

मास्क रुपी सुरक्षा कवच

डॉ. रितू परचुरे. प्रयास आरोग्य गट, पुणे.

Published in Maharashtra Times, Saturday 16 may 2020

आज सकाळीच मला मास्क न लावता भाजी घ्यायला आलेल्या एक मध्यमवयीन बाई दिसल्या. 'मास्क का नाही लावला?' असं विचारलं तर पटकन उत्तरल्या, "अहो, हे काय मी बाजूच्याच तर बिल्डींग मध्ये रहाते. एवढ्याश्या अंतरासाठी कशाला मास्क लावायचा?"

क्षणभर मला आपण मास्क संदर्भात बोललो का हेलमेट संदर्भात हेच आठवेनासं झालं. "इथेच तर जातोय, एवढ्यात काय होणारे', 'गुदमरतं', 'अडचण होते', 'कुठे ते सांभाळायचं'; अशी कारणं पुढे करत अनेक जण हेलमेट वापरत नाहीत. अपघाती मृत्यु आणि अपंगत्व यांचा धोका आणि प्रमाण माहीत नसतं असं नाही, पण तरीही हे घडतं. आता त्याहुन अनेक पटीनी मोठ्या - कोविडच्या संकटात सापडलो तेव्हाही परत एकदा तीच कारणं पुढे केली जाताहेत. कोविड विषयक संदेश कंटाळा येईपर्यंत ऐकूनही काही जण मास्क वापरत नाहीयेत, खरेदीच्या, सामान वाटपाच्या वेळी एकमेकांना खेटून उभं राहताहेत, गर्दी करताहेत.

अशा प्रसंगी पहिली प्रतिक्रिया 'हा तर शुद्ध निष्काळजीपणा आहे, लोकांना जीवाची पर्वाच नाही' अशी होते. पण हा मुद्दा फक्त निष्काळजीपणाशी जोडून भागणार नाही. समाजात कोविड आजाराची भीती मोठ्या प्रमाणात आहे. माहितीचाही अभाव नाही. काळजी न घेणारे सगळे बेपर्वाच असतात असही काही नाही. मग तरीही असं का होत असेल?

या प्रकारच्या वागणुकीमागे असलेल्या अनेक कारणांपैकी महत्वाचं एक म्हणजे आपल्या स्वतःच्या आरोग्याला असलेली जोखीम समजून घेता न येणं. काहीना आजाराच्या प्रसारामागचं विज्ञान कळून घ्यायलाच अडचण येते. काहीना ते कळतं, पण तरीही स्वतःच्या प्रत्येक छोट्या-मोठ्या कृतीमध्ये लागणीची किती जोखीम आहे हे आजमावताना गफलत होते. त्यामुळे माहिती असूनही प्रत्यक्ष कृतीत उतरत नाही. कधी अति-भीतीमुळे किंवा हतबलतेतून 'हे असं काही आपल्याला होणारच नाही' (denial) अशी भावना करून घेतली जाते, तर कधी 'व्हायचंय ते होणारच आहे मग कशाला काही करा' असा विचार. अजून एक कारण म्हणजे एकंदरीत आजाराकडे बघण्याचा दृष्टीकोन. आजार म्हणजे दवाखाना-औषध हे समीकरण आपल्या मनात घट्ट रुतलेलं असतं. आजार टाळता येतात, नव्हे ते टाळणं हा सगळ्यात स्वस्त आणि उपयुक्त पर्याय आहे; आजार होणं किंवा न होणं हे अनेकदा आपल्या वागणुकीशी, परिसराशी, जीवन शैलीशी जोडलेलं असतं असा विचार आपल्या समाजात अजून पुरेसा रुजलेला नाही. साहजिकच प्रतिबंधक कृती करताना होणाऱ्या छोट्या-मोठ्या ऐन वेळच्या गैरसोयी, आजारापेक्षा जास्त महत्वाच्या ठरतात. त्या-त्या वेळची सोय की पुढील काळात संभावणारा आजार हा निर्णय ऐन वेळी केला जातो ज्यात सोयीला झुकतं माप मिळतं. अशा वेळी आणीबाणी म्हणून काही नियम लादावे लागतात. पण नियमांचं महत्त्व न पटल्यामुळे त्यांना सहजपणे खुंटीवर टांगल जातं.

याचसाठी कोविड सर्दार्भातल्या प्रतिबंधक कृतींमागचा कार्यकारण भाव सर्वांनाच कळणं-समजणं महत्वाचं आहे. त्यासाठी वैज्ञानिक दृष्टीकोनाला पर्याय नाही. गाडी चालवताना होणाऱ्या अपघाताची शक्यता आपण कुठे किंवा कशासाठी जातोय यामुळे फारशी बदलत नाही. म्हणूनच हेल्मेट प्रत्येक वेळी वापरायला हवं. तसंच आपला मित्र असो की नेहमीचा भाजीवाला की अनोळखी कुणी व्यक्ती, कोविड काळात या प्रत्येकाकडून असलेला लागणीचा धोका सारखाच असणार आहे. त्यामुळे घराबाहेरच्या सर्व ठिकाणी आणि सर्वांसाठी मास्क ही गोष्ट लागू आहे. श्वासावाटे बाहेर पडणाऱ्या तुषारांच्या संपर्कात आल्याने किंवा असे तुषार पडलेली जागा किंवा वस्तूला हात लागला आणि अशा हाताचा संपर्क नाक, तोंड किंवा डोळ्यांशी आला तर कोविडची लागण होऊ शकते. त्यामुळे नाक-तोंड पूर्ण झाकेल अशा पद्धतीनेच मास्क लावायला हवा. तो अधून मधून गळ्याशी लटकवून ठेवणार असू तर ते गाडी चालवताना हेल्मेट गाडीच्या आरशाला लटकवण्यासारखं होईल. त्याने आपली सुरक्षा साधणार नाही. काही जण भाजी/वाणसामान विकताना ग्लोव्हस वापरतात. ग्लोव्हस सकट हात नाकातोंडाला लावले जातात. त्यामुळे ते घालूनही जोखीम कमी होतच नाही उलट मूळ हेतूलाच हरताळ फासला जातो. आणि दुसरं म्हणजे आवश्यक नसताना ग्लोव्हस वापरून आपण मर्यादित साधनांचा अपव्यय करतो.

कोविडची जोखीम कमीत कमी ठेवायची असेल तर या आरोग्यदायी सवयी शिस्त म्हणूनच अंगी बाणवाव्या लागतील. या सवयी पूर्ण समाजाच्या अंगवळणी पडल्या तरच समाजाचं आणि पर्यायाने प्रत्येक व्यक्तीचं आरोग्य हित जपलं जाईल. पुढच्या काही दिवसांत लाँक-डाऊन हळूहळू सैलावेल. पण म्हणजे कोविडची साथ पूर्ण संपलेली असेल असं नाही. या पुढच्या काळात मास्क वापरणे, हात धुणे, सामाजिक अंतर या गोष्टीचं महत्त्व आजच्या इतकंच किंवा त्याहूनही अधिक जास्त असणार आहे. या काळज्या घेण्यात आपण कमी पडलो तर परत एकदा लाँक-डाऊनला तरी सामोरे जावे लागेल किंवा कोविड मुळे होणाऱ्या जीवितहानीला. म्हणूनच जनजागृतीचे प्रयत्न वरील सर्व मुद्द्यांना अनुसरून अधिक जोरकस पणे करत रहायला हवेत. एक सजग नागरिक म्हणून जनजागृतीच्या या प्रयत्नात हातभार लावणं ही आपलीसुधा जबाबदारी आहे.