જો તેઓ કોવિડ-૧૯ થી બીમાર હો અથવા તમને ચેપ લાગ્યો હોય તો શું કરવું

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

હું શું અપેક્ષા રાખી શકું?

- કોવિડ-૧૯ સામાન્ય રીતે હળવી બીમારી છે. 60 વર્ષથી ઓછી વયના તંદુરસ્ત લોકો ઘણીવાર ફ્લૂ જેવા લક્ષણો અનુભવે છે: તાવ (૧૦૦.૪°F થી વધુ), સૂકી ઉધરસ, ગળામાં દુખાવો અને બે અઠવાડિયા સુધી થાક લાગે છે.
- જો તમને હળવા લક્ષણો હોય, તો તમારા પ્રાથમિક સારવાર ડૉક્ટરને ફોન કરો. તેમને કહો કે જેને કોવિડ-૧૯ થયુ હતું એના સંપર્ક માં તમે રહ્યા છો. તમારા ડૉક્ટર, તમને જો જરુર હશે તો તમે ક્યાં ટેસ્ટ કરાવી શકશો તે જણાવશે.
- તમારા ડૉક્ટર કદાચ તમને 14 દિવસ બધાથી દૂર રહેવાનું કહેશે. કારણકે કોવિડ-૧૯ ના ટેસ્ટ હજી વ્યાપકરૂપે ઉપલબ્ધ નથી.

મારે ક્યારે ડોક્ટર ને મળવું જોઈએ?

- 60 વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકોમાં અને હૃદયરોગ, ફેફસાના રોગ અથવા કેન્સરવાળા લોકોમાં ગંભીર લક્ષણો વધુ જોવા મળે છે. પરંતુ યુવાન, તંદુરસ્ત લોકોમાં પણ ગંભીર લક્ષણો હોઈ શકે છે.
- COVID-19 ના દર્દી જ્યારે ગંભીર હોય ત્યારે હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની જરૂર પડે છે.
- તમે ડૉક્ટરની ઓફિસે અથવા ઇમરજન્સી રૂમમાં જાઓ તે પહેલાં તમારા ડૉક્ટરને કોલ કરો.

જો તમને નીચેનામાંથી કોઈ લક્ષણો હોય તો "911" કોલ કરો:

- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- મૂંઝવણ નો અનુભવ થવો અથવા અચાનક સુસ્તી નો અનુભવ થવો
- બ્લુ હોઠ અથવા ચહેરો

કોવિડ-૧૯ ની સારવાર કેવી છે?

- કોવિડ-૧૯ માટે હાલમાં કોઈ વિશિષ્ટ સારવાર નથી.
- વધુ પ્રવાહી પીવાથી અને આરામથી મોટાભાગના લોકોને સારું લાગવાની શરુઆત થાય છે.
- એસીટામિનોફેન (ટાઇલેનોલ) તાવ અને સ્નાયુનો દુખાવો ઓછો કરવામાં મદદ કરે છે.
- જો તમને ગંભીર લક્ષણો હોય અને હોસ્પિટલમાં જવું પડે, તો ડૉક્ટરો તમારી સારવાર માટે વિશેષ યોજના બનાવશે.

હું શું કરી શકું કે મારા થી બીજા કોઈને ચેપ ના લાગે?

જો તમને લાગે કે તમને કોવિડ-૧૯ નો ચેપ છે, તો તમે તમારા ઘરમાં બધાથી અલગ રહો અને તમારા ડૉક્ટર ને ફોન કરો.

જ્યારે વાયરસ નો ચેપ હોય ત્યારે ઘરમાં બે અઠવાડિયા અલગ રહો. તમારા ડૉક્ટર ની સલાહ લીધા પછી ઘર ની બહાર જવું.

બધાથી દૂર રહો.

જો શક્ય હોય તો બીજાઓથી અલગ બેડરૂમ, બાથરૂમ અને રસોઈની જગ્યાનો ઉપયોગ કરો. જો તમારી પાસે ફેસ માસ્ક (મુહપત્તી) હોય તો પહેરો.

તમારા હાથ સાફ રાખો.

જયારે તમને ઉધરસ અને છીંક આવે ત્યારે તમારા મોં, નાક ઢાંકો . તમારી આંખો, નાક અને મોં ને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો. તમારા હાથને ૨૦ સેકંડ સુધી સાબુ અને પાણીથી ધોઈ લો અથવા ઓછામાં ઓછા 60% આલ્કોહોલ વાળા હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો.

તમારું ઘર સાફ રાખો.

વ્યક્તિગત વસ્તુઓ વહેંચીને વાપરવાનું (શેર કરવાનું) ટાળો. દરરોજ વારંવાર સ્પર્શ થતી સપાટીઓ (ટેબલ, દરવાજાના નકુચા, શૌચાલયો, ફોન, કીબોર્ડ્સ, લાઇટ સ્વીચો) સાફ કરો. ઓછામાં ઓછા 70% આલ્કોહોલ વાળા આલ્કોહોલ સોલ્યુશન્સ, પાતળા બ્લીચ સોલ્યુશન્સ અથવા ઘરેલું જીવાણુનાશકોનો ઉપયોગ કરો.

છેલ્લા સુધારાની તારીખ: 3/23/20