

કોરોનાવાયરસ કેમ અલગ છે?

કોરોનાવાયરસ (એનસીઓવી -19) મોસમી ફ્લૂ અને એસએઆરએસ કરતા ખૂબ ખરાબ છે, અને કેટલાક સંશોધનકારો માને છે કે સ્પેનિશ ફ્લૂથી આપણે અત્યારસુધીનો સૌથી મોટો ફાટી નીકળ્યો છે, જેના કારણે 500 ભારતમાં એકલા ભારતમાં 200 લાખ લોકો મૃત્યુ પામ્યા છે.

અહીં કેટલીક રીતે કોરોનાવાયરસ ફ્લૂ / સામાન્ય શરદીથી અલગ છે:

- **ખતરનાક ચેપી:** કોરોનાવાયરસથી ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિ 7 લોકો સુધી ચેપ લગાવી શકે છે અને તેમાંથી દરેક અન્ય 7 લોકોને ચેપ લગાવી શકે છે¹, જ્યારે સામાન્ય શરદી / ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝા ફક્ત 1.3 લોકોને જ સંક્રમિત કરી શકે છે. આ ઉપરાંત, કોરોનાવાયરસ હવા, છીંકવાના ટીપાં, ફેકલ મેટર અને આંખો દ્વારા પણ ફેલાય છે.
- **છુપાવી રાખવામાં ખૂબ સારો:** ચેપગ્રસ્ત કોઈપણ લક્ષણો અથવા ચિહ્નો બતાવશે નહીં (ઉચ્ચ તાપમાન, ખાંસી, વગેરે) 14 થી 28 દિવસ માટે. જો કે, તેઓ આ સમયગાળા દરમિયાન વાયરસ ફેલાવશે.²
- **ઉચ્ચ ગૂંચવણ દર:** જો તમને ચેપ લાગે છે, તો તમારી પાસે હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની 20% શક્યતાઓ છે. જ્યારે તે ઓછું લાગે છે, યાદ રાખો કે જ્યારે ઘણા લોકોને ચેપ આવે છે, ત્યારે હોસ્પિટલો સંપૂર્ણ ભરાઈ જશે. ચીનમાં, લોકો મુખ્યત્વે આ કારણોસર હોસ્પિટલોની બહાર મરી રહ્યા છે.
- **કોઈ રસી અથવા રોગપ્રતિકારક શક્તિ નથી:** ડબ્લ્યુએચઓ મુજબ, રસી 2021 સુધી તૈયાર નહીં થાય. વધુમાં, ફ્લૂ / ઈન્ફ્લ્યુએન્ઝાથી વિપરીત, આપણને આ વાયરસની પ્રતિરક્ષા નથી.
- **પરીક્ષણો યોગ્ય રીતે કાર્ય કરતી નથી:** કોરોનાવાયરસ માટેની તબીબી પરીક્ષણો ઘણીવાર વ્યક્તિને ચેપ લાગ્યો છે કે નહીં તે શોધવામાં નિષ્ફળ જાય છે.³
- **ફરીથી ચેપ વધુ ખરાબ છે:** જો તમે કોરોનાવાયરસ ચેપથી બચી શકો છો, તો એક રિફ્રેક્શન ઘાતક બનશે.⁴ આ ઉપરાંત, તમે પુન recoveryપ્રાપ્તિ પછી પણ વાયરસ ફેલાવતા રહેશો.⁵

તે શરીર પર કેવી અસર કરે છે?

કોરોનાવાયરસ ફેફસાંના પેશીઓ પર હુમલો કરે છે, તેમને પ્રવાહીથી ભરે છે, ન્યુમોનિયા થાય છે. આ છાતીના એક્સ-રેમાં સફેદ ફોલ્લીઓ તરીકે દેખાય છે.⁶ સંશોધન પણ સૂચવે છે કે વાયરસ કિડની અને હૃદય પર પણ હુમલો કરે છે.⁷



મોટાભાગે કોરોનાવાયરસ લક્ષણો^{6 7} are similar to the symptoms of common cold, which is what makes it so hard to detect without a medical test:

- **તાવ:** કોરોનાવાયરસથી સંક્રમિત અડધા લોકોને તાવ થયો છે, પરંતુ નોંધ કરો કે સામાન્ય શરદી / ફ્લૂ તમને બીમાર પણ કરશે. તેથી જો તમે બીમાર અનુભવો છો, તો તેનો અર્થ એ નથી કે તમને કોરોનાવાયરસથી ચેપ લાગ્યો છે. પૂરતો આરામ લો અને પૂરતું પાણી પીવો, અને તમારી જાતને નિરીક્ષણમાં રાખો.
- **સુકી ઉઘરસ:** અડધાથી વધુ ચેપગ્રસ્ત કેસો શુષ્ક ઉઘરસ વિકસાવે છે, જે સામાન્ય શરદીથી કોરોનાવાયરસ ચેપને અલગ બતાવે છે.
- **સ્નાયુમાં દુખાવો અથવા થાક:** ચેપગ્રસ્ત કેસોમાંથી અડધામાં સ્નાયુઓમાં દુખાવો હતો અને / અથવા સામાન્ય રીતે થાક લાગ્યો હતો.
- **શ્વાસ લેવામાં તકલીફ:** અડધા દર્દીઓએ શ્વાસ લેવામાં ભારે મુશ્કેલીનો સામનો કરવો પડ્યો હતો.

જો તમને તાવ આવે છે, સ્નાયુઓમાં દુખાવો થાય છે અને ખાસ કરીને શુષ્ક ઉઘરસથી પીડાય છે - કૃપા કરીને 011-23978046 (ભારતીય રાષ્ટ્રીય હેલ્પલાઈન નંબર) નો સંપર્ક કરો અથવા નજીકની હોસ્પિટલમાં સંપર્ક કરો અને કોરોનાવાયરસની તપાસ કરો. . યાદ રાખો, આ ફ્લૂની મોસમ છે. જો તમે આ લક્ષણોનો અનુભવ કરો છો, તો તે બાંહેધરી આપતું નથી કે તમને ચેપ લાગ્યો છે. ગભરાશો નહીં, અને તેના બદલે તપાસો.

જો તમે પરીક્ષણ મેળવવા માંગતા હો, તો તમે તમારી નજીકના નજીકના ટેસ્ટ સેન્ટરની મુલાકાત પણ લઈ શકો છો:

https://icmr.nic.in/sites/default/files/upload_documents/Testing_sites_for_COVID19.pdf

જ્યારે કોરોનાવાયરસ માટે કોઈ ઉપાય નથી, ત્યારે 5 doctorsક્ટર તમારા લક્ષણોની સારવાર કરી શકે છે અને તમને વધુ સારું લાગે છે જ્યારે તમારી મજબૂત રોગપ્રતિકારક શક્તિ વાયરસ સામે લડે છે.

વસ્તુઓ તમારી પાસે હોવી જ જોઈએ.

અહીં તમને કેટલીક મૂળભૂત બાબતો છે **જ જોઈએ** કોરોનાવાયરસ રોગચાળા દરમિયાન હોય છે:

- **સાધનો:** મીણબત્તીઓ, બેટરીઓ, પાવર બેંકો, ફ્લેશલાઈટ્સ, સિગારેટ લાઈટર, ડક્ટ ટેપ, કાગળનાં ટુવાલ / નેપકિન્સ, અને કાતરની જરૂર પડશે.
- **માસ્ક:** તમારી પાસે સ્ટોકમાં N95 અથવા N99 માસ્ક હોવા જોઈએ, અને જ્યારે પણ તમે બહાર જાઓ ત્યારે તેને પહેરવાનું ભૂલશો નહીં. **સર્જિકલ માસ્ક કામ કરશે નહીં, અને એન 95 અને એન 99 માસ્ક પણ એટલા અસરકારક નથી.**
- **દવાઓ:** તમને અથવા તમારા પરિવારના સભ્યોને જરૂરી દવાઓ (બ્લડ પ્રેશર, ડાયાબિટીઝ અને અન્ય સ્થિતિઓ માટે દવાઓ) માં 3 થી 6 મહિના સુધી સ્ટોક અપ કરો. ઉપરાંત, ખાતરી કરો કે તમારી પાસે મલ્ટિવિટામિન સપ્લિમેન્ટ્સ અને આઈબુપ્રોફેન જેવા પેઈનકિલર્સનો સંગ્રહ છે.
- **સહાયક રસાયણો:** ખાતરી કરો કે તમારી પાસે હેન્ડ સેનિટાઈઝર્સ, આઈસોપ્રોપીલ આલ્કોહોલ (આલ્કોહોલ સળીયાથી), જંતુનાશક પદાર્થો, મચ્છર ભગાડનારા, એન્ટી ફંગલ ક્રિમની સારી માત્રા છે.



અહીં તમને જોઈતી કેટલીક વૈકલ્પિક વસ્તુઓ છે:

- **આંખનું રક્ષણ:** જો તમે ચેપગ્રસ્ત વિસ્તારની નજીક રહો છો, તો તે જરૂરી છે કે તમારી પાસે આંખની પૂરતી સુરક્ષા હોય. આ કિસ્સામાં, સ્વિમિંગ ગોગલ્સ શ્રેષ્ઠ વિકલ્પ હોઈ શકે છે. સંપૂર્ણ ચહેરો ગેસ માસ્કની તુલનામાં, તે સસ્તા અને વાપરવા માટે સરળ છે, જેની કિંમત નસીબ (અને ઉપલબ્ધ નહીં પણ હોય).
- **હાથ રક્ષણ:** નાઈટ્રિલ ગ્લોવ્સ સસ્તા, નિકાલજોગ, અને પહેરવા માટે સરળ એસેસરીઝ છે જે તમને સંભવિત ચેપગ્રસ્ત લોકો સાથે ત્વચા સંપર્કથી બચાવી શકે છે.
- **વધારાના ખોરાક:** તમે સૂકા ફળો, જામ, મીઠું ચડાવેલું માખણ અને ફ્રી-ડ્રાયડ ફૂડ પર પણ સ્ટોક રાખી શકો છો.

જે વસ્તુઓ તમારે કરવી જોઈએ.

અહીં કેટલીક વસ્તુઓ છે **જ જોઈએ** કોરોનાવાયરસ રોગચાળા દરમિયાન કરો:

- **હંમેશા જ્યારે બહાર હોય ત્યારે માસ્ક પહેરો:** માસ્ક ફક્ત તમારા ચહેરાને સ્પર્શતા અટકાવે છે, પરંતુ તે સૂક્ષ્મજીવના કણોને તમારા નાક અને મોંમાં પ્રવેશતા અટકાવે છે.
- **વારંવાર હાથ ધોવા:** બહારથી અથવા v theશરૂમથી આવ્યા પછી, અને ખાતા-પીતા પહેલા, તમારે હાથ ધોવા જોઈએ. સારા આરોગ્યની ખાતરી કરવા માટે યોગ્ય સ્વચ્છતા એકદમ જટિલ છે. આ ઉપરાંત, ફ્લાય પર તમારા હાથ સાફ કરવા માટે, તમારી સાથે એક નાનો હેન્ડ સેનિટાઇઝર પણ રાખો.
- **દાન કરો:** તમારા પડોશીઓ અને તમારા સમુદાયના વૃદ્ધ સભ્યોને ટેકો આપો, તમારા પાડોશીઓ, કુટુંબના સભ્યો અને દાસી (જો કોઈ હોય તો) જેની પાસે નથી, તેમને વધારાના માસ્ક દાન કરો. આ ઉપરાંત, તમારે સંભવત any કોઈપણ ઘરની દાસી કે જેઓ તમારા ઘર / officeફિસમાં કામ કરે છે તેમને રજા લેવાનું કહેવાનું ધ્યાનમાં લેવું જોઈએ.
- **વીજળીનું સંચાલન કરો:** તે શક્ય છે કે તમે જ્યાં રહો ત્યાં લાંબા સમય સુધી વીજળી કાપવામાં આવશે. આ માટે, ખાતરી કરો કે તમારી પાસે એક ઈન્વર્ટર સિસ્ટમ છે, અથવા ઓછામાં ઓછી પાવર બેંકો અને રિચાર્જ યોગ્ય બેટરી છે. કેટલાક નાના સોલર પેનલ્સ અને ચાર્જ નિયંત્રકો ખરીદવાનું પણ વિચારી શકે છે.
- **શુદ્ધ પીવાનું પાણી:** ખાતરી કરો કે તમારી પાસે પાણીની મૂળભૂત ગાળણક્રિયા સિસ્ટમ છે જે વીજળી વિના કાર્ય કરી શકે છે. પીવા પહેલાં પાણીને ઉકાળવાથી આશ્ચર્ય થાય છે, અન્ય પદ્ધતિઓમાં પોટેશિયમ પરમેંગેનેટની એક નાની ચપટીનો ઉપયોગ કરવો, આયોડિન ગોળીઓ ઉમેરવી, કલોરિનના ટીપાંનો ઉપયોગ કરવો, અથવા પાણીને શુદ્ધ કરવા માટે યુવી ફલેશલાઇટનો ઉપયોગ કરવો તે શામેલ છે.⁸

અહીં કેટલીક વધારાની ટીપ્સ આપી છે:

- **કપડા પર આઈસોપ્રોપીલ આલ્કોહોલ (આલ્કોહોલ સળીયાથી) સ્પ્રે કરો:** બહાર ટૂંકી મુસાફરીથી ઘરે પાછા આવ્યા પછી, તમારા કપડાંને સળીયાથી દાઝ / આઈસોપ્રોપીલ આલ્કોહોલથી છાંટી દો (તેને વધારે પ્રમાણમાં શ્વાસ ન લો!).⁹ વધારામાં, તમારા મોબાઇલ સ્ક્રીનને પણ સળીયાથી દાઝ / આઈસોપ્રોપીલ આલ્કોહોલથી સાફ કરવાની ખાતરી કરો, કારણ કે **સંશોધન સૂચવે છે કે કોરોનાવાયરસ તમારા ફોનની સ્ક્રીન પર 96 કલાક સુધી જીવી શકે છે.**¹⁰
- **લસણ ખાય છે:** લસણમાં એવા સંયોજનો છે જે રોગપ્રતિકારક શક્તિને જીવાણુઓ સામે લડવામાં મદદ કરે છે, તે સાથે એલિઆન તરીકે ઓળખાય છે. **નોંધ: લસણ ખાવાથી કોઈ પણ સંજોગોમાં તમે કોરોનાવાયરસ પ્રત્યે રોગપ્રતિકારક શક્તિ પ્રાપ્ત કરશો નહીં.** લસણ સામાન્ય શરદી અને ફ્લૂને તમારા શરીર પર હુમલો કરવાથી રોકે છે, જેનો અર્થ છે કે જો તમે સુકા ઉધરસ, તાવ અને ગળા જેવા લક્ષણો બતાવો છો. ગળા, ત્યાં તમને વધારે ચેપ લાગવાની સંભાવના રહેશે. તે પછી પણ, તમારી મજબૂત રોગપ્રતિકારક શક્તિ કોરોનાવાયરસ સામે લડવામાં વધુ સારી રહેશે.^{11 12 13 14 15}

हवे पछी शुं?

આ માહિતી શેર કરો અને તમારા મિત્રો અને પરિવારમાં જાગૃતિ ફેલાવો. વોટ્સએપ ખોલવા માટે નીચે ક્લિક કરો.



[વોટ્સએપ પર શેર કરો](#)

આ વેબસાઇટનું હોસ્ટિંગ, સામગ્રી લખવી અને વિગતો અપડેટ કરવા માટે કિંમતી પૈસા અને સમયનો ખર્ચ કરવો પડે છે અને હું ફક્ત એક વિદ્યાર્થી છું. કૃપા કરીને નીચે પેટીએમ અથવા અન્ય યુપીઆઈ પદ્ધતિઓ દ્વારા દાન આપવાનું ધ્યાનમાં લો.



Or

Name: Victor A. Sinha

UPI Virtual ID: 917384999678@federal

Account Number: 99980100150890

IFSC Code: FDRL0001438

ENG हिंदी বাংলা ગુજરાતી ਪੰਜਾਬੀ मराठी नेपाली தமிழ் తెలుగు اردو
Nivedita Dutta Sayan Pal Nivedita Das Sayan Das Namrata Goswami Anubhavo Mukherjee
Sasidhar Patri Joydeep Roy Anushmita Dutta Gunjan Nath Pooja Sharma Abhinav Vishwaksen Sharma

And several others.