

નોવેલ કોરોના વાઈરસ (૨૦૧૯-nCoV)- બાબતે જાહેર સુચના

૨૦૧૯ નોવેલ કોરોના વાઈરસ (૨૦૧૯-nCoV), વુહાન કોરોના વાઈરસ, એક અત્યંત ચેપી વાઈરસ છે જે આપણા શ્વાસોછ્વાસ તંત્રને ચેપ લગાડી શકે છે. આ વાઈરસનો ચેપ માણસ થી માણસને લાગી શકે છે.

રોગના લક્ષણો:

- તાવ
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ
- ઉધરસ
- છાતી માં ગભરામણ થવી
- નાકમાં થી પ્રવાહી નીકળવું
- માથું દુઃખવું
- શરીરમાં સુસ્તી રહેવી
- ફેફસામાં સોજો
- પેશાબ ઓછો થવો કે ના થવો

રોગનો સેવન સમય - ૧૪ દિવસ

રોગના ફેલાવાની રીત -

દ્યુમન કોરોના વાઈરસ સામાન્ય રીતે એક ચેપી વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિને

- હવામાં ઉધરસ અને છીંક દ્વારા
- નીકટના વ્યક્તિના સ્પર્શથી કે હાથ મિલાવવાથી
- વાઈરસ ધરાવતી વસ્તુ કે સપાટી ના સ્પર્શ બાદ હાથ ધોયા વગર મોં, નાક અને આંખ ને સ્પર્શ કરવાથી

કોરોના વાઈરસના ચેપનું જોખમ કઈ રીતે ઘટાડવું?

- હાથને સાબુ અને પાણી વડે ધોવા અથવા આલ્કોહોલ બેસ્ડ હેન્ડ રબનો ઉપયોગ કરવો
- છીંક કે ઉધરસ ખાતી વખતે નાક અને મોંને રૂમાલ/ટીસ્યુ પેપર અથવા હાથની કોહણીના ભાગ દ્વારા ઢાંકવું
- શરદી/ ઉધરસ/ ફ્લુ ના લક્ષણો ધરાવતા વ્યક્તિ સાથે નીકટનો સંપર્ક ટાળો
- ફીઝ ફરેલ માંસાહરનું સેવન ટાળો
- કોરોના વાઈરસના લક્ષણો ધરાવતા વ્યક્તિને ૧૪ દિવસ માટે અલાયદો રાખવો

શું કરવું?	શું ના કરવું?
<ul style="list-style-type: none">છીંક કે ઉધરસ ખાતી વખતે પોતાના નાક અને મોંને રૂમાલ/ટીસ્યુ પેપર દ્વારા ઢાંકવુંયોગ્ય સમયાન્તરે હાથને સાબુ અને પાણીથી ધોવાભીડભાડ વળી જગ્યાઓએ જવાનું ટાળોઈનફ્લુએન્ઝા જેવી બીમારીથી પીડાતી વ્યક્તિએ ઘર સુધી સીમિત રહેવુંફ્લુ જેવી બીમારીથી ગ્રસ્ત વ્યક્તિથી એક હાથના આંતરે રહેવુંપુરતી ઊંઘ અને આરામ લેવોપૌષ્ટિક આહાર લેવો અને વધારે માત્રામાં પાણી/પ્રવાહી નું સેવન કરવુંઈનફ્લુએન્ઝા જેવી બીમારી માટે શંકાસ્પદ વ્યક્તિએ ડોક્ટરને તબિયત બતાવવી	<ul style="list-style-type: none">હાથ ધોયા વિના આંખ, નાક કે મોંને સ્પર્શમળતી વખતે હાથ મિલાવવા, ભેંટવું કે ચુંબન આપવુંજાહેર જગ્યાએ થૂંકવુંડોક્ટરની સલાહ વિના દવાનું સેવન કરવુંવધુ પડતો શારીરિક શ્રમવપરાયેલ નેપકીન / ટીસ્યુ પેપર નો જાહેરમાં નિકાલ કરવોજાહેર જનતા ના સંપર્કમાં આવતી વસ્તુઓ જેમ કે રેલીંગ, ડોર હેન્ડલ વગેરેજાહેરમાં ધુમ્રપાનબિન જરૂરી લેબ્સ તપાસ