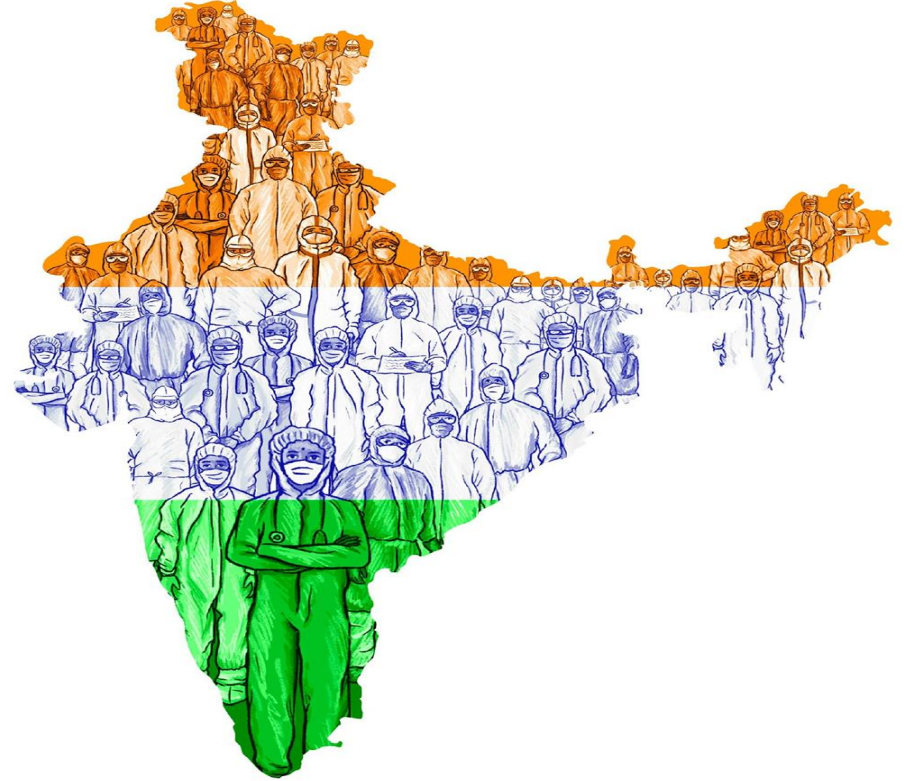




Office of the Principal Scientific Adviser
to the Government of India

સંક્રમણ રોકો, રોગચાળાને નાથો.

માસ્ક, અંતર, સ્વચ્છતા અને હવા ની અવરજવર
SARS-CoV-2 વાયરસના ફેલાવાને રોકવા માટે.



May 2021

સાર્સ-કોવી -2 ના પ્રસારણની સમજણ

સાર્સ-કોવી -2, એક અત્યંત રોગકારક માનવ માં ફેલાતો કોરોનાવાયરસ (HCoV) છે, જેણે ભયાનક રોગચાળા અને મૃત્યુદર સાથે વૈશ્વિક રોગચાળો પેદા કર્યો છે.

વાયરસ લાળ અને નાક વાટે નીકળતા સ્રાવ દ્વારા માણસથી માણસ માં ફેલાય છે. વાયરસ ના મૂળ સ્વરૂપ માં ફેરફાર થઈ વિવિધ પરિવર્તન એકઠા થઈ શકે છે જે નવા 'ચિંતા ના પ્રકારો' બનાવે છે. કેટલાક વાયરસ ના પ્રકારો પ્રસારણ અને ચેપ દર વધારનારા હોઈ શકે છે.

જો કોવિડ ની યોગ્ય વર્તણૂક નું પાલન કરવામાં ન આવે તો,

ચેપનો વધારો ફરીથી થઈ શકે છે. વાયરસ થોડા લોકો માંથી, ખૂબ મોટી વસ્તીમાં ઝડપી ફેલાઈ શકે છે.

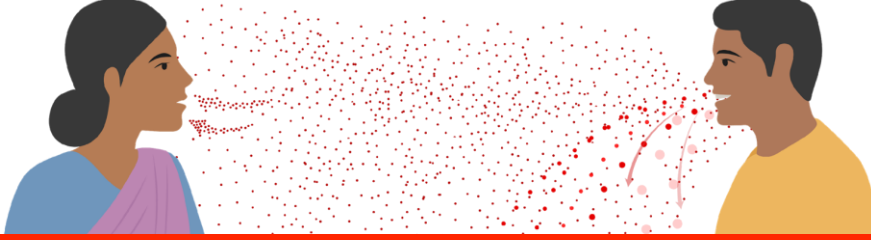
વાયરસના સંક્રમણને ઘટાડવા અને નિયંત્રિત કરવા કોવિડ ની યોગ્ય વર્તણૂકને સખત રીતે અનુસરો.

સરળ હસ્તક્ષેપો અને વર્તન માં બદલાવ, તમારી અને અન્યની ચેપથી રક્ષા કરી શકે છે.

હંમેશા યાદ રાખો: જે લોકોમાં કોઈ લક્ષણો દેખાતા નથી તે પણ વાયરસ ફેલાવી શકે છે!



૧. સૂક્ષ્મ હવાઈ કણો



૨. પ્રવાહી ટીપાં

૩. સપાટી દ્વારા



એક વ્યક્તિથી બીજામાં વાયરસના પ્રસારણના મુખ્ય માર્ગો.

- ▶ SARS-CoV-2 ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિના શરીરમાં ગુણાકાર દ્વારા અનેકગણો વધારો પામે છે. 'યજમાન' અને તેના દ્વારા બીજામાં સંક્રમિત થઈ શકે છે.
- ▶ સંક્રમિત વ્યક્તિના લાળ અને અનુનાસિક સ્રાવ માંથી વાયરસ બહાર આવે છે, જેમ કે શ્વાસ બહાર કાઢતા, વાતચીત કરતા, બોલતા, ગાતા, હસતા, ખાંસી આવતા, છીંકતાં વગેરે.
- ▶ એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિ સુધીનું વાયરસનું સંક્રમણ કોવિડ અનુચિત વર્તનને અનુસરીને તોડી શકાય છે, જે રોગચાળાને ઘટાડશે.

એક ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ જેનામાં વાયરસના લક્ષણો દેખાતા નથી તે પણ "વાયરલ લોડ" બનાવવા માટે પૂરતા પ્રવાહી ટીપાં હવામાં છોડી શકે છે જે બીજા ઘણા ને ચેપ લગાડી શકે છે. સંક્રમિત વ્યક્તિમાં લક્ષણો દેખાવા માટે બે અઠવાડિયા સુધી નો સમય લાગે છે, તે સમય દરમિયાન તેઓ અન્ય લોકોમાં વાયરસનું સંક્રમણ કરવાનું ચાલુ રાખી શકે છે. કેટલાક લોકો ક્યારેય લક્ષણો દર્શાવતા નથી અને તો પણ વાયરસને ફેલાવી શકે છે.



*** ત્યારે પણ માસ્ક પહેરો જ્યારે તમારી આસપાસના લોકોમાં કોઈ ચેપી લક્ષણો જોવા મળતા નથી.**

સૂક્ષ્મ હવાઈ કણો અને પ્રવાહી ટીપાં દ્વારા પ્રસારણ

પ્રવાહી ટીપાં અને સૂક્ષ્મ હવાઈ કણો ના સ્વરૂપમાં લાળ અને અનુનાસિક સ્રાવ વાયરસને એક વ્યક્તિથી બીજામાં લઈ જાય છે.

મોટા કદના ટીપાં જમીન પર અને સપાટી પર પડે છે, અને નાના હવાઈ કણો હવામાં વધારે અંતર સુધી વહન કરે છે.

હવાની અવરજવર જ્યાં ન થતી હોય તેવી બંધ જગ્યાઓ પર, પ્રવાહી ટીપાં અને સૂક્ષ્મ હવાઈ કણો ઝડપથી કેન્દ્રિત બને છે અને તે વિસ્તારના લોકોમાં સંક્રમિત થવાનું જોખમ મોટા પ્રમાણમાં વધારે છે.

ચેપ પ્રસારણ નું જોખમ બહારના વિસ્તારમાં ખૂબ ઓછું છે, કારણકે વાયરસ ના કણો ઝડપથી વિખેરાઈ જાય છે.

☠ જો મ ગંધને હવા ની અવર-જવર દ્વારા મંદ કરી શકાય છે, તેવી જ રીતે વાયરસ ના ખતરનાક સંકેન્દ્રણ ને બાહ્ય હવાના અંદર પ્રવેશની ખાતરી કરીને ઘટાડી શકાય છે.



ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિથી ૨ મીટરની અંદર ફેલાયેલાં ટીપાં.



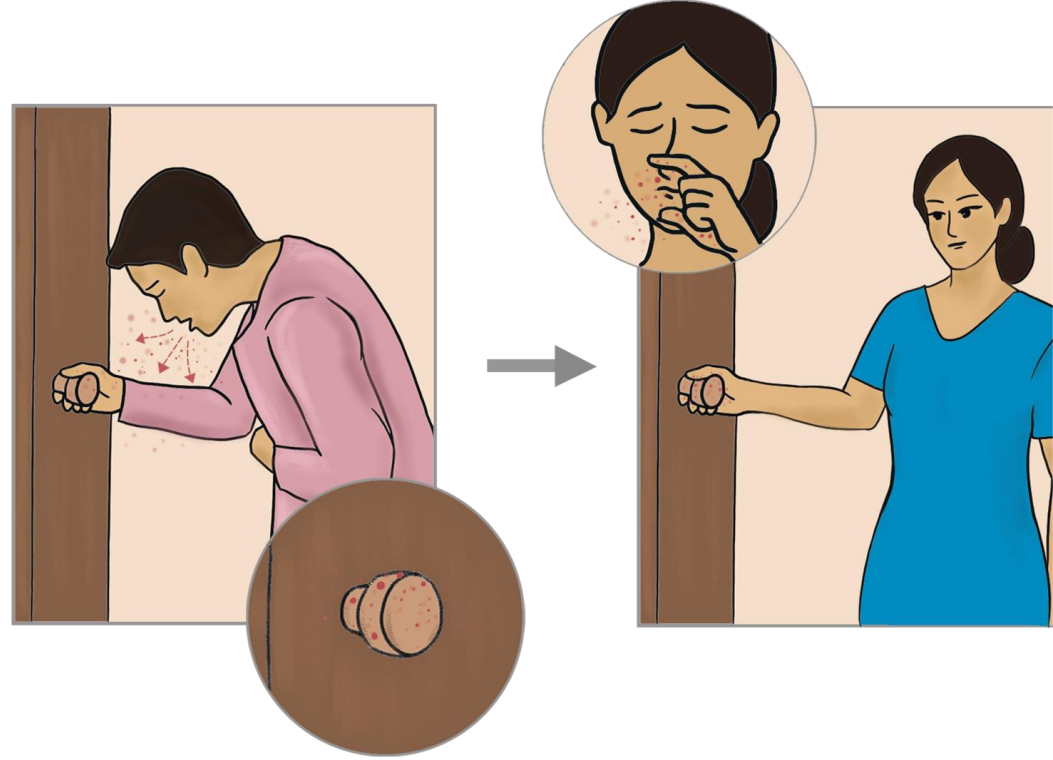
સૂક્ષ્મ હવાઈ કણો અને પ્રવાહી ટીપાં એ વાયરસ ના મુખ્ય પ્રસારણ માધ્યમ છે.

સૂક્ષ્મ હવાઈ કણો ૧૦ મીટર સુધી હવામાં વહન પામી શકે છે.



સપાટી દ્વારા પ્રસારણ

- ▶ ચેપગ્રસ્ત દ્વારા ઉત્સર્જિત પ્રવાહી ટીપાં વિવિધ સપાટી પર પડે છે.
- ▶ જ્યારે કોઈ આ દૂષિત સપાટીઓને સ્પર્શ કરે છે અને સાબુથી હાથ ધોયા વિના તેમના મોં, નાક અથવા આંખો ને સ્પર્શ કરે છે તેમને વાયરસ સંક્રમિત કરી શકે છે.
- ▶ આ વાયરસ થી ભરેલા ટીપાં બિન-છિદ્રાળુ સપાટી જેમ કે કાચ, પ્લાસ્ટિક અને સ્ટેઈનલેસ સ્ટીલ પર એકદમ લાંબા સમય માટે ટકી શકે છે.



વધારે સંપર્ક વાળી જગ્યાઓ જેમ કે દરવાજા ના હાથા, લાઈટ, સ્વીચો, ટેબલ, ખુરશીઓ, અને જમીન ને ધ્વીય અને ફિનાઇલ જેવા જીવાણુનાશક પદાર્થોથી વારંવાર સફાઈ કરવાથી, સપાટી દ્વારા ફેલાતા વાયરસ ના દૂષણને દૂર કરી શકાય.

માસ્ક પહેરો

PSA Guidelines on Masks here:

<https://static.psa.gov.in/psa-prod/publication/ManualonHomemadeCover.pdf>



ખૂબ જ ઉચ્ચ જોખમ

ઉચ્ચ જોખમ

ઓછું જોખમ

- ✓ એક ડબલ લેયર કપાસનું ઘરમાં બનાવેલ માસ્ક કંઈ ન હોવા કરતાં વધુ સારું છે.
- ✓ N95 માસ્ક મહત્તમ સુરક્ષા આપે છે..

માસ્ક હોવું જોઈએ

તમારા ચહેરા પર યુસ્ત બેસતું અને તમારા નાક અને હડપયી ની આસપાસ હવા ના છિદ્રો ના રહે તેવું હોવું જોઈએ.

કપડા ના માસ્કને દરરોજ ધોવા અને તડકામાં સૂકવવા જોઈએ.

* ઘર ની બહાર હો ત્યારે અને અને ઘર માં પણ બહારના લોકો સાથે હો ત્યારે માસ્ક પહેરો.

બે જોડી માસ્ક સાથે પહેરો

* ડબલ માસ્ક પહેરવાની ભલામણ કરવામાં આવે છે



ડબલ માસ્કીંગ માટે:

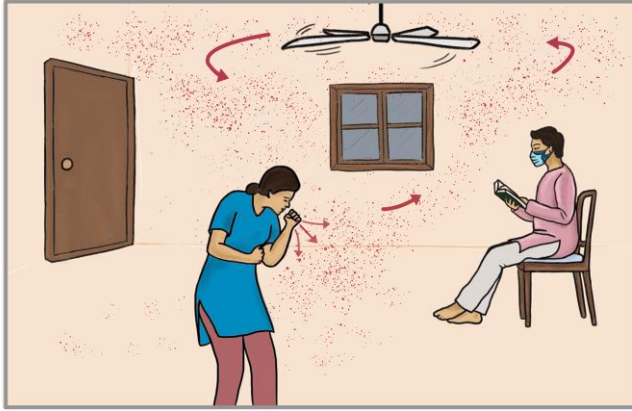
- સર્જિકલ માસ્ક પહેરો, પછી તેના પર બીજો યુસ્ત ફિટિંગ કાપડનો માસ્ક પહેરો..
- જો તમારી પાસે સર્જિકલ માસ્ક નથી, તો એક સાથે બે સુતરાઉ માસ્ક પહેરો.
- આદર્શ રીતે સર્જિકલ માસ્કનો ઉપયોગ ફક્ત એક જ વાર કરવો જોઈએ, પરંતુ જોડી બનાવતી વખતે, તમે તેને એક ઉપયોગ પછી ૭ દિવસ સૂકી જગ્યાએ મૂકીને ૫ વખત સુધી ઉપયોગ કરી શકો છો (આદર્શ રીતે તેને તડકા માં સૂકવો) અને પછી ડબલ સ્તર તરીકે ફરીથી વાપરો.

સર્જિકલ માસ્ક ક્યારેય ન ધોવા જોઈએ

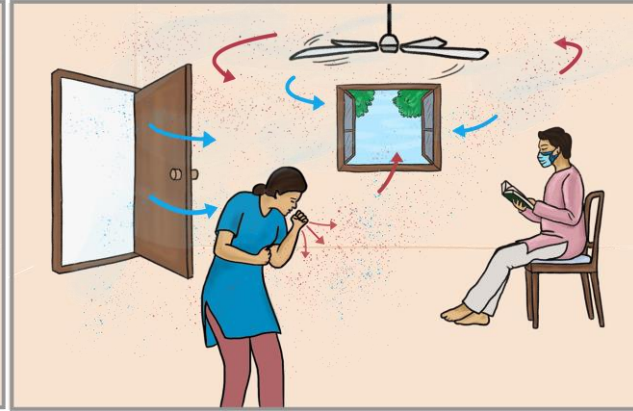
હવાની અવરજવર : ધર

અંદરની હવાને વિસ્થાપિત કરવા માટે બહારની હવાને અંદર આવવા દો. આ દિશા યુક્ત હવા પ્રવાહ અને સુધારેલ હવાની અવરજવર બંધ જગ્યાઓ પર સંચિત વાયરલ લોડ થી ચેપ થવાની સંભાવનાને ઓછી કરી શકે છે. જેટલી હવા ની અવરજવર સારી તેટલી સંક્રમણની સંભાવના ઓછી.

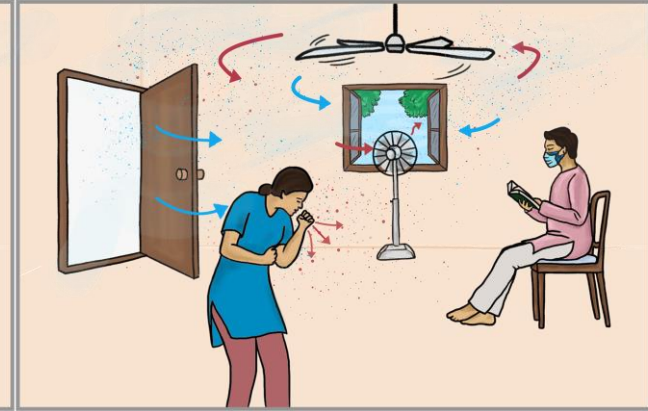
ઓછી હવાની અવરજવર
(બારી અને દરવાજા બંધ)



સારી હવાની અવરજવર (બારી
અને દરવાજા ખુલ્લા)



આદર્શ હવાની અવરજવર
(એક્ઝોસ્ટ સિસ્ટમ)

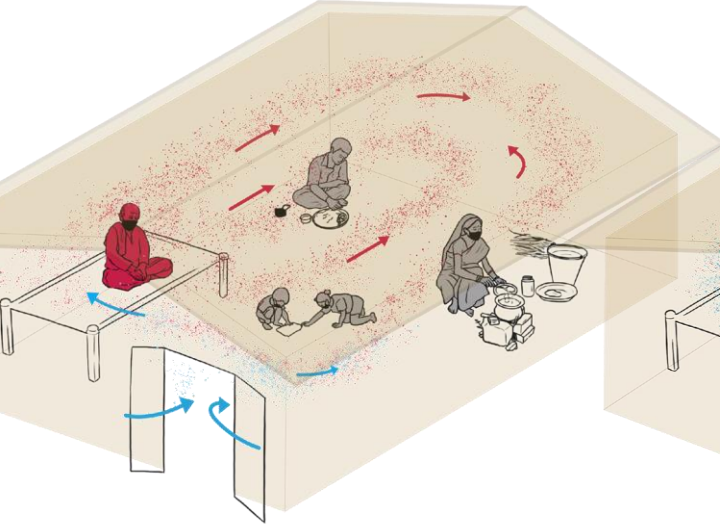


પંખા ની ગોઠવણ મહત્વપૂર્ણ છે. એવી રીતે પંખા ને મૂકવાનું ટાળો જેનાથી દૂષિત હવા સીધી બીજા કોઈના પર પડે. એક્ઝોસ્ટ પંખા ને સ્થાપિત કરવું મહત્વપૂર્ણ છે. જો બારી અને દરવાજા બંધ હોય તો એક્ઝોસ્ટ પંખા ને ચાલુ રાખો.

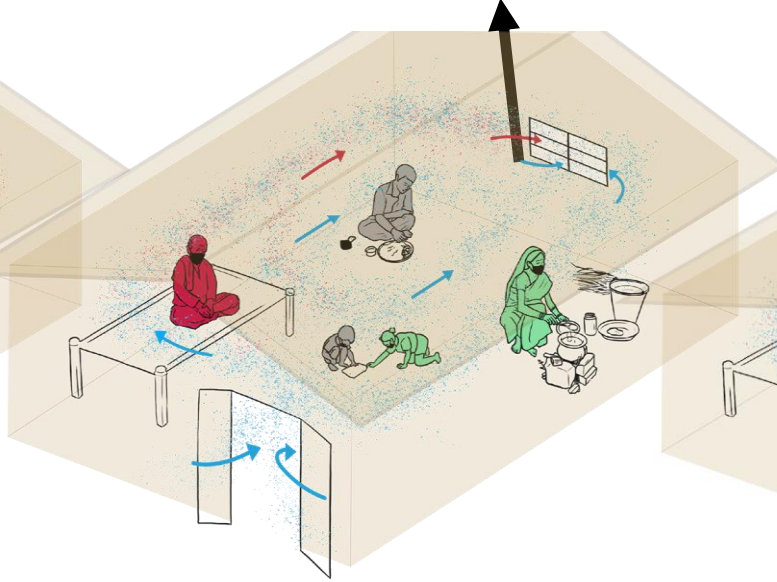
અંદર ના ચેપથી મહત્તમ રક્ષણ માટે આદર્શ હવાની પ્રવાહ બનાવવા, એક્ઝોસ્ટ પંખો ઉમેરો અથવા બહારના ચહેરા તરફ ફેરવીને પેડેસ્ટલ પંખાને એક્ઝોસ્ટ પંખા માં ફેરવો..

હવાની અવરજવર: ઝૂંપડા

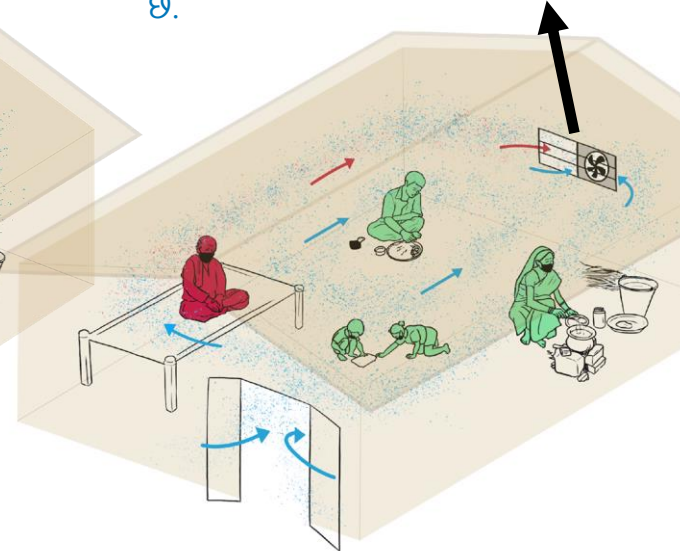
૧. ઓછી હવાની અવરજવર
(હવા પરિભ્રમણ નહિ).



૨. જાળી અથવા અન્ય સરળ હવા
નિકાસબારું ઉમેરવાથી દિશાત્મક
હવાના પ્રવાહમાં સુધારો થાય છે અને
વાયરલ લોડ ઘટાડે છે.



૩. જાળી / એર આઉટલેટની બાજુમાં
એકઝોસ્ટ પંખો સ્થાપિત કરવાથી
દિશાત્મક હવાના પ્રવાહમાં સુધારો
થાય છે જે સંક્રમણ ના ખતરાને ઘટાડે
છે.



બારી/ હવાની આરપાર અવરજવરનો અભાવ
અતિશય વાયરલ લોડ બનાવે છે અને ઓછી હવાની
અવરજવર વાળી જગ્યામાં ચેપ થવાની સંભાવના
વધારે છે.



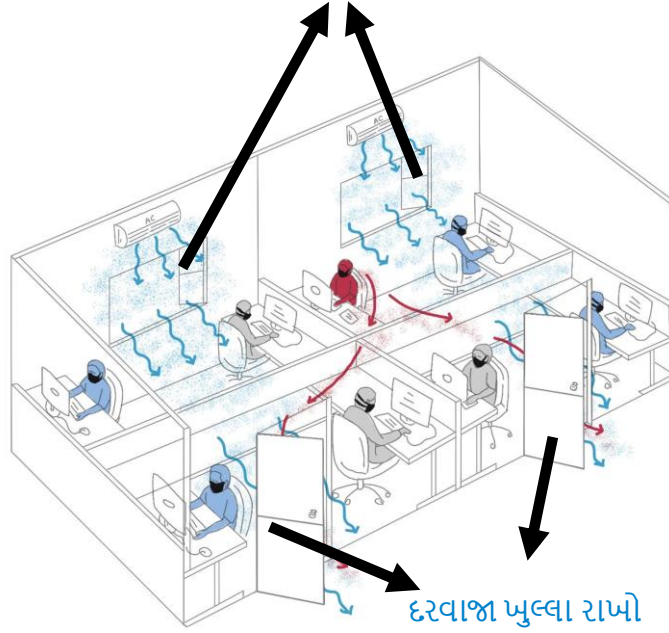
* એવી સલાહ આપવામાં આવે છે કે, જે ઘરો માં હવા
નું પરિભ્રમણ થતું નથી ત્યાં ગ્રામ પંચાયત દ્વારા જાળી /
એર આઉટલેટ એકઝોસ્ટ પંખા સાથે સ્થાપિત કરવામાં
આવે.

હવાની અવરજવર : કાર્યાલય

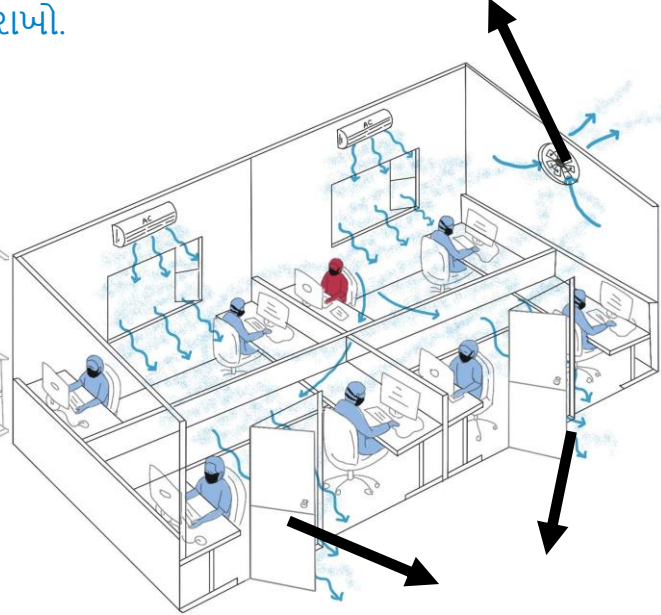
૧. AC ચલાવતી વખતે બારી અને દરવાજા બંધ રાખવામાં આવે છે તેનાથી ઓરડાની અંદરની ચેપી હવા અંદર જ રહી જાય છે અને ચેપગ્રસ્ત વાહકથી બીજામાં સંક્રમણ થવાનું જોખમ વધે છે.



૨. શુદ્ધ હવા લાવવા અને વાયરસના કણો નું સંકેન્દ્રણ ઘટાડવા એસી ચાલુ હોય ત્યારે બારી અને દરવાજા ને થોડા ખુલ્લા રાખો.



૩. મહત્તમ હવા પરિભ્રમણ માટે ગેબલ / એક્ઝોસ્ટ પંખા ઉમેરો.



હવાની અવરજવર : સેન્ટ્રલાઈઝ્ડ એર મેનેજમેન્ટ સિસ્ટમ

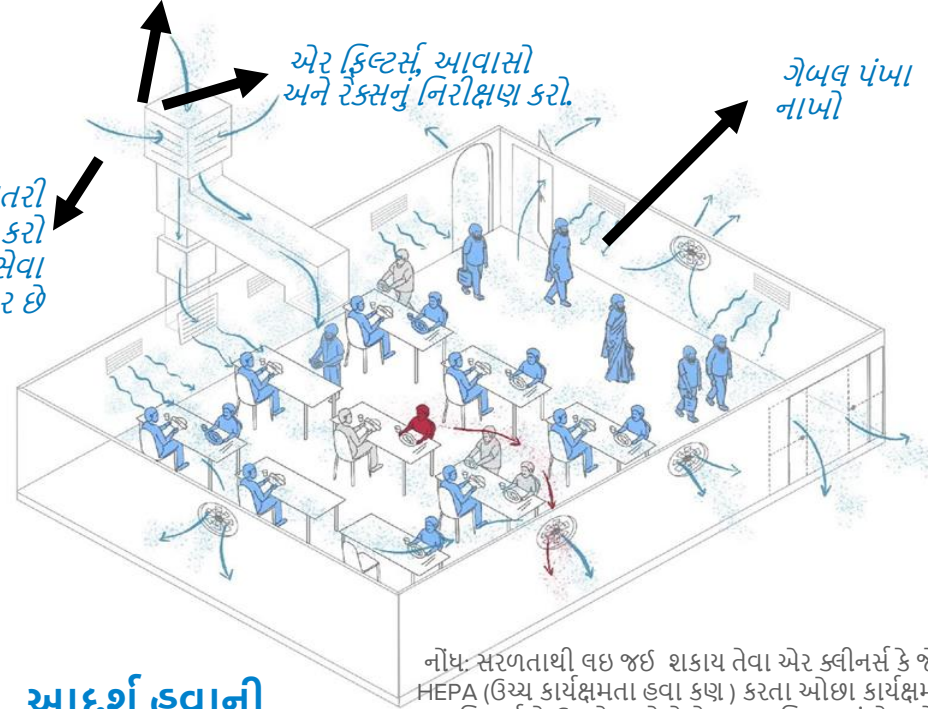
જ્યારે બહારથી હવા આવવા ના વિકલ્પો માર્યાદિત હોય ત્યારે સુધારેલ કેન્દ્રીય હવા નું ગાળણ/ શુદ્ધિકરણ કાર્યક્ષમતામાં વધારો ખાસ કરીને મદદરૂપ છે. છતની હવા બારી અને HEPA / નિયમિત ગાળકો ની ભલામણ કાર્યાલય, સભાગૃહ, ખરીદારી દુકાનોમા વગેરે માં કરવામાં આવે છે. આ ગાળકો નિયમિતપણે સાફ અથવા બદલી થવા જ જોઈએ.



ખાતરી કરો કે યોગ્ય ફિલ્ટર ફીટ દ્વારા હવા ફિલ્ટર ફિટમાંથી જ પસાર થાય છે તેની આસપાસથી નહિ.

એર ફિલ્ટર્સ, આવાસો અને રેક્સનું નિરીક્ષણ કરો.

ગેબલ પંખા નાખો

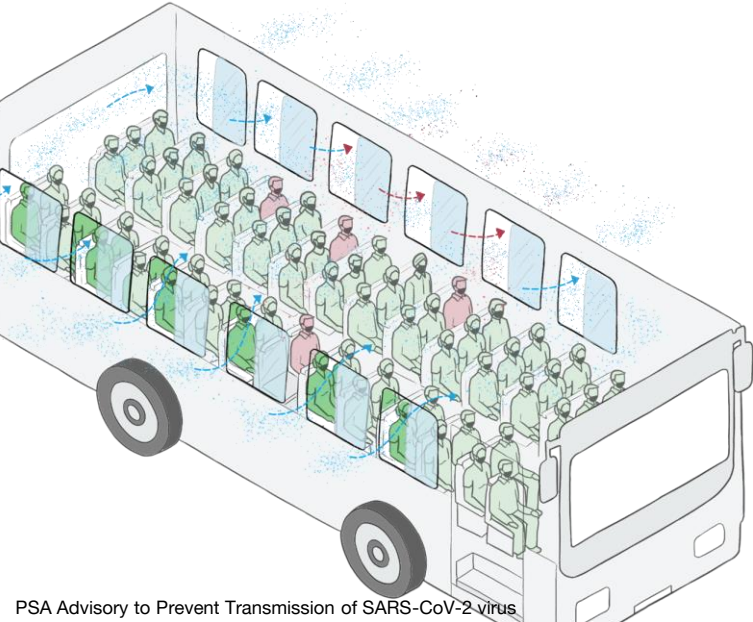


નોંધ: સરળતાથી લઇ જઈ શકાય તેવા એર ક્લીનર્સ કે જે HEPA (ઉચ્ચ કાર્યક્ષમતા હવા કણ) કરતા ઓછા કાર્યક્ષમ ફિલ્ટર્સનો ઉપયોગ કરે છે તે પણ અસ્તિત્વમાં છે અને ઓરડાની હવા સાફ કરવામાં ફાળો આપી શકે છે. જોકે, તેઓ સ્પષ્ટપણે નોન-એયપીએ એકમો તરીકે લેબલ થયેલ હોવા જોઈએ.

હવાની અવરજવર : વધારાની બાબતો

જાહેર પરિવહન વાહનોમાં હવાની અવરજવર ની ખાતરી કરો:

- શક્ય હોય ત્યાં બસો અને ટ્રેનોમાં બારી ખુલ્લી રાખો.
- વાતાનુકૂલિત બસો અને ટ્રેનોમાં હવાના પ્રવાહને સુધારવા માટે એકઝોસ્ટ સિસ્ટમને પ્રસ્થાપિત કરો.
- વાતાનુકૂલિત સિસ્ટમમાં HEPA / નિયમિત ફિલ્ટરો પણ દાખલ કરો. આ નિયમિતપણે સાફ થવા જોઈએ અને બદલવા જોઈએ.



હવાની ઉચ્ચ અવરજવર અને દિશાકીય હવાના પ્રવાહને લોકો થી દૂર ધકેલી વાયરસનું સંક્રમણ ઘટાડી શકાય છે.



* હોસ્પિટલો અને આરોગ્ય કેન્દ્રોમાં સુનિશ્ચિત કરવું આવશ્યક છે કે સારી રીતે હવાની અવરજવર અને હવાના પ્રવાહની દિશામાં નિયંત્રિત વિસ્તારોમાં રસીકરણ કરવામાં આવે છે.

સમુદાય-સ્તરનું પરીક્ષણ અને અલગતા

(ગ્રામીણ / અર્ધ-શહેરી વિસ્તારો માટે)

- વિસ્તારમાં પ્રવેશતા લોકો માટે રેપિડ એન્ટિજન પરીક્ષણ કરો.
- આશા / આંગણવાડી / આરોગ્ય કાર્યકરોને રેપિડ એન્ટિજન પરીક્ષણ કરવા માટે પ્રશિક્ષિત અને સુરક્ષિત રાખવા આવશ્યક છે.

- આ આરોગ્ય કર્મચારીઓને આપવા માં આવી હોય તો પણ પ્રમાણિત N 95 માસ્ક આપવો આવશ્યક છે.
- આશા / આંગણવાડી / આરોગ્ય કાર્યકરોને પણ ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ ની દેખરેખ માટે ઓક્સિમીટર આપવામાં આવશે.

* દરેક વ્યક્તિ જેમનો ટેસ્ટ પોઝિટિવ આવે છે તેને પ્રમાણિત N 95 માસ્ક અથવા સર્જિકલ માસ્ક આપવો જોઈએ જો તે શક્ય ન હોય તો, આઇસીએમઆર માર્ગદર્શિકા અનુસાર અલગ રાખવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.



PSA Guidelines on Home Isolation

<https://www.psa.gov.in/innerPage/psa-initiatives/home-care-tips-managing-covid-19/2820/2820>



Office of the Principal Scientific Adviser
to the Government of India

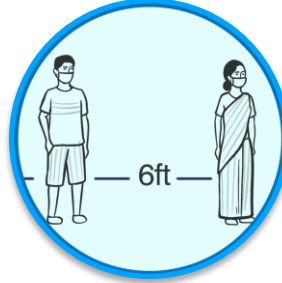
સંક્રમણ રોકો ,રોગચાળાને નાથો .



ડબ્લુ માસ્ક
પહેરો



આસપાસનો
વિસ્તાર હવાની
સારી અવરજવર
વાળો રાખો



શારીરિક
અંતર
જાળવવું



સાબુથી
હાથ
વારંવાર
ધોવા



કોવિડ
પોઝિટિવ
દર્દીઓ
અલગ
રાખો



જીવાણુનાશક
વડે સપાટીઓ
નિયમિતપણે
સાફ કરો

PSA Advisory to Prevent Transmission of SARS-CoV-2 virus

Translated by: Suchi Tejas Tanna and Mital Thacker |
Coordination and Support: Dr Alakananda Batni, Gubbi Labs.

Design and Research: Vertiver