Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

એમ્સ (AIIMS), નવી દિલ્હી

કોવિડ-19

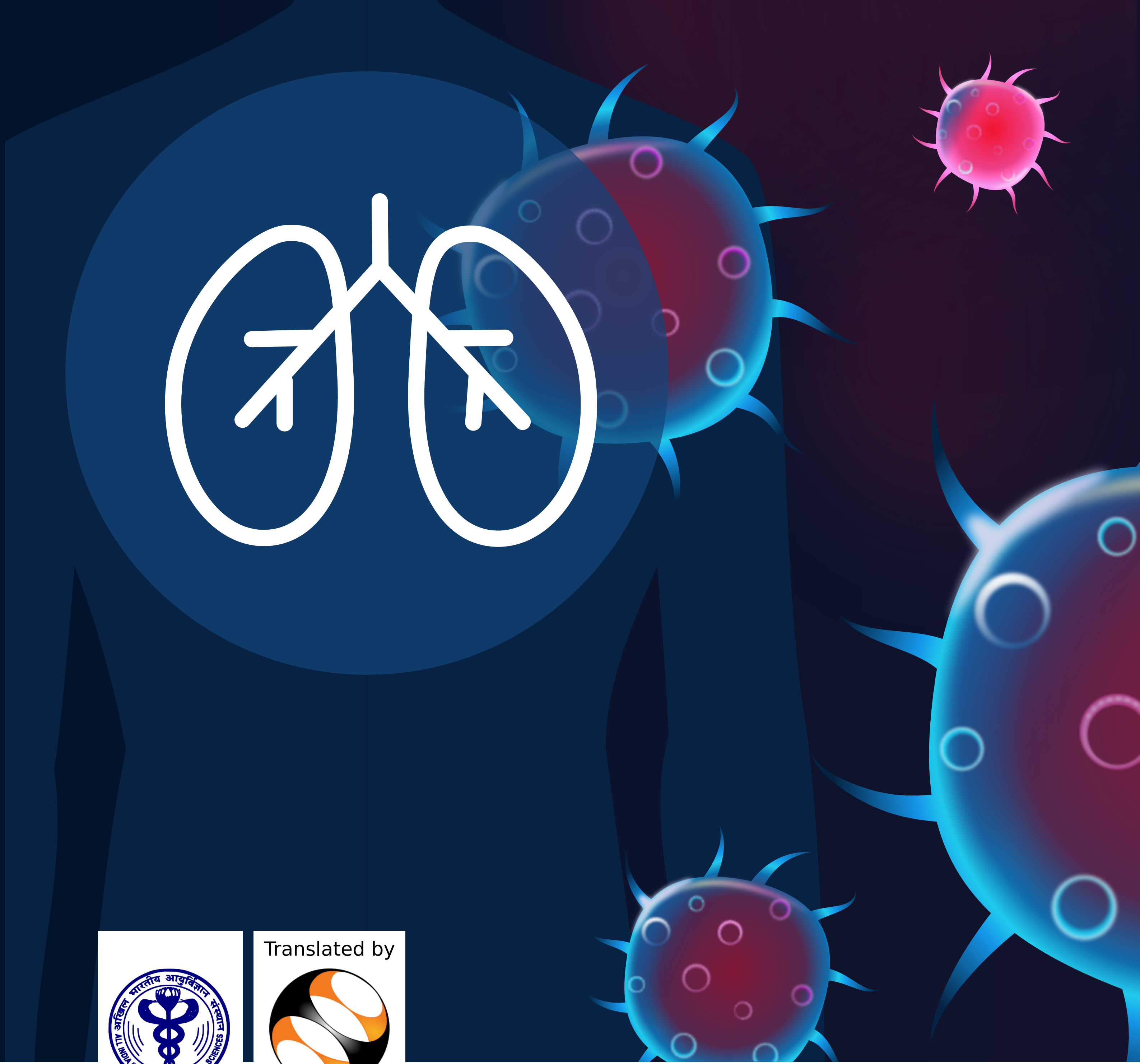
ઘબરાશો નહિ, સાવચેત રહો

કોરોનાથી ભયભીત કરાવનારી માન્યતાઓને દૂર કરો,
જાણકારી પ્રાપ્ત કરો અને જાગૃત બનો,
ખાંસી ખાવાના શિષ્ટાચારને અનુસરો,
હાથ સ્વચ્છતાની અને વ્યક્તિગત સાફસફાઈની રીતોનું પાલન કરો,
અન્યોને સાવચેત કરવા હેતુ સહયોગ કરો.

અખિલ ભારતીય આયુર્વિજ્ઞાન સંસ્થાન (એમ્સ), નવી દિલ્હી

કોવિડ-19 (COVID-19) શું છે?

કોવિડ-19 (COVID-19) એક સંક્રામક રોગ છે જે કે હાલમાં શોધાયેલા નોવલ કોરોના વાયરસ લીધે થાય છે.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

તે કેવી રીતે ફેલાય છે?

- જ્યારે આ રોગથી પીડિત કોઈ વ્યક્તિને છીંક આવે છે અથવા ઉધરસ આવે છે, ત્યારે થુકના ઘણા નાના ટીપાંઓ (ડ્રોપલેટ્સ) હવામાં ફેલાય જાય છે અથવા જમીન પર અને નજીકની સપાટીઓ પર પડે છે.
- જો બીજી કોઈ વ્યક્તિ નજીકમાં હોય અને શ્વાસ લેતી વખતે જો આ ટીપાંઓ (ડ્રોપલેટ્સ) તેના શરીરમાં પ્રવેશે છે અથવા જો તે આ સપાટીઓને સ્પર્શ કરે છે અને ત્યારબાદ તેના ચહેરા, આંખો અથવા મોંઢાને સ્પર્શે છે, તો તે સંક્રમિત થઇ શકે છે.
- સંક્રમણ થવાની સંભાવના હજી પણ વધી જાય છે, જો કોઈ વ્યક્તિ સંક્રમિત વ્યક્તિથી 1 મીટરથી ઓછા અંતરે સ્થિત હોય છે.

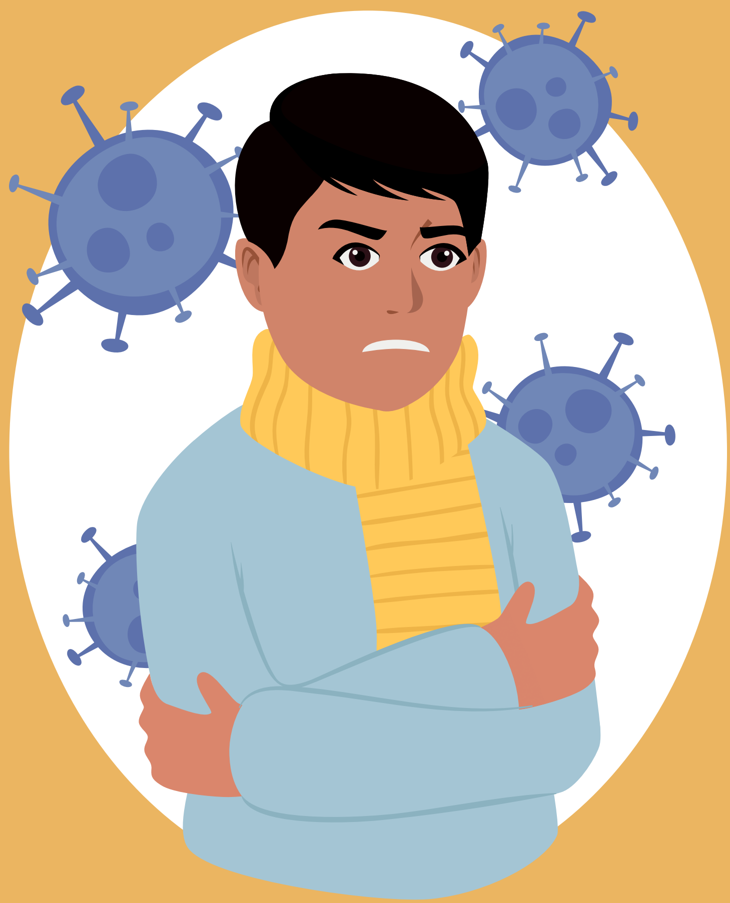
AIIMS, NEW DELHI

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

જો કોઈ વ્યક્તિને આ રોગ થઈ જાય તો શું થાય છે?

- મોટાભાગના લોકો (80%) ને સારવારની જરૂર રહેશે નહીં અને તે સ્વયં સ્વસ્થ થઈ જશે.
- અમુક ટકા રોગીઓ (<20%) ને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવાની જરૂર પડી શકે છે.
- ખૂબ ઓછા ટકા રોગીઓ (મુખ્યત્વે દીર્ઘકાલીન માંદગી ધરાવતા રોગીઓ) ને સઘન સંભાળ કક્ષ (આઈ.સી.યૂ.) માં દાખલ કરવાની જરૂર પડી શકે છે.



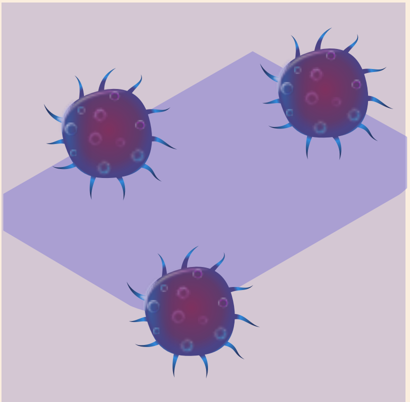
આ રોગ કયા વય જૂથના લોકોમાં ફેલાય છે? શું તે બાળકોને પણ થઈ શકે છે?

- આ રોગ તમામ વય જૂથના લોકોમાં થયેલ જાણવા મળ્યો છે.
- ઘરમાં આ રોગથી પીડિત અન્ય કોઈપણ વ્યક્તિના માધ્યમથી આ બાળકોમાં પણ ફેલાઈ શકે છે.
- આ સંક્રમણ સામાન્ય રીતે બાળકોમાં ઓછું થાય છે.
- વૃદ્ધ વ્યક્તિઓ અને એવા લોકો, જેમને પહેલાથી કોઈ બીમારી (જેમ કે ઉચ્ચ રક્તચાપ, હૃદયરોગ, ફેફસાં સંબંધી રોગ, કેન્સર અથવા ડાયાબિટીસ) હોય, તેમને આ રોગ થવાનું જોખમ વધારે હોય છે.

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

કોરોના વાયરસ કોઈપણ સપાટી પર અથવા વસ્તુ પર કેટલા સમય સુધી જીવિત રહી શકે છે?

- તે નિશ્ચિત નથી કે કોવિડ–19 (COVID–19) માટે કારણભૂત વાયરસ સપાટી પર કેટલા સમય સુધી જીવિત રહી શકે છે, પરંતુ જાણ અનુસાર તે અન્ય કોરોના વાયરસોની જેમ જ વર્તન ધરાવે છે.
- અધ્યયનો સૂચવે છે કે કોરોના વાયરસ (કોવિડ–19 વાયરસ પરની પ્રાથમિક જાણકારી સહિત) સપાટી પર થોડા કલાકો સુધી અથવા અમુક દિવસો સુધી ટકી શકે છે.
- આ વિવિધ પરિસ્થિતિઓ (દા.ત. સપાટીનો પ્રકાર, તાપમાન અથવા પર્યાવરણની આદ્રતા) હેઠળ જુદો જુદો હોઈ શકે છે.
- જો તમને લાગે છે કે કોઈ સપાટી સંક્રમિત છે, તો વાયરસને નષ્ટ કરવા માટે તેને કોઈપણ સાદા જંતુનાશક પદાર્થથી સાફ કરો અને પોતાને તથા અન્ય લોકોને સુરક્ષિત રાખો.
- પોતાના હાથને આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ રબ વડે ચોળીને અથવા સાબુ અને પાણી વડે ધોઈને સ્વચ્છ કરો.
- પોતાની આંખો, મોઢા, કે નાકને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.



AIIMS, NEW DELHI

Translated by Spoken Tutorial IIT Bombay

આનું ઉદ્દેશ્ય સંક્રમિત સપાટીઓથી તમારા હાથ પર અને ચહેરા/મોઢા/આંખો પર સંક્રમણ ફેલાતું અટકાવવાનું છે.

આના સામાન્ય લક્ષણો શું છે?

આના નિમ્ન લક્ષણો છે:

- તાવ, ગળામાં ખરાશ અને દુખાવો, ખાંસી અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ.
- આના લક્ષણો કોઈપણ વાઈરલ સંક્રમણ જેમ કે શરદી, ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા વગેરે જેવાના લક્ષણો સમાન છે.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

મારે કોનાથી સલાહ લેવી જોઈએ?

જો તમને શ્વસન સંક્રમણના રોગ સૂચક લક્ષણો સાથે નીચે આપેલામાંથી કોઈપણ લક્ષણો દેખાય છે તો તમારે તમારા પારિવારિક ડોક્ટરની સલાહ લેવી જોઈએ:

- કોઈ કોરોના વાયરસ પ્રભાવિત ક્ષેત્રની યાત્રા પર ગયા હોવ.
- કોરોના વાયરસથી સંક્રમિત વ્યક્તિના નિકટ સંપર્કમાં આવ્યા હોવ.

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

કઈ તપાસ કરાવવી અને તે ક્યાં કરાવવી?

જો તમને આમાંથી કોઈપણ લક્ષણો (ખાંસી, તાવ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ) ના હોય તો તમને કોવિડ-19 (COVID-19) માટે તપાસ કરાવવાની જરૂર નથી.

જો તમને ઉપરોક્ત લક્ષણોમાંના કોઈપણ છે અને તમે કોઈ કોવિડ-19 (COVID-19) પ્રભાવિત દેશોમાં પ્રવાસ કર્યો છે અથવા જો તમે કોઈપણ પ્રયોગશાળા પ્રમાણિત કોરોના પોઝીટિવ વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા છો, તો તરત જ રાજ્ય હેલ્પલાઈન નંબર અથવા આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલય, ભારત સરકારના

24x7 હેલ્પલાઈન નંબર એટલે કે **011-2397 8046** તથા ટોલ ફ્રી નંબર **1075** પર સંપર્ક કરો.

- હેલ્પલાઈન ડેસ્ક તમારા સંપર્ક સંબંધી વિવરણની નોંધ કરી લેશે અને કોવિડ-19 (COVID-19) ના તપાસ પ્રોટોકોલ સહિત તમારાથી સંપર્ક કરશે.
- જો તમે પ્રોટોકોલ અનુસાર, તપાસ માટેના કેસના રૂપમાં ઉપયુક્ત મળી આવો છો તો ફક્ત સરકાર માન્ય પ્રયોગશાળામાં જ તમારી તપાસણી કરવામાં આવશે.

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

શું કોરોના વાયરસ સંક્રમણનો કોઈ ઉપચાર છે?

- હજી સુધી કોરોના વાયરસ સંક્રમણનો કોઈ વિશેષ ઉપચાર નથી.
- કોરોના વાયરસ સંક્રમણના ઉપચારમાં લક્ષણો સંબંધી ઉપચારનો સમાવેશ કરવું સમાવિષ્ટ છે.
- જો કે, તે એક વાયરલ સંક્રમણ છે, તેથી 80% થી વધુ કિસ્સાઓમાં તે થોડા દિવસોમાં ઠીક થઈ જાય છે.
- ખુબ ઓછી સંખ્યામાં દર્દીઓને કે જેમાં ગંભીર રોગના લક્ષણો દેખાઈ આવે છે તેઓને જ હોસ્પિટલ/આઈ.સી.યૂ.માં દાખલ કરવું પડી શકે છે.

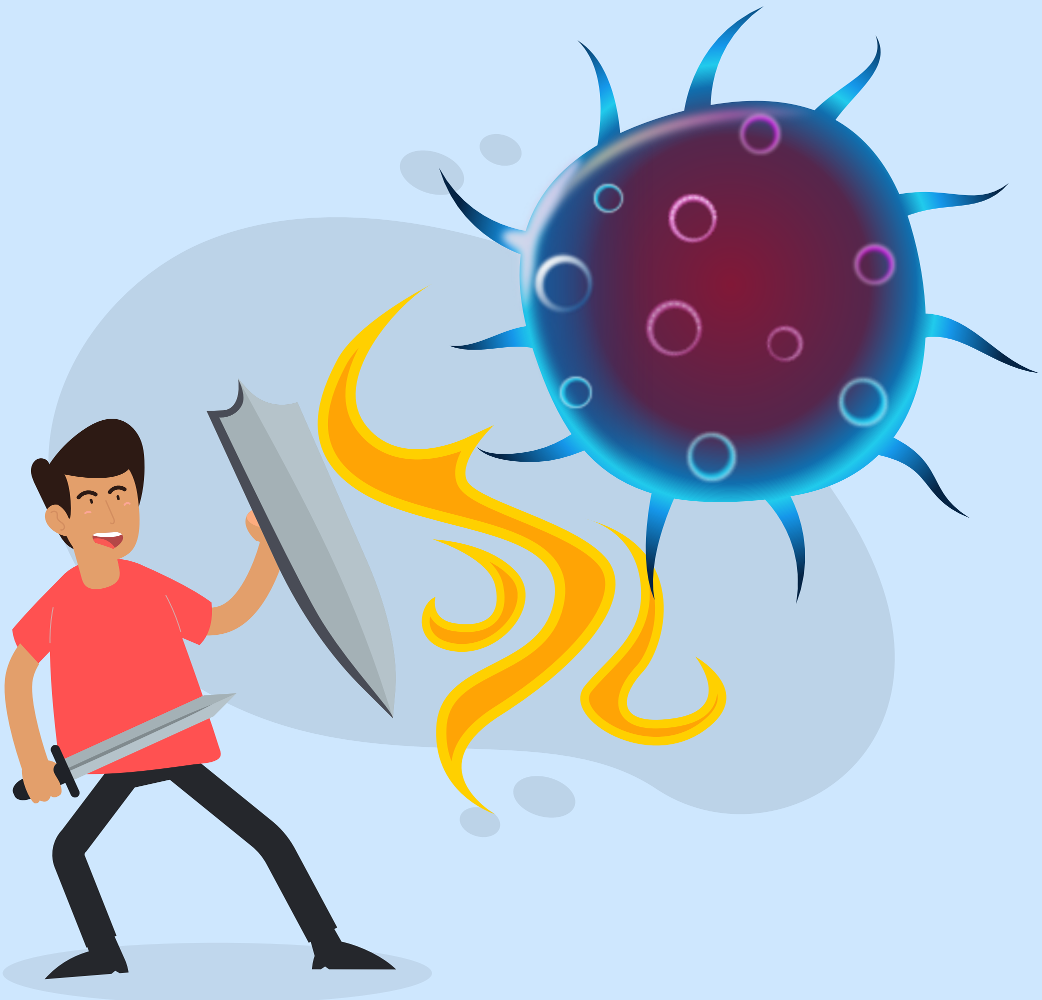
शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

કોવિડ–19 (COVID–19)

કોરોના વાયરસ સંક્રમણના ઉપચાર માટે શું કોઈ વિશેષ દવાઓ (ઈલાજ) ઉપલબ્ધ છે?

- ના, હજી સુધી આ સંક્રમણનો ઉપચાર કરવા માટે કોઈપણ પ્રકારની વિશેષ એન્ટી–વાઈરલ દવાઓ ઉપલબ્ધ નથી, જો કે મોટાભાગના લોકો અન્ય વાઈરલ બીમારીઓમાં ઠીક થવાની જેમ વિના કોઈ સમસ્યાના ઠીક થઇ જાય છે.
- કેટલીક દવાઓ જેને અન્ય કોરોના વાયરસ સંક્રમણ માટે વાપરવામાં આવી છે તેને અત્યંત બીમાર દર્દીઓને આપીને પારખવામાં આવી રહી છે.



AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

હું સ્વયંની અને મારા પરિવારના સભ્યોની સુરક્ષા કેવી રીતે કરી શકું છું?

તમે કેટલીક સરળ સાવચેતીઓ અપનાવીને પોતાને સંક્રમણ લાગવાની અથવા પોતે કોવિડ–19 (COVID–19) ફેલાવવાની શક્યતાને ઘટાડી શકો છો:

- બહારથી આવ્યા પછી અથવા કોરોના વાયરસથી સંક્રમિત દર્દીની મુલાકાત લીધા બાદ નિયમિત રીતે અને સારી રીતે આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ રબથી તમારા હાથને ચોળીને અથવા તેને સાબુ અને પાણીથી ધોઈને સ્વચ્છ રાખો.
- પોતાના અને કોઈપણ ખાંસતી કે છીંકતી વ્યક્તિ વચ્ચે ઓછામાં ઓછું 1 મીટર (3 ફૂટ) નું અંતર જાળવો.
- આંખો, નાક અને મોઢાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.
- ખાતરી કરી લો કે તમે અને તમારી આસપાસના લોકો, સારી શ્વસન સંબંધી સ્વચ્છતાનું પાલન કરી રહ્યા છો. આનો અર્થ એ છે કે જ્યારે પણ તમે ખાંસી અથવા છીંક લો છો ત્યારે તમે તમારી કોણી વાળીને અથવા ટીશુ વડે તમારા મોઢા અને નાકને ઢાંકી લો છો. ત્યારબાદ વાપરેલ ટીશુનો તાત્કાલિક નિકાલ કરો છો.
- જો તમે અસ્વસ્થ અનુભવી રહ્યા છો તો ઘરે રહો. જો તમને તાવ આવે છે, ખાંસી છે અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ છે, તો ડોક્ટરની સલાહ લો.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

માસ્ક કોણે પહેરવું જોઈએ?

જે વ્યક્તિઓમાં કોઈ લક્ષણો નથી તેમણે માસ્ક પહેરવું ન જોઈએ.

જેમાં કોઈ લક્ષણો નથી તેવા તંદુરસ્ત વ્યક્તિઓ દ્વારા મેડીકલ માસ્કનો ઉપયોગ થવો ન જોઈએ, કારણ કે તેનાથી સલામતીની ખોટી ભાવના ઉદ્ભવે છે જેના કારણે હાથ ધોવા જેવા અન્ય આવશ્યક સુરક્ષા પગલાઓની ઉપેક્ષા થઇ શકે છે.

આ પ્રકારની પરિસ્થિતિમાં, વધુ પ્રભાવી ઉપાયો નીચે આપ્યા પ્રમાણે છે:

i. પોતાના હાથને સાબુ અને પાણીથી વારંવાર ઓછામાં ઓછા 20 સેકંડ માટે ધોવા. જેમાં 70% આલ્કોહોલ હોય, એવા આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ 20 સેકંડ સુધી કરવો આવશ્યક છે. જો હાથ ગંદા છે અથવા માટીવાળા છે, તો આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ ન કરો, પરંતુ હાથને સાબુ અને પાણી વડે સ્વચ્છ રીતે ધોઈ લો.

ii. ખાંસતી વખતે કે છીંકતી વખતે નાક અને મોઢાને હાથરૂમાલ, પેપર ટીશુ વડે ઢાંકી દો. જો હાથરૂમાલ અથવા ટીશુ પેપર ઉપલબ્ધ ન હોય, તો કોણી વાળીને તેમાં ખાંસો. ઉપયોગ કર્યા બાદ તરત જ ટીશુને ફેંકી દો અને હાથ ધોઈ લો.

iii. ચહેરા, મોઢા, નાક અને આંખોને સ્પર્શ કરવાથી બચો.

iv. ખાંસતી અને છીંકતી વ્યક્તિથી ઓછામાં ઓછુ એક મીટર અંતર જાળવી રાખો.

v. પોતાના શરીરનું તાપમાન નિરીક્ષણ કરતા રહો.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

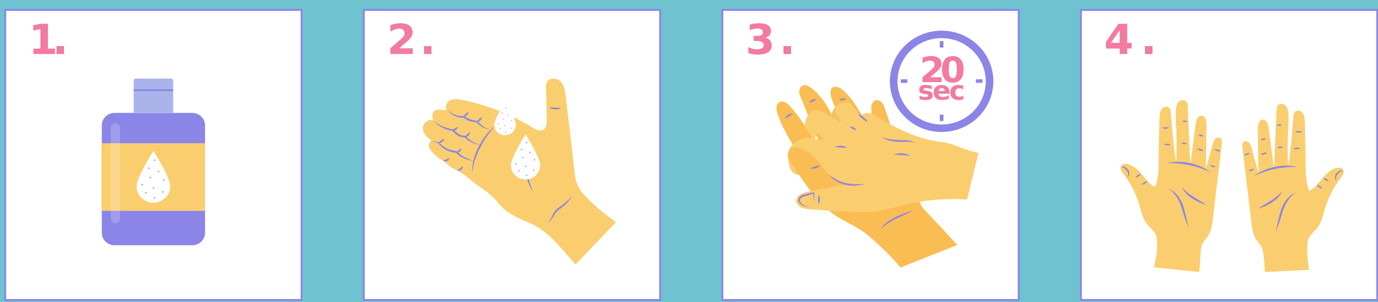
મેડીકલ માસ્કનો ઉપયોગ ક્યારે અને કોણે (સ્વાસ્થ્ય સંભાળ કાર્યકરો સિવાય) કરવો જોઈએ?

- જ્યારે કોઈ વ્યક્તિને ખાંસી આવે છે અથવા તાવ આવે છે. બીમાર હોય ત્યારે મેડીકલ ત્રણ લેયરવાળા માસ્કનો ઉપયોગ કરવાથી તમારું સંક્રમણ બીજામાં ફેલાતું અટકાશે. જો કે, અન્ય લોકોમાં સંક્રમણ ફેલાતું અટકાવવા માટે તમને પણ વારંવાર તમારા હાથ ધોવા જરૂરી છે.
- કોઈપણ સ્વાસ્થ્ય સેવા કેન્દ્રની મુલાકાત લેતી સમયે.
- જ્યારે તમે કોઈ બીમાર વ્યક્તિની સંભાળ કરી રહ્યા છો.
- એવા શંકાસ્પદ / પુષ્ટિ થયેલા રોગીઓ જેઓની ઘરે સંભાળ કરવામાં આવી રહી છે, તેમના નિકટતમ પારિવારિક સદસ્યો તથા કુટુંબીજનોએ પણ ત્રણ લેયરવાળા મેડિકલ માસ્કનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

AIIMS, NEW DELHI
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

હેન્ડ સેનિટાઇઝર્સની શું ભૂમિકા છે?

- જ્યારે તમે કોરોના વાયરસથી સંક્રમિત દર્દીઓની સંભાળ લઈ રહ્યા છો ત્યારે હેન્ડ સેનિટાઇઝર્સનો ઉપયોગ કરાય છે.
- સામાન્ય રીતે, હાથને સાબુ અને પાણીથી વારંવાર 20 સેકંડ સુધી ધોવું એ સારો આગ્રહ કરેલ વિકલ્પ છે.
- જો હાથ ગંદા છે અથવા માટીવાળા છે, તો આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ ન કરો, પરંતુ હાથને સાબુ અને પાણી વડે સ્વચ્છ રીતે ધોઈ લો.



શું કોરોના વાયરસ સંક્રમણના ઉપચારમાં કોઈ વિશેષ ખોરાક / પીણાંની કોઈ ભૂમિકા છે?

આ અંગે કોઈ વિશેષ ભલામણ નથી જો કે તમે સ્વસ્થ રહેવા માટે પોતાનો નિયમિત આહાર લેવાનું ચાલુ રાખી શકો છો જેમાં કે ફળો, શાકભાજી વગેરેનો સમાવેશ થઇ શકે છે.

AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

શું કોરોના વાયરસ સંક્રમણના ઉપચાર માટે કોઈ રસી ઉપલબ્ધ છે?

- હાલ સુધીમાં, કોવિડ-19 (Covid-19) સંક્રમણના ઉપચાર માટે કોઈપણ રસી ઉપલબ્ધ નથી.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

શું આપણે કોરોના વાયરસના સંકટને પહોંચી વળવા સજ્જ છીએ?

- આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલય દ્વારા સંક્રમિત કોરોના વાયરસ દર્દીઓને, જો દાખલ કરવાની જરૂર હોય, તો તેમના ઉપચાર માટે નિયુક્ત આરોગ્યસંભાળ સુવિધાઓને સજ્જ કરવા હેતુ આ દિશામાં પૂરતા પગલા લેવાયા છે.

- આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલય (MoHFW) ની વેબસાઇટ પર, આઇસોલેશન તથા હોમ ક્વારંટાઇન, નમૂનાઓની તપાસ, પ્રયોગશાળા સુવિધાઓ અને દાખલ થયેલ દર્દીઓને રજા આપવા સંબંધી સંદર્ભિત જાણકારીઓ (SOPs) પબ્લિક ડોમેનમાં પર્યાપ્ત સંખ્યામાં ઉપલબ્ધ છે.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

કેટલીક સામાન્ય માન્યતાઓ શું છે?

1. શું આ રોગ, ખાસ કરીને ચિકન, ઈંડા અને માંસ જેવા ખાદ્ય પદાર્થો ખાવાથી પ્રસરે છે?

આ પ્રકારનું કોઈપણ નિષ્કર્ષિત પ્રમાણ નથી. સાવચેતી માટે પૂર્ણ રીતે પકવેલ ભોજનને જ પ્રયોગમાં લો.

2. શું આ રોગ પાળેલા પ્રાણીઓ મારફતે ફેલાય છે?

પાળેલા પ્રાણીઓ દ્વારા રોગનું સંક્રમણ જોવા મળ્યું નથી.

3. શું કોરોના વાયરસથી સંક્રમિત વ્યક્તિના મૃત શરીરથી સંક્રમણ ફેલાઈ શકે છે?

કોરોના વાયરસથી સંક્રમિત વ્યક્તિના મૃત શરીરથી આ સંક્રમણ ફેલાતું નથી.

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

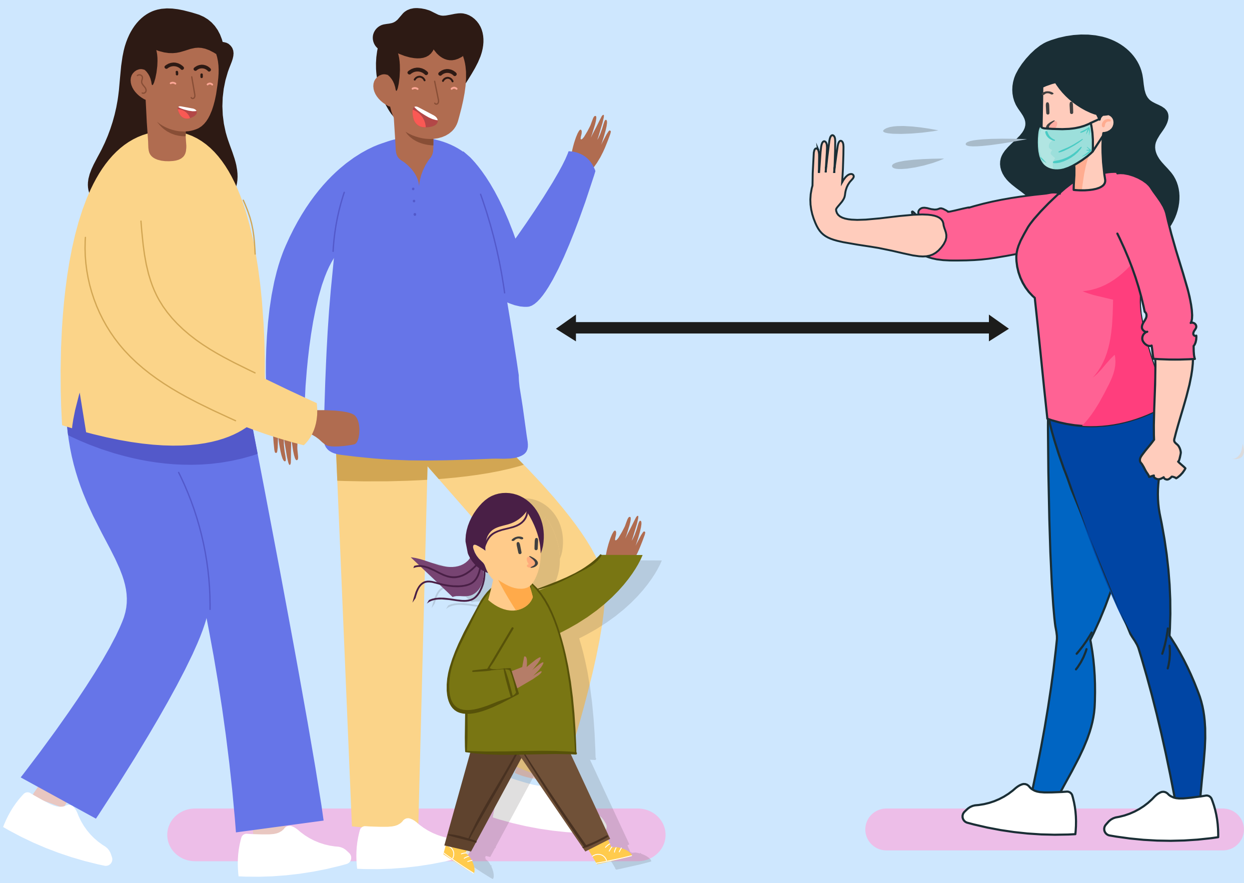
Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

હું આ રોગની રોકથામમાં કેવી રીતે મદદ કરી શકું છું?

- પ્રત્યેક વ્યક્તિ વ્યક્તિગત સ્વચ્છતાનું ધ્યાન રાખીને, હાથ ધોઈને અને ખાંસી ખાવાના શિષ્ટાચારનું પાલન કરીને આની રોકથામમાં મદદ કરી શકે છે.

- કોઈ પણ બિનજરૂરી મુસાફરી, જાહેર સભાઓમાં ભાગ લેવાનું ટાળીને / પ્રતિબંધિત કરીને અને ઉચિત સામાજિક અંતર જાળવી રાખીને સંક્રમણના રોકથામની ખાતરી કરી શકાય છે.

- આનાથી સક્રિય હસ્તાંતરણ / પ્રસારણની સાંકળ તોડવામાં અત્યાધિક સહાયતા મળી શકે છે.



AIIMS, NEW DELHI

Translated by
Spoken Tutorial
IIT Bombay

Translated by

Spoken Tutorial
IIT Bombay

એમ્સ (AIIMS), નવી દિલ્હી

આવશ્યકતા પડવા પર કયા હેલ્પલાઈન નંબર પર સંપર્ક કરવો જોઈએ?

કોરોના વાયરસ હેતુ કેન્દ્રીય હેલ્પલાઈન નંબર +91-11-2397 8046 છે અને ટોલ ફ્રી નંબર: 1075 છે.

કોઈપણ પ્રકારની વર્તમાન જાણકારી માટે, આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલયની વેબસાઇટની મુલાકાત લો.