कोविड साथी पासून बचाव कसा करायचा ?

डॉ. अनंत फडके

'कोविड साथी'पासून बचाव कसा करायचा?
डॉ. अनंत फडके
anant.phadke@gmail.com

पहिली आवृत्ती -
6 ऑगस्ट 2021,
हिरोशिमा दिवस

प्रकाशक -
अविनाश हावळ,
सेक्रेटरी लोकविज्ञान संघटना,
1249/50, डेक्कन जिमखाना,
गोखले चौक, पुणे 411004
फोन - 020 25539631, 9822268058, 9423582087,
avinashhaval@gmail.com,

मुखपृष्ठ - संदीप देशपांडे

मांडणी - शारदा महल्ले

किंमत - 20 रु.

लोकविज्ञान प्रकाशन

कोविड साथी पासून बचाव कसा करायचा?

डॉ. अनंत फडके

लोकविज्ञान संघटना

प्रस्तावना

कोविड–१९ च्या साथीमध्ये आपले नातेवाईक, मित्र, सहकारी इ. पैकी अनेकांना कोविड–१९ चा आजार होऊन गेला. त्यातील बहुसंख्य सुखरुप राहिले. पण अनेकांनी आपले जिवलग गमावले. प्रचंड असुरक्षितता, भीती, काळजीने सर्वांना ग्रासले तर अनेकांना आजारापेक्षा महागडे उपचार, हॉस्पिटल–बेड मिळण्यात अडचणी, त्यातील गैरसोय यांचा त्रास झाला, ससेहोलपट झाली. आर्थिक फटका बसल्याने, रोजी रोटी गमावल्यामुळे होणारे हाल चालूच आहेत. अशा सगळ्या गोष्टी आपण जवळून बघितल्या, अनुभवल्या. त्याचबरोबर कोविड–१९ आजाराबाबत, लसीबाबत अजूनही अनेकांच्या मनात अनेक प्रश्न आहेत, गोंधळ आहे, भीती आहे. त्यात भर म्हणजे अर्धवट किंवा चुकीची माहिती आपल्या कानावर वेगवेगळ्या मीडियामार्फत आदळत असते. त्यामुळे कोणी कोविड–१९ चा धसका घेतला आहे तर कोणी कोरोना हे थोतांड आहे असे म्हणत योग्य काळजी घ्यायला नकार देत आहे, तर कोण विशेषत: लसीकरणाबाबत फार गोंधळले आहेत. साथ लांबत चालली आहे. त्यामुळे तिच्या बाबत सुयोग्य, शास्त्रीय माहिती सामान्य लोकांमध्ये पोचवून लोकांच्या मनातील गैरसमज भीती, धसका आणि क्वचित दिसणारी बेफिकीरी, दूर करण्याची अत्यंत गरज आहे. ही पुस्तिका म्हणजे त्यासाठी योगदान देण्याचा एक छोटा प्रयत्न आहे.

कोविड–१९ साथीचा वणवा जसजसा गेल्या दीड वर्षात पसरत गेला तसतसे या साथी बाबत कार्यकर्ते, सामान्य नागरिक विचारात असलेल्या प्रश्नांची उत्तरे देण्यासाठी निरनिराळी निवेदने, माहिती–पत्रके मी बनवत गेलो. त्यात डॉ. विनय कुलकर्णी, डॉ. विनीता बाळ, डॉ. अरुण गद्रे यांची मदत झाली. त्यांचे मन:पूर्वक आभार.

ही माहिती–पत्रके इ. एकत्रित करून त्यांच्यावर अनेक संस्कार करत, सुधारणा करत मी ही पुस्तिका बनवली आहे. ती 'जन स्वास्थ्य अभियान' तर्फे प्रथम हिंदीमध्ये प्रसिद्ध झाली. अगदी साध्या, प्राथमिक गोष्टींबाबत माहितीचा अभाव, गैरसमज इ.मुळे सामान्य लोकांना अकारण मानसिक ताण किती पडतो हे अनुभवले. हा अकारण ताण कमी व्हायला या पुस्तिकेतील माहितीचा उपयोग होईल. नुसती माहिती न देता शास्त्रीय स्पष्टीकरणही सोप्या भाषेत शक्य तिथे दिले आहे. मुद्दा जास्त चांगला समजावा व लोकांमध्ये शास्त्रीय विचारपद्धती रुजायला मदत व्हावी हा हेतू आहे.

या पुस्तिकेत सुधारणा करण्यासाठी सूचनांचे स्वागत आहे.

डॉ. अनंत फडके

अनुक्रमणिका

कोविड–१९ साथी पासून बचाव कसा करायचा ?

१. कोविड–१९ लस घ्यायलाच हवी का ?....................................४

२. कोविड–१९ साथी पासून बचाव कसा करायचा ?......................९

३. माझी कोविड–१९ टेस्ट पॉझिटिव्ह आली आहे,
आता मी काय करू ?..१५

४. काही वस्त्यांमध्ये घरोघरी जाऊन बोलावून
कोविड–१९ टेस्ट का करतात ?..२०

५. सौम्य कोविड–१९ वर उपचार..२४

६. लहान मुले, गर्भवती स्त्रिया आणि कोविड–१९............................२७

७. कोविड–१९ रुग्णाच्या मृतदेहामुळे इतरांना धोका आहे का ?...........३०

■■

१ कोविड–लस घ्यायलाच हवी का?

'कोरोना–लस'[१] म्हणजेच 'कोविड –लस' घेण्याबाबत अनेकांच्या मनात शंका आहे. पण खरं तर विशेषत: ६० वर्षे पूर्ण झालेल्या सर्वांनी तसेच ४५ ते ६० वयोगटातील व विशेषत: अशा व्यक्ती की ज्यांना ब्लड–प्रेशर, मधुमेह, लठ्ठपणा, हृदयविकार, दमा इ. पैकी आजार असतील त्यांनी ही लस जरूर प्राधान्याने घ्यायला हवी. कारण कोविड–१९ चा तीव्र आजार आणि जीवाला धोका याची शक्यता त्यांच्या बाबतीत अनेक पट असते. त्यानंतर नंबर लागतो उरलेल्या सर्वांचा कारण १८ ते ४५ वयोगटातील लोक पोटा–पाण्यासाठी घराबाहेर जास्त बाहेर पडतात आणि त्यांच्या बाबतीत तीव्र आजार आणि जीवाला धोका याची शक्यता कमी असली तरी निश्चित असते.

लस घेण्याच्या बाबतीत अनेक जणांच्या मनात खालील प्रश्न असतात; त्यांचा विचार करू.

१. आमच्या भागात कोविड–१९ गेला आहे; अनेक जण मास्क न घालता बिनधास्त वावरतात, त्यांना काहीही झालेले नाही. मला गेल्या वर्षभरात कोविड–१९ झालेला नाही, मग मी कशाला लस घेऊ?

एक तर आता कोविड–१९ गेला असे जानेवारीमध्ये काही लोकांना वाटले होते. पण आता देशभर कोविड–१९ ने थैमान घातले आहे. ज्या वस्त्यांमध्ये केसेस

---

[१] खरं तर करोना असे म्हणणे चुकीचे आहे. विषाणूंच्या 'करोना' नावाच्या प्रजातीमध्ये अनेक प्रकारचे विषाणू मोडतात. सर्दी–पडसे एक प्रकारच्या 'करोना'–विषाणूमुळे होते. सध्याच्या साथीला जबाबदार असणारा नवा विषाणू या करोना–प्रजातीतील पण नवा विषाणू आहे. या नव्या विषाणूचे नाव 'सार्स कोव्ह २' असे आहे आणि आजाराचे नाव 'कोविड–१९'असे आहे. पण सगळ्यांच्या तोंडी करोना हा शब्द बसला आहे. या पुस्तिकेत हा विषाणू आणि हा आजार या दोघांना सोयीसाठी 'कोविड–१९' असे म्हटले आहे.

व्हायच्या बंद झाल्या होत्या तिथेही त्या झाल्या आहेत. ज्यांना गेल्या वर्षभरात कोविड–१९ झालेला नाही असे हे सर्वजण आहेत! हे सर्व लक्षात घेता लस घ्यायला पाहिजे हे उघड आहे.

२. लस घेतल्यावर काही दिवसातच कोविड–१९ झाला अशी उदाहरणे आहेत. मग कशाला घ्यायची?

एक तर दोन डोस झाल्यावर दहा–पंधरा दिवसांनी पूर्ण प्रतिकार शक्ती येते. त्याच्या आत आपला कोविड–१९ लागण झालेल्या व्यक्तीशी घनिष्ठ संपर्क आला तर आपल्याला लागण होऊ शकते. लसीकरणानंतर कोविड–१९ झाल्याची ही जी उदाहरणे दिली जातात त्यात दोन डोस घेतलेले फारसे कोणी नाही! लस घेतल्यावर लगेच काही दिवसात कोविड–१९ झाल्याची काही उदाहरणे आहेत. त्याचे कारण म्हणजे काही ठिकाणी लसीकरण केंद्रात खूप गर्दी होती, त्यामुळे काही तास तिथे थांबावे लागले होते, सुरक्षित अंतर पाळले जात नव्हते, अनेक जण मास्क न घालता किंवा नीट न घालता वावरत होते, मोठमोठ्याने बोलत होते. अशा ठिकाणी लसीकरणासाठी जावे लागलेल्यांच्या पैकी काही जणांना लागण झाली आहे. याला उत्तर म्हणजे लस न घेणे हे नाही तर या सर्व गोष्टी टाळून लस घेणे हा आहे. त्यासाठी लस घेणे थोडे दिवस पुढे ढकलले तरी चालेल; पण लस घ्यायलाच हवी.

दुसरे म्हणजे कोणतीच लस १००% संरक्षण देत नाही. मात्र या लसीच्या अभ्यासात दिसले आहे की लसीचे दोन डोस पूर्ण केल्यावर अगदी क्वचित कोणाला कोविड–१९चा आजार झाला तरी तो सौम्य असतो. सहसा तीव्र आजार होत नाही आणि कोणीही कोविड–१९ ने दगावत नाही. रेनकोट किंवा छत्रीने आपले पावसापासून पूर्ण संरक्षण होत नाही. पण ओलेचिंब होण्यापासून आपण वाचतो. तसेच हे आहे.

३. ही लस पूर्ण परिणामकारक, निर्धोक आहे का? अनेक तज्ज्ञांनीही सरकारवर या लसी बाबत टीका केली ती उगाच का?

या लसींना भारतात ३ जानेवारीला परवानगी देताना सरकारने काही चुका केल्या; त्या किती गुणकारी आहेत याबद्दल संशोधनामध्ये काय आढळले याबद्दल सर्व माहिती पारदर्शीपणे लोकांच्यापुढे मांडली नाही. इंग्लंडमधील 'ऑक्सफोर्ड विद्यापीठा'ने शोधलेल्या व पुण्यातील 'सिरम इन्स्टिटयूट'ने बनवलेल्या Covishield या लसीच्या भारतात झालेल्या क्लिनिकल ट्रायलचे निष्कर्ष काय आहेत याबाबत माहिती उपलब्ध नव्हती. परदेशात झालेल्या ट्रायलच्या आधारे तिला परवानगी दिली होती. भारतीय शास्त्रज्ञांनी शोधलेल्या व 'भारत बायोटेक' या कंपनीने बनवलेल्या Covaxin या लसीच्या परिणामकारकतेबद्दल भारतात केलेल्या 'क्लिनिकल ट्रायल'च्या निष्कर्षाबाबत तर काहीच माहिती उपलब्ध नव्हती. असे असूनही सरकारने त्यांना हिरवा कंदील का दाखवला याबाबत काहीही शासकीय स्पष्टीकरण सरकारने मांडले नाही. त्यामुळे अनेक तज्ज्ञ, आणि आमच्यासारखे आरोग्य-कार्यकर्ते यांनी त्याबाबत टीका केली होती. पण आता Covaxin या भारतीय लसीबद्दल सुद्धा ती चांगली म्हणजे ७८ टक्के परिणामकारक आहे असे संशोधनातून अलीकडे हाती आलेल्या प्राथमिक विश्लेषणात दिसते.

दुसरे म्हणजे ही लस नवीन असल्याने लस दिल्यावर किती प्रमाणात, कोणते दुष्परिणाम होतात, याकडे सरकारने विशेष लक्ष द्यायला हवे. पण याबाबतीतही

सरकार पारदर्शी नाही; नीट माहिती देत नाहीय. हे सर्व सुधारायला हवे. पण तरी हे लक्षात घ्यायला हवे की जगात ठिकठिकाणी या कोविड-१९ लसीबाबत खूप अभ्यास झाला आहे, तिथे लसीच्या दुष्परिणामांबद्दल जनता व म्हणून सरकार जास्त लक्ष ठेवून आहेत. जगात लसीचे २७ जुलैपर्यंत ३९४ कोटी डोस (पैकी भारतात ४४ कोटी डोस) दिले आहेत. त्यात गंभीर दुष्परिणाम झाल्याचे प्रमाण अत्यल्प आहेत.

तिसरे म्हणजे कोविड-१९ आजाराचा धोका फार मोठा आहे. साथ ओसरायला २०२२ उजाडावे लागेल व तोपर्यंत लस न घेणाऱ्यांपैकी लाखो लोकांना कोविड-१९ आजार होईल आणि हजारो लोक कोविड-१९ ने दगावतील.

या सर्वांचा एकत्रित विचार केला तर स्पष्ट आहे की कोविड-१९ लस घेतल्याने हजारो जीव वाचतील आणि लाखो लोकांचा गंभीर आजार टळेल. प्रत्येकाने आपापला विचार केला तरी **एकंदरीत लसीच्या संभाव्य दुष्परिणामांच्या शक्यतेपेक्षा कोविड-१९ पासूनचा धोका शेकडो पट आहे.** या महासाथीमुळे आपल्या आरोग्याला होणारा मोठा धोका पाहता ही लस घ्यायला हवी. सहा फूट दूरी, मास्कचा वापर इत्यादी पथ्ये आपण जोपर्यंत पाळतो तोपर्यंत आपले कोविड-१९ पासून संरक्षण होते. पण ही पथ्ये थांबली की हे संरक्षण संपते. लसीमुळे असे होत नाही. शिवाय लसीमुळे साथ ओसरायलाही मदत होते.

४. समजा ब्लड-प्रेशर, मधुमेह, हृदयविकार असेल किंवा दमा किंवा असा काही आजार असेल किंवा माझी एंजियोप्लास्टी किंवा असे ऑपरेशन झाले असेल तर लस घेणे धोक्याचे आहे नाही का?

नाही. अशा लोकांना कोविड-१९ चा जास्त धोका आहे हे निश्चित. पण आतापर्यंतच्या संशोधनात असे आढळलेले नाही की अशा लोकांना या लसीचा काही खास धोका आहे. लाखामागे एकाला लसीची तीव्र रिॲक्शन येऊ शकते. असे झालेच तर लगेच उपचार करता यावे म्हणून ही लस देताना डॉक्टरांनी हजर असायला हवे व तीव्र रिॲक्शन आलीच तर त्यावर लगेच इंजेक्शन इ.ने उपचार देण्याची तयारी ठेवायला हवी.

५. लस घेतल्यावर काही लोकांना काही–बाही त्रास होतो असे ऐकले आहे. मग कशाला लस घ्यायची ?

एकंदरीत लहान मुलांना लसी दिल्यावर ज्या प्रकारे काहींना थोडा त्रास होतो तसाच प्रकार कोविड–लसीबाबत आहे.

▪ कोविड–१९ ची लस घेतल्यावर अनेकांना इंजेक्शनची जागा थोडी दुखणं, थोडी अंगदुखी, डोकेदुखी, बारीक ताप अशा प्रकारे त्रास होऊ शकतो. क्वचित काही जणांना अचानक थंडी वाजून ताप येऊ शकतो. पॅरासिटॅमॉल (क्रोसिन इ.)ची एक–दीड गोळी गरजेप्रमाणे दिवसातून तीन–चार वेळा घ्यायला हरकत नाही.

▪ थकवा वाटल्यास विश्रांती घ्या.

▪ मळमळ–उलटी, पोटदुखी, अंगावर पुरळ असेही होऊ शकते. पण घाबरू नका, त्याने कोणताही गंभीर धोका नाही. गरज वाटल्यास सरकारी डॉक्टरांशी संपर्क करा.

▪ ज्यांना उच्च रक्तदाबाचा त्रास आहे त्यांनी लस घेण्याच्या आधी आणि लस घेतल्यानंतर अर्ध्या तासांनी आपला रक्तदाब तपासून घ्यावा कारण लस घेतल्यावर अगदी क्वचित प्रसंगी रक्तदाब तात्पुरता वाढू शकतो.

६. लस घेतल्यावर कोविड–१९ आजार न होण्याची गॅरंटी नाही, मास्क लावणे बंद करायचे नाही मग कशासाठी लस घ्यायची ?

लसीकरण पूर्ण झाल्यावर म्हणजे लसीचे दोन डोस घेतल्यानंतर कोविड–१९ आजार होणारच नाही असे नाही. पण जरी झाला तरी असे पूर्ण लसीकरण झाल्यावर कोविड–१९ ने तीव्र आजार होणार नाही, कोणी दगावणार नाही हे निश्चित. मात्र घराबाहेर जाताना मास्क लावणे चालू ठेवावे लागेल कारण कोविड–१९ चे विषाणू आपल्या श्वासमार्गात शिरून, त्यांची पिल्लावळ शरीरात वाढून ती आपल्या श्वासातून बाहेर पडून या विषाणूचा प्रसार होण्याची थोडी शक्यता असते ; तसेच कदाचित सौम्य आजारही होऊ शकतो. दुसरे म्हणजे त्यामुळे मास्क नाही घातला तर आपण इतरांना लागण देऊ शकतो. हे लक्षात घेता मुख्यत: आपल्या मार्फत इतरांना लागण होऊ नये म्हणून मास्क घालणे, ६ फूट दूरी ही पथ्ये साथ संपेपर्यंत चालू ठेवावी लागतील.

▪▪

२ कोविड-१९ साथी पासून बचाव कसा करायचा?

१. माझी कोविड-१९ टेस्ट पॉझिटिव्ह आली आहे आता मी मरेन का?

नाही. तुम्ही मरण्याची शक्यता फारच कमी आहे. त्यामुळे अजिबात घाबरू नये.

'आपल्याला कोविड-१९ चा आजार झाला' अशी ज्यांना शंका येते त्यातील अनेकांना भीती वाटते की आपण टेस्ट करून घेतली व रिपोर्ट 'पॉझिटिव्ह' आला आणि ते इतरांना कळाले तर आपल्याला जणू वाळीत टाकले जाईल. त्यामुळे ते टेस्ट करायला जात नाहीत. शिवाय टेस्ट करण्यासाठी सरकारी यंत्रणा विशेषत: ग्रामीण भागात फार अपुरी आहे. या सर्व गोष्टीचा परिणाम म्हणजे किती जणांना लागण झाली आहे या बाबतचे फक्त सरकारी आकडे न बघता एकूण किती जणांना लागण झाली आहे हे बघितले पाहिजे. ते बघितले की लक्षात येते की जर हजार लोकांना लागण झाली तर त्यातील सरासरी फार तर एखादा दगावतो. पण जे दगावले त्यांची नोंद होते, त्यांच्याबाबत चर्चा होते. बहुसंख्य सुखरूप राहिले हे विसरले जाते.

१५ जुलै २०२१ पर्यंत जगात १९.४ कोटी लोकांना कोविड-१९ ची लागण झाल्याची नोंद झाली. त्यापैकी ४१.६ लाख म्हणजे २.१४% लोक दगावले. पण लागण झालेल्यांपैकी बहुतांश लोकांची टेस्टच होत नाही. संशोधनात आढळले आहे की भारतात लागण झालेल्यांपैकी फक्त ५% लोकांची टेस्ट होते. त्यामुळे लागण झालेल्या संख्येच्या मानाने दगावणाऱ्या लोकांची संख्या फार कमी आहे. भारताबद्दल ढोबळ अंदाज असा आहे की आतापर्यंत सुमारे ८० कोटी लोकांना लागण झाली आहे व सुमारे २० लाख म्हणजे ०.२५% दगावले आहेत.

बातम्यांमध्ये जे मृत्यूदर येतात ते नोंदले गेलेल्यांच्या पैकी किती टक्के दगावले यांचे असतात. ज्येष्ठ नागरिक, तसेच मधुमेह, हृदयविकार, दमा इत्यादींपैकी आजार असलेले लोक यांचे प्रमाण तुलनेने जास्त आहे ; पण विशेषत: तरुणांमधील प्रमाण खूप कमी आहे.

जर १०० जणांचा रिपोर्ट पॉझिटिव्ह आला तर काय होते ?

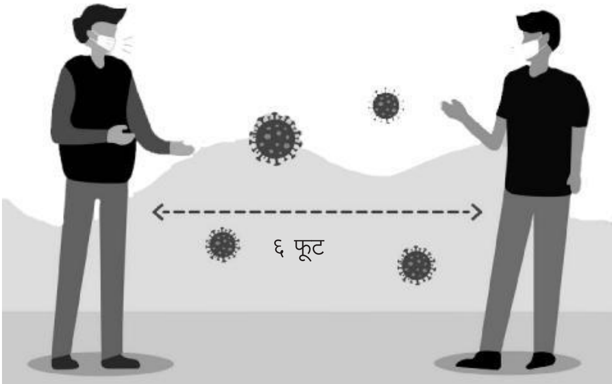
तर त्यापैकी –

- २५ जणांना काहीही त्रास होणार नाही ; आपल्याला लागण झाली आहे हे त्यांना कळणारही नाही.
- ६० जणांना किरकोळ आजार होऊन ते ८–१० दिवसात आपोआप बरे होतील. त्यांना जो थकवा, अंगदुखी, ताप, खोकला, चव न लागणे, वास न येणे, जुलाब होणे इ. पैकी थोडा त्रास होईल व त्यासाठी घरगुती उपचार, क्रोसिन सारख्या गोळ्या घेणे पुरेसे असते.
- १५ जणांना मध्यम किंवा तीव्र आजार होईल. पाच–सात दिवसांपेक्षा जास्त दिवस ताप, खोकला, थकवा इ. त्रास होईल. अशा लोकांच्यामध्ये ज्येष्ठ नागरिक, मधुमेह, हृदयविकार, दमा इत्यादी आजार असलेली माणसे यांचे प्रमाण जास्त असेल.
- त्यांच्यापैकी १० जणांना बसल्या जागी दम लागणे, प्राणवायूचे प्रमाण ९०% पेक्षा कमी होणे, अशा गुंतागुंती होऊन त्यांना हॉस्पिटलमध्ये दाखल करावे लागेल.
- चांगले उपचार मिळाले तर त्यांच्यापैकी सरासरी १०%च दगावतील. म्हणजे पॉझिटिव्ह रिपोर्ट आलेल्या १०० लोकांपैकी सरासरी एखादा दगावेल. यांच्यामध्ये ज्येष्ठ नागरिक, मधुमेह, हृदयविकार, दमा इत्यादी आजार असलेल्यांचे प्रमाण जास्त असेल.

कोविड–१९ ची लागण कशी पसरते?

पॉझिटिव्ह असलेल्या माणसाच्या साध्या श्वासोच्छवासातून, बोलण्यातून, खोकल्यातून बाहेर पडणाऱ्या तुषारांमध्ये असलेल्या तुषार–कणांमध्ये (droplets) कोविड–१९ विषाणू असतात. त्याने मास्क घातला नसेल तर हे तुषार–कण जमिनीवर पडेपर्यंत ६ फुटांपर्यंत हवेमध्ये थोडा वेळ तरंगत राहतात. त्यामुळे पॉझिटिव्ह असलेल्या माणसाच्या सान्निध्यात १०–१५ मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ आपण जर सहा फुटाच्या आत असलो (याला घनिष्ठ संपर्क असे म्हणतात) तर हे तुषार–कण आपल्या नाकात जाऊन त्यामार्फत विषाणू थेट आपल्या श्वासमार्गात शिरतात.

दुसरे म्हणजे आपल्या श्वासातून, बोलण्यातून, खोकल्यातून अगदी कमी प्रमाणात अतिसूक्ष्म कण बाहेर पडत असतात. हे कण इतर तुषार–कणांच्या मानाने खूप हलके असल्याने ते हवेत तरंगत ३० फुटांपर्यंत जाऊ शकतात. पॉझिटिव्ह असलेल्या माणसाच्या बाबतीत या अति–सूक्ष्म कणांमध्येही कोविड–१९ चे विषाणू असतात. विशेषत: त्याने मास्क घातला नसेल तर या अति–सूक्ष्म कणांमार्फतही हे विषाणू पसरतात. मोकळ्या, हवेशीर जागेत ते वाऱ्यासोबत वाहून जातात. पण बंद खोली, हॉल, खिडक्या बंद असलेली वाहने अशा ठिकाणी ते बऱ्याच वेळ तरंगत राहतात आणि तिथे असलेल्या व्यक्तींच्या श्वासमार्गात जाऊ शकतात. या प्रकारच्या प्रसाराला एरोसॉल (aerosol) प्रसार म्हणतात. एका खोलीत खूप वेळ पॉझिटिव्ह व्यक्तीसोबत मास्क न घालता थांबले तर ६ फूट दूर राहूनही या मार्गे आपल्याला लागण होऊ शकते.



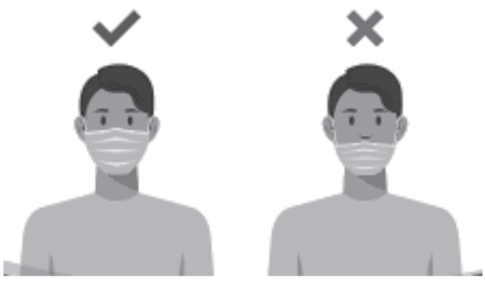
तिसरे म्हणजे मास्क घातला नसेल तर पॉझिटिव्ह असलेल्या माणसाच्या खोकल्यातून–शिंकेतून बाहेर पडणारे विषाणू–युक्त तुषार–कण जवळपासच्या वस्तूंवर पडतात. या तुषार–कणांमधील कोविड–१९ चे विषाणू कपड्यांवर, कागदावर काही तास तर प्लास्टिक, धातू यावर काही दिवस जिवंत राहतात. आपला हात त्या वस्तूला लागला तर ते आपल्या हाताला चिकटतात. त्यांना आपल्या कातडीतून आपल्या शरीरात प्रवेश करता येत नाही. पण आपण हा हात नाकाला लावला की ते विषाणू आपल्या नाकामार्फत श्वासमार्गात शिरतात. अशा प्रकारेही कोविड–१९ ची लागण पसरते. या तिसऱ्या मार्गाने प्रसार होण्याचे प्रमाण त्या मानाने कमी आहे.

२. या लागणीपासून बचाव करण्यासाठी सहा फुटाची दूरी ठेवा असे का सांगतात?

कोविड–रुग्णाच्या तुषारांमध्ये असलेले व्हायरस–युक्त तुषार–कण हवेत सहसा सहा फुटापेक्षा जास्त लांबचा प्रवास करू शकत नाही. ते वजनाने खाली बसतात. म्हणून त्याच्यापासून बचाव करायचा तर घराबाहेर पडल्यावर इतरांच्या पासून सहा फूट अंतर ठेवणे गरजेचे असते. एखाद्या खोलीमध्ये, हॉलमध्ये अनेक जण असतील तर सगळ्यांनी सहा फूट अंतर ठेवूनही त्यांच्यात प्रसार होऊ शकतो.

३. मास्क घातल्याने कसा बचाव होतो?

खरं पाहता हा व्हायरस इतका छोटा आहे की कोणत्याही मास्कमधून तो सहजपणे आरपार जाऊ शकतो. मात्र हे विषाणू ज्या तुषारांमध्ये असतात ते मात्र मास्कमुळे अडवले जातात. त्यातून आपले संरक्षण होते. मास्क तीन पदरी कापडी असावा नाहीतर ‘सर्जिकल’ मास्क या नावाने ओळखला जाणारा मास्क वापरावा. ‘सर्जिकल’ मास्क म्हणजे सर्जरी म्हणजे ऑपरेशन करताना डॉक्टर जो वापरतात तो मास्क. मात्र



आपण गर्दीच्या ठिकाणी किंवा बंद जागेत इतरांच्या सोबत असलो तर शक्यतो 'N–९५' या नावाने मिळणारा मास्क वापरावा. त्यातून सर्वात जास्त म्हणजे ९५ टक्के विषाणू–युक्त तुषार–कण गाळले जातात.

कापडी मास्क वापरायचा असेल तर रोज धुतलेला मास्क लावावा. हात साबणाने धुवून मग नाक व तोंड पूर्ण झाकले जाईल अशा पद्धतीने मास्क लावावा. एकदा लावल्यावर तो खाली ओढू नये. दुसरे म्हणजे त्याला हात लावू नये कारण आपल्या हाताला चिकटलेले कोविड–१९ चे विषाणू मास्कला लागतील.

४. ज्यांना ताप नाही वा खोकला नाही अशा लोकांच्या पासून सहा फुटाची दूरी का ठेवायची ?

कोविड–१९ च्या व्हायरसची लागण झालेल्या व्यक्तीला ताप, खोकला अशी लक्षणे सुरू होण्याआधी एक दोन दिवस तिच्या श्वासातून, बोलण्यातून विषाणू बाहेर पडत असतात. त्यामुळे आपल्या आसपास वावरणाऱ्या लोकांपैकी कोणाला लागण झाली असेल हे आपल्या लक्षात येणे शक्य नसते. म्हणून आपण घराबाहेर पडतो तेव्हा आपल्या संपर्कात येणाऱ्यांपैकी कोणापासूनही आपल्याला लागण होऊ शकते. म्हणून या साथीच्या काळात घराबाहेर पडले की सतत मास्क लावणे व इतरांपासून ६ फूट शारीरिक अंतर राखणे गरजेचे आहे.

५. जवळपासच्या वस्तूवर बसलेल्या कोविड–१९ व्हायरसची लागण होण्यापासून आपण आपले संरक्षण कसे करायचे ?

हा व्हायरस इतका नाजूक आहे की साध्या साबण–पाण्याशी संपर्क आला की तो मरतो! त्यामुळे आपण घराबाहेर असलो व इकडे तिकडे हात लागला तर साबणाने चांगले वीस सेकंद हात धुवावेत. यामुळे कोविड–

१९ हातावर आला असला तरी तिथेच मारला जाईल व आपले रक्षण होईल.

बाहेरून घरी आलो की आपले पाय धुवायचे, हात साबण लावून पाण्याने धुवायचे. हाताच्या सर्व बाजूंना म्हणजे तळहात, मागील बाजू, बोटांच्यामधील बेचके इ. सर्व ठिकाणी साबणाचा फेस लावून संपूर्ण हात धुतला पाहिजे. त्यासाठी चांगले वीस सेकंद हात धुवावे. तसेच आपला चेहरा साबण पाण्याने धुवावा. बाहेरचे कपडे साबणाच्या पाण्यात बुडवून ठेवावे. नंतर ते इतर कपड्यांबरोबर धुता येतील.

घराबाहेर पडल्यावर कुणाशी हस्तांदोलन करायचे नाही. कामाच्या ठिकाणी आपला स्पर्श तिथल्या वस्तूंना, टेबलाला होत असतो. तेव्हा आठवून आठवून दर दोन तासांनी साबणाने हात धुवावे. जिथे साबण–पाण्याची सोय नसेल तिथे ६०% अल्कोहोल असलेले सॅनिटायझर घेऊन आपल्या हातावर ते सर्वत्र नीट लावायचे. त्यातील अल्कोहोल व्हायरसला मारून टाकते.

आपण घरातच आहोत, नुकतीच बाहेरून आणलेली वस्तू आपण हाताळलेली नाही किंवा कोणा बाहेरच्या व्यक्तीशी हस्तांदोलन केलेले नाही तर हात धुवायची गरज नाही.

६. खायचे पदार्थ बाहेरून आणले तर त्या मार्फत आपल्याला कोविड–१९ होतो का?

नाही. कारण कोविड–१९ हा श्वास–मार्गातून आपल्या शरीरात शिरतो, अन्न–मार्गातून नाही. मात्र त्या पदार्थावरील वेष्टण काढून टाकल्यावर आपले हात साबणाने धुवावे.

७. दारू प्यायली तर आपल्या अंगातला कोविड–१९ मरतो का?

अजिबात नाही. दारू पोटात आणि पोटातून रक्तात जाते. कोविड–१९ श्वासनलिकेत आणि फुफ्फुसात जात असतो. दारू पिऊन कोविड–१९ मरत नाही.

■■

३ माझी कोविड-१९ टेस्ट पॉझिटिव्ह आली आहे, आता मी काय करू?

पहिली गोष्ट म्हणजे घाबरू नका. वेळेवर, अनुरूप उपचार मिळाले तर कोविड-१९ लागण झालेल्यांच्या पैकी सरासरी जवळ जवळ ९८-९९% लोक बरे होतात! ज्येष्ठ नागरिक, विशेष आरोग्य-जोखीम असणाऱ्यांना जास्त काळजी घ्यावी लागते.

आपली टेस्ट पॉझिटिव्ह आल्यावर तीन गोष्टी करायच्या असतात.

१) आपल्यापासून दुसऱ्याला लागण होऊ नये म्हणून आपण लागण न झालेल्या सर्व लोकांपासून पूर्ण वेगळे राहायला हवे. याला **विलगीकरण** म्हणतात.

२) आपल्या **लक्षणांची कागदावर नीट नोंद** ठेवावी व आपल्या रक्तात प्राणवायूचे प्रमाण कमी होत नाही यावर 'पल्स ऑक्सिमीटर' नावाच्या उपकरणाच्या मदतीने लक्ष ठेवावे. आणि काही **गरजेप्रमाणे तज्ज्ञ डॉक्टरांचा** सल्ला घ्यावा.

३) आपल्याला ताप, खोकला इ. त्रास होत असेल तर त्यासाठी **साधे उपचार** घ्यायचे.

या तिन्ही गोष्टींची आपण थोडक्यात माहिती घेऊ.

१. विलगीकरण का, कोणाचे आणि कसे करायचे?

कोविड-१९ हा आजार फार वेगाने पसरतो. सध्या तर तो फारच वेगाने पसरतो आहे आणि एका कुटुंबात दोन चार दिवसात दोन-तीन जणांना लागण होते. त्यामुळे लागण झालेल्या व्यक्तींना लवकरात लवकर विलग करणे आवश्यक असते. तुमच्या स्वतःच्या कुटुंबाच्या आणि संपर्कात नेहमी येणाऱ्या माणसांच्या सुरक्षिततेसाठी हे विलगीकरण गरजेचं आहे. या काळात आपण सगळ्यांनीच जबाबदारीने वागण्याची गरज आहे. विलगीकरणाचा सल्ला दुर्लक्षू नका. स्वतःची आणि इतरांची काळजी घ्या.

खालील लोकांनी विलगीकरण करणे आवश्यक असते -

- कोविड-१९ ची लागण झालेले पेशंट किंवा संशयित पेशंट;

▪ कोविड–रुग्णाशी किंवा त्याच्या सान्निध्यात आलेल्या व्यक्तीशी ज्यांचा घनिष्ठ संपर्क (मास्क न घालता १५ मिनिटांपेक्षा जास्त वेळ संपर्क) आला असेल तर अशा लोकांनी.

▪ जिथे 'कोविड–१९'चा तीव्र प्रादुर्भाव आहे अशा कंटेंटमेंट झोनमधून जिथे 'कोविड–१९' नाही तिथे जेव्हा व्यक्ती राहायला येते अशा लोकांनी.

हे विलगीकरण करत असताना हेही लक्षात ठेवायला हवे की तुमचे वय साठपेक्षा जास्त असेल किंवा तुम्हाला डायबेटिस, ब्लड प्रेशर, लठ्ठपणा, दम्याचा आजार असे कोणते आजार असतील तर कोविडमुळे तुमची तब्येत गंभीर होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे अशा लोकांनी विशेष काळजी घ्यायला हवी. म्हणजे 'डायबिटीस' असलेल्यांनी रक्तातील साखर परत एकदा तपासायला हवी. ब्लडप्रेशर परत तपासायला हवे आणि आपले चालू औषधोपचार डॉक्टरी सल्ल्याने चालू ठेवावेत.

तपासणीचा निकाल पॉझिटिव्ह असेल पण लक्षणं नसतील किंवा सौम्य लक्षणे असतील तर तुम्हाला होम क्वारंटाईनचा म्हणजेच घरच्या घरी विलगीकरण करण्याचा, गृहविलगीकरणाचा सल्ला मिळेल.

ज्यांच्या घरात अशा पॉझिटिव्ह व्यक्तीला, अशी वेगळी खोली देणे शक्य नाहीय अशा लोकांना सरकारी विलगीकरण केंद्रात हलवले पाहिजे. त्यासाठी दर्जेदार विलगीकरण केंद्रे स्थानिक प्रशासनाने चालवली पाहिजेत.

२. घरीच विलगीकरण करण्यासाठी घरात काय सोयी हव्यात?

▪ जर तुमचं घर तुम्ही एका खोलीत स्वतंत्रपणे २४ तास एकटे राहू शकत असाल एवढं मोठं असेल. शक्यतो टॉयलेट/बाथरूमही स्वतंत्र हवं.

▪ जर तुमचं घर तुम्ही एका खोलीत स्वतंत्रपणे २४ तास एकटे राहू शकत असाल एवढं मोठं असेल पण टॉयलेट/बाथरूम स्वतंत्र नसेल तर अधिक खबरदारी घेऊन गृहविलगीकरण करता येईल.

▪ तुम्हाला गरजेप्रमाणे मदत घेणारं, तुमची काळजी घेणारं कोणीतरी घरात हवं.

भारतात सामान्य लोकांपैकी बऱ्याच कुटुंबांना हे सर्व शक्य नसते. त्यामुळे त्यांच्यासाठी सरकारने दर्जेदार विलगीकरण केंद्रांची सोय विकेन्द्रित पद्धतीने करायला हवी.

३. घरीच विलगीकरण करताना कोणती पथ्ये पाळायची ?

▪ ज्यांची टेस्ट पॉझिटिव्ह आली असेल अशा सर्वांनी मग त्यांना कोविड–१९ ची लक्षणे असोत वा नसोत, दहा दिवस वेगळ्या खोलीत राहून घरातल्या सर्व लोकांशी थेट संपर्क पूर्णपणे टाळावा. त्यानंतर खबरदारी म्हणून आणखी ७ दिवस घरातच राहावे.

▪ खोलीच्या खिडक्या उघड्या ठेवून हवा खेळती ठेवावी.

▪ घरातल्या कुणाशीही जवळून संपर्क ठेवू नये. जागे असाल तेवढा वेळ सुती, ३–४ पदरी मास्क घालून आपल्या खोलीत वावरावे. रोज मास्क साबणाने धुवून टाकावा.

▪ स्वतःचे कपडेही शक्यतो स्वतः धुवावेत. शक्य नसल्यास किमान स्वतः साबणाच्या पाण्यात बुडवून ठेवावेत. नंतर इतर कुणी धुतल्यास हरकत नाही.

▪ जर तुम्हाला स्वतंत्र खोली आहे पण घरातील लोकांबरोबर टॉयलेट वापरता तर तुमच्या प्रत्येक वापरानंतर तुमच्या संपर्कात आलेले सगळे पृष्ठभाग (टॉयलेटची सीट, नळ, दाराची कडी, बेसिनचे पृष्ठभाग इ.) साबण–पाण्याने किंवा १% ब्लिचिंग सोल्युशनने पुसून काढावेत आणि त्यानंतर किमान ३० मिनिटे इतर कुणी ते टॉयलेट वापरू नये. घरातल्या लोकांनी तुमचे जेवणखाण दाराबाहेर ठेवावे. तुम्ही स्वतःची ताट–वाटी स्वतःच साबण–पाण्याने धुवावी.

▪ स्वतःच्या करमणुकीसाठी उपाययोजना करावी. घरातला

टीव्ही कुटुंबीयांबरोबर बघू नये. पुस्तकं, इंटरनेट उपलब्ध असेल तर त्याचा वापर करावा.

४. सौम्य कोविड असलेल्यांमध्ये आता आजार गंभीर होत आहे याची शंका केव्हा घ्यायची ?

सौम्य आजार असलेल्यांपैकी मोजक्या लोकांमध्ये कोविड–१९ आजार गंभीर होतो. हे वेळेवर ओळखून योग्य उपचार करणे आवश्यक असते. खालील गोष्टी झाल्या तर आजार गंभीर होतो आहे अशी शंका घेऊन तज्ज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.

अ) गंभीर लक्षणे

▪ गंभीर लक्षणे वेळेवर ओळखण्यासाठी रुग्णाला केव्हापासून थकवा, सर्दी, घसादुखी, खोकला, ताप, चव/वास कळेनासे होणे इ. पैकी त्रास सुरू झाला; तो किती, केव्हा कमी–जास्त झाला हे नीट नोंदवून ठेवावे. सतत पाच दिवस मध्यम–तीव्र ताप (म्हणजे १०० डिग्री पेक्षा जास्त) किंवा अतिशय थकवा येत असेल; किंवा पाच दिवस सतत खोकला येत असेल तर सहाव्या दिवशी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. तसेच ताप–खोकला कमी होऊन अचानक पाचव्या–सहाव्या दिवशी परत वाढला किंवा जुलाब होऊ लागले तरीही डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. अशा वेळी काही रक्ताच्या तपासण्या करणे व आजाराच्या या टप्प्यात गुणकारी ठरलेली काही औषधे नेमक्या वेळेला देण्याबद्दल डॉक्टर ठरवू शकतात की जेणेकरून हॉस्पिटलमध्ये दाखल करून ऑक्सिजन देण्याचे काही रुग्णांच्या बाबतीत टाळता येते. असे वेळेवर योग्य उपाय केले नाहीत किंवा प्राणवायूचे रक्तातील प्रमाण ९०% च्या खाली घसरले, तर अशा रुग्णाला हॉस्पिटलमध्ये दाखल करून प्राणवायू व इतर उपचार देण्याची गरज लागू शकते.

▪ श्वास घ्यायला त्रास होणे/ दम लागणे, छातीत दुखू लागणे, छातीवर दाब वाटू लागणे, गुंगी येणे, शक्तीपात झाल्यासारखे वाटणे, ओठ, हाताची नखे निळसर पडणे, अशी कुठलीही लक्षणं दिसली तर तातडीने डॉक्टरांच्या मदतीने हॉस्पिटलमध्ये दाखल होण्यासंदर्भात निर्णय घ्यावा.

ब) रक्तात ऑक्सिजनचे प्रमाण किती आहे त्यावर पल्स–ऑक्सिमीटर मार्फत लक्ष ठेवणे.

▪ जर तुमच्याकडे पल्स–ऑक्सिमीटर असेल तर सकाळ–संध्याकाळ ऑक्सिजनचे प्रमाण तपासावे. खूप ताप असेल तर आधी गोळी देऊन ताप कमी करावा. ताप नसताना रीडिंग ९५% च्या खाली गेले किंवा आधीच्या रीडिंगपेक्षा ४%ने कमी झाले तर ताबडतोब डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.

▪ खालील प्रकारे याकडे अधिक चांगले लक्ष ठेवता येईल –

पल्स–ऑक्सिमीटरचे रीडिंग घ्यावे. नंतर खोलीतल्या खोलीत सहा मिनिटे चालून परत रीडिंग घ्यावे. सहा मिनिटे चालल्यानंतर ते तीन टक्क्यांनी किंवा अधिक प्रमाणात कमी झाले तर ताबडतोब डॉक्टरांशी संपर्क साधावा.

क) गरजेनुसार रक्त–तपासण्या, सीटी स्कॅन –

गंभीर लक्षणे दिसली तर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने काही रक्त–तपासण्या व सीटी स्कॅन शक्य असेल तर करून घ्यावा. अनेक तपासण्या उपलब्ध आहेत. काही रुग्णांवर त्यातील निदान खालील तपासण्या करणे आवश्यक असते. Haemogram, CRP, random BSL. याशिवाय गरजेनुसार आणखी तपासण्या करायला तज्ज्ञ डॉक्टर सांगतात.

५. विलगीकरण किती दिवस करायचे ?

ज्यांना कोणतीच लक्षणे नाहीत, फक्त टेस्ट पॉझिटिव्ह आहे अशांनी पॉझिटिव्ह रिपोर्ट आल्यापासून दहा दिवस विलगीकरण करावे.

ज्यांना सौम्य कोविड–१९ आजार आहे त्यांचा बाबतीत लागोपाठ तीन दिवस ताप, खोकला यापैकी कोणताही त्रास नाही इतकी सुधारणा झाली व लक्षणं सुरू झाल्यापासून १० दिवस झाले की त्यांनी विलगीकरण संपवावे. ते घरी गेले तरी, इतरांशी संपर्क आला तरी चालेल. त्यासाठी परत टेस्ट करायची गरज नाही. जास्त ■■

४ काही वस्त्यांमध्ये घरोघरी जाऊन बोलावून कोविड-१९ टेस्ट का करतात?

ज्या वस्तीमध्ये किंवा गावात कोविड-१९ च्या खूप केसेस सापडल्या आहेत अशा वेळी त्या वस्तीतल्या आणखी ज्यांना लागण झाली आहे अशांचे लगेच निदान करून त्यांना लगेचच इतरांपासून वेगळे करण्याची गरज असते. नाहीतर त्यांच्या घनिष्ठ संपर्कात आलेल्या लोकांमध्ये ही लागण पसरू शकते. म्हणून अशा वस्त्यांमध्ये सरकारी कर्मचारी लोकांच्या घरोघरी जाऊन त्यांना कोविड-टेस्टसाठी बोलावून वस्तीतच नाकातील किंवा घशातील स्राव काडीला कापसाचा बोळा लावलेल्या काडीने काढतात त्याची 'रॅपिड ॲन्टिजन टेस्ट' करतात. अशी टेस्ट करायला याला काही जण गैरसमजापोटी विरोध करत आहेत. म्हणून हा मुद्दा थोडक्यात समजावून घेऊयात.

ही कोविडची 'रॅपिड ॲन्टिजन टेस्ट' केल्याचा काही फायदा आहे का?

या 'रॅपिड ॲन्टिजन टेस्ट'चा रिपोर्ट अर्ध्या तासात मिळतो. त्यामुळे लगेच कळते की या व्यक्तीला लागण झाली आहे का नाही. त्याचे दोन फायदे आहेत.

एक म्हणजे कोविडची लागण झालेल्या व्यक्तीला इतरांपासून वेगळे ठेवले (विलगीकरण) तर इतरांचा लागणीपासून बचाव होतो. त्यामुळे जिथे खूप केसेस सापडल्या आहेत अशा वस्त्यांमध्ये कोविड-टेस्ट करणे आणि कोविड-लागण झालेल्यांचे विलगीकरण करणे हे नागरिकांच्या हिताचे आहे.

दुसरे म्हणजे कोविड–लागण झालेल्यांपैकी सुमारे १०% लोकांना काही दिवसांमध्ये कोविड–१९ चा गंभीर आजार होण्याची शक्यता असते. त्यांच्यामुळे त्यांच्यावर डॉक्टरांनी किंवा प्रशिक्षित आरोग्य–कर्मचाऱ्यांनी लक्ष ठेवणे आवश्यक असते. आणि काही विशिष्ट लक्षणे दिसली तर त्यांची वेळेवर नोंद घेऊन त्याना गरज असेल तर तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून काही उपचार आणि गरज पडली तर हॉस्पिटलमध्ये दाखल करण्याचा निर्णय योग्य वेळी घेता येतो. त्यासाठी कृपया कर्मचाऱ्यांना सहकार्य करा.

'कोविड पॉझिटिव्ह' आहे असे खोटा रिपोर्ट देतात ?

काही जण असा आरोप करतात की 'कोविड'ची लागण न झालेल्या माणसाला तो 'कोविड पॉझिटिव्ह' आहे असे खोटे सांगून त्याला विनाकारण 'कोविड' सेंटरमध्ये दाखल करतात. यामागे 'कोविड' सेंटरचे कॉन्ट्रॅक्ट मिळालेल्या कॉन्ट्रॅक्टरांचे, भ्रष्ट कर्मचाऱ्यांचे व काही भ्रष्ट राजकीय लोकांचे कारस्थान आहे असा आरोप आहे. खरी परिस्थिती अशी आहे की 'कोविड' बाबतचे खोटे रिपोर्ट दिले जात नाहीत. मात्र सध्या टेस्ट झालेल्या व्यक्तीला लिखित रिपोर्ट दिला जात नाही, फक्त तोंडी सांगितले जाते. त्याऐवजी संबंधित अधिकाऱ्यांनी आपणहून लिखित रिपोर्ट द्यायची व्यवस्था करायला हवी. नाहीतर 'खोटे रिपोर्ट'चे आरोप होत राहतील.

पहिला रिपोर्ट निगेटिव्ह तर दुसरा पॉझिटिव्ह हे कसे ?

पहिल्या टेस्टचा रिपोर्ट निगेटिव्ह आल्यावर दुसरी 'पीसीआर' नावाची टेस्ट करायला सांगतात आणि ती मात्र अनेकदा पॉझिटिव्ह येते. त्यामुळे या टेस्ट करण्याबाबत काहीतरी गडबड आहे असे अनेकांना वाटते. हा गैरसमज का आहे हे

थोडक्यात समजावून घेऊया.

वर म्हटल्याप्रमाणे वस्त्यांमध्ये जाऊन आरोग्य–कर्मचारी करत असलेल्या टेस्टला 'रॅपिड अँटीजेन–टेस्ट' म्हणजे 'जलद–टेस्ट' असे म्हणतात. तिचा फायदा असा की तिचा रिपोर्ट लगेच, अर्ध्या तासात मिळतो. पण तिची मर्यादा अशी की कोविड–लागण असूनही ही टेस्ट झालेल्यांच्या पैकी अर्ध्या लोकांच्या बाबतीत रिपोर्ट निगेटिव्ह येऊ शकतो. हे डॉक्टर किंवा कर्मचारी यांच्या चुकीमुळे होत नाहीतर या टेस्टची ती अंगभूत मर्यादा असते. तरीही जेव्हा टेस्टचा रिपोर्ट लगेच मिळण्याची खूप गरज असते अशा लोकांमध्ये ही टेस्ट करतात. अशी पाळी तीन प्रकारच्या परिस्थितीत येते–

१) उदा. ज्यांना कोविड–१९ ची लागण झाली असण्याची शक्यता खूप जास्त आहे आणि लवकर निदान करायची खूप गरज आहे अशांच्या बाबतीत ही टेस्ट करतात. समजा एखाद्यामध्ये कोविड–१९ ची दम लागण्यासारखी गंभीर लक्षणे आहेत पण पीसीआर टेस्ट केलेली नाही. या पेशंटला कोविड–१९ वॉर्डमध्ये दाखल करण्याआधी ही रॅपिड करतात.

२) तीच गोष्ट हाड मोडल्यामुळे किंवा हृदयविकाराचा झटका आल्यामुळे किंवा अशा कारणासाठी हॉस्पिटलमध्ये आलेल्या रुग्णाच्या बाबतीत आहे. या टेस्टचा अर्ध्या तासात रिपोर्ट मिळतो व त्यावरून ठरवता येते की त्याला कोविड–वॉर्डमध्ये दाखल करायचे का साध्या वॉर्डमध्ये.

३) किंवा समजा एखाद्या वस्तीत कोविड–१९ च्या खूप केसेस सापडल्या आहेत. अशावेळी त्या वस्तीतल्या आणखी ज्यांना लागण झाली आहे अशांना लगेच हुडकून लगेचच इतरांपासून वेगळे करण्याची गरज असते. तेव्हा अशा वस्तीतील अशा सर्व लोकांची रॅपिड टेस्ट करतात. ती पॉझिटिव्ह आली तर अशा व्यक्तीला लगेच इतरांच्यापासून विलग राहायला सांगतात.

मात्र वरील सर्व प्रकारच्या परिस्थितीत डॉक्टरांना वाटले की लक्षणे किंवा इतर परिस्थिती पाहता 'रॅपिड' टेस्ट निगेटिव्ह असली तरी या व्यक्तीला 'कोविड'ची लागण झाली आहे तर दुसरी, अधिक खात्रीलायक, पीसीआर टेस्ट करतात. जर ती व्यक्ती कोविड–संक्रमित असेल तर ही पीसीआर टेस्ट पॉझिटिव्ह येते.

वरील सर्व गोष्टी लक्षात घेता आधी रॅपिड टेस्टचा रिपोर्ट निगेटिव्ह आला पण दुसऱ्या पीसीआर टेस्ट चा पॉझिटिव्ह आला तर त्याबाबत संशय घेऊ नये.

'कोविड केअर सेंटर'मधून रुग्णाला घरी परत पाठवताना टेस्ट न करताच घरी का पाठवतात?

'कोविड केअर सेंटर'मधून रुग्णाला घरी परत पाठवायच्या आधी आता पुन्हा टेस्ट करत नाहीत यामुळेही काही जणांना संशय येतोय. कोविडचे पण तज्ज्ञ सांगतात की, 'आता संशोधनामध्ये सापडले आहे की जर शेवटचे तीन दिवस रुग्णाला काही लक्षणे नसतील आणि लक्षणे सुरू झाल्यापासून १० दिवस झाले असतील तर रुग्णांकडून इतरांना लागण होण्याचे बंद होते.' त्यामुळे अशा रुग्णाची परत टेस्ट न करता त्यांना घरी पाठवायला हरकत नाही. जर गंभीर आजार असेल तर मात्र घरी पाठवायच्या आधी ही चाचणी करतात.

एकंदरीत पाहता हे लक्षात घ्यावे की ज्या वस्त्या/भागांमध्ये कोविडचे रुग्ण जास्त प्रमाणात सापडत आहेत तिथे शेजाऱ्या-पाजाऱ्यांमध्ये ही जलद टेस्ट जरूर केली पाहिजे म्हणजे जास्तीत जास्त कोविड-बाधित व्यक्तीचे लवकरात लवकर निदान होईल आणि त्यांना इतरांपासून दूर ठेवता येईल. त्यातून कोविडच्या प्रसाराला आळा

■■

५ सौम्य कोविड–१९ वर उपचार

कोविड–१९ या आजाराच्या विषाणूला मारणारे औषध अजून सापडलेले नाही. सर्दीच्या विषाणूंचा आपले शरीर जसे सहसा एका आठवड्यातच नायनाट करते तसेच कोविड–१९ आजाराचे विषाणू आपले शरीरच आठवड्यात मारते आणि रुग्ण आपणहून आठवड्याच्या आत बरा होतो.

मात्र १०० जणांना कोविड–१९ची लागण झाली तर त्यातील सुमारे १५ लोकांच्या बाबतीत आपली प्रतिकारशक्ती कोविड–विषाणू व आपल्या शरीर–पेशी यांना चुकून एकच समजते; आणि चुकून स्वत:च्याच काही पेशींना विषाणू समजून त्यांच्यावरही जोरदार हल्ला करते. म्हणजे शरीर फक्त कोविड–१९ विषाणूंना मारत नाही तर आपल्या स्वत:च्या पेशींच्यावरही जोरदार हल्ला करत राहते. अशा रुग्णांमध्ये लक्षणे सुरू झाल्यापासून विशेषत: दुसऱ्या आठवड्यातही शरीरामध्ये तीव्र दाहाची (inflammation) लक्षणे, चिन्हे चालूच राहतात, रुग्णाला ताप किंवा खोकला किंवा अतिशय थकवा येतच राहतो. आपल्या प्रतिकार–शक्तीने दिलेल्या या चुकीच्या रिॲक्शनमुळे काहींच्या रक्तामध्ये गुठळ्याही होतात व त्यातून निरनिराळे गंभीर परिणाम होऊ शकतात. त्यांच्यापैकी ज्यांची तब्येत मुळात कमकुवत आहे असे लोक म्हणजे वयस्कर लोक तसेच मधुमेह, उच्चरक्तदाब, हृदयविकार, स्थूलता, श्वसनाचे विकार, मूत्रपिंडाचे आजार, एड्स आजार (उपचार चालू नसेल तर), कर्करोग इ. आजार असलेल्या लोकांच्या जीवाला धोका पोचू शकतो.

मात्र शरीराची अशी अति–प्रतिक्रिया होते आहे व त्यामुळे आता कोविड–१९ गंभीर होतो आहे हे वेळेवर ओळखता येते. (कसे ते खाली पहा) असे करून वेळेवर नेमके, योग्य उपचार तज्ज्ञ डॉक्टरांच्या सल्ल्याने केले तर अशा मध्यम–तीव्र आजार झालेल्या रुग्णांवर यशस्वी उपचार करता येतात.

महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे सुमारे ८५% लोकांना सौम्य आजार होतो व त्यांना घरच्या

घरीच डॉक्टरांच्या सल्ल्याने उपचार करता येतो. ते कसे ते आधी पाहू.

१. सौम्य आजार असेल तर काय उपाय करावे ?

▪ ज्यांना घसादुखी, कमी–जास्त अंगदुखी, ताप असा त्रास होतो, अशांनी साधी पॅरासिटॅमॉल गोळी (५०० मिली ग्राम) एक ते दीड गोळी गरजेप्रमाणे दिवसातून तीन, चार वेळा घ्यावी. ताप जास्त असेल आणि पहिली गोळी घेतल्यावर उतरला नाही तर तासाभराने आणखी एक गोळी घ्यायला हरकत नाही. त्या नंतर मात्र सहा तास ही गोळी घेऊ नये. पाणी भरपूर प्यावे, नेहमीचे जेवण चालूच ठेवावे. पूर्ण विश्रांती घ्यावी. टेंशन न घेता मन शांत राहणे यासाठी मनाला छान वाटेल असे पुस्तक वाचणे, विनोदी सिनेमा इ. मोबाइल, टी. व्ही. वर बघणे अशा गोष्टी कराव्यात. मात्र इतरांपासून कटाक्षाने विलग राहावे.

▪ खोकला येत असेल तर गरम पाण्याच्या गुळण्या करणे. तसेच ज्याने तोंडाला लाळ सुटेल अशी कोणतीही गोष्ट चघळणे असा साधा घरगुती उपाय करावा. त्यासाठी खडीसाखरेच्या, गूळ–हळदीच्या गोळ्या, पेपरमिंटची, लिमलेटची गोळी, इ. पैकी काहीही चालेल, तोंडाला लाळ सुटणे महत्त्वाचे कारण लाळीने घशाची खवखव कमी होऊन आराम वाटतो. त्रासदायक खोकला असल्यास Dextromethorphan हे औषध असणाऱ्या चघळायच्या गोळ्या दिवसातून दोन–तीन वेळा एक–दोन दिवस चघळाव्या. त्या अॅलेक्स (Alex) या ब्रॅंड–नावाने व इतर ब्रॅंड–नावाने मिळतात.

▪ सुरुवातीला म्हटल्याप्रमाणे कोविड–१९ या आजाराच्या विषाणूला मारणारे औषध अजून सापडलेले नाही. त्यामुळे जरी डॉक्टरांनी दिले तरी त्यासाठी कोणतेही औषध, (प्लाझमा, फॅबीफ्लू (Fabiflu) इ.) घेऊ नये. कोणत्याही अँटिबायोटिकने हे विषाणू मरत नाहीत. त्यामुळे सौम्य आजारांमध्ये कोणतेही अँटिबायोटिक घेऊ नये.

▪ पूर्ण विश्रांती घेतल्याने थकवा काही दिवसात जातो. त्यासाठी कोणतेही जीवनसत्त्व, टॉनिक, सलाईन इ.ची गरज नसते. क, ड जीवनसत्त्व, झिंक इ. घ्यायला काही जण सांगतात. त्यांचा काही उपयोग नाही. त्यावर पैसे खर्च करू नये.

▪ आरोग्य–खात्याच्या तज्ज्ञांनी जून २१ मध्ये प्रसारित केलेल्या कोविड–१९ वरील उपचारांसाठी मार्गदर्शिकेमध्ये सौम्य कोविड–१९ आजारात पॅरासिटॅमॉल सोडून

कोणत्याही औषधाची शिफारस केलेली नाही.

▪ तोंडाची चव जाणे, वास येणे बंद होणे असा त्रास काही जणांना होतो. तो आपोआप काही दिवसात कमी होतो. काही लोकांना थोडे जुलाब होतात. त्यावर साखर–मीठ–पाणी व चवीसाठी लिंबू असे जरा खारटसे सरबत घ्यावे. दर जुलाबामागे एक ग्लास घ्यावे. एक–दोन दिवसात जुलाब आपोआप बंद होतात.

▪ ज्यांना मधुमेह, उच्च रक्तदाब किंवा इतर आजार असेल त्यांनी आपल्या रक्तातील साखर आणि आपला रक्तदाब तपासून घ्यावा. त्या आजारांवरील औषधे नियमित घ्यावीत.

▪ लहान मुलांना सौम्य कोविड–१९ झाला तर काय उपाय करायचे, तो गंभीर होतो आहे का याकडे कसे लक्ष द्यायचे यात काही वेगळेपण नाहीय. गंभीर आजार झाल्यास मात्र प्रत्येक कोविड–हॉस्पिटलमध्ये त्यासाठी प्रशिक्षित तज्ज्ञ डॉक्टर असतील, लहान मुलांसाठी काही खाटा राखीव असतील, लहान मुलांच्यासाठी ऑक्सिजन मास्क व इतर उपकरणे असतील इ. तयारी असेल हे सरकारने बघितले पाहिजे.

२. सौम्य कोविड असलेल्यांमध्ये आता आजार गंभीर होत आहे याची शंका केव्हा घ्यायची?

या प्रश्नाचे उत्तर पा. क्र. १७ वर दिले आहे. ■■

६ लहान मुले, गर्भवती स्त्रिया आणि कोविड–१९

१. लहान मुलांचा कोविड–१९ पासून बचाव करण्यासाठी काय केले पाहिजे ?

संशोधनात आढळले आहे की कोविड–१९ साथीमध्ये प्रौढ लोकांना जेवढ्या प्रमाणात लागण झाली तेवढ्याच प्रमाणात लहान मुलांमध्येही झाली आहे. पण चांगली गोष्ट म्हणजे लहान मुलांमध्ये कोविड–१९ आजाराचे तसेच गंभीर आजार व मृत्यू यांचे प्रमाण त्या मानाने खूपच कमी आहे. याचा अर्थ असा की लहान मुलांना जी जन्मजात प्रतिकार–शक्ती असते त्यामुळे कोविड–१९ पासून त्यांचा बऱ्यापैकी बचाव होतो. कोविड–१९ च्या दुसऱ्या लाटेमध्ये एकूण लागणीचे प्रमाण पहिल्या लाटेच्या मानाने खूपच जास्त होते. त्यामुळे अनेक लहान मुले कोविड–१९ ने आजारी पडली, काही गंभीर आजारी पडली आणि त्यामुळे तशा बातम्या आल्या. पण मोठ्यांच्या मानाने हे प्रमाण खूपच कमी होते हे लक्षात घ्यायला हवे.

आता तिसरी लाट आली तर त्यात मोठ्या प्रमाणात लहान मुलांनाही लागण होईल, अनेक मुले आजारी पडतील असे गृहीत धरून तयारी करायला हवी. लहान मुलांसाठी लस निदान भारतात सध्या तरी उपलब्ध नाहीय. या वर्षात ती येईल व आपल्या सर्व मुलांना मिळेल याची काही शक्यता नाही. त्यामुळे घराबाहेर पडताना मास्कचा वापर, सहा फूट दूरी व वारंवार हात धुणे ही पथ्ये लहान मुलांनीही पाळत राहणे हाच उपाय आपल्या हातात आहे. ही पथ्ये त्यांना ती नीट समजावून सांगायला हवी.

गर्भवती स्त्रीने आपल्याला कोविड–१९ होऊ नये म्हणून काय काळजी घ्यायची ?

जी काळजी इतर माणसे घेतात ती सर्व काळजी घ्यायला हवी –

१. गरज असेल तरच घराबाहेर पडावे; बाहेर पडताना नाका–तोंडावर मास्क, सहा फुटीची दूरी, वारंवार हात साबण–पाण्याने धुणे ही पथ्ये पाळायला हवीत.

२. घराबाहेर पडावे लागले तर शक्यतो सार्वजनिक वाहतूक टाळावी. रिक्षा करावी किंवा शक्य असल्यास बाईकवर अगदी हळूहळू जावे.

३. वाईट वाटेल, पण डोहाळ–जेवणासारखे गर्दी होण्याचे कार्यक्रम टाळावे.

४. बाळंत झाल्यावर कोणाही घराबाहेरील मंडळीना शक्यतो भेटू नये.

२. गर्भवती स्त्री बाळंतपणासाठी ॲडमिट होताना तिची कोविड–१९ची तपासणी कधी करतात ?

जर गर्भवती स्त्री 'कोविड–१९' च्या पेशंटच्या घनिष्ठ संपर्कात आली असेल, किंवा तिला कोविड–१९ ची लक्षणे असतील किंवा ती कंटेंटमेंट झोनमधे राहत असेल तर तिची 'कोविड–१९' चाचणी बाळंतपणासाठी ॲडमिट होताना केली जाते. पण असे नसेल तर अशा गर्भवती स्त्रीची 'कोविड–१९' चाचणी बाळंतपणासाठी ॲडमिट होताना नियम म्हणून केली जात नाही.

मात्र जास्तीची काळजी घेण्यासाठी म्हणून खासगी हॉस्पिटलमध्ये कधीकधी तसा सल्ला दिला जातो. जर आर्थिकदृष्ट्या शक्य असेल तर कोविड–१९ चाचणी करून घ्यावी. कारण तिला कोविड–१९ चा काही त्रास नसून सुद्धा डिलिव्हरीच्या वेळेला ती

कोविड–१९ वाहक असू शकते. डिलिव्हरी होणारी स्त्री कोविड–१९ ची वाहक आहे हे समजलं तर तिच्या बाळाला जन्मल्यानंतर तिच्यापासून लगेच अलग ठेवून त्या बाळाला कोविड–१९ होण्यापासून वाचवू शकतो.

३. कोविड–१९ चा गर्भवती स्त्रीवर काय परिणाम होतो?

स्त्री गर्भवती आहे म्हणून तिला वेगळा धोका कोविड–१९ पासून नसतो. इतरांना ज्या पद्धतीने कोविड–१९ मुळे आजार होतो तसाच गर्भवती स्त्रीला सुद्धा होतो.

४. गर्भवती स्त्रीला कोविड–१९ झाल्यास तिच्याकडून तो तिच्या पोटातल्या गर्भाला होऊ शकतो का?

नाही. गर्भवती स्त्रीला कोविड–१९ झाल्यास तिच्याकडून तो तिच्या पोटातल्या गर्भाला होत नाही.

५. गर्भवती स्त्रीला कोविड–१९ झाल्यामुळे तिचा गर्भपात होतो का?

नाही. गर्भवती स्त्रीला कोविड–१९ झाल्यामुळे गर्भपात होत नाही.

६. कोविड–१९ झालेल्या स्त्रीच्या बाळंतपणानंतर काय काळजी घेतात?

बाळाला तिच्या जवळ देत नाहीत कारण आता तिच्यापासून बाळाला कोविड–१९ होऊ शकतो. आईचे दूध पिळून काढून बाळाला पाजता येते. आईच्या दुधात कोविड–१९ चे जंतू नसतात. ती बरी झाली वा क्वारंटाईनमधून बाहेर आली की ती बाळाला स्वत: पाजू शकते.

■■

७ कोविड–१९ रुग्णाच्या मृतदेहामुळे इतरांना धोका आहे का?

१. मृतदेहापासून इतरांना लागण होते का?

नाही. कोविड–१९ हा श्वसनसंस्थेचा आजार आहे; लागण झालेल्या व्यक्तीचे शिंकणं, खोकणं, बोलणं, थुंकणं या क्रियांमधून हा विषाणू बाहेर फेकला जातो. पण मृत्यूनंतर हा प्रसार थांबतो. प्रेताच्या अंगावर आणि त्याच्या स्त्रावात असलेल्या विषाणूंच्या पासून दूर राहणे एवढीच काळजी घ्यायची गरज असते. हे विषाणू आपणहून उडून पसरत नाहीत. मृतदेहाला विशेषत: त्याच्या नाका–तोंडातून स्त्राव आला असेल तर हातमोजे घातल्याशिवाय स्पर्श करायचा नाही एवढीच काळजी घ्यायला हवी.

२. रुग्णालयात मृत्यू झाल्यावर मृतदेह नातेवाईकांच्या ताब्यात देण्यापूर्वी काय काळजी घेतात?

मृतदेहाची नातेवाईकांच्या ताब्यात देण्यापूर्वी काय काळजी घ्यावी या संदर्भात मुख्यत: आरोग्य कर्मचाऱ्यांच्या आणि आप्तेष्टांच्या सुरक्षिततेसाठी केंद्रीय आरोग्य मंत्रालयाने काही सूचना जारी केल्या आहेत. उदा. मृत व्यक्तीच्या नाका–तोंडात किंवा इतरत्र घातलेल्या नळ्या काढून त्या १% सोडिअम हायपोक्लोराईटच्या द्रावणात (ब्लीचिंग सोल्युशन) बुडवून त्यांची विल्हेवाट लावणे; नाका–तोंडातून, उघड्या जखमातून स्त्राव बाहेर पडू नयेत याची खबरदारी घेणे; मृतदेह प्लास्टिकच्या पिशवीत गुंडाळणे, ती पिशवी बाहेरून ब्लीचिंग सोल्युशनने पुसून घेणे; त्या व्यक्तीचे उरलेले कपडे, वस्तू, तिथली जागा या सगळ्याची स्वच्छता ब्लीचिंग सोल्युशन वापरून करणे. हे सर्व हॉस्पिटलचे कर्मचारी करतील.

३. त्यानंतर मृतदेह शववाहिकेतून घेऊन जाणे, तो उचलणे इ. करताना काय काळजी घ्यावी?

यानंतर मृतदेहाबरोबर शववाहिकेतून प्रवास करणे, हातमोजे घालून मृतदेह

उचलणे, मृतदेहाला स्पर्श न करता अंत्यसंस्कार करणे याला हरकत नाही. मृतदेहाला स्पर्श न करता मृत व्यक्तीचे दर्शन घेण्याने, स्मशानभूमीत गेल्याने, लागण होण्याची शक्यता नाही. अशावेळी हॉस्पिटलमधील आय.सी.यू.मध्ये घालतात तसा नखशिखांत संरक्षक पोशाख घालण्याची करण्याची गरज नाही.

४. तिथे उपस्थित असलेल्यांनी काय काळजी घ्यायची ?

अशा दुःखद प्रसंगी रडू येणं, आप्तेष्टांना जवळ घ्यावे, मिठी मारावी असे वाटणे साहजिक आहे. पण या भावनांना आवर घालत काही पथ्ये पाळली पाहिजेत. मास्क वापरणे, साबणाने हात धुणे, तोंड – नाक – डोळ्यांना हात न लावता हाताच्या बाहीचा वापर करणे, दुसऱ्या व्यक्तीपासून ६ फुटांचे अंतर राखणे, घरी आल्यावर थेट आंघोळीला जाणे आणि कपडे साबणाच्या पाण्यात भिजत घालणे हे करणं गरजेचं आणि पुरेसेही आहे. अग्नी दिल्यानंतर राखेत तसेच प्रेताचे दफन केलेल्या मातीत हा विषाणू जिवंत शिल्लक राहू शकत नाही. त्यामुळे राखेवर किंवा अशा ठिकाणच्या जमिनीवर जंतूनाशक फवारण्याची आवश्यकता नाही.

■■

कोविड–१९ विषाणूचा डेल्टा अवतार (म्युटंट, व्हेरिअंट)

कोविड–१९ विषाणूचा डेल्टा अवतार (म्युटंट, व्हेरिअंट) निर्माण झाला आहे व तो अधिक धोकादायक आहे हे तुम्ही ऐकले असेल. हा काय प्रकार आहे हे थोडक्यात समजावून घेऊ.

कोविड–१९ च्या विषाणूची एखाद्यामध्ये लागण झाली की त्याच्या शरीरात त्यांची पिल्लावळ वाढते. साथीमध्ये हजारो–लाखो लोकांच्या शरीरात हे घडते. विषाणूच्या या नव्या पिढ्या तयार होत असताना या विषाणूचे नवे अवतार (म्युटंट उर्फ व्हेरिअंट) तयार होत राहतात. 'म्युटंट व्हायरस' हा मूळ व्हायरसपासून अगदी थोडाच वेगळा असतो. पण त्यातील काही म्युटंट माणसाच्या दृष्टीने महत्त्वाचे असतात. कोविड–१९ च्या अशा म्युटंटना अल्फा, बीटा, डेल्टा अशी नावे शास्त्रज्ञांनी दिली आहेत. पैकी डेल्टा म्युटंट (व्हेरिअंट) विशेष महत्त्वाचा आहे. मूळ विषाणूशी तुलना करता तो दीड–पटीपेक्षा जास्त वेगाने पसरतो. त्याची लागण झाल्यास हॉस्पिटलमध्ये दाखल व्हायला लागण्याची शक्यताही जास्त असते आणि मुख्य म्हणजे ज्यांना लसीचा एकच डोस मिळाला आहे त्या पैकी अनेकांना या डेल्टा म्युटंट पासून फारसे संरक्षण मिळत नाही. दोन डोस मिळालेल्यांनाच चांगले संरक्षण मिळते. त्यामुळे एक डोस घेतलेल्यांनी दुसरा डोस जरुर घ्यावाच. भारत सरकारने कोविशिल्ड लसीचा दुसरा डोस ८४ दिवसांनी द्यायचे ठरवले आहे. पण खरं तर भारतात 'डेल्टा व्हेरिअंट'ची लागण वाढल्यामुळे दीड महिन्यांनीच दुसरा डोस घ्यायला हवा असे तज्ज्ञ सांगतात. दुसरे म्हणजे भारतात केंद्र सरकारच्या चुकीच्या धोरणामुळे कोविड–१९ विरोधी लसीचा फार मोठा तुटवडा आहे. त्यामुळे ३१ डिसेंबर २०२१ पर्यंत सर्व भारतीय जनतेला लस मिळण्याची शक्यता फार कमी आहे. तसेच एकच डोस मिळालेल्या लोकांचे प्रमाण तुटवड्यामुळे जास्त राहणार आहे. २ ऑगस्टपर्यंत ४७ कोटी लोकांना लस मिळाली; त्यापैकी ७.६ कोटी लोकांना एकच डोस मिळाला आहे! वेळेवर दुसरा डोस न मिळालेल्या कोट्यवधी लोकांचे 'डेल्टा म्युटंट'मुळे नुकसान होण्याची शक्यता खूप आहे.

कोविड-१९ च्या उपचारांसाठी खाजगी हॉस्पिटल्स मधील उपचारांबाबत महाराष्ट्र सरकारचे दर नियंत्रण

कोविड-१९ च्या साथीमध्ये आपत्ती व्यवस्थापन कायद्यातील खास अधिकाराचा वापर करून काही काळासाठी मे २०२० मध्ये खासगी हॉस्पिटलमधील ८० टक्के खाटांवर कोविड पेशंटसाठी दर नियंत्रणाचा आदेश महाराष्ट्र सकारने लागू केला. १ जून २०२१ रोजी सुधारित आदेश लागू केला आहे. त्यानुसार हे दर खालील प्रमाणे –

खासगी हॉस्पिटलमधील 'कोविड-१९' वरील उपचारांचे प्रमाणित दर (प्रती दिवस)

शहराचा वर्ग	जनरल वॉर्डसाठी	व्हेंटीलेटर शिवाय आयसीयू मधील उपचार	व्हेंटीलेटरसह आयसीयू मधील उपचार
अ वर्ग	४००० रु.	७५०० रु.	९००० रु.
ब वर्ग	३००० रु.	५५०० रु.	६७०० रु.
क वर्ग	२४०० रु.	४५०० रु.	५४०० रु.

वरील दरात खालील गोष्टींचा समावेश आहे – बेडचा खर्च, जेवण, नर्सिंग-सेवा, डॉक्टरांची फी, सामान्य चाचण्या, नेहेमीची औषधे.

खालील गोष्टींचा समावेश नाही – पी. पी.इ. किट, विशेष चाचण्या, उच्च पातळीवरची औषधे. मात्र कोविड RTPCR चाचणीचा खर्च सरकारने निश्चित केलेल्या दराप्रमाणेच घेता येईल. तसेच पी. पी.इ. किट, विशेष-औषधे इ. चे बिल लावताना हॉस्पिटलच्या खरेदी-किंमतीवर फक्त १०% चार्ज लावून बिल बनवले पाहिजे.

अ वर्ग शहरे: मुंबई तसेच महानगर क्षेत्र (भिवंडी, वसई-विरार वगळून), पुणे तसेच पुणे महानगर क्षेत्र, नागपूर (नागपूर मनपा, दिगडोह, वाडी).

ब वर्ग शहरे: नाशिक, संभाजीनगर, अमरावती, भिवंडी, सोलापूर, कोल्हापूर, वसई-विरार, मालेगाव, नांदेड, सांगली.

क वर्ग भाग: अ आणि ब वर्ग शहरांव्यतिरिक्त इतर सर्व जिल्हा मुख्यालये यांचा अंतर्भाव यात करण्यात आला आहे.

मोफत उपचार- म. फुले जन आरोग्य योजनेत सामील असलेल्या खाजगी हॉस्पिटल्स मध्ये ८०% जनरल वॉर्ड कोव्हिड-खाटा या आदेशानुसार सर्व रेशन कार्ड-धारकांसाठी मोफत आहेत; त्यांचे बिल वरील दरानुसार महाराष्ट्र सरकार भरते.

'कोविड साथी'पासून बचाव कसा करायचा?

कोविड साथी बद्दल अनेकांच्या मनात असलेल्या प्रश्नांची शास्त्रीय उत्तरे सोप्या भाषेत थोडक्यात, नेमकेपणे देणारी ही पुस्तिका आहे. या पुस्तिकेत या व इतर प्रश्नांची उत्तरे मिळतील -

- कोविड-१९ विरोधी लस खरंच घ्यायला हवी का?
- ती पुरेशी परिणामकारक आणि निर्धोक आहे का? अनेक तज्ज्ञांनीही सरकारवर या लसी बाबत टीका केली ती उगाच का?
- लस घेतल्यावरही अनेकांना कोविड-१९ होतो, या लसीचे खूप जणांवर वाईट परिणाम होतात हे खरे आहे का?
- लस घेतल्यावर कोविड-१९ आजार न होण्याची गॅरंटी नाही, मास्क लावणे बंद करायचे नाही, मग कशासाठी लस घ्यायची?
- कोविड-१९ टेस्ट पॉझिटिव्ह आली तर काय करायचे? विलगीकरण का, कसे, किती दिवस करायचे?
- 'कोविड-१९ केअर सेंटर' मधून रुग्णाला घरी परत पाठवताना टेस्ट न करताच घरी का पाठवतात?
- सौम्य आजार असेल तर काय उपाय करावे?
- अशा रुग्णामध्ये आता आजार गंभीर होत आहे याची शंका केव्हा घ्यायची?
- कोविड-१९ आजारात खरोखर कोणती औषधे उपयोगी आहेत?
- लहान मुलांचा कोविड-१९ पासून बचाव करण्यासाठी काय केले पाहिजे ?
- कोविड-१९ चा गर्भवती स्त्रीवर काय परिणाम होतो?
- कोविड-रुग्णाच्या मृतदेहामुळे इतरांना धोका आहे का?

अर्धवट खरी-खोटी किंवा पूर्णपणे चुकीची माहिती निरनिराळ्या माध्यमांच्या मार्फत कानावर आदळत असताना सोप्या भाषेत नेमकेपणाने केलेले हे शंका-समाधान सामान्य नागरिक व कार्यकर्ते यांना निश्चित बहुमोल वाटावे.

लोकविज्ञान प्रकाशन

किंमत वीस रु. फक्त