೀವ್ರವಾದ ಪ್ರಕರಣಗಳು	ತಡವಾಗಿ ಲಕ್ಷಣ ತೋರುವ ಪ್ರಕರಣಗಳು
1 ಪರಿಪಾಕಾವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಆರಂಭ	1-5 ದಿನಗಳು	14-21 ದಿನಗಳು	1-5 ದಿನಗಳು	6-13 ದಿನಗಳು
2 ಮುಂದುವರೆದ ಹಂತ	7 ದಿನಗಳು		7 ದಿನಗಳು	0-7 ದಿನಗಳು
3 ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆ			7-28 ದಿನಗಳು	7-28 ದಿನಗಳು

ತಡವಾಗಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ರೋಗಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯವನ್ನೆದುರಿಸಬಹುದು. ಈ ವೈರಾಣುವಿನ ಆಕ್ರಮಣದಿಂದ ಬದುಕುಳಿಯಲಾರದವರಲ್ಲಿ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಆರಂಭಗೊಂಡ ದಿನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವವರೆಗಿನ ಸರಾಸರಿ ದಿನಗಳು 18 ರಿಂದ 19.

ಎರಡು ಬಗೆಯ ಜನರು ತೀವ್ರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತುತ್ತಾಗಬಲ್ಲರು. ಮೊದಲನೇ ವಿಭಾಗವು ಹೃದಯದ ಕಾಯಿಲೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಅನಿಯಂತ್ರಿತ ಮಧುಮೇಹದ ಜೊತೆಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು (ಎಳೆಯರು ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಕರು) ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ವಿಭಾಗವು ಸೋಂಕಿತ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ವೈರಾಣು "ಹೊರೆ" ಹೊತ್ತುಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಿರುವ ದಾದಿಯರು, ಶುಶ್ರುಷಕರು, ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಹರಡುವಿಕೆ

ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಸೋಂಕಿತರಾದ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ-ಅವರು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಾಗಲೀ, ಪರಿಪಾಕಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲರುವವರಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತವಾಗಿರುವವರಾಗಲೀ - 21 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ವೈರಾಣುವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ, ಅವರು ಮಿಲಿ (100 ರಿಂದ 1000 ಮೈಕ್ರಾನ್ ಗಾತ್ರ; 1000 ಮೈಕ್ರಾನ್‌ಗಳಿಗೆ 1 ಮಿಲಿಮೀಟರ್) ಮತ್ತು ಮೈಕ್ರೋ (1 ರಿಂದ 10 ಮೈಕ್ರಾನ್) ಗಾತ್ರದ ಹನಿಗಳನ್ನು ಮೂಗಿನಿಂದ ಅಥವಾ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕವೇ ವೈರಾಣುಗಳು (ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಸುಮಾರು 0.1 ಮೈಕ್ರಾನ್ ಗಾತ್ರದ್ದು) ಸುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೆ ಎಸೆಯಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಉಸಿರು ಹೊರ ಹಾಕುವಾಗಲೂ ಸಹ ಕಿರುಹನಿಗಳನ್ನು ಹೊರಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಈ ಹೊರಚೆಲ್ಲಲ್ಪಟ್ಟಂತಹ ವೈರಾಣುಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು (ಚಿತ್ರ 1 ನ್ನು ನೋಡಿ). ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರ ಬೀಳುವ ಹನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಇತರರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ



ಚಿತ್ರ 1. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಹನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೂಲಕ ಎಸ್‌ಎಆರ್‌ಎಸ್-ಕೋವಿಡ್-2 ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಈ ಸ್ಥಾವಗಳು ಅಥವಾ ಹನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇತರರು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ, 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುವ ಕಿರು-ಹನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಹಲವರು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಕೆ, ಕಿರು-ಹನಿಗಳು ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವಂತಹ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲ್ಮೈಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಅದೇ ಕೈಗಳಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೃಪೆ: Adapted from an image from Cirrincione, L.; Plescia, F.; Ledda, C.; Rapisarda, V.; Martorana, D.; Moldovan, R.E.; Theodoridou, K.; Cannizzaro, E. COVID-19 Pandemic: Prevention and Protection Measures to Be Adopted at the Workplace. *Sustainability* 2020, 12, 3603. License holder: MDPI, Basel, Switzerland. URL: <https://reflectionsipc.com/2020/03/12/considering-the-role-of-environmental-contamination-in-the-spread-of-covid-19/>. License: CC-BY

ಆರು ಅಡಿಗಳಷ್ಟು ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಂದರೆ ಯಾವುದನ್ನು ಭೌತಿಕ ಅಂತರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೋ ಅದು, ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಬಾಯಿ, ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರುವ ಕಿರು-ಹನಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು (ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಪಿಚ್‌ಕಾರಿಯ ಮೂಲಕ ಸಿಂಪಡಿಸಿದಾಗ ಆಗುವಂತೆ). ಒಂದು ಇರುಕಾದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಈ ಹನಿಗಳು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 15 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೂ ತೇಲಾಡುತ್ತಿರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ಸಂಶೋಧನಾಕಾರರು ಈ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ವಾಯುಗಾಮಿ ಪ್ರಸಾರಣೆ ಎಂದು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ (ಈ ಪದವನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೂ, ಅತ್ಯಂತ ಬೇಗ ಹರಡುವ ದಡಾರ-ಮೀಸಲ್ಸ್, ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು-(ಚಿಕನ್-ಪಾಕ್ಸ್) ಮತ್ತು ಕ್ಷಯಗಳಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹರಡುವ ಪ್ರಮುಖ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು). ಮುಖ-

ಗವಸುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಮಾರ್ಗದ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕಿತರಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂಗಡಿ, ಬ್ಯಾಂಕು ಮತ್ತು ಕಛೇರಿಗಳ ಗಲ್ಲಾ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯ ಮೂಲಕ ನಡೆಯುವ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಖಗವಸು ಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಭೌತಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾದವುಗಳು. ಪ್ರಸರಣಿಯ ಮೂರನೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ಸ್ಟೀಲ್‌ನಂತಹ, ಕಿರುಹನಿಗಳು ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುವಂತಹ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈದರದ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಸುವ ವೈರಾಣುಗಳು ಸಮಯ ಸರಿದಂತೆ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ವಿಘಟನೆ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ನಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ, ಆಗ ವೈರಾಣುಗಳು ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಅಥವಾ ಮುಖಕ್ಕೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಲ್ಪಡಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ತೊಳೆಯದ ಕೈಗಳಿಂದ

ಮುಟ್ಟದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಈ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೋಂಕಿತರಾಗಲು ಎಷ್ಟು ವೈರಾಣುಗಳು ಸಾಕು? ಪ್ರಾಯಶಃ 1000 ವೈರಾಣುಗಳು ಸಾಕು. ಆದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇತರರನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಣರಹಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ನಂತರ 21

ದಿನಗಳವರೆಗೂ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ, ಹರಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರಾದರೂ, ಅನೇಕರು ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. “ಅತಿ-ಪ್ರಸರಣಕಾರರು” (ಸೂಪರ್-ಸ್ಟ್ರೆಡರ್ಸ್) ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕೆಲವು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ 1 ಲಕ್ಷ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಯಾವುದೇ ವಿಧಾನವೂ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಹಾಗೂ

ಸಂದರ್ಭದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವೈರಾಣುವಿನ ಹರಡುವಿಕೆಯೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ (ಕೋಷ್ಟಕ 2 ನ್ನು ನೋಡಿ). ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಒಳಾಂಗಣ ಅಂತರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೊರಾಂಗಣ ಅಂತರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಉತ್ತಮ, ಕಿಕ್ಕಿರಿದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ವಿಶಾಲ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಒಳಿತು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನದಟ್ಟಣೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಜನ ದಟ್ಟಣೆ ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಅಂತರಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಿಂತ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಅಂತರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಉತ್ತಮ.

ಕೋಷ್ಟಕ 2. ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರಕ್ರಿಯೆಗಳ ಸ್ವಭಾವ ಹಾಗೂ ಸಂದರ್ಭದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಹರಡುವಿಕೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು.

ಚಟುವಟಿಕೆ	ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ವೈರಾಣುಗಳು /ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡ ಅವಧಿ/ಅಪಾಯ	ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು
ಉಸಿರಾಡುವುದು	ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 20 ವೈರಾಣುಗಳು	ಮುಖಗವಸು, ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಮಾತನಾಡುವುದು	ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 200 ವೈರಾಣುಗಳು	ಮುಖಗವಸು, ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಕೆಮ್ಮು	ಒಂದು ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವೈರಾಣುಗಳು	ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಸೀನು	ಒಂದು ಸೀನಿಗೆ ಲಕ್ಷಾಂತರ ವೈರಾಣುಗಳು	ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಶುಶ್ರುಷೆ ನೀಡುವುದು	45 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ	ಮುಖಗವಸು, ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಸೋಂಕಿತರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು	5 ನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ	ಮುಖಗವಸು
ಸೋಂಕಿತರನ್ನು ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವುದು	ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯ	ಮುಖಗವಸು
ಬೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡುವ ಪ್ರದೇಶ	ಕಡಿಮೆ ಅಪಾಯ	ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು
ಕಿರಿದಾದ ಪ್ರದೇಶ	ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ	ಮುಖಗವಸು
ಖರೀದಿಗಾಗಿ ಸಂಚಾರ	ಸಾಧಾರಣ ಅಪಾಯ	ಮುಖಗವಸು, ಸಣ್ಣ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ನಾನಗೃಹ/ಶೌಚಾಲಯ	ಮೇಲ್ಮೈ-ಪ್ರಸಾರದ ಅತಿಯಾದ ಅಪಾಯ	ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆ
ಉಪಾಹಾರ ಗೃಹಗಳು/ದೇವಸ್ಥಾನಗಳು	ಅತಿಯಾದ ಅಪಾಯ	ಹೊರಾಂಗಣಗಳು, ಸಣ್ಣ ಗುಂಪು ಇರುವೆಡೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರವೇಶ
ದುಡಿಯುವ ಸ್ಥಳಗಳು/ಶಾಲೆಗಳು	ಅತಿಯಾದ ಅಪಾಯ	ಮನೆಯಿಂದ/ಆನ್‌ಲೈನ್
ವಿನೋದ ಕೂಟಗಳು/ವಿವಾಹಗಳು	ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ	--
ಸಭೆಗಳು/ ಸಮ್ಮೇಳನಗಳು	ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ	ಆನ್‌ಲೈನ್
ಗೋಷ್ಠಿ/ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು	ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯ	--

ಕೊನೆಯ ಮಾತು

ಕಾಲರಾ, ಮಲೇರಿಯಾ ಅಥವಾ ಡೆಂಗ್ಯೂಗಳಂತಲ್ಲದೆ, ಕೋವಿಡ್-19 ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಾನವ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ದುರದೃಷ್ಟದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ಇನ್ನೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಉದಾಸೀನದಿಂದ ಇದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಯಾಣದಿಂದ ಕಾಯಿಲೆ ಹರಡುವುದರಿಂದ,

ಪ್ರಯಾಣಿಕರನ್ನು ನಿಲ್ದಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ಏರ್‌ಪೋರ್ಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಅವರ ಪ್ರಯಾಣಗಳು ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದರಿಂದ, ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ

ಹೋಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಮುಖವನ್ನು ಮುಖಗವಸು ಬಳಸಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತರ ಜನರಿಂದ ಭೌತಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವವು.

ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು

- ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾರ್ಸ್-ಕೋವಿ-2 ಸೋಂಕಿನ ಪರಿಪಾಕಾವಸ್ಥೆ, ಸೋಂಕಿನ ಆರಂಭ, ಮುಂದುವರಿದ ಹಾಗೂ ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಲಕ್ಷಣಗಳ ತೀವ್ರತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದ ಬಹುತೇಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಲಘುವಾದ ಅಥವಾ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ (ಲಕ್ಷಣ ರಹಿತರು).
- ತೀವ್ರವಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು ಹಾಗೂ ಜೊತೆಗೆ ತಡವಾಗಿ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರನ್ನು ಮಾತ್ರ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಗುಣಮುಖರಾಗದೇ ಇರಬಹುದು.
- ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಲಕ್ಷಣರಹಿತವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಪರಿಪಾಕಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಬಹುದು ಹಾಗೂ ಹರಡಬಹುದು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ, ಹಾಡುವಾಗ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಹನಿಗಳೊಂದಿಗೆ (ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಅಥವಾ ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ) ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಅಥವಾ ಪರೋಕ್ಷ ಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ವೈರಾಣು ಹರಡುತ್ತದೆ.
- ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು, ಮುಖವಚನಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು, ಭೌತಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಎಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.



ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಲೇಖನದ ತಲೆಬರಹದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲ: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sneeze.JPG>.

ಕೃಪೆ: James Gathany, CDC Public Health Image library ID 11162, Wikimedia Commons. License: CC-BY.

ಎನ್ ಡಿ. ಹರಿ ದಾಸ್: ವಿಶ್ರಾಂತ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಭೌತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ಅವರು ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ಟಾಟಾ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಫಂಡಮೆಂಟಲ್ ರಿಸರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚೆನ್ನೈನ ಡಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾಥಮ್ಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರಾಗಿದ್ದರು. ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪ್ರಚುರಪಡಿಸಲು ಅವರು ಗಾಢ ಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಶಾಂತಲಾ ಹರಿ ದಾಸ್: ಅವರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇಂಡಿಯಾ ಬಯೋಸೈನ್ಸ್‌ನ ಸಹಾಯಕ ನಿರ್ದೇಶಕರು.

ಕಮಲ್ ಲೋದಾಯ: ಚೆನ್ನೈನ ಡಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾಥಮ್ಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಮ್ಯಾಥಮ್ಯಾಟಿಕ್ಸ್ ಸೈನ್ಸ್‌ನ ವಿಶ್ರಾಂತ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು.

ಆರ್. ವಿ. ವಂದನಾ: ಅವರು ಜರ್ಮನಿಯ ಪೋಲಿಯನ್ ಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪ್ಲಾಂಕ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಎವಲ್ಯೂಷನ್‌ನ ಬಯಾಲಾಜಿಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಪೋಸ್ಟ್‌ಡಾಕ್ಟೊರಲ್ ಸಂಶೋಧಕರು.

ಅನುವಾದ: ಜಿ ಆರ್ ಮಂಜುನಾಥ್ | ಪರಿಶೀಲನೆ: ಮನೋಜಿ ಗೋಡಬೋಲೆ