

ಕರ್ನಾಟಕ ಪಲ್ಯೋನೋಲಜಿಷ್ಠನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್

ವತಿಯಿಂದ

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಸರಣಿ

“ಕೋವಿಡ್-19”

ಸಾಮಾನ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತರಿಸಲಾಗಿದೆ

1. ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ ಎಂದರೇನು?

ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಮಾಡುವ ಅನೇಕ ವೈರಸ್ ಗಳಿವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಅತಿ ತೀವ್ರ ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ, ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹೊಸದಾಗಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿರುವ ಕೋವಿಡ್-19 ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಹಿಂದೆಯೂ ಸಾರ್ಸ್(SARS), ಮಾರ್ಸ್(MARS) ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೋರೋನಾ ವೈರಸ್ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ.

2. ಕೋವಿಡ್-19 ನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳೇನು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೆಗಡಿ, ಸುಸ್ತಾಗುವುದು, ಕೆಮ್ಮು, ನೋವು, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಬೇದಿ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕೋವಿಡ್-19ನ ರೋಗಿಗಳು ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗಿಯೂ ಈ ರೋಗ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿರುವ ಚರಿತ್ರೆ ಇದ್ದರೆ, ಕೋವಿಡ್-19 ಬರುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

3. ರೋಗವನ್ನು ಹೇಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು? ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಯಾವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?

- ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೈತೊಳೆಯುವ ನೀರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೆ ಇರಬಹುದಾದ ವೈರಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ಇತರರ ಕೆಮ್ಮು ಅಥವಾ ಸೀನುವ ಮನುಷ್ಯರಿಂದ ಅಂತರ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನಿದಾಗ ಹೊರಚಿಮ್ಮುವ ತೇವಾಂಶವುಳ್ಳ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಅಡಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ 3 ಅಡಿ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು, ಅರೆ ಮುಖವಾಡ (ಮಾಸ್ಕ್/mask) ಧರಿಸುವುದರಿಂದ, ಕಣಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ಸೇರುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗವು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು.
- ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಬಾಯಿ ಆಗಾಗ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19 ನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
ಏಕೆಂದರೆ, ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಬಾಯಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ದ್ರವಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಸ್ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಜಾಗಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಸೋಂಕಾಗಬಹುದು. ಸೋಂಕಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಇತರರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಮುಟ್ಟಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಹಂಚುವುದರಿಂದ ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ಕಣ್ಣು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ ಮುಟ್ಟಬಾರದು. ಮುಟ್ಟಿದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ಯಾವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು?

ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮತ್ತು ಸೀನುವಾಗ ವೈರಸ್ ತುಂಬಿದ ಕಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಸಕ್ಕೆ ಚಿಮ್ಮಿ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಹಾಗಾಗಿ ರೋಗ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕರ್ಚೀಫ್ ಅಥವಾ ತಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಅಥವಾ ತೋಳು ಬಟ್ಟೆ ಬಳಸಿ. ಇದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ವೈರಸ್ ತುಂಬಿದ ಉಗುಳಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು.

- ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿ. ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ, ನೆಗಡಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಂತಹ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.
- ಜನಜಂಗುಳಿಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸೇರುವಂತಹ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಡಿ. ಮನುಷ್ಯನ ನಡುವೆ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರಿ, ಆರೋಗ್ಯವ ಕಾಪಾಡಿ.

4. ಹಲವರಿಗೆ ರೋಗ ಸೋಂಕಾದರೂ ಯಾವುದೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ?

ಕೋವಿಡ್-19 ಸೋಂಕು ಆದ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲು ಒಂದು ವಾರದಿಂದ ಎರಡು ವಾರದ ವರೆಗೆ ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿರುವವರು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡಲು ಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇಂತಹ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಸುರಕ್ಷತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು.

5. ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೇ?

ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗ ಶೇಕಡಾ 80 ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಫ್ಲೂ ದಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಯುವಕರಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಫ್ಲೂನಷ್ಟೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಿವೆ. ಶೇಕಡ 20 ರಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಅಥವಾ ಅತಿತೀಕ್ಷ್ಣ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಂದು ಹಿಂಸಿಸುವ

ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಎಚ್ಚರಿಕೆವಹಿಸಿ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈ ತೊಳೆಯುವುದು, ಅರೆ ಮುಖವಾಡ (ಮಾಸ್ಕ್/mask) ಧರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನಿಯಮ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

6. ಕೋವಿಡ್-19 ನ ರೋಗಿ ಅತಿ ತೀವ್ರ ತರಹದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಎಷ್ಟಿದೆ? ಯಾರಿಗಿದೆ?

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಶೇಕಡ 20 ರಷ್ಟು ಜನರು ಅತಿ ತೀವ್ರ ತರಹದ ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ವೃದ್ಧರು, ಮಧ್ಯವಯಸ್ಕರು ಇತರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗಗಳಾದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

7. ಯುವಕರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಚಾರವಾದರೆ ಅವರು ಏಕೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು?

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ರೋಗವುಳ್ಳವರು, ಹೊಸದಾಗಿ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳು ಇರುತ್ತಾರೆ. ಯುವಕರಾದವರು ಸೋಂಕಾಗಿದ್ದರೂ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರದಿರುಬಹುದು. ಆದರೆ ಸೋಂಕು ಅವರಿಗೂ ಇದ್ದು ಇತರರಿಗೆ ಹರಡಲು ಅವರು ಶಕ್ತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಇತರೆ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡಿ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ತೀವ್ರ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವ ರೋಗಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಿಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುಕೊಂಡು ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು.

8. ಸ್ವಯಂ ಕಫ್ಯೂ (ಲಾಕ್ ಡೌನ್) ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ? ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಯಾವ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ?

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಕೋವಿಡ್-19 ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿಖರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧ ಇಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಮಹತ್ತರವಾದ ಮದ್ದಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಅತಿಹೆಚ್ಚು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ರೋಗದಿಂದ ನರಳುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಟ್ಟು ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಹುದು.

ಕೋವಿಡ್-19 ವೈರಸ್‌ಗಳು ಜೀವಕೋಶದ ಒಳಗೆ ಹೊಕ್ಕು, ಅಲ್ಲಿರುವ ತಂತ್ರಾಂಶಗಳ (ಜೆನೆಟಿಕ್ ಕೋಡ್) ಜೊತೆ ಬೆರೆತು ತಮ್ಮ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಇತರೆ ಜೀವಿಗಳ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು (ನಮ್ಮನ್ನು) ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡರೆ ವೈರಸ್‌ಗಳು ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸರಪಳಿಯನ್ನು (ಚೈನ್ ಆಫ್ ಟ್ರಾನ್ಸ್ಮಿಷನ್) ಮುರಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸ್ವಯಂ ಕಫ್ಯೂ ಮಹತ್ತರವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವಾಗಿದೆ.

ಈ ಕೋವಿಡ್-19 ಆಗಿ, 5 ರಿಂದ 14 ದಿನದವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ವೈರಸ್ ಹರಡಲು ಸಶಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಕರಣೆಗಳು, ವೈದ್ಯರು (ಡಾಕ್ಟರ್), ತುರ್ತು ನಿಗಾ ಘಟಕ (ಐಸಿಯು), ಶುಶ್ರೂಷಕರು (ನರ್ಸ್) ಮತ್ತು ಇತರೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಕೊರತೆ ಇದೆ. ಒಮ್ಮೆಲೆ ಸಾವಿರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಅತಿ ತೀವ್ರತರವಾದ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು

ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು ಹಾಗಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತರ ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡು, ಬರುವ ಕಡಿಮೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ, ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಹಾಗೂ ಸಾವಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸೂಚನೆ:

ಈ ಪತ್ರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಮಾಹಿತಿ ಈಗ ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮಾಹಿತಿಯ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮರುಮುದ್ರಣದಲ್ಲಿ ಇನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುವುದು.

ಈ ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊಡುಗೆದಾರರು

ಡಾ|| ಶಿವಮೂರ್ತಿ. ಎನ್, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ|| ಹರ್ಷಾ ಹಂಜಿ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ

ಡಾ|| ಕೋಮರ್ಲ ಪುನೀತ್, ಬೆಂಗಳೂರು