

## कोरोनाने आजारी पडणे आणि त्यावर मात करून बरे होणे याबाबतचा माझा स्वानुभव .

मी प्रथम काही गैरसमज दूर करू इच्छितो. आपण सर्वांनीच टीव्ही आणि सोशल मीडियात सांगितलेल्या सामाजिक अंतर ठेवा यावर विश्वास ठेवला आहे. प्रत्यक्षात माझा अनुभव वेगळा आहे आणि तो मी या लेखाच्या मदतीने मांडत आहे

गैरसमज 1. हा अगदी नियमित फ्लूसारखाच आहे.. मला आठवत लहानपणापासून मला दरवर्षी फ्लू झाला आहे . यापूर्वी माझ्या फ्लूची सुरुवात खोकल्यामळे किंवा खोकला कफ आणि काहीवेळा वाहते नाक यामळे झाली आहे. यापैकी कोणतीही विशिष्ट लक्षणे यावेळी दिसून आली नाहीत. यावेळेस सतत कोरडा खोकला व त्यानंतर तीव्र ताप सुरू झाला. घसा खवखवणे, वाहणारे नाक काही नाही, सुरुवातीला कफदेखील नाही. शासकीय सल्ल्यानुसार मी हि लक्षणे 7 दिवसात कमी होण्याची अपेक्षा करत होतो. वास्तविक मला कोरोनाची लक्षणे 7 दिवसांनंतर आली! श्वास न घेता येणे आणि श्वासोच्छ्वासासाठी त्रास होणे - मी यापूर्वी कधीही असा अनुभव घेतला नव्हता आणि ते वेगळ्या पातळीवर होते. आज माझा 18 वा दिवस आहे आणि मी अजूनही दुः ख भोगत आहे. काहीजण म्हणतात की हे अगदी सामान्य फ्लूसारखे आहे, कृपया त्यांच्या अज्ञानाबद्दल त्यांना माफ करा.

गैरसमज २. आपण शासकीय सल्ल्याचे कर्तव्यपूर्वक पालन केल्यास आणि संसर्ग झालेल्या लोकांपासून दूर राहिल्यास आपण सुरक्षित आहात.

मी सामाजिक अंतर दूर ठेवून, घरून काम करत होतो आणि बाहेर जात नव्हतो. हो मी बॅडमिंटन मात्र खेळत होतो. आम्ही सर्व निरोगी लोक भेटत होते, हात न मिळवता खेळत होतो आणि सर्व शारीरिक संपर्क टाळत होतो. गुरुवारी संध्याकाळी मला समजल कि आमच्यातील एकाला कोरोनाची लक्षणे दर्शविण्यास सुरुवात केली आहे. नंतर मला समजले की डॉक्टर असलेल्या त्याच्या पत्नीमुळे त्याला विषाणूची लागण झाली होती, लक्ष्यात घ्या निरोगी दिसणार्या व्यक्तीपासून देखील हा आजार होऊ शकतो .

एकदा घरातल्या एखाद्या व्यक्तीला तो झाला की घरातल्या इतरांपर्यंत न पोहचू देणे जवळजवळ अशक्य होत. मला सौम्य प्रमाणात लक्षण असतानाच माझी पत्नी व माझी मुलगी यांनादेखील कोरोनाची लक्षणे दिसू लागली. सुदैवाने

माझ्यामध्येच सर्वात वाईट लक्षणे दिसली.मला नव्याने कोरडा खोकला शुक्रवारी 20 मार्चला सुरू झाला आणि दुसऱ्या दिवशी तीव्र ताप आला. मी ताबडतोब एनएचएस ऑनलाइन मार्गदर्शन शोधले आणि संपर्क केला. मला आणि घरात राहणाऱ्या प्रत्येकाने 14 दिवस वेगळे राहणे आवश्यक असल्याचे सांगण्यात आले . कोणतीही चाचणी आवश्यक नव्हती. शासकीय सल्ल्यानुसार काही दिवसात मी ठीक होईल, असे मी स्वतः ला सांगतच राहिलो. मला सर्वाना हे दर्शवायचे होते की ही काही मोठी गोष्ट नाही आणि येथे मी कोविड-19 वर कशी मात केली. मात्र आठव्या दिवसापासून गोष्टी बऱ्याच वेगात वाढल्या. सतत कोरडे खोकला आणि उच्च ताप या व्यतिरिक्त माझ्यासाठी तीव्र श्वासोच्छ्वासाचा त्रास देखील सुरू झाला. मला संधी मिळू शकली नाही आणि मला 99 वर कॉल करावा लागला - एनएचएस रुग्णवाहिका आली. ते आले आणि त्यांनी ऑक्सिजनच्या पातळीसह तपासणी केली आणि सल्ला दिला की रुग्णालयात जाण्यापेक्षा मी घरीच राहणे चांगले आहे. पुढील 3 दिवसांमध्ये मी एनएचएस 111 ला donda कॉल केला आणि रुग्णवाहिका पुन्हा 2 वेळा आली. तुम्ही विश्रंती घ्या असे मला सांगितले गेले. किरकोळ लक्षणांतर बरे झालेल्या माझ्या मुलीने स्वयंपाकघर, आणि घरकामाची जबाबदारी स्वीकारली, माझ्या मित्रांनी जीवनावश्यक वस्तू आमच्या घराबाहेर सोडण्यास सुरुवात केली. डॉक्टर आणि एनएचएस कर्मचारी सतत कॉल करत होते, मार्गदर्शन आणि सांत्वन देत होते. आज 18 व्या दिवशी माझी भूक परत आली आहे, मला गेल्या २ दिवसांपासून चांगली झोप येत आहे आणि मला ताप आला यास 72 तास झाले आहेत. मी दम न लागता पायच्या वर आणि खाली जाऊ शकतो. अजूनही श्वासोच्छ्वास संदर्भात काही त्रास आहेत जे मला वाटते की पूर्णपणे कमी होण्यास आणि मला सामान्य होण्यासाठी आणखी 2-3 दिवस लागतील. माझ्या बायकोला अजूनही थोडासा श्वासोच्छ्वासाचा त्रास ताप, खोकला आणि डोकेदुखी आहे. पण आम्हाला खात्री आहे की आम्ही तिलाही पुन्हा नॉर्मल करू. मी भाग्यवान आहे की मला कोणतीही आरोग्यविषयक मूलभूत आजार नव्हता. आणि ज्या लोकांच्या श्वासोच्छ्वासाच्या आधीच समस्या उद्भवल्या आहेत त्यांच्यासाठी हे कसे असावे याचा विचार करण्यास मला त्रासदायक होतें या लोकांना अतिरिक्त सावधगिरी बाळगणे आवश्यक आहे.