

હાલમાં કોરોના વાયરસ સંક્રમિત રોગ ૨૦૧૯ (COVID-19) ૧૧૫ કરતા પણ વધુ દેશોમાં ફેલાયેલ રોગ છે જેનાથી ૧,૨૫,૦૦૦ કરતા પણ વધુ માણસોને અસર થયેલ છે અને આશરે ૫૦૦૦ જેટલા મૃત્યુના કેસ બનેલા છે.

વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (WHO) દ્વારા જણાવેલ માર્ગદર્શિકા મુજબ આપને સૌ કોરોના વાયરસ ને સાવચેતી લઈને ફેલાવતો અટકાવી શકાય છે

૧) વારંવાર હાથ ધોવા

નિયમિત અને સંપૂર્ણ રીતે આલ્કોહોલ મિશ્રિત સેનેટાઈઝર કે સાબુ થી વારંવાર હાથ ધોવા જોઈએ.

કેમ ? નિયમિત અને સંપૂર્ણ રીતે આલ્કોહોલ મિશ્રિત સેનેટાઈઝર કે સાબુથી વારંવાર હાથ ધોવાથી કોરોના વાયરસને હથેળીમાં જ નાશ કરી શકાય છે.

૨) સામાજિક અંતર જાળવવા

જ્યારે કોઈપણ વ્યક્તિને ખાંસી અથવા છીંક આવે છે તેમને બીજા વ્યક્તિથી ઓછામાં ઓછું ૧ મીટર (૩ ફુટ) અંતર જાળવવું જોઈએ.

કેમ? જ્યારે કોઈને ઉધરસ આવે છે અથવા છીંક આવે છે ત્યારે તે તેના નાક અથવા મોંમાંથી નાના પ્રવાહીના ટીપાં પડે છે જેમાં વાયરસ હોઈ શકે છે. જો ખાંસી કરનાર વ્યક્તિને આ રોગ છે અને જો તમે તેની ખૂબ નજીક છો, તો તમે વાયરસ વાળા ટીપાંને શ્વાસમાં લો છો, તેથી કોરોના -૧૯ ની અસર થઈ શકે છે

૩) આંખો, નાક અને મોં ને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો

તમારા હાથના કોઈપણ ભાગથી આંખો, નાક અને મોંને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.

કેમ? હાથ ઘણી બધી સપાટીઓને સ્પર્શ કરે છે અને તેનાથી વાયરસ આકર્ષિત થાય છે. વાયરસની દૂષિત થઈ ગયા પછી, વાયરસ તમારા હાથથી તમારી આંખો, નાક અથવા મોં દ્વારા તમારા શરીરમાં પ્રવેશી શકે છે અને તમને બીમાર બનાવી શકે છે.

૪) શ્વાસન સ્વચ્છતાનો અભ્યાસ કરો

ખાતરી કરો કે તમે અને તમારી આસપાસના લોકો, સારી શ્વાસનક્રિયા (શ્વાસોછ્વાસની) સ્વચ્છતાને અનુસરે. એનો અર્થ એમ છે કે જ્યારે તમને ખાંસી આવે અથવા છીંક આવે ત્યારે કોણીથી તમારા મોં અને નાકને ઢાંકી દો અથવા ટીસ્યુ પેપરનો ઉપયોગ કરો. ટીસ્યુ પેપર ઉપયોગ પછી તેનો તાત્કાલિક નાશ કરો.

કેમ? ટીપું વાયરસ ફેલાવે છે. શ્વાસની સારી ટેવને તથા સ્વચ્છતાને અનુસરણ કરીને તમે તમારા આસપાસના લોકોને શરદી, ફ્લૂ (તાવ) અને કોવિડ -19 (કોરોના વાયરસ) જેવા વાયરસથી સુરક્ષિત કરો છો.

૫) જો તમને તાવ, કફ અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ હોય તો વહેલામાં વહેલી તકે મેડીકલ/તબીબી સાર-સંભાળ લેવી જોઈએ.

તમને બીમારીની અસર લાગે તો ઘરે જ રહો. જો તમને તાવ, ઉધરસ અને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ હોય, તો તબીબી સહાય મેળવવા માટે નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્રને અગાઉથી ફોન કરો. અને સ્થાનિક આરોગ્ય કેન્દ્ર અથવા સ્થાનિક દવાખાનાના તબીબ/ દાકતરના નિર્દેશોનું પાલન કરો.

કેમ? રાષ્ટ્રીય અને સ્થાનિક અધિકારીઓ પાસે તમારા ક્ષેત્રની પરિસ્થિતિ વિશેની અદ્યતન માહિતી હશે. અગાઉથી જાણ કરવાથી તમારા આરોગ્યની સંભાળ કરનાર દાકતર ઝડપથી તમને યોગ્ય આરોગ્ય સુવિધા

પૂરી પડી શકે છે. આ તમારું રક્ષણ તો કરશે જ અને સાથે સાથે વાયરસ અને અન્ય ચેપના ફેલાવાને રોકવામાં પણ મદદ કરશે.

6) જાગૃત રહો અને તમારા આરોગ્ય સંભાળ તબીબ દ્વારા આપવામાં આવેલી સલાહનું પાલન કરો.

છેલ્લામાં છેલ્લું કોરોના વાયરસ (COVID-19) ક્યાં પહોંચ્યો છે તેવા સ્થળની જાણકારી (શહેરો અથવા સ્થાનિક વિસ્તારો જ્યાં કોરોના વાયરસ (COVID-19) વ્યાપકપણે ફેલાય છે) રાખો. ખાસ કરીને જો તમે વૃદ્ધ વ્યક્તિ હો અથવા ડાયાબિટીસ, હૃદય અથવા ફેફસાના રોગથી પીડાતા દર્દી હોઈ તો, શક્ય હોય તો, આવા સ્થળો પર પ્રવાસ કરવાનું ટાળો.

કેમ? કોરોના અસરગ્રસ્ત ક્ષેત્રમાં કોરોના (COVID-19) વાયરસની અસર થવાની સંભાવના વધુ હોય છે.

૭) ઘર માં જ રહો.

માથાનો દુખાવો, લઘુતમ ડીગ્રીનો તાવ (37.3 C સે અથવા તેથી વધુ) અને સહેજ વહેતું નાક જેવા હળવા લક્ષણો સાથે, જો તમે અસ્વસ્થ થાવ તો ઘરે અથવા અઈસોલેટ રહો. જો તમારે જીવન જરૂરીયાતની ચીજ-વસ્તુઓનો સ્ટોક ખૂટી જાય અથવા ખરીદવા માટે બહાર જવું જ પડે તેમ હોય તો અન્ય લોકોને ચેપ તમને ના લાગે તે માટે માસ્ક અવશ્ય પહેરો.

કેમ? અન્ય લોકો સાથે સંપર્ક ટાળવો અને તબીબી સુવિધાઓની મદદ લેવી તથા આ મેડીકલ સુવિધાઓને કારણે વધુ અસરકારક રીતે તમને અને અન્યને સંભવિત COVID-19 અને અન્ય વાયરસથી સુરક્ષિત કરવામાં સહાય કરશે.

નોંધ: વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઇઝેશન (ડબ્લ્યુએચઓ) દ્વારા અંગ્રેજીમાં જારી કરવામાં આવેલું આ આરોગ્ય માર્ગદર્શન, સ્પાઈનલ કોર્ડ ઇન્જરી (ઈજા) માટેના પાન-ઇન્ડિયા સેલ્ફ હેલ્પ ગ્રુપ (જૂથ) સ્પાઈનલ ફાઉન્ડેશન દ્વારા તમારી ભાષામાં ઉપલબ્ધ કરવામાં આવ્યું છે.

કોરોના વાયરસ ની વધુ જાણકારી માટે સ્પાઈનલ કોર્ડના સ્વયંસેવકોનો આ નંબર પર સંપર્ક કરો ૯૫૦૩૦ ૭૦૨૩૦ અથવા ૯૭૯૦૯ ૩૬૮૪૪