സാമൂഹ്യവ്യാപനം തടയാൻ

കൈകഴുകാം
മാസ്ക് ധരിക്കാം
അകലം പാലിക്കാം
Break the chain
ജീവന്റെ
വിലയുള്ള
ജാഗ്രത

നാം താമസിക്കുന്ന പ്രദേശത്ത് ഒരാൾക്ക് കോവിഡ് രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കുമ്പോൾ അനേകം സംശയങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം.
സാധാരണ കേൾക്കാറുള്ള ചോദ്യങ്ങളും ഉത്തരങ്ങളും ചുവടെ..

? രോഗം സ്ഥിരീകരിച്ച ആളുടെ വീട്ടിൽ താമസിക്കുന്ന ആളാണ് ഞാൻ. എന്തൊക്കെ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കണം?

ഒരേ വീട്ടിൽ താമസിച്ച്, രോഗിയുമായി നേരിട്ട് ബന്ധം പുലർത്തുന്നവർ പ്രാഥമിക (പ്രൈമറി) കോൺടാക്റ്റുകളാണ്.

- രോഗിയോടൊപ്പം അവസാനം ചിലവഴിച്ച ദിവസം മുതൽ 14 ദിവസം കർശനമായും വീടിനുള്ളിൽ കഴിയേണ്ടതാണ്. ഒരു കാരണവശാലും പുറത്തുപോകാൻ പാടില്ല. അവശ്യ സാധനങ്ങൾ സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ എത്തിക്കുന്നതാണ്.
- ആരോഗ്യവകുപ്പിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ടെസ്റ്റ് നടത്തേണ്ടതാണ്.
- വീടിനുള്ളിലുള്ള ആരെങ്കിലും രോഗസാധ്യത ഉള്ളവരാണെങ്കിൽ *(65 വയസ്സിനു മുകളിൽ പ്രായമുള്ളവർ, സ്ഥിരമായി മരുന്നു കഴിക്കുന്നവർ, ഗർഭിണികൾ)* ഇവർക്കായി പ്രത്യേക മുറിയും കുളിമുറിയും മാറ്റിവെക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- നേരിട്ടിടപഴകിയവരിൽ തന്നെ, വളരെ അടുത്ത സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവർ (രോഗിയെയോ രോഗിയുടെ സ്രവങ്ങളെയോ സ്പർശിച്ചവർ, രോഗിയുടെ വസ്ത്രങ്ങളോ പാത്രങ്ങളോ കൈകാര്യം ചെയ്തിരുന്നവർ, ഒരു മീറ്ററിൽ കുറഞ്ഞ അകലത്തിൽ അടുത്ത് ഇടപഴകിയവർ, ഒരേ വാഹനത്തിൽ അടുത്തിരുന്ന് യാത്ര ചെയ്തവർ) തുടർന്നുള്ള 14 ദിവസം കൂടി നിരീക്ഷണത്തിലായിരിക്കണം.
- ഈ കാലയളവിൽ അനാവശ്യ യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക, മാസ്ക് ധരിക്കുക, കൈകൾ ശുചിയാക്കുക, പൊതുയിടങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക, പൊതു പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുക്കാതിരിക്കുക, എന്തെങ്കിലും രോഗലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമായാൽ ആരോഗ്യപ്രവർത്തകരെ അറിയിക്കുക.

? രോഗസാധ്യത ഉള്ളവരെ (കുഞ്ഞുങ്ങൾ, ഗർഭിണികൾ, പ്രായമുള്ളവർ, രോഗികൾ) വീട്ടിൽ നിന്നു മാറ്റി പാർപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

- രോഗിയുമായി അടുത്തിടപഴകിയവരെ മറ്റ് വീടുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുന്നത് അവിടെയും രോഗവ്യാപനത്തിന് കാരണമായിത്തീരാം. ഇപ്പോൾ നിൽക്കുന്ന വീട്ടിൽ തന്നെ പ്രത്യേക സൗകര്യങ്ങൾ മാറ്റി ഒരുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.
- വീട്ടിനുള്ളിലും എല്ലാവരും മാസ്ക് ധരിക്കുകയും കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ ശുചിയാക്കുകയും സാധനങ്ങൾ പങ്കിടാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഞാൻ രോഗിയെ നേരിട്ട് കണ്ടിട്ടില്ല. എന്നാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ മകനുമായി അടുത്തിടപഴകിയിരുന്നു. ഞാൻ ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയേണ്ടതുണ്ടോ?

നിങ്ങൾ ഇടപഴകിയിരിക്കുന്നത് രോഗിയോടല്ല, രോഗിയുടെ പ്രൈമറി കോൺടാക്റ്റ് ആയ മകനുമായി ആയതിനാൽ നിങ്ങൾ ദ്വിതീയ (സെക്കൻഡറി) കോൺടാക്റ്റ് ആണ്.

- ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുക, അനാവശ്യ യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക, നിർബന്ധമായും മാസ്ക് ധരിക്കുക, കൈകൾ ശുചിയാക്കുക, പൊതുയിടങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക, പൊതു പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുക്കാതിരിക്കുക.
- രോഗ ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ (പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം, തലവേദന, ശരീരവേദന, ജലദോഷം, വയറിളക്കം) മാത്രം ശ്രവ പരിശോധന മതി.
- നിങ്ങൾ സമ്പർക്കത്തിൽ ഏർപ്പെട്ട ആൾ രോഗിയുമായി വളരെ അടുത്തിടപഴകിയതു മൂലം രോഗിയാകാൻ നല്ല സാധ്യത നിലനില്ക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ക്വാറന്റൈൻ തന്നെ സ്വീകരിക്കുന്നതാണ് ഉത്തമം.

ഞാൻ സെക്കൻഡറി കോൺടാക്റ്റ് ആണെങ്കിൽ എന്റെ ബന്ധുക്കളും സുഹൃത്തുക്കളും ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയേണ്ടതുണ്ടോ?

- ഇല്ല. അവരും ശാരീരിക അകലം പാലിക്കുക, അനാവശ്യ യാത്രകൾ ഒഴിവാക്കുക, മാസ്ക് ധരിക്കുക, കൈകൾ ശുചിയാക്കുക, പൊതുയിടങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക, പൊതു പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുക്കാതിരിക്കുക– എന്നിങ്ങനെയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചാൽ മാത്രം മതി. ഏതെങ്കിലും കാരണവശാൽ, നിങ്ങളുമായി ഇടപഴകിയ പ്രൈമറി കോൺടാക്റ്റിന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്ത് പോസിറ്റീവ് ആയാൽ നിങ്ങൾ പ്രൈമറിയും അവർ സെക്കൻഡറിയും കോൺടാക്റ്റുകൾ ആവുകയും എല്ലാവരും ക്വാറന്റൈനിൽ പോവുകയും ചെയ്യേണ്ടി വരും

ഞാൻ താമസിക്കുന്ന വീടിന് അടുത്താണ് രോഗിയുടെ വീട്. ഞങ്ങൾ ആ വീട്ടിലെ ആരുമായും കഴിഞ്ഞ 2 ആഴ്ചയിൽ ഇടപഴകിയിട്ടില്ല. അവർ ഞങ്ങളുടെ വീടിനു മുന്നിലുള്ള വഴിയിലൂടെയാണ് പോകാറ്. ഞാൻ എന്തെങ്കിലും മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കണോ? എന്റെ വീട്ടിലെ കുഞ്ഞുങ്ങളെയും പ്രായമായവരെയും മാറ്റി പാർപ്പിക്കണോ?

നിങ്ങൾക്ക് രോഗിയുമായോ അവരുടെ പ്രൈമറി കോൺടാക്റ്റുകളുമായോ നേരിട്ട് സമ്പർക്കമില്ലാത്തതിനാൽ നിങ്ങൾ ഒരു പ്രാദേശിക കോൺടാക്റ്റ് മാത്രമാണ്.

- ശാരീരികഅകലം പാലിക്കുക, മാസ്ക് ധരിക്കുക, കൈകൾ ശുചിയാക്കുക, പൊതുയിടങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക, പൊതു പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുക്കാതിരിക്കുക– എന്നിങ്ങനെയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചാൽ മാത്രം മതി. തല്കാലം വീട്ടിലെ ആരെയും മാറ്റിപ്പാർപ്പിക്കേണ്ടതില്ല. വീടിനുള്ളിൽ അവർക്ക് മാത്രമായി പ്രത്യേക സൗകര്യങ്ങൾ ഒരുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്.

ഞാൻ നടത്തുന്ന കടയിൽ രോഗി വന്നതായി പറയുന്നു. അദ്ദേഹത്തെ എനിക്ക് പരിചയമില്ല. അതു കൊണ്ട് വന്നോ എന്നോ ഞാനുമായി സമ്പർക്കം ഉണ്ടായിരുന്നോ എന്നോ അറിയില്ല. ഞാൻ എന്തു ചെയ്യണം?

- നിങ്ങളുടെ കടയിൽ എത്തിയ ആളുകളുടെ പട്ടിക നിങ്ങളുടെ പക്കൽ കാണുമല്ലോ. അതിൽ പേരുണ്ടോ എന്ന് പരിശോധിക്കുക. ആ സമയത്ത് ഏതൊക്കെ ആളുകൾ കടയിൽ ഉണ്ടായിരുന്നോ, അവർക്കെല്ലാം ചെറുതോ വലുതോ ആയ സമ്പർക്കം ഉണ്ട്. അദ്ദേഹവുമായി സംസാരിക്കുകയോ, പണം വാങ്ങുകയോ ചെയ്തു എന്ന്

സംശയിക്കുന്നവരെല്ലാം ക്വാറന്റൈൻ വേണ്ടവരാണ്. തൊട്ടടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ ഇക്കാര്യം അറിയിക്കേണ്ടതാണ്. അവർ റിസ്ക് പരിശോധിച്ച് ആവശ്യമെങ്കിൽ ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാനുള്ള സൗകര്യം ഏർപ്പെടുത്തും.

? രോഗി സഞ്ചരിച്ചതായി പറയുന്ന ഓട്ടോയിൽ ഞാനും പിന്നീട് സഞ്ചരിച്ചിട്ടുണ്ട്. എന്തു ചെയ്യണം?

രോഗി സഞ്ചരിച്ച ഓട്ടോയുടെ ഡ്രൈവർ പ്രൈമറി കോൺടാക്റ്റ് ആയതിനാൽ പിന്നീട് ആ ഓട്ടോയിൽ കയറിയവരെല്ലാം സെക്കൻഡറി കോൺടാക്റ്റുകളാണ്.

- ഓട്ടോയിൽ കയറിയ ദിവസം മുതൽ 14 ദിവസം നിരീക്ഷണത്തിലായിരിക്കുക. ഓട്ടോ ഡ്രൈവർക്ക് രോഗം സ്ഥിരീകരിക്കാത്തിടത്തോളം കർശന ക്വാറന്റൈൻ നിഷ്കർഷിക്കുന്നില്ല.
- രോഗലക്ഷണമില്ലെങ്കിൽ സ്രവ പരിശോധന ആവശ്യമില്ല.

? രോഗി കയറിയ ഓട്ടോ ഓടിച്ച ആളുടെ ഭാര്യയോടൊപ്പം ഞാൻ ജോലി ചെയ്തിരുന്നു. ക്വാറന്റൈൻ ആവശ്യമാണോ?

ആവശ്യമില്ല. ഭാര്യ സെക്കൻഡറി കോൺടാക്റ്റ് മാത്രമാണ്. നിങ്ങൾ പ്രാദേശിക കോൺടാക്റ്റും. ഓട്ടോ ഡ്രൈവർ ടെസ്റ്റ് ചെയ്ത് പോസിറ്റീവ് ആയാൽ ഭാര്യ പ്രൈമറിയും നിങ്ങൾ സെക്കൻഡറിയും കോൺടാക്റ്റുകൾ ആവും.

- സാമൂഹ്യ അകലം പാലിക്കുക, മാസ്ക് ധരിക്കുക, കൈകൾ ശുചിയാക്കുക, പൊതുയിടങ്ങളിൽ തുപ്പാതിരിക്കുക, പൊതു പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുക്കാതിരിക്കുക– എന്നിങ്ങനെയുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചാൽ മാത്രം മതി.

? ഞങ്ങൾ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങാൻ പോകാറുള്ള അതേ കടയിൽ തന്നെയാണ് രോഗിയും കുടുംബവും വരാറ്. ഞങ്ങൾ ക്വാറന്റൈനിൽ പോകണോ?

- രോഗിയുമായും കുടുംബവുമായും നേരിട്ട് ഇടപഴകിയിട്ടില്ലെങ്കിൽ, അവിടെ കയറുന്നതിന് മുമ്പ് നിങ്ങൾ കൈകൾ ശുചിയാക്കിയതാണെങ്കിൽ, ക്വാറന്റൈൻ ആവശ്യമില്ല. പൊതു നിർദ്ദേശങ്ങൾ പാലിച്ചാൽ മതി.

? ഞാൻ രോഗിയുടെ അടുത്ത ബന്ധുവാണ്. ഇന്നലെയാണ് രോഗബാധ അറിഞ്ഞത്. എത്രയും പെട്ടെന്ന് പരിശോധന നടത്തണ്ടേ?

- രോഗിയുമായി അവസാനമായി സമ്പർക്കം ഉണ്ടായതിനു ശേഷം എട്ടാം ദിവസമാണ് ടെസ്റ്റ് നടത്തേണ്ടത്. ശരിയായ ഫലം കിട്ടാൻ കൂടുതൽ സാധ്യത അപ്പോഴാണ്.

? എങ്ങനെയാണ് ടെസ്റ്റ് നടത്തുക? എത്ര സമയത്തിനുള്ളിൽ ഫലം അറിയാനാവും?

- ടെസ്റ്റിന്റെ സമയവും സ്ഥലവും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ മുൻകൂട്ടി അറിയിക്കുന്നതാണ്.
- മൂക്കിൽ നിന്നുള്ള സ്രവമാണ് പരിശോധനക്ക് എടുക്കുന്നത്.
- ടെസ്റ്റ് വേദന ഉണ്ടാക്കുന്നതല്ല.
- രണ്ടോ മൂന്നോ മിനിറ്റ് മാത്രമേ സ്രവം എടുക്കുന്നതിന് ആവശ്യമുള്ളൂ.
- കൺടെയിൻമെന്റ് സോണല്ലാത്ത, വ്യാപനം ഇല്ലാത്ത, ഇടങ്ങളിൽ ചെയ്യുന്ന പരിശോധന പി.സി.ആർ. ടെസ്റ്റാണ്.

- പ്രത്യേക ലാബുകളിൽ മാത്രം ചെയ്യുന്ന ഈ പരിശോധനക്ക് 6 മണിക്കൂർ എങ്കിലും ആവശ്യമായതിനാൽ ഫലം അറിയുന്നതിന് കുറഞ്ഞത് മൂന്നു ദിവസമെങ്കിലും ആവശ്യമാണ്.
- കൺടെയിൻമെന്റ് സോണുകളിൽ നടത്തുന്ന ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റിന്റെ ഫലം ലഭിക്കാൻ ഒരു മണിക്കൂറിൽ താഴെ മാത്രമേ ആവശ്യമുള്ളൂ.
- പരിശോധനക്ക് എടുക്കുന്ന സമയം എന്തു തന്നെയാണെങ്കിലും നിശ്ചിത ദിവസങ്ങൾ ക്വാറന്റൈനിൽ കഴിയേണ്ടതാണ്.

? മുകളിൽപ്പറഞ്ഞ ടെസ്റ്റുകളിൽ ഏതാണ് നല്ലത്?

- രണ്ടിനും അതിന്റേതായ ഗുണവും ദോഷവുമുണ്ട്. ആന്റിജൻ ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റീവ് ആയാൽ അത് പോസിറ്റീവ് തന്നെയാണെന്ന് ഉറപ്പിക്കാമെങ്കിലും നെഗറ്റീവ് വരുമ്പോൾ അത് നെഗറ്റീവ് ആണെന്ന് ഉറപ്പിക്കാനാവില്ല.
- നേരെ മറിച്ച് ആർ.ടി. പി.സി.ആർ. ടെസ്റ്റ് കുറെക്കൂടി ഉറപ്പുള്ള ഫലമാണ് നല്കുന്നത്. എന്നാൽ ഫലം ലഭിക്കുന്നതിനായി കൂടുതൽ സമയം കാത്തിരിക്കേണ്ടി വരും. ഇതിനു വിലയും കൂടുതലാണ്. ലാബ് സൗകര്യം അത്യാവശ്യവുമാണ്.

? ഞാൻ രോഗിയുടെ പ്രാഥമിക കോൺടാക്ട് ആയതിനാൽ എനിക്ക് ടെസ്റ്റ് ചെയ്തു, ഫലം നെഗറ്റീവാണ്. ഇനി ഞാനും ഞാനുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തിയവരും ക്വാറന്റൈനിൽ തുടരേണ്ടതുണ്ടോ?

- ചെയ്യുന്ന ടെസ്റ്റ് പോസിറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ അയാളുടെ ശരീരത്തിൽ കൊറോണ വൈറസ് ബാധയുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പിക്കാനാവും.
- എന്നാൽ, നെഗറ്റീവ് ആണെങ്കിൽ ഉറപ്പിക്കാനാവില്ല. ഒരു പക്ഷെ, ചില ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞാവും ടെസ്റ്റിന് കണ്ടുപിടിക്കാനാവുന്ന അളവിലേക്ക് വൈറസ് എത്തുന്നത്.
- അതിനാൽ രോഗിയുമായി അവസാന സമ്പർക്കത്തിനു ശേഷം 14 ദിവസം നിർബന്ധമായും ക്വാറന്റൈനിൽ തുടരണം.

? ഞാൻ സെക്കൻഡറി കോൺടാക്ട് ആയതിനാൽ എനിക്ക് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യേണ്ടതില്ല എന്ന് ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകർ പറഞ്ഞു. പക്ഷെ, രോഗികൾ വീട്ടിലുള്ളതുകൊണ്ട് ഒരു മനഃസമാധാനത്തിനു വേണ്ടി ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാനാവുമോ?

- നമ്മുടെ വിഭവങ്ങൾ ഏറ്റവും നീതിപൂർവ്വമായി ഉപയോഗിച്ചാലേ ഭാവിയിൽ ആവശ്യം കൂടുതലായി ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഉപയോഗിക്കാനാവൂ. വളരെ ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ സ്വകാര്യ ലാബുകളിൽ നിന്ന് ടെസ്റ്റ് ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

? എപ്പോഴാണ് ഒരു പ്രദേശം കൺടെയിൻമെന്റ് സോൺ ആയി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നത്?

- എവിടെ നിന്നു രോഗബാധ ഉണ്ടായി എന്നു വ്യക്തമല്ലാത്ത കേസുകളും നിശ്ചിത എണ്ണത്തിലധികം പ്രൈമറി, സെക്കൻഡറി കോൺടാക്റ്റുകളും ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് ജില്ലാ ഭരണകൂടം ഒരു പ്രദേശത്തെ കൺടെയിൻമെൻറ് സോൺ ആയി പ്രഖ്യാപിക്കുന്നത്

അവലംബം– ആരോഗ്യവകുപ്പ് ഉത്തരവുകൾ
No. 31/F2/2020/Health dated 3rd June 2020

കേരള ശാസ്ത്രസാഹിത്യ പരിഷത്ത്