

जोखमीची जाणीव आणि कोविड

संजीवनी कुलकर्णी, श्रीनिवास दरक

करोना विषाणू आणि त्यामुळे होणाऱ्या कोविड-19 आजाराशी जगाचा परिचय होऊन आता वर्ष होत आलं. जगभरात ही कोविड-19 आजाराची महासाथ आजही थैमान घालते आहे. या वर्षभरात कोविड-19 आजाराबद्दल काही गोष्टींची स्पष्ट माहिती समोर आली. करोना म्हणजे सार्स कोरोनावायरस-2 हा अतिशय वेगाने पसरणारा विषाणू आहे. तो मुख्यत्वे नाकतोंडातून बाहेर पडणाऱ्या तुषारांमार्फत पसरतो. संसर्ग झालेल्या अनेकांमध्ये कोणतीही लक्षणे दिसत नाहीत; पण शरीरात विषाणू असल्याने अशा व्यक्ती दुसऱ्याला संसर्ग मात्र देऊ शकतात. काही रुग्णांमध्ये लक्षणे आढळतात. यातल्या बहुतेकांना सौम्य किंवा मध्यम आजार होऊन काही दिवसात ते बरे होतात. आणखी एक लहान गट आपल्याला दिसतो तो म्हणजे तीव्र लक्षणांचा. या गटातल्या रुग्णांना मात्र इस्पितळात भरती करावे लागते. काहींना कृत्रिम प्राणवायू घ्यायला लागतो तर काहींना कृत्रिम श्वसनाची मदत घावी लागते.

सध्यातरी हा आजार बरे करणारे औषध किंवा लस उपलब्ध नाही आणि ही साथ आणखी किमान 7-8 महिने आपल्याभोवती तळ देऊन असणार आहे यात शंका नाही. अशा परिस्थितीत 'सामाजिक लस' हाच उपाय आहे. आपल्याला संसर्ग व्हायला नको यासाठी काळजी घ्यावी लागणार आहे. सर्वांनी नाक-तोंड झाकणारा मास्क वापरणे, हात वारंवार धुणे आणि गर्दी न करणे, व्यक्तीव्यक्तींमध्ये 'दो गज कि दूरी' सांभाळणे अशाप्रकारे ह्या परिस्थितीत आपल्या वागणूकीत आवश्यक ते बदल करणे, म्हणजेच सामाजिक लस घेणे असे म्हणता येईल.

वागणुकीत बदल कधी घडतो, कधी घडत नाही याबद्दल बरेच अभ्यास झाले आहेत. कुठलाही आजार होऊ नये म्हणून वागणुकीत बदल करायचा असेल तर 'मला लागण होण्याची शक्यता किती?' आणि 'लागण झालीच तर तीव्र आजार होण्याची शक्यता किती?' याची प्रत्येकाची स्वतःसाठीची समज ही अत्यंत महत्त्वाची असते असं बऱ्याच अभ्यासांमधून सिद्ध झालं आहे. ही समज आणि वास्तविक आजार होण्याची शक्यता यात साम्य असेलच असं नाही. कोविडच उदाहरण घेऊ. अगदी सुरवातीच्या काळात संसर्ग झालेले लोक आसपास असण्याची शक्यता कमी असूनही लोकांच्या मनात भीतीचे वादळ इतकं घोंघावत असे की काही लोक नोटांनासुद्धा रोज इस्त्री करत आणि आता संसर्ग झालेल्या लोकांची म्हणजेच त्यांचा संपर्क येण्याची शक्यता वाढलेली असताना, बरेच लोक मास्क वापरणे किंवा दो गज की दूरी पाळायला नाखूश असतात. भीती वाटली की वागणुकीत त्यानुरूप बदल घडतो असे ह्यातून निदान वरवर तरी दिसते. अर्थात घाबरून केलेले बदल कधीच सातत्याने टिकत नाहीत हेही दिसते. माहितीच्या अभावामुळे असं घडत असेल असं समजणंही चुकीचं ठरेल. कोविडबद्दलचे आपले माहितीज्ञान सुरवातीच्या काळाहून निश्चित बरेच वाढलेलंही आहे. तेव्हा, एखाद्या गोष्टीतल्या धोक्याची जाणीव जेवढी तीव्रपणे होते, तितका कुठल्याही व्यक्तीचा धोका टाळण्याचा प्रयत्न असतो असं दिसतं. आपल्याला धोक्याची शक्यता जास्त वाटत असली तर आपण तो टाळण्याचे जोरदार प्रयत्न करतो. फारसा धोका वाटतच नसला तर कुणीही सांगितले तरी आपण वागणुकीत बदल करायला जात नाही.

आपल्याला जोखीम (रिस्क) किती आहे याची जाणीव महत्त्वाची आहेच पण वागणुकीतील बदल घडण्यासाठी तेवढंच पुरेसं नाही. सुयोग्य बदल करण्याची क्षमता आपल्यात आहे असं वाटणंही महत्त्वाचं आहे. उदारहणार्थ, मी गर्दी टाळू शकतो, मास्क वापरू शकतो असं वाटणं. जोखीम आहे पण आपण फार काही करू शकणार नाही असं वाटणारे बरेच लोक, 'जे नशिबात असेल ते होईल' असा विचार करताना दिसतात. जोखीमेची जाणीव आणि क्षमता या दोन्ही घटकांचा विचार केला तर लोकांची चार गटामध्ये विभागणी होते. उत्तम जाणीव आणि उत्तम क्षमता, उत्तम जाणीव आणि कमी क्षमता, कमी जाणीव आणि उत्तम क्षमता, आणि कमी जाणीव आणि कमी क्षमता. ह्यातील फक्त पहिला गट हा प्रतिबंधासाठी योग्य कृती करतो. दुसरा गट जाणीव असली तरी योग्य कृती करत नाही. तिसरा गट चुकीच्या गोष्टी करत राहतो आणि चवथा गट काहीच करत नाही आणि नशिबाच्या भरवश्यावर सारे सोडून देतो. प्रयास आरोग्य संस्थेने या महासाथीच्या काळात केलेल्या एका सर्वेक्षणात असे आढळले की पहिल्या गटात फक्त ११% , दुसऱ्या गटात ४६%, आणि तिसऱ्या आणि चौथ्या गटात मिळून ४३% व्यक्ती होत्या. येथे हे ही लक्षात घ्यायला हवे की हे साथीच्या सुरवातीच्या टप्प्यात केलेले मुख्यतः शहरी आणि शिक्षित लोकांमधील ऑनलाईन सर्वेक्षण होते.

आपली धोक्याची जाणीव आणि प्रत्यक्ष धोका यात बरीच तफावत असू शकते. आपली ही जाणीव आपल्याला त्या प्रश्नाबाबतची- धोक्याबद्दलची ही माहिती जशी कशी कळली असेल त्यावरून तयार झालेली असते. रोज अनेक लोक या कोविड आजाराला बरे होत आहेत, किंवा रोज संसर्ग असलेल्या किती व्यक्ती सापडत आहेत हे आपण वाचतो, टीव्हीवरच्या बातम्यात ऐकतो, त्यावरून आपण निष्कर्ष काढतो. पण प्रत्यक्ष परिस्थिती थोडी वेगळीच असते. आपल्या आसपास दिसणारी किंवा टीव्हीवरच्या बातम्यांमध्ये दिसणारी माणसे मास्क वापरताना दिसत नसली तर आपल्यालाही वाटते की आता काळजी घेण्याची फारशी गरज नसावी. पण खरंतर ती गरज आजही खूप आहे. समजा आपल्याला संसर्ग झालाच तर किती तीव्र स्वरूपाचा आजार होईल याबद्दलही आसपासच्या लोकांकडे बघून किंवा घटना ऐकून आपले काही मत बनते; आता हे मत योग्य असतेच असे नाही, पण आपल्या वागणुकीवर त्याचा परिणाम होतो. त्यामुळे आपल्याला नेमका किती धोका वाटतो आणि खरोखर धोका किती आहे यातले अंतर कमी होणे फारफार गरजेचे आहे. तसे झाले तरच बहुसंख्यांच्या वागणुकीत आवश्यक ते बदल घडतील आणि आपल्याला या महासाथीवर संपूर्ण नियंत्रण मिळवता येईल.