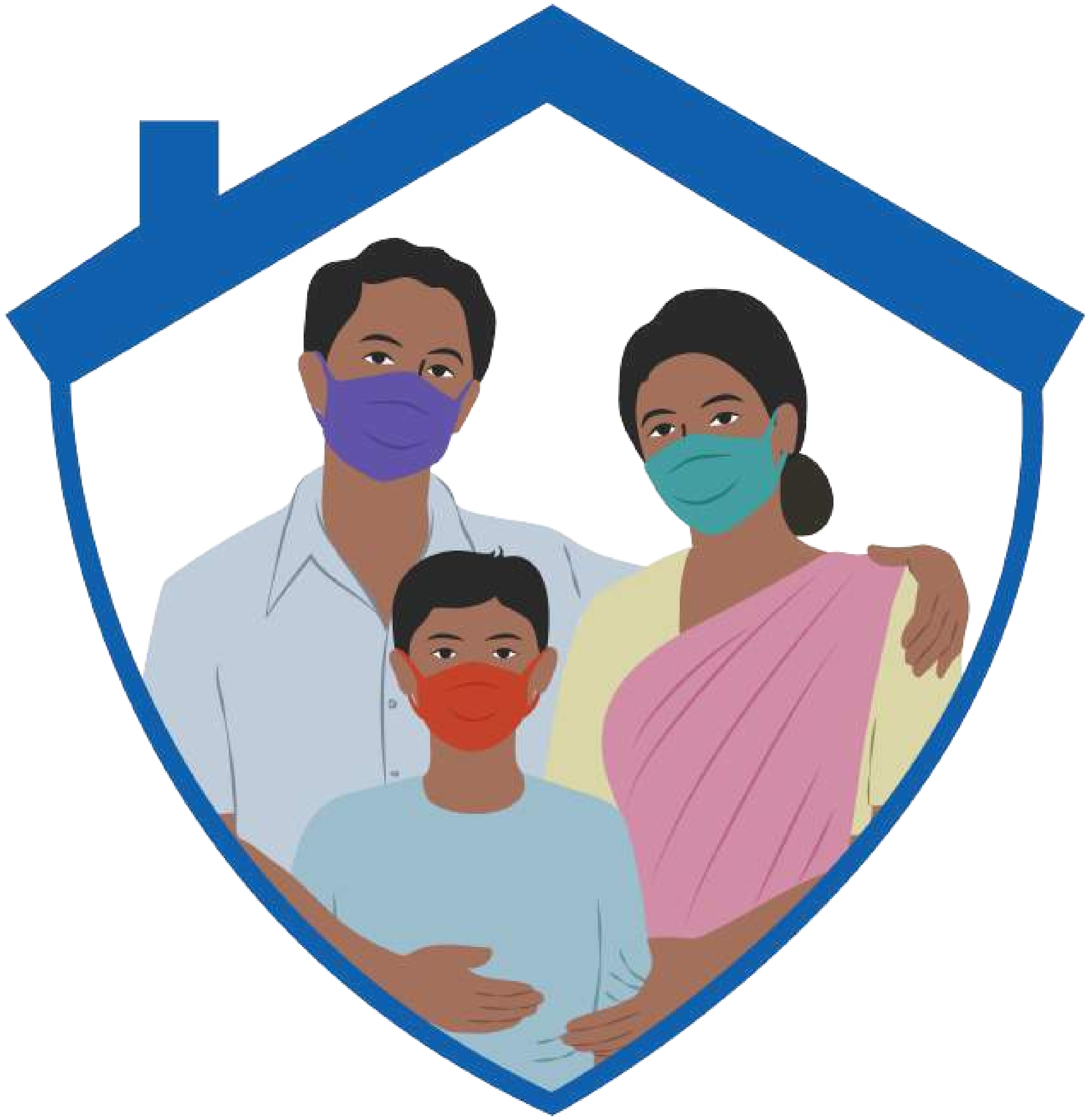
सत्यमेव जयते

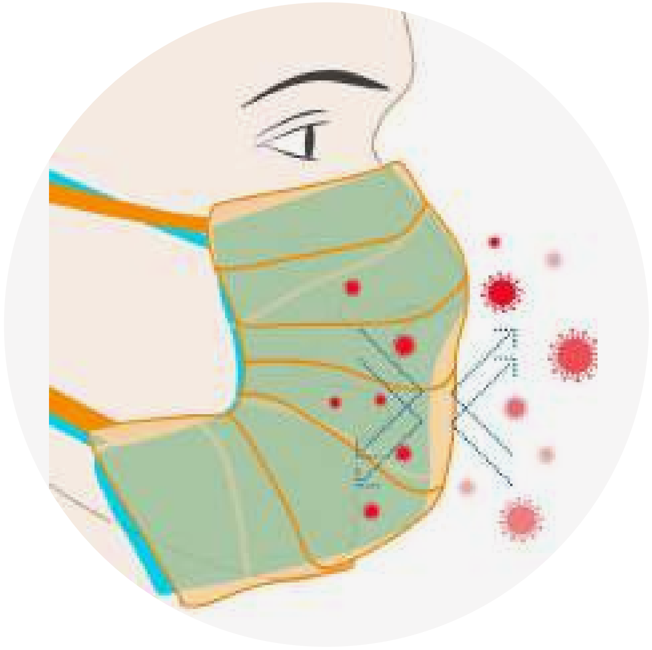
भारत सरकार के प्रमुख वैज्ञानिक सलाहकार का कार्यालय



કોવિડ-19 ને સંચાલિત કરવા માટે ઘેરલુ નુસ્કા

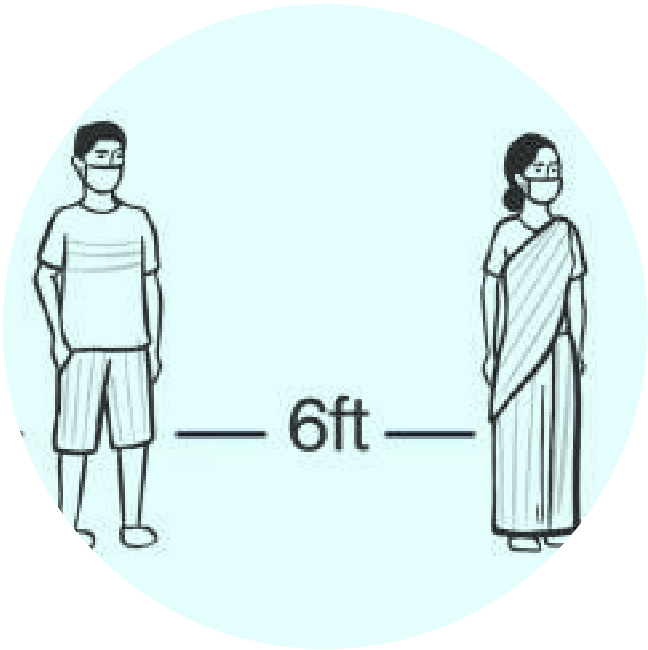
કોવિડ-19 યોગ્ય વર્તન જાળવવું

કૃપા કરીને સાવચેત રહો



ડબલ માસ્ક પહેરો

વધારાના રક્ષણ માટે બે માસ્ક પહેરો. જો તમારી પાસે એન 95 માસ્ક છે, તો તમારે ડબલ માસ્ક પહેરવાની જરૂર નથી.



એક બિજાથી શારીરિક અંતર જાળવવું

બિજાથી ઓછામાં ઓછા 6 ફુટ દૂર રહો અને ગીચ જગ્યાઓ ટાળો.

વારંવાર સાબુથી હાથ ધોવા

દિવિસમાં ઘણી વખત સાબુથી હાથ ધોવા. સ્વચ્છતા જાળવવા માટે ફક્ત સેનિટાઈઝર પર આધાર રાખશો નહીં.

તમારા ઘર માં હવાની અવર જવર રાખો

બને ત્યા સુધી બારી અને દરવાજા ખુલા રાખો.

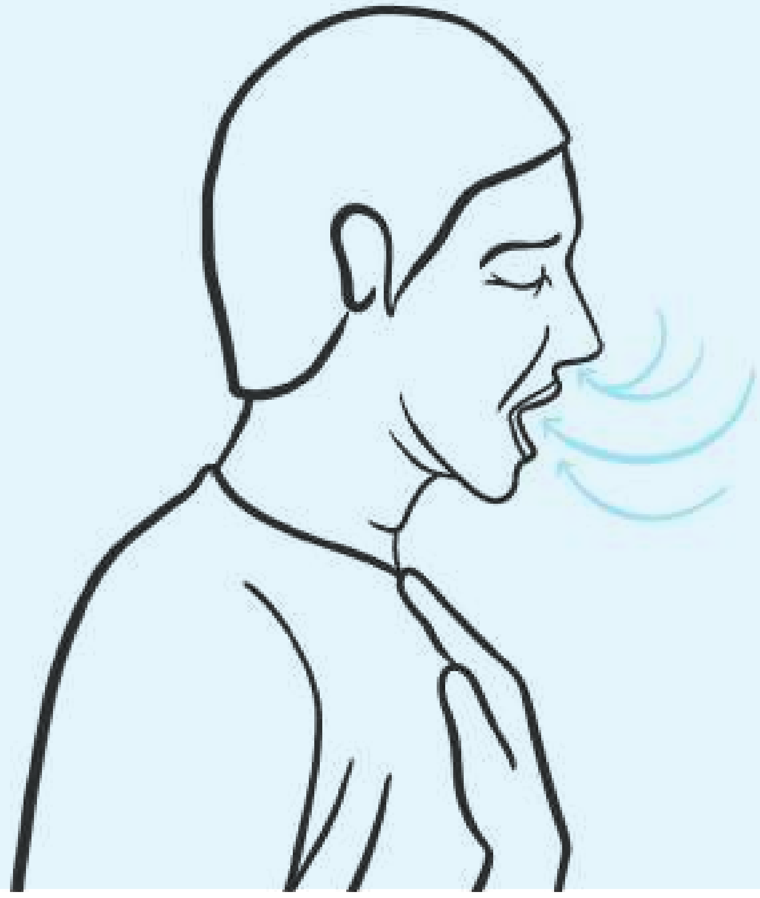
મોટાભાગના કોવિડ -19 ના ચેપ ગંભીર નથી અને તેમને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની જરૂર નથી.

કોવિડ -19 ના મોટાભાગના દર્દીઓ ઘરે ફક્ત સ્વ-સંભાળની પદ્ધતિઓનું પાલન કરીને સાજા થાઈ જાય છે

ડૉક્ટરની સલાહ લીધા વિના દવાઓ ન લો

કોવિડ ને એટકાવવા અથવા તેની સારવાર કરવા એન્ટિબાયોટિક્સ અથવા કોઈપણ દવાનો ઉપયોગ કરશો નહી ડૉક્ટરની સલાહ મુજબ જ તેનો ઉપયોગ કરો.

સામાન્ય કોવિડ -19 લક્ષણો



- તાવ
- સુકી ઉધરસ
- સુકુ ગળું
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- શરીરનો દુખાવો
- ગંધ અથવા સ્વાદની ખોટ
- માથાનો દુખાવો
- થાક
- ઠંડી
- ઉબકા
- ઉલટી
- ઝાડા

જો તમને આમાંથી કોઈપણ લક્ષણોનો અનુભવ થાય છે,તરત જ કોવિડ-19 સ્વ-સંભાળ શરૂ કરો કોવિડ-19 માટે પગલાં લો અને જાતે પરીક્ષણ કરો. તમારા પરીક્ષણ પરિણામોની રાહ જોયા વિના, નીચેના પૃષ્ઠોમાં બતાવેલ હોમ કેર ટીપ્સ (ઘેરલુ નુસ્કા) પ્રારંભ કરો. »

તાણ ન લો અથવા બેચેન થશો નહીં, કારણ કે એ કરવાથી બિમારી સામે લડવા માટે શરીરના કુદરતી પ્રતિભાવો નબળા પડી શકે છે.

એકંત મા રહો, આરામ કરો, પ્રવાહિ પદાર્થ નુ સેવન કરો

- અનુભવોના લક્ષણોની પ્રથમ નિશાની પર ઘરે અને તમારા પરિવારના

અન્ય સભ્યોને અલગ કરો

- તુરંત જ માસ્ક પહેરો, પ્રાધાન્યમાં બે માસ્ક

- તમારા પરિવારના સભ્યોએ પણ બે માસ્ક પહેરવા જોઈએ
- **તમારા પોતાના વાસણો અને કપડાં વગેરે જાતે ધોવા.**
- દિવસમાં ઓછામાં ઓછું 2 થી 3 લિટર પાણી પીવો
- શક્ય તેટલું આરામ કરો

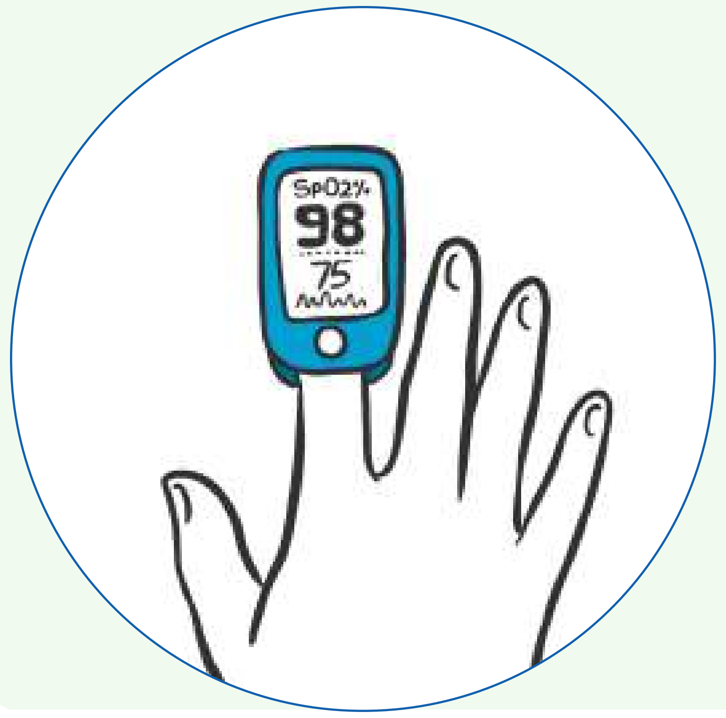
શારીરિક તાપમાન અને ઓક્સિજનના સ્તરનું નિરીક્ષણ કરો

- દિવસમાં 2 થી 4 વખત તમારા શરીરનું તાપમાન તપાસો. તાવથી પીડાતા લોકોને ફક્ત પેરાસિટામોલ લેવાની સલાહ આપવામાં આવે છે. જો તાવ 5 દિવસ સુધી ચાલુ રહે છે, તો તરત જ હોસ્પિટલમાં જવું જોઈએ

- દિવસમાં 3-4 વખત પલ્સ ઓક્સિમીટરથી તમારા ઓક્સિજેનના સ્તરોનું નિરીક્ષણ કરો. અયોગ્ય વાંચન ટાળવા માટે તમે ઓક્સિમીટરનો ઉપયોગ કરો તે પહેલાં, ખાતરી કરો કે તમારી આંગળીઓ સાફ છે (નેઈલ પેઈન્ટ ભૂંસી નાખો!)

જો તમારું ઓક્સિજનનું સ્તર 92% ની નીચે આવે, તો હોસ્પિટલમાં જવું જોઈએ. તેની સાથે તમારી છાતી / પેટ પર ઉલ્ટુ સૂવું (આને પ્રોન સ્થિતિ કહેવાય છે)

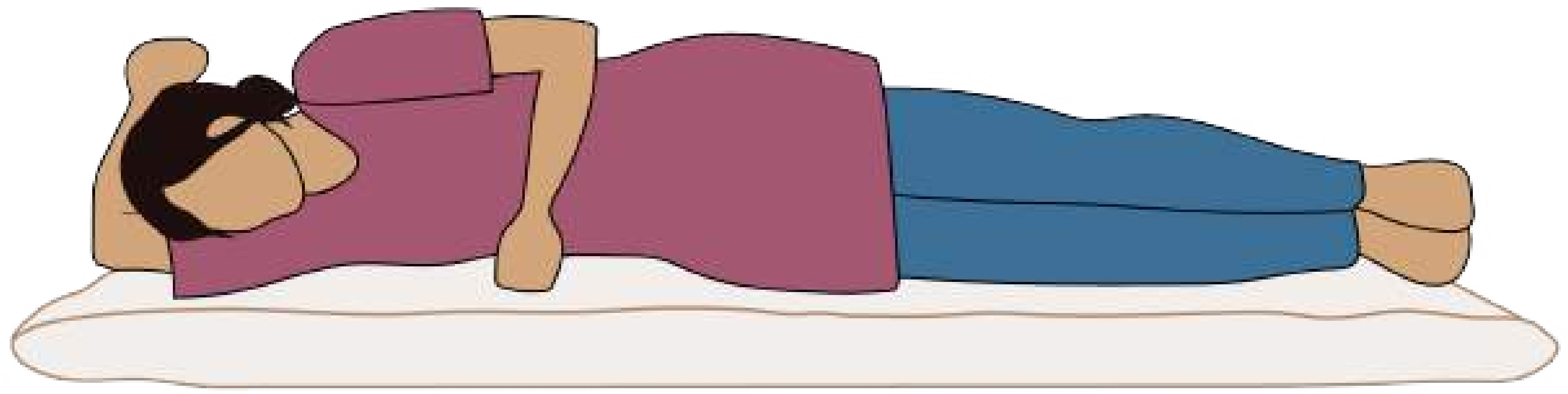
સમુદાય કલ્યાણ સમાજો અને રહેવાસી કલ્યાણ સંગઠનો ઓક્સિમીટર ખરીદીને સંપૂર્ણ સેનિટાઈઝેશન પછી પરિવારોમા જ્યાં સુધી દર્દીઓ સ્વસ્થ ન થાય ત્યાં સુધી આલોકો ને આપી શકે છે



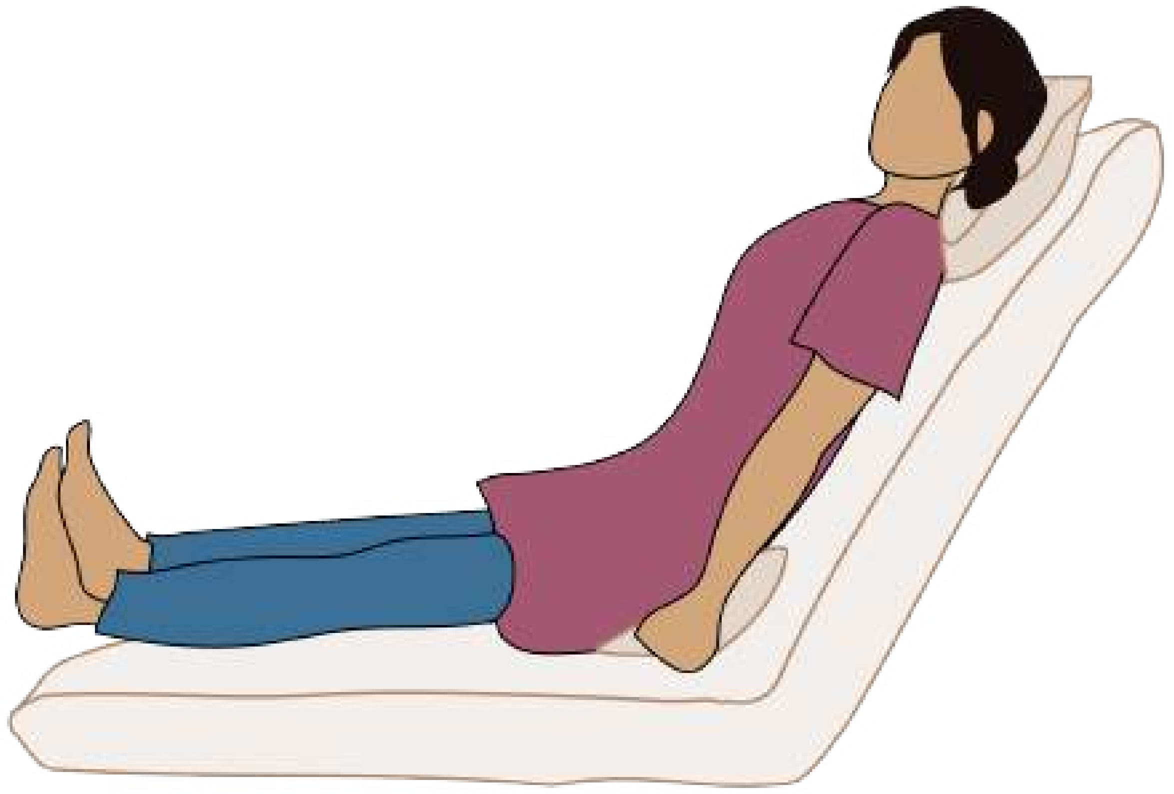
પ્રોન સ્થિતિમાં સુવાથી ફેફસાના ઓક્સિજન સ્તરમાં સુધારો

જો ઓક્સિમીટર વાંચન 94% ની નીચે બતાવે, તો દર્દીઓને સલાહ આપવામાં આવે છે કે તેઓ તેમના પેટ પર સુવે (પ્રોન સ્થિતિ) આ કરવા થી શ્વસન ક્રિયા મા સુધારો થશે અને ઓક્સિજન સંતૃપ્તિમાં વધારો થશે.

1.30 મિનિટથી 2 કલાક માટે સપાટ પલંગ પર પ્રોન સ્થિતિમાં સૂવું શરૂ કરો

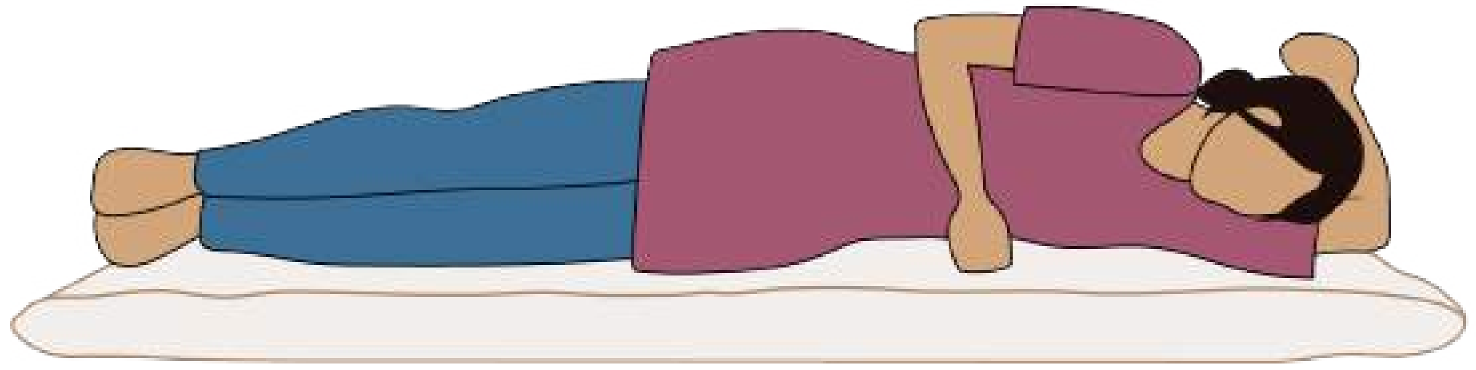


2. તમારી જમણી બાજુએ 30 મિનિટથી
2 કલાક સુધી સૂવું



3. એના પછી 30 મિનિટથી 2 કલાક સુધી
બેસી રહો (30-60 ડિગ્રી)

સ્થિતિ વચ્ચે ફેરબદલ કર્યા પછી તમારા ઓક્સિજન સ્તરોનું નિરીક્ષણ રાખો. જો ઓક્સિજનનું સ્તર 92% ની નીચે આવે છે, તો ડૉક્ટરની સલાહ લો અને તરત જ હોસ્પિટલમા દાખલ થઈ જાવ



4. 30 મિનિટથી 2 કલાક સુધી
તમારી ડાબી બાજુ સૂવું

5. 30 મિનિટથી 2 કલાક માટે
સેમી પ્રોન સ્થતિમાં સૂવું

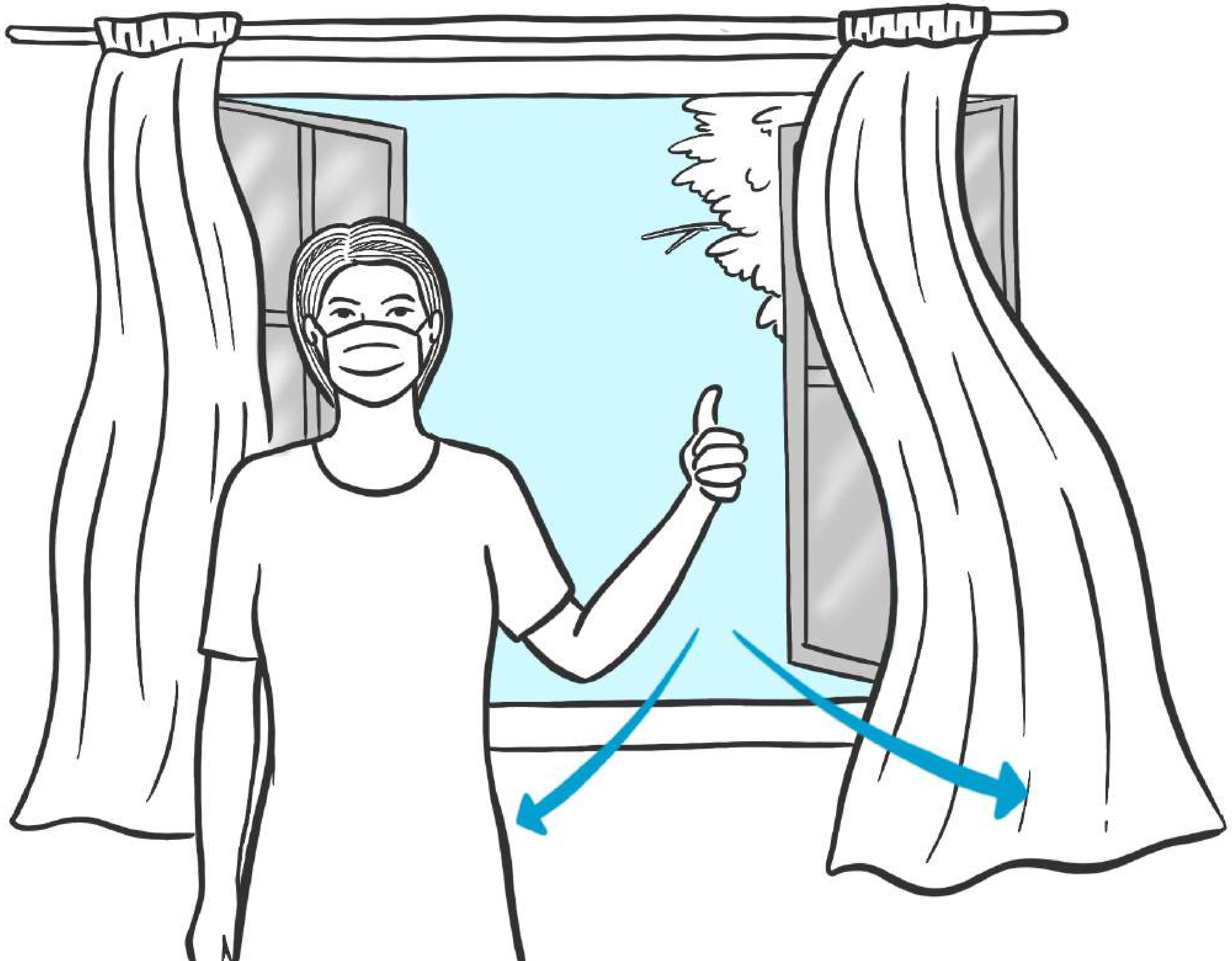
6. 30 મિનિટથી 2 કલાક માટે
પ્રોન સ્થિતિમાં પાછા કરો.
આ બધી ક્રિયા ઓનુ પુનરાવર્તન કરો.

ગર્ભાવસ્થા, ડીપ વેઈન થ્રોમ્બોસિસ, કાર્ડિયાક શરતો, કરોડરજ્જુ અથવા ફ્રેક્ચર મુદ્દાઓ જેવી સ્થિતિમાં ઉચ્ચારણ ટાળો.

ઘર માં હવાની અવર જવર રાખો

હવાના પરિભ્રમણને જાળવવા માટે, આઉટડોર ફેસિંગ બારીઓ અને દરવાજા ખુલ્લા રાખો

ટીપું અને એરોસોલ્સ વહન કરતું ચેપ, બંધ જગ્યાઓ પર ઝડપથી એકઠા થઈ શકે છે અને તમારા ઘરમાં અન્ય લોકોમાં સંક્રમણ થવાનું જોખમ વધારે છે.



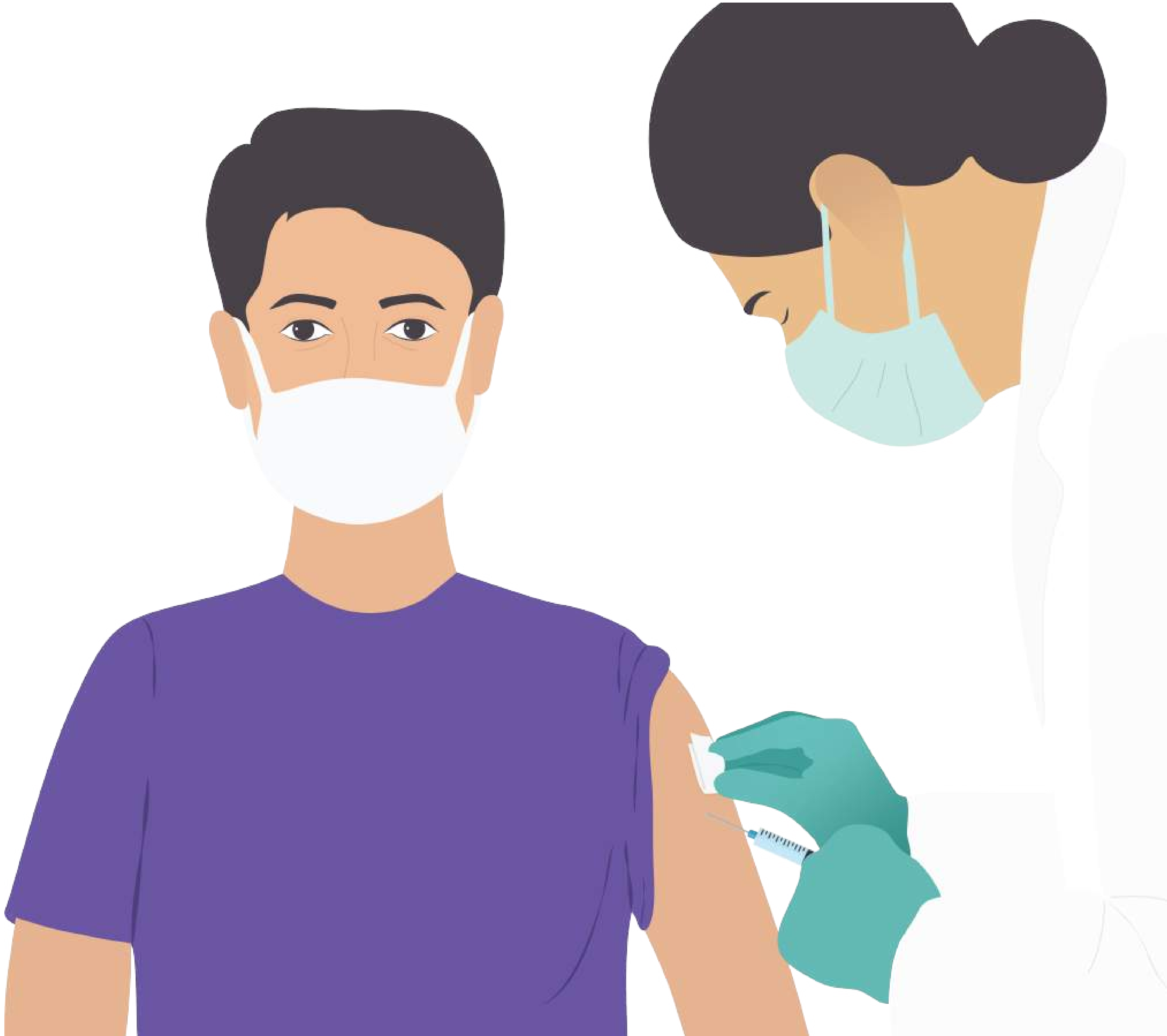
ભારતમાં કોવિડ-19 વાયરસનુ પરિવર્તન

બધા વાયરસ ચલોમાં મ્યુટેશન એટલે ફેરફાર માટે જાણીતા છે. ફેરફારો પછી આ પ્રકારો (વેરિઅન્ટ) વધુ ચેપ, વધુ તીવ્રતા અને વધુ ફેલાવો દર્શાવે છે. બી .1.617 વેરિઅન્ટને ડબલ મ્યુટન્ટ કહેવામાં આવ્યું છે.

ભારતની કોવેક્સિન અને કોવિડિલ્ડ રસી બંને રોગપ્રતિકારક સુરક્ષા પૂરી પાડે છે. કેટલાક દેશોમાં લોકોને સંપૂર્ણ રસી આપ્યા પછી રસીકરણ ડ્રાઈવ્સના પરિણામે ચેપ દરમાં 95.8% ઘટાડો થયો છે.

રસી લો: શક્ય હોઈ એટલુ વહેલી તમારી રસી ડોઝ મેળવો

રસી તમારું અને અન્ય લોકોનું કોરોના થી રક્ષણ કરશે.
રસીકરણ પછી પણ ચેપ લાગે છે, તેમ છતાં, લોકો સામાન્ય રીતે હળવાથી મધ્યમ લક્ષણોનો અનુભવ કરે છે અને મોટાભાગના લોકો ઘરે સ્વસ્થ થાય છે.



રસી આપ્યા પછી પણ તમારે કોવિડ-19 યોગ્ય વર્તણૂકનું કડક પાલન કરવું જોઈએ.

વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

પ્ર. જો મને પહેલેથી જ કોવિડ-19 દ્વારા ચેપ લાગ્યો છે, તો શું મારે હજુ પણ રસીની જરૂર છે?

એ. હા, તમે રસી લીધા પછી તમારું રક્ષણ વધુ સારું રહેશે; જો કે, તમે તમારી રસી લો તે પહેલાં, કોવિડ-19 માંથી સ્વસ્થ થયા પછી 14 દિવસ રાહ જુઓ.

પ્ર. શું રસી મને કોવિડ-19 ચેપ પકડવાથી સુરક્ષિત કરશે?

એ. રસી ચેપ સામે આશરે 70% રક્ષણ આપે છે, પરંતુ તે બાંહેધરી નથી કે તમે કોવિડ-19 નો કરાર નહીં કરો; જો કે, તે લગભગ 95% જેટલા ગંભીર ચેપ અને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાથી તમારું રક્ષણ કરે છે. રસીકરણ પછી તમે અન્ય લોકોમાં વાયરસને ફેલાવી શકો છો- આને ટાળવા માટે ડબલ માસ્ક પહેરો, સાબુથી વારંવાર હાથ ધોવા, એક બીજાથી 6 ફૂટનું અંતર જાળવવું, ગીચ જગ્યાઓ ટાળો.

પ્ર. પુન પ્રાપ્ત થયા પછી મને કોવિડ-19 થી ફરીથી ચેપ લાગી શકે છે?

એ. હા, લોકોને બીજી વાર ચેપ લાગવાના પુરાવા છે પરંતુ લોકોને ફરીથી ચેપ લાગવાની ટકાવારી ખૂબ ઓછી છે.

પ્ર. શું કોવિડ-19 રસીનો એક માત્રા પૂરતો છે?

એ. માત્ર પ્રથમ માત્રા લેવાનું પૂરતું નથી. એન્ટિબોડીઝ વિકસાવવા માટે બંને ડોઝ સૂચિત શેડ્યૂલ મુજબ લેવાની જરૂર છે.

પ્ર. રોગચાળો સમાપ્ત થાય તે પહેલાં કેટલો સમય છે?

એ. આની આગાહી કરી શકાતી નથી, જો કે જો આપણે બધા કડક નિવારણના કડક પગલાં લઈશું અને વાયરસનો ફેલાવો અટકાવીશું, તો આપણે મળીને કોવિડ-19 ને હરાવીશું.

सत्यमेव जयते

भारत सरकार के प्रमुख वैज्ञानिक
सलाहकार का कार्यालय

મજબુત રહો,
સકારાત્મક રહો
અને કોવિડ -19 સામે
ભારતના રક્ષક બનો

ક્લિનિકલ સાભાર-
ડો.સી.એસ.પ્રમેશ, ડાયરેક્ટર, ટાટા મેમોરિયલ
હોસ્પિટલ એઈમ્સ, એમ.એચ.એફ.ડબલ્યુ

ડિઝાઈન અને સંશોધન સપોર્ટ:વર્ટીવર
પ્રાઈવેટ લિમિટેડ | vertiver.com