કોરોનાવાયરસ રોગ ૨૦૧૯ (કોવિડ -૧૯) શું છે અને તમને શું અસર કરે છે

હાર્વર્ડ હેલ્થ પબ્લિશિંગના સહયોગથી COVID-19 સ્વાસ્થ્ય સાક્ષરતા પ્રોજેક્ટ બનાવામાં આવ્યો છે

કોવિડ-૧૯ શું છે?

કોવિડ-૧૯ એ એક ચેપી શ્વાસની બિમારી છે. આ ચેપ નવા કોરોનાવાયરસથી થાય છે જે ચીનના વુહાનમાં પ્રથમ વખત જોવા મળ્યો હતો.

- લોકો આ લક્ષણોના કોઇપણ સંયોજનનો અનુભવ કરી શકે છે. ઘણા ચેપગ્રસ્ત લોકોમાં હળવા અથવા કોઇ લક્ષણો નથી.
- આ વાયરસથી ગંભીર અસર શું છે? શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ન્યુમોનિયા, શરીર ના અંગો કામ કરતા બંધ થઇ જાય છે, કેટલાક કિસ્સાઓમાં મૃતયુ થઇ શકે છે.

કોવિડ-૧૯ કેવી રીતે ફેલાય છે?

- **વ્યક્તિ થી વ્યક્તિ:** તમે છ ફુટ દૂર રહેલ ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિની ઉધરસ અથવા છીંકના ટીપાં વાળી હવામાં શ્વાસ લઇ ચેપગ્રસ્ત થઇ શકો છો.
- **દૂષિત સપાટીઓ:** તમે દૂષિત સપાટીઓને સ્પર્શ કરીને અને પછી તમારા મોં, નાક અથવા આંખોને સ્પર્શ કરો તો ચેપ લાગી શકે છે. ઉચ્ચ જોખમવાળી સપાટીમાં દરવાજાના હેન્ડલ્સ, એલિવેટર બટનો, કાઉન્ટર્સ, સેલફોન અને સામાન્ય વિસ્તારોની સપાટી સામેલ છે.

શું મને COVID-19 નો ચેપ લાગી શકે છે?

- હા. તમને કોવિડ-૧૯ નો ચેપ શક્ય છે જોઃ
  - તમે જેને કોવિડ-૧૯ હોય તેની સાથે રહેતા હો તો.
  - તમે કોવિડ-૧૯ ના દર્દી ની સંભાળ લીધી હોય તો.
  - જેને કોવિડ-૧૯ હોય તેના સંપર્કમાં હો તો.
  - જો તમે દૂષિત સપાટી અથવા વસ્તુ ને સ્પર્શ કર્યો હોય તો.
- જો તમે તાજેતરમાં મુસાફરી કરી હોય, હેલ્થકેર કાર્યકર હોય અથવા ઘણાં કોવિડ-૧૯ કેસોવાળી જગ્યાએ ગયા હોય તો તમને કોવિડ-૧૯ થવાની સંભાવના વધારે છે. જો તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ નબળી હોય, તમને હૃદય રોગ હોય, ફેફસાના રોગ જેવા કે અસ્થમા અથવા સીઓપીડી હોય, અથવા તમે 60 થી વધુ ઉંમરના હોય તો તમને વધુ ગંભીર લક્ષણોનું જોખમ રહેલું છે.

કોવિડ -19 ના લક્ષણો શું છે?

- **સામાન્ય લક્ષણો:** શુષ્ક ઉધરસ, તાવ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- **ઓછા સામાન્ય લક્ષણો:** થાક, સ્નાયુ અને સાંધાનો દુખાવો, ગળામાં દુખાવો, માથાનો દુખાવો

કોવિડ-૧૯ ફ્લૂથી કેવી રીતે અલગ છે?

કોવિડ-૧૯અને ફ્લૂ ના લક્ષણો સમાન છે, પરંતુ જે વાયરસથી આ બીમારીઓ થાય છે તે ભિન્ન છે. કોવિડ-૧૯ ને લગતા વાયરસ વધુ સહેલાઇથી ફેલાય છે અને તેનાથી ગંભીર લક્ષણો અને મૃત્યુ થવાની સંભાવના છે. ફ્લૂથી વિપરીત, હાલમાં કોવિડ-૧૯ ની સારવાર માટે કોઇ રસી અથવા દવા નથી.

હું મારી અને અન્યની સુરક્ષા કેવી રીતે કરી શકું?

- માંદા લોકો સાથે નિકટનો સંપર્ક અથવા વ્યક્તિગત વસ્તુઓ શેર કરવાનું ટાળો
- તમારી આંખો, નાક અને મોંને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો
- તમારી કોણી અથવા ટિશ્યૂ પેપર થી તમારી ઉધરસ અને છીંકને ઢાંકો. વપરાયેલા ટિશ્યૂ પેપર કચરાપેટીમાં ફેંકી દો.
- સપાટીઓ અને વારંવાર સ્પર્શ થતી વસ્તુઓને સાફ કરો.
- તમારા હાથને ૨૦ સેકંડ સુધી સાબુ અને પાણીથી ધુઓ અથવા ઓછામાં ઓછા 60% આલ્કોહોલ વાળા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.
- ઘરે રહો અને તમારા નજીકના પરિવાર સિવાય બીજા લોકો સાથે સંપર્કમાં રહેવાનું ટાળો.

જો મને બીમારી જેવું લાગે તો મારે શું કરવું જોઇએ?

- ઘરે રહો અને તમારા ડોક્ટરને ફોન કરો. જો તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થઇ રહી હોય, અચાનક સુસ્તી લાગે અથવા મૂંઝવણ અનુભવો, અથવા તમારા હોઠ અથવા ચહેરો ખૂબ ફિક્કો પડી જાય તો તરત ૯૧૧ ને ફોન કરો.
- મોટાભાગના લોકો જેમને હળવા લક્ષણો હોય તે લોકો ઘરે આરામ કરવા થી સ્વસ્થ થઇ શકે છે. જો તમને ડોક્ટરની ઓફિસે અથવા ઇમરજન્સી રૂમમાં જવાની જરૂર પડે તો જાઓ તે પહેલાં તમારા ડોક્ટરને કોલ કરો. બીજું, જાહેર પરિવહન વાપરશો નહિ.

છેલ્લા સુધારાની તારીખ: 3/23/20