

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ.25/-

ವಾರ್ಷಿಕ

# ಜನಪದ

ಸಂಪುಟ-04 • ಸಂಚಿಕೆ-09 • ಜೂನ್ 2021

ಜೂನ್  
2021

ಹಸಿರೇ ಉಸಿರು

Downloaded From: [www.kpscvaani.com](http://www.kpscvaani.com)



ಮೇ 11 ರಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಬಿ.ಎಸ್.ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ ಅವರು ಮಲ್ಲೇಶ್ವರನ ಬಿಬಿಎಂಪಿಯ ವಾರ್ಡರೂಂಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಬೆಡ್‌ಗಳ ಹಂಚಿಕೆ ಕುರಿತು ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ರಾಜಕೀಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಎಂ.ಪಿ.ರೇಣುಕಾಚಾರ್ಯ, ಬಿಬಿಎಂಪಿ ಆಯುಕ್ತರಾದ ಗೌರವಗುಪ್ತಾ, ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.



ಮೇ 14 ರಂದು ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಅಂಗವಾಗಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಬಿ.ಎಸ್.ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ ಅವರು ಬಸವೇಶ್ವರ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಬಸವೇಶ್ವರರ ಪುಕ್ಕಳಿಗೆ ಪುಷ್ಪ ನಮನ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೇಲಿ ಮಠದ ಶ್ರೀ ಶಿವರುದ್ರ ಸ್ವಾಮೀಜಿ, ಸಚಿವರಾದ ಬಸವರಾಜ ಬೊಮ್ಮಾಯಿ, ಬಿಬಿಎ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಎಸ್.ಆರ್.ವಿಶ್ವನಾಥ್, ಸಂಸದರಾದ ಪಿ.ಸಿ.ಮೋಹನ್ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.



ಕೋವಿಡ್-19 ಎರಡನೇ ಅಲೆ  
ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ  
ಅನುಸರಿಸಿದ ಕ್ರಮಗಳು

• ಬಿ.ಜಿ.ಪೂರ್ಣಿಮ



ನೋಡ ಬನ್ನಿ.. ನೋಡ ಬನ್ನಿ...  
ದೊಡ್ಡ ಅಲದ ಮರ

• ಡಿ.ಪಿ.ಮುರಳೀಧರ್



ಅತಿಯಾದ ಭಯ ಜಿಡಿ  
ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ

• ಸಂದರ್ಶನ: ಮಂಜುನಾಥ್ ಚಾಂದ್

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
ಡಾ|| ಪಿ. ಎಸ್. ಹರ್ಷ, ಐಪಿಎಸ್  
ಆಯುಕ್ತರು, ವಾರ್ತಾ ಮತ್ತು  
ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲಾಖೆ

ಸಂಪಾದಕೀಯ ಸಲಹೆ  
ಡಿ.ಪಿ. ಮುರಳೀಧರ್  
ಜಂಟಿ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಸಹನಾ ಎಂ.  
ಉಪ ನಿರ್ದೇಶಕರು

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು  
ಬಿ. ಜಿ. ಪೂರ್ಣಿಮ

ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಆಯುಕ್ತರು  
ವಾರ್ತಾ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲಾಖೆ  
#17, ವಾರ್ತಾ ಸೌಧ, ಭಗವಾನ್  
ಮಹಾವೀರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001  
Ph : 080-22028103 / 22028023  
email : varthajanapada@yahoo.co.in  
https://dipr.karnataka.gov.in

ಮುದ್ರಕರು

ಅಭಿಮಾನಿ ಪಬ್ಲಿಕೇಷನ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.  
ಡಾ|| ರಾಜ್‌ಕುಮಾರ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,  
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 010

20 ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ  
ಸರ್ವರ ಹೊಣೆ  
• ಡಾ. ಕೆ. ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿ

23 ಕೋವಿಡ್ ಸಮರದ  
ನೇನಾನಿಗಚೊಂದಿಗೆ  
ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ  
ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಸಂವಾದ



ನೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆ ತಡೆಗೆ  
ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯೇ ಮದ್ದು

• ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ.ತಿಮ್ಮಾಪುರ

38 ಮಾಧ್ಯಮ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ  
ಖ್ಯಾತ ವೈದರು ನೀಡಿದ  
ಸಲಹೆಗಳು  
• ಉಮೇಶ್ ಕೊಲಿಗೇರಿ

42 ಕೋವಿಡ್-19:  
ಹೀಗಿರಲಿ  
ಮನೆಯ ಆರೈಕೆ  
• ಭುವನೇಶ್ವರಿ

47 ಏನಿದು ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್?  
ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ  
ಇಲ್ಲದೆ ಉತ್ತರ  
• ಡಾ. ಶಿವಮೂರ್ತಿ. ಎನ್

50 ಪದಬಂಧ-19



ನಾಗರೀಕತೆ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಜಲಕ್ರಾಮ ಕೂಡ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಜಲಶಕ್ತಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿರುವುದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಂಗತಿ. ಹಾಗೇ ಕೋವಿಡ್-19 ಲಸಿಕೆ ಕುರಿತಂತೆ ರಾಜಮನ್ಸಾರ್ ಅವರ ಲೇಖನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಬುದ್ಧ, ಬಸವ, ಗಾಂಧಿ ಈ ನೆಲದ ಉಸಿರು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಬಸವ ಜಯಂತಿ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಬಸವಪ್ರಜ್ಞೆ ಲೇಖನ ಅತ್ಯಂತ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿದೆ. ಈಶ್ವರ್ ದೈತೋಟರ ಬರಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ 'ವಿಧಾನಮಂಡಲ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮದ ಕರ್ತವ್ಯ' ಲೇಖನವು ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮದ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿಡುತ್ತದೆ.

-ಕೃಷ್ಣಮೂರ್ತಿ.ಜೆ.ಸಿ, ತುಮಕೂರು

ಮೇ ತಿಂಗಳ ವಾರ್ತಾ ಜನಪದ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ 'ಏಸೂರು ಕೊಟ್ಟರು ಈಸೂರು ಬಿಡುವು' ಲೇಖನ ಇತಿಹಾಸದ ನೆನಪುಗಳನ್ನು ಮೆಲುಕು ಹಾಕುವಂತಿದೆ. ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಲವಾರು ಹೋರಾಟಗಳಿಗೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರುವಂತೆ ಜಿಲ್ಲೆ ಈಗಲೂ 'ಈಸೂರು ಧಂಗೆ'ಯ ಘಟನಾವಳಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರು ರೋಚಕವಾಗಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೈಸೂರು ಅರಸರ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೋರಾಟದ ಕಾವು ಇಡೀ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿದ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯದ ಕಿಚ್ಚನ್ನು ಲೇಖಕರು ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ವಿವರವಾಗಿ ಮೂಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

-ವಿಶ್ವೇಶ್ವರಪ್ಪ, ಶಿವಮೊಗ್ಗ

ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಕೋವಿಡ್-19 ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವುದರಲ್ಲೇ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಿರತರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಹೋರಾಟದ ಜೊತೆಗೆ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸ-ಕಾರ್ಯಗಳು ಕೈಬಿಟ್ಟುಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು. ಮೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ಜಲಶಕ್ತಿ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮುಂಗಾರು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲೇ ಮಳೆ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಜಲಮೂಲಗಳನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇಚನಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಅವರು 'ಕ್ಯಾಚ್ ದಿ ರೇನ್' ಎಂಬ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ನಾವು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಮರೆತರೆ ಮತ್ತೆ ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಭಾವವನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಯೋಜನೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲೆಂದು ಹಾರೈಸುವೆ.

-ದೀಪಾ ಸುಧಾಕರ್, ಕೋಲಾರ

ಪ್ರಸ್ತುತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಾರ್ಧದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾರೂ ಶಾಂತಿಯಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಾವು ಬಸವಣ್ಣನವರ ತತ್ವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು. ಲೇಖಕ ಪ್ರೊ.ಮಂಜುನಾಥ ಉಲವತ್ತಿ ಶೆಟ್ಟರ್ ಅವರು ಮೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಸವಣ್ಣನವರ ಜನ್ಮದಿನಾಚರಣೆಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಬರೆದಿರುವ ಲೇಖನ ಇಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಸ್ತುತವಾಗಿತ್ತು. ಲೇಖಕರು ಬಸವಣ್ಣನವರ ಪ್ರಮುಖ ವಚನಗಳ ಸಾಲುಗಳನ್ನು ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸುವ ಮೂಲಕ ಓದಗರು ಬಸವಣ್ಣನವರ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

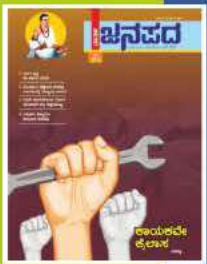
-ಗಾಯತ್ರಿ, ಕೆ, ರಾಮದುರ್ಗ

ದುಡಿಮೆಯೇ ದೇವರು ಎಂಬಂತೆ ಸದಾ ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ ಎನ್ನದೆ ದುಡಿಯುವ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಕಾರ್ಮಿಕ ಇಲಾಖೆ ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಯೋಜನೆಗಳ ಕುರಿತ ಲೇಖನ ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕಲ್ಯಾಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಂತೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಸಂಘಟಿತ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಲೇಖನದ ಮೂಲಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಂಪಾದಕೀಯ ತಂಡಕ್ಕೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

-ಶಂಕರಯ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಅಮೂಲ್ಯ ಆಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದ ಪ್ರೊ.ಜಿ.ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯ ಅವರು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ ತುಂಬು ಜೀವನ ನಡೆಸಿ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಧನರಾದರು. ಇವರ ತುಂಬು ಜೀವನದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಲೇಖನವನ್ನು ಮೇ ಮಾಹೆಯ ತಮ್ಮ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಲೇಖನವು ಅವರ ಬಾಲ್ಯ ಜೀವನ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಅವರ ಕುಟುಂಬ, ಸಾಹಿತ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೆ ಅವರು ನೀಡಿದ ಕೊಡುಗೆ, ಅವರ ಪ್ರಿಯ ಆಹಾರ, ಅವರ ದಿನಚರಿ, ಹೀಗೆ ಅವರ ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ.

-ಪದ್ಮಜಾ ರಾವ್, ಧಾರವಾಡ



ವಿಧಾನಮಂಡಲದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಈಶ್ವರ್ ದೈತೋಟ ಅವರು ಬರೆದಿರುವ ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿ ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ. ವಿಧಾನಮಂಡಲದ ಕಾರ್ಯಲಾಪಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಗಾರಿಕೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷರಿಗೆ ಹಾಗೂ ನೂತನವಾಗಿ ಚುನಾಯಿತರಾದ ಶಾಸಕರಿಗೂ ಈ ಬರಹ ಉತ್ತಮ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗಿರುವ ರಾಜ್ಯದ ಕೆರೆ-ಕಟ್ಟೆಗಳ ಅಂತರ್ಜಲ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಜಲಶಕ್ತಿ ಯೋಜನೆ ಲೇಖನ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣದಾಗಿದ್ದು, ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಸರಕಾರ ಇದನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸಿದರೆ ರೈತಾಪಿ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿದೆ.

-ಯೋಗೀಶ್, ಮಂಡ್ಯ

'ವಾರ್ತಾ ಜನಪದ' ಮಾಸಿಕ ಈಗ [www.kanaja.in](http://www.kanaja.in)ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ

ವಾರ್ತಾ ಜನಪದ ಮಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಲು ಬಯಸುವವರು ರೂ 25/- ಅನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಸೇವಾಸಿಂಧುವಿನ ಮೂಲಕ ಆನ್ ಲೈನ್ ಅರ್ಜಿಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ವಾರ್ತಾ ಜನಪದ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸಾಫ್ಟ್ ಕಾಪಿಯನ್ನು ಇ-ಮೇಲ್ ಮೂಲಕ ಉಚಿತವಾಗಿ ಚಂದಾದಾರರಾಗಲು ಇಚ್ಛಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಇ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸವನ್ನು 9480841210 ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ ನೋಂದಾಯಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

Downloaded From: [www.kpscvaani.com](http://www.kpscvaani.com)



## ಸಂಪಾದಕೀಯ...

ಪ್ರಿಯ ಓದುಗ ಮಿತ್ರರೇ,

ಕೋವಿಡ್ - 19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿರುವ ಜನರ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸತತ ಒಂದು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಕೊರೊನಾ ವಾರಿಯರ್ಸ್ ಆಗಿ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವವರು ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು 1000 ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ 300 ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ದಾದಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 1511 ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು 670 ಜನರಿಗೆ ಒಬ್ಬ ದಾದಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಲ್ಲೂ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು 2,150 ವೈದ್ಯರ ನೇಮಕಾತಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದ್ದಾರೆ, ಇದರಿಂದ ರಾಜ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲ ಬರಲಿದೆ.

ಇನ್ನು ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೂ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕಿನ ಗುಣಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡರೆ ಮನೆ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲೇ ಗುಣವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಮೇಲೆ ಆಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರು ವೈದ್ಯರ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಕಾರ ಕೂಡ ಕೊರೊನಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಸ್ಪಂದನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿರುವ ದುರ್ಬಲ ವರ್ಗದವರ ನೆರವಿಗಾಗಿ ಒಟ್ಟು 1250 ಕೋಟಿ ರೂ.ಗಳ ಪರಿಹಾರ ಪ್ಯಾಕೇಜನ್ನು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಬಿ.ಎಸ್.ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ ಅವರು ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ತಮಗೆ ವಹಿಸಿರುವ ಕೊರೊನಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು, ಸಚಿವರು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದು ಲಸಿಕೆಯಷ್ಟೇ ಪರಿಣಾಕಾರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೊರೊನಾ ವಾರಿಯರ್ಸ್‌ರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಮೂರನೇ ಅಲೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕೋವಿಡ್-19 ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸುವ ಹೊಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೇಲಿದೆ.

  
ಡಾ|| ಪಿ. ಎಸ್. ಹರ್ಷ, ಐಪಿಎಸ್  
ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು, ವಾರ್ತಾ ಜನಪದ, ವಾರ್ತಾ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲಾಖೆ,  
#17, ವಾರ್ತಾ ಸೌಧ, ಭಗವಾನ್ ಮಹಾವೀರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 001. email : feedbackjanapada@gmail.com



ದಿನ ದಿನಕ್ಕೂ ಹೊಸ ಹೊಸ  
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು  
ಪುಟ್ಟುಹಾಕುತ್ತಿರುವ  
ಕೋವಿಡ್-19 ಎರಡನೇ  
ಅಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು  
ಮತ್ತು ಹೊಸ ಸಮಸ್ಯೆ,  
ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು  
ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ  
ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಸ್ವಂದನ  
ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಏಪ್ರಿಲ್  
ಮಾಹೆಯ ಅಂತ್ಯದಿಂದ ಮೇ  
20 ರವರೆಗೆ ಸರ್ಕಾರ  
ಎರಡನೇ ಅಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ  
ಅನುಸರಿಸಿದ ಕ್ರಮಗಳ  
ಒಂದು ಪಕ್ಷಿನೋಟ.

# ಕೋವಿಡ್-19 ಎರಡನೇ ಅಲೆ

ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ  
ಅನುಸರಿಸಿದ  
ಕ್ರಮಗಳು

 ಬಿ.ಬಿ.ಪೂರ್ಣಿಮ

ಫೈಲ್ ಮಾಹೆಯ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಬ್ಬರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಕೋವಿಡ್-19 ಎರಡನೇ ಅಲೆ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಭಾರೀ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತಲ್ಲದೆ, ಮೊದಲ ಅಲೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಾವು ನೋವು ಉಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿತು.



ಮೊದಲ ಅಲೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿ, ಕೋವಿಡ್-19 ಅನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಿ ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಸಾಮೂಹಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯು ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟವು.

ಎರಡನೇ ಅಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಎರಡನೇ ಅಲೆ ಆರಂಭವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಲಸಿಕೆ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿತ್ತು. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಲಸಿಕೆ ಕುರಿತು ಅಪಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿದ ಪರಿಣಾಮ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರು ಹಿಂಜರಿಕೆ ತೋರಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆದ ಕಾರಣ ಲಸಿಕೆಯ ಕಾಲವಧಿ ಮುಗಿದು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಸಿಕೆ ನಿರುಪಯುಕ್ತವಾಯಿತು.

ಆದರೆ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು, ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡ ಜನರು ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಧಾವಂತ ಮಾಡಿದರು. ಅಲ್ಲದೆ 18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೂ ಲಸಿಕೆ ಅಭಿಯಾನ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರಿಂದ ಲಸಿಕೆಯ ಅಭಾವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು. ಮೊದಲ ಡೋಸ್ ಪಡೆದವರಿಗೆ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರ ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಲಸಿಕೆ ಅಭಾವ ಕಂಡು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಎರಡು ಕೋಟಿ ಡೋಸ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಜಾಗತಿಕ ಟೆಂಡರ್ ಮೂಲಕ ಖರೀದಿಲು ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಂಡಿತು.

ಎರಡನೇ ಅಲೆ ಇಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಅಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಕೋವಿಡ್-19 ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಮತ್ತು ನಿಯಮಾವಳಿಯನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡದೆ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯವಹಿಸಿ, ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದು ಮಾಧ್ಯಮದವರೊಂದಿಗೆ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಣಿಪಾಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಚೇರ್ಮನ್ ಡಾ: ಸುದರ್ಶನ್ ಬಲ್ಲಾಳ್ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

"ಪ್ರಿವೆನ್ಷನ್ ಇಸ್ ಬೆಟರ್ ದನ್ ಕ್ಯೂರ್" ಎಂಬ ಮಾತಿನಂತೆ ರೋಗ ಬಂದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ಬರದಂತೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸುವುದು

**ಮೊದಲ ಕೊರೊನಾ ಅಲೆಯು ಬಹಳಷ್ಟು ಫ್ರಂಟ್‌ಲೈನ್ ವಾರಿಯರ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜನರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ವೈದ್ಯಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಪೊಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಮೊದಲು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿತು. ಪರಿಣಾಮ ಇಂದು ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.**





ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ಕೋವಿಡ್-19 ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಂಬಂಧ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕಾವೇರಿಯಲ್ಲಿ ಸಭೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು

ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಆಗಾಗ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದಷ್ಟೇ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಜನರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅದೃಷ್ಟಿಯ ಅಥವಾ ಮಿಲಿಟರಿ ಆಡಳಿತ ಇರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಪಕ್ಷೀಯವಾಗಿ ಕಠಿಣ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿ ಮತ್ತು ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಅಂತಹ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಬಹಳ ಬೇಗ ಹತ್ತೋಟಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಜಾಪ್ರಭುತ್ವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಎಲ್ಲರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿಗೂ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ಅತ್ಯಂತ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದಾಗ್ಯೂ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯ ಮತ್ತು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡು ಹಗಲಿರುಳಿನದ್ದೆ ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಿಂದ ಜನರನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಲು ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದೆ.

ಇನ್ನು ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗದ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಒಂದು ದಿನದ ಬಿಡುವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಅವಿರತವಾಗಿ ಜನರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ಕಾರವೇನೋ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಔಷಧಿ, ಸಲಕರಣೆ, ಇವೇ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಪೂರೈಸಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು

### ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿಕೆ ಅಂತರದಿಂದ ಪರಿಣಾಮ ತಗ್ಗದು

ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಸ್ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಡೋಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಬಹುದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೋವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಅಥವಾ ಕೋವಿಶೀಲ್ಡ್ ಲಸಿಕೆಯ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್ ಅನ್ನು 4 ರಿಂದ 6 ವಾರದೊಳಗೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಮೊದಲನೇ ಡೋಸ್‌ನ ಪರಿಣಾಮವೇನು ತಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್‌ನ ಅವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿರುವ ಕುರಿತು ಜನರು ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿರುವ ಅವಧಿಯೇ ಸರಿಯಾದದ್ದು ಎಂದು ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ವೈದ್ಯಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳನ್ನು ತತ್ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು.

2021 ರ ಏಪ್ರಿಲ್ ಅಂತ್ಯದವರೆಗೆ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದಾಗಿ 747 ಮಂದಿ ವೈದ್ಯರು ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ. ಹೀಗೆ ಕೋವಿಡ್ ವಿರುದ್ಧ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಹೋರಾಡುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರನ್ನು ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಯಾರು?, ಹಾಗಾಗಿ ತಜ್ಞರು ಸೂಚಿಸುವ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಚಾಚು ತಪ್ಪದೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಪಾಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಇನ್ನು ಮೊದಲ ಕೊರೋನಾ ಅಲೆಯು ಬಹಳಷ್ಟು ಫ್ರಂಟ್‌ಲೈನ್ ವಾರಿಯರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನೇ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಜನರ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ವೈದ್ಯರು, ವೈದ್ಯಕೇತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಸಿಬ್ಬಂದಿ, ಪೊಲೀಸ್ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಿಗೆ ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇಲೆ ಮೊದಲು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿತು. ಪರಿಣಾಮ ಇಂದು ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಅನವಶ್ಯಕ ತಿರುಗಾಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆಗಾಗ ಕೈತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೂ ಇಷ್ಟು ಸರಳ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೇ ಸರ್ಕಾರ ಕಠಿಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ದೂಷಿಸುವುದು ಎಷ್ಟು ಸರಿ ? ಸರ್ಕಾರ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ವಿಧಿಸಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಜನರು ರಸ್ತೆಗೆ ಇಳಿದರೆ ಪೊಲೀಸರು ತಾನೇ ಏನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಮೊದಲ ಅಲೆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆದ ಅಮೆರಿಕಾ ದೇಶವೇ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಹರಸಾಹಸ ಪಟ್ಟಿತು. ಅದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಇಂದು ಎದುರಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಎಲ್ಲರೂ



ಕೋವಿಡ್-19 ನಿಯಮಾವಳಿಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಹಕಾರ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಬಿ.ಎಸ್.ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ ಅವರಿಗೂ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದಲೇ ವರ್ಕ್ಯೂಯಲ್ ವೇದಿಕೆ ಮೂಲಕ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಸಭೆಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಸಚಿವರುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ದಿಢೀರ್ ಏರಿಕೆ ಕಂಡ ಕಾರಣ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು 965 ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಟನ್‌ನಿಂದ 1015 ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಟನ್‌ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿತು.

ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಕೂಡ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ತಿಳಿಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪೂರೈಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಯಿತು. ಸಮುದ್ರ ಸೇತು-2 ಯೋಜನೆಯ ಮೂಲಕ 100 ಟನ್ ದ್ರವೀಕೃತ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಕುವೈತ್‌ನಿಂದ ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಂಡಿತು.

## ರೆಮ್ಲಿಸಿವಿರ್ ಅನಗತ್ಯ ಬಳಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ

ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ರೆಮ್ಲಿಸಿವಿರ್ ಅನ್ನು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ ಎಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದೆ. ರೆಮ್ಲಿಸಿವಿರ್ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಇನ್ನೂ ತನಿಖಾ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧವಾಗಿದ್ದು, ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಔಷಧದಿಂದ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಕಾಳಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಖರೀದಿ ಮಾಡಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಪಡೆಯಬಾರದು.

ಕೇಂದ್ರ ಸಚಿವರಾದ ಪೀಯುಷ್ ಗೋಯಲ್, ಪ್ರಲ್ಹಾದ ಜೋಶಿ ಮತ್ತು ಸದಾನಂದಗೌಡರ ಜೊತೆ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಸಮಾಲೋಚನೆ ನಡೆಸಿದ ಪರಿಣಾಮ ಮೇ 11 ರಂದು ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ 6 ಕಂಟೇನರ್ ದ್ರವೀಕೃತ ಆಮ್ಲಜನಕ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜಾಯಿತು. ಇನ್ನು ಕೋಲಾರದ ಕೆಜಿಎಫ್ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ

ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 500 ಲೀಟರ್ ದ್ರವೀಕೃತ ಆಮ್ಲಜನಕ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಘಟಕವನ್ನು ಮೇ 12 ರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ರಾಜ್ಯದ 10 ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 500 ಲೀಟರ್ ಮತ್ತು 30 ತಾಲ್ಲೂಕು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 390 ಲೀಟರ್ ಆಮ್ಲಜನಕ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡಲು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯು ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿತು.

**ಕೋವಿಡ್ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಮತ್ತು ಸಚಿವರುಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ಹಂಚಿಕೆ:**

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ

ಬಿ.ಎಸ್.ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ ಅವರು ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಮತ್ತು ಸಚಿವರುಗಳಿಗೆ ಜೂನ್ 4 ರಂದು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡಿದರು.

ಜಗದೀಶ್ ಶೆಟ್ಟರ್ ಅವರಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸತತ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಿ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಹಂಚಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಉತ್ಪಾದಕರು, ಸರಬರಾಜುದಾರರು, ವಿತರಕರೊಂದಿಗೆ ಸತತ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುತ್ತಾ, ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಅನ್ನು ಸರಬರಾಜು ಮಾಡಿಸುವ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು, ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಾದ

ಡಾ: ಸಿ.ಎನ್. ಅಶ್ವತ್ಥ ನಾರಾಯಣ ಅವರಿಗೆ ರೆಮ್ಲಿಸಿವಿರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೋವಿಡ್ ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರಮುಖ ಔಷಧಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಅಗತ್ಯ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯನ್ನು, ಬಸವರಾಜ ಮೊಮ್ಮಾಯಿ ಮತ್ತು ಆರ್. ಅಶೋಕ್ ಅವರಿಗೆ ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಡ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಹಾಗೂ ಬೆಡ್ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಅರವಿಂದ ಲಿಂಬಾವಳಿ ಅವರಿಗೆ ವಾರ್ ರೂಂ, ಕಾಲ್



ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ಕೋವಿಡ್ ವಾರ್ ರೂಂಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು.



ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿಯವರೊಂದಿಗೆ ವೀಡಿಯೋ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಿರುವುದು.

ಸೆಂಟರ್‌ಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಲಾಯಿತು.

**ಸಂಚಾರಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಸ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ:**

ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿತ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೌಲಭ್ಯದ ಹಾಸಿಗೆ ಸಿಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಅವರ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಬಿಎಂಟಿಸಿ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಖಾಸಗಿ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಹಭಾಗಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಸ್ ಅನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿತು. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಮೇ 11 ರಂದು ಕೆ.ಸಿ.ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ವಿಕೋರಿಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬಳಿ ಈ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಸ್ ಸೇವೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಸೇವೆಯು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಯಿತು. ಒಂದು ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ 8 ರೋಗಿಗಳು 2 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ



ಸಂಚಾರಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬಸ್ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

ಪ್ರಮಾಣದ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

**ಸೋಂಕಿತರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ:**

ಓಲಾ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಹಾಗೂ ಗಿವ್ ಇಂಡಿಯಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳವರು ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಕೈಜೋಡಿಸಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿತರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕಾನ್ಸಂಟ್ರೇಟರ್ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿತು. ಸೋಂಕಿತರು 5 ಸಾವಿರ ಭದ್ರತಾ ಠೇವಣಿ ಇರಿಸಿ ಈ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕಾನ್ಸಂಟ್ರೇಟರ್ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗತ್ಯತೆ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಕಾನ್ಸಂಟ್ರೇಟರ್ ಹಿಂಪಡೆಯುವಾಗ ಭದ್ರತಾ ಠೇವಣಿ ಹಿಂದುರುಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾನ್ಸಂಟ್ರೇಟರ್ ನೀಡುವಾಗ ಅದನ್ನು ಬಳಸುವ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸದ್ಯ ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ ಮತ್ತು ಕೋರಮಂಗಲದಲ್ಲಿ ಈ ಸೇವೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರ ಪರಿಣಾಮದ ಮೇಲೆ ಮುಂದೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಎಲ್ಲಾ ಏರಿಯಾಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಾ.ಸಿ.ಎನ್. ಅಶ್ವತ್ಥ ನಾರಾಯಣ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿರುವವರು ಭಯದಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಸೇರಲು ಆರಂಭಿಸಿದ ಕಾರಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿರುವ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಕೊರತೆ ಎದುರಾಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡ ಸರ್ಕಾರ ಕೂಡಲೇ ಬಿ.ಬಿ.ಎಂ.ಪಿ ಯ ಎಲ್ಲಾ ಎಂಟು ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ತಲಾ 500 ಐಸಿಯು ಹಾಸಿಗೆಗಳ ವಿಶೇಷ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿ, ಈ ಯೋಜನೆಯ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕಾಗಿ ವಾರ್ತಾ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲಾಖೆಯ ಆಯುಕ್ತರು



ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಾ: ಸಿ.ಎನ್.ಅಶ್ವತ್ಥ ನಾರಾಯಣ ಅವರು ಸೋಂಕಿತರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಉಚಿತ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕಾನ್ಸಂಟ್ರೇಟರ್ ಸೇವೆಗೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಿದ ಸಂದರ್ಭ.

ಹಾಗೂ ಐಪಿಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿಯಾದ ಡಾ: ಪಿ.ಎಸ್.ಹರ್ಷ ಅವರನ್ನು ನೋಡಲ್ ಅಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ನೇಮಕ ಮಾಡಿತು. ಹಾಗೆಯೇ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಉಸ್ತುವಾರಿಗಾಗಿ ಹಿರಿಯ ಐಎಎಸ್ ಅಧಿಕಾರಿ ವಂದಿತಾ ಶರ್ಮ ಅವರನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ನೇಮಕ ಮಾಡಿತು. ಹಿರಿಯ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ: ರಾಘವೇಂದ್ರ ರಾವ್ ಅವರನ್ನು ಸರ್ಕಾರದ ಆಮ್ಲಜನಕ ನಿರ್ವಹಣಾ ಸಲಹೆಗಾರರನ್ನಾಗಿ ನೇಮಿಸಲು ರಾಜ್ಯ ಕೋವಿಡ್ ಕಾರ್ಯಪಡೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಿತು.

ಬಿಬಿಎಂಪಿ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆ ಒದಗಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ಪೆಷ್‌ಡೌನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಪೆಷ್‌ಡೌನ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ನಿವೃತ್ತ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡುವ ಸಲುವಾಗಿ ಈ ಹಿಂದೆ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದ್ದ 60 ಸಂಪರ್ಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದ 1912 ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಇನ್ನು ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ 70 ಸಂಪರ್ಕ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕಿತರು ಕೂಡಲೇ ಸಹಾಯವಾಣಿಯ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಈ ಹಿಂದೆ ಕಡಿಮೆ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾರ್ಗ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಕರೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸಲು

ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಯಿಂದ ಹಾಸಿಗೆ ಲಭ್ಯತೆಯ ನಿಖರ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಗಳ ಹಂಚಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರು ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು.

ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವವರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ 26 ಕಡೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿತರ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗತೊಡಗಿದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ತುರ್ತು ಅಗತ್ಯ ಇರುವವರಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ 34 ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಿರ್ಧಾರ

## ಕೋವಿಡ್ : 2-ಡಿಜಿ ಔಷಧ

ಕೋವಿಡ್ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಭರವಸೆಯೊಂದು ಮೂಡಿದೆ. ಅದುವೇ ಡಿಆರ್‌ಡಿಒ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿರುವ ಕೋವಿಡ್ 2-ಡಿಜಿ ಔಷಧ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಮೇ 17 ರಂದು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಿತು. ಈ ಔಷಧಿ ಪಡೆದ ಕೋವಿಡ್ ರೋಗಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಇನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಚೇತರಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದವರನ್ನು ವೈದ್ಯರು ಮನೆಗೆ ಮರಳುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದರೂ, ಭಯದ ಕಾರಣ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಉಳಿಯಲು ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದು ಕೂಡ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಸಿಗೆ ಅಭಾವ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಸ್ವತಃ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಬಿ.ಎಸ್.ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ ಅವರೇ ನಗರದ ಕೆಲವು ವಾರ್ ರಂಗಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಂಚಿಕೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು. ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ 20 ದಿನಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ದಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿರುವವರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಂತೆ ಅವರು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಒಮ್ಮೆ ಸೋಂಕು ಕಡಿಮೆ ಆದ ಮೇಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿಕೊಂಡರೆ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲದೆ ಶೇ 50 ರಷ್ಟು ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಕೋವಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟುಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಏಪ್ರಿಲ್ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕಾಯ್ದೆಯಡಿ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿದರು.

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮೇ 13 ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಕಾಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದ ಕೇಂದ್ರ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ರಸಗೊಬ್ಬರ ಖಾತೆ ಸಚಿವರಾದ ಡಿ.ವಿ.ಸದಾನಂದ ಗೌಡರು ಮೊದಲ ಅಲೆಯ ನಂತರ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿದ ಕಾರಣ ರೆಮ್‌ನಿವಿರ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯ ಕಡಿಮೆ ಯಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕಂಪನಿಗಳ ಜೊತೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವು ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸಿದ ಪರಿಣಾಮ ಏಪ್ರಿಲ್ 12ಕ್ಕೆ 35 ಲಕ್ಷ ಮತ್ತು ಮೇ 3ರ ವೇಳೆಗೆ 1.05 ಕೋಟಿ ರೆಮ್‌ನಿವಿರ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇನ್ನು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಘಟಿಸಿದ ದುರ್ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ವಿಷಾದ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ ಅವರು, ಅಂತಃಕರಣಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿ ನಾವು ಕೆಲಸ



ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರಾದ ಡಾ.ಕೆ ಸುಧಾಕರ್ ಅವರು ಕೋವಿಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿರುವುದು.

ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳೇ ಮಾತನಾಡಬೇಕು. ಏಪ್ರಿಲ್ ವರೆಗೆ ಕೇವಲ 51 ರಿಂದ 52 ಜನರು ಮಾತ್ರ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದ್ದು, ಬೇಡಿಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದ ಕಾರಣ 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೂ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕೋವಿಡ್ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯ ಕಾರಣ ಲಸಿಕೆಗೆ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು. ಹಾಗಾಗಿ 45 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕಾಯಿತು. ಯಾರಿಂದಲೇ ಉತ್ತಮ ಸಲಹೆ ಬಂದರೂ ಪ್ರಧಾನಿಯವರು ಅದನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವಿರೋಧ ಪಕ್ಷದವರು ಟೀಕೆ, ಪ್ರತಿಭಟನೆ ಮಾಡುವ ಬದಲು ಇಂತಹ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕೆಂದು ಕೋರಿದರು.

ಅಂದೇ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಬಿ.ಎಸ್.ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ ಅವರು ಮಾಧ್ಯಮದವರೊಂದಿಗೆ ಪತ್ರಿಕಾಗೋಷ್ಠಿಯನ್ನು ನಡೆಸಿ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19 ಅಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಏನೇನು ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರು. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಮಾರ್ಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ 1970 ಆಕ್ಸಿಜನೇಟೆಡ್ ಬೆಡ್‌ಗಳು, 444 ಐಸಿಯು ಬೆಡ್ ಹಾಗೂ 610 ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಸಹಿತ ಐಸಿಯು ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದುದನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲಾಗಿರುವುದರಿಂದ

ಪ್ರಸ್ತುತ 24 ಸಾವಿರ ಆಕ್ಸಿಜನೇಟೆಡ್ ಬೆಡ್‌ಗಳು, 1145 ಐಸಿಯು ಬೆಡ್‌ಗಳು, 2059 ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಬೆಡ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ 1248 ಹೆಚ್‌ಎಫ್‌ಎನ್‌ಸಿ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಇಲಾಖೆಯ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಜನೇಟೆಡ್ ಬೆಡ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು 4700 ರಿಂದ 9405 ಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆಕ್ಸಿಜನೇಟೆಡ್ ಬೆಡ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು. ಇನ್ನು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ರಾಜ್ಯದೊಳಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು

### ಕೋವಿಶೀಲ್ ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ

ಕೋವಿಶೀಲ್‌ಗಿಂತ ಕೋವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಎಂದು ಸಾರ್ವಜನಿಕರಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯ ಉಂಟಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಜಯದೇವ ಹೃದ್ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೋವಿಶೀಲ್ ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಸಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಕೋವಿಶೀಲ್ ಲಸಿಕೆ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾವೇ ಬಳಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇತರ ರಾಜ್ಯಗಳಿಂದಲೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೇ 11 ರಂದು 1050 ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಟನ್ ಹಾಗೂ ಮೇ 12 ರಂದು 800 ಮೆಟ್ರಿಕ್ ಟನ್ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇನ್ನು ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಆಮ್ಲಜನಕ ಉತ್ಪಾದನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಹಾಗೂ ತಾಲ್ಲೂಕು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟು 127 ಆಮ್ಲಜನಕ ಉತ್ಪಾದನಾ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಅದರಲ್ಲಿ 28 ಘಟಕಗಳು ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಿದ್ದರೆ 62 ಆಮ್ಲಜನಕ ಉತ್ಪಾದನಾ ಘಟಕಗಳನ್ನು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಅನುದಾನದಲ್ಲೇ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಉಳಿದ 11 ಘಟಕಗಳನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಂಪನಿಗಳ ನೆರವಿನಡಿ ಮತ್ತು 2 ಘಟಕವನ್ನು ವಿದೇಶಗಳು ಒದಗಿಸಿವೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮದವರಿಗೆ ನೀಡಿದರು.

ಮೇ 18 ರಂದು ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಅವರು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೋವಿಡ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಿರುವ 9 ರಾಜ್ಯಗಳ ಎಲ್ಲಾ 46 ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಜತೆಗೆ ವಿಡಿಯೋ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿದರು. ಆಯಾ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚರ್ಚಿಸಿ ಅರಿವು ಇರುವ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳೇ ಸೇನಾ ಕಮಾಂಡರ್ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಜಿಲ್ಲಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತಾವೇ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಿದರು. ನಿಮ್ಮ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್‌ನ್ನು ಸೋಲಿಸಿದರೆ ಇಡೀ ದೇಶವೇ ಕೊರೊನಾ ವಿರುದ್ಧ ಜಯಗಳಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇನ್ನು ಕೋವಿಡ್ ಲಸಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ಇರುವ ಅನುಮಾನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಜನರು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕ್ರಮವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರು.

ನೊಂದವರ ಕೈಹಿಡಿದ ಸರ್ಕಾರ: ಕೋವಿಡ್-19 ಎರಡನೇ ಅಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು

## ಕೋವಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಿರ್ಧಾರ ಕೇಂದ್ರಗಳು (ಟ್ರಿಯಾಜ್ ಸೆಂಟರ್):

ಈ ಮೊದಲು 1912 ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಬರುವ ಕರೆಗಳ ಮೂಲಕ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ತಿಳಿದು ಅವರಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಹಾಸಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಅವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರವು ಬಿಬಿಎಂಪಿ ಮುಖ್ಯ ಆಯುಕ್ತರಾದ ಗೌರವ್ ಗುಪ್ತಾ ಅವರ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ 8 ವಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 48 ಟ್ರಿಯಾಜ್ ಸೆಂಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಈ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಹಂತಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆ ದೊರಕುವಂತಾಯಿತು.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು ಮೂರನೆ ಅಲೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿರುವುದರಿಂದ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ತೆರೆಯಲು ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಈಗಾಲೇ ಸಿದ್ಧತೆ ನಡೆದಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಮುದಾಯ ಭವನ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲು ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಈಗಾಲೇ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದೆ.



ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಾ. ಸಿ.ಎನ್.ಅಶ್ವತ್ಥ ನಾರಾಯಣ ಅವರು ಕೋವಿಡ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

ಕಡಿಮೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ವಿಧಿಸಿದ ಕಾರಣ ಹಲವು ಅಸಂಘಟಿತ ವಲಯಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ರೈತರಿಗೆ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾದ ಕಾರಣ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಬಿ.ಎಸ್.ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ ಅವರು ಮೇ 19 ರಂದು ಕೋವಿಡ್-19 ಎರಡನೇ ಅಲೆಯ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರದ ವತಿಯಿಂದ ರೂ 1250 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮೌಲ್ಯದ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಘೋಷಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಹೂವು, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಾರರಿಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರ್‌ಗೆ ರೂ 10 ಸಾವಿರಗಳನ್ನು, ಲೈಸೆನ್ಸ್ ಹೊಂದಿದ ಹಾಗೂ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಆಟೋ ಮತ್ತು ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಹಾಗೂ ಮ್ಯಾಕ್ಸಿ ಕ್ಯಾಬ್‌ನ ಒಟ್ಟು 2.10 ಲಕ್ಷ ಚಾಲಕರುಗಳಿಗೆ 3 ಸಾವಿರ ಪರಿಹಾರವನ್ನು, ಕರ್ನಾಟಕ ಕಟ್ಟಡ ಮತ್ತು ಇತರೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕಲ್ಯಾಣ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಕಾರ್ಮಿಕರುಗಳಿಗೆ ತಲಾ 3 ಸಾವಿರ ರೂ, ಅಸಂಘಟಿತ ಕಾರ್ಮಿಕರಾದ ಕೈರಿಕರು, ಅಗಸರು, ಟೈಲರುಗಳು, ಹಮಾಲಿಗಳು, ಚಿಂದಿ ಆಯುವವರು, ಕುಂಬಾರರು, ಭಟ್ಟಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಅಕ್ಕಸಾಲಿಗರು, ಮೆಕ್ಯಾನಿಕ್‌ಗಳು, ಕಮ್ಮಾರರು, ಗೃಹ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಮತ್ತು ಚಮ್ಮಾರರು ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟು 3,04 ಲಕ್ಷ ಫನಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ತಲಾ 2 ಸಾವಿರ ರೂ, ಆತ್ಮ ನಿರ್ಭರ ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ನೋಂದಣಿ ಹೊಂದಿದ ಒಟ್ಟು 2,02 ಲಕ್ಷ ರಸ್ತೆ

ಬದಿಯ ವ್ಯಾಪಾರಸ್ಥರುಗಳಿಗೆ ತಲಾ 2 ಸಾವಿರ ರೂ ಹಾಗೂ ಒಟ್ಟು 16,095 ಕಲಾವಿದರು/ಕಲಾ ತಂಡಗಳಿಗೆ ತಲಾ 3 ಸಾವಿರ ರೂಗಳ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿರುವುದಾಗಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದರು.

ರೈತರು ಮತ್ತು ಸ್ವ ಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೃಷಿ ಪತ್ತಿನ ಸಹಕಾರ ಸಂಘಗಳು ಮತ್ತು ಭೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಬ್ಯಾಂಕುಗಳಿಂದ ಪಡೆದಿರುವ ಸಣ್ಣ, ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಸಾಲಗಳ ಮರುಪಾವತಿ ದಿನಾಂಕವನ್ನು 1-5-2021 ರಿಂದ 31-7-2021 ವರೆಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ 4.25 ಲಕ್ಷ ರೈತರಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿದೆ.

ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಪ್ರಧಾನಮಂತ್ರಿ ಗರೀಬ್ ಕಲ್ಯಾಣ ಅನ್ನ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಮೇ ಮತ್ತು ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಬಿಪಿಎಲ್ ಮತ್ತು ಅಂತರ್ಮೇದಯ ಕಾರ್ಡ್ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ಫಲಾನುಭವಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳಿಗೆ 5 ಕೆ.ಜಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಪಡಿತರ ಚೀಟಿಗಾಗಿ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಿರುವ ಬಿಪಿಎಲ್ ಮತ್ತು ಎಪಿಎಲ್ ಅರ್ಜಿದಾರರಿಗೂ ಸಹ ಮೇ ಮತ್ತು ಜೂನ್ ಮಾಹೆಗೆ ಪಡಿತರವನ್ನು ವಿತರಿಸಲಾಗುವುದು ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದರು.



ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರು ಕೋವಿಡ್ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಸೋಂಕಿತರ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

**ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ದಿಟ್ಟಕ್ರಮಗಳು:**

ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ನಿಯೋಜಿಸಿದ (ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ) ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಕೋವಿಡ್ 1ನೇ ಮತ್ತು 2 ನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ 2.06 ಲಕ್ಷ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗಿದ್ದು, ರೂ 956 ಕೋಟಿಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಖರ್ಚು ಭರಿಸಲಾಗಿದೆ. 18 ರಿಂದ 45 ವರ್ಷದವರಿಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲು ರೂ 1000 ಕೋಟಿ ವೆಚ್ಚದಲ್ಲಿ 3 ಕೋಟಿ ಡೋಸ್ ಲಸಿಕೆ ಖರೀದಿಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಎಸ್.ಡಿ.ಆರ್.ಎಫ್ ನಿಧಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತಿಗೆ ರೂ 50 ಸಾವಿರ ಮುಂಗಡ ನೀಡಲು ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಕೋವಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲು ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ 2,150 ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೇಮಕಾತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದೆಂದು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಮೊದಲ ಡೋಸ್ ಪಡೆದವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹೊಂದಲು ಎರಡನೇ ಡೋಸ್ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಿಗೆ ನೀಡಲು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಹಾಗೆಯೇ 18 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಿಗೂ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 2 ಕೋಟಿ ಕೊವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಹಾಗೂ 1 ಕೋಟಿ ಕೋವಿಶೀಲ್ಡ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಒಟ್ಟು 3 ಕೋಟಿ ಲಸಿಕೆ ಖರೀದಿಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ರೆಮ್ನಿಸಿವಿರ್

ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಇತರ ರಾಜ್ಯಗಳ ಕೋಟಾದಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಾಗದೇ ಉಳಿದಿರುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನಮಗೆ ಪೂರೈಸುವಂತೆ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರವನ್ನು ಕೋರಲಾಗಿದೆ. ಕಠಿಣ ನಿಯಮಾವಳಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತಂದ ಕಾರಣ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ. ಜನರು ಆತಂಕ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಜನತೆ ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಅನುಸರಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಫಲಿತಾಂಶ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಾಜ್ಯದ ಜನತೆ ಸರ್ಕಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವಂತೆ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ಮಾಧ್ಯಮದವರ ಮುಖಾಂತರ ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು.

**ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ:**

ಜಿಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಕೋವಿಡ್ ಪ್ರಕರಣ

ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ಮೇ 17 ರಂದು ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಪಂಚಾಯತ್ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಕರುಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಡಿಯೋ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೂರಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ತೀವ್ರತೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಠಿಣಗೊಳಿಸುವ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಸಚಿವರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರು. ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಉಸ್ತುವಾರಿ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೋವಿಡ್ ನಿರ್ವಹಣೆ ಕುರಿತು ಚರ್ಚಿಸಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದರು.

ಇದಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಮುಂಚೆ ಅಂದರೆ ಮೇ 15 ರಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ತಮ್ಮೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡದ ನಡುವೆ ಬಿಡುವು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣದ ಹಂಗನ್ನು ತೊರೆದು ರಾಜ್ಯದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ ಕೋವಿಡ್-19 ಸಮರದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಡಿಯೋ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿ ಅವರಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೇಳಿದರಲ್ಲದೆ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿದರು. ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿ ತಮ್ಮ



ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಬಿ.ಎಸ್.ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ ಅವರು ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು.

ಕುಟುಂಬಸ್ಥರಿಂದ ದೂರವಾಗೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡು ಸತತವಾಗಿ ಜನರ ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜನತೆಯ ಪರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುವ ಮಾತನಾಡಿದರು.

### ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರ ಸ್ಥಾಪನೆ:

ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರಿಗೂ ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದ ಮಹಿಳಾ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಇಲಾಖೆಯು ಮಕ್ಕಳ ಸಮಗ್ರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಮಕ್ಕಳ ಕಲ್ಯಾಣ ಸಮಿತಿಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ತೆರೆಯಿತು. ಇಲ್ಲಿಗೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊದಲು ಕೋವಿಡ್ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೋವಿಡ್‌ತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಊಟ ವಸತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಮನರಂಜನೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಆನ್‌ಲೈನ್ ತರಗತಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಇಬ್ಬರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಇಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರದ ಸಹಾಯ ಬಯಸುವವರು ಆಯಾ ಜಿಲ್ಲಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಕಚೇರಿಗೆ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ಸಹಾಯವಾಣಿ 1098 ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳ ರಕ್ಷಣಾ ಘಟಕ-080-29523458 ಕ್ಕೆ ಕರೆ ಮಾಡಬಹುದು.

### ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗೆ ದರ ನಿಗದಿ:

ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಪತ್ತೆಗೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತಿಳಿಯಲು ವೈದ್ಯರು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮತ್ತು ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮಾಡಲು ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಯಿತು. ಇದನ್ನೇ ಲಾಭದಾಯಕವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳು ರೂ 2,000 ದಿಂದ 3000 ಇದ್ದ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗೆ ರೂ

6,000 ದಿಂದ 8,000 ವರೆಗೆ ಏರಿಕೆ ಮಾಡಿ ಜನರಿಂದ ಹಣ ವಸೂಲು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯು ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ರೂ 1,500 ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಎಕ್ಸ್‌ರೇಗೆ ಗರಿಷ್ಠ ರೂ 250 ದರ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿತು. ಸರ್ಕಾರ ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದ ದರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಪಡೆದಲ್ಲಿ ಅಂತಹವರ ಪರವಾನಗಿ ರದ್ದುಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರಾದ ಡಾ: ಕೆ.ಸುಧಾಕರ್ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ನವರು ದುಬಾರಿ ದರಕ್ಕೆ ಮಾಸ್ಕ್, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಜನರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಾಗಾಗಿ ಕಾನೂನು ಮಾಪನ ಇಲಾಖೆಯು ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಟೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್‌ಗಳನ್ನು ದುಬಾರಿ ದರದಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಇಲಾಖೆಯ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ-080-22253500 ಗೆ ಅಥವಾ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇ ಮಾಪನ್ ಸಹಾಯವಾಣಿ 080-22373500 ಗೆ ದೂರು ನೀಡುವಂತೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸೂಚಿಸಲಾಯಿತು.

### ಇಂದಿರಾ ಕ್ಯಾಂಟಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಆಹಾರ:

ದಿನಕೂಲಿ ನಡೆಸಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದ ಊಟಕ್ಕೆ

ತೊಂದರೆಯಾಗಬಾರದೆಂದು ಸರ್ಕಾರವು ಮಹಾನಗರಪಾಲಿಕೆ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಇಂದಿರಾ ಕ್ಯಾಂಟಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಬಡವರಿಗೆ ದಿನದ ಮೂರು ಹೊತ್ತು ಉಚಿತ ಆಹಾರ ಪೊಟ್ಟಣಗಳನ್ನು ವಿತರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿತು. ಪ್ರತಿ ದಿನ 1 ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಇದರ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಾಯಿತು.

### ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ:

ರಾಜ್ಯದಲ್ಲೂ ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಎಂಬ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದಿಂದ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರಾದ ಡಾ: ಕೆ. ಸುಧಾಕರ್ ಅವರು ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಫಂಗಸ್‌ಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಬೌರಿಂಗ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು, ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮತ್ತು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

### ಲಸಿಕೆ ಕೊರತೆ ನೀಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ:

ಲಸಿಕೆ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಭಾರತ್ ಬಯೋಟೆಕ್ ಕೋಲಾರ ಜಿಲ್ಲೆಯ



ಆಸ್ಪತ್ರೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿತರ ದಾಖಲಾತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಸಚಿವರು ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವುದು.

ಮಾಲೂರು ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಕೋವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಲಸಿಕಾ ತಯಾರಿಕಾ ಘಟಕವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಿದೆ. ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಕೆ ಆರಂಭವಾಗುವ ನಿರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ಹಾಗೂ 30 ಡಿಗ್ರಿ ಸೆಲ್ಸಿಯಸ್ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಬಹುದಾದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿದೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಮಾನವನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಕೋವಿಡ್ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟಕ್ಕೆ ಈ ಲಸಿಕೆಯು ಲಭ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

### ಪ್ರಾಣ ರಕ್ಷಿಸಿದ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆ:

ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿದ ಸಂಗತಿಗಳು ನಡೆದವು. ಮೇ 6 ರಂದು ರಾತ್ರಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೆ.ಸಿ.ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಬರಿದಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಗಮನಿಸಿದ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ 200 ಜನ ರೋಗಿಗಳ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದರು. ಆಮ್ಲಜನಕದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತತ್ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಿಂದ ಸರಿದೂಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರಿತ ಕೂಡಲೇ ಮಧ್ಯರಾತ್ರಿಯಲ್ಲೇ ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಡಾ: ಅಶ್ವತ್ಥ ನಾರಾಯಣ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತರಲಾಯಿತು. ಉಪಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ಕೂಡಲೇ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವದೊಳಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಅಂದು ಘಟಿಸಬಹುದಾಗಿದ್ದ ದೊಡ್ಡ ಅನಾಹುತವೊಂದು ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿತು.

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೈಸೂರಿನ ಕೆ.ಆರ್.ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿರುವ ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಆಮ್ಲಜನಕ ಘಟಕದ ಪೈಪಿನಲ್ಲಿ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದ್ದ ಪರಿಣಾಮ ಅನಿಲ ಸರಬರಾಜು ಆಗುವ ಪೈಪುಗಳು ಬ್ಲಾಕ್ ಆಗಿತ್ತು. ತಕ್ಷಣವೇ ಸಮಯಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಸಿಬ್ಬಂದಿ

ಅಗ್ನಿಶಾಮಕದವರೊಂದಿಗೆ ಸಮನ್ವಯ ಸಾಧಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಯಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಿದ್ದ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಕರಗಿಸಿ, ಆಗಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಅನಾಹುತವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದರು.

ಎರಡನೇ ಅಲೆಯು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಉಪ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಕೋವಿಡ್ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ: ಸಿ.ಎನ್. ಅಶ್ವತ್ಥ ನಾರಾಯಣ ಅವರು ತಾಲ್ಲೂಕು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೌಲಭ್ಯದ 8,105 ಹಾಸಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕಲ್ಪಿಸಲು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಆದೇಶ ನೀಡಿದರು. ಹಾಗೆಯೇ 4 ರಿಂದ 6 ಐಸಿಯು ಹಾಸಿಗೆಗಳಿರುವ ರಾಜ್ಯದ 146 ತಾಲ್ಲೂಕು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲಾ 20 ಐಸಿಯು ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೂಚಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಜನರಿಗೆ ಒಟ್ಟು 1,925 ಐಸಿಯು ಹಾಸಿಗೆಗಳು ಮುಂದಿನ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗಲಿದೆ.

ಸತತವಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಕೋವಿಡ್ ರೋಗಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯಲ್ಲೂ ಸೋಂಕು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಕೊರತೆ ಎದುರಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಇತರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಕೆಲಸದೊತ್ತಡ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳು ಮನೆ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಇಂತಹ ಸಂದಿಗ್ಧ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು, ಜನಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು, ಉದ್ಯಮಿಗಳು, ಸಂಘಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಮಠಗಳು ಸಹಾಯ ಹಸ್ತವನ್ನು ಚಾಚಿದ್ದಾರೆ. ಕೋವಿಡ್ ಪೀಡಿತರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ, ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ದೇಣಿಗೆ, ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮೃತರಾದವರ ಶವಸಂಸ್ಕಾರದ ಕಾರ್ಯ, ಸೋಂಕಿತ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ಪಡಿತರ ಕಿಟ್,

ಸೋಂಕಿತರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸರಬರಾಜು ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ಫುಂಟ್‌ಲೈನ್ ವಾರಿಯರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪೊಲೀಸರು ಕರ್ಫ್ಯೂ ಜಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಕಲಿ ರೆಮ್ಡಿಸಿವಿರ್ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವವರನ್ನು, ಕಾಳಸಂತೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಿಲಿಂಡರ್ ಮಾರಾಟ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಬಂಧಿಸಿ ವಿಚಾರಣೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸುವ ಜೊತೆಗೆ ಕೊರೊನಾ ನಿಯಮಾವಳಿಯ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ತಡೆಗೆ ಹಗಲಿರುಳಿ ದುಡಿಯುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಸಂಬಂಧಿಕರಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಅನಾಥವಾದ ಶವಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು, ಪೊಲೀಸರೇ ಶವಸಂಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಮಾನವೀಯತೆ ಮೆರೆದರು.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬರಲಿರುವ ಮೂರನೇ ಅಲೆಯು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪಾಯ ಮಾಡಲಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಟ್ರಯಲ್ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಫಲಿತಾಂಶದ ಮೇಲೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವಿಕೆ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಲಿದೆ. ಜೂನ್ ಮಾಹೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಕೊರೊನಾ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯು ಕಡಿಮೆ ಆಗಲಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಅಂದಾಜಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸದ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಯವರೆಗೂ ಕೊರೊನಾ ಅಲೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ಅತ್ಯಂತ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿರುವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಸರ್ಕಾರ ಮೂರನೇ ಅಲೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ಖ್ಯಾತ ಹೃದ್ಯೋಗ ತಜ್ಞರಾದ ಡಾ: ದೇವಿ ಪ್ರಸಾದ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಅವರ ಅಧ್ಯಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪಡೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿದೆ. ಮೊದಲ ಅಲೆಯ ನಂತರ ಮೈಸೂರು ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಂತೆ, ಮೂರನೇ ಅಲೆಗೆ ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡದಂತೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮುಂಜಾಗತೆ ವಹಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮೂರನೇ ಅಲೆಯನ್ನು ತಡೆಯೋಣ.



# ನೋಡ ಬನ್ನಿ... ನೋಡ ಬನ್ನಿ... ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರ

ಡಿ. ಪಿ. ಮುರಳೀಧರ್

ಐದು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಂದರೆ 1972 ರ ಜೂನ್ 5 ರಂದು ಸ್ವೀಡನ್‌ನ ರಾಜಧಾನಿ ಸ್ಟಾಕ್ ಹೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನೇತೃತ್ವದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಪರಿಸರ ಕುರಿತ 12-ದಿನಗಳ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸಮ್ಮೇಳನವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮ ಹೊಣೆ ಎಂಬ ಪರಿಕಲ್ಪನೆ ಚಿಗುರೊಡೆದ ಆ ದಿನವನ್ನು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಅಂದರೆ 1974 ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಬಾರಿಗೆ ವಿಶ್ವ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆ ಎಂಬ ಆಚರಿಸಲಾಯಿತು. ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆ ಆ ದಿನ ಪರಿಸರ ಜಾಗೃತಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೋವಿಡ್-19 ರ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೂ ಬಹುತೇಕ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಜೀವ ಸಂಕುಲಕ್ಕೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಅಪ್ಪುಜನಕ ಎಂಬ ಪ್ರಾಣಿ ವಾಯುವನ್ನು ಕರುಣಿಸುವ ಪರಿಸರ, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ವೃಕ್ಷಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವ ಮಹತ್ವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತತೆ



ಕುರಿತು ಎಲ್ಲೆಡೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡುತ್ತಿದೆ. ಮರಗಳೇ ಮಾನವನ ಜೀವಾಳ ಎಂಬ ಮಾತು ನಿತ್ಯ ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಸಣ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ಲೇಖನ !

ತಾವು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ತಮ್ಮ ನಾಸಿಕದ ಮೂಲಕ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಒಳಸೆಳೆದು ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಕನಿಷ್ಠ ಜ್ಞಾನವೂ ಇಲ್ಲದ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನರು ಸುಗಮವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತಾ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಇದ್ದಾರೆ ! ಇದು ವಿಚಿತ್ರ !! ಆದರೂ, ಸತ್ಯ. !!!

ಹೌದು ! ಸರಾಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಉಚ್ಚಾಸ ನಿಚ್ಚಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಕುರಿತು ಯಾರೂ ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ ! ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾದಾಗ, ಹಸಿರೇ ಉಸಿರು ಎಂಬ ಮಾತು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ! ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಹತ್ವ ವಿನೆಂಬುದೂ ಕೂಡಾ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೂ ವಿಸ್ಮಯವೇ ! ಆದರೆ, ನಿಜ ಕೂಡಾ !!

**ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಇಲಾಖೆಯು ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರ ಜೈವಿಕ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದೆ. ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರವನ್ನು ಪಾರಂಪರಿಕ ವೃಕ್ಷ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವಂತೆ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಈಗಾಗಲೇ ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.**

ಮಾನವನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಜೀವಸಂಕುಲದ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡುವ ವೃಕ್ಷಗಳು ಈ ಭೂಮಿಗೆ ನಿಸರ್ಗದ ಕೊಡುಗೆ.

ತನ್ನ ದ್ಯುತಿ ಸಂಶ್ಲೇಷಣಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಇಂಗಾಲಾಮ್ಲವನ್ನು ಒಳಸೆಳೆದು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವ ವೃಕ್ಷಗಳು ಅಣುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಡಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಒಂದೆಡೆ ಜಾಗತಿಕ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ವಾಯು ಮಂಡಲದಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಇಳಿಕೆ. ಹೀಗೆ ಅಪಾಯ ಎದುರಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ, ವೃಕ್ಷಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಆಮ್ಲಜನಕವು ಭೂಗ್ರಹದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೂ ಪ್ರಾಣ ವಾಯು ಒದಗಿಸುವ ಸಂಜೀವಿನಿಯಾಗಿದೆ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೆರಳು ನೀಡುವ,  
ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು  
ಕೊಡಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ  
ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ವೃಕ್ಷಗಳು  
ತಮ್ಮ ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಗುಣ-ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ  
ಇಡೀ ಜೀವ ಸಂಕುಲದ  
ಬುನಾದಿಯಾಗಿವೆ.

### ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುವ ಮರ-ಗಿಡಗಳು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಲದಮರ,  
ಬೇವಿನಮರ, ಅರಳೀಮರ, ಅರ್ಜುನ  
ವೃಕ್ಷ (ಮತ್ತೀ ಮರ), ಅಶೋಕ ವೃಕ್ಷ,  
ಬಿಲ್ಲಪತ್ತೆ (ಬಿಲ್ಲತ್ತೆ), ಕರಿಬೇವು  
(ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು) ಗಿಡ, ಸಪ್ತಪರ್ಣಿ  
ವೃಕ್ಷ, ನೇರಳೆ ಗಿಡ, ಬಿದಿರು,  
ಹೆಗ್ಗುರಂಟಿಕೆ, ಲೋಳೇಸರ, ತುಳಸಿ ಗಿಡ,  
ಮನಿ ಪ್ಲಾಂಟ್ ಹಾಗೂ ಲ್ಯಾವೆಂಡರ್  
ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು  
ಹೊರಸೂಸುವ ಮರ-ಗಿಡಗಳು ಎಂದು  
ಹೆಸರಾಗಿವೆ.

### ಮೊದಲನೇ ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ದೊಡ್ಡ ಆಲದ  
ಮರಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಅಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶದ  
ಅನಂತಪುರ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಶ್ರೀ  
ಲಕ್ಷ್ಮೀನರಸಿಂಹ ಸ್ವಾಮಿ  
ದೇವಾಲಯವಿರುವ ಶ್ರೀ ಕ್ಷೇತ್ರ ಕದಿರಿಗೆ  
25 ಕಿ ಮೀ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ತಿಮ್ಮಮ್ಮ  
ಮರಿಮಾನು ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ  
ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರ  
ಇದೆ. ಇದು ಕೇವಲ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ  
ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಅತೀ  
ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರ  
ಎಂಬ ಖ್ಯಾತಿ ಗಳಿಸಿದೆ.

ಗಿನ್ನೀಸ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ರೆಕಾರ್ಡ್ಸ್  
ನಲ್ಲಿಯೂ ದಾಖಲಾಗಿರುವ ಈ ಮರದ  
ವಯಸ್ಸು 650 ವರ್ಷಗಳೂ ಎಂದೂ  
ಹಾಗೂ ಈ ಮರವು ಎರಡೂವರೆ  
ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು  
ಏಳೂವರೆ ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು  
ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ ಎಂದು ಅಲ್ಲಿನ ಅರಣ್ಯ  
ಇಲಾಖೆಯ ನಾಮಫಲಕ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

### ಎರಡನೇ ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರ

ವಿಶ್ವದ ಎರಡನೇ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ  
ಗಾತ್ರದ ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರ ಪಶ್ಚಿಮ  
ಬಂಗಾಳದ ಕೊಲ್ಕೊತ್ತಾ ಸಮೀಪದ  
ಹೌರಾ ನದಿಯ ತಟದ ಬಳಿಯ  
ಶಿಬ್‌ಪುರ್ ಆಚಾರ್ಯ ಜಗದೀಶ್

ಚಂದ್ರ ಬೋಸ್ ಭಾರತೀಯ ಜೈವಿಕ  
ಉದ್ಯಾನವನ್ನು ದೂರದಿಂದ ಕಂಡಾಗ  
ಅರಣ್ಯವೋ ಎಂಬಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಸುಮಾರು ಮೂರು ನೂರು ವರ್ಷಗಳ  
ಇತಿಹಾಸವಿರುವ ಈ ವೃಕ್ಷವು ಐದು ಎಕರೆ  
ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಎಪ್ಪತ್ತೈದು  
ಅಡಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ  
ಸುಮಾರು ನಾಲ್ಕು ಸಾವಿರದಷ್ಟು  
ಬೀಳಲಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ವೃಕ್ಷವೂ  
ಕೂಡಾ ಗಿನ್ನೀಸ್ ಬುಕ್ ಆಫ್ ರೆಕಾರ್ಡ್ಸ್  
ನಲ್ಲಿಯೂ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಈ  
ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಸಿಗರ ಆಕರ್ಷಣೆಗಳಲ್ಲಿ  
ಒಂದಾಗಿದೆ.

### ಮೂರನೇ ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರ

ತಮಿಳುನಾಡು ರಾಜಧಾನಿ ಚೆನ್ನೈನ  
ಆಡ್ಯಾರ್ ನ ಥಿಯೋಸೋಫಿಕಲ್ ಸೊಸೈಟಿ  
ಆವರಣದಲ್ಲಿರುವ ವಿಶ್ವದ ಮೂರನೇ ಅತೀ  
ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರವು  
ಸಮುದ್ರದ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದು  
ಜೈವಿಕ ಅದ್ಭುತಗಳಲ್ಲೊಂದು ಎಂದು  
ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ನಾಲ್ಕನೇ ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರ

ಇದು ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕದ ಹೆಮ್ಮೆ !  
ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದಿಂದ 28 ಕಿ ಮೀ  
ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರ ಸಸ್ಸೆ  
ಲೋಕದಲ್ಲಿಯೇ ವಿಶಿಷ್ಟ ಎನಿಸಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ದಕ್ಷಿಣ ತಾಲ್ಲೂಕಿನ  
ರಾಮೋಹಳ್ಳಿ ಗ್ರಾಮ ಪಂಚಾಯತ್  
ವ್ಯಾಪ್ತಿಯ ಕೇತೋಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ  
ಆಲದ ಮರದ ವಯೋಮಾನ ನಾಲ್ಕು  
ನೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು !

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿಯೇ  
ನಾಲ್ಕನೇ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ಗಾತ್ರದ ಆಲದ  
ಮರ ಎನಿಸಿರುವ ಈ ಮರವು 95  
ಅಡಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಎತ್ತರವಿದೆ.  
ಅಲ್ಲದೆ, ಮರದ ಮೇಲ್ಭಾಗವು 120  
ಮೀಟರ್ ವ್ಯಾಪ್ತಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ  
ಹರಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ, ದೊಡ್ಡ ಆಲದ  
ಮರವು ಮೂರು ಎಕರೆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು  
ವ್ಯಾಪ್ತಿಸಿದೆ.

ಈ ಮರದ ಪ್ರಧಾನ ಕಾಂಡವು ನಶಿಸಿ  
ಹೋಗಿದ್ದರೂ, ಅನೇಕ ಕೊಂಬೆಗಳ  
ಆಧಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ  
ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.  
ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರದ ಟೊಂಗೆಗಳು  
ಮತ್ತು ರೆಂಬೆಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗಿ ಹಾಗೂ  
ಅತೀ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂದು

ರಾಜ್ಯ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ಇಲಾಖೆಯ  
ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

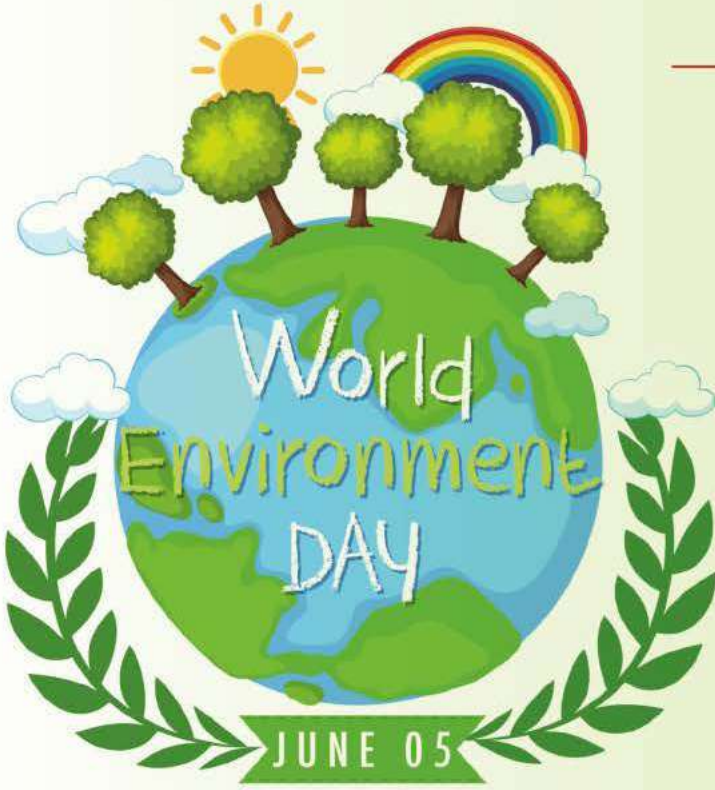
ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರದ ಪೋಷಣೆ  
ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆ ರಾಜ್ಯ ತೋಟಗಾರಿಕಾ  
ಇಲಾಖೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ.  
ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಇಲಾಖೆಯು ದೊಡ್ಡ  
ಆಲದ ಮರ ಜೈವಿಕ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು  
ಪ್ರವಾಸಿ ತಾಣವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದೆ.  
ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರವನ್ನು ಪಾರಂಪರಿಕ  
ವೃಕ್ಷ ಎಂದು ಘೋಷಿಸುವಂತೆ ರಾಜ್ಯ  
ಸರ್ಕಾರವು ಈಗಾಗಲೇ ಕೇಂದ್ರ  
ಸರ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದೆ  
ಎಂಬುದು ಗಮನಾರ್ಹ.

ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರತಿದಿನ ಮುಂಜಾನೆಯೇ  
ವಾಯು ವಿಹಾರಕ್ಕೆ ದೊಡ್ಡ ಆಲದ  
ಮರದತ್ತ ಜನರು ಆಗಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ  
ಅಲ್ಲ ! ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೂ  
ಪ್ರವಾಸಿಗರು ಆಗಮಿಸಿ ವಿಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.  
ಆಹ್ಲಾದ-ಭರಿತರಾಗಿ ಮನೋಲ್ಲಾಸದಿಂದ  
ಸಂತೃಪ್ತರಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಮರಳುತ್ತಾರೆ.

ದೊಡ್ಡ ಆಲದ ಮರಕ್ಕೆ ತಾವೂ  
ಕೂಡಾ ಒಮ್ಮೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯ  
ವೈಭವವನ್ನು ಕಂಡು ತಾವು  
ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಬೆರಗಾಗುವಿರಿ.  
ನಿಸರ್ಗದ ಸೊಬಗನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ  
ಖಚಿತವಾಗಿಯೂ ಸಂತಸಪಡುವಿರಿ.  
ತಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಪರಿಸರ  
ಪ್ರೇಮವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ.

ತಮ್ಮ ಮನದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ  
ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ  
ಆಸೆ ಚಿಗುರೊಡೆದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳ  
ಅಂಗಳಗಳಲ್ಲಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ  
ಆವರಣಗಳಲ್ಲಿ, ಕಚೇರಿಗಳ ಖಾಲಿ  
ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ, ದೇವಾಲಯಗಳು ಹಾಗೂ  
ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಮಂದಿರಗಳ ಪ್ರಾಂಗಣಗಳಲ್ಲಿ  
ಸಸಿ ನೆಡಿ. ಗಿಡ-ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ.

ನಾಮಕರಣದಿಂದ  
ಮದುವೆಯವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಶುಭ  
ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ಆಮಂತ್ರಿಸಿರಿಗೆ  
ತಾಂಬೂಲ ನೀಡುವ ಜೊತೆಗೆ ಹೂವು-  
ಹಣ್ಣು ಗಿಡಗಳ ಸಸಿಗಳನ್ನು  
ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿ ನೀಡಿ. ಹಸಿರು  
ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಬುನಾದಿ ಹಾಕಲು ನೆರವಾಗಿ.  
ತಮ್ಮ ಈ ಕಾರ್ಯ ಮುಂದಿನ  
ಪೀಳಿಗೆಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿದೆ.



# ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ ಸರ್ವರ ಹೊಣೆ

ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ  
ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಗಳು  
ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಾಳ  
ಬದುಕಲು ಪರಿಸರ  
ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ನೆಲೆ.  
ಪರಿಸರ ಆರೋಗ್ಯ  
ಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಕಲ  
ಜೀವರಾಶಿಗಳು  
ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಲು  
ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದರಿಂದ  
ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆ ಸರ್ವರ  
ಹೊಣೆ ಆಗಿದೆ.

ಡಾ. ಕೆ. ಪುಟ್ಟಸ್ವಾಮಿ

'ಪರಿಸರ', 'ಜೀವ ವೈವಿಧ್ಯ', 'ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ', 'ಜೀವಿಗಳ ನಾಶ' ಅಥವಾ 'ವಂಶನಾಶ' ಮುಂತಾದ ಜೀವಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ (Ecology) ಸಂಬಂಧಿತ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗುಚ್ಚಗಳು ಶೈಕ್ಷಣಿಕ ಚಿಂತನೆಯ ವಲಯವನ್ನು ಮೀರಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶಬ್ದಕೋಶದ ಭಾಗವಾಗಿ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯಗಳಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗಿ ಅನೇಕ ದಶಕಗಳೇ ಸಂದಿವೆ. ಪರಿಸರ ಸಂಬಂಧಿತ ಚರ್ಚೆ ಕೇವಲ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ನಡುವಿನ ಚರ್ಚೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯದೆ, ಅದು ಬದುಕಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಪ್ರಭಾವಿಸುವ, ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಷ್ಟು ಪ್ರಬಲವಾಗಿದೆ. ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದ ಉತ್ತರಾರ್ಧದಿಂದ ಆರಂಭವಾದ ಪರಿಸರ ಚಿಂತನೆಯು ಕವಲುಗಳಾಗಿ ಸೀಳುತ್ತಾ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದನೆಯ ಶತಮಾನವನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುವ ತತ್ವವಾಗಿ ವಿಕಾಸವಾಗಿದೆ. ಪರಿಸರ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಕೃಷಿ, ಕೈಗಾರಿಕೆ, ಆರೋಗ್ಯ, ಶಿಕ್ಷಣ, ವಸತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಮೂಲಭೂತ ರಂಗಗಳ ನೀತಿಯನ್ನು ನಿರೂಪಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಪರಿಸರ ಚಿಂತನೆಯು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿಯಾಗಿದೆ.

ಮಾನವ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಜೀವ ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿದ

ಕಾರಣ ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜದ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಅದು ಸವಾಲಾಗಿ ನಿಂತಿದೆ. ನಗರೀಕರಣ ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆ, ಜಲಾಶಯ ನಿರ್ಮಾಣ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಶೋಷಣೆ ಮುಂತಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಲಯಗಳು ತುಂಡರಿಸಿವೆ. ನಿಸರ್ಗದ ಲಯದೊಡನೆ ಸಹಜಾಳುವೆಯ ತತ್ವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅರಳಿದ ಜೀವಿಗಳ ಸಂಸಾರ ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನುಚ್ಚು ನೂರಾಗಿದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೆ, ಅಡ್ಡದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ನಗರಗಳು ಮಾಲಿನ್ಯದ ಕೂಪಗಳಾಗಿವೆ. ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸೃಜನವಾಗುವ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಲೇವಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆ ರಾಕ್ಷಸ ರೂಪ ತಾಳಿದೆ. ನಗರದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲು ಇದ್ದ ಜಲತಾಣಗಳಾದ ಕೆರೆ ಕುಂಟೆಗಳು, ಝರಿ, ಹಳ್ಳಗಳು, ಮಲಿನಗೊಂಡು ರೋಗ ರುಜನಗಳಿಗೆ ಮೂಲವಾಗಿವೆ. ಕೈಗಾರೀಕರಣ ಕಚ್ಚಾವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ವಿದ್ಯುತ್ತಿಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಗಣಿಗಾರಿಕೆ, ಅರಣ್ಯನಾಶ ಮುಂತಾದವು ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀರಿವೆ. ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಿಗೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಒದಗಿಸಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯದಿಂದ ಜಲವಿದ್ಯುತ್



ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ದೊಡ್ಡ ಪಿಡುಗು. ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲವನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಿಸಾಡಿದ ನಂತರ ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಒಂದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈಗ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯ ಎಷ್ಟು ಅಗಾಧವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಸಮುದ್ರ ಸೇರಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯದಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಸಮುದ್ರ ಜೀವಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉತ್ಪಾದನೆಗಾಗಿ ನಿರ್ಮಿಸಿದ ಜಲಾಶಯಗಳಿಂದ ಸಾವಿರಾರು ಚದರ ಕಿ.ಮೀ. ಸಮೃದ್ಧ ಅರಣ್ಯಗಳು ಮುಳುಗಡೆಯಾಗಿವೆ. ಜಲಾಶಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವ ಹೂಳು ಮತ್ತೊಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಶಾವಿದಿಂದ ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಸ್ಥಾವರಗಳಿಗೆ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಬೇಡಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಗಣಿಗಾರಿಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಶಾಖೋತ್ಪನ್ನ ವಿದ್ಯುತ್ ಸ್ಥಾವರಗಳಿಂದ ವಾತಾವರಣ ಉಷ್ಣತೆ ಏರಿಕೆ, ಹಾರುಬೂದಿ ಸಂಚಯನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾಗುತ್ತವೆ. ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಸಹ ಪರಿಸರ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.

ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪಿದರೆ ಪರಿಸರಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಜಗತ್ತಿನ ಜನರಿಗೆ ಪರಿಸರದ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಮಿತವಾದ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ಮುಂದಿನ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಪರಿಸರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಹೋಗಲು ಮನುಷ್ಯರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಜೂನ್ ಐದರಂದು ಪರಿಸರ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದೆ. ಈ ಪರಿಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು 1972ರಲ್ಲಿ ಸ್ಟಾಕ್‌ಹೋಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಮಾನವ ಪರಿಸರ ಸಮ್ಮೇಳನದಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಿ ನಿರ್ಣಯಿಸಲಾಯಿತು. ಅದರಂತೆ 1974ರಿಂದ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಜೂನ್ ಐದರಂದು ಮನುಕುಲದ ಉದ್ಧಾರ ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದೊಂದು

ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆದರಂತೆ 2021ನೇ ಸಾಲಿನ ಪರಿಸರ ದಿನಾಚರಣೆಯ ಆಶಯ- "ಜೀವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮರುಸ್ಥಾಪನೆ". ಜೀವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಮತ್ತೆ ಜೀವ ತುಂಬುವ ಕಾರ್ಯ ಅನೇಕ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಾಗಬಹುದು. ಮರಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದು, ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ವಲಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ನದಿಗಳನ್ನು, ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಮಾಲಿನ್ಯ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು- ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿಯ ಬದಲಾವಣೆ ಜೀವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ಮನುಷ್ಯನ ಲಾಲಸೆ ಕುರಿತು ಹೇಳಿದ ಮಾತೊಂದು ಈಗ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ



ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯಂತೆ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದಂದರೆ "ಈ ಪೃಥ್ವಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಶಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅವನ ದುರಾಸೆಗಳನ್ನಲ್ಲ" ಎಂಬ ಮಾತು. ಈಶೋಪನಿಷತ್ ಒಂದು ಶ್ಲೋಕದ ಅರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ- "ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಚಲನಾತ್ಮಕವಾದ ಎಲ್ಲವೂ ಪರಮಾತ್ಮನದು, ಅದಲ್ಲವೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸೇರಿದ್ದು ಎಂದು ಪರಿಭಾವಿಸಿ, ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಗೂ ಇರಿಸಿ ನೀನೂ ಅನುಭವಿಸು. ಇನ್ನೊಬ್ಬನ ಸ್ವತ್ತನ್ನು ಅಪಹರಿಸಬೇಡ". ಗಾಂಧೀಜಿಯವರ ಮಾತು ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಹೇಳಿದ ರೂಪ. ಹಾಗಾಗಿ ಜಗತ್ತಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಎಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿಯೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಬದುಕಬೇಕೆಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಅದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಕಲ ಇದಾಗಿದೆ.

ಭಾರತ ಈಗ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಪರಿಸರವನ್ನು ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮ ಪರಿಸರವೂ ಮನುಷ್ಯ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಈ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಅರಿತ ಭಾರತವು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಜಾರಿಗೊಳಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ವಿಶ್ವ ಬ್ಯಾಂಕ್ ತಜ್ಞರು ಸಂತೋಷದ ಕೈಗೊಂಡು ನೀಡಿದ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ 1995 ರಿಂದ 2010ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಆದರೂ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸರ ನಿರ್ಮಾಣದ

ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭಾರತವು ಸವೆಸಬೇಕಾದ ಹಾದಿ ತುಂಬಾ ದೀರ್ಘವಿದೆ.

ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಸಿರು ವಲಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಮರಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಅದು ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಷ್ಟೇ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಮೊದಲಿಗೆ ಲಭ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಬಳಸುವ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಗಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ಬದುಕು ಬಳಸಿ ಬಿಡುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆ. ಇದು ನಿಸರ್ಗದ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹೇರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅವನು ಹೇಗೆ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲನಾಗಿರುತ್ತಾನೆಯೋ, ಪರಿಸರವೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿದ್ದೇಬೇಕು. ಬಳಸಿ ಬಿಡುವ ಉಪಭೋಗ ಜೀವನ ಕ್ರಮವು ಪರಿಸರದ ಮೇಲೆ ಮಾರಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಳಕೆಯ ಎಲ್ಲ ವಿಧಗಳೂ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ರೂಢಿಯಾಗಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯದು ಮಿತವಾದ ಬಳಕೆ. ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು " ತನ್ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತಲೂ ಮನುಷ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪತ್ತು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಪರಾಧ ಮತ್ತು ಹಿಂಸೆ " ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದು ಸಹ ಇದೇ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ. ಆದ ಕಾರಣ ಅಸಂಗ್ರಹ ಬದುಕಿನ ಮುಖ್ಯ ಕಾಳಜಿಯಾದರೆ ಪರಿಸರ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯ ಸಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದ ದೊಡ್ಡ ಪಿಡುಗು. ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲವನ್ನು ಬಳಸಿ ಬಿಡಿದ ನಂತರ ನಿಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಒಂದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷ ಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಈಗ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯ ಎಷ್ಟು ಅಗಾಧವಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ ಸಮುದ್ರ ಸೇರಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯದಿಂದ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಸಮುದ್ರ ಜೀವಿಗಳು ಸಾಯುತ್ತಿವೆ. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಎಲ್ಲ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬಳಸಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸಹ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮರುಬಳಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಡಾಂಬರು ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ತಯಾರಿಸಲು ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನೀಡಬಹುದು.

ಆತಿಯಾದ ವಾಹನಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪರಿಹಾರ. ಆದಷ್ಟು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆ ಬಳಸುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಒಂದು ವಾಹನವನ್ನು ಹಲವು ಜನರು ಬಳಸುವುದು ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ.

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಸುಲಭವಾಗಿ ವಿಘಟನೆಯಾಗುವ ಜೈವಿಕ ಕಸವನ್ನು ಕೊಳೆಸಿ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಜೀವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಮತ್ತು ನಿರವಯವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ನೇಮಿಸಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗೆ ನೀಡಿ. ಕಸ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಡಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುವಂಥ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಸವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಲು ಸರ್ಕಾರ ರೂಪಿಸಿರುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಔಷಧಿಯ ಶೀಷೆ, ಬಳಸಿದ ಸಿರಿಂಜು, ಹತ್ತಿ, ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಇತರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, 'ಔಷಧ ತ್ಯಾಜ್ಯ' ವೆಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಕಸ ಸಂಗ್ರಹಕಾರರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಈಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಗೃಹತ್ಯಾಜ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಖಂಡಿತಾ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಬಾರದು.

ಕೋವಿಡ್-19 ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಬಳಸುವ ಮುಖಗವಸು, ಕೈಗವಸು, ಪಿಪಿಇ ಧರಿಸಿ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ನೀಡಿರುವ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಂತೆ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕವರ್ ಅಥವಾ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಕಸವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳನ್ನು

ನೇಮಿಸಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರಿಗೆ ನೀಡಬೇಕು. ಇವುಗಳನ್ನು ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಬಿಡಿದರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಅಂಥ ಸೌಲಭ್ಯ ಇಲ್ಲದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ಬಳಸಿದ ಮುಖಗವಸು, ಕೈಗವಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು 72 ಗಂಟೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಕವರ್ ಅಥವಾ ಕಸದ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾಗಿ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಅವುಗಳು ಯಾರಿಗಾದರೂ ದೊರೆತು, ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಅರ್ಥಕ್ಕೆ ಕತ್ತರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕ್ವಾರಂಟೈನ್ ಆಗದೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಬಳಸುವ ಮಾಸ್ಕ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಸಾಧನಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶೇ. 1ರ ಹೈಪೋ ಕ್ಲೋರ್‌ರೈಟ್ ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಬೇಕು. ನಂತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವವರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಕಲ ಜೀವರಾಶಿ ಬಾಳಿ ಬದುಕಲು ಪರಿಸರ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ನೆಲೆ. ಅದು ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವಿಗಳೂ ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಭೂಮಿಯ ಪರಿಸರವು ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಪೋಷಿಸುವ ತಾಯಿ ಇದ್ದಂತೆ. ನೀರು, ಗಾಳಿ, ಮಣ್ಣು ಇಲ್ಲದ ಜಗತ್ತನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವು ಮಲಿನಗೊಂಡರೆ ಜೀವಿಗಳ ಬದುಕು ಸಹ ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಪರಿಸರದ ಎಲ್ಲ ಘಟಕಗಳು ಅಂದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಹಾವಸೆ, ಶೈವಲ, ಸಸ್ಯ, ಕೀಟ, ಮನುಷ್ಯ, ತಿಮಿಂಗಿಲದವರೆಗೆ, ಮಣ್ಣು, ನದಿ, ಸಾಗರ, ಪರ್ವತಗಳವರೆಗೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದನ್ನೊಂದು ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದುಕುವ ದೊಡ್ಡ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಬಂಧಿಯಾಗಿವೆ. ಈ ಸಂಕೀರ್ಣ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ತಂತು ಕಡಿದರೂ ಇಡೀ ಜೀವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳು, ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲೇ ಜರುಗಬೇಕು. ■



## ಕೋವಿಡ್ ಸಮರದ ಸೇನಾನಿಗಳೊಂದಿಗೆ

# ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ ಸಂವಾದ

ರಾಜ್ಯದ ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೂ  
ಕೋವಿಡ್-19 ಸಮರದಲ್ಲಿ  
ನಿರತರಾಗಿರುವ  
ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ  
ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿ ಮುಕ್ತ  
ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿ,  
ವೈದ್ಯರ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ  
ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅವರ  
ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಸುವ  
ಸಲುವಾಗಿ ಮೇ 15 ರಂದು  
ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ  
ಜಿ.ಎಸ್. ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ  
ಅವರು ನಡೆಸಿದ ವಿಡಿಯೋ  
ಸಂವಾದದ ಹೃದಯಸ್ಪರ್ಶಿ  
ಮಾತುಗಳು.

**ಕೋವಿಡ್-19** ರ ಮೊದಲನೇ ಅಲೆಗಿಂತಲೂ ಎರಡನೇ ಅಲೆ ನಿರೀಕ್ಷೆಗೂ ಮೀರಿ ಎಲ್ಲೆಡೆ ಸಂದಿಗ್ಧತೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ವೈದ್ಯ, ಅರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡ ಹೇರಿದೆ, ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುವುದು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಬಿ.ಎಸ್.ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ ಅವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ಕೋವಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವ ರಾಜ್ಯದ ವಿವಿಧ ಜಿಲ್ಲಾ ಹಾಗೂ ತಾಲ್ಲೂಕು ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ವಿಡಿಯೋ ಸಂವಾದ ನಡೆಸಿ ವೈದ್ಯರ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆದರಲ್ಲದೆ, ವೈದ್ಯರು ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿದರು.

ಕೋವಿಡ್ ಸಂದರ್ಭ ತಂದೊಡ್ಡಿರುವ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಮಾನವೀಯ ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿ. ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪಾರದರ್ಶಕತೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ ಎಂದು ಹಿತ ನುಡಿದ ಅವರು ಇತರರ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ತಮಗೆ ಬಂದೊದಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯ ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯ, ಅರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಸಮೂಹವನ್ನು ರಾಜ್ಯದ ಅಮೂಲ್ಯ ಆಸ್ತಿ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿದರಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮ ಜೀವದ ಹಂಗು ತೊರೆದು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಈ ವೃಂದಕ್ಕೆ ರಾಜ್ಯದ ಜನತೆಯ ಪರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ವೈಯುಕ್ತಿಕವಾಗಿಯೂ ಕೃತಜ್ಞತೆ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಸ್ವತಃ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ, ಗುಣಮುಖರಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿರುವ ವೈದ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಅವರ ಮನೆಯವರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ನಡೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸಹ ತಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದರು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕೆ ಸಿ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪತಿ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ

ಕೋವಿಡ್ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ದಿನದಿಂದಲೂ ಮನೆಗೇ ತೆರಳದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಮೊಕ್ಕಾಂ ಹೂಡಿರುವ ತಮ್ಮ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದರು.

ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಮಣಿಪಾಲದ ಡಾ: ಶಶಿಕಿರಣ್ ಉಮಾಕಾಂತ್ ಅವರು ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಅರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ವಿಶೇಷ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಿಗೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಸರ್ಕಾರ ನಿರ್ಧರಿಸಿರುವ ಅಂತಿಮ ವರ್ಷದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಹಾಗೂ ನರ್ಸಿಂಗ್ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಸಹ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಮನವಿ ಮಾಡಿದರು.

ಬಳ್ಳಾರಿಯ ವಿಜಯನಗರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ: ಶ್ರೀನಿವಾಸುಲು ಅವರು ಜನಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ಆಫ್ಲುಜನಕ ಕೊರತೆ ಇಲ್ಲ. ಜಿಂದಾಲೆ ಅವರು 1000 ಹಾಸಿಗೆಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಮೂಲಭೂತ ಸೌಕರ್ಯ ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ ಅದನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಕ್ರಮಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ವಿಜಯಪುರದ ಡಾ: ಮೀನಾಕ್ಷಿ ಡಿ ಮುತ್ತಪ್ಪನವರ್ ಅವರಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದಿದ್ದೀರಾ ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಮುಖ್ಯ ಎಂದು ಭರವಸೆಯ ಮಾತನಾಡಿದರು. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಅವರು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಿರುವುದಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಮಂಗಳೂರಿನ ವೆನ್‌ಲಾಕ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ವಿಭಾಗದ ಡಾ: ಶರತ್ ಬಾಬು ಅವರು ಪಿ ಪಿ ಇ ಕಿಟ್ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೊರೆತಿದೆ. ಬಳ್ಳಾರಿಯಿಂದ ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ 6000 ಕೆ ಎಲ್ ಆಫ್ಲುಜನಕ ಸರಬರಾಜು ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇರುವ ಹಾಸಿಗೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದರು.

ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಗೋಕಾಕದ ಅರವಳಿಕೆ ತಜ್ಞ ಡಾ: ಮಹಾಂತೇಶ

## ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲಾಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿತರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರಕಲಗೂಡು ತಾಲ್ಲೂಕು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀತರ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳಿಂದ ಮೆಚ್ಚುಗೆ

ಶೆಟ್ಟಪ್ಪನವರ್ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೋಮ್ ಐಸೋಲೇಷನ್ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದು, ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಹಾಸನ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಅರಕಲಗೂಡು ತಾಲ್ಲೂಕು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ: ದೀಪಕ್ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿತರ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡಾ 32 ರಷ್ಟು ಇದ್ದು, ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಶೇಕಡ 10ಕ್ಕೆ ಇಳಿಸುವ ಗುರಿ ಹೊಂದಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು. ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿನ ಸೋಂಕಿತರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಅರಕಲಗೂಡು ತಾಲ್ಲೂಕು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ಮೈಸೂರಿನ ಡಾ: ತ್ರಿವೇಣಿ ಅವರು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡು ಬಂದರೂ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದೆಯೇ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಪರಿಪಾಠ ಜನರಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಇದು ಬದಲಾಗಬೇಕಿದೆ. ಸೋಂಕಿತರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಮೇರೆಗೆ ಹೋಮ್ ಐಸೋಲೇಷನ್ ಆಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಗುರಿಯ ಶೇಕಡಾ 68 ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿರುವುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದರು. ತಮಗೆ ಹಾಗೂ ತಮ್ಮ ಮಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗುಣಮುಖರಾಗಿದ್ದನ್ನು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು

ವಿಚಾರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಸಂತಸ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದರು.

ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ: ಭಾನುಪ್ರಕಾಶ್ ಅವರು ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಲು ಹೋಮ್ ಐಸೋಲೇಷನ್ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಲೆಗಿಂತ ಎರಡನೇ ಅಲೆಗೆ ಹಿರಿಯರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರು ಹಾಗೂ ಕಿರಿಯರೂ ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತುಮಕೂರು ಜಿಲ್ಲೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬದಂತೆ ಇರುವ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಇಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಲು ಕಾರಣ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದರು.

ಕಲಬುರಗಿಯ ಗುಲಬರ್ಗಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ: ಧನರಾಜ್ ಅವರು ಕೊರೊನಾ ತೀವ್ರತೆ ಸರಿದೂಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಹಿಸಿದೆ. ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ರೆಮಿಡಿಸಿವಿಯರ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದರು.

ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿಯ ವೈದ್ಯ ಡಾ: ಗಣೇಶ್ ಭಟ್ ಅವರು ಮಾತನಾಡಿ ತೀರ್ಥಹಳ್ಳಿಯಂತೆ ತಾಲ್ಲೂಕು ಕೇಂದ್ರದಿಂದ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ತೀವ್ರತೆರನಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್ ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರವಾನೆ ಮಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಮಲೆನಾಡಿನ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದಾಗ ಬಹುತೇಕರನ್ನು ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ರವಾನಿಸುವುದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಂಬುಲೆನ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಮೀಸಲಿರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಸರ್ಕಾರದ ಅಪರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಜಾವೇದ್ ಅಖ್ತರ್, ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಇಲಾಖೆಯ ಆಯುಕ್ತ ಡಾ. ಕೆ. ವಿ. ತ್ರಿಲೋಕ ಚಂದ್ರ, ವಾರ್ತಾ ಮತ್ತು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಇಲಾಖೆಯ ಆಯುಕ್ತ ಡಾ. ಪಿ ಎಸ್ ಹರ್ಷ ಅವರೂ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗಿನ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಯವರ ಸಂವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡಿದ್ದರು.



# ಸೋಂಕು ಹರಡುವಿಕೆ ತಡೆಗೆ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯೇ ಮದ್ದು

ಡಾ|| ಎಸ್.ಎಂ.ತಿಮ್ಮಪೂರ



ಸಮಸ್ತ ಜನರು  
ಈಗಲಾದರೂ  
ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಿ  
ಕೋವಿಡ್  
ನಿಯಮಾವಳಿಗಳನ್ನು  
ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ,  
ಕಂಡಿತವಾಗಿ  
ಸೋಂಕು  
ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು  
ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯ.

**ಕೊ**ರೋನಾ ವೈರಸ್ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವು 2020 ರ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಇತರೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವಂತೆ ಸೋಂಕಿನ 2 ನೆ ಹಾಗೂ 3 ನೆಯ ಅಲೆಗಳ ಕುರಿತು ತಜ್ಞರು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದರು. ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿನ ಇದುವರೆಗಿನ ನಡವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಕಂಡ ಕೆಲವು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪುನಃ ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ "ಎರಡನೆಯ ಅಲೆ" ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣಗಳು:  
ಮಾನವ ನಡವಳಿಕೆಯು ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಸೋಂಕಿನ ಕುರಿತು ಜನರ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮನೋಭಾವನೆಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿವೆ. ಕೆಲವರು ಕೋವಿಡ್ 19 ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳಾದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ (ಭೌತಿಕ ಅಂತರ) , ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವರು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೇ ಉಲ್ಲಂಘಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ನಗರಗಳು, ಪಟ್ಟಣಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದವು ಅಥವಾ ಸೂಕ್ತ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು

ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದವು. (ಉದಾ: ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಇಂತಿಷ್ಟೇ ಜನರನ್ನು ಒಳಗಡೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅನುಮತಿಸುವುದು.) ಇತರ ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಮುಖಂಡರು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಅಂತರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಕಡ್ಡಾಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಆಯ್ಕೆಯ ವಿಷಯ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೋವಿಡ್ 19 ನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಕರಣಗಳ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ.



- ಯಾವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಜನರು ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾರೋ ಮತ್ತು ಒಳಾಂಗಣಗಳಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು, ಧಾರ್ಮಿಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸಲು, ಆಚರಿಸಲು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತಾರೋ ಅಂತಹ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕರಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಏರುಗತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ವಾಸಿಸುವ ಅಥವಾ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳಗಳು (ಬಹುಪೀಳಿಗೆಯ ಅವಿಭಕ್ತ ಕುಟುಂಬ ವಾಸವಿರುವ ಮನೆಗಳು, ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಆರೈಕೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು, ಕಾರಾಗೃಹಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ರೀತಿಯ ವಿಶೇಷ ವ್ಯವಹಾರಗಳು) ಕೂಡ ವೈರಸ್‌ನ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ.
- ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜನಸಂದಣಿ ಇರುವ ಇತರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಬಹಳಷ್ಟು ಸೋಂಕಿತರು ವೈರಸ್ ಅನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಇತರ ಜನರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಾರೆ.

ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಾಗ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬಾಧಿತರಾಗುವ ಜನರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೋವಿಡ್ 19 ಪಾಸಿಟಿವ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ

ದಾಖಲಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ತೆರವು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣ

ಕೋವಿಡ್ ಮೊದಲನೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ 2020 ರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ತೆರವುಗೊಳಿಸುವ (ಅನ್‌ಲಾಕ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ) ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಚಾಲನೆ ನೀಡಲಾಯಿತು.

- ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಬಾರ್‌ಗಳು, ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪಾರ ಮಳಿಗೆಗಳು ಮತ್ತೆ ತೆರೆಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಜನರು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ನಿಯಮಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಜನರು ತಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಮತ್ತು ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯಾಗುವುದು, ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ವೈರಸ್ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟಂತಾಯಿತು.
- ದೈಹಿಕ ಅಂತರ, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಮತ್ತು ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಸೇರಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಕೋವಿಡ್ 19

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಮುಂದುವರಿಸಲು ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರು ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ತೆರವುಗೊಳಿಸುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಒತ್ತಾಯಿಸಿದರು. ಆದರೆ ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ತೆರವುಗೊಳಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್ 19 ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ನ್ಯೂನತೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಅಸಮತೋಲನ ಉಂಟಾಗಿ ಪುನಃ ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿನ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಯಿತು.

#### ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವುದು

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪುನಃ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ (ಅನ್‌ಲಾಕ್ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ) ಜನರು ಇನ್ನೇನು ದೇಶದಿಂದ ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ತೊಲಗಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಿತು ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಭಯವಿಲ್ಲದೇ ಓಡಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಡಿಲಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು 2ನೇ ಅಲೆಯ ಸೋಂಕಿನ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳಗಳು ಒಂದು ವಾರ ಅಥವಾ ಎರಡು ವಾರಗಳ ನಂತರವೂ ಕಂಡು

ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ನೀತಿ ಅಥವಾ ಜನರ ವ್ಯಾಪಕ ನಡವಳಿಕೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಮಟ್ಟದ ದತ್ತಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯ, ಅಂದರೆ 6-8 ವಾರಗಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಅವನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಲು ಮತ್ತು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಂಟಲು ದ್ರವದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಅವನ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಕೋವಿಡ್ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇನ್ನು ಈ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಲು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯಾವಕಾಶ ಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ, ಅವರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ವಿಷ ವರ್ತುಲವು ಹಾಗೇ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಬಳಸುವ ದತ್ತಾಂಶದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡು ಬರುವ ಮೊದಲು ಸೋಂಕಿನ ಹಲವಾರು ವಿಷ ವರ್ತುಲಗಳು ಸಂಭವಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ

ಒಂದು ಪ್ರದೇಶವು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಿಸಿದಾಗ, ಆ ಬದಲಾವಣೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೋಡಲು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಜನರು ಸ್ವಚ್ಛಂದವಾಗಿ ತಿರುಗಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವ ಆತಂಕವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅವರ ವರ್ತನೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ರೂಢಿಗತ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ (ಭೌತಿಕ) ಅಂತರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದರೆ ಅಂತಹ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ತೆರವುಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರವೂ ಕೂಡ ಸೋಂಕು ಹರಡುವುದು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಜನರು ಪಾಲಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮಾತಿಲ್ಲ. ಈ ಮೊದಲು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರಿಂದ ವೈರಸ್‌ನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆ ಭಾವನೆ ನಿಜವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೋವಿಡ್ ಮೊದಲನೆಯ

ಅಲೆಯಂತೆಯೇ 2 ನೆಯ ಅಲೆಯೂ ಕೂಡ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಿದೆ. ತಜ್ಞರು ಮುಂಬರುವ ಮೂರನೆ ಅಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ 2ನೆಯ ಅಲೆಯ ಗಂಭೀರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಚ್ಚರಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದೇಕೆ?

2020 ರ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಕಂಡು ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಇದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಲು ಬಹಳ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ಸೋಂಕು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿದ್ದು, ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜನರು ತಮಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ (ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ವಾಹಕರು-Asymptomatic carriers) ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ 2ನೆಯ ಅಲೆಯು ಇಷ್ಟೊಂದು ಭೀಕರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮೊದಲ ಅಲೆ ಬಂದಾಗ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಜನರು ಬಹು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿದ್ದುದರಿಂದ ಆರ್ಥಿಕ ಸವಾಲುಗಳು ಮತ್ತು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ, ಹತಾಶರಾಗಿ



ಕೋವಿಡ್‌ನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬೇಸತ್ತು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಕೋವಿಡ್ 19 ನ ಎರಡನೆಯ ಅಲೆಯು ಇಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿತು.

**ಸೋಂಕಿನ ಎರಡನೆಯ ಅಲೆಯು ಮೊದಲನೆಯದಕ್ಕಿಂತ ಹೇಗೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ?**

ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ಎರಡನೆಯ ಅಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ತೀವ್ರತೆ, ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವವರ ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಭೌಗೋಳಿಕ ಹಂಚಿಕೆಯು ಮೊದಲನೆಯ ಅಲೆಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಎರಡನೆಯ ಅಲೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಲಿದೆ. 2021 ರ ಎಪ್ರಿಲ್ ತಿಂಗಳ ಮೊದಲಾರ್ಧದಲ್ಲಿಯೇ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 20.65 ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕ ಕೋವಿಡ್ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿವೆ. ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಈವರೆಗಿನ ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾದ ಸೋಂಕಿನ ಹರಡುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

**ವೈರಸ್‌ನ ಹೊಸ ಸ್ವದೇಶಿ ರೂಪಾಂತರಿ ತಳಿಗಳು (Mutant Strains)**

ಸೋಂಕಿನ ಮೊದಲನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ರೂಪಾಂತರಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಅಷ್ಟೊಂದು ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಿರುವ ಇಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಮಾಣದ ಕೋವಿಡ್ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾವು-ನೋವುಗಳಿಗೆ ಸಾರ್ಸ್ ಕೋವ್ 2 (SARS-CoV-2) ನ ಸ್ವದೇಶಿ ರೂಪಾಂತರಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಕಾರಣವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾದ ವರ್ಣತಂತ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದರಲ್ಲಿ (Genetic study) 60% ಹೊಸ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಸ್ವದೇಶಿ ರೂಪಾಂತರಿ ತಳಿಗಳೇ ಕಾರಣವೆಂದು ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

**ಯುವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಸೋಂಕಿನ ಎರಡನೆಯ ಅಲೆ:**

- 'ಜ್ವರ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಸೋಂಕಿನ ಎರಡನೆಯ ಅಲೆಯು ಮೊದಲನೆಯ ಅಲೆಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಯುವಕರನ್ನು



**ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದರೂ ಕೂಡ ಸೂಕ್ತ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಬರಬಹುದು. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೂ ಕೂಡ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಾವುಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.**



ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿಸುತ್ತಿದೆ.

- ಪ್ರಸ್ತುತ 2 ನೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಹಾಗೂ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ 50 % ಕ್ಷಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಸೋಂಕಿತರು 45 ವರ್ಷ ದೊಳಗಿನವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಮೊದಲನೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರೇ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದರಿಂದ, ವಯಸ್ಸಾದವರು ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಹೆದರಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಂಡರು. ಅಲ್ಲದೇ 60 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಎರಡನೆಯ ಅಲೆಯು ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಾಧಿಸಲಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ ಯುವ ಜನರು ತಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಚಲನ-ವಲನಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಈ ವರ್ಗವು ಎರಡನೆಯ ಅಲೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾಧಿತವಾಗಿದೆ.

**ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ:**

ಕೋವಿಡ್ 2ನೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡ ಸೋಂಕಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತಿಂಗಳ ಆರಂಭಿಕ ಅಂಕಿ-ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಕೋವಿಡ್ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಬಾಧಿತವಾಗಿರುವ 5 ರಾಜ್ಯಗಳಾದ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಛತ್ತೀಸಘಡ್, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಗೂ ದೆಹಲಿ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಚ್ 1 ರಿಂದ ಎಪ್ರಿಲ್ 4 ರ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು 80,000 ಮಕ್ಕಳು ಕೋವಿಡ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿರುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಂದಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಕೋವಿಡ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ವರದಿಯಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಆದರೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಸಂದೇಶವೊಂದು ರವಾನೆಯಾಗಿದ್ದು, ಕೋವಿಡ್ ಮೊದಲನೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹಾಗೂ ಆ

ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯು ಗಂಭೀರ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಿಭಾಯಿಸುವತ್ತ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಬಹುಪಾಲು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೇ (Undiagnosed) ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟಿತ್ತು.

ಸೋಂಕಿನ ಹೊಸ ಲಕ್ಷಣಗಳು;

- ಸೋಂಕಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಂತೆ ಎರಡನೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಜ್ವರ, ನಡುಕ, ಮೈ-ಕೈ ನೋವು, ವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.
- ಕಳೆದ ವರ್ಷ ಸೋಂಕಿತರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರದೇ ಇದ್ದ ಇತರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಈಗ 2 ನೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಬೇಧಿ, ಹಾಗೂ ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸದಿರುವುದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

ಸೋಂಕಿನ ಹರಡುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಸಾಂದ್ರತೆ

- ಕೋವಿಡ್-19 ಮೊದಲನೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿತು ಹಾಗೂ ದೇಶದ ಬಹುತೇಕ ಭಾಗಗಳು ಸೋಂಕಿನ ಕೇಂದ್ರ ಬಿಂದುಗಳಾಗಿದ್ದವು. ಆದರೆ

2 ನೆ ಅಲೆಯು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

- ಕೋವಿಡ್-19 ಮೊದಲನೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ದೇಶದ 40 ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಒಟ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳ 50% ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಆದರೆ 2ನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 20 ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ಒಟ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿವೆ.
- 2020 ರ ಆಗಸ್ಟ್-ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉತ್ತುಂಗಕ್ಕೇರಿದಾಗ 60-100 ಜಿಲ್ಲೆಗಳು ದೇಶದ ಒಟ್ಟು ಪ್ರಕರಣಗಳ 75% ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದವು. ಆದರೆ 2ನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ 20-40 ಜಿಲ್ಲೆಗಳು 75% ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ವರದಿ ಮಾಡಿವೆ.

ಲಸಿಕೆ:

- ಒಂದೆಡೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ 2 ನೆ ಅಲೆಯು ವೇಗದಿಂದ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕಾ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಲಸಿಕಾ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಹಲವಾರು ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ಲಸಿಕಾ ಅಭಿಯಾನವನ್ನು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳಿಸಲು ಸರ್ಕಾರವು

ಕೋವಿಡ್ 19 ಮೂರನೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬಾಧಿತರಾಗುವ ಕುರಿತು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ 2 ವರ್ಷದಿಂದ 18 ವರ್ಷದವರಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆ ನಡೆದಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತನ್ನ ಲಸಿಕಾ ನೀತಿಯನ್ನು ಬದಲಾವಣೆ ಮಾಡಿದ್ದು, ವಿದೇಶಿ ಲಸಿಕಾ ತಯಾರಿಕಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಭಾರತದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಮುಕ್ತ ಪ್ರವೇಶ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ಮೊದಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ದೇಶದಲ್ಲಿಯೇ ಆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ನಂತರ ಜನರಿಗೆ ಬಳಸಲು ಅನುಮತಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಈಗ ತಂದಿರುವ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಲಸಿಕೆಗಳು:

ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ 2 ಕೋವಿಡ್ ಲಸಿಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ.





### 1) ಕೋವಿಶೀಲ್ಡ್-(Covishield)

ಇದನ್ನು ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಪುಣೆಯ ಸೀರಮ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (SII) ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೋವಿಶೀಲ್ಡ್‌ನ ಎರಡು ಡೋಸ್‌ಗಳ ನಡುವೆ 28 ದಿನಗಳ ಅಂತರ ನಿಗದಿ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ಬಳಿಕ 6-8 ವಾರ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಸೂಚಿಸಲಾಯಿತು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಅವಧಿಯನ್ನು 12 -16 ವಾರಗಳಿಗೆ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ. 8 ವಾರಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ 12 ವಾರದ ನಂತರವೇ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯಲಿದೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುರಾವೆಗಳಿವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ (PHFI) ನ ಡಾ|| ಗಿರಿಧರ ಬಾಬು.

### 2)ಕೋ-ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್-(CoVaccine)

ಇದನ್ನು ಇಂಡಿಯನ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ರಿಸರ್ಚ್ (ICMR) ಮತ್ತು ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ವೈರಾಲಜಿ (NIV) ಇವರ ಸಹಯೋಗದಲ್ಲಿ ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ

ಭಾರತ್ ಬಯೋಟೆಕ್ ಕಂಪನಿಯು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿದ್ದು ಇದು ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಕೋ-ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ನ ಎರಡು ಡೋಸ್‌ಗಳ ನಡುವೆ 4-6 ವಾರಗಳ ಅಂತರ ಇರಬೇಕು.

#### ಲಸಿಕೆಯ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು:

ಎರಡೂ ಲಸಿಕೆಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಇತರ ಲಸಿಕೆಗಳಂತೆ ಸಣ್ಣ-ಪುಟ್ಟ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳು:

- ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ನೀಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಥವಾ ಊತ
- ತಲೆನೋವು
- ಸುಸ್ತು
- ಮಾಂಸಖಂಡ ಅಥವಾ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು
- ಜ್ವರ
- ನಡುಕ
- ವಾಂತಿ

ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೇ?

- ಇದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದರೂ ಕೂಡ ಸೂಕ್ತ

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದಿದ್ದರೆ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಬರಬಹುದು. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದವರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಅಂಟಿಕೊಂಡರೂ ಕೂಡ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಾವುಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

- ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದರೂ ಕೂಡ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು, ಭೌತಿಕ ಅಂತರ ಹಾಗೂ ಕೈ ತೊಳೆಯುವ ಕೋವಿಡ್-19 ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಲೇಬೇಕು.

ಲಸಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳು:

- ಮೊದಲನೆಯ ಡೋಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕಂಪನಿಯ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆಯೋ ಎರಡನೆಯ ಡೋಸ್‌ನಲ್ಲೂ ಅದೇ ಕಂಪನಿಯ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಒಂದೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಗುಣಮುಖನಾಗಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು



6 ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

- ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಸ್ತನಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಬಹುದು.
- ಕೋವಿಡ್ 19 ಮೂರನೆಯ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬಾಧಿತರಾಗುವ ಕುರಿತು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿರುವುದರಿಂದ 2 ವರ್ಷದಿಂದ 18 ವರ್ಷದವರಿಗೆ

ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಕುರಿತು ಚಿಂತನೆ ನಡೆದಿದ್ದು, ಈಗಾಗಲೇ ಈ ಕುರಿತು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆದಿವೆ.

- ಈ ಲಸಿಕೆಗಳು ನೀಡುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂತಹ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬರಬಹುದು.

#### ರೋಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Diagnosis and Treatment):

ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡ ತಕ್ಷಣ

#### ಕಪ್ಪು ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಅಥವಾ ಮ್ಯೂಕೋರ್ಮೈಕೋಸಿಸ್ (Mucormycosis):

ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವರೆಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾದವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಅಥವಾ ಮ್ಯೂಕೋರ್ಮೈಕೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಗಂಭೀರ ಅವಕಾಶವಾದಿ ಸೋಂಕು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಇದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬವಾದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ದೃಷ್ಟಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣವನ್ನೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಗುಜರಾತ್‌ನ ಸೂರತ್, ದೆಹಲಿ, ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಗೂ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ.

"ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯೇ ಲೇಸು" ಎಂಬಂತೆ ಸೋಂಕು ಬಂದ ನಂತರ ಪರದಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸೋಂಕು ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಸರಕಾರವು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಲಸಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಲಸಿಕೆಗಳಾದ: ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು, ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ (ಭೌತಿಕ) ಅಂತರ ಕಾಪಾಡುವುದು ಈ ಮೂರನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ ಮೂರನೇ ಅಲೆಯ ಸೋಂಕನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಆರ್‌ಪಿ (CRP), ಸಿಬಿಸಿ (CBC) ಹಾಗೂ ಡಿ-ಡೈಮರ್ (D-Dimer) ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ಎದೆಯ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ಕೆಲವು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಈ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ವರದಿ ಹಾಗೂ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಸ್ಕೋರ್‌ನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

ಸೋಂಕಿನ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟ್ಯಾಮೋಲ (Paracetamol), ಐವರ್‌ಮೆಕ್ಟಿನ್ (Ivermectin), ಡಾಕ್ಸಿಸೈಕ್ಲಿನ್ (Doxycycline) ಎಂಬ 3 ಔಷಧಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡರೆ ಡೆಕ್ಸಾಮೆಥಾಸೋನ್ (Dexamethasone), ಆಕ್ಸಿಜನ್ (Oxygen), ಅಸ್ಪಿರಿನ್ (Aspirin) ಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ರೋಗಿಯು ಸ್ಪಂದಿಸದಿದ್ದರೆ ಡೆಕ್ಸಾಮೆಥಾಸೋನ್ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟವನ್ನೂ ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಗಳೊಂದಿಗೆ ರೋಗಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿಸುವಂತಹ ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್ ಸಿ ಹಾಗೂ ಝಿಂಕ್‌ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಸಕಾಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಸಾವು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು

ಸೋಂಕಿನ 2 ನೆಯ ಅಲೆಯು ಅತ್ಯಂತ ಭೀಕರವಾಗಿದ್ದು ಸೋಂಕಿತರು ಆಕ್ಸಿಜನ್, ಬೆಡ್, ಸಿಗ್‌ದೇ ಪರದಾಡುವಂತಾಗಿದೆ. ನಿತ್ಯ ಹಲವಾರು ಸೋಂಕಿತರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆತರುವ ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲೇ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಂಕಿತರು ಸೋಂಕಿನ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು, ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಕೊನೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಹೀಗೆ ಬಂದ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬೆಡ್ ಸಿಗದೇ ಪರದಾಡಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮೊದಲು ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಲ್ಲಿಯೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಸೋಂಕಿತರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ.

- ಸೋಂಕಿನ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಕೋವಿಡ್ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದರೂ ಕೂಡ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದೇನೆ ತೀರಾ ಸೌಮ್ಯ ಸ್ವಭಾವದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಊಟ ರುಚಿಸದಿರುವುದು, ತಲೆ ನೋವು, ಮೈ-ಕೈ ನೋವು, ಸುಸ್ತು, ಬೇಧಿಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಜನರು ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.
- 2ನೇ ಅಲೆಯ ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್‌ನ ಈ ಹೊಸ ತಳಿ (ಡೆಲ್ಟಾ ಮ್ಯುಟೇಂಟ್) ರೂಪಾಂತರಿ ತಳಿ

ಅಥವಾ ಬಿ.1.617) ಆರ್‌ಟಿ-ಪಿಸಿಆರ್ ಟೆಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಗಂಭೀರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಾಗೂ ಎದೆಯ ಸಿ.ಟಿ.ಸ್ಕ್ಯಾನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೂ ಟೆಸ್ಟ್ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಂದು ವರದಿ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು "ಫಾಲ್ಸ್ ನೆಗೆಟಿವ್" ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜನರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಸೋಂಕಿನ ತೀವ್ರತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿಯದೇ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಉಲ್ಲೇಖಗೊಂಡು ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿತರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಅವರ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಬೆಡ್ ಸಿಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ರೋಗಿಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ಗಂಭೀರ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಕುಸಿಯುವ ಹಂತದಲ್ಲಿದೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದೇ ರೀತಿ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಎಷ್ಟೇ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಉತ್ಪಾದಿಸಿದರೂ ಕೂಡ ಈ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು

ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೋಂಕಿನ ಈ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬಂದೊದಗಿದೆ. ಜನರು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಸೋಂಕಿನ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಜನರು ತಮ್ಮ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಸರಕಾರಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ಪದವಿ ಪಡೆದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಕ್ಷಣ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಖಂಡಿತ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸರಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯಿಂದ ಜನರಿಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಕುರಿತು ಆರೋಗ್ಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಡಂಗುರ ಸಾರುವ ಮೂಲಕ, ಮೈಕಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಜನರಲ್ಲಿ ಈ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದೀತು. ಹಾಗೂ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಇನ್ನು ಮುಂದಾದರೂ ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

- ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದು ಮಾಟ-ಮಂತ್ರ, ದೇವರ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು, ಶನಿಕಾಟ ಎಂದೆಲ್ಲ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯು ಗಂಭೀರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ತರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಪಕ್ಷಿ ಹಾರಿ ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ.





# “ಅತಿಯಾದ ಭಯ ಬಿಡಿ ಮನಸ್ಸು ಗಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ”

ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ ಸರಿಪಡಿಸಲೆಂದೇ ಬಂದಿದೆ ವೈರಸ್

- ಡಾ. ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

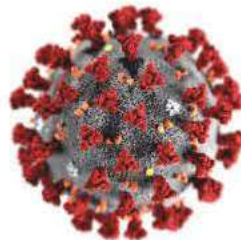
**ಕೊ**ರೊನಾ ವೈರಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತದೆಯೋ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾನಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಮಾಡುತ್ತಿವೆ. ಕಣ್ಣೆದುರೇ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವಿನ ದೃಶ್ಯಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ. ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲಸವೂ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ನಿಮಾನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ದಶಕಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆದಿರುವ ಡಾ.ಸಿ.ಆರ್.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಈ ಬಾರಿಯ ಮಾತು-ಮಂಥನದಲ್ಲಿ ಜೊತೆಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ದುರಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಜತನದಿಂದ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇಡೀ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಆತಂಕ, ಭಯ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಒಂದು ಸವಾಲಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಈ ಸವಾಲನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬಂದಿದೆ. ಅದು ಬಹಳ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಾ ಇದೆ.

ಅದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಬೇಕಾದರೂ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು. ಕೊರೊನಾ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಏನೂ ಓಡಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ನಾವೇ ಅದರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಮುಂಜಾಗ್ಯತಾ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ದೃಢ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದೇ ಮೊದಲನೆಯ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಯೋಚನೆ.

ಯಾಕೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಟೀವಿ ಚಾನಲ್‌ಗಳು, ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಅತಿ ಭಯವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಕೊರೊನಾದಿಂದಾದ ಸಾವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಾವಿನ ಮನೆಯ ಗೋಳಾಟವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಸರ್ಕಾರದ ಅದಕ್ಷತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಧನದಾಹವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೇಣಗಳ ಸಾಲಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಜನರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇದು. ಜನರನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ನಾವಿದನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಸಮರ್ಥನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾರ್ಕೆಟ್‌ಗೆ ಬರಬೇಡಿ, ಹೊರಗಡೆ ಬರಬೇಡಿ ಅಂದ್ರೆ ಜನ ಬರ್ತಾರೆ, ಅವರನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ.



ಸಂದರ್ಶನ:  
ಮಂಜುನಾಥ್ ಚಾಂದ್

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಇವೆಲ್ಲ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಭಯ ಹುಟ್ಟಿಸಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಅತಿ ಭಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಾರದು. ಅದು ಉತ್ತಮ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅಲ್ಲ. ಸ್ವಸ್ಥ ಸಮಾಜವನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ ಇದಲ್ಲ. ಕೊರೊನಾ ಎಷ್ಟು ಅಪಾಯಕಾರಿಯೋ, ಅತಿ ಭಯವೂ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಇಂತಹ ಅತಿಯಾದ ಪ್ಯಾನಿಕ್‌ನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಹಠಾತ್ತಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ಮೈ ಬಿಸಿಯೇರುತ್ತದೆ, ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ, ನಿದ್ರೆಯೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟವೇ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದರೆ ನನಗೂ ಬಂತು ಎಂದು ಸುಮ್ಮನೇ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಶುರುಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಭಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶುರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೋಗಿ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಭಯಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಅತಿಯಾದ ಭಯ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಂತೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಭಯ ಒಂದು ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದಾಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಅನೇಕರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದರೆ ನಾನು ಸತ್ತೇ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ ಎಂಬ ಭಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅತಿ ಭಯ ಎನ್ನುವುದು ತೀವ್ರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಹಿಂಸೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದರೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಅಸ್ತಮಾವಿದ್ದರೆ ಅದೆಲ್ಲವೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಜನಕ್ಕೆ ಭಯ ಇರಬಾರದು ಅಂತೇನೂ ನಾನು ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸಲ್ಲಮಟ್ಟಿನ ಭಯ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ. ಕೋವಿಡ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಯ್ತು ಅಂದ್ರೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಯೋಚನೆ ಬರಬಾರದು, ಪಾಸಿಟಿವ್ ಯೋಚನೆ ಬರಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯನ ಮುಂದೆ ಈ ಕೊರೊನಾ ಏನೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಈ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಗೆದ್ದು ಬರುತ್ತೇನೆ, ಕೊರೊನಾ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಶೇ.99ರಷ್ಟು ಜನ ಗೆದ್ದು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ ಶೇಕಡಾ ಒಂದರಷ್ಟು ಜನ ಮಾತ್ರ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಈಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಕೋವಿಡ್ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವರದಿ ಇದೆ.**

ಹೌದು, ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅತಿಯಾದ ಭಯವೇ ಕಾರಣ. ಮೊದಲನೇ ಅಲೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಭಯದ ವಾತಾವರಣ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಬಾರಿ ಆರಂಭದಿಂದಲೇ ಭಯದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ವಿಪರೀತ ಎನ್ನುವಂತಹ ಹಂತಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಇತರ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇದ್ದವರು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದವರು ಕೋವಿಡ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಕೈಮೀರುವ ತನಕವೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡದೇ ಇರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಒಂದು ಮಾತನನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಕೊರೊನಾ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಅದು ಬಾರದೇ ಇರುವಂತೆ ನಾನು

## ಸೋಶಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ. ಅದು ಎಂತಹ ಸೆಲಬ್ರಿಟಿನೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಿ ನೋಡುವ ಗುಣವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವೈದ್ಯರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳಿ.

ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ ಎಂಬ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಸರಿಯಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವಂತದ್ದು, ಜನರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗದೇ ಇರುವುದು, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ. **ಸದಾ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಓಡಾಡಿಕೊಂಡೇ ಇದ್ದ ಮನುಷ್ಯ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಬಂದಿಯಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭವನ್ನು ಎದುರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?**

ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಆತ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ಸುಮ್ಮನೇ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಸದಾ ಏನಾದರೊಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಭಯ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಿರಿ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಟ್ಟು ಅಟವಾಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಕಥೆ ಹೇಳಿ. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿನೆಮಾ ನೋಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದು ಕಡೆ, ನೀವೊಂದು ಕಡೆಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅವರು

ಮೊಬೈಲ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆ ನೀವು ಲ್ಯಾಪ್ಟಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ತಲ್ಲಿನರಾಗುತ್ತೀರಿ. ಇಡೀ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಕ ಮನಸ್ಸುಗಳೇ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟದಕ್ಕಿಲ್ಲ ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ವೈಮನಸ್ಸು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇವರ ನಡುವೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಹಿಂಸೆ ಅನುಭವಿಸುವವರು ಹಿರಿಯ ಜೀವಗಳು. ಅಂತಹ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬಿಡಬೇಕು. ಈಗ ಬಂದಿರುವ ಕೊರೊನಾ ನಮ್ಮ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಿಕ್ಕೇ ಬಂದಿದೆ. ಸತ್ತು ಹೋಗಿರುವ ಮನಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲಿಕ್ಕಂದೇ ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇನ್ನೊಂದು ಬಹುಮುಖ್ಯ ವಿಚಾರ ಎಂದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೂ ಬರುವಂತಹ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ನಂಬಬೇಡಿ. ಈ ಕಷ್ಟಾಯ ಕುಡಿಯಿರಿ, ಮೈಗೆ ಸಗಣೆ ಬಳಕೊಳ್ಳಿ ಅಂತೆಲ್ಲ ಕ್ಷಣಕ್ಕೊಂದು ಸಲಹೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಈಗ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಗುರೂಜಿ ಎಂಬಾತ ಕ್ರೋನಮಾರಮ್ಮನ ಪೂಜೆ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಕೊರೊನಾ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುವುದು ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಲ್ ಆಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಅತ್ಯಂತ ಹಾಸ್ಯಾಸ್ಪದವಾದ ಹಾಗೂ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಸಲಹೆಗಳು. ಕಷ್ಟಾಯ ಕುಡಿದು ಕುಡಿದು ಜನ ಆಸಿಡಿಟಿ ಬರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ವೀಮ್ ತೆಕ್ಕೊಂಡು ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಯಿತು. ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳು. ಅದರಿಂದ ಕೊರೊನಾಗೆ ಏನೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವನ್ನೆಲ್ಲ ನಂಬಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಕೋವಿಡ್ ತಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿ. ನಮ್ಮವರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಾಕಿ ಎಲ್ಲರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕಾರ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ



## ಬದುಕು ಮತ್ತೆ ಮರುಹುಟ್ಟು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ....

ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ, ಇಂತಹ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಏನೇನೋ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅಲೋಪತಿಯವರು, ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯವರು, ಆಯುರ್ವೇದದವರು ಎಲ್ಲರೂ ದುಡ್ಡು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೂಲಕವೇ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧೈರ್ಯ ಸರ್ವತ್ರ ಸಾಧನಂ. ಅತಿಭಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಹಾಗೂ ಬರಬಹುದಾದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇವೆಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

**ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ನಮ್ಮ ನಾಯಕರು ಕೂಡ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.**

ನಮ್ಮ ನಾಯಕರು ಕೂಡ ಜನರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಕೇವಲ ಸರ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಬೈಯುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪಕ್ಷ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ನಾಯಕರು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ಜನರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಚಿಕ್ಕಿತ್ನ ಪಡೆದರೆ ಜನರಿಗೂ ಅಂತಹ ಆಸ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅವರೂ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ. ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ತಿಗಳಿಗೆ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ದುಡ್ಡು ಸುರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ನೆಗೆಟಿವ್ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟು ಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲರ ಕೊಡುಗೆಯೂ ಇದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಜನ ಭಯಭೀತರಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಏಕಾಏಕಿ ಅಲ್ಲೋಲಕಲ್ಲೋಲ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊರೊನಾಗೆ ಬೇಕಾಗಿದ್ದೂ ಇಂತಹ ವಾತಾವರಣವೇ. ಅದರ ಕೆಲಸ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧರಾಗುತ್ತಾರೆ ಅವರನ್ನು ಮೊದಲು ಕೆಡವಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದರ ಕೈಮೇಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಹೋರಾಟ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅದು ಕುಂದಿಸುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ನಾವು ಮೊದಲು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದವರು, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ

ಅನೇಕ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಅಪ್ಪ-ಅಮ್ಮ ಮೃತಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳು ಕೊರೊನಾದಿಂದಾಗಿ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ, ಕೆಲವು ಕುಟುಂಬಗಳೇ ಖಾಲಿಯಾಗಿವೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂತಹ ಆಘಾತದಿಂದ ಹೊರಬರುಹುದೇ ಕಷ್ಟ. ಮತ್ತೆ ಬದುಕು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಓಂದೆ ಪ್ಲೇಗ್ ಬಂದಾಗ ಹಳ್ಳಿ ಹಳ್ಳಿಯೇ ನಾಶವಾದ ಉದಾಹರಣೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇದೆ. ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ನಮಗೆ ಅದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೊರೊನಾದಿಂದಾಗಿ ಒಂದೇ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಐದು-ಆರು ಜನ ಸತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳು ಅನಾಥರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸದೇ ನಮಗೆ ಬೇರೆ ವಿಧಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಸಾವನ್ನು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಕಾಡಿಗೆ ಬೆಂಕಿ ಬೀಳುತ್ತದೆ, ಎಷ್ಟೊಂದು ಮರಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲ ಕ್ರಮೇಣ ಮಳೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಮರಗಳು ಮತ್ತೆ ಚಿಗುರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಹಾಗೇ ಮನುಷ್ಯನ ಬದುಕು ಮರುಹುಟ್ಟು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮ. ಸಾವು ಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಎದೆಗುಂದಿ ಕುಳಿತರೆ ಬದುಕು ಸಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ವಾಸ್ತವ. ಜೀವನ ಮುಂದುವರಿಯಲೇಬೇಕು. ಸತ್ತವರ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ದಾನ-ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ತಳವರ್ಗದ ಜನಕ್ಕೆ, ಬಡವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೊಂದಿಷ್ಟು ನೆಮ್ಮದಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ದೃಢಚಿತ್ತದಿಂದ ಇದ್ದ 95 ರಿಂದ 100 ವರ್ಷದವರೆಲ್ಲ ಕೊರೊನಾ ಗೆದ್ದಿರುವ ಉದಾಹರಣೆ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆಯೇ ಇದೆ. ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಹೋರಾಟಗಾರ ದೊರೆಸ್ವಾಮಿ ಅವರು ಕೊರೊನಾವನ್ನು ಗೆದ್ದು ಬಂದಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಿ.

ಅತಿಭಯ ಎನ್ನುವುದು ಮೊದಲೇ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಸಮಾಜವೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಯಾಕೆಂದರೆ

ಕೆಲವರು ತುಂಬ ಭಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೊರಗಡೆ ಬರಬೇಡಿ ಅಂದರೆ ಹರಕ್ಕೆ ಬಿದ್ದು ಬರುವುದು, ಗುಂಪು ಸೇರಬೇಡಿ ಅಂದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿರಿಂದ ಎಂದರೆ ಗಾಡಿ ಹತ್ತಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹೋಗಲು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಸುರಕ್ಷಿತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದರೆ ಕೋವಿಡ್ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸುಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

**ಒಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಕೊರೊನಾ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದ ತಕ್ಷಣ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂತೇ? ಹೌದು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಬೇಡಿ. ನಿಮಗೆ ಕೊಟ್ಟ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಕಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯರು ಕೊಟ್ಟ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ತಿರಸಾವಹಿಸಿ ಪಾಲಿಸಿ. ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿರಿ. 'ಕೊರೊನಾ ಬಂದಿದೆ, ಹೋಗುತ್ತೆ' ಎಂಬಷ್ಟು ನಿರಾಳವಾಗಿರಿ. ನಿಮ್ಮೊಳಗಿನ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಕಂಡೇ ಅದು ಪಲಾಯನ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಕೇವಲ ಐದಾರು ದಿನಗಳಲ್ಲೇ ನಿಮಗೆ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಧೈರ್ಯಗಟ್ಟಿರ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ದಿನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಸತಾಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹೋಂ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಕೋವಿಡ್ ಕೇರ್‌ನಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿ ಇಡಲು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿ. ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರೊಂದಿಗೆ, ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಪೂರ್ತಿ ಎಂಗೇಜ್ ಆಗಿರಿ. ಇನ್ನೇನು ಕೊರೊನಾ ಬಂತು, ನಾನು ಸರ್ತೋಗ್ ಬಿಡ್ಡೀನಿ ಎಂಬ ಯೋಚನೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಮೊದಲು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕಿತ್ತುಹಾಕಿಬಿಡಿ.

**ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಹೇಗೆ ಸಾಥ್ ಮತ್ತು ಧೈರ್ಯ ತುಂಬುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು?**

ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ

ಕೊರೊನಾ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದಾಕ್ಷಣ ಗಾಬರಿಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಡಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದವನ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆಗೆಟಿವ್ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಬೇಡಿ. ಅವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾಸದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಧೈರ್ಯವಾಗಿರಿ, ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ನಾವಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಸಾಫ್ಟ್ ನೀಡಿ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಅಸ್ವಸ್ಥತಾ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸಬೇಡಿ. ಕೊರೊನಾ ಬಂತೆಂದರೆ ಬಾಡಿಗೆ ಮನೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಎಂಬ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನೂ ನಾವು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ. ಅಂತಹವರ ಅಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ನೀವು ಮರುಕಪಡಿ. ನೀವು ಮಾತ್ರ ಧೈರ್ಯಗಡಬೇಡಿ.

**ವೈರಸ್ ಬಂದು ಈಗ ನಮಗೆ ಹೊಸ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಸಿದೆ. ನಾವು ಇಲ್ಲಿಯ ತನಕ ಇದ್ದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ಆಹಾರ ಶೈಲಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಂದಿದೆ. ಮುಂದೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹೇಗಿರಬೇಕು.**

ಒಳ್ಳೆಯ ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ. ಇದೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಾಗಬೇಕು. ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡರೆ ರೋಗಗಳು, ವೈರಸ್‌ಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ, ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸೋಲುತ್ತೇವೆ. ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ತಂತೆಗೆ ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಆಗಿದೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದೇವೆ, ವರ್ಕ್ ಫ್ರಮ್ ಹೋಮ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಬೇಕೋ ಹಾಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಏಳುವುದು, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಊಟ ಮಾಡುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದು. 'ಅಯ್ಯೋ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೇ, ಸ್ನಾನ ಯಾಕೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಬಟ್ಟೆ ಯಾಕೆ ಬದಲಿಸಬೇಕು?' ಎಂಬ ಉದಾಹರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಜನ ಜೀವನದ ಶಿಸ್ತನ್ನೇ ಮರೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಹಾಳಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲ,

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೂಡ ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳಿ, ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನಿ. ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇನೆಂದು ಗಲೀಜು ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡರೆ ಮನೆಯವರಿಗಲ್ಲ, ನಿಮ್ಮ ಮೇಲೆ ನಿಮಗೆ ಅಸಹ್ಯ ಅನಿಸಿತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸದಾ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾದವರು ಇದ್ದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಕುಳಿತು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿದ್ದರೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ. ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಮರಳಿ ತರುವ ಕಾಲ ಈಗ ಬಂದಿದೆ. ಹಿಂದೆ ಅವಿಭಜಿತ ಕುಟುಂಬ ಇದ್ದಾಗ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ, ಬೆರೆತು ಜೀವನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಈಗ ಅಂತಹ ಬದುಕು ನಮಗೆ ಮತ್ತೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಒಂದು ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಗಂಡ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಹಿಡಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ರೂಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಂಡತಿಯೋ, ಮಗಳೋ ಲ್ಯಾಪ್‌ಟಾಪ್ ಹಿಡಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವರ್ಕ್ ಫ್ರಮ್ ಹೋಮ್ ಸ್ಥಿತಿ. ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮಾತನಾಡದೇ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ನಾವು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅಂತಹ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಪಾಠ ಕಲಿಯದೇ ಇದ್ದರೆ ಇನ್ನೆಂದೂ ಕಲಿಯಲಾರವು. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನವನ್ನು ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ ಕಟ್ಟುವ ಕೆಲಸ ಆಗಬೇಕು. ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮನೆ ಕ್ಲೇನ್ ಮಾಡುವುದು, ಮನೆಯ ಅಲಂಕಾರ ಮಾಡುವುದು, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು, ಜೊತೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಊಟ ಮಾಡುವುದು... ಹೀಗೆ ಸಹಜೀವನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಿದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿದ್ದ ಜೇಡರ ಬಲೆ ತೆಗೆದು, ಧೂಳು ತೆಗೆದರೆ ಮನೆಯೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ, ಮನಸ್ಸೂ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇವರ ನಂಬಿಕೆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಭರವಸೆಯ ಮೂಲ. ಅಂತಹ ಭರವಸೆಯನ್ನು ದಕ್ಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದೇ ದೇವರ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ, ಎಲ್ಲರ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಜೀವನೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಿ.

**ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನದ ಶಿಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗಾಳಿಗೆ ತೂರಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿಯೇ ವೈರಸ್ ನಮಗೊಂದು ಪಾಠ ಕಲಿಸಲು ಬಂದಿದೆ...**

ಹೌದು. ನಾವೀಗ ಪಾಠ ಕಲಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ವಾರ್ಥಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಹಾಳುಗಡಹಿದ್ದಿ. ಭೋಗ-ಭಾಗ್ಯಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದಿ. ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡುವ ಹುಚ್ಚಿಗೆ ಬಿದ್ದಿ. ಕೊನೆಗೆ ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿ. ಈಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಎಲ್ಲರ ಆದಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇರುವ ಹಣದಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯ, ಮನಸ್ಸು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಜೋಪಾನ ಮಾಡುವ ಅನಿವಾರ್ಯ ಬಂದಿದೆ. ಅನಗತ್ಯ ವಿಚಾರಗಳ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಕೊಡಬೇಡಿ. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ 32 ಇಂಚಿನ ಟೀವಿ ಇದೆ ಎಂದು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ 42 ಇಂಚಿನ ಟೀವಿ ತರಲು ಜಿಡ್ಡಿಗೆ ಬೀಳದಿರಿ. ಅವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಚ್ಚ ಹೊಸ ಕಾರು ಬಂದಿದೆ, ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಡಬ್ಬಾ ಕಾರ್ ಇದೆ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಮಾಡಬೇಡಿ. ದೊಡ್ಡ ಟೀವಿ ಇದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ, ದೊಡ್ಡ ಕಾರು ಇದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸರಳ ಜೀವನ ಸ್ವಸ್ಥ, ಸಂತುಷ್ಟ ಜೀವನ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲಿಸಲು ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಬರಬೇಕಾಯಿತು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ವೈರಸ್‌ಗೆ ಥ್ಯಾಂಕ್ಸ್ ಹೇಳೋಣ.

ವೈರಸ್ ಏನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದೂರ ಹೋಗುವ ಹಾಗೆ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. 'ಏನಪ್ಪಾ ಶನಿ ಇದು, ಯಾವಾಗ ಇದು ಹೋಗುತ್ತೆ' ಎಂದು ದೂರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವುದಕ್ಕೆ ಏನು ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಅದನ್ನು ಮನುಷ್ಯನಾದವರು ಮಾಡಬೇಕು. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ಮಾಡುವಂತಹ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸದ್ಯಕ್ಕಂತೂ ಬ್ರೇಕ್ ಬಿದ್ದಿದೆ. ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿಯೇ ಎಲ್ಲರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರೋಣ. ನಮ್ಮ ಶಾಪ್‌ಗೆ ಈಗ ಜನ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಜನ ಫೋನ್ ಮೂಲಕವೇ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಾಟ್ಸಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಿಕ್ರಿಸ್ಟನ್ ಕಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅಂತಹ ಜೀವನ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕರಗತ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಬಾರಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಆಷ್ಟಜನಕದ ಸಮಸ್ಯೆ ತುಂಬಾ ಆಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ನಡುವೆ ಇರುವ 'ಆಕ್ಸಿಜನ್' ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತಿದ್ದೇವೆ.

ನಿಜ. ಮನೆ ಮುಂದೆ ಜಾಗ ಇದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ನಾವು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಂಕ್ರೀಟ್ ರೂಪವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತೇವೆಯೇ ವಿನಾ ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಮಗೆ ಆಷ್ಟಜನಕ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನಾವು ನಾಶ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಈಗಲಾದರೂ ಮನೆ ಮುಂದೆ ಒಂದೆರಡು ಗಿಡಗಳನ್ನು ನೆಡಿ. ಜಾಗ ಇಲ್ಲವಾದರೆ ನೀವು ಓಡಾಡುವ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ, ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆಡಿ. ನೀವು ಇಂದು ನೆಟ್ಟ ಗಿಡ ಮುಂದಿನ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬೆಳೆದ ಮರ ಇನ್ನೊಂದು ಜನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಹೋಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಯೋಗ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಸದೃಢ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗ ಇರುವ ಮರಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಾವು ಕಡಿದು ಹಾಕುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೆ. ಕಟ್ಟಡ ಮಾಡಿಕೆ, ಮೆಟ್ರೋ ಮಾಡಿಕೆ ಕಡಿದು ಹಾಕಿದ್ದೆ. ಕಡಿದ ಮರಗಳ ಬದಲಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಮರಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ? ಎಲ್ಲಿಂದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬರಬೇಕು ಹೇಳಿ? ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೋಟಿ ಜನಕ್ಕೆ ಎಂಭತ್ತು ಲಕ್ಷ ವಾಹನಗಳಿವೆ. ಮನೆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ವಾಹನಗಳಿವೆ. ಯಾರಿಗೂ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಸಾರಿಗೆ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಪಕ್ಕದ ಬೀದಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಿದ್ದರೂ ಕಾರು ತಕೊಂಡು ಹೋಗುವವರು ಎಷ್ಟು ಜನ ಇಲ್ಲ ಹೇಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಕಸರತ್ತು ಕೊಡುವುದು ಯಾವಾಗ? ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್, ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್ ನಡುವೆ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಅತಿ ಆಸೆ, ಲಾಲಸೆ, ಭೋಗ-ಭಾಗ್ಯಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಸಲ್ಲ ದುಡ್ಡು ಕೈಗೆ ಬಂತೆಂದರೆ ಮನೆಗೆ ಏಸಿ (ಹವಾನಿಯಂತ್ರಣ) ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಏಸಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಷ್ಟು ಕಾರ್ಬನ್ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ? ಯೋಚನೆ ಮಾಡದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತ ಸಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಅದರ ಫಲವನ್ನೆಲ್ಲ ನಾವೇ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಕಳೆದ ಬಾರಿ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಮಾಡಿದಾಗ ಆದ ಮ್ಯಾಜಿಕ್‌ನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿದ್ದೀರಲ್ಲ? ಸುಮಾರು ಇನ್ನೊಂದು ಕಿ.ಮೀ. ದೂರಕ್ಕೆ ಹಿಮಾಲಯ ಪರ್ವತ

ಕಾಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಶುರುವಾಯಿತು. ಶುದ್ಧ ಹವಾಮಾನವೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಬಗ್ಗೆ...

ಮೊದಲು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಶಿಸ್ತು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿಂದ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ. ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾರ್ಕ್ ಇದೆ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಅರ್ಧ ತಾಸು ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಹೃದಯದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

**ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎಂತಹ ವೈರಸ್ ಬಂದರೂ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿಗೆ ದುಡಿಯಲೇಬೇಕಾದ, ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೇ ಬೇಕಾದ ಶ್ರಮಿಕ ವರ್ಗ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು, ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?**

ಇಂತಹ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರ ಅವರಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇಂದಿರಾ ಕ್ಯಾಂಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಊಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದು ಉತ್ತಮ ನಿರ್ಧಾರ. ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಬಡವರ ನೆರವಿಗೆ ಬಂದಿವೆ, ಕೆಲವು ಸೆಲಬ್ರಿಟಿಗಳು ಬಡವರಿಗೆ ಊಟ ಹಾಕುವ, ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಉತ್ತಮ ನಡೆಯಾಗಿದೆ. ಶ್ರಮಿಕ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರ ಪ್ಯಾಕೆಜ್‌ಗಳನ್ನು ಘೋಷಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸಮಾಜದ ಋಣ ತೀರಿಸುವ ಸಮಯ. ಕೊಡಗಿನಲ್ಲಿ ಟಾಟಾ ಗ್ರೂಪ್‌ನವರು 200 ಹಾಸಿಗೆಗಳ ವಿಶೇಷ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕಟ್ಟಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವು ಸಮಾಜದ ಎಲ್ಲ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ಸಲ್ಲಬೇಕು.

**ಈ ಬಾರಿ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ ಯುವಕರಿಗೆ ಕೊರೊನಾದಿಂದ ಹಾನಿಯಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ಯುವಕರು ಎಂತಹ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು? ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಯುವಕರಿಗೆ ನಿರುದ್ಯೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಡುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಯುವಕರು ಈಗ ಬಂದಿರುವ ಸಂಕಷ್ಟದಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ತತ್ಕಾಲಕ್ಕಾದರೂ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ

ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಇದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಯುವಕರು ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆ ನನಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಜೀವನ, ಜಂಕ್ ಫುಡ್ ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇಂತಹ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಯಾವಾಗ ಬಂದು ಜೀವ ಕಸಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ, ಉತ್ತಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ನಾನು ಸಲಹೆ ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ.

**ಈ ವೈರಸ್ ಬಹಳ ಕಾಲ ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ. ಒಂದು, ಎರಡು ಮೂರು ಅಂತ ಹೇಳಿ ಎಷ್ಟು ಅಲೆಗಳಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಈಗಿನಿಂದಲೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಂದೇಶ ನೀಡಲು ಬಯಸುತ್ತೀರಿ?**

ಹಿಂದೆ ಫ್ಲೆಗ್, ಸಿಡುಬು, ದಡಾರ ಅಂತೆಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬಂದು ಲಕ್ಷಾಂತರ ಜನ ಸತ್ತಿರುವ ಇತಿಹಾಸ ನಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಬಂದಿರುವ ಕೊರೊನಾ ಪ್ಯಾಂಡೆಮಿಕ್ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದು ರೂಪಾಂತರ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಬರಬಹುದು. ವೈರಸ್ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗಬಹುದು. ಅದರ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲೂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾನು ಕೊಡುವ ಸಲಹೆ ಇಷ್ಟೇ: ಧೈರ್ಯ ಸರ್ವತ್ರ ಸಾಧನಂ. ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅತಿಯಾದ ಭಯ ಬೇಡ. ಹಾಗಂತ ಭಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಮೊಂಡುತನ ಪ್ರದರ್ಶನವೂ ಬೇಡ. ಇದ್ದುದರಲ್ಲೇ ಬದುಕುವುದನ್ನು, ನಗುನಗುತ್ತ, ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ.

**ಕೋವಿಡ್-19 ನಿಂದಾಗಿ ಮಾಧ್ಯಮ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳು ಸುದ್ದಿ ಭೇಟಿಗಾಗಿ ಮೊದಲನಂತೆ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಇಂದಂತಹ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಮೊದಲನಂತೆ ಸಂದರ್ಶನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಮನಗಂಡು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದ ವರ್ಚುವಲ್ ಮಾಧ್ಯಮ ಸಂವಾದದಲ್ಲ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ:ಸಿ.ಎನ್.ಮಂಜುನಾಥ್ ಮತ್ತು ಡಾ: ಸುದರ್ಶನ್ ಬಲ್ಲಾಳ್ ಅವರು ನೀಡಿದ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಸಲಹೆಗಳು.**



## ಮಾಧ್ಯಮ ಸಂವಾದದಲ್ಲ

# ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರು ನೀಡಿದ ಸಲಹೆಗಳು

ಉಮೇಶ್ ಕೊಲಿಗರೆ

**ಹಿಂ**ದಲ್ಲಾ ಡೇಂಫಿ, ಮಲೆರಿಯಾ, ಪ್ಲೇಗ್‌ನಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಿರುವ ಕೋವಿಡ್-19 ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಜೀವ ಮತ್ತು ಜೀವನವನ್ನು ತಲ್ಲಣಗೊಳಿಸಿದೆ. ಕೋವಿಡ್ ಪೂರ್ವ ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್ ನಂತರದ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಅಸಹನೀಯವಾಗಿದೆ. ಸಣ್ಣ ವೈರಾಣು ಎಂದು ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯಿಸುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ, ಕೆಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಭಯ ಬೀಳುವಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಸಕಾಲಿಕ, ಸಮಚಿತ್ತ, ದೃಢತೆಯಿಂದ ನಿಭಾಯಿಸಿದರೆ ಕೊರೊನಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಯೇ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶವನ್ನೇ ಕೊಡದಂತೆ ಅನಗತ್ಯ ವದಂತಿಗಳು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರನ್ನು ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ದೂಡುತ್ತಿವೆ.

ಈ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘ ಆಯೋಜಿಸಿದ್ದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆಗಿನ ಎರಡು ಸಂವಾದಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದವು. ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿ ಘಟಿಸುವ ಯಾವುದೇ ವಿದ್ಯಮಾನಗಳಾದರೂ ಅದನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ವರದಿ ಮಾಡುವವರು ಪತ್ರಕರ್ತರು. ಸುದ್ದಿವಾಹಕರಾದ ಪತ್ರಕರ್ತರಿಗೆ ವಿದ್ಯಮಾದದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ಮಾಹಿತಿ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣ ಪ್ರಬಲ ಮಾಧ್ಯಮವೇ ಆಗಿರಬಹುದು, ಆದರೆ ವೈರಲ್ ಸುದ್ದಿಗಳ ನಿಖರತೆಯನ್ನು ಜನ ನಂಬುವುದು ಮುದ್ರಣ ಹಾಗೂ ದೃಶ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ವರದಿ ಬಳಿಕ. ಓದುಗರ ಹಾಗೂ ವೀಕ್ಷಕರನ್ನೆ ನಂಬಿಕೊಂಡು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಪತ್ರಿಕೋದ್ಯಮ ಜನರಿಗೆ ಉತ್ತರದಾಯಿಯಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಏನೇ ಸುದ್ದಿಗಳು

ಹರಿದಾಡಿದರು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅದರ ದೃಢೀಕರಣವಾಗುವುದು ಸುದ್ದಿಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಸರ್ಕಾರದ ಇಲಾಖೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ನೀಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ. ಕೋವಿಡ್ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಹೊಸಿಲು ದಾಟುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಊರು ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಬಂತು ಎಂಬಂತೆ ಅನಗತ್ಯ ವದಂತಿಗಳ ಭರಾಟೆಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಪತ್ರಕರ್ತರನ್ನಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರನ್ನು ಗೊಂದಲದಲ್ಲಿ ಬೀಳಿಸಿವೆ.

ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಕರ್ನಾಟಕ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ವೃತ್ತಿ ನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ವರ್ಚುವಲ್ ಸಂವಾದವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಿತ್ತು. ಮೊದಲ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಜಯದೇವ ಹೈದ್ರೋಗಗಳ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರದ ನಿರ್ದೇಶಕ ಡಾ.ಸಿ.ಎನ್.ಮಂಜುನಾಥ್ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸುಮಾರು 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಎಲ್ಲಾ ಗೊಂದಲಗಳಿಗೆ ಸಮಂಜಸ ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ನೀಡಿದರು. ಎರಡನೇ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಮಣಿಪಾಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ಸಮೂಹದ ಸಲಹಾ ಮಂಡಳಿಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಡಾ.ಸುದರ್ಶನ್ ಬಲ್ಲಾಳ್ ಅವರು ಭಾಗವಹಿಸಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಂದರ್ಭದ ಸಂಕಟಗಳು ಮತ್ತು ಭವಿಷ್ಯ ಸವಾಲುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದರು.

ಈ ಇಬ್ಬರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಕೋವಿಡ್ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ರಚಿಸಿದ ವಿವಿಧ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಸಲಹೆ ಸೂಚನೆ ನೀಡಿದವರು, ಕೋವಿಡ್ ಗೊಂದಲಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ನೀಡಬಲ್ಲ ಸಮರ್ಥರು. ಅವರ ಜೊತೆಗಿನ ಸಂವಾದದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿ ಬಂದ

ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸಾರಾಂಶ ಇದು.

ಕೋವಿಡ್‌ನ ಒಂದನೇ ಅಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ನಮ್ಮ ಜನ ಮೈಮರೆತರು. ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಲಿಲ್ಲ, ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಅಂತರ ಪಾಲಿಸಲಿಲ್ಲ. ಚುನಾವಣಾ ಪ್ರಚಾರ, ಸಭೆ ಸಮಾರಂಭ, ಸಮಾವೇಶ, ಜಾತ್ರೆ, ಮದುವೆ ಎಲ್ಲವೂ ನಡೆದವು. ಎಲ್ಲಿಯೂ ಕೋವಿಡ್ ಸುರಕ್ಷತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲನೆ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮೊದಲ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ದಾಟಲಿಲ್ಲ. ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಪ್ರಮಾಣ ನಾಲ್ಕು ಲಕ್ಷ ಮೀರಿತ್ತು, ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ 4 ಸಾವಿರ ದಾಟಿತ್ತು. ಎರಡನೇ ಅಲೆಯ ತೀವ್ರತೆ ಇನ್ನೆರಡು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಬಹುದು. ಮುಂದಿನ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ಅಥವಾ ನವೆಂಬರ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಅಲೆ ಎದುರಾಗಬಹುದು, ಇನ್ನೂ ಮುಂದಾದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧಾರಣೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೋವಿಡ್ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಕೋವಿಡ್ ಮೊದಲನೇ ಅಲೆ 45 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರನ್ನು, ಬಡ ವರ್ಗವನ್ನು ಕಾಡಿತ್ತು, 2021ರ ಮಾರ್ಚ್ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಎರಡನೇ ಅಲೆ 20ರಿಂದ 45 ವರ್ಷದೊಳಗಿನವರನ್ನೂ ಕಾಡಿದೆ. ಯುವ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಾಪಿಸುತ್ತಾದರೂ, ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಅಂಕಿ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ 50 ವರ್ಷ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಮೊದಲನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾದ ಲಾಕ್ ಡೌನ್ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿತ್ತು, ಹೆಚ್ಚು ಸೋಂಕಿತರರಿದ್ದರೆ ನಿರ್ಬಂಧಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನಾಗಿ ಘೋಷಿಸಿ, ಸೀಲ್‌ಡೌನ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ಸಂಚಾರ ಇರಲಿಲ್ಲ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದವರನ್ನು ಸೋಂಕು ಕಾಡಿತ್ತು. ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕಠಿಣ ನಿರ್ಬಂಧಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು, ನಂತರ ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಘೋಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಗತ್ಯ ಸರಕು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ವಿನಾಯಿತಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ದುಡಿಯುವ ಯುವ ಸಮುದಾಯ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದಿದೆ. ದೈಹಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂಬ ಉಡಾಘೆಯಿಂದ

ಬಹಳಷ್ಟು ಯುವಕರು ಕೋವಿಡ್ ಸುರಕ್ಷಿತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿಲ್ಲ, ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಯುವ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಬಾಧಿಸಿದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೋವಿಡ್ ಮೂರನೇ ಅಲೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನೇ ಏಕೆ ಬಾಧಿಸಲಿದೆ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎದುರಾದಾಗ ಸ್ಪಷ್ಟನೆ ನೀಡಿರುವ ತಜ್ಞರು ಮೊದಲನೇ ಅಲೆ 45ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರನ್ನು, ಎರಡನೇ ಅಲೆ 20 ರಿಂದ 45 ವರ್ಷದವರನ್ನು ಬಾಧಿಸಿದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಸೋಂಕು ಭಾದಿತರಾದವರಿಗೆ ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಕುಂದಿರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕೂಡ ಹಾಕಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಈವರೆಗೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಬಾಧಿಸಿಲ್ಲ. ಅವರಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕೂಡ ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಮೂರನೇ ಅಲೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂದಾಜಿದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಲಸಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಜನಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿವೆ, ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪತ್ತೆಕರ್ತರು ತಜ್ಞರ ಮುಂದಿಟ್ಟರು. ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಕ್ಷಣ ಕೊರೊನಾ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಸಲ್ಲದು. ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಘಟಕಕ್ಕೆ ದಾಖಲಾಗುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಲಸಿಕೆ ತಪ್ಪಿಸಲಿದೆ. ಲಸಿಕೆಯ ಪ್ರತಿ ಡೋಸ್ ನಡುವೆ ಎಷ್ಟು ಅಂತರ ಇರಬೇಕು ಎಂಬುದು ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದಾದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಕೋವಿಡ್ ಹೊಸ ಸೋಂಕು, ಲಸಿಕೆ ಕೂಡ ಹೊಸದು. ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಶೀಲತೆಯ ಮೂಲಕವೇ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮಾಹಿತಿ ಪ್ರಕಾರ 6 ರಿಂದ 8 ವಾರಗಳ ಅವಧಿ ನಂತರ ಎರಡನೇ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಹೊಸದಾಗಿ ಪತ್ತೆಯಾದ ಅಂಶಗಳು ನಿಧಾನವೇ ಪ್ರಧಾನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿವೆ. ಒಂದನೇ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ಸೂಚಿತ ಅವಧಿಗಿಂತ ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ವಿಳಂಬ ಮಾಡಿದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ 12ರಿಂದ 16 ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್ ಪಡೆದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಒಮ್ಮೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಅದು ಗುಣಮುಖವಾದ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಲಸಿಕೆ

ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮೊದಲ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೂ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕಿಲ್ಲ. ಅದು ಗುಣಮುಖವಾದ ನಾಲ್ಕರಿಂದ ಆರು ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಎರಡನೇ ಡೋಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂದರು.

ಅಮೆರಿಕಾ ಹಾಗೂ ಕೆಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಮೂರು ವರ್ಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆದಿಲ್ಲವಾದರಿಂದ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುತ್ತಿಲ್ಲ. 2 ರಿಂದ 18 ವರ್ಷದ ನಡುವಿನ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಲಸಿಕೆ ಪ್ರಯೋಗ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮ ಆಧರಿಸಿ ಸರ್ಕಾರ ಸೂಕ್ತ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿದೆ. ಅಮೆರಿಕಾ ಮತ್ತು ಯೂರೋಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ, ಅಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳು ಆರಂಭಗೊಂಡಿವೆ, ಇಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರೆ ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟರು.

ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ಶೇ.99ರಷ್ಟು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿಲ್ಲ. ಜ್ವರ, ಮೈಕೈ ನೋವು, ನೆಗೆಡಿ ಅವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಲ್ಲ. ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ಕಂಡು ಬರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳು, ಅವು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವೆಡೆ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ಬಳಿಕ ಸಾವುಗಳು ಸಂಭವಿಸಿವೆ ಎಂಬ ಆರೋಪಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಅವನ್ನು ಸಾಬೀತು ಪಡಿಸುವ ಯಾವ ಅಂಶಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಈ ಮೊದಲೆ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯವಿದ್ದು, ಸಾವಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದಾಗ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದಿರುವುದು ಕಾಕತಾಳಿಯ ಇರಬಹುದು. ಲಸಿಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊರೊನಾವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯ ಇರುವ ಎರಡು ಲಸಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಅಂತಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳೇನು ಇಲ್ಲ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಸೋಂಕಿನ ಅಂಗಾಂಶದ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಕೋವಿಡ್‌ನ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಕೋವಾಕ್ಸಿನ್‌ನನ್ನು ನಿರ್ಜೀವ ವೈರಾಣುನಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಎರಡರ

ಪರಿಣಾಮಗಳು ಏಕರೂಪದಲ್ಲಿವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ರಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿತ ಸ್ಪುಟ್ನಿಕ್-ವಿ ಈಗಾಗಲೇ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ವಿದೇಶಿ ನಿರ್ಮಿತ ಮಾರ್ಡೆನಾ, ಫೈಜರ್, ಜಾನ್ಸನ್ ಅಂಡ್ ಜಾನ್ಸನ್ ಲಸಿಕೆಗಳು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಭಾರತದ ಮುಕ್ತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯತೆ ಬಗ್ಗೆ ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಜೆನೆಟಿಕ್ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ಬಣ್ಣ ಬದಲಿಸಿರುವ ರೂಪಾಂತರಿ ಕೊರೊನಾ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸವಾಲು ಒಡ್ಡುತ್ತಿದೆ. ಆರ್‌ಟಿಪಿಸಿಆರ್, ರ್ಯಾಪಿಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಯಾಗದೆ ಕದ್ದು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯೊಬ್ಬರು ನಾನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಮೇಣಸಿನಕಾಯಿ ಮಂಡಿಗೆ ಹೋದರೂ ನನಗೆ ವಾಸನೆ ಗೋತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಉದಾಹರಣೆಯಿದೆ. ಮೂಗು ವಾಸನೆ ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ ಎಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪರೀಕ್ಷೆಯೂ ಬೇಡ. ಅದನ್ನು ಕೋವಿಡ್ ಎಂದು ಬಹುತೇಕ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಎದೆ ಭಾಗ ಸಿಟಿ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡುವುದು, ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮೂಲಕವೂ ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸೋಮವಾರ ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದಿದೆ, ಬುಧವಾರ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಗೊಂದಲ ಬೇಡ. ಸೋಂಕು ಕೂಡ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸ್ಮಾರ್ಟ್ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ಜನ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ವೈದ್ಯ ಸಮುದಾಯ ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಒತ್ತೆಯಿಟ್ಟು ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿತರ ಜೀವ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ. ಎಲ್ಲಿಯೋ ನಡೆದ ವಿಡಿಯೋಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಾಗಿ ಬಿಂಬಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ವಿರುದ್ಧ ಅಪನಂಬಿಕೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮುದಾಯದ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಸುಳ್ಳು ಮಾಹಿತಿಗಳ ಹರಿದಾಡಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಶಂಕೆಯಿಂದ ನೋಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದವು. ಅದರ ಹಿಂದೆಯೇ ಸತ್ಯ ಏನು ಎಂಬುದು ಬಹಿರಂಗವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಸುಳ್ಳಿನಷ್ಟು ಅಬ್ಬರದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯ ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಬೇಸರ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕೋವಿಡ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೆಮ್‌ಡಿಸಿವಿರ್, ಸ್ಪಿರಾಯಿಡ್, ಆಪ್ಲಜನಕ, ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಮೇಲೆ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಜನ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಬಾರದು. ವೈದ್ಯರು ರೋಗಿಯ ದೇಹಸ್ಥಿತಿ ಆಧರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾದ ಮಿಥ್ಯಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನೇ ವೈದ್ಯರು ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಒತ್ತಡ ಏರುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಇಬ್ಬರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಜನರು ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಆತಂಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬೇಕು ಎಂದು ಮುಗಿಬಿದ್ದಿದ್ದರಿಂದ ಬೆಡ್‌ಗಳ ಕೊರತೆ ಎದುರಾಗಿದೆ. ಶೇ.85ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಶೇ.15ರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬೆಡ್‌ಬೇಕು. ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ಒಂದರಿಂದ ಎರಡರಷ್ಟು ಮಂದಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಐಸಿಯು ಬೆಡ್‌ನ ಅಗತ್ಯ ಬೀಳುತ್ತೆ. ಅಮೆರಿಕಾ, ಇಟಲಿ, ಬ್ರೆಜಿಲ್‌ನಂತಹ ಕಡಿಮೆ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ಶ್ರೀಮಂತ

ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿದ್ದರೂ ಬೆಡ್ ಕೊರತೆ ಎದುರಾಗಿತ್ತು. ಕಾರ್ ಪಾರ್ಕಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕೊಟ್ಟ ದೃಶ್ಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದ್ದವು. ಇನ್ನೂ 130 ಕೋಟಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಇರುವ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿಭಾಯಿಸುವಾಗ ಸಣ್ಣಮಟ್ಟ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಕೋವಿಡ್ ಅನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಗಾಳಿ ಸುಗಮವಾಗಿ ಪ್ರಸರಿಸದ ಕಿರಿದಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸೇರಿದರೆ ಸೋಂಕು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕಿಮ್ಮುವುದು, ಸೀನುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಆರು ಅಡಿವರೆಗೂ ಹರಡಿದರೆ, ಕಿರಿದಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ 10 ರಿಂದ 12 ಅಡಿವರೆಗೂ ತೇಲುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ಖಚಿತ ಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

### ಡಾ: ಸಿ.ಎನ್.ಮಂಜುನಾಥ್ ಅವರೊಂದಿಗಿನ ಸಂವಾದದ ಪ್ರಮುಖಾಂಶಗಳು:



ಪ್ರಶ್ನೆ: ರೆಮ್‌ಡಿಸಿವಿರ್ ಹಾಹಾಕಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನು ?

ಕೊರೊನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಪ್ಲಜನಕ, ರೆಮ್‌ಡಿಸಿವಿರ್, ಸ್ಪಿರಾಯಿಡ್, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟದಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನೊಳಗೊಂಡಂತೆ ನಾಲ್ಕು ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆಪ್ಲಜನಕ ಗ್ರಹಿಸಿಕೆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ.93ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಸೋಂಕಿತನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ರೆಮ್‌ಡಿಸಿವಿರ್ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಔಷಧ ಸಾವಿನಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಸುಧಾರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ, ರೋಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವ ಅವಧಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಿರಾಯಿಡ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಸಾವಿನ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅದರ ಅದು ಕೂಡ ರೋಗಿಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಆಧರಿಸಿ ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಸೋಂಕಿತನ ಕಡೆಯವರು ಒತ್ತಡ ಹಾಕಬಾರದು.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಸೋಂಕು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಬದುಕಿರುತ್ತದೆ ?

ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕು ಬದುಕಿರುವುದೇ 12 ರಿಂದ 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ, ಅನಂತರ ಅದು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಗರಿಷ್ಠ 10 ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಕು, ಹೋಂ ಐಸೋಲೇಷನ್ ನಲ್ಲಿದ್ದವರು 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ 20 ದಿನಗಳವರೆಗೂ ಆರ್‌ಟಿಪಿಸಿಆರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಭಯ ಬೀಳಬೇಕಿಲ್ಲ. ಸೋಂಕು 14 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬದುಕಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಶ್ನೆ: ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಪ್ಲಜನಕ ಗ್ರಹಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲಿದೆಯೇ ?

ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ ವೇಗವಾಗಿ ಓಡಿದರೆ ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆ ಆಗಿ ಉಬ್ಬಿಸ ಬರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಹೊರತು ಪಡಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಓಡಾಟಕ್ಕೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಯಾವ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು, ಪ್ರತಿದಿನ ಮನೆ ಬಿಡುವಾಗ



ಮೊಬೈಲ್ ಅನ್ನು ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಎತ್ತಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಸ್ಕ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಲಸಿಕೆ ಕೊರೊನಾಗೆ ನಿಜವಾದ ಅಸ್ತವಾದರೆ, ಮಾಸ್ಕ್ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಸ್ತವಾಗಲಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. ಪದೇ ಪದೇ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಒಗೆದು, ಇಸ್ತಿ ಮಾಡಿ ವೈರಾಣು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳೇನು ?**

ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪದ್ಧತಿಗಳಿಲ್ಲ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರೆಡ್ ಮೀಟ್ ಬಳಕೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು, ಚಿಕನ್, ಫಿಷ್ ಬಳಸಬಹುದು. ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೂ ಇಲ್ಲ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗಬಾರದು. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮಾತ್ರಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವೇನಲ್ಲ. ದೇಹ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಹುದಷ್ಟೆ ಕೋವಿಡ್‌ಗೆ ಅಪು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಕೊರೊನಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ?**

ಇದು ಶುದ್ಧ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಂಬೆರಸದಿಂದ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವರಿಗೆ ಎರಡು ನೋಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಂಬೆರಸ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಲ್ಲ. ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿದರೆ ಹಬೆ ಸೇವನೆಗೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಂತ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಹಬೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

**ಡಾ. ಸುದರ್ಶನ್ ಬಲ್ಲಾಳ್ ಅವರೊಂದಿಗಿನ ಸಂವಾದದ ಸಾರಾಂಶ:**



**ಪ್ರಶ್ನೆ: ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸರ್ಕಾರ ನಿಭಾಯಿಸಿದ ರೀತಿ ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿತ್ತೆ ?**

ಭಾರತ 100 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಇಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡಿದೆ. ಈ ನಡುವೆ ಎಚ್‌1ಎನ್‌1, ಡೇಂಫಿಯಂತಹ ಅನೇಕ ಜ್ವರಗಳನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ಪರಿಣಾಮ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಎನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಮುಂದಿನ ಅಲೆಗೆ ಈಗಲೇ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಐಸಿಯು, ವೆಂಟಿಲೇಟರ್ ಬೆಡ್‌ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕು. ಕೊರೊನಾ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಇವು ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬೇಡ. ಕಿಡ್ನಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದ್ಯೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಸೇರಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಸಾಲುತ್ಪಿಲ್ಲ. ಸೌಲಭ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರೆ ಮುಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿದೆ. ಡಿಜಿಟಲ್ ಹೆಲ್ತ್‌ಗೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು. ಕೋವಿಡ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಬೆಂಗಳೂರಿನಿಂದಲೇ ಜಿಲ್ಲಾಸ್ವತೆಗಳ ವೈದ್ಯರ ಜೊತೆ ಆನ್ ಲೈನ್ ಸಭೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ ಸುಮಾರು 20 ಸಾವಿರ ಮಂದಿಯ ಪ್ರಾಣ ಕಾಪಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೊರೊನಾ ಹೊರತಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಇದನ್ನು

ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ಕೊರೊನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ತಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ?**

ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗುವ ಮ್ಯೂಕರ್ಮೈಕೋಸಿಸ್ ಹೊಸದಲ್ಲ. ಕಿಡ್ನಿ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೀಡಿತರು ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ 30 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಈ ರೋಗ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿದೆ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ನಿಂತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಹೆಸರು ಸೂಕ್ತವಲ್ಲ. ರೋಗವನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಅದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಹರಡಿ ಅಂಧತ್ವ ತರುವುದನ್ನು, ಮೆದುಳಿಗೆ ಪಸರಿಸಿ ಪ್ರಾಣ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಸೋಂಕು ಗಾಳಿಯಲ್ಲೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಸ್ಪಿರಾಯಿಡ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ಪ್ರಸ್ತುತ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಲಸಿಕೆಯು ಮೂರನೆ ಅಲೆಯನ್ನು ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲದೆ ?**

ಲಸಿಕೆಗಳು ಒಂದು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಈ ಮೊದಲು ಹಲವಾರು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ನಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಈಗ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಲಸಿಕೆ ಮೂರನೆ ಅಲೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಇನ್ನೂ ಯಾವ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೂ ಬಂದಿಲ್ಲ.

**ಪ್ರಶ್ನೆ: ಎರಡು ಡೋಸ್ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವರು ಕೊರೊನಾವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ (ಕ್ಯಾರಿಯರ್) ಎಂಬುದು ನಿಜವೇ ?**

ನಿಜವಲ್ಲ, ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವರಿಗೂ ಸೋಂಕು ತಗಲಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅದು ಬೇರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಲಿದೆ. ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡವರ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಷಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಲಸಿಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಮುಖ ಲಾಭವಾಗಿದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಮಂದಿ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಹಾರ್ಡ್ ಹ್ಯೂಮಿನಿಟಿ ಬೆಳೆದು ರೋಗ ನಶಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಕೆಲವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನಿಜವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಕೊರೊನಾ ಪದೇ ಪದೇ ರೂಪಾಂತರವಾಗುವುದರಿಂದ ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿದಾಕ್ಷಣ ಹಾರ್ಡ್ ಹ್ಯೂಮಿನಿಟಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ.

ದುರಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಕರ್ತರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಅಪಾಯಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡು ಸುದ್ದಿಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ಕಾರ ಅವರನ್ನು ಕೊರೊನಾ ವಾರಿಯರ್ ಎಂದು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿರುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಅನುಕೂಲವಾಗಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರಕರ್ತರಲ್ಲೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಮಾನಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ತಜ್ಞರಿಂದಲೇ ನಿವಾರಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಸಂವಾದಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಡಾ.ಮಂಜುನಾಥ್, ಡಾ.ಸುದರ್ಶನ್ ಬಲ್ಲಾಳ್ ಅವರು ಸಂಯಮದಿಂದ ಮಾಧ್ಯಮ ಪ್ರತಿನಿಧಿಗಳ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿ ಗೊಂದಲಗಳನ್ನು ಬಗೆ ಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪತ್ರಕರ್ತರು ಕೂಡ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿದ್ದು, ಆಶಾದಾಹಯಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದು ಸಂವಾದವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಟ್ಟ ಕರ್ನಾಟಕ ಕಾರ್ಯನಿರತ ಪತ್ರಕರ್ತರ ಸಂಘದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶಿವಾನಂದ ತಗಡೂರು ಅವರು ತಿಳಿಸಿದರು.



# ಕೋವಿಡ್-19

## ಹೀಗಿರಲಿ ಮನೆಯ ಆರೈಕೆ

**ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೆ ಮನೆ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ**

**ಭುವನೇಶ್ವರಿ**

**ಕೋವಿಡ್-19** ಎರಡನೆಯ ಅಲೆಯು ದೇಶಾದ್ಯಂತ ನಾಗಾಲೋಟದಲ್ಲಿ ಮುನ್ನುಗ್ಗುತ್ತಿದ್ದು, ನಿತ್ಯ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಸೋಂಕಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಸೋಂಕಿನ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಸಾವು-ನೋವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಜನರು ಸೋಂಕು ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡು ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದಾಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳತ್ತ ಮುಖ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಬೆಡ್ ಸಿಗದೇ ಉಸಿರು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪ ತಾಳುವ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಸಾವು-ನೋವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸೋಂಕು ದೃಢಪಟ್ಟಾಗ ತಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಕ್ತ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಈ ಲೇಖನ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ನಿರ್ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸದೇ ತಕ್ಷಣ ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ಅವರನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಪಾಸಣೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಸೋಂಕಿನ ಎಲ್ಲ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಿರಬೇಕು. ಜ್ವರ, ಒಣಕೆಮ್ಮು, ದಣಿವು/ಸುಸ್ತು ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದರೆ, ರುಚಿ/ವಾಸನೆ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೈ-ಕೈನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಗಂಟಲುಕೆರೆತ, ಮೂಗು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು (ನೆಗಡಿ), ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಅತಿಸಾರ, ಚರ್ಮದ ದದ್ದುಗಳು ಕೆಲವು ಸೋಂಕಿತರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದಾದ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಂಟಲು ದ್ರವದ(ಸ್ವಾಬ್- Throat Swab) ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಮಾದರಿಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಸ್ವಾಬ್ ರಿಪೋರ್ಟ್

ಬರುವವರೆಗೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಂಡು ಇತರರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದಂತೆ ವಾಸಿಸಬೇಕು.

**ನಿಮಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ದೃಢಪಟ್ಟು ತಕ್ಷಣ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಹಪಾಠಿಗಳಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮಗಳು:**

- ಒಂದೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ದೃಢಪಟ್ಟರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕೋವಿಡ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಬಂದಾಗ ಆತಂಕಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷ, ಬಡವ-ಬಲ್ಲಿದ, ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಿನ ಬೇಧವಿಲ್ಲದೇ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕು ಬರಬಹುದು. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ನಿಮಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ್ದು, ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಕೋವಿಡ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗಿದ್ದು ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಯಂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವಂತೆ ಅಥವಾ ಕೋವಿಡ್ ಆರೈಕೆ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ದಾಖಲಾಗುವಂತೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುವ ಸಂದೇಶವೊಂದು ಬರುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿರುವ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು. ಅವರು ಸೋಂಕಿತರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಮುಂದೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಕ್ರಮಗಳ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ.
- ನಿಮಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುವ 48ಗಂಟೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾರ್ಯಾರ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಂದಿದ್ದೀರೋಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಸೋಂಕಿನ ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿದ 48ಗಂಟೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸುವ ಹಾಗೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆಯೇ? ಎಂದು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ನೀವು ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ 15 ನಿಮಿಷಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಒಂದು ಮೀಟರ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ನೀವು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀವು ಸ್ವಯಂರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೇ ಇತರರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಹಪಾಠಿಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರರು ನಿಮಗೆ ಋಣಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಟೆಸ್ಟ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದರೆ ಅಥವಾ ಟೆಸ್ಟ್ ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂದು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು:

**ಸೋಂಕಿತರನ್ನು ಇತರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು:**

ಸೋಂಕಿತರಿಗಾಗಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯನ್ನು /ಸ್ಥಳವನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇತರರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 3-6 ಅಡಿ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಕೊಠಡಿಯ ಬಾಗಿಲು-ಕಿಟಕಿಗಳು ತೆರೆದಿದ್ದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡುವಂತಿರಬೇಕು.

**ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೈರಸ್‌ನೊಂದಿಗಿನ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು:**

ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬ ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯದ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯನನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆತನನ್ನು ಸಂಪರ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು. ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇರುವ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲೇ ವಾಸವಿದ್ದರೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ N-95 ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಇತರರು ಬಳಸಬಾರದು. ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಹುದಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ರೋಗಾಣುಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

**ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೈಕೆ:**

ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ನಿಗಾವಹಿಸಿ ಆರೈಕೆ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಅವನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರದಂತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಹಾಗೂ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸುವುದು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳ(Parameters) ತಪಾಸಣೆಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಉಪಕರಣಗಳಾದ ಪಲ್ಸ್‌ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಹಾಗೂ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯವಿರಬೇಕು. ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ದೇಹದ ತಾಪಮಾನ ಹಾಗೂ ಪಲ್ಸ್‌ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖನಾಗುವವರೆಗೂ ಹೊರಗಿನ ಯಾರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೂ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಅವರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಅಲ್ಟ್ರಾಹಾಲ್ ಆಧಾರಿತ ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಅಥವಾ ಸಾಬೂನು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುತ್ತಿರಬೇಕು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಹ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರೇ ಇರುವಾಗ ಮಾಸ್ಕ್ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು 6 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಪುನಃ ಬಳಸಬಹುದಾದ ಮಾಸ್ಕ್‌ಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ N-95 ಮಾಸ್ಕ್ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು. ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವಾಗ ಹಾಗೂ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಅದರ ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.
- ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬಾರದು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಾಯಿ ಅಥವಾ ಉಸಿರಿನಿಂದ ಸ್ರವಿಸಬಹುದಾದ ದ್ರವಗಳು ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಲ-ಮೂತ್ರದೊಂದಿಗೆ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಿ ಎಸೆಯಬಹುದಾದ ಕೈ ಗವಸು ಹಾಗೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಸೋಂಕಿತ ವಾಸವಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ಅಥವಾ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರು ಬಳಸುವ ಶೌಚಾಲಯ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾನಗೃಹಗಳನ್ನು 0.1 % ಸೋಡಿಯಂ ಹೈಪೋಕ್ಲೋರೈಟ್ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಲುಷಿತ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮೈಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಲೇಬಲ್ ಅಂಟಿಸಿದ ಗಟ್ಟಿಯಾದ, ಸೋರಿಕೆಯಾಗದ ಚೀಲ ಅಥವಾ ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆ, ಟಾವೆಲ್ ಹಾಗೂ ಹಾಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ದಪ್ಪನೆಯ (Utility gloves) ಕೈ ಗವಸುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ರೋಗಾಣುಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು: 60-90°ಸೆ. ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಡಿಟರ್ಜೆಂಟ್ ಬಳಸಿ ವಾಶಿಂಗ್‌ಮಶೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯುವುದರಿಂದ ರೋಗಾಣುಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸಾಬೂನಿನೊಂದಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಡ್ರಮ್‌ವೊಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಟ್ಟಿಗೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಬಿಸಿ ನೀರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು 0.05 % ಕ್ಲೋರಿನ್‌ನಲ್ಲಿ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ವರೆಗೆ ನೆನೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

- ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಳೆದ ನಂತರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಹಾಗೂ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ಮುಚ್ಚಿದ ಮೋಣಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಬಳಸಬೇಕು. ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್‌ನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಡಬ್ಬದಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆರೈಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮಲ ಅಥವಾ ವಾಂತಿಯಂತಹ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಸಮತಟ್ಟಾದ, ಗಟ್ಟಿಯಾದ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ತೆಗೆದು ಆ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ, ಆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಬಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು.

#### ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕಿನ ಗಂಭೀರ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಮಾತನಾಡಲು ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು, ನಡೆದಾಡಲು ತೊಂದರೆ, ಗೊಂದಲ ಮತ್ತು ಎದೆನೋವು ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕೋವಿಡ್-19ನ ಗಂಭೀರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಸೋಂಕಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಿರುವುದು ಕೋವಿಡ್ 19 ನ ಸೋಂಕಿನ ಗಂಭೀರ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಾತ್ರ. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿನ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೂ ಕೂಡ ನೀವು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು.

#### ಪಲ್ಸ್‌ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್: (Pulse Oxymeter)

ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಸಾಧನವನ್ನು "ಪಲ್ಸ್‌ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್" ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬೆರಳಿನ ತುದಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾದ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಸರಳ ಉಪಕರಣವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 800 ರೂ ನಿಂದ 1500 ರೂಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

#### ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ:

- ಪಲ್ಸ್‌ಆಕ್ಸಿಮೀಟರ್ ಅನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಳಸಬೇಕು.
- ಬೆರಳು ಒದ್ದೆ ಅಥವಾ ಕಲುಷಿತವಾಗಿರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಿ.
- ಮಾಪನವು (Reading) ಸ್ಥಿರವಾಗಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆರಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಬಾರದು.
- ಪ್ರತಿ ದಿನ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಪನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಮಾಣವು



95% ಕ್ಕಿಂತ ಅಧಿಕವಿರಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣವು 95 % ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

- ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಸಾಧನದ ಬ್ಯಾಟರಿಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಧನವು ಸರಿಯಾದ ಮಾಪನ ತೋರಿಸದಿರಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಾಬರಿಯಾಗದೇ ಹೊಸ ಬ್ಯಾಟರಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪುನಃ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.
- 6 ನಿಮಿಷ ವಾಕ್‌ಟೆಸ್ಟ್ (6 minutes walk test): ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಮಾಣವು 95 % ಕ್ಕಿಂತಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು 6 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ನಡೆದಾಡಲು ತಿಳಿಸಿ ನಂತರ ಪುನಃ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕ ಪ್ರಮಾಣವು 5 % ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಸೋಂಕು ಇರಬಹುದಾದ ಸಂಶಯ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿ ತಕ್ಷಣ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

#### ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿರಿ

ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು.

- ನಿಮ್ಮಗೆ ಕೆಮ್ಮು, ಸೀನು /ಕೋವಿಡ್‌19 ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ
- ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕೋವಿಡ್‌ನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ
- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಕೋವಿಡ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದರೆ
- ನೀವು ಕೋವಿಡ್ ಸೋಂಕಿತರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ
- ಹೊರಗಿನವರನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ (ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರೇ ಆಗಿರಬಹುದು)
- ನೀವೇನಾದರೂ ಹೊರಗಿನವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದರೆ (ಉದಾ: ಪಾರ್ಸಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವಾಗ)

ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಕೋವಿಡ್ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ಕೋವಿಡ್ ಫ್ಲೂಟ್‌ಲೈನ್ ವಾರಿಯರ್ ಆಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಅಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು

ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕುಳಿತಿರುವಾಗ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಬೇಕು. ಕೋವಿಡ್ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಲ್ಲದ ಪಾಸಿಟಿವ್ ರೋಗಿಗಳು ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ದೈಹಿಕ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹೊರಗಿನ ಜನರ ಮನೆ ಪ್ರವೇಶವನ್ನು ನಿರ್ಬಂಧಿಸಬೇಕು. ಈ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

#### ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲು ಕೆಲವು ಸಲಹೆಗಳು:

- ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವ ಮೊದಲು ಹಾಗೂ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಮಾಸ್ಕ್‌ನ್ನು ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಹಾಗೂ ಗದ್ದವನ್ನು ಆವರಿಸುವಂತೆ ಧರಿಸಬೇಕು.
- ಪ್ರತಿಬಾರಿಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದಾಗ ಅದನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಡಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ದಿನಾಲು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಆಗಿದ್ದರೆ ಸೂಕ್ತ ವಿಧಾನದಿಂದ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು.
- ವಾಲ್ವುಳ್ಳ ಮಾಸ್ಕ್ ಬಳಸಬಾರದು.

#### ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡುವುದು ಹೇಗೆ:

3C ಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.

- (Closed places) ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಸ್ಥಳಗಳು
- (Crowded places) ಜನಸಂದಣಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳು
- (Close contact) ಕಡಿಮೆ ಅಂತರ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳು

ನಿಮ್ಮ ನೀವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮೂರು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ನೀವೇನಾದರೂ ಸೋಂಕು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ,

- ತೆರೆದ ಹೊರಾಂಗಣ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಇಕ್ಕಟ್ಟಾದ ಒಳಾಂಗಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗಿಂತ ಸುರಕ್ಷಿತ.
- ಜನಸಂದಣಿಯಲ್ಲಿರುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹರಸ್ಸರ ಅಂತರ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುರಕ್ಷಿತ.
- ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಹರಸ್ಸರ ಭೇಟಿಯಾಗುವ/ಸಂಪರ್ಕದ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

#### ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ :

ಕೋವಿಡ್‌19 ಸೋಂಕಿನ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಫ್ಲೂ (ಶೀತ-ನೆಗಡಿ)ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಹಿಂದಂದಿಗಿಂತಲೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಇನ್ನು ಯಂಜಾ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ 5 ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಸೋಂಕು ಅಥವಾ ಸೋಂಕಿನ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ಇಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಬಹುದು ಹಾಗೂ ಅತೀ ವಿರಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವು ಕೂಡ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಸೋಂಕಿನ 3

ನೆ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಧಿತರಾಗುವುದಾಗಿ ಈಗಾಗಲೇ ತಜ್ಞರು ಎಚ್ಚರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಮುನ್ನೂಚನೆ ಎಂಬಂತೆ ಪ್ರಸ್ತುತ 2 ನೆ ಅಲೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಯುವ ಜನರು ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಶೀತ (ನೆಗಡಿ) ಇರುವುದು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಅಥವಾ ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಸೂಕ್ತ.

- ತೀವ್ರ ಜ್ವರ
- ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ
- ನೀಲಿ ತುಟಿಗಳು
- ಎದೆನೋವು
- ತೀವ್ರ ಮೈ-ಕೈನೋವು
- ಅತಿಯಾದ ವಾಂತಿ
- ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ
- ಮಗು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದಾಗಲೂ ಸ್ಪಂದಿಸದೇ ಇರುವುದು
- ಮಗು ನೀರು ಅಥವಾ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು
- ಸುಸ್ತಾಗುವುದು
- ಅಪಸ್ವಾದದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ

**ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರ ಆರೈಕೆ:**

60 ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಹಾಗೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಉಬ್ಬಸ (ಅಸ್ಥಮಾ), ಇತರ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಯಾವುದಾದರೂ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

- ಜ್ವರ ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸುವುದು ಅಥವಾ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು
- ಮಾತು ಅಥವಾ ಚಲನ-ವಲನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರವಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಎದೆನೋವು
- ತಲೆಸುತ್ತುವುದು ಅಥವಾ ಗೊಂದಲ
- ಅಪಸ್ವಾದದ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ತೀವ್ರಮೈ-ಕೈನೋವು
- ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ
- ಅಶಕ್ತತೆ ಅಥವಾ ಸುಸ್ತು
- ದೀರ್ಘ ಸ್ವರೂಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುವುದು

**ಸುಸೂತ್ರ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಪ್ತ ಸಲಹೆಗಳು:**

- ಖರೀದಿಸಿದ ಹಾಲಿನ ಪ್ಯಾಕೇಟ್, ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರಿನಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

- ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ಆನ್‌ಲೈನ್ ಶಾಪಿಂಗ್ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇದ್ದಾಗ ಶಾಪಿಂಗ್ ಮಾಲ್‌ಗೆ ಹೋಗುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಬಂದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಜನಸಂದಣಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೋಗಬೇಕು.
- ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಳೀಯ ಆಡಳಿತದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ. (ಉದಾ: ಲಾಕ್‌ಡೌನ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಖರೀದಿಗಾಗಿ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯವನ್ನು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿರುತ್ತಾರೆ)
- ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರಿ.
- ಮಾಸ್ಕ್ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಧರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವೇನಾದರೂ ಹೈರಿಸ್ಕ್ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ನಿಮ್ಮ ಖರೀದಿಯ ಸಮಯವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿತೆಗೊಳಿಸಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ಸಿದ್ಧಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೊರಡಿ.
- ಇತರರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಮೀಟರ್ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ.

**ಸೋಂಕಿತರ ಹಾಗೂ ಗುಣಮುಖರಾದವರ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವುದು.**

- ಸೋಂಕಿತರಿಗೆ ಖುಷಿ ನೀಡುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು.
- ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಆತಂಕವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ನೀಡಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಗಾಳಿಸುದ್ದಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಬೇಡ.
- ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಸೋಂಕಿತರಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗಿ ಗೆದ್ದವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರಿ.
- ಕೋವಿಡ್‌ನ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಭಯವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸದೆ, ಸೋಂಕು ಪೀಡಿತರೊಂದಿಗೆ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿ.

ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ದುಃಖ, ಒತ್ತಡ, ಆತಂಕ, ಗೊಂದಲ, ಭಯ ಅಥವಾ ಸಿಟ್ಟಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ನೀವು ನಂಬಿರುವ ಸ್ನೇಹಿತರು ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದರಿಂದ ಒತ್ತಡ ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ನೀವು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದರೆ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರಲಿ. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕವಾಗಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಲು ಧೂಮ್ರಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಅಥವಾ ಇತರ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ದಾಸರಾಗಬೇಡಿ. ನೀವು ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಅಥವಾ ಆಪ್ತ ಸಮಾಲೋಚಕರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿರಿ. ಮಾದ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವ ಋಣಾತ್ಮಕ ಸುದ್ದಿಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸದೇ ಧನಾತ್ಮಕ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ಕುರಿತಾದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

# ಏನಿದು

# ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ?

## ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲದೆ ಉತ್ತರ



**ಕೊರೊನಾ ರೋಗದಿಂದ  
ಜೀತರಿಸಿಕೊಂಡು  
ಇನ್ನೇನು ನಿಟ್ಟುಸಿರು  
ಜಡುವ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ  
ಕೊರೊನಾ ಬಂದು  
ಹೋದವರಿಗೆ  
ಹೊಸದಾಗಿ ಬ್ಲಾಕ್  
ಫಂಗಸ್ ಎಂಬ ರೋಗ  
ಬರುತ್ತಿದ್ದು, ಈ ರೋಗದ  
ಕುರಿತು ಜಿಜ್ಞಾಸಿಸಿ  
ಡಾ: ಶಿವಮೂರ್ತಿ  
ಅವರು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್  
ಫಂಗಸ್ ಕುರಿತು  
ಎತ್ತರವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ  
ಉತ್ತರ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.**

**ಡಾ. ಶಿವಮೂರ್ತಿ. ಎನ್**

**ಕೊರೊನಾ** ರೋಗದ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯನ್ನು ತಾಳಲಾರದೆ ಜನರು ಕಂಗಾಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಕೊರೊನಾ ಜಯಿಸಲಾಗದೆ ಅದಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳು ಸೋತು ಇಹಲೋಕ ತ್ಯಜಿಸಿರುವುದು ವಿಷಾದಕರವಾದ ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ರೋಗ ಬಂದಿರುವ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರ(ಆಲ್ಟಿ)ಗಳ ಸೋಂಕಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಕೊರೊನಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಸುವುದು ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ನಾವೊಂದು ಬಗೆದರೆ, ವಿಧಿಯೊಂದು ಬಗೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಈ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ (ಮ್ಯೂಕರ್ಮೈಕೋಸಿಸ್ = ಕಪ್ಪು ಶಿಲೀಂಧ್ರ)ವೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಕೊರೊನಾ ಸೋಂಕಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹವಿದ್ದು ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ, ಈ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಜೊತೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬಹಳ ಹದಗೆಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಜನರಿಗೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಈ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ಈ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಪ್ರಶೋತ್ತರ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಲೇಖನವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಲೇಖನವನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಓದಿ, ತಿಳಿಯಿರಿ,

ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಅನುಮಾನ ಬಂದರೆ ಇ.ಎನ್.ಟಿ (ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು) ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

**ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್** ರೋಗ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಕೊರೊನಾ ರೋಗದಂತೆ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯೇ?

ಇಲ್ಲ. ಕೊರೊನಾಗೂ ಮತ್ತು ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್‌ಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಕೊರೊನಾ ಒಂದು ವೈರಸ್ ರೋಗ. ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಒಂದು ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ. ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಸದಾ ಸಹಜೀವನ (ಸಿಂಬಯೋಟಿಕ್) ನಡೆಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಆಗ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳು ಅಳತೆ ಮೀರಿ ಬೆಳೆದು, ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತೊಂದರೆಗೆ ಸಿಲುಕಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಕೊರೊನಾದ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವೇನು?

ಕೊರೊನಾಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ

**ಕೊರೊನಾ ಬಂದವರಿಗಲ್ಲಾ ಈ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಬರಬಹುದೇ?**

**ಕೊರೊನಾಗೂ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್‌ಗೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವೇನು?**

ಕೊರೊನಾ ಬಂದವರಿಗಲ್ಲಾ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕಾಗಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನಿಲ್ಲ. ಎರಡೂ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಎನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೊರೊನಾ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿ ಮನುಷ್ಯನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಿಲೀಂಧ್ರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗುವ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಕೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿರುವುದು, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಏರಿಕೆಯಾಗಿರುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಹರಡಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

**ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ತನ್ನ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಹೇಗೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು? ಮ್ಯೂಕಾರ್ ಮೈಕೋಸಿಸ್ (ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್) ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?**

ಮೂಗಿನಿಂದ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವ (ಸಿಂಬಳ) ಸೋರುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿದಂತಾಗಿ ಒಂದು ಕಡೆ ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾದರೆ, ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಊತ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ, ಕಣ್ಣಿನ ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಕಣ್ಣಿನ ನೋವು, ತಲೆ ನೋವು, ಗಂಟೆ ಗಂಟೆಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ರೋಗ ಚಿಹ್ನೆಗಳು, ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಊತ ಮತ್ತು ನೋವು, ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿದೋಷ, ಕುರುಡಾಗುವುದು, ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣು ಕುರುಡಾಗುವುದು, ಹದಗೆಡುತ್ತಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿರಬಹುದು. ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ, ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಗಮನಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.

**ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರ ಏಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು? ಈ ಫಂಗಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಾಬಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು?**

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಈ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಾರದು. ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಈ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಎಲ್ಲಿಂದಂತೆ ಬೆಳೆದು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಂದ, ಮುಂದೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಿಗೆ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಸೈನಸ್‌ಗಳು, ಮೇಲ್ವಡೆಗಳು, ಹಲ್ಲುಗಳು, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಗೂ ಅದರ ಹಿಂದಿರುವ ಮೆದುಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹರಡಿದ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್, ಹಿಂದಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರಿಸಿದಂತೆ, ಎಲ್ಲಾ ತರಹದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಬಂದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು, ಗಂಟೆಗಂಟೆಗೂ ತೀವ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾಣಹರಣ ಮಾಡಬಹುದು.

**ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಪ್ರಾಣ ಹರಣ ಮಾಡಬಲ್ಲದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸರಿಯೇ? ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?**

ಹೌದು. ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು 24 ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಮೂಗಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಸೋಂಕು, ಸೈನಸ್, ಹಲ್ಲು, ದವಡೆ, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಮೆದುಳು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಅಂಗಕ್ಕೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಹರಡಿದರೆ, ಆ ಅಂಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ದೇಹದಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಬೇಕಾದಂತಹ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ಎದುರಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿಗೆ ಹರಡಿದರೆ, ಸಾವು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಸೋಂಕು ಪ್ರಾಣ ಹರಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಮತ್ತು ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಸೋಂಕು ಹರಡದಂತೆ

ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿಗ್ರಹಣಶಕ್ತಿ (ರೋಗ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಶಕ್ತಿ) ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಆಗುವ ಒಂದು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಮಧುಮೇಹ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊರೊನಾ ರೋಗದೊಂದಿಗೆ ಕೃತಕವಾಗಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ, ಈ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಬೆಳೆಯಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲೇ ಈ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ.

**ಈ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಹೊಸದೇ?**

ಇಲ್ಲ. ಮೊದಲ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಇದು ಸಹಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಒಂದು ಶಿಲೀಂಧ್ರ. ನಮ್ಮ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ, ಅತೀವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ವಾತಾವರಣ (ಮಧುಮೇಹ) ಸಿಕ್ಕರೆ, ಈ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಪ್ರಾಣ ಹರಣ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಹುದು.

**ಕೊರೊನಾದ ಮೊದಲ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಸುದ್ದಿಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಆಗ ಇಲ್ಲದ್ದು ಈಗ ಹೇಗೆ ಬಂತು?**

ಮೊದಲ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಯ ರೋಗಿಗಳು ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್‌ನಿಂದ ಬಳಲಿದರೂ ಅಷ್ಟೇನೂ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯಲ್ಲಿ, ಈ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್‌ನಿಂದ ಕೂಡ ಜನರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಈ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ರೋಗ ಸುದ್ದಿ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ದುರದೃಷ್ಟಕರ. ಕಾರಣಗಳು, ಹೆಚ್ಚು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ತುರ್ತುನಿಗಾ ಘಟಕದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಪಿರಾಯ್ಡ್ ಬಳಕೆ, ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿದ ಮಧುಮೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಇತರ ಅಕ್ರಿಜನ್ ಸಿಲಿಂಡರ್ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ನೀರಿನ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯವಾಗಿರುವುದು ಕೂಡ ಕಾರಣವಿರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕಾರಣ ಏನೇ ಇದ್ದರೂ, ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕನ್ನು ಅತೀವೇಗವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.



ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಶೇ. 70-90 ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಸಾವಿನಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಹುದು.

**ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್‌ಗೆ ಇರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಗಳೇನು? ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?**

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತಹ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕಿರುವ ಚಿನ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದು ಆತ್ಮ ವಂಚನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಸಾವಿನ ಹಾದಿಯನ್ನು ನೀವೇ ಹಿಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ರೋಗಿಗಳು ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕಿರುವ ಅನುಮಾನ ಬಂದರೆ, ಕಿವಿ, ಮೂಗು, ಗಂಟಲು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ತುರ್ತಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಎರಡು ವಿಧವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವೆಂದರೆ, ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು, ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು.

ಮೊದಲನೇಯಾದಾಗಿ, ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಆಂಫೋಟೆರಿಸಿನ್ - ಬಿ ಎಂಬ ಔಷಧ ಬಳಸುವುದಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಲಯೋಫಿಲ್ಯೆಸ್ಡ್ ಮತ್ತು ಲೈಪೋಸೋಮಲ್ ವಿಧಾನದ ಮಾದರಿಗಳಿವೆ. ಲೈಪೋಸೋಮಲ್ ಔಷಧ ದುಬಾರಿಯಾದರೂ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದದ್ದು. ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳು ಸಹಕರಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲು ಅನುಮತಿಸಿದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳು ಬಳಸಬಹುದು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ರೋಗಿಗಳು ದುಬಾರಿ ವೆಚ್ಚ ಭರಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಲಯೋಫಿಲ್ಯೆಸ್ಡ್ ಆಂಫೋಟೆರಿಸಿನ್ - ಬಿ ಯನ್ನೇ ಬಳಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು 24 ರಿಂದ 48 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಔಷಧ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೇಯಾದಾಗಿ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು. ಇ.ಎನ್.ಟಿ ತಜ್ಞರು, ಡೆಂಟಾಲ್ ವೈದ್ಯರು, ನೇತ್ರಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು, ಮತ್ತು ನರಶಸ್ತ್ರ ತಜ್ಞರು, ಹೀಗೆ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸೊಂಕಾದ ದೇಹದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾಡಿ ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹರಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಆಂಫೋಟೆರಿಸಿನ್ - ಬಿ ಔಷಧದಿಂದಾಗುವ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು? ಈ ಔಷಧ ಹೊಸದೇ?**

ಆಂಫೋಟೆರಿಸಿನ್ - ಬಿ ಔಷಧ ಹೊಸದೇನಲ್ಲ, ಈ ಔಷಧ ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಅಲ್ಲ. ಈ ಔಷಧವನ್ನು ಅನೇಕ ತೀವ್ರವಾದ ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಸೋಂಕನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಉಪಯುಕ್ತತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ, ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

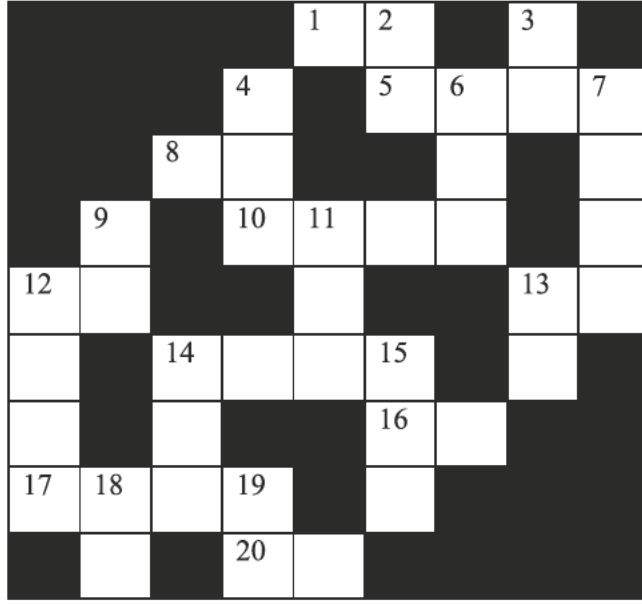
ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗದ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಗೆ ಕುಂದುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಐ.ವಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ರಕ್ತದ ಲವಣಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಮಾಡಿ ತೊಂದರೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಅನ್ನು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಇರುವ ಐ.ವಿ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಲವಣಾಂಶಗಳ ಸಮತೋಲನ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ಇಲ್ಲವೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಶಿಯಂನ ಅಂಶವಿರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ (ಅನಿಮಿಯಾ) ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಪೂರಣೆ (ಬ್ಲಡ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್ ಪ್ಯೂಷನ್) ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಮಾಡಬಹುದು. ರಕ್ತ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವಲ್ಲದೆ, ಇತರೆ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಅವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ತಕ್ಕ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಕೊರೊನಾದ ಎರಡನೇ ಅಲೆಯ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಯಾವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?**

ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು ನಿಮಗೆ ಬರಬಾರದೆಂದು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇನೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಸೋಂಕಾದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದಾರಿಮಾಡಿಕೊಡಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣ ಹರಣವಾಗುವುದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಯಾವುದೇ ರೋಗಿಗೆ ಬ್ಲಾಕ್ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕಾಗದಿರಲೆಂದು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಸೋಂಕಾದರೆ, ಅತೀ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಂಫೋಟೆರಿಸಿನ್-ಬಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ತಜ್ಞವೈದ್ಯರುಗಳ ತಂಡ (ಇ.ಎನ್.ಟಿ., ಡೆಂಟಲ್, ನೇತ್ರ, ಮತ್ತು ನರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕರು) ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ರೋಗಿಯ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೊರೊನಾದ ಎರಡನೇ ಅಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಚಾಚು ತಪ್ಪದೇ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸುವುದು, ಕೈತೊಳೆಯುವುದು, ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್ ಬಳಸುವುದು, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಮುಟ್ಟದಿರುವುದು, ಜನಜಂಗುಳಿ ಇರುವ ಜಾಗಗಳಿಂದ ದೂರ ಇರುವುದು, ಗುಂಪುಗಾರಿಕೆ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಆರೋಗ್ಯವಂತರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗದಿರುವುದು (ಸೋಂಕಾದವರು ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ದೂರ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ವೈದ್ಯರು, ದಾದಿಯರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿರುವುದರಿಂದ ಅವರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು), ಇನ್ನು ಕಡಿಮೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಇರುವವರು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ, ಟೆಲಿಕನ್ಸಲ್ಟೇಷನ್ (ದೂರಸಂಪರ್ಕದ ಮೂಲಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ) ಪಡೆದು, ಮನೆ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲೇ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ ಹೀಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಆತಂಕ ಪಡದಿರುವುದು. ಕೊನೆಯದಾಗಿ ಹಾಗೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಕೋವಿಡ್ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗಲಿ.



ವಿದ್ಯಾ ವಿ. ಹಾಲಭಾವಿ

## ಎಡದಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ

1. ಅಂಕಣದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಖ್ಯೆ! (2)
5. ಕೊನೆಗಿರುವ ಮಗ ತಿರುಗಿದರೆ ಸೇರಿಕೆ! (4)
8. ಮಾತು ಬಾರದವನು (2)
10. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಇರುವ ಊರು (4)
12. ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಹರೆಯ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲಾ? (2)
13. ಹಾರಾಡುವಾಗ ಕೇಳಿಸಿದ ಗಾನ! (2)
14. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಹೀಗೂ ಹೇಳಬಹುದು (4)
16. ದೋಸೆ,ಇಡ್ಲಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಂಜನವಿಲ್ಲಿ ತಿರುವು ಮುರುವಾಗಿದೆ (2)
17. ಕೊಬ್ಬದ ಆನೆಯದು(4)20.ಲವಣ ಹಿಡಿದಿರುವ ರಾಮನ ಮಗ (2)

## ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ

2. ಕನಸಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ಕೊಳೆ (2)
3. ನಗರದಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿದ ಆಭರಣ (2)
4. ಮರಳನ್ನು ಹೀಗೂ ಹೇಳುವರು (3)
6. ಕೋಲಾರದ ಈ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕೋವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಘಟಕ ಆರಂಭವಾಗಲಿದೆ (3)
7. ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರದೇಶ (4)
9. ಪರಾಜಯದಲ್ಲಿರುವ ಗೆಲುವು! (2)
11. ವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಮುಖ (3)
12. ಕೋವಿಡ್ ಗೆಲ್ಲಲು ಈ ಯೋಗ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ! (4)
13. ಭೂಲೋಕದ ಅಮೃತ (2)
14. ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರನಾದವನುಅಥವಾ ಮಗ (3)
15. ರಷ್ಯಾ ದೇಶದವರು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿರುವ ಲಸಿಕೆ ಉಲ್ಟಾ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ (3)
18. ಆದರದಿಂದ ತಿಳಿಸಿರುವ ಬೆಲೆ! (2)
19. ಜಟಿಲತೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟ ನೀರು (2)

1. ಅಂಕಣದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಖ್ಯೆ! (2) 2. ಕನಸಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ಕೊಳೆ (2) 3. ನಗರದಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿದ ಆಭರಣ (2) 4. ಮರಳನ್ನು ಹೀಗೂ ಹೇಳುವರು (3) 5. ಕೊನೆಗಿರುವ ಮಗ ತಿರುಗಿದರೆ ಸೇರಿಕೆ! (4) 6. ಕೋಲಾರದ ಈ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಕೋವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಘಟಕ ಆರಂಭವಾಗಲಿದೆ (3) 7. ಬೆಟ್ಟಗುಡ್ಡಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪ್ರದೇಶ (4) 8. ಮಾತು ಬಾರದವನು (2) 9. ಪರಾಜಯದಲ್ಲಿರುವ ಗೆಲುವು! (2) 10. ತಂದೆ ತಾಯಿ ಇರುವ ಊರು (4) 11. ವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವ ಮುಖ (3) 12. ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಹರೆಯ ಕಾಣುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲಾ? (2) 13. ಹಾರಾಡುವಾಗ ಕೇಳಿಸಿದ ಗಾನ! (2) 14. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಎಂದು ಹೀಗೂ ಹೇಳಬಹುದು (4) 15. ರಷ್ಯಾ ದೇಶದವರು ಸಿದ್ಧ ಪಡಿಸಿರುವ ಲಸಿಕೆ ಉಲ್ಟಾ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ (3) 16. ದೋಸೆ,ಇಡ್ಲಿಯೊಂದಿಗೆ ತಿನ್ನುವ ವ್ಯಂಜನವಿಲ್ಲಿ ತಿರುವು ಮುರುವಾಗಿದೆ (2) 17. ಕೊಬ್ಬದ ಆನೆಯದು(4)20.ಲವಣ ಹಿಡಿದಿರುವ ರಾಮನ ಮಗ (2)

ವಿಜಯ

## -: ಸೂಚನೆ :-

ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಬರೆಯುವ ಆಸಕ್ತರು ವಾರ್ತಾ ಜನಪದಕ್ಕೆ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಸರ್ಕಾರದ ಯೋಜನೆಗಳು, ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗಳು, ಪ್ರಗತಿಪರ ರೈತರ ಯಶೋಗಾಥೆ, ಜನಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ವಿಚಾರಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕದ ಪ್ರೇಕ್ಷಣೀಯ ಸ್ಥಳಗಳು, ಕರ್ನಾಟಕದ ಇತಿಹಾಸ ಸಾರುವ ಗತ ವೈಭವಗಳು, ವಿವಿಧ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿರುವ ರಾಜ್ಯದ ಸಾಧಕರ ಪರಿಚಯ ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲಾಗುವುದು.

ನುಡಿ ತಂತ್ರಾಂಶದಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ ಮಾಡಿದ ಕನಿಷ್ಠ 500 ಪದಗಳಿಂದ 750 ಪದಗಳಿಗೆ ಮೀರದಂತೆ ಲೇಖನವನ್ನು ಪೂರಕವಾದ ಛಾಯಾಚಿತ್ರದೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮ ಇ-ಮೇಲ್ ವಿಳಾಸ [janapada2008@gmail.com](mailto:janapada2008@gmail.com)ಗೆ ಕಳುಹಿಸಬಹುದು. ಲೇಖನಗಳ ಆಯ್ಕೆ ತೀರ್ಮಾನ ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಲೇಖನದ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಹೆಸರು ವಿಳಾಸ ಮತ್ತು ದೂರವಾಣಿಯನ್ನು ನಮೂದಿಸತಕ್ಕದ್ದು.



ಮೇ 19 ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಮಾನನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಗಿರುವ ಕೋವಿಡ್ ಕೇರ್ ಸೆಂಟರ್ ಅನ್ನು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗ್ರೀನ್-ಕೋ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿನ ಉಪಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡಿದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಕಾನ್ಸೆನ್ಟ್ರೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಚಿವರುಗಳಾದ ಬಸವರಾಜ ಬೊಮ್ಮಾಯಿ, ಡಾ.ಕೆ.ಸುಧಾಕರ್, ಕೆ.ಐ.ಎ ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಹರಿ ಮಾರಾರ್, ಗ್ರೀನ್-ಕೋ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಅನಿಲ್ ಚಲಮಲಶೆಟ್ಟಿ ಹಾಗೂ ಮಹೇಶ್ ಕೊಟ್ಟ ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.



ಮೇ 21 ರಂದು ಗೃಹ ಕಚೇರಿ ಕೃಷ್ಣಾದಲ್ಲಿ ಭಯೋತ್ಪಾದನಾ ವಿರೋಧಿ ದಿನಾಚರಣೆ ಅಂಗವಾಗಿ ಪ್ರತಿಜ್ಞಾ ವಚನ ಬೋಧಿಸಿದರು. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಚಿವರಾದ ವಿ.ಸೋಮಣ್ಣ, ಸಂಸದರಾದ ಪಿ.ಸಿ.ಮೋಹನ್ ಹಾಗೂ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಉಪಸ್ಥಿತರಿದ್ದರು.

Regd No.KA/BGGPO/2583/2021-23 Licensed to post without prepayment Licence No. PMG/BG/ WPP-365/2021-23  
Published on 27th, Dt. 29th & 30th Posted at (Every month), Bangalore PSO, Mysore Road, Bangalore - 26



ಶ್ರೀ ಬಿ. ಎಸ್. ಯಡಿಯೂರಪ್ಪ,  
ಕರ್ನಾಟಕದ ಸನ್ಮಾನ್ಯ ಮುಖ್ಯಮಂತ್ರಿಗಳು



## ಸರ್ಕಾರದ ಆಪತ್ಕಾಲೀನ ತುರ್ತು ಕ್ರಮಗಳ ಫಲವಾದ ಲಸಿಕೆ ಮಹಾಜನತೆಗೆ ಕೋವಿಡ್‌ನಿಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ ರಕ್ಷಣೆ

- ತ್ವರಿತ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಾಗಿರುವ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕದ ಎಲ್ಲಾ ಜನತೆಗೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಒದಗಿಸಲು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರವು ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿದೆ
- ಕೋವಿಡ್-19 ಲಸಿಕಾ ಅಭಿಯಾನವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಲು ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು / ಲಸಿಕಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಸರ್ಕಾರವು ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ.
- 29451 ಸಂಖ್ಯೆಯ ಲಸಿಕಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಾಗರೀಕರಿಗೆ ಕೋವಿಡ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ಲಸಿಕಾ ಕೇಂದ್ರಗಳು / ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಲಸಿಕಾ ಅಭಿಯಾನದಲ್ಲಿ 10008 ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಕಾರ್ಯತತ್ಪರರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
- ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಜನತೆಗೂ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಲಸಿಕೆಯು ದೊರೆಯುವಂತೆ ಸರ್ಕಾರವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯವಾದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನಿಗದಿತವಾದ ಸೂಕ್ತ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಕಾಯ್ದಿಡಲು ರಾಜ್ಯದಾದ್ಯಂತ 2855 ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಕೋಲ್ಡ್ ಸ್ಟೋರೇಜ್ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಕರ್ನಾಟಕ,



ಕೋವಿಡ್ ಮುಕ್ತ ಕರ್ನಾಟಕ

ಲಸಿಕೆ ನೋಂದಣಿಗಾಗಿ [www.cowin.gov.in](http://www.cowin.gov.in) ಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ

Downloaded From: [www.kpscvaani.com](http://www.kpscvaani.com)