

சுருத்தோலை

வாழ்வாங்கு வளர்ச்சி

# இணைப்புப் புத்தகம்



கொரோனாவை  
எதிர் கொள்ளுதல்.



களத்திலிருந்து  
ஒரு மருத்துவரின்  
ஆலோசனைகள்

## 1. உங்களைப் பற்றி...

என்னுடைய பெயர் Dr. ஜீவியட. கொரோனா தடுப்பூசி இரண்டு தவணை எடுத்திருக்கிறேன். எனக்கு 56 வயதாகிறது. முப்பது வருடங்களுக்கு மேலாகக் கிறிஸ்தவ மிஷன் மருத்துவமனைகளில் பணிசெய்து கொண்டிருக்கிறேன். இந்த பயணத்தில் பல சவால்களை நான் பார்த்திருக்கிறேன். 'Endemics' அதாவது, ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு, குறிப்பிட்ட பகுதிகளில் மட்டும் தாக்கிய நோய்களை எதிர்கொண்டிருக்கிறேன். டெங்கு, காலரா, HIV, பன்றிக் காய்ச்சல், TB உள்ளிட்ட பலவித நோய்களை எதிர்கொண்டிருக்கிறேன். பலவகை சிகிச்சைக் குழுக்களில் இணைந்து பணியாற்றியிருக்கிறேன். வட இந்தியாவில் காலாஅஜார், மலேரியா போன்ற சிகிச்சைக் குழுக்களில் என்னை ஈடுபடுத்தியிருக்கிறேன். இம்முறை கொரோனா Pandemic ஆக, அதாவது உலகம் முழுதும், எல்லா மனிதர்களையும், எல்லா வயதினரையும் தாக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. பல சவால்களை நாம் கடந்து வந்ததுபோல, இந்த முறையும் உலகம் முழுவதையும் ஆட்டிப் படைத்துக் கொண்டிருக்கும் இந்த வைரைஸ் கிருமியிலிருந்தும் தாண்டிவர ஆண்டவர் நமது கரங்களைப் பிடித்து நடத்துவார் என நான் நம்புகிறேன். சில காலங்களாக நாம் கேன்சர், டயபடீஸ், ஹைப்பர்டென்ஷன், இருதய நோய்கள் இவற்றில்தான் கவனம் செலுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம். தொற்றக்கூடிய நோய்களில் நாம் கவனம் செலுத்தவில்லை. ஏனென்றால், நாம் hygienicஆக பாதுகாப்பாக இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டிருந்தோம். இப்படியொரு வைரைஸ் திடீரென பரவிக் கொண்டிருக்கிறது. இதைத் தாண்டி வெற்றி கொள்ள கர்த்தராகிய இயேசுகிறிஸ்து நம்மை வழிநடத்துவார்.

**2. கொரோனா முதல் அலை ஓய்ந்து, இரண்டாம் அலை வீசிக் கொண்டிருக்கிறது, இனி மூன்றாம் அலையும் வரவிருக்கிறது என்று சொல்லப்படுகிற இந்நேரத்தில் களத்தில் இருக்கிற ஒரு மருத்துவராக, நோய்களுக்கு அவர்களைப் பயமுறுத்தாத வகையிலும், அதேசமயம் அலட்சியமாக வெளியே சுற்றித் திரியாதவாறும் புரியும்வகையிலான உங்கள் அறிவுறுத்தல் என்ன?**

நாம் நம்முடைய ஊரில் கேள்விப்படுவதற்கு முன்னரே, கொரோனா பல நாடுகளில், பலரைப் பாதித்ததை நாம் செய்திகளிலும், பல பொதுஜன ஊடகங்களிலும் கேள்விப்பட்டோம். கொரோனா குறித்த அநேக தகவல்கள், தடுப்பு முறைகள் பொது ஊடகங்களில் வந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால், கொரோனாவைக் குறித்து நாம் சரியாகத் தெரிந்து வைத்திருந்தால் அதைப் பற்றி பயமில்லாமல் பாதுகாப்பாக இருக்கலாம். ஏனென்றால், Prevention is better than cure. நம்மை நாம் தற்காத்துக்கொள்வதே, சிகிச்சை பெறுவதைவிட இலகுவானது, செலவற்றது. எளிதான நடைமுறைப் பழக்கங்களை நாம் கைக்கொண்டாலே கொரோனா நம்மைத் தாக்காமல் தற்காத்துக் கொள்ள முடியும். குறிப்பிட்ட வயதிற்கு மேல் உள்ளவர்கள் அனைவருக்குமே தடுப்பூசி போட வேண்டுமென அரசு திட்டமிட்ட செயல்பாடுக் கொண்டிருக்கிறது. வாய்ப்புள்ளவர்கள்

அதனைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது நல்லது. அதில் எந்தத் தயக்கமும் தேவையில்லை. Something is better than nothing. ஓரளவுக்கு அதில் பாதுகாப்பு இருப்பதாக நமக்குத் தெரிந்தாலும் அதனை எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. பக்க விளைவுகள் வருவதாக எண்ணி பயப்பட வேண்டாம்.

கொரோனாவைப் பற்றி சரியாகப் புரிந்துகொள்ள சில அடிப்படைகளை நாம் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும். முதல் அலை வந்து கடந்துவிட்டது. அது போய்விட்டதால் நாம் பயமில்லாமல் இருக்கிறோம். பயமில்லாமல் இருப்பது ஒருபுறம் நல்லதுதான். ஏனென்றால், மனதில் பயமில்லாதிருந்தால்தான் எந்தவொரு நோயையும் எதிர்த்து உடல் போராட முடியும். அதேசமயம், மிகக் கவனமாகவும் நாம் இதனைக் கையாள வேண்டியிருக்கிறது. ஏதாவதொரு பிரச்சனை வந்தால்கூட, இதுவாக இருக்குமோ, அதுவாக இருக்குமோ என்று எண்ணி நாடகளைக் கடத்தாமல், மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது அவசியம். ஏனென்றால், இந்த இரண்டாம் அலையில் கொரோனா பெறுமனே தொண்டை வலி, காய்ச்சல் என்பதோடு நின்றுவிடவில்லை. இடுப்பு வலி மட்டும், வயிற்றுப் போக்கு மட்டும், கண் சிவந்து போவது மட்டும், காய்ச்சல் மட்டும், உடல்சோர்வு மட்டும், தலைசுற்றல், மயக்கம் மட்டும், வலிப்பு மட்டும், தசைப்பிடிப்புகள் மட்டும், தொண்டை கரகரப்பு மட்டும், மூக்கடைப்பு மட்டும் என நிறைய வித்தியாசமான அறிகுறிகளோடு இம்முறை கொரோனா வருவதை நான் என்னுடைய அனுபவத்தில் பார்க்கிறேன். அதனால், மருத்துவ ஆலோசனை உடனடியாகப் பெறுவது நல்லது. ஏனென்றால், ஆரம்பத்திலிருந்தே எந்தெந்த நாட்களில் இரத்த பரிசோதனை செய்ய வேண்டும், எந்தெந்த அறிகுறிகளைக் கவனிக்க வேண்டுமென்பதை மருத்துவர் கணித்துவிடுவார். ஆக்சிஜன் அல்லது வெண்டிலேட்டர் தேவைப்படும் நிலைக்குச் செல்லும் சிரமங்களை நாம் தடுத்துவிடலாம். ஆகவே, ஆரம்பத்திலிருந்தே மருத்துவரின் ஆலோசனையின்பேரில் வீட்டிலிருந்தபடி சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்வது, அல்லது மருத்துவரின் கண்காணிப்பில் இருப்பது அல்லது மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெறுவது நல்லது. ஏனென்றால் எந்தவொரு சிக்கலுமின்றி சிகிச்சை அளிப்பதற்கான Definitive protocol இப்போது ஓரளவுக்கு உருவாக்கப்பட்டுவிட்டது. அதனால், அறிகுறிகள் தோன்றினால், பயப்படாமல் ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவ ஆலோசனை பெறுவது மிகவும் நல்லது.



இந்த இரண்டாவது அலையில் நான் சொல்லிக்கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான விஷயம் என்னவெனில், 20 வயது முதல் 40 வயதிற்குட்பட்ட இளைஞர்களுக்கு நிறைய பாதிப்புகள் வருகின்றன. பெரியவர்களுக்கு தடுப்பூசி போட்டுவிட்டதால், இந்த வயதினருக்கு வருகிறது என்றும், இளைஞர்களுக்கு உடல் வலிமை அதிகமிருப்பதால் அவர்கள் கிருமி தொற்று அதிகரித்துவிட்ட கடைசி நேரத்தில்தான் வருகிறார்கள் என்றும் மருத்துவர்களாகிய நாங்கள் யூக்கீறோம். எனக்குத் தெரிந்த ஒரு இளைஞன் ஒருநாள் தன்னுடைய நண்பன் வீட்டுக்கு பார்பிக்க்யூ சாப்பிடச் சொல்வதாகச் சொன்னான். “இது லாக்டுவன் காலம், விருந்து சாப்பிடுவதற்கான நேரமல்ல, எங்களைப்போன்றவர்களின் பணிச்சுமையை குறைக்க விரும்பினால் வீட்டை விட்டு வெளியே போகக்கூடாது, ஒருவேளை உனக்கு வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டால் உன்னால் வீட்டில் உள்ளவர்களும், உன் மூலமாக சுமார் 60 பேர் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. நீ ஒரு ஆள் போகாமல் இருந்தால், 60 பேருக்கு எங்களைப் போன்றவர்கள் சிகிச்சை அளிக்க வேண்டிய தேவையில்லாமல் போக வாய்ப்பிருக்கிறது.” என்று சொன்னேன். அவன் புரிந்துகொண்டான். அவசியமிருந்தால் மட்டுமே வெளியே போகலாம். வெளியே போய்விட்டு வரும்போது, செருப்பை வீட்டுக்கு வெளியே கழட்டிவிட்டு, நேரே போய் குளித்து, ஆவி பிடித்துவிட்டு, சுடு தண்ணீர் குடித்துவிடுவது நல்லது. அறிகுறிகள் இல்லாதவர்கள்கூட ஒரே அறையில் நெருங்கி இருந்தால் முகக்கவசம் அணிந்து இருப்பது நல்லது. தனிநபர் இடைவெளியை வீடுகளிலும் கடைபிடிப்பது நல்லது. ஏனென்றால், வெளியே போய்விட்டு வரும் நபர் நோயுறிகுறி வெளியே காட்டாத asymptomatic நபராக இருக்கலாம்; ஆனால் அவர் மூலமாக மற்றவர்களுக்குப் பரவலாம். சோப்புத் தண்ணீரும் கண்ணில் படும் நேரங்களில் எல்லாம் கைகழுவவது மிகவும் நல்லது. மிகவும் அவசியமல்லாத, வெளியே போய் கட்டாயம் செய்ய வேண்டிய தேவையில்லாத வேலைகளுக்காக வெளியே போவதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வீட்டுக்குள் இருக்கும்போது கொஞ்சம் உடற்பயிற்சிகள் செய்வதும், தண்ணீர் அதிகமாகக் குடிப்பதும் அவசியம். சரியான நேரத்தில் ஆரோக்கியமான உணவுகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கும் காய்ச்சல் வருகிறது. குழந்தைகளில் சிலருக்கு வயிறு வலி மட்டும் வருகிறது. சிலருக்குத் திடீரென உடல் பாகங்கள் வீங்கி உயிருக்கு ஆபத்தான கட்டம் வந்துவிடுகிறது. இளைஞர்களும், குழந்தைகளும் இந்நோய் தாக்கத்திற்கு ஆட்படுகிறார்கள் என்பதற்காகச் சொல்கிறேன். அதேசமயம், எல்லாருக்கும் வருகிறது என்று அதிகமாகப் பயப்பட வேண்டிய தேவையுமில்லை. ஏற்ற ஞானமான வழிகளைப் பின்பற்றினால் நம் குடும்பத்தை இந்த நோயிலிருந்து காக்கலாம். வெளியே கூடுமானவரை போக வேண்டாம். கட்டாயம் போக வேண்டிய சூழலில், முகக்கவசத்துடன் போக வேண்டும். தனிநபர் இடைவெளி பின்பற்ற வேண்டும்.

ஐந்து முக்கியமான விஷயங்களை நான் உங்களுக்குச் சொல்ல விரும்புகிறேன். முகக்கவசத்தில் துணி முகக்கவசம், சர்ஜிகல் முகக்கவசம், N95 என மூன்று பயன்பாட்டில் உள்ளது. துணி முகக்கவசத்தில் நாம் பேசும்போது அல்லது வெளியிலிருந்து பிறருடைய எச்சில்துளி பட்டு ஈரமாகிவிடும். ஆகவே, இரண்டாவது அலையில், துணி முகக்கவசத்தில்



எந்தப் பயனும் இல்லை. இறுக்கமாக, சர்ஜிகல் முகக்கவசம் அணிந்திருப்பதுதான் நல்லது. கூட்டம் சற்று அதிகமான இடங்களில் N95 முகக்கவசத்தை இறுக்கமாக அணிந்திருப்பது நல்லது. மூக்கு, வாய் இரண்டையும் மூடியிருக்குமாறு முகக்கவசம் அணிய வேண்டும். கண்ணாடி போட்டுக்கொள்வதும் நல்லது. வெளியே போய்விட்டு வரும்போது சோப்பால் கைகளைக் கழுவ வேண்டும். ஓரளவுக்கு எல்லாருக்கும் இதைப்பற்றிய புரிதல் இப்போது வந்திருக்க வேண்டும். குறைந்தபட்சம் இருபது வினாடிகள் சோப்பு நுரை கைகளில் இருக்க வேண்டும். முதலில் கைகளை ஈரமாக்கிக் கொண்டு, பின்னர் சோப்பைக் கைகளில் எடுத்து, உள்ளங்கைகளில் ஒரு பத்து எண்ணும்வரை தேய்க்கலாம். அதைப்போன்று புறங்கைகளிலும் பத்து எண்ணும்வரை தேய்க்க வேண்டும். அதைப்போல விரல் இடுக்குகளில் பின்பக்கம் பத்து எண்ணும்வரை, முன்பக்கம் பத்து எண்ணும்வரை, பின்னர் விரல்களை மடக்கி நகக்கணுக்களில் ஒரு பத்து எண்ணும்வரை, அதன் பின்னர் ஒரு கைகளின் நகங்களால் அடுத்த கைகளின் உள்ளங்கையை பத்து எண்ணும்வரை வட்டமாக தேய்ப்பது, அதேபோல் அடுத்த கைகளில் தேய்ப்பது, ஒவ்வொரு விரல்களையும் அடியிலிருந்து நுனிவரை இழுத்துவிட்டு தேய்ப்பது, பின்னர் மணிக்கட்டுகளில் பத்துமுறை வட்டமாக சுற்றி தேய்ப்பது என இவையெல்லாம் செய்வதுதான் கைகழுவும் முறை. ஒருவேளை இது உங்களுக்கு வேடிக்கையாக இருக்கலாம். ஆனால், இதுதான் முறை.

வெளியே போய்விட்டு வந்தாலோ, அறிகுறிகள் இருந்தாலோ, இல்லாதிருந்தாலோ வெறும் சுடுதண்ணீரில் ஆவி பிடிப்பது உடலிலுள்ள வைரஸ் எண்ணிக்கையை நிச்சயமாகக் குறைக்கும். ஆகவே, இந்த இரண்டாம் அலையின்போது, காலை மாலை என இருவேளை எல்லாருமே ஆவி பிடிப்பதை பல் தேய்ப்பதைப் போன்ற வழக்கமாக்கிக் கொள்வது நல்லது. வெறும் சுடுதண்ணீரில் ஆவி பிடித்தால் போதும். அதில் மருந்துகளோ, இலைகளோ போட வேண்டியதில்லை. வெளியே போகும்போது எப்போதுமே சானிடைசர் வைத்திருந்து பயன்படுத்திக்கொள்வது நல்லது. எங்கிருந்தாலும் Physical distancing பின்பற்றுவது அவசியம். Social distancing என்ற வார்த்தையை நான் பயன்படுத்தாததற்குக் காரணம் உண்டு. யாரையும் நாம் தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர்களாக உணரச் செய்யக்கூடாது, அதே சமயம் உடலளவில் நாம் தனித்திருக்க வேண்டும். ஆறடி தூரம் இடைவெளி இருக்க வேண்டும். கூடுமானவரை இந்தக் காலகட்டத்தில் உள்ளரங்க கூட்டங்களைத் தவிர்ப்பது நல்லது. தேவைப்பட்டால் மரத்தடியில் போதிய இடைவெளியுடன் உட்கார்ந்து கூட்டங்களில் பேசலாம். இவையெல்லாம் நாம் பின்பற்றினால்தான் 'Go Corona' என்று சொல்ல நாம் தகுதி உள்ளவர்களாவோம்.

3. சமூக ஊடகங்களில் நோயெதிர்ப்பு மருந்துகள் என நிறைய செய்திகள் வந்து கொண்டிருக்கின்றன. ஆயுர்வேதம், ஹோமியோபதி, இயற்கை முறை, அலோபதி என பல்வேறு மருத்துவ முறைகளும் இருக்கின்றன. ஏற்கெனவே கொரோனாவில் அகப்பட்டு மீண்டவர்கள், தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களை இழந்தவர்கள், இனி பாதிக்கப்பட வாய்ப்பிருப்பவர்கள் என எல்லோருக்கும் அறிகுறிகள் தோன்றினாலும், தோன்றாவிட்டாலும் கொரோனா தாக்கத்திற்கு ஆட்பட்டுவிட்டால் என்ன செய்வது என்று குழப்பமும் அச்சமும் இருக்கின்றன? இப்படிப்பட்டவர்கள் என்னென்ன சாப்பிடலாம், என்னென்ன செய்யலாம், செய்ய வேண்டும் என்பதைப் பற்றி சொல்லுங்களேன்.

கொரோனாவினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் எளிதில் பாதிப்புக்கு உள்ளாகக்கூடியவர்களுக்காக சில விஷயங்களைக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன். நீங்கள் மிக அவசியமாக சில கூட்டங்களில் கலந்துகொள்ள வேண்டியதிருக்கலாம். அத்தியாவசிய தேவைகளுக்காகக் கடைக்குப் போக வேண்டியதிருக்கலாம். நமக்காகவோ நம் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்காகவோ மருத்துவமனைக்கு போக வேண்டியதிருக்கலாம். அப்படி சூழல்களில் அதிகம் பயப்பட வேண்டியதில்லை. நான் முன்பே குறிப்பிட்டதைப்போல தொடர்ந்து ஆவி பிடித்துக்கொண்டிருந்தாலே பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். வயதானவர்களில் பலரை அவர்களது பிள்ளைகள் முகக்கவசம் போட்படி. அடிக்கடி கை கழுவியபடி, ஆவி பிடிக்கச் செய்ததை நான் பார்த்திருக்கிறேன். அவர்கள் தொற்று ஏற்படாமல் பாதுகாப்பாக இருக்கிறதையும் கவனித்திருக்கிறேன். ஆகவேதான் நான் இதை அழுத்தி சொல்கிறேன்.

ஒருவேளை கொரோனா தொற்றுக்கு உள்ளானவர்களுடனான நேரடித் தொடர்பு நமக்கு ஏற்பட்டிருக்குமாயின், ஐந்தாவது நாளிலிருந்து அறிகுறிகள் தென்படலாம். இந்த இரண்டாவது அலையில், மூன்று நாளிலும், பதினான்கு நாளிலும், ஏழு நாளிலும் என வெவ்வேறு நாட்களில் அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. எனவே, அறிகுறிகள் தோன்றினால், உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனை பெற்றுக்கொள்வது நல்லது. முதல் ஐந்து நாட்களில் Paracetamol மட்டுமே எடுத்துக்கொண்டு, போதிய ஓய்வுடன், நன்றாக தண்ணீர் குடித்து, எந்தப் பதட்டமும் பயமும் இல்லாமல் இருக்க வேண்டும். ஆண்டவர் இந்த நோய்க்கு எதிராக யுத்தம்பண்ணி நம்மைப் பாதுகாப்பார். இந்த நாட்களில் Swab test எடுத்தாலும் சிலருக்கு Negative ரிசல்ட் காட்டலாம். CT ஸ்கேனிலும் பாதிப்புகள் தென்படாமல் இருக்கலாம். CT Scan எடுத்தால் 400 XRay எடுப்பதற்குச் சமம் என்று சில செய்திகள் பரவிக் கொண்டிருக்கின்றன. அதைக்குறித்து பயப்பட வேண்டியதில்லை. இப்போதிருக்கிற கருவிகள் மிகவும் உயர்தரமானவை. அதனால் பாதிப்பு இல்லை. பயப்படாமல் எடுக்கலாம். ஐந்து நாட்களுக்குப் பிறகே CTயில் Findings தெரியும். அதன்பிறகு இரத்தப் பரிசோதனை செய்யலாம். நம்முடைய Immune system உடம்பில் சில வீக்கங்களை ஏற்படுத்துவதால் சில Blood Markers அதிகரித்திருக்கலாம். அதில்



சிலவற்றை நாம் கவனித்து, ஸ்ட்ராப்ட் போன்ற மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம். ஆகவே, 5-7 நாட்களில் இரத்தப் பரிசோதனைகளும், சிஜியும் மருத்துவ ஆலோசனையின் பேரில் எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. அதன்பிறகு காய்ச்சல் அல்லது மற்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் அதற்கேற்ற சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளலாம். 7-12 நாட்களில் நாம் அதிகமாகக் கவனிக்க வேண்டியது, நம்முடைய ஆக்சிஜன் லைவல். ஆக்சிஜன் அளவு 90%க்கு குறைவாக இருக்குமானால் ஆக்சிஜன் தெரபி தேவைப்படலாம். நாடித்துடிப்பு 120க்கு மேலோ, 40க்குக் கீழோ இருந்தால் மருத்துவ ஆலோசனை தேவை.

பொதுவாக, 14 நாட்களுக்குப் பிறகு, பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரிடமிருந்து மற்றவருக்கு இந்தத் தொற்று பரவுவதில்லை. ஒருவருக்கு கொரோனா வந்ததிலிருந்து 90 முதல் 120 நாட்களில் கொரோனாவிற்கு எதிரான ஆன்டிபாடி அவர்களுடைய இரத்தத்தில் இருக்கும். அவர்கள் மீண்டும் அதே வகையான (same strain) வைரஸால் பாதிக்கப்பட மாட்டார்கள். ஆனால், இப்போது 2 அல்லது 3 மாற்றமடைந்த (mutation) வைரஸ் தென்னிந்தியாவில் காணப்படுகிறது. இவற்றால் பாதிக்கப்பட வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆகவே, வியாதி ஒருமுறை வந்தவர்களுக்கு நான் சொல்ல விரும்புவது, இன்னும் நீங்கள் கவனமாகத்தான் இருக்க வேண்டும். நிறைய பேர் ஒரே இடத்தில் இருந்தால் இரட்டை முகக்கவசம் அணிய வேண்டும். அடிக்கடி கை கழுவ வேண்டும், நீராவி பிடிக்க வேண்டும். வெளியே போக வேண்டாம், போனால், முறையாக முகக்கவசம் அணிந்தபடி போக வேண்டும். இப்படி, எந்தச் சமரசமுமின்றி முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

நான் மீண்டும் மீண்டும் சொல்வது, வீட்டிலேயே இருங்கள். வீட்டிலேயே இருந்தாலும் தனிமனித சுகாதாரம் அவசியம். இரு முறை பல் துலக்குங்கள். உடலின் எல்லாப் பாகங்களிலும் இருபது வினாடிகள் சோப்பு இருக்குமாறு குளியுங்கள். அதிகம் தண்ணீர் அருந்துங்கள். பயப்பட வேண்டாம். ஒரு நோயாளிக்கு ஆக்சிஜன் லைவல் குறைவாக இருந்தது. முடிந்தளவு நீங்கள் பாடுங்கள் என்று அவரைச் சொன்னேன். என்னால் முடியவில்லை என்று அவர் சொன்னார். முடிந்தவரை, இடைவெளி விட்டு விட்டு, சில சில வார்த்தைகளாக பாடுங்கள் என்று சொன்னேன். அடுத்த நாளை, மிகப்பெரும் முன்னேற்றம் அவரிடம் காணப்பட்டது. வீட்டில் உட்கார்ந்து சத்தமாக ஆண்டவரைத் துதித்துப் பாடுங்கள். நம்முடைய நுரையீரலுக்கும் நல்லது, நம்முடைய ஆத்துமாவுக்கும் நல்லது. ஆண்டவரைத் துதிப்பதற்காகத்தான் நாம் படைக்கப்பட்டிருக்கிறோம். அந்த நோக்கமும் இதனால் நிறைவேறிவிடும்.

#### 4. குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது நண்பர்களுக்குக் கொரோனா தொற்று ஏற்பட்டுவிட்டால், நம்முடைய பாதுகாப்பைக் கருத்தில்கொண்டு, நாம் அவர்களுக்கு எந்தெந்த வகைகளில் உதவலாம்?

சில சமயங்களில் நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டவர்களை தனியே வீடுகளிலும் மருத்துவமனைகளிலும் விட்டுவிட்டு போய்விடுவது நடக்கிறது. அந்தளவுக்குப் பயப்பட வேண்டிய உயிர்க்கொல்லி நோய் அல்ல இது. தகுந்த தடுப்பு முறைகளை நாம் கையாண்டாலே இதிலிருந்து நம்மைத் தற்காத்துக்கொள்ளலாம். நாம் வீட்டில் ஒருவருக்குக் கொரோனா தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால், ஜன்னல் கதவுகளை நன்கு திறந்துவிட வேண்டும். AC போட்டாக வேண்டும் என்றாலும்கூட, ஜன்னல், கதவுகளைத் திறந்துவிட்டபடி போட்டுக்கொள்ளுங்கள். வீட்டில் உள்ளவர்கள் அனைவரும் இரு சர்ஜிகல் மாஸ்க் அல்லது ஒரு சர்ஜிகல் மாஸ்க் மற்றும் ஒரு N95 மாஸ்க் என இரட்டை முகக்கவசம் அணிய வேண்டும். Physical distancing மிகவும் அவசியம். தொற்று ஏற்பட்டிருக்கிறவர்களை பயத்தில், மன அழுத்தத்தில் நாம் உறையவைத்துவிடக் கூடாது. அவர்களுடன் ஆறடி தூரத்தில் இடைவெளியுடன் உரையாடலாம், சிரிக்கலாம், அன்பாக ஆதரவாகப் பேசலாம். நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டிருக்கிற சிலருக்கு சுவை, வாசனை தெரியாமல் போய்விடுகிறது. சிலருக்கு அத்த சுவையுணர்வு இருக்கிறது. ஆகவே, அவர்கள் விரும்புகிற சத்தான எல்லாவகை உணவுகளும் கொடுக்கலாம். மற்றவர்களைப் பார்க்க, பேச வசதியுள்ள, அல்லது தோட்டம் அல்லது வீட்டிற்கு வெளியே பார்த்தபடி சாப்பிட அவர்களுக்கு வசதியாக இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். சிக்கன் சூப், மட்டன் சூப், வெஜிடபிள் சூப், முருங்கை இலை சூப், இல்லாதபட்சத்தில் ரொடிமேட் சூப் கூட கொடுக்கலாம். எல்லாவற்றிலும் தனிமைப்படுத்துதலில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதே சமயம், சமுதாயத்தினீது அக்கறை கொண்டவர்களாக, வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களும் கூடுமானவரை வெளியே போவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நமக்குப் பாதிப்பு இல்லை என்றாலும் கூட நாம் carrierஆக இருந்து நோய்ப் பரவலுக்கு வழிவகை செய்துவிடலாம்.

வீட்டிற்கு வருகிற மற்ற உதவியாளர்களையும் இரட்டை முகக்கவசம் அணிய வற்புறுத்துவது, வெளியே உள்ள குளியலறையில் குளித்துவிட்டு வரச் செய்வது, ஆவி பிடிக்கச் செய்வது என அவர்களுக்கும் அறிவுறுத்த வேண்டும். எந்தக் காரணத்தைக் கொண்டும் முகக்கவசத்தில் கை வைக்கக்கூடாது. தாடையில் அணிந்திருக்கக் கூடாது. முறையாக முகக்கவசம் அணிய வேண்டும். தாடி வைத்திருக்கிற ஆண்கள் இந்தக் காலகட்டத்தில் சவரம் செய்துகொள்வது சிறந்தது. ஏனென்றால், தாடி இல்லாமல் இருந்தால்தான் முகக்கவசம் இறுக்கமாக அணிந்திருக்க முடியும். ஒரே வீட்டுக்குள்ளேயே தொற்று ஏற்பட்டவர்கள் இருந்தாலும்கூட, வீட்டில் மற்றவர்களுக்கு தொற்று வராமல் முறையாக முன்னெச்சரிக்கை மூலம் தற்காத்துக் கொண்டவர்கள் நிறைய உதாரணங்களை என்னால் சொல்ல முடியும். ஆகவே, முறையாக நாம் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றினால் நோயை வெல்ல முடியும்.



**5. கிறிஸ்தவ நம்பிக்கை கொண்ட ஒரு மருத்துவராக கிறிஸ்தவர்களுக்கும், வாசிக்கிற சகோதர சமயத்தவர்களும் புரிந்துகொள்ளும்வகையில் வியாதி, மரணம், மரண பயம் இவற்றைப் பற்றிய உங்கள் பார்வையை பகிர்ந்து கொள்ளுங்களேன்.**

கொரோனா பாதிப்பிற்கு ஆளானால், நாம் பயந்து, நம்மை நாமே ஒதுக்கிக்கொண்டு வாழ வேண்டிய அவசியமில்லை. மற்றவர்கள் சாதாரணமாகச் செய்கிற மிகச்சிறிய விஷயங்கள் கூட பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மிகப் பெரியதாகத் தெரிகிறது. எனக்குத் தெரிந்த ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு வயதான தாத்தா, ஒரு இளம் தம்பதியினர், இரு குழந்தைகள் இருக்கின்றனர். அந்தக் குடும்பத்தினர் கொரோனா பாதிப்பு உள்ளானார்கள். நான் அவர்கள் வீட்டுக்குப் போய் சற்று தூரத்தில் நின்றபடியே, அவர்களைப் பார்த்து புன்னகைத்து, சற்று பாராட்டிவிட்டு வருவேன். என்னுடைய அந்தப் புன்னகை அவர்களுடைய வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையைக் கொடுத்தது என்று அவர்கள் பின்னர் சொல்லி நான் கேட்டு மிகவும் மகிழ்ந்தேன். அதாவது, நான் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் நெருங்கிப் பழக வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. அவர்களை முற்றிலும் ஒதுக்கிவிடாமல் இருக்க வேண்டும் என்று சொல்கிறேன். நான் அவ்வப்போது இடலி, ரசம், சூப் என்று கொண்டு போய் கொடுத்தேன். அது அவர்களுக்கு மிகப்பெரிய உதவியாகத் தெரிந்தது. மிகக்கவனமாக நாம் நம்முடைய உதவிக்கரத்தை நீட்ட வேண்டும். அவர்களிடம் உடனே பாத்திரத்தை வாங்கிவிட்டு வர வேண்டும் என்று நினைக்கக் கூடாது. இரு வாரங்கள் கழித்து சேர்த்து வாங்கிக்கொள்ளலாம் அல்லது ஒருமுறை பயன்படுத்தி வீசியெறியும் பாக்கெட்டுகளில் கொடுக்கலாம். மருத்துவமனைகளில் இருந்தால் ரிசப்ஷனில் கொடுத்து அவர்களிடம் கொடுக்கச் சொல்லலாம். கையுறை, முகக்கவசம், கண்ணாடி கவசம் போன்ற போதிய பாதுகாப்பு உபகரணங்களோடு நாம் இப்படி உதவலாம். ATMஇல் பணம் எடுத்து கொடுப்பது போன்ற சிறிய உதவி அவர்களுக்குப் பெரியதாகத் தெரியும். கூப்பிட்ட குரலுக்கு உதவி செய்ய ஆட்கள் நமக்கு இருக்கிறார்கள் என்ற நம்பிக்கையை அவர்களுக்குக் கொடுப்பது போதுமானது.

என்னுடைய தோழி ஒருவர் பயத்தில் சில நாட்கள் தூங்கவே இல்லை. இவ்வளவுக்கும் அவளுக்கு அறிகுறிகள் மிகக் குறைவாகவே இருந்தன. பரிசோதனைகளின் அடிப்படையிலும் பாதிப்பு குறைவாகவே இருந்ததாகத் தெரியவந்தது. தினமும் காலையிலும் மாலையிலும் அவளோடு ஃபோனில் பேசி, ஜெபித்து, சேர்ந்து பாடல் பாடுவோம். அதன்பிறகு அந்தப் பிரச்சனையிலிருந்து வெளியே வந்துவிட்டாள். மற்றொரு தோழி சற்று வித்தியாசமாக வருத்தப்பட்டார். அவருக்கு மிகக் குறைவான பாதிப்பு இருந்ததால், வீட்டில் இருக்கிற மற்ற எல்லாரையும் தான் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டுமே என்று நினைத்து வருந்தினார். “இப்படிப்பட்ட மனநிலையில் இருக்கக்கூடாது. மற்றவர்களைக் கவனித்துக்கொள்ள உனக்குப் போதிய வலிமை இருக்கிறது. உன்னுடைய குடும்பத்தாரை கவனிக்கவே ஆண்டவர் உனக்கு இப்படிப்பட்ட

பெலனைக் கொடுத்திருக்கிறார்” என்று அவரிடம் நான் ஆலோசனையாகச் சொன்னேன். அவரும் கேட்டு அதன்படி செய்தார்.

சிலர் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வீடு இருக்கும் தெரு பக்கமே போகத் தயங்குகிறார்கள். நம்மிடம் எதுவும் உதவி கேட்டு விடக்கூடாது என்று நினைத்து அவர்களுடைய ஃபோன் அழைப்பைக் கூட எடுக்காமல் தவிர்க்கிறார்கள். இப்படித் தீண்டத்தகாதவர்கள் போல நடத்தக்கூடாது. ஆறுதலும், ஜெபமும், ஆதரவும் பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்களுக்குத் தேவை. எந்தவிதத்தில் நாம் அவர்களுக்கு உதவியாக இருக்க முடியும் என்று ஆண்டவரிடம் ஜெபிக்கும்போது அவர் வழிநடத்துவார். வீட்டு பராமரிப்பில் இருக்கிறவர்களிடம் வீடியோ கால் பேசி, அவர்களுக்கு எவ்விதமான உதவிகளும் செய்யலாம். கொரோனாவிலிருந்து மீண்டவர்கள், இதுவரை கொரோனாவால் பாதிக்கப்படாதவர்கள் என எல்லாரையும் இன்று மரண பயம் ஆட்டிப்படைக்கிறது. ஆண்டவர் நமக்குத் தாயரமாக இருக்கிறார். அமைதியாக, பயமில்லாமல் அவர் மடியில் படுத்து நாம் உறங்கலாம். தன்னுடைய உயிரைக் கொடுத்து நம்முடைய ஆத்துமாவையும் ஜீவனையும் காப்பாற்ற வெகுகாலமாக தீர்மானித்து நமக்காக வந்தவர் ஆண்டவராகிய இயேசுகிறிஸ்து. நாம் தினமும் காலையில் பயமில்லாமல் ஆண்டவருடைய கிருபாசனத்தைண்டை நெருங்க வேண்டும்.

இரண்டு குடும்பங்களை நான் இங்கு அறிமுகப்படுத்த விரும்புகிறேன். ஒரு தம்பி வேலைக்குப் போன இடத்தில் தனியே மாட்டிக்கொண்டார்கள். கொரோவினால் அவர் பாதிக்கப்பட்டார். அவருக்குச் சமைக்கத் தெரிந்தும் உடல் பெலனீனத்தால் அவரால் செய்ய முடியவில்லை. வேறு யாரும் உதவி செய்ய முன்வரவில்லை, மனைவியும் கூட கொரோனாவிற்குப் பயந்து உதவி செய்யவில்லை. அவர் சரியாகச் சாப்பிடாமலே பெலனீனப்பட்டு இறந்துபோனார். இன்று தனது கணவனை இழந்து தவிக்கிறார் அந்தப் பெண்.

மற்றொரு குடும்பத்தில் சுமார் 75 வயதான ஒரு தகப்பனார் கொரோனாவினால் பாதிக்கப்பட்டார். அவருடைய அறையிலேயே அவரை வைத்து சரியான நேரத்தில் சூப், உணவு கொடுத்து அன்பாகக் கவனித்துக் கொண்டார்கள். இரட்டை முகக்கவசம் உள்ளிட்ட பாதுகாப்பு முறைகளால் மற்றவர்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொண்டார்கள். குடும்பத்தில் ஒரு சிலருக்குத் தொற்று அதன் பின்னர் ஏற்பட்டது, ஆனாலும் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாப்பாக இருந்தார்கள். இப்போது கர்த்தருடைய செட்டைகளின் கீழே அவர்கள் எல்லாரும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார்கள். கொரோனா நோயைக் குறித்தும் மரணத்தைக் குறித்தும் நமக்குப் பயம் வேண்டாம். அதேசமயம், எல்லாப் பாதுகாப்பு, தடுப்பு முறைகளையும் நாம் ஜாக்கிரதையாக பின்பற்ற வேண்டும். இந்த வியாதியைக் காரணம் காட்டி, நம்முடைய மனித உறவுகளைக் கெடுத்துக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வியாதியை வென்றுவர நாம் அதே மாறா அன்புடன் எப்போதும் இருக்க வேண்டும்.