കൈകഴുകാം മാസ്ക് ധരിക്കാം അകലം പാലിക്കാം

Break the chain

ജീവന്റെ വിലയുള്ള ജാഗ്രത

കോവിഡ് 19നെതിരെയുള്ള ജനകീയമായ പ്രതിരോധത്തിൽ മാതൃകാപരമായ പ്രവർത്തനമാണ് കേരളത്തിന് ഇതേവരെ കാഴ്ച്ചവെക്കാനായത്. ജനങ്ങളും പൊതുജനാരോഗ്യസംവിധാനവും സർക്കാറും ഇക്കാര്യത്തിൽ പുലർത്തിയ ജാഗ്രതയാണ് നമ്മെ അതിന് പ്രാപ്തരാക്കിയത്. നിലവിലെ സാഹചര്യങ്ങളെ ശാസ്ത്രീയമായി വിശകലനം ചെയ്തും മറ്റ് രാജ്യങ്ങളുടെയും സംസ്ഥാനങ്ങളുടേയും അനുഭവങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിലും ആണ് ഇനിയും മുന്നോട്ടുപോകേണ്ടത്.

സംസ്ഥാനത്ത് സമ്പർക്കത്തിലൂടെയുള്ള കോവിഡ്–19 രോഗത്തിന്റെ വ്യാപനം വർധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. മാത്രമല്ല ഉറവിടമറിയാൻ കഴിയാത്ത രോഗികളുടെ എണ്ണത്തിലും വർധനയുണ്ട്. നിരവധി ജില്ലകളിൽ രോഗികളുടെ ക്ലസ്റ്ററുകൾ *(ഏതെങ്കിലും പ്രദേശത്തോ ജനവിഭാഗങ്ങളിലോ കേന്ദ്രീകരിച്ച് രോഗവ്യാപനം നടക്കുക)* രൂപപ്പെട്ട് കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ലോകാരോഗ്യ സംഘടനയുടെ അഭിപ്രായമനുസരിച്ച് കോവിഡ് വ്യാപനത്തിൽ സാമൂഹ്യ വ്യാപനത്തിന് തൊട്ട് മുൻപുള്ള ഘട്ടത്തിലാണ് ക്ലസ്റ്ററുകൾ കണ്ടു തുടങ്ങുന്നത്.

ബ്രേക്ക് ദി ചെയിൻ ക്യാമ്പയിൻ മൂന്നാംഘട്ടത്തിലേക്ക് കടക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ബ്രേക്ക് ദി ചെയിൻ –ജീവിതരീതികൾ യാതൊരു അലംഭാവും കൂടാതെ കർശനമായി നടപ്പിലാക്കാനായി ശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്.

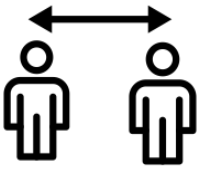
? എന്തിന് കൈ കഴുകണം?

- സോപ്പുപയോഗിച്ച് കൈകഴുകുന്നത് കൈകളിൽ നിന്ന് രോഗാണുക്കളെ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനാണ്. ഇത് രോഗാണുബാധ തടയാൻ സഹായിക്കും. നമ്മൾ സാധാരണയായി കണ്ണുകൾ, വായ, മൂക്ക് എന്നിവ ഇടയ്ക്കിടെ സ്പർശിക്കുന്ന സ്വഭാവമുള്ളവരാണ്.
- കൈകളിലുള്ള രോഗാണുക്കൾ കണ്ണ്, മൂക്ക്, വായ എന്നിവയിലൂടെ എന്നിവയിലൂടെ രോഗാണു ശരീരത്തിന് അകത്ത് എത്തുന്നത് തടയുന്നതിനു വേണ്ടിയാണ് ഇടക്കിടക്ക് കൈകഴുകണം എന്ന് നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്. സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കന്റ് സമയമെങ്കിലും എടുത്ത് ശാസ്ത്രീയമായ രീതിയിൽ തന്നെ കൈകൾ കഴുകി ശുദ്ധിയാക്കണം.

? എന്തിന് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കണം ?

- കൈകൾ അണുവിമുക്തമാക്കുന്നതിനുള്ള ഉപാധിയായി ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഒരു രീതിയാണ് ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസറുകളുടെ ഉപയോഗം. ആൽക്കഹോൾ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സാനിറ്റൈസറുകളാണ് കൈകൾ അണുവിമുക്തമാക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്. സോപ്പും വെള്ളവും ലഭ്യമാകാത്ത സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിച്ച് കൈകൾ അണുവിമുക്തമാക്കാവുന്നതാണ്. ചെറിയ കുപ്പികളിൽ ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ എപ്പോഴും കയ്യിൽ കരുതുന്നത് ഇടക്കിടയ്ക്ക് കൈകൾ അണുവിമുക്തമാക്കുന്നതിനു സഹായിക്കും

എന്തുകൊണ്ട് അകലം പാലിക്കണം ?



- കോവിഡ് 19 ന്റെ രോഗാണുവായ നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് ബാധിച്ച ഒരാൾ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും സംസാരിക്കുമ്പോഴും മൂക്കിൽ നിന്നോ വായിൽ നിന്നോ പുറത്തേക്ക് തെറിക്കുന്ന ഉമിനീർ/സ്രവ തുള്ളികൾ സമീപത്തുള്ള ആളുടെ മൂക്കിലേക്കോ വായിലേക്കോ എത്തുമ്പോഴാണ് രോഗപ്പകർച്ച സംഭവിക്കുന്നത്. ശ്വസനം വഴി രോഗാണുക്കൾ ശ്വാസകോശത്തിലേക്കെത്താനും സാധ്യതയുണ്ട്. അടുത്ത സമ്പർക്കത്തിലാവുന്ന (ആറ് അടി അകലത്തിനുള്ളിൽ) ആളുകളിലാണ് കോവിഡ് 19 വൈറസ് ബാധയുണ്ടാകുന്നത്. അടുത്തിടെയുള്ള പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത് രോഗബാധിതരായ എന്നാൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണിക്കാത്ത ആളുകൾ കോവിഡ് 19 ന്റെ വ്യാപനത്തിൽ പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നുവെന്നാണ്. ആളുകൾക്ക് അസുഖമുണ്ടെന്ന് അറിയുന്നതിനു മുൻപ് തന്നെ വൈറസിനെ പടർത്താൻ കഴിയുമെന്നതിനാൽ നമുക്കോ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റുള്ളവർക്കോ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ പോലും രണ്ട് മീറ്റർ അകലം പാലിക്കൽ നിർബന്ധമാണ്. ഇത് അവരിൽ നിന്ന് നമ്മളിലേക്കും നമ്മിൽനിന്ന് അവരിലേക്കും രോഗാണുക്കൽ പകരുന്നത് തടയാൻ സഹായിക്കും. അതുകൊണ്ടാണ് ശാരീരിക അകലം പാലിക്കൽ പ്രധാനമാവുന്നത്.

വീട്ടിലും ജോലി സ്ഥലത്തും കൂട്ടുകാർക്കിടയിലും മാസ്ക് ധരിച്ചില്ലെങ്കിലും അകലം പാലിച്ചില്ലെങ്കിലും കുഴപ്പമുണ്ടോ ?

- ഉണ്ട്. രോഗാണു ബാധിതരായവരിൽ എല്ലാവർക്കും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. രോഗാണുബാധിതരായ എന്നാൽ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ ഒന്നുംതന്നെ കാണിക്കാത്ത ആളുകൾക്കും മറ്റുള്ളവർക്ക് രോഗം പകർന്നു നൽകുന്നതിനു സാധിക്കും. ഇപ്പോഴത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ വീട്ടിലെ മറ്റംഗങ്ങൾക്കും ജോലിസ്ഥലത്തെ സഹപ്രവർത്തകർക്കും കൂട്ടുകാർക്കും ആർക്കെല്ലാം രോഗാണുബാധയുണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്ന് പറയാനാവില്ല. ആരിൽ നിന്നും നമുക്ക് രോഗബാധയുണ്ടാകാം. അതിനാൽ വീട്ടിലും ജോലിസ്ഥലത്തും, പൊതുഇടങ്ങളിലും മാസ്ക് ധരിക്കലും ശാരീരിക അകലം പാലിക്കലും നിർബന്ധമാണ്. മൂക്കും വായും മൂടുന്നവിധത്തിലായിരിക്കണം മാസ്ക്ക് ധരിക്കേണ്ടത്.

നാം കോവിഡിനെ നേരിടാൻ തുടങ്ങിയിട്ട് ഇപ്പോൾ ആറുമാസത്തിലേറെയാവുന്നു. അതിന്റെ ക്ഷീണവും ആലസ്യവും മടുപ്പും പലരേയും ബാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ നമുക്ക് നിരന്തര ജാഗ്രത പുലർത്തിയേ പറ്റൂ. ലോകമാകെ വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു മഹാമാരിയെയാണ് നമുക്ക് നേരിടാനുള്ളതെന്നത് മറക്കരുത്.

തീർച്ചയായും നമുക്ക് കോവിഡിനേയും അതിജീവിക്കാൻ കഴിയും അതിനുള്ള ജനകീയ ഐക്യത്തിന്റെയും സാമൂഹ്യ ഒരുമയുടെയുമായ ആന്തരിക കരുത്ത് കേരള സമൂഹത്തിനുണ്ട്.

കേരള ശാസ്ത്രസാഹിത്യ പരിഷത്ത്