

રિસર્ચ સોસાયટી ફોર સ્ટડી ઓફ ડાયાબિટીસ ઈન ઈન્ડિયા (આર.એસ.એસ.ડી.આઇ) દ્વારા ડાયાબિટીસના દર્દીઓ અને તેના કુટુંબીજનો માટે નોવેલ કોરોના વાયરસના ચેપથી થતી બીમારી કોવિડ-19 અંગેનો માહિતીપત્ર માર્ચ 2020

કોવિડ-19 શું છે?

કોરોના વાયરસ રોગ 2019, અથવા " કોવિડ-19" એ ચેપી રોગ છે જે તાજેતરમાં જ શોધાયેલ નોવેલ કોરોના વાયરસ (સાર્સ કોવી-2) દ્વારા ફેલાય છે. આ નવા વાયરસથી થતા રોગની સૌ પ્રથમ શરૂઆત ડિસેમ્બર 2019 માં ચીનના વુહાન પ્રાંતમાંથી થઈ હતી. પરંતુ ત્યારબાદ તે ભારત દેશ સહિત 190 થી વધુ દેશોમાં ઝડપથી ફેલાયો છે અને હજી પણ ફેલાય રહ્યો છે.

કોવિડ-19 કેવી રીતે ફેલાય છે ?

કોવિડ-19 નો રોગ નીચે જણાવેલી રીતે આ રોગથી પીડિત વ્યક્તિ માંથી અન્ય વ્યક્તિમાં ફેલાય શકે છે.

- રોગથી પીડિત વ્યક્તિના હાથને સ્પર્શ કરવો અથવા તેની સાથે હાથ મેળવ્યા પછી તમારા હાથ ધોતા પહેલા તમારા મોં, નાક અથવા આંખોને સ્પર્શ કરવો.
- જુદી જુદી વસ્તુઓ કે જેના પર વાયરસ છે તેને હાથથી સ્પર્શ કરવો અને પછી તમારા હાથ ધોતા પહેલાં તમારા મોં, નાક અથવા આંખોને સ્પર્શ કરવો.
- જે લોકો કોવિડ-19 વાળા વ્યક્તિને ખાંસી, છીંક આવે તો તો તેમના દ્વારા વાયરસ હવામાં ડ્રોપ્લેટ ના સ્વરૂપમાં ફેલાય છે અને અન્ય લોકો શ્વાસ લેતા હોય ત્યારે તેમનામાં ફેલાય છે.

શું કોવિડ-19 નો વાયરસ હવા દ્વારા ફેલાય છે ?

આજ સુધીના અધ્યયનો સૂચવે છે કે કોવિડ-19 નો વાયરસ મુખ્યત્વે હવામાં તરતા ડ્રોપ્લેટ (શ્વાસન ટીપા) ના સંપર્ક દ્વારા ફેલાય છે.

કોવિડ-19 ના લક્ષણ શું છે ?

વ્યક્તિને વાયરસથી ચેપ લાગ્યા પછી થોડા દીવસો પછી લક્ષણો શરૂ થાય છે. આ વાયરસના ચેપના સૌથી સામાન્ય લક્ષણો તાવ, થાક અને સૂકી ખાંસી છે. કેટલાક દર્દીઓમાં માંસપેશીઓમાં દુખાવો, શરદી, છીંક, ગળામાં દુખાવો અથવા ઝાડા થઈ શકે છે. મોટાભાગના લોકોમાં હળવા લક્ષણો હોય છે. મોટાભાગના લોકો કોઈ વિશેષ સારવારની જરૂર વગર રોગથી સ્વસ્થ થાય છે. એક અંદાજ મુજબ દર દશમાંથી એક કે બે વ્યક્તિ ગંભીર રીતે બીમાર પડે છે. આ વાયરસના કારણે ન્યુમોનિયા, શ્વાસ લેવા માં તકલીફ, એ .આર.ડી.એસ. જેવી ગંભીર સમસ્યાઓ અને અંતે મૃત્યુ પણ થઈ શકે છે. ખાસ કરીને ડાયાબિટીસ વાળા દર્દીઓ, મોટી ઉંમરના દર્દીઓ, કેન્સર, હૃદયરોગ, ક્રિડની ના રોગ, અને ફેફસા ની બીમારી ધરાવતા લોકો માં આ વાયરસ વધુ ગંભીર લક્ષણો અને સમસ્યાઓ પેદા કરી શકે છે.

કેવી રીતે કોવીડ-19 ડાયાબિટીસવાળાલોકો પર અસર કરે છે?

ડાયાબિટીસ ના લોકોને સામાન્ય રીતે આ વાયરસનો ચેપ લાગવાની સંભાવના અન્ય લોકો જેટલી જ હોય છે. પરંતુ આ વાયરસનો ચેપ ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માં વધુ ગંભીર લક્ષણો અને સમસ્યાઓ પેદા કરી શકે છે. ડાયાબિટીસ ના હોય તેવા લોકો કરતા ડાયાબિટીસ વાળા દર્દીઓ માં ખરાબ પરિણામ આવવાની શક્યતાઓ વધારે છે. આ વાયરસ ના ચેપ ને કારણે હાયપરગ્લાઇસેમિયા (લોહી માં ગ્લુકોઝ નું વધારે પ્રમાણ) અથવા હાયપોગ્લાઇસિમિયા (લોહી માં ગ્લુકોઝ નું ઓછું પ્રમાણ) થવાની શક્યતાઓ વધી જાય છે. તદ્દુપરાંત ખાસ કરીને ટાઇપ-1 ડાયાબિટીસ ના દર્દીઓ માં આ વાયરસ નો ચેપ ડાયાબીટિક ક્રીટોએસિડોસિસ (ડી.કે.એ) નું જોખમ વધારે છે જેમાં દર્દી ને તાત્કાલિક સારવાર ની જરૂર પડે છે અને જો સમયસર સારવાર ન કરવામાં આવે તો તે જીવલેણ પણ નિવડી શકે છે

હું આ વાયરસ ના ચેપ ને કેવી રીતે રોકી શકું છું ?

કોવિડ-19 ખૂબ નવી બીમારી છે. તેથી હજી તેને અટકાવવા માટે કોઈ રસી શોધાઈ નથી અને તેની સારવાર માટે કોઈ દવાઓ નથી. માટે આ વાયરસનો ચેપ લાગતો અટકાવવો જરૂરી છે.

વાયરસના સંસર્ગને ઘટાડવા અને તમારા સ્વાસ્થ્યને સુરક્ષિત રાખવા માટે નીચે સમજાવ્યા પ્રમાણે ના પગલાં લેવા જોઈએ

- ઓછામાંઓછા વીસ (૨૦) સેકન્ડ સુધી તમારા હાથને વારંવાર સાબુ અને પાણીથી સાફ કરો, ખાસ કરી ને જાહેર સ્થળ જઈ આવ્યા પછી. જો સાબુ અને પાણી ન હોય તો હેન્ડ સેનીટાઈઝર કે જેમાં ઓછા ઓછું ૬૦ ટકા આલ્કોહોલ હોય તેની વડે હાથ સાફ કરો
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી જાહેર જગ્યાઓ પર જવાનું ટાળો, શક્ય હોય ત્યાં સુધી જાહેર જગ્યાઓ પર દાદરાની રેલિંગ, લિફ્ટના બટન, બારણાના હેન્ડલ વગેરે વસ્તુઓને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો.

- તમારી કપડાની બાંધમાં છીંક અને ખાંસી ખાઓ. અથવા છીંક અને ખાંસી ખાતી વખતે ટીશ્યુ પેપરનો ઉપયોગ કરો અને પછી તે ટીશ્યુ પેપરનો શક્ય તેટલી વહેલી તકે કચરાપેટીમાં નિકાલ કરો અને પછી તમારા હાથ ધોઈ લો.
- જહેરમાં થુંકશો નહીં
- આંખો, નાક અથવા મોં સહિત તમારા ચહેરાના કોઈપણ ભાગન સ્પર્શ કરવાનું ટાળો
- જે જગ્યાઓ અને વસ્તુઓને તમે સ્પર્શ કરો છો તે નિયમિત પણે સાફ કરો
- જે લોકોને આ બીમારી ના લક્ષણો છે જેમ કે ખાંસી, તાવ અથવા શ્વાસ લેવા માં તકલીફ છે તેવા વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક ટાળવાનો પ્રયાસ કરવો અથવા તેમનાથી ઓછા માં ઓછા 6 ફુટ દૂર રહો
- ખાસ કરીને નબળી હવાની અવરજવર વાળી જગ્યાઓમાં ભીડને ટાળો
- વિમાની સફરો સહિતની બધી બીનજરૂરી મુસાફરીને ટાળો
- જે આ વાયરસનો ચેપ તમારા સમુદાયમાં ફેલાય રહ્યો હોય તો ચેપનું જોખમ ઘટાડવા માટે તમારી જાત અને અન્ય લોકો વચ્ચે અંતર વધારવાના પગલાં લો
- શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘર માં રહો અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘરે થી કામ કરો
- જે તમે બીમાર છો, તો અન્ય લોકો સાથે સંપર્ક ટાળો અને લોકોથી ૧.૫ મીટર થી વધુ દૂર રહો.

મને ડાયાબિટીસ છે અને જો મને આ વાયરસનો ચેપ લાગે તો મારે શું કરવું જોઈએ ?

જો નીચેનામાંથી કાંઈ પણ છેલ્લા 14 (ચૌદ) દિવસ માં બન્યું હોય તો તમને ચેપ લાગવાની શક્યતા વધી જાય છે

- આ વાયરસ નો ચેપ લાગેલા વ્યક્તિ સાથે તમારો નિકટ નો સંપર્ક હતો. એનો અર્થ સામાન્ય રીતે વ્યક્તિ ના છ ફુટ ની અંદર રહેવાનો છે
- તમે એવા વિસ્તાર માં રહેતા હતા અથવા એવા વિસ્તાર મા મુસાફરી કરી હતી જ્યાં ઘણા લોકોને આ બીમારી હતી
- તમે કોઈ પ્રસંગ અથવા સ્થાન પર ગયા હતા જ્યાં ઘણા લોકોને આ બીમારી હતી અથવા જ્યાંથી પાછા ફર્યા પછી ઘણાં લોકોને આ બીમારી થઈ

જે તમને ડાયાબિટીસ હોય અને તમને ખાંસી, તાવ અથવા , શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા આ બીમારીના લક્ષણો હોય તો તમારે તાત્કાલિક તમારા ડોક્ટર અથવા સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારી નો સંપર્ક કરવો જોઈએ. દવાખાનાની મુલાકાત લેતી વખતે તમારા મોં અને નાકને ઢાંકવા માટે માસ્ક પહેરો અને અન્ય લોકોથી ઓછામાં ઓછા ૬(૬) ફૂટ દૂર રહો. તમારી કપડાની બાંધમાં છીંક અને ખાંસી ખાઓ. અથવા છીંક અને ખાંસી ખાતી વખતે ટીશ્યુ પેપરનો ઉપયોગ કરો અને પછી તે ટીશ્યુ પેપરનો શક્ય તેટલી વહેલી તકે કચરામાં નિકાલ કરો અને પછી તમારા હાથ ધોઈ લો.

મારે આ વાયરસનો ચેપ છે કે નહીં તે જાણવા માટે ક્યારે લેબોરેટરીમાં તપાસ કરાવવી જોઈએ ?

તમારા ડોક્ટર આ બાબતે તમને સંપૂર્ણ માર્ગદર્શન આપશે અને તમને જણાવશે કે તમારી તપાસ કરવી જોઈએ કે નહીં. જો નક્કી કરેલા માપદંડ પૂર્ણ તથા હશે તો જ તમારી તપાસ સરકાર દ્વારા નિયુક્ત કરેલી લેબોરેટરીમાં કરવામાં આવશે, આ માપદંડો સમય અને રોગની પરીસ્થિતિ પ્રમાણે બદલતા હોય છે. હાલના તબક્કે નિચે જણાવેલા સંજોગોમાં તમારી તપાસ કરાવી શકાય

- જો તમે પાછલા ચૌદ દિવસમાં વિદેશથી પાછા ફર્યા છો અને તમને ખાંસી, તાવ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા આ બીમારીના લક્ષણો હોય તો
- જો તમે પાછલા ચૌદ દિવસમાં આ વાયરસના ચેપ લાગેલા વ્યક્તિ સાથે ગાઠ સંપર્કમાં રહ્યા છો અને તમને ખાંસી, તાવ અથવા , શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા આ બીમારીના લક્ષણો હોય તો
- તમે આ વાયરસના ચેપ લાગેલા વ્યક્તિની સારવાર કરનાર ડોક્ટર અથવા નર્સ છો અને તમને ખાંસી, તાવ અથવા , શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જેવા આ બીમારીના લક્ષણો હોય તો

વૈકલ્પિક રીતે, જો તમને આ પૈકી કોઈ પણ માપદંડ લાગુ પડતા હોય તો તમે રાજ્ય અથવા આરોગ્ય મંત્રાલયના હેલ્પલાઈન નંબર પર ફોન કરી શકો છો. હેલ્પલાઈન તમારી સંપર્ક વિગતો નોંધશે અને તમારી માહિતી લેશે. જો તમે માપદંડ મુજબ લેબોરેટરીમાં તપાસ કરાવવા યોગ્ય હશે તો તમારી તપાસ સરકાર દ્વારા નિયુક્ત કરેલી લેબોરેટરીમાં કરાવવામાં આવશે.

માંદા દિવસોમાં હું મારા ડાયાબિટીસનું સંચાલન કેવી રીતે કરી શકું ?

માંદગી વખતે ડાયાબિટીસનું સંચાલન કેવી રીતે કરવું તે બાબતે તમારા ડોક્ટર સાથે ચર્ચા કરો અને તેનો અભ્યાસ કરવો તમારા માટે ખૂબ જરૂરી છે. તમારી જાણકારી માટે નીચે કેટલીક મહિતી આપેલી છે

- વધુ પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવો જો તમને પાણી પીવામાં તકલીફ પડી રહી હોય તો ડિહાઇડ્રેસન ટાળવા માટે દર પંદર 15 મિનિટે પ્રવાહી પીવો

- નિયમિત અંતરે થોડું થોડું ખાવાની પ્રેક્ટિસ કરો. જો તમને પુરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી અને ખોરાક લેવામાં તકલીફ થઈ રહી હોય અથવા ઉલ્ટી થાય તો તાત્કાલિક તમારા ડોક્ટર અથવા નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્રનો સંપર્ક કરો.
- તમારી દવાઓ અંગે તમારી ડાયાબિટીસ કેર ટીમ ની સલાહને અનુસરો
- જો તમે નિયમિત રૂપે ઘરે ગ્લુકોમીટર થી લોહીમાં ગ્લુકોઝ માપો છો, તો તમારે દિવસમાં વધારે વખત ગ્લુકોઝ માપવું પડશે
- જો તમે નિયમિત રૂપે ઘરે ગ્લુકોમીટર થી લોહીમાં ગ્લુકોઝ માપતા નથી તો હાયપરગ્લાઇસેમીયા (લોહી માં ગ્લુકોઝ નું વધારે પ્રમાણ) ના લક્ષણો (જેમકે સામાન્ય કરતા વધુ પેશાબ લાગવો, વધારે તરસ લાગવી, થાક લાગવો) થી પરિચિત રહો જો તમને આ લક્ષણો જણાય તો તરત તમારી ડાયાબિટીસ કેર ટીમ નો સંપર્ક કરો
- જો તમને ટાઇપ -1 ડાયાબિટીસ છે તો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ નું પ્રમાણ ઓછા માં ઓછા દર ચાર કલાકે માપો જો તમારા લોહીમાં ગ્લુકોઝ નું પ્રમાણ વધારે હોય તો તમને વધારાના ઈન્સુલિન ની જરૂર પડી શકે છે અને તેના માટે તમારી ડાયાબિટીસ કેર ટીમ ના સંપર્ક કરો. જો લોહી માં ગ્લુકોઝ નું પ્રમાણ સળંગ બે વખત 240 (બસો ચાલીસ) મિલીગ્રામ કરતા વધારે છે તો પેશાબ માં કીટોન ચેક કરો. જો પેશાબ માં કીટોન મોડરેટ અથવા લાઈ હોય અથવા તમને ડાયાબીટિક કીટોએસિડોસિસ ના લક્ષણો (જેમકે પેટ માં દુખાવો, ઉબકા, ઉલ્ટી) જણાય તો તાત્કાલિક તમારા ડોક્ટર અથવા નજીકના હોસ્પિટલ કે આરોગ્ય કેન્દ્રનો સંપર્ક કરો.
- હાયપોગ્લાઇસિમિયા (લોહી માં ગ્લુકોઝ નું ઓછું પ્રમાણ) ના લક્ષણો (જેમ કે પરસેવો થવો, એકદમ ભૂખ લાગવી, આંખની સામે અંધારા આવવા, ધુજારી થવી, નબળાઈ લાગવી વગેરે) થી વાકેફ રહો. જો તમને આ લક્ષણો જોવા મળે અથવા લોહીમાં ગ્લુકોઝ નું પ્રમાણ 70 મિલીગ્રામ થી ઓછું હોય તો તરત જ 15 (પંદર) ગ્રામ સરળ કાર્બોહિદ્રેટ પદાર્થ જેમ કે ગ્લુકોઝ પાવડર, ખાંડ, ગોળ, મધ, સાકર, ફ્રૂટ જ્યુસ, અથવા પીપર ની ગોળીઓ લેવી અને પંદર મિનિટ માં લોહી માં ગ્લુકોઝ માપવું જો લોહી માં ગ્લુકોઝ નું પ્રમાણ 70 મિલીગ્રામ થી ઓછું હોય તો ફરીથી આ ક્રિયા નું પુનરાવર્તન કરો
- જો લોહી માં ગ્લુકોઝ નું પ્રમાણ સતત વધારે અથવા ઓછું રહેતું હોય તો તમારી ડાયાબિટીસ કેર ટીમ નો સંપર્ક કરો
- નિયમિત રીતે તમારા હાથ સાફ કરો. તમારી ઈન્જેક્શન લેવાની અને ગ્લુકોઝ માપવાની જગ્યાઓ પાણી અને સાબુ અથવા સ્પિરિટ થી સાફ કરો

ચેપ માટે હું કઈ દવાઓ લઈ શકું ?

ઘણી મેડિકલ સ્ટોરમાંથી મળતી દવાઓ લોહીમાં ગ્લુકોઝના પ્રમાણને અસર કરે છે. ઘણી ખાંસીની દવામાં ખાંડ હોવાથી લોહીમાં ગ્લુકોઝના પ્રમાણને વધારે છે. શરદી માટે વપરાતી દવાઓ પણ લોહીમાં ગ્લુકોઝના પ્રમાણને અસર કરે છે. કેટલાક કન્ટ્રીન્યુઅસ ગ્લુકોઝ

મોનીટરીંગ ના સેન્સર્સ પર પેરાસિટામોલ દવાની અસર થાય છે. આવા સંજોગોમાં ચોકસાઈની ખાતરી કરવા માટે ગ્લુકોમીટરથી લોહીમાં ગ્લુકોઝ તપાસો. શરદી, ખાંસી અને તાવ માટે તમે કઈ દવા લઈ શકો છો તેના વિશે તમારા ડોક્ટર ને પૂછી ને તે જાણકારી હાથવગી રાખો

શું મારે બ્લડ પ્રેશરની અમુક દવાઓ લેવાનું બંધ કરવું જોઈએ કારણ કે તે દવાઓ આ વાયરસના ચેપના જોખમને અસર કરી શકે છે ?

બ્લડ પ્રેશર (લોહીનું દબાણ) કાબૂમાં રાખવું ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ખૂબ જરૂરી છે. અમુક ચોકકસ પ્રકારની બ્લડ પ્રેશર માટેની દવાઓ (જેમ કે એન્જીયોટેન્સિન કન્વર્ટીંગ એન્ઝાઇમ ઈન્હિબિટર ACE inhibitors અને એન્જીયોટેન્સિન રિસેપ્ટર બ્લોકર ARB) ડાયાબિટીસના દર્દીઓને કિડની તથા હૃદયની તકલીફથી બચાવવામાં મદદ કરે છે. હાલના સંશોધનો પ્રમાણે આ દવાઓ નોવેલ કોરોના વાયરસના ચેપને વધારતી હોય તેવું સાબિત થયેલ નથી. તેથી કૃપા કરીને તમારા ડોક્ટરની સાથે ચર્ચા કર્યા વિના કોઈ પણ દવા બંધ કરવી નહીં.

મને ડાયાબિટીસ છે અને મને આ વાયરસનો ચેપ લાગે તે સ્થિતિની હું કેવી રીતે તૈયારી કરી શકું ?

ડાયાબિટીસવાળા દર્દીઓ માટે આ ખૂબ જ અગત્યનું છે. નીચે જણાવેલી બાબતો ખાસ ધ્યાનમાં રાખવી.

- તમારા ડોક્ટરો, હોસ્પિટલ, દવાની દુકાન, અને તમારી વીમા અંગેની માહિતિ ભેગી કરો અને હાથવગી રાખો.
- તમારી દવાઓના નામ અને ડોઝ લખી રાખો.
- ખાતરી કરો કે તમારી પાસે પૂરતા પ્રમાણમાં બધી દવાઓ છે. તમારી પાસે ઓછામાં ઓછા બે અઠવાડિયા સુધીની વધારે દવાઓ હોવી જોઈએ.
- ઈન્સ્યુલીનના ઇંજેક્શન અથવા કાર્ટ્રિજ, ગ્લુકોમીટરની સ્ટ્રીપ્સ (પટ્ટીઓ), પેનની નિડલ, ઈન્સ્યુલીનની સિરીજ જેવી વસ્તુઓ પૂરતા પ્રમાણમાં રાખો.
- તમારી પાસે પૂરતા પ્રમાણમાં સાબુ, હેન્ડ સેનિટાઇઝર હોવા જોઈએ. જો ન હોય તો વધારાના પુરવઠાને ભેગો કરો.
- હાયપોગ્લાયસેમિયા (લોહીમાં ગ્લુકોઝનું ઓછું પ્રમાણ) ની સારવાર માટે જરૂરી ગ્લુકોઝની ગોળીઓ , ગ્લુકોઝ પાવડર અથવા પીપરની ગોળીઓ પૂરતા પ્રમાણમાં હાથવગી રાખો.
- જો તમને ટાઇપ 1 ડાયાબિટીસ હોત તો કીટોન સ્ટ્રીપ્સ પોતાની પાસે રાખો.
- તમારે બીમારી દરમિયાન શું કરવાનું છે તેની બરાબર રીતે નોંધ રાખો.

શું મારે કામ પર જવું જોઈએ કે નહીં, મિત્રોને મળવું જોઈએ કે નહીં અથવા જે મિત્રોએ અસરગ્રસ્ત વિસ્તારોમાં મુસાફરી કરી છે તેમને મળવું જોઈએ કે નહીં ?

ડાયાબિટીસવાળા લોકો કે જેમને આ વાયરસનો ચેપ લાગ્યો છે તેમણે નવીનતમ સામાજિક અંતર (સોશ્યલ ડિસ્ટન્સિંગ) નાં પગલાનું પાલન કરવું જોઈએ. આ અંગેની વધુ માહિતિ માટે ભારત સરકારના આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલયની વેબસાઈટની મુલાકાત લો. ખાસ કરીને મિત્રોને મળવાનું ટાળો અને શક્ય હોય તો ઘરેથી કામ કરવાનું રાખો

જો મેં અસરગ્રસ્ત વિસ્તારમાં મુસાફરીની યોજના બનાવેલી હોય અને હું ત્યાં મુસાફરી કરું તો શું મને વધુ જોખમ છે ?

શક્ય હોય ત્યાં સુધી મુસાફરી કરવાનું ટાળો કોઈ પણ દેશ અથવા પ્રદેશ કોઈ પણ નોટિસ વગર મુસાફરીને પ્રતિબંધિત કરી શકે છે. કોઈ પણ પ્રવાસ અથવા મુસાફરી કરતા પહેલા ભારત સરકાર ના આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલયની વેબસાઈટ પર મુસાફરી અંગેની માહિતી ચકાસો

હું વિદેશ (આંતરરાષ્ટ્રીય) પ્રવાસથી પરત આવ્યો છું, મારેશું તકેદારી રાખવાની જરૂર છે ?

જો આપ વિદેશ (આંતરરાષ્ટ્રીય) પ્રવાસથી પરત આવ્યા છો તો નીચેની બાબતોને અનુસરો

જો તમને કોઈ પણ તકલીફ ન હોય તો તમારે 14 (ચૌદ) દિવસ ઘરમાં અલગ રહેવું જોઈએ અને તેને હોમ કોરન્ટીન કહેવામાં આવે છે. આ હોમ કોરન્ટીન દરમિયાન તમારે ખુબ જ તકેદારી રાખવી પડશે અને તેને લગતી માહિતી માટે તમે ભારત સરકાર ના આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રાલયની વેબસાઈટની મુલાકાત લો.

જો તમને આ રોગના લક્ષણો જેમ કે તાવ, શરદી, ઉધરસ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જોવા મળે તો તમારે આ વાયરસના ચેપ માટે તપાસ કરાવવાની જરૂર પડશે જો તમારો રિપોર્ટ પોઝિટિવ આવે તો તમને અલગ રહેવાની અને ડોક્ટરની સલાહ મુજબ સારવાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

હું આ વાયરસનો (કોવિડ-19) ચેપ લાગેલા વ્યક્તિ સાથે સંપર્કમાં રહ્યો છું તો મારે કઈ સાવચેતીઓનું પાલન કરવાની જરૂર છે ?

જો તમને કોઈ પણ તકલીફ ન હોય તો તમારે 14 (ચૌદ) દિવસ ઘરમાં અલગ રહેવું જોઈએ અને તેને હોમ કોરન્ટીન કહેવામાં આવે છે. આ હોમ કોરન્ટીન દરમિયાન તમારે ખુબ જ તકેદારી

રાખવી પડશે અને તેને લગતી માહિતી માટે તમે ભારત સરકાર ના આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રલાયની વેબસાઈટની મુલાકાત લો.

જો તમને આ રોગના લક્ષણો જેમ કે તાવ, શરદી, ઉધરસ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જોવા મળે તો તમારે આ વાયરસના ચેપ માટે તપાસ કરાવવાની જરૂર પડશે જો તમારો રિપોર્ટ પોઝિટિવ આવે તો તમને અલગ રહેવાની અને ડોક્ટરની સલાહ મુજબ સારવાર કરવાની જરૂર પડી શકે છે.

માસ્ક ક્યારે પહેરવા જોઈએ ?

નીચેના સંજોગો અને પરિસ્થિતિઓમાં માસ્ક પહેરવા જોઈએ

- જો તમને શરદી, છીંક , ગળામાં દુખાવો, ઉધરસ , તાવ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ જોવા આ રોગના લક્ષણ છે તો તમારે માસ્ક પહેરવા જોઈએ
- કોઈ પણ હોસ્પિટલની મુલાકાત લેતી વખતે માસ્ક પહેરવા જોઈએ
- જો તમે આ વાયરસનો ચેપ લાગેલા અથવા આ વાયરસના શંકાસ્પદ ચેપવાળા વ્યક્તિની સંભાળ લઈ રહ્યાં છો તો તમારે માસ્ક પહેરવા જોઈએ
- જો તમે શ્વસનસંબંધી લક્ષણવાળા દર્દીઓની સારસંભાળ લેનાર સ્વાસ્થ્ય વર્કર છો તો તમારે માસ્ક પહેરવા જોઈએ
- જ્યારે તમે ઘરની બહાર નીકળો ત્યારે તમારે માસ્ક પહેરવા હિતાવહ છે

હું આ વાયરસ ના રોગ (કોવિડ -19) અંગે વધુ માહિતી ક્યાં થી મેળવી શકું છું ?

સોશિયલ મીડિયા પર આ રોગ અંગેની મોટા પ્રમાણમાં માહિતી ઉપલબ્ધ છે પણ આ માહિતી કેટલી આધારભૂત છે તે કહેવું અઘરું છે. તેથી તમે વિશ્વસનીય સ્ત્રોતોમાંથી આ વાયરસના રોગ અંગે માહિતી મેળવો તે અગત્યનું છે. આધારભૂત માહિતી માટે તમે ભારત સરકારના આરોગ્ય અને કુટુંબ કલ્યાણ મંત્રલાયની વેબસાઈટની મુલાકાત લો. નોવેલ કોરોના વાયરસ અંગેની નવીનતમ માહિતી આ વેબસાઈટ પર નિયમિતપણે અપડેટ કરવામાં આવે છે. જો તમે કોરોના વાયરસ અંગે વધુ પ્રશ્નો પૂછવા માંગતા હો તો આ નંબર પર ફોન કરો : સેન્ટ્રલ હેલ્પલાઇન નંબર 01123978046 અથવા ટોલ ફ્રી નંબર 1075. આ ઉપરાંત દરેક રાજ્ય અને પ્રદેશના હેલ્પલાઇન નંબર પ્રદેશની વેબસાઈટ પરથી મળી શકશે આ સિવાય આ ઇમેઇલ આઈડી (ncov2019@gov.in) પર ઇમેઇલ કરી શકો છો

This document has been prepared by experts from Research Society for Study of Diabetes in India (RSSDI)