

સગર્ભા બહેનો અને આરોગ્યકર્મીઓ માટે વારંવાર પુછાતા સવાલો

મુખ્ય સંપાદક
ડૉ અલ્પેશ ગાંધી

સંપાદક
ડૉ ગિરિજા વાઘ
ડૉ અતુલ ગણાત્રા
ડૉ પરિક્ષિત ટાંક



સગર્ભાવસ્થા
અને
કોવિડ -૧૯



ફોગસી (FOGSI) પદાધિકારીઓ

ડો અલ્પેશ ગાંધી
પ્રમુખ

ડો જયદીપ ટાંક
મહામંત્રી

ડો નંદિતા પાલશેતકર
માજી પ્રમુખ

ડો શાંથા કુમારી
અગામી પ્રમુખ

ડો અનિતા સિંઘ
ઉપપ્રમુખ

ડો અતુલ ગણાત્રા
ઉપપ્રમુખ

ડો ટી. રમણીદેવી
ઉપપ્રમુખ

ડો રાગિણી અગ્રવાલ
ઉપપ્રમુખ

ડો માધુરી પટેલ
ઉપ મહામંત્રી

ડો સુનીલ શાહ
સહમંત્રી

ડો સુવર્ણા ખદીલકર
ખજાનચી

ડો પરિક્ષિત ટાંક
સહ ખજાનચી

પ્રધાન કર્તા

ડો અનિતા સભરવાલ

ડો રેખા કુરિયન

ડો દિલીપ દત્તા

ડો રેનુ મકવાણા

ડો ક્રિષ્નાકુમારી

ડો રોહિણી દેશપાંડે

ડો એન. પનીઅપ્પમ

ડો સાસ્વતી સાન્યાલ

ડો રાજલ ઠાકર

ડો સુશીલા રાની

ડીસક્લેમર/નોંધ: આ પુસ્તિકામા દર્શવાયેલ ભલામણો/માહિતી હાલમા મળી રહેલા મર્યાદિત પુરાવાઓ પર આધારિત છે. જેમ જેમ નવા સંશોધનો આવશે તેમ તેમ અમુક ભલામણો/માહિતી બદલાઈ પણ શકે છે, જે આંતરરાષ્ટ્રીય તેમ જ ભારતીય અનુભવો, મુદ્રિત સાહિત્ય, આંતરરાષ્ટ્રીય તેમ જ રાષ્ટ્રીય વ્યાવસાયિક સંસ્થાઓની માર્ગદર્શિકાઓ મુજબ હોઈ શકે છે. આ પુસ્તિકાનો ઉપયોગ કરનારે આ ભલામણોનો ઉપયોગ સરકારે જાહેર કરેલ નવીનતમ નિયમો તેમ જ સલાહ અનુસાર જ કરવો.



વૈશ્વિક મહામારી કોવિડ-૧૯ કોરોના અને સગર્ભાવસ્થા અંગે વારંવાર પુછાતા સવાલોના વૈજ્ઞાનિક જવાબો

કોવિડ-૧૯ની વૈશ્વિક મહામારીના સંદર્ભે અટકાવ, લક્ષણો, જાણકારી, પરિક્ષણ, તેમ જ સારવાર અંગે સગર્ભા બહેનો અને આરોગ્યકર્મીઓ માટે વારંવાર પુછાતા સવાલો

૧. કોરોના વાયરસ(વિષાણુ) અથવા કોવિડ-૧૯ શું છે?

કોરોનાવાયરસ ડિસિઝ ૨૦૧૯ અથવા તો કોવિડ-૧૯ એ **SARCO-COV-2** દ્વારા થતું સંક્રમણ (ચેપ) છે. આ વાયરસે (વિષાણુ) સૌ પ્રથમવાર ઇસ ૨૦૧૯ના અંતમા ચીન દેશના વુહાન શહેરમા દેખા દીધી. અને તે પછી બહુ જ ઝડપથી તેનો ફેલાવો થયો અને હાલમા યુરોપ, ભારત, અમેરિકા સહિત સમગ્ર વિશ્વમાં તેનાથી સંક્રમિત દર્દીઓ છે. કોવિડ-૧૯ દ્વારા સંક્રમિત લોકોને તાવ આવે, ઉઘરસ આવે અને શ્વાસ લેવામા તકલીફ થઇ શકે છે. જ્યારે આ સંક્રમણ ફેફસાને લાગે ત્યારે ન્યુમોનિયા (કફજવર) થાય છે અને શ્વાસ લેવામા તકલીફ થઇ શકે છે. જો કે, આ વાયરસ પર સંશોધન કરનારા નિષ્ણાતો સમયાંતરે તેના વિષે વધુ માહિતી મેળવતા રહેશે. તા.૧૫ એપ્રિલ ૨૦૨૦ના આંકડા મુજબ વિશ્વભરમા ૨૦ લાખ લોકો કોવિડ-૧૯થી સંક્રમિત છે, ૪,૭૦,૦૦૦થી વધુ લોકો આ સંક્રમણ બાદ સાજા પણ થયા છે, જ્યારે ૧,૨૦,૦૦૦ જેટલા મૃત્યુ પણ થયા છે. અમેરિકા, સ્પેન, ઇટાલી, આ ત્રણ દેશ આ વૈશ્વિક મહામારીથી સૌથી વધુ અસરગ્રસ્ત થયા છે.

૨. આ સંક્રમણનો ફેલાવો અને પ્રસાર કેવી રીતે થાય છે?

હજુ પણ કોરોના વાયરસ(વિષાણુ) અથવા કોવિડ-૧૯ સંક્રમણના ફેલાવા વિષે આપણી પાસે અધુરી માહિતી છે. પહેલા એમ માનવામા આવ્યું કે, આ સંક્રમણ માટે વુહાન શહેરની 'વેટ માર્કેટ' એટલે કે, જે બજારોમા મનુષ્યોના ખોરાક માટે જીવતા પ્રાણીઓ વેચાતા હતાતે જવાબદાર છે. તે પછી એક મનુષ્યમાથી બીજા મનુષ્યમા ચેપ ફેલાવવાને કારણે આ સંક્રમણ વૈશ્વિક મહામારીના રુપમા તબદીલ થયું. જે રીતે ફ્લુ (INFLUENZA)ની બિમારી ફેલાય છે તે જ રીતે આ બિમારી ફેલાય છે. કોરોના વાયરસનું સંક્રમણ ત્યારે ફેલાય છે કે, જ્યારે વાયરસથી સંક્રમિત વ્યક્તિ ઉઘરસ ખાય, છીંક ખાય અથવા વાત કરે ત્યારે હવામાં વાયરસ ધરાવતા નાના ટીપાં (DROPLETS)તરે છે. જો આસપાસ રહેલી વ્યક્તિના શ્વાસમાં આ ટીપાં પ્રવેશ કરે, અથવા વ્યક્તિ એ જગ્યાને અડે જ્યાં એ નાના ટીપાં પડ્યાં હોય અને તે પછી તે વ્યક્તિ પોતાની આંખ, નાક અથવા મોઢાંને અડકે તો ચેપ લાગે છે. વાયરસ ધરાવતા નાના ટીપાં ૬ ફુટ (૧ મીટર) થી વધારે દુર જઇ શકતા નથી તેમ જ હવામા પણ રહેતા નથી. હાલના સંજોગોમા કે જ્યારે આપણને આ વાયરસના ફેલાવા અંગે અપુરતી માહિતી છે, ત્યારે હવામાંથી લાગતા સંક્રમણના અટકાવ માટે જે પગલા લઇએ છીએ તે લેવા જરૂરી છે. જાણકારોના મત મુજબ કોવિડ-૧૯નું સંક્રમણ સૌથી વધારે ત્યારે ફેલાય છે કે જ્યારે દર્દીને સંક્રમણના લક્ષણો જણાય છે. જો કે, સંક્રમણના લક્ષણો ન હોય તો પણ કોવિડ-૧૯નો ચેપ ફેલાઇ શકે છે, પરંતુ આમ કઇ રીતે થાય છે તે અંગે નિષ્ણાતો પણ સમજી શક્યા નથી.

૩. હું મારી પોતાની જાતને અને મારા કુટુંબીજનોને કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણથી કઇ રીતે બચાવી શકું?

સમાજિક અંતર અને હાથની સ્વચ્છતા, આ બે કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણથી બચવા માટેના મુખ્ય ઉપાયો છે. વખતોવખત સાબુ અને પાણીથી ઓછામાઓછી ૨૦ સેકન્ડ સુધી હાથ ધોવા, સેનીટાઇઝરનો ઉપયોગ, શ્વસનતંત્રની સ્વચ્છતા સભર રીતભાતો જેમ કે, ખાંસતી વખતે રુમાલ/ટીશ્યુ પેપર વાપરવા, ચહેરાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળવું અને સામાજિક અંતર જાળવવું - આ બધા કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણને અટકાવવાના અસરકારક પગલાં છે. આ ઉપરાંત જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ ટાળો અને મોટા મેળાવડામા જવાનું ટાળો.



૪. હાથની સ્વચ્છતા એટલે શું? હાથ કેવી રીતે ધોવા જોઈએ?

હાથ ધોવા: હાથને સાબુ અને પાણીથી વારંવાર ધોવા, અને ખાસ કરીને જ્યારે જાહેર સ્થળોની મુલાકાત લીધી હોય, અન્ય વ્યક્તિ કે સપાટીનો સ્પર્શ કર્યો હોય ત્યારે. એ વાતનું બરાબર ધ્યાન રાખો કે, તમારા હાથને સાબુથી ઓછામાઓછી ૨૦ સેકન્ડ સુધી ધસો તથા સાથે સાથે તમારા હાથના કાંડા, નખ, અંગુઠા, આંગળીઓની વચ્ચેના ભાગને પણ સાબુથી ધસો. તે પછી સ્વચ્છ પાણીથી હાથ ધોઈને કાગળના ટુવાલથી કોરા કરી અને કાગળના ટુવાલનો યોગ્ય નિકાલ કરવો.

હાથની સેનીટાઇઝર દ્વારા સ્વચ્છતા : જો તમે વોશબેઝિન પાસે ન હો/સગવડ ન હોય તો, હાથને સ્વચ્છ કરવા સેનીટાઇઝરનો ઉપયોગ કરી શકાય. ઓછામાઓછા ૭૦% આલ્કોહોલ વાળા સેનીટાઇઝર સૌથી અસરકારક છે. પરંતુ, સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોવા વધુ હિતાવહ છે. તમારા ચહેરા અને ખાસ કરીને મોઢા, નાક અને આંખનો સ્પર્શ કરવાનું ટાળવું. (ફૂપા કરીને આફતિ ૧ જુઓ)

૫. શ્વસનતંત્રની સ્વચ્છતા સભર રીતભાતો એટલે શું?

શ્વસનતંત્રના ચેપને કારણે થતી સામાન્ય શરદી કે ફ્લુ જેવી બિમારીઓ કે જેમા નાકમાંથી પાણી પડે, ખાંસી આવે અથવા તો તાવ આવે - આ બિમારીને ફેલાતી અટકાવવા માટેના ઉપાયો એટલે શ્વસનતંત્રની સ્વચ્છતાસભર રીતભાતો. શ્વસનતંત્રના વાયરસના ચેપથી સંક્રમિત વ્યક્તિ જ્યારે ઉઘરસ કે છીંક ખાય ત્યારે અન્ય વ્યક્તિને ચેપ લાગી શકે છે અને વાયરસ ધરાવતા નાના ટીપાં (DROPLETS) હવામાં અમુક ફુટ સુધી તરે છે અને આસપાસ રહેલી વ્યક્તિના નાક અથવા મોઢામાં આ ટીપાં પ્રવેશ કરે છે. એક બીજાને અડવાથી અથવા હાથ મિલાવવાથી એક વ્યક્તિમાંથી બીજી વ્યક્તિને ચેપ લાગી શકે છે. વાયરસ ધરાવતા નાના ટીપાં અમુક કલાકો કે દિવસો સુધી વાતવરણમાં અને સામાન્ય વસ્તુઓ જેમ કે ગાદલાં, બારણાના હાથા, વ્હીલચેર અથવા તો દર્દીની સંભાળ માટે વપરાતા સાધનો વગેરે પર જીવિત રહી શકે છે, જેને અન્ય વ્યક્તિ અડકે તો તેને પણ ચેપ લાગી શકે છે. પરંતુ, કયા દર્દીથી ચેપ લાગશે કે કયા દર્દીથી ચેપ નહીં લાગે તે કહેવું મુશ્કેલ છે. કારણકે, શ્વસનતંત્રને લગતી અન્ય બિમારી જેમ કે, CHRONIC OBSTRUCTIVE LUNG DISEASE માં પણ દર્દીને ખાંસી આવી શકે પણ તેને શ્વસનતંત્રનો ચેપ ન હોય અથવા તો શ્વસનતંત્રના ચેપનો દર્દી હોય કે જેને સંક્રમણના કોઈ પણ લક્ષણો ન હોય. આથી, પોતાને અને અન્યને સંક્રમણથી અટકાવવા માટે શ્વસનતંત્રની સ્વચ્છતાસભર રીતભાતો બહુ જ અગત્યની છે. હાથની સ્વચ્છતાની જેમ જ શ્વસનતંત્રની સ્વચ્છતાસભર રીતભાતો પણ સંક્રમણને અટકાવવા માટેની પ્રમાણભૂત સાવચેતીનો ભાગ છે. જેને 'કફ એટીકેટ' એટલે કે, ખાંસી/છીંક ખાતી વખતનો શિષ્ટાચાર પણ કહી શકાય.

૬. શ્વસનતંત્રની સ્વચ્છતાસભર રીતભાતો અથવા તો ખાંસી/છીંક ખાતી વખતનો શિષ્ટાચારના પગલાઓ જણાવશો?

- ખાંસી/છીંક ખાતી વખતે તમારા નાક અને મોઢાને રુમાલ/માસ્કથી ઢાંકો
- ખાંસી/છીંક આવે ત્યારે તમારી સામે કોઈ ઉભું હોય તો તમે ઉંઘા ફરી જાવ
- ખાંસી થઈ હોય અથવા તો નાકમાંથી પાણી પડતું હોય તો માસ્ક બાંધી રાખો
- ખાંસી/છીંક આવે અને જો તમે નાક-મોં રુમાલ/માસ્કથી ઢાંકી શકતા ન હો તો ખાંસી/છીંક આવે ત્યારે હાથને કોણીથી વાળીને મોં-નાક પર રાખો
- જાહેર સ્થળોએ ગમે ત્યાં થુંકવું નહીં



૭. સામાજિક અંતર એટલે શું? તે કેવી રીતે મદદરૂપ થાય?

એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિને ફેલાતા રોગ/સંક્રમણના દરને ધીરો કરવા માટે જાહેર આરોગ્ય અધિકારીઓ દ્વારા સુચવાયેલ પદ્ધતિ એટલે સામાજિક અંતર કે જેમાં એક વ્યક્તિ બીજી વ્યક્તિથી દુર રહે (ઓછામાં ઓછું ૧ મીટર દુર) જેથી કોરોના વાયરસ કે અન્ય રોગકારકનો ફેલાવો એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિ સુધી ન થઈ શકે. તમે તંદુરસ્ત હો તો પણ અન્ય વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક ટાળવો જેથી સંક્રમણના ફેલાવાના દરને ધીમો કરી શકાય. આમ, સામાન્ય ભલામણ એ છે કે, મોટા મેળાવડા જેમ કે રમત-ગમત, સંગીતના જલસા, તહેવારોની ઉજવણી, પરેડ, લગ્ન વગેરેને ટાળો અથવા રદ કરો. નાના મેળાવડાઓ પણ જોખમી છે અને તેથી તેને પણ ટાળો.

૮. સામાજિક અંતરનું અમલીકરણ કેવી રીતે કરી શકાય?

- જે વ્યક્તિને સંક્રમણના લક્ષણો હોય તેનાથી દુર રહો
- ટોળે ન મળો
- તમે જે વિસ્તારમાં રહેતા હો અને તે વિસ્તારમાં કોવિડ-૧૯થી સંક્રમિત થયેલા દર્દી હોય તો બને ત્યાં સુધી ઘરમાં જ રહો. બને ત્યાં સુધી ઘરેથી જ ઓફિસનું કામ કરો.
- જો તમારે બીજા લોકોને મળવાનું થાય તો વારંવાર હાથ ધોવાનું રાખો અને અન્ય વ્યક્તિ સાથે સંપર્ક ટાળો. જેમ કે, અન્ય વ્યક્તિ સાથે હાથ મિલાવવાનું ટાળો, તાળી આપવાનું ટાળો અને બીજાને પણ આમ અનુસરવા કહો.

૯. શું આપણે સામાજિક-સાંસ્કૃતિક પ્રસંગો તેમ જ રીતરિવાજો જેમ કે સાતમા મહિને ખોળો ભરવાનો પ્રસંગ ઉજવી શકીએ?

તમે જેની સાથે રહો છો, તેમની સાથે રીતરિવાજો કરી શકાય. પરંતુ આ વૈશ્વિક મહામારી દરમિયાન તમારે અન્ય કોઈ પણ વ્યક્તિ અને લક્ષણો ન હોય તેવી સંક્રમિત વ્યક્તિ દ્વારા ચેપ ન લાગે તેનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. વિડીયો કોલ જેવા માધ્યમોથી સંપર્કમાં રહી શકાય અને પ્રસંગની ઉજવણી પણ કરી શકાય. તમારું સ્વાસ્થ્ય અગત્યનું છે, નહીં કે ઉજવણી અને રીતરિવાજો.

૧૦. શું હું મુસાફરી કરી શકું? કેવી રીતની મુસાફરી હિતાવહ છે? મુસાફરી દરમિયાન રાખવાની કાળજી

બને ત્યાં સુધી મુસાફરી ટાળો. જે વિસ્તારમાં સંક્રમણનો સમુહ(ક્લસ્ટર) વધુ છે, ત્યાં ન જવું. જો તમારે મુસાફરી કરવી પડે જ તેમ હોય (જેમ કે દવાખાને જવાનું થાય), તો બની શકે તો ખાનગી વાહનમાં જ મુસાફરી કરવી. પરંતુ જો જાહેર પરિવહનનો ઉપયોગ કરવો પડે તેમ હોય તો, અન્ય વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળો, ટોળું ન કરો, અને જે તે જગ્યાએ ન અડો. મુસાફરી કરવી કે ન કરવી તે અંગેની ભલામણો બદલાતી રહે છે.

૧૧. શું માસ્ક પહેરવું જરૂરી છે?

સાંપ્રત પરિસ્થિતિમાં નિષ્ણાતોના મત મુજબ દરેક જણે માસ્ક પહેરવું જોઈએ. આરોગ્યકર્મીઓ તેમ જ સંક્રમિત વ્યક્તિઓ માટે ખાસ પ્રકારના માસ્ક હોય છે. સામાન્ય લોકોએ સાદા માસ્ક પહેરવા જરૂરી છે. હાલમાં સ્થાનિક સત્તાધીશો દ્વારા જાહેરમાં માસ્ક પહેરવાનું ફરજિયાત બનાવાયું છે. (ફૂપા કરીને આકૃતિ રજૂઓ)



૧૨. મારા ઘરે મારા સગા/સંબંધી વિદેશથી આવ્યા છે, તો મારે શું કરવું?

આરોગ્ય વિભાગના સ્થાનિક સત્તાધીશોને આગંતુકની મુસાફરીની વિગતોની જાણ કરવી. આરોગ્ય વિભાગના સ્થાનિક સત્તાધીશોની સુચના મુજબ વિદેશથી આવનારને સંસર્ગનિષેધ (ક્વોરન્ટીન) કરવા અને તેને સંક્રમણના લક્ષણો વિષે માહિતી પુરી પાડવી અને જો કોઈ પણ લક્ષણ જણાય તો તરત જ આરોગ્ય વિભાગના સ્થાનિક સત્તાધીશોને જાણ કરવી. જો વિદેશથી આવનાર વ્યક્તિને ઘરે જ સંસર્ગનિષેધ (ક્વોરન્ટીન) કરવામા આવે તો સામાજિક અંતરનુ કડકાઈથી પાલન કરવું. ખાસ યાદ રાખો કે, તેમના તરફ દયાળુ બનો, તેમના તરફ સહાનુભુતિ રાખો અને જો કોઈ વ્યક્તિ સંક્રમિત હોય, સંક્રમિત વ્યક્તિના સંપર્કમા આવેલ હોય અથવા શંકાસ્પદ હોય તો તેને તરછોડો નહીં.

૧૩. સંસર્ગનિષેધ (ક્વોરન્ટીન) એટલે શું?

સંસર્ગનિષેધ (ક્વોરન્ટીન) શબ્દ એ વ્યક્તિ માટે વપરાય કે,

જે વ્યક્તિ પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે સંક્રમિત હોય અથવા શંકાસ્પદ હોય તેવી વ્યક્તિઓને અલગ રાખી અને તેમની હિલચાલ મર્યાદિત કરી અને જોવામા આવે કે, તેઓમા સંક્રમણના કોઈ લક્ષણો જોવા મળે છે કે નહીં.

ક્વોરન્ટીન શબ્દ ઇટાલીની ભાષામા શબ્દ 'ક્વોરન્ટા જીઓર્ની' પરથી આવ્યો છે, જેનો અર્થ થાય છે, ચાલીસ. જ્યારે યુરોપમા પ્લેગ ફાટી નીકળ્યો ત્યારે દરિયાઈ વહાણો-ખલાસીઓને ૪૦ દિવસ સુધી અલગ રાખવામા આવતા અને તે પછી તેમને કોઈ લક્ષણો ન હોય તો જ શહેરમા પ્રવેશ મળતો. સંક્રમિત વ્યક્તિઓને અલગ રાખી અને તેમની હિલચાલને મર્યાદિત કરવાથી અન્ય વ્યક્તિઓમા સંક્રમણ ફેલાતુ અટકાવી શકાય.

૧૪. કોવિડ-૧૯ અથવા કોરોના-ફલુના લક્ષણો કયા છે?

તાવ, સુકી ખાંસી, ગળામા દુઃખાવો/ખિચખિચ, શ્વાસ લેવામા તકલીફ, થાક લાગવો, સ્નાયુઓમા દુઃખાવો, શરીરનો દુઃખાવો જેવા સૌથી સામાન્ય લક્ષણો છે.

કોઈકને માથું દુઃખે, નાકમાંથી પાણી પડે, ગંધ અને સ્વાદનો અનુભવ ન થાય, પાયનતંત્રને લગતી સમસ્યાઓ જેમ કે, ઉબકા આવે, ઝાડા થાય, પેટમા દુઃખે. ભાગ્યે જ હૃદય અને મગજ સંબંધી લક્ષણો પણ નોંધાયા છે. અથવા તો એમ પણ બને કે કોઈ જ લક્ષણ ન હોય અને અન્ય કોઈ બિમારીની તપાસ દરમ્યાન કોવિડ-૧૯નુ નિદાન થાય તેમ પણ બને. (ફૂપા કરીને આકૃતિ ૩ જુઓ)

૧૫. કોવિડ-૧૯ સંક્રમણના લક્ષણો ક્યારે શરુ થાય?

સામાન્ય રીતે સંક્રમિત વ્યક્તિના સંપર્કમા આવ્યા પછી ૫ થી ૭ દિવસના સમાયગાળામા લક્ષણો દેખાવાની શરુઆત થાય છે. તો કોઈ વ્યક્તિને ૧૧ કે ૧૨મા દિવસે લક્ષણો જણાય તો ક્યારેક છેક ૨૮મા દિવસે પણ લક્ષણો જણાય.

૧૬. કોવિડ-૧૯ નુ સંક્રમણ કોને થઈ શકે?

હાલના અનુભવો અને તારણો મુજબ, કોઈ પણ વ્યક્તિને કોવિડ-૧૯થી સંક્રમિત થઈ શકે. તેમ છતાં, વયસ્ક લોકો (૬૦ વર્ષથી વધુ), ઓછી રોગ પ્રતિકારક શક્તિ ધરાવતા લોકો, મધુપ્રમેહ, ઉંચા રક્તચાપ, હૃદય સંબંધી બિમારી વાળા લોકોને સંક્રમણના લક્ષણો અને તીવ્રતા વધુ હોય છે. સગર્ભા બહેનો અને બાળકોને સંક્રમણની શક્યતા વધારે નથી અને તેમને સંક્રમણની તીવ્રતા પણ એટલી ખરાબ નથી હોતી.



૧૭. શું સગર્ભા બહેનને ચેપ લાગવાની સંભાવના વધુ છે?

નહીં. ચેપ થવાની શક્યતા સગર્ભાવસ્થા અને બિન-ગર્ભવતી સ્થિતિમાં સમાન છે. હકીકતમાં ચીનનાં પરિણામો દર્શાવે છે કે તેમને ગંભીર રોગ થતો નથી. એવું માનવામાં આવે છે કે, સગર્ભા બહેનો સામાન્ય રીતે ઓછી બહાર નીકળે છે અને ઓછી મુસાફરી કરે છે અને આ તેમને અમુક હદ સુધી સુરક્ષિત કરી શકે છે. પરંતુ હાલમાં આ પ્રકારનો કોઈ અભ્યાસ નથી.

૧૮. મને ક્યારે કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણની તપાસ માટે સલાહ મળી શકે?

જ્યારે આરોગ્યકર્મીને શંકા જાય તમને કોવિડ-૧૯નું સંક્રમણ થયેલ છે તો, તો તમારા નાક અને/અથવા ગળામાંથી તપાસ માટે સ્વેબ લેવામાં આવશે. રક્ત પરિક્ષણ, કે જે ઝડપથી નિદાન કરી શકે છે, તે પણ ટૂંક સમયમાં ઉપલબ્ધ થશે. આ ઉપરાંત, તમારી ક્લિનિકલ સ્થિતિ મુજબ તમારા ડોક્ટર અન્ય પરિક્ષણો, છાતીના એક્સ-રે અથવા સીટી સ્કેનની સલાહ આપી શકે છે.

૧૯. જો કોઈ સગર્ભા બહેનને કોરોના વાયરસનું સંક્રમણ હોય તો ગર્ભપાત કે કસુવાવડ/વહેલી પ્રસુતિનું જોખમ વધી જાય છે?

ના. કસુવાવડ અથવા કસુવાવડ/વહેલી પ્રસુતિની સંભાવના વધતી નથી. હાલમાં કોઈ પુરાવા કોરોનાવાયરસ સાથે કસુવાવડના સંબંધને સુચવતા નથી.

૨૦. જો સગર્ભા બહેનને કોવિડ-૧૯નું સંક્રમણ હોય તો તેના ગર્ભસ્થ શિશુ કે નવજાત શિશુને સંક્રમણ થઈ શકે?

હાલમાં, માતાના લોહી દ્વારા માતાથી બાળકના સીધા સંક્રમણની ઓળખ થઈ નથી. તે ગર્ભનાળના લોહી કે ઓળમા જોવા મળતું નથી. ગર્ભના ચેપ માટે કોઈ પરિક્ષણો (એમ્નીઓસેટેસીસ સહિત)ની જરૂર નથી. પ્રસુતિ પછી, માતા હાથની યોગ્ય સ્વચ્છતા અને માસ્ક પહેરવા સહિતની શ્વસનતંત્રની સ્વચ્છતાસભર રીતભાતોનું પાલન કરીને બાળકને સ્તનપાન કરાવી શકે છે.

૨૧. મારે ડોક્ટર અથવા તો આરોગ્યકર્મીને ક્યારે મળવું જોઈએ?

જો તમને ઉપર જણાવેલ લક્ષણોમાંથી કોઈ લક્ષણ હોય અથવા છેલ્લા ૧૪ દિવસમાં તમે કોવિડ-૧૯થી સંક્રમિત વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવ્યા હો અથવા તો તમે એવા ક્ષેત્રમાંથી મુસાફરી કરી છે જ્યાં કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણનું સમુદાય (ક્લસ્ટર) છે, તો કૃપા કરીને તમારા ડોક્ટર અથવા આરોગ્યકર્મીનો સંપર્ક કરો. તમારા ડોક્ટર અથવા આરોગ્યકર્મી સાથે વાત કરવી અથવા વિડિઓ-કોન્ફરન્સ કરવી શ્રેષ્ઠ છે. તેઓ તમને જણાવી શકે છે કે, તમારે શું કરવું અને તમને રૂબરૂમાં તપાસવાની જરૂર છે કે નહીં અને તમારે ક્યાં જવું જોઈએ તેનું પણ માર્ગદર્શન પણ આપી શકે છે. જો કોઈ લક્ષણો કે હળવા લક્ષણો ન હોય તેવા લોકોને ઘરે રહેવાનું કહેવામાં આવી શકે છે. જો તમારા લક્ષણો ગંભીર છે, તો તમારે દવાખાનાની મુલાકાત લેવી પડશે. તમારે તમારા આગમન વિશે દવાખાનામાં અગાઉથી જાણ કરવી જોઈએ. આ રીતે દવાખાનાના કર્મચારીઓ અન્ય વ્યક્તિઓના રક્ષણના પગલા લઈને તમારી સંભાળ રાખી શકે છે. જ્યારે તમે દવાખાનામાં જાઓ છો ત્યારે ચહેરા પર માસ્ક પહેરો. દવાખાનાના કર્મચારી તમને કોઈ અલગ વિભાગમાં રાહ જોવા માટે કહેશે. તમારા આરોગ્યકર્મી તમારી તપાસ કરશે. તમને તમારા લક્ષણો વિશે પુછશે. તમને તેઓ તાજેતરની કોઈપણ મુસાફરી વિશે અને તમે બિમાર હોઈ શકે તેવા કોઈ વ્યક્તિની આસપાસ રહ્યા છો કે કેમ તે વિશે પણ પ્રશ્નો પુછશે. મુલ્યાંકન પછી, પરિક્ષણોની સલાહ આપવામાં આવશે અને આગળની સારવાર આપવામાં આવશે.



૨૨. કોવિડ-૧૯ સંક્રમણની સારવાર શું છે?

કોવિડ-૧૯ સંક્રમણ માટે કોઈ વિશિષ્ટ સારવાર નથી. કોવિડ-૧૯ સંક્રમણવાળા દર્દીઓને સહાયક અને લક્ષણો મુજબ ઉપચારની જરૂર પડી શકે છે. ઘણા લોકોની તબિયત સુધરે છે ત્યારે તેઓ ઘરે જ રહી શકશે, પરંતુ ગંભીર લક્ષણો હોય અથવા તો મધુપ્રમેહ, દમ, હૃદયરોગવગેરે જેવા ગંભીર રોગ હોય તો તેવી વ્યક્તિઓને દવાખાનામાં જવાની જરૂર પડી શકે છે.

હળવી બીમારી - કોવિડ-૧૯ સંક્રમણ વાળા મોટાભાગના લોકો સ્વાસ્થ્ય સુધરે ત્યાં સુધી ઘરે આરામ કરી શકે છે. તાવ અને ખાંસી જેવા હળવા લક્ષણોવાળા લોકોને લગભગ ૨ અઠવાડિયા પછી સારું થાય છે, પરંતુ આમ દરેકને માટે સાચું નથી. જો તમે સ્વસ્થ થઈ રહ્યા છો, તો ઘરે રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે, અને અન્ય લોકોથી દૂર રહેવું, જ્યાં સુધી તમારા ડોક્ટર અથવા નર્સ તમને કહેશે નહીં કે તમારી સામાન્ય પ્રવૃત્તિઓમાં પાછા જવું સલામત છે. આ નિર્ણય તેમના પર નિર્ભર રહેશે કે તમને લક્ષણો જણાયા પછી કેટલો સમય થયો છે, અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં, ૪૮ કલાકના અંતરે તમારા બે પરિક્ષણો નકારાત્મક થયા છે કે કેમ (નકારાત્મક પરિક્ષણ બતાવે છે કે વાયરસ હવે તમારા શરીરમાં નથી).

ગંભીર બીમારી - જો તમને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય તો તમારે દવાખાનામાં રહેવાની જરૂર પડી શકે છે, સંભવતઃ સઘન સંભાળ એકમમાં (જેને "આઇ.સી.યુ" પણ કહેવામાં આવે છે). જ્યારે તમે ત્યાં હોવ ત્યારે, તમે સંભવતઃ અલગ ઓરડા માહશો. આ ઓરડામાં આવવાની ફક્ત આરોગ્ય કર્મીઓને જ મંજૂરી આપવામાં આવશે, અને તેઓએ વિશિષ્ટ ઝબ્બો, હાથમોજા, માસ્ક અને આંખની સુરક્ષા માટેના ઉપકરણો પહેરવા પડશે. ડોક્ટરો અને નર્સો તમારી શ્વાસનક્રિયા અને શરીરના અન્ય કાર્યોની દેખરેખ રાખીને તેને નિયંત્રણમાં રાખીને તમને બની શકે એટલી આરામદાયક સ્થિતિમાં રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. શ્વાસ લેવામાં સરળતા માટે કદાચ તમને ઓક્સિજનની જરૂર પડી શકે છે. જો તમને શ્વાસ લેવામાં બહુ જ તકલીફ થતી હોય તો, તમને કૃત્રિમ રીતે અપાતા શ્વાસ્થોશ્વાસના યંત્ર (વેન્ટિલેટર) લગાડવાની જરૂર પડી શકે છે. આ એક યંત્ર છે કે જે તમને શ્વાસ લેવામાં મદદ કરે છે. ડોક્ટરો ઘણી વિવિધ દવાઓનો અભ્યાસ કરી રહ્યા છે, કે જે કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણની સારવારમાં કામ કરી શકે. અમુક કિસ્સામાં ડોક્ટરો આ દવાઓની ભલામણ કરી શકે છે.

૨૩. જો મને પ્રસુતિનું દર્દ હોય તો હું દવાખાનાનો સંપર્ક કેવી રીતે કરી શકું? હું દવાખાને કેવી રીતે પહોંચી શકું?

તમારા ડોક્ટર અથવા તો આપાતકાલીન સંપર્ક નંબરો પર સંપર્ક કરો અને એમ્બ્યુલન્સ બોલાવો. લોકડાઉનમાં પ્રસુતિ માટેની સેવાઓ અને તાત્કાલિક સારવાર ઉપલબ્ધ છે. જો તમને કોવિડ-૧૯નું સંક્રમણ લાગ્યું હોવાની આશંકા છે અથવા તો ખાતરી છે, તો તમારે કોવિડ-૧૯ માટેની નિયુક્ત હોસ્પિટલ અથવા નોડલ સેન્ટરમાં જવું જોઈએ. જો તમને કોવિડ-૧૯નું સંક્રમણ હોય તો કૃપા કરીને હોસ્પિટલમાં જતા વખતે ૨-૨૫ માસ્ક પહેરો. મહેરબાની કરીને તમે પહોંચતા પહેલા પ્રસુતિકક્ષ અથવા પ્રસુતિ એકમને જાણ કરો જેથી ત્યાંની ટીમ તમને યોગ્ય સાધનો અને કીટ સાથે લેવા માટે તૈયાર હોય.

૨૪. કઈ પ્રસુતિ યોગ્ય ગણાય?

કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણની પ્રસુતિના માર્ગ પર કોઈ અસર નથી. સિઝેરિયન અથવા ઓપરેટીવ પ્રસુતિ માટે કોઈ ઓબ્સ્ટેટ્રિક/વ્યાજબી કારણ ન હોય ત્યાં સુધી યોનિમાર્ગે પ્રસુતિ કરાવી શકાય છે. જ્યારે માતાના શ્વાસ્થોશ્વાસની ક્રિયા પર ગંભીર અસર થયેલ હોય તો તો તાત્કાલિક સિઝેરિયન દ્વારા પ્રસુતિની જરૂર પડી શકે છે.



૨૫. શું હું ગર્ભાવસ્થા માટે પ્રયત્ન કરી શકું અથવા તો પ્રજનન ઉપચાર માટે વૈજ્ઞાનિક સહાયથીગર્ભધાનની પ્રક્રિયા (આસીસ્ટેડ રિપ્રોડક્ટીવ ટેકનીક્સ - એ.આર.ટી.)નો સહારો લઈ શકું?
જો તમે ગર્ભાવસ્થા માટે પ્રયત્ન કરી રહ્યા છો, તો તમે તમારો નિર્ણય જાતે લઈ શકો છો. ઘણાં યુગલોએ કોવિડ-૧૯નું સંક્રમણ મહત્તમ ટોચ પર પહોંચે તે પછી થોડા મહિના સુધી રાહ જોવાનું નક્કી કર્યું છે. એ.આર.ટી.ને થોડા મહિના માટે મુલતવી રાખવી વધુ સારું છે કારણકે, તે માટે તમારે વારંવાર તમારા ડોક્ટરની મુલાકાત લેવી પડી શકે છે અને એ.આર.ટી.માટે જે કાર્યપદ્ધતિ કરવાની હોય છે, તે આપાતકાલીન કાર્યવાહી નથી.

૨૬. શું હું ગર્ભપાત/ મેડીકલ ટર્મીનેશન ઓફ પ્રેગન્સી -એમ.ટી.પી.) માટેની દવા લોકડાઉન દરમિયાન ફોનપર સુચવી શકું?

એમ.ટી.પી.ની દવાઓ ફોન પર સુચવી શકાતી નથી. પરામર્શ અને જરૂરી તપાસને ટેલિફોન દ્વારા સુચવી શકાય. તે માટે તમારે કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણથી બચાવવા માટેની સાવચેતી સાથે દવાખાનાની એક વાર મુલાકાત લેવાની જરૂર છે.

૨૭.શું સગર્ભા બહેને કોવિડ-૧૯નીવૈશ્વિક મહામારીનાસંક્રમણના સમયમાં ડ્યુઅલ માર્કર પરિક્ષણ અથવા ક્વોડ્રુપલ (ચતુર્ભુજ) માર્કર પરિક્ષણ કરાવવું જોઈએ?

રંગસુત્રીય વિઝિટિઓ માટેનો સ્ક્રિનિંગ પ્રોટોકોલ કોવિડ-૧૯ની વૈશ્વિક મહામારીના સંક્રમણના સમયમાં બદલાતો નથી. પ્રથમ ત્રિમાસિક ડ્યુઅલ માર્કર પરિક્ષણ કરાવવું સામાન્ય છે. પરંતુ, જો લોકડાઉનને કારણે આ પરિક્ષણ કરાવવું શક્ય ન હોય તો, ૧૬ થી ૧૯મા અઠવાડિયેક્વોડ્રુપલ(ચતુર્ભુજ) માર્કર પરિક્ષણ કરી શકાય છે.

૨૮. ટેલીમેડિસિન એટલે શું? તે કેવી રીતે મદદરૂપ થાય?

મોબાઇલ વિડિઓ પરામર્શ દ્વારા, મોબાઇલ એપ્લિકેશન્સના માધ્યમથી ચેટીંગ દ્વારા, દવા અંગેના પ્રિસ્ક્રિપ્શનમોકલી શકાય અને તબીબી સલાહ આપી શકાય છે અને તમે વર્ચુઅલ પરામર્શ દ્વારા તમારા ડોક્ટર સાથે જોડાઈ શકો છો. નિષ્ણાતો ટેલીમેડિસિન દ્વારા સ્થાનિક આરોગ્યકર્મીઓને માર્ગદર્શન પણ આપી શકે છે તથા સ્થાનિકથી માંડીને વૈશ્વિક સ્તરે જોડાઈ શકે છે. ભારતમાં ટેલીમેડિસિનને ૨૫મી માર્ચ ૨૦૨૦થી મેડિકલ કાઉન્સિલ ઓફ ઈન્ડિયા (એમ.સી.આઈ) દ્વારા સત્તાવાર રીતે મંજૂરી આપવામાં આવી છે. ટેલીમેડિસિનના ઉપયોગથી દર્દીને મુસાફરી અને નાની સમસ્યાઓ અથવા નિયમિત મુલાકાતોના કારણે ઉદ્ભવતા સંભવિત સંસર્ગથી બચાવી શકાય છે. ટેલીમેડિસિનની સેવાઓ નિશુલ્ક ન પણ હોય.

૨૯. લોકડાઉન અથવા પ્રતિબંધિત મુસાફરીની નીતિ દરમિયાન સગર્ભાવસ્થાની સંભાળ (એન્ટિનેટલ કેર- એ.એન.સી.) ની મુલાકાતમાં ક્યા ફેરફારો છે?

અમે સગર્ભા બહેનને તેના ઘરની બહાર નીકળવાની સંખ્યાને ઘટાડવા માંગીએ છીએ. પરંતુ, સગર્ભાવસ્થાની સંભાળનું જે ઓછામાં ઓછું સ્તર છે તે જરૂરી છે. જે સ્ત્રીમાં ઉચ્ચ જોખમી પરિબળો નથી, તેમને સોનોગ્રાફીકરાવવાની સલાહ સગર્ભાવસ્થાના ૧૨-૧૩અઠવાડિયે અને ૧૮-૨૨ અઠવાડિયે આપવામાં આવે છે. આ સોનોગ્રાફી સાથે સગર્ભાવસ્થાની સંભાળ અંગેની મુલાકાત પણ થઈ શકે છે. આગામી મુલાકાત લગભગ ૩૨મા અઠવાડિયાની હોઈ શકે છે. આ મુલાકાતો દરમિયાન રસીકરણ અને રક્ત તપાસ કરાવી શકાય છે. છેલ્લા ત્રણ મહિનાના સમયગાળા (ત્રીજા ટ્રાઇમેસ્ટર)માં ગર્ભસ્થ શિશુના વૃદ્ધિદરની સોનોગ્રાફીસુચવવામાં આવે છે અને જરૂર હોય તો જ કરવામાં આવે છે. જે સ્ત્રીઓમાં જોખમી પરિબળો વધારે છે, તે માટે આરોગ્યકર્મીનું માર્ગદર્શન જરૂરી છે.



૩૦. રસીકરણ વિષે જણાવશો? ફ્લુની રસી લેવાથી કોઈ રક્ષણ મળે?

તમારા પ્રસુતિરોગ નિષ્ણાત ડોક્ટરની સલાહ મુજબ ન્યુનતમ એન્ટિનેટલ મુલાકાત દરમિયાન, ટિટેનસ ટોક્સોઇડ (ધનુર) અથવા ટીડી રસી અથવા ટીડીપી રસી તેના નિયત કરેલ સમયપત્રક મુજબ લેવી જોઈએ. હાલમાં ઉપલબ્ધ ફ્લુની રસી કોવિડ-૧૯ સામે રક્ષણ પુરું પાડશે નહીં અને તે ફક્ત સ્વાઈનફ્લુ માટે જ સુરક્ષા પ્રદાન કરશે. હજી સુધી કોવિડ -૧૯ ને રોકવા માટે કોઈ રસી નથી.

૩૧. કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણથી બચવા રોગપ્રતિકારકશક્તિ વધારવા માટે શું કરવું?

સારો ખોરાક, વિટામિન સી ધરાવતો ખોરાક, એન્ટીઓક્સિડન્ટ, કસરત, યોગ, આરામ અને સામાજિક અંતર જાળવવાથી તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે છે. જાતે કોઈ પણ દવાઓ ન લો. તમારા પ્રસુતિરોગ નિષ્ણાત ડોક્ટર દ્વારા સુચિત દવાઓ સમયસર લો. કોવિડ-૧૯ વિષે ઘણી બધી માહિતી ઉપલબ્ધ છે, જેમાં તેને કેવી રીતે ટાળી શકાય તે અંગેની અફવાઓ પણ શામેલ છે. પરંતુ આ બધી માહિતી સચોટ નથી. ઉદાહરણ તરીકે, તમે સાંભળ્યું હશે કે, તમે હેન્ડ ડ્રાયરનો ઉપયોગ કરીને, તમારા નાકને મીઠાના પાણીથી ધોઈને અથવા એન્ટિબાયોટિક્સ લેવાથી તમારા જોખમને ઓછું કરી શકો છો. પરંતુ, આ વસ્તુઓ કામ કરતી નથી.

૩૨. મારી આસપાસ કોઈ વ્યક્તિને કોવિડ-૧૯નું સંક્રમણ છે, તો મારે શું કરવું?

અળગાપણું: સંક્રમિત વ્યક્તિને અન્યથી દૂર રાખો. સંક્રમિત વ્યક્તિએ સારા હવાઉજાસવાળા અલગ ઓરડામાં રહેવું જોઈએ અને શક્ય હોય તો એક અલગ બાથરૂમનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તેઓએ તેમના પોતાના ઓરડામાં જ જમવું જોઈએ.

ચહેરાના માસ્કનો ઉપયોગ કરો: સંક્રમિત વ્યક્તિ જ્યારે અન્ય લોકોની સાથે એક ઓરડામાં હોય ત્યારે ચહેરા પર માસ્ક પહેરવું જોઈએ (આદર્શ રીતે એફએફપી૩ અથવા એફએફપી૨-N95 માસ્ક). જો તમે સંક્રમિત વ્યક્તિની સંભાળ લઈ રહ્યા છો, અને તેના ઓરડામાં હો ત્યારે તમારે પણ ચહેરા પર માસ્ક પહેરીને પોતાનું રક્ષણ કરવું જોઈએ.

હાથ ધોવા: તમારા હાથને સાબુ અને પાણીથી વારંવાર ધોવા (જવાબ ક્રમ ૪ મુજબ)

વારંવાર સાફ કરો: જ્યારે તમે સફાઈ કરો ત્યારે નિકાલ કરી શકાય તેવા હાથમોજાં (ગ્લોબ્ઝ) પહેરો. જ્યારે તમારે સંક્રમિત વ્યક્તિના કપડાં, થાળી, વાસણો અથવા કચરાપેટીને સ્પર્શ કરવો પડે ત્યારે હાથમોજાં પહેરવાના રાખો. નિયમિતપણે એવી ચીજો સાફ કરો કે જેને ખૂબ સ્પર્શ કરવામાં આવે છે. આમાં કાઉન્ટર્સ, પથારીની બાજુનું મેજ, બારણાંના હાથા, કોમ્પ્યુટર, ફોન, બાથરૂમની સપાટી વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. તમારા ઘરની ચીજવસ્તુઓને સાબુ અને પાણીથી વસ્તુઓ સાફ કરો, પરંતુ અમુક સપાટી પર ડીસઇન્ફેક્ટન્ટનો પણ ઉપયોગ કરો. કેટલાક સફાઈ ઉત્પાદનો જીવાણુ(બેક્ટેરિયા)ને મારવા માટે સારી રીતે કાર્ય કરે છે, પરંતુ વિષાણુ(વાયરસ)ને મારવા ઉપયોગી નથી. માટે, તેના લેબલ્સને તપાસવું મહત્વપૂર્ણ છે.

૩૩. સમુદાયમાં સંક્રમણ ફેલાય તો મારે શું કરવું જોઈએ?

તંદુરસ્ત રહેવા માટે તમે કરી શકો તે શ્રેષ્ઠ બાબત એ છે કે ઘરે રહેવું, નિયમિતપણે તમારા હાથ ધોવા અને ચેપગ્રસ્ત લોકો સાથે સંપર્ક ટાળવો. આ ઉપરાંત, રોગના ફેલાવાના દરને ધીમો કરવામાં મદદરૂપ થવા માટે, તમારા વિસ્તારમાં અન્ય લોકો સાથે સંપર્ક મર્યાદિત કરવા વિશેના નિયમો, માર્ગદર્શિકાઓ અને સુચનાઓનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. તમે જ્યાં રહો ત્યાં કોવિડ-૧૯ ના કોઈ દર્દી ન હોવા છતાં, તે ભવિષ્યમાં પરિસ્થિતિ બદલાઈ શકે છે. તેથીસ્થાનિક અધિકૃત સુચનાઓથી માહિતગાર રહેવું મહત્વપૂર્ણ છે.



૩૪. લોકડાઉન શા માટે જરૂરી છે?

રોગચાળાના સમયે વૈશ્વિક મહામારીનીસ્થિતિમાસમુદાયમા સંક્રમણને ઘટાડવા માટે લોકડાઉનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. જો વ્યવસાયો, શાળાઓ, મોલ્સ, થિયેટરોવગેરે બંધ રહેશે, તો મોટી સંખ્યામાં લોકો એક સ્થળે એકઠા નહીં થાય. આમ કરવાથી ચેપ ફેલાવાની શક્યતા ઘટે છે. શક્ય તેટલું ઘરે રહો. બને ત્યાં સુધી ઓછામાઓછી વાર ઘરની બહાર જાઓ અને બધા કામ ભેગા કરી રાખો જેથી, એક જ વાર બહાર નીકળો ત્યારે તમારા બધા કામ પુરા કરો. તમે તબીબી જરૂરિયાતો માટે બહાર જઇ શકો છો.

૩૫. શા માટે લોકડાઉન તથા સ્થાનિક નિયમો અને માર્ગદર્શિકાઓનું પાલન કરવું જરૂરી છે?

નિયમો અને માર્ગદર્શિકા જુદા જુદા ક્ષેત્રોમાં જુદા હોઈ શકે છે. જો તમારા વિસ્તારના અધિકારીઓ લોકોને ઘરે રહેવા અથવા અન્ય લોકો સાથે ભેગા થવાનું ટાળવા કહેતા હોય તો, આને ગંભીરતાથી લેવું અને તે પ્રમાણે સૂચનાઓનું પાલન કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. જો તમને કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણથી ખુબ બિમાર થવાનું જોખમ ન હોય, તો પણ તમે તેના સંક્રમણને અન્ય લોકો સુધી પહોંચાડી શકો છો. લોકોને એકબીજાથી દુર રાખવા એ વાયરસના ફેલાવાને અંકુશમાં રાખવાની એક શ્રેષ્ઠ રીત છે.

૩૬. શું મારે કોઈને પણ કોવિડ-૧૯ની વૈશ્વિક મહામારી સંદર્ભે સુચિત કરવા જરૂરી છે?

જો તમે કોઈ દેશ અથવા એવા કોઈ ક્ષેત્રની મુસાફરી કરી છે કે જે કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણથી ખુબ અસરગ્રસ્ત છે અથવા જોતમારા ઘરે કોઈ સગા/સબંધી / મુલાકાતી હોય જેણે આવા વિસ્તારમાંથી મુસાફરી કરી હોય જેને સંસર્ગનિષેધ (ક્વોરન્ટીન)ની જરૂર હોય અથવા જો તમને લાગે કે કોવિડ-૧૯થી સંક્રમિત વ્યક્તિના ગાઠ સંપર્કમાં હતા, તો તમને કોઈ લક્ષણો ન હોય તો પણ તમારે તમારા સ્થાનિક જાહેર આરોગ્યને કાર્યાલયને સુચિત કરવા જોઈએ.

૩૭. કોવિડ-૧૯ની વૈશ્વિક મહામારીની સ્થિતિ અને લોકડાઉનમા ચિંતા અને તણાવ ઘટાડવા હું શું કરી શકું?

કોવિડ-૧૯ની વૈશ્વિક મહામારીનીસ્થિતિને લઈને ચિંતા અને તણાવ થવો સામાન્ય છે. તમે તમારી અને તમારા પરિવારની સંભાળ રાખી શકો છો. સમાચાર માધ્યમોથી વિરામ લો. ઘરે નિયમિત કસરત કરો અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક લો. તમે જે પ્રવૃત્તિઓમા આનંદ માણી શકો છો અને જે પ્રવૃત્તિ ઘરે કરી શકો છો તે કરવાનો પ્રયાસ કરો. ફોન અથવા સોશિયલ મિડિયા થકી તમારા મિત્રો અને પરિવારના સભ્યો સાથે સંપર્કમાં રહો. એ માહિતી ધ્યાનમા રાખો કે, મોટાભાગના લોકો કોવિડ-૧૯થી ગંભીર રીતે બિમાર પડતા નથી અથવા મૃત્યુ પામતા નથી. લોકડાઉન તૈયારીકરવામા મદદરૂપ થાય છે. તમે તમારું જોખમ ઓછું કરવા અને વાયરસના ફેલાવાને ધીમું કરવા માટે શું કરી શકો તે કરવું મહત્વપૂર્ણ છે, કૃપા કરીને ગભરાશો નહીં.

૩૮. શું મને કોવિડ-૧૯નું સંક્રમણ હોય અથવા શંકાસ્પદ લક્ષણો હોય તો હું મારા બાળકને સ્તનપાન કરાવી શકું?

હા. તમે તમારા બાળકને તમારા પ્રસુતિરોગ નિષ્ણાત તેમ જ નવજાતશિશુના નિષ્ણાતની સલાહ મુજબ સ્તનપાન કરાવી શકો છો કારણકે, તે તમારા બાળકને અન્ય બિમારીઓથી બચાવવા માટે યોગ્ય પોષણ અને રોગપ્રતિકારક દ્રવ્યો મેળવવામાં મદદ કરશે. ઉપર જણાવ્યા મુજબ બાળકની સંભાળ રાખતી વખતે તમારે સંભાળના બધા સિદ્ધાંતો જેમ કે શ્વસનતંત્રની સ્વચ્છતાસભર રીતભાતોઅને હાથની સ્વચ્છતાનું પાલન કરવું આવશ્યક છે.



૩૯. શું નવજાત શિશુને કોરોના વાયરસના સંક્રમણ અંગે તપાસ કરાવવી જરૂરી છે? ક્યારે?

જો તમને સક્રિય ચેપ છે અથવા જો તમારા બાળકને આવા લક્ષણો અથવા ચિહ્નો છે, તો કોરોનાવાયરસના સંક્રમણ માટે પરિક્ષણ જરૂરી છે. પરિક્ષણ તમારા નવજાતશિશુના નિષ્ણાતની સલાહ અને સ્થાનિક આરોગ્ય અધિકારીની ભલામણો મુજબ કરવામાં આવશે.

૪૦. પ્રસુતિ બાદ મારે શું કાળજી રાખવી જોઈએ?

સારી સ્વચ્છતા જાળવવી. જો તમે સ્વસ્થ રહેશો અને બિમારીથી પોતાને બચાવશો તો તમારા બાળકનું પણ રક્ષણ થશે. સામાજિક અંતર જાળવો. સાંસ્કૃતિક અને ધાર્મિક વિધિઓ માટે મોટી ઉજવણી અને મેળાવડા ન કરો. શક્ય તેટલા ઓછા લોકોને મળો. લોકડાઉનને અનુલક્ષીને સ્થાનિક માર્ગદર્શિકાઓ અને નિયમોનું પાલન કરો.

૪૧. શું હું ધુમ્રપાન કરી શકું અને દારુ/મધ્યપાનનું સેવન કરી શકું? તેનાથી કોઈ આડઅસર થાય?

સગર્ભા બહેનોએ ધુમ્રપાન અને દારુનું સેવન કરવાનું ટાળવું જોઈએ. કોરોનાવાયરસની વૈશ્વિક મહામારીની સ્થિતિમાં, ધુમ્રપાન અને દારુ તમારી રોગપ્રતિકારકશક્તિ ઘટાડે છે અને સંક્રમણનું જોખમ વધારે છે.

૪૨. શું કોરોના વાયરસનું સંક્રમણ મચ્છર દ્વારા કે મળ દ્વારા ફેલાઈ શકે છે?

હમણાં સુધી, એક જ અભ્યાસ સિવાય ઘણી માહિતી ઉપલબ્ધ નથી. સ્વચ્છતા જાળવવી એ હંમેશાં વધુ સારી છે. કોરોના વાયરસનું સંક્રમણ મચ્છર દ્વારા ફેલાય છે તે માન્યતાનું દસ્તાવેજીકરણ કરવામાં આવ્યું નથી.

૪૩. શું કોઈ બહેનને અથવા આરોગ્યકર્મીને કોવિડ-૧૯ની વૈશ્વિક મહામારીના સમયમાં સંક્રમણ ન થાય તે માટે કોઈ દવા આપી શકાય?

હાલમાં, આઇ.સી.એમ.આર કોવિડ-૧૯ના શંકાસ્પદ અથવા સંક્રમણની પુષ્ટિ થયેલા દર્દીઓની સંભાળ રાખતાં કોઈ પણ લક્ષણો ન હોય તેવા આરોગ્યકર્મીઓને સંક્રમણ ન થાય તે માટે દવા લેવા માટે ભલામણ કરે છે. જો આરોગ્યકર્મી સગર્ભા સ્ત્રી છે, તો તે દવા લઈ શકે છે. ભલામણ કરાયેલ દવા અને માત્રા આ મુજબ છે: પ્રથમ દિવસે ૪૦૦ મિલિગ્રામ હાઇડ્રોક્સીક્લોરોક્વિનની ગોળી દિવસમાં બે વખત લેવી અને તે પછી અઠવાડિયામાં એકવાર ૭ અઠવાડિયા સુધી. દવા ભોજન સાથે લેવી જોઈએ. આ દવા પ્રત્યેની જાણીતી સંવેદનશીલતા હોય, હૃદય સંબંધી સમસ્યાઓ હોય, જી.૬.પી.ડીની ઉણપ હોય અથવા આંખના પડદાની બિમારી(રેટિનોપેથી)હોય તો આ દવા ન લઈ શકાય. જ્યારે આરોગ્યકર્મી સંક્રમણના અટકાવ માટે દવા લેતા હોય ત્યારે સલામતીની ખોટી સમજમા ન રહેવું જોઈએ અને અન્ય નિવારક પગલાંઓનું પાલન પણ કરવું જોઈએ. હાઇડ્રોક્સીક્લોરોક્વિન શરૂ કરતા પહેલા ઇ.સી.જી. કરવાનું વધુ સારું છે. હાલમાં, તમામ આરોગ્યકર્મીઓને અથવા તમામ સગર્ભા સ્ત્રીઓને હાઇડ્રોક્સીક્લોરોક્વિન આપવાની ભલામણ અથવા તર્ક નથી.

૪૪. આરોગ્યકર્મીઓના વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક સાધનો (Personal Protective Equipment- PPE) માટેની ઝડપી માર્ગદર્શિકા જણાવો.

ટ્રિઆજ એરિયા અથવા જનરલ ક્લિનિકમાં કામ કરતી વખતે, આરોગ્યકર્મીએ નિકાલ કરી શકાય તેવા (ડિસ્પોઝેબલ)ટોપી, માસ્ક અને લેટેક્સના હાથમોજાં પહેરવા જોઈએ. તાવના ક્લિનિકમાં અથવા જ્યારે શંકાસ્પદ અથવા કોવિડ-૧૯ના સંક્રમણની પુષ્ટિ થયેલા દર્દી સાથે કામ કરતા હોય ત્યારે, N95 માસ્ક અને ચહેરાના સંરક્ષણના સાધનો (ચશ્મા અને શીલ્ડ) ઉમેરવા જોઈએ. પ્રસુતિ અથવા અન્ય કાર્યવાહી કરતી વખતે, સમગ્ર શરીરને ઢાંકતા પોષાક અને આદર્શશ્વસન રક્ષણાત્મક ઉપકરણો સાથેના વ્યક્તિગત રક્ષણાત્મક સાધનો (PPE) આવશ્યક છે.

૪૫. કોવિડ-૧૯ અંગે ભારતનો રાષ્ટ્રીય હેલ્પલાઇન નંબર કયો છે?

તમે રાષ્ટ્રીય હેલ્પલાઇન નંબર ૦૧૧- ૨૩૯૭૮૦૪૬ અથવા ૧૦૭૫ પર ફોન કરીને કોવિડ-૧૯ વિષેની સહાય અને માહિતી મેળવી શકો છો. તમે ncov2019@gov.in પર ઇ-મેઇલ દ્વારા અથવા [HTTPS://WA.ME/919013151515](https://wa.me/919013151515) પર ચેટ કરીને પણ મદદ મેળવી શકો છો. વિવિધ રાજ્યોની પણ પોતાની પણ હેલ્પલાઇન હોય છે.

૪૬. ભારત સરકાર દ્વારા કોવિડ-૧૯ સંદર્ભે કઈ 'એપ' શરૂ કરવામાં આવી છે? અને તે કઈ રીતે ઉપયોગી છે? આરોગ્ય સેતુ એ ભારત સરકાર દ્વારા વિકસિત એક મોબાઇલ એપ્લિકેશન છે જે આવશ્યક આરોગ્ય સેવાઓ અને કોવિડ-૧૯ના અટકાવ માટે તેના જોખમો, તેને અનુલક્ષીને આચરણ અને સંબંધિત જરૂરી સલાહ વિશેની માહિતીને જોડવા માટે છે.

એન્ડ્રોઇડ અને એપલ વપરાશકર્તાઓ માટે આ એપ્લિકેશન અનુક્રમે ગુગલ પ્લે સ્ટોર અથવા એપસ્ટોર પરથી ડાઉનલોડ કરી શકાય છે. (ફૂપા કરીને આકૃતિ ૪ જુઓ)

આકૃતિ ૧: હાથની સ્વચ્છતા

Figure 1. Hand Hygiene

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

World Health Organization
India

Novel Coronavirus Disease COVID-19

How to handrub?

**RUB HANDS FOR HAND HYGIENE!
WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED**

Duration of the entire procedure: 20-30 seconds

1a Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;

1b Rub hands palm to palm;

2 Rub hands palm to palm;

3 Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;

4 Palm to palm with fingers interlaced;

5 Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;

6 Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;

7 Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;

8 Once dry, your hands are safe.

Stay protected! Stay safe from Coronavirus!

24x7 Contact Ministry of Health and Family Welfare Helpline: +91-11-23978046 & 1075

આકૃતિ ૩: માસ્ક પહેરવાની યોગ્ય રીત

Figure 2. Correct Mask Use



આકૃતિ ૩: નોવેલ કોરોના વાયરસ ડિસીઝ એટલે શું?

Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

World Health Organization
India

Novel Coronavirus Disease COVID-19 **What is Novel Coronavirus Disease?**

Coronavirus disease (COVID-19) is caused by Novel Coronavirus that leads to cough, fever or difficulty in breathing

Symptoms of COVID-19:

FEVER **COUGH** **BREATHING DIFFICULTIES**

Take precaution. Protect yourself.

1. When coughing and sneezing, cover mouth and nose with handkerchief or tissue
2. Wash hands with soap and water frequently
3. Keep distance and avoid close contact with anyone with fever, cough or breathing difficulties
4. Avoid touching your eyes, nose and mouth
5. If you have fever, cough or difficulty in breathing with travel history from Coronavirus affected countries/areas or contact with suspected or confirmed COVID-19 patient, contact your nearest health facility or report the helpline number

Stay protected! Stay safe from Coronavirus!

Contact Ministry of Health and Family Welfare Helpline: **24x7 +91-11-23978046 & 1075**

કોરોના વાયરસ ડિસિઝ(કોવિડ-૧૯)

નોવેલ કોરોના વાયરસના કારણે થાય છે, જેના કારણે ઉધરસ, તાવ અને શ્વાસ લેવામા તકલીફ થઇ શકે છે.

કોવિડ-૧૯ના લક્ષણો
તાવ
ઉધરસ
શ્વાસ લેવામા તકલીફ

સાવચેતીના પગલાં લો અને તમારું રક્ષણ કરો

૧. ખાંસી/છીંક ખાતી વખતે તમારા નાક અને મોઢાને રુમાલ/માસ્કથી ઢાંકો
૨. તમારા હાથને વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ધુઓ
૩. સામાજિક અંતર જાળવો અને જો કોઇ વ્યક્તિને તાવ, ઉધરસ કે શ્વાસ લેવામા તકલીફ હોય તો તેની સાથે નજીકથી સંપર્ક ટાળો
૪. તમારી આંખ તેમ જ નાક અને મોઢાને ન અડો
૫. જો તમને તાવ, ઉધરસ કે શ્વાસ લેવામા તકલીફ હોય અને જો તમે કોરોના વાયરસ સંક્રમિત વિસ્તારમા ગયા હો અથવા તો કોવિડ-૧૯થી સંક્રમિત/શંકાસ્પદ વ્યક્તિના સંપર્કમા આવ્યા હો તો નજીકના આરોગ્યમથકની મુલાકાત લો અથવા હેલ્પલાઇન નંબર પર સંપર્ક કરો
+૯૧-૧૧-૨૩૯૭૮૦૪૬ અને ૧૦૭૫

આકૃતિ ૪: આરોગ્યસેતુ એપ



Aarogya Setu

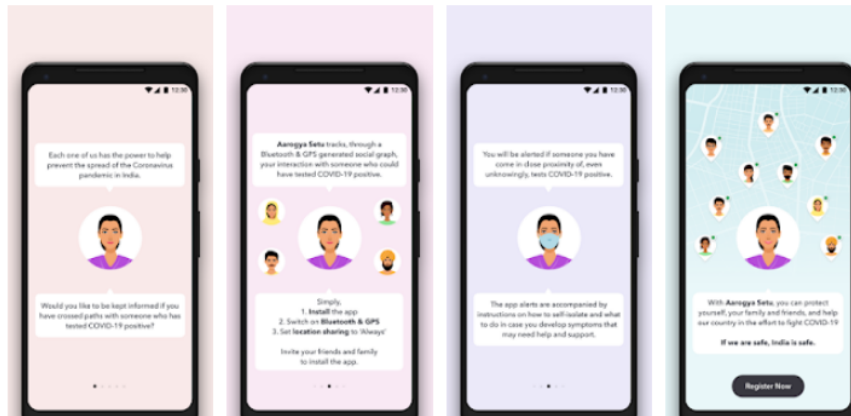
NIC eGov Mobile Apps Health & Fitness

★★★★★ 12,46,469



This app is compatible with some of your devices.

Installed



Aarogya Setu is a mobile application developed by the Government of India to connect essential health services with the people of India in our combined fight against COVID-19. The App is aimed at augmenting the initiatives of the Government of India, particularly the Department of Health, in proactively reaching out to and informing the users of the app regarding risks, best practices and relevant advisories pertaining to the containment of COVID-19.

