



# તથ્ય પત્રિકા: COVID-19 વિશે તમારે શું જાણવાની જરૂર છે

17/09/2020

## કોવિડ -19 શું છે?

કોરોનાવાયરસ એ વાયરસનું એક મોટું કુટુંબ છે, જે શ્વસનતંત્રના ચેપી રોગો ફેલાવે છે. આ રોગો સામાન્ય શરદીથી લઈને વધુ ગંભીર રોગો સુધીના હોઈ શકે છે.

COVID-19, એક નવા પ્રકારનાં કોરોનાવાયરસથી થતો રોગ છે. તે પ્રથમવાર ડિસેમ્બર ૨૦૧૯માં ચીનના વુહાન શહેરમાં નોંધાયો હતો.

## COVID-19 ના લક્ષણો

COVID-19 ના લક્ષણો હળવી બીમારીથી લઈને ગંભીર ન્યુમોનિયા સુધીના હોઈ શકે છે.

કેટલાક લોકો ઝડપથી અને સરળતાથી સાજા થઈ શકે છે અને અન્ય લોકો ખૂબ જ ઝડપથી બીમાર થઈ શકે છે.

COVID-19 ના લક્ષણોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- તાવ
- શ્વસનમાં તકલીફનાં લક્ષણો
- ખાંસી
- ગળામાં દુખાવો
- હાંફ ચઢવો

અન્ય લક્ષણોમાં નાકમાંથી પાણી નીકળવું, માથાનો દુખાવો, સ્નાયુઓ અથવા સાંધાનો દુખાવો, ઉબકા, ઝાડા, ઊલટી, ગંધની ભાવનામાં ઘટાડો, સ્વાદ ન આવવો, ભૂખ ઓછી લાગવી અને થાકનો સમાવેશ થઈ શકે છે.

## તે કેવી રીતે ફેલાય છે

COVID-19 એક વ્યક્તિથી બીજી વ્યક્તિ સુધી નીચેની પદ્ધતિઓથી ફેલાય છે:

- ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિના નજીકના સંપર્કમાં આવવાથી (તેમને લક્ષણો દેખાવાના શરૂ થયા તે પહેલાના ૪૮ કલાકનો પણ આમાં સમાવેશ થાય છે.)
- ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિની ઉધરસ અથવા છીંકનાં ટીપાંના સંપર્કમાં આવવાથી
- ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિના ચેપવાળા ટીપાં લાગેલા પદાર્થો અથવા સપાટીઓ (બારણાંના હાથ અથવા ટેબલ)ને સ્પર્શ કર્યા પછી તમારા મોં અથવા ચહેરાને સ્પર્શ કરવાથી

COVID-19 એ એક નવો રોગ છે, તેથી આપણા સમુદાયમાં તેની સામે પ્રતિકાર શક્તિ નથી. આનો અર્થ એ છે કે તે, વ્યાપક રીતે અને ઝડપથી ફેલાય શકે છે.

## હું COVID-19 માટે પરીક્ષણ કેવી રીતે કરાવું?

COVID-19 ના લક્ષણોવાળા દરેકની તપાસ થવી જોઈએ. તમને ફક્ત હળવા લક્ષણો હોય તો પણ, તેનું પરીક્ષણ કરાવવું મહત્વપૂર્ણ છે.

જો તમને ચિંતા હોય કે તમને COVID -19નો ચેપ લાગ્યો હોઈ શકે છે, તો:

- હેલ્થડાયરેક્ટ સીમ્ટમ્સ ચેકરની મદદથી તમારા લક્ષણોની તપાસ કરો અથવા ૧૮૦૦ ૦૨૦ ૦૮૦ પર સલાહ માટે રાષ્ટ્રીય કોરોનાવાયરસ સહાય સેવાને ફોન કરો. જો તમે અંગ્રેજી સિવાયની ભાષા બોલો છો, તો તમે ૧૩૧ ૪૫૦ પર ફોન કરીને ભાષાંતર અને દુભાષિયા સેવાનો ઉપયોગ કરી શકો છો.
- નિઃશુલ્ક COVID-19 શ્વસન ચિકિત્સાલયો (રેસ્પીરેટરી ક્લિનિક) પર જાઓ (પરીક્ષણ કેન્દ્રો)
- તમારા દાક્તરને ફોન દ્વારા સંપર્ક કરો અને તેઓ પરીક્ષણની ગોઠવણ કરશે, આવું કરતાં ફી લાગી શકે છે

COVID-19 રેસ્પીરેટરી ક્લિનિક્સ, દેશભરમાં સ્થિત આરોગ્ય કેન્દ્રો છે, જે શ્વસનતંત્રના ચેપના લક્ષણોવાળા લોકોના પરીક્ષણ કરવા પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે.

[તમારી નજીકનું COVID-19 રેસ્પીરેટરી ક્લિનિક શોધો.](#)

## પરીક્ષણના પરિણામની રાહ જોતા હોવ ત્યારે,

પરીક્ષણના પરિણામો આવવામાં થોડા દિવસોનો સમય લાગી શકે છે. જ્યારે તમે તમારા પરીક્ષણના પરિણામોની રાહ જોતા હોવ ત્યારે, તમારે જાહેર આરોગ્ય અધિકારીઓ અને તબીબી વ્યાવસાયિકો કે જેમણે તમારું પરીક્ષણ કર્યું છે, તેમના નિર્દેશોનું પાલન કરવું આવશ્યક છે.

જો તમને લક્ષણો જણાતાં હોવાને લીધે તમારું પરીક્ષણ થાયું હોય, તો તમારે સીધા ઘરે જઈને ત્યાં (ઘરે) જ રહેવાની જરૂર છે. જ્યાં સુધી તમારા પરીક્ષણનું પરિણામ નકારાત્મક ન આવે અથવા તમારા લક્ષણો દૂર ન થાય ત્યાં સુધી, બે માંથી જેમાં વધુ દિવસો લાગે ત્યાં સુધી તમારે આવું કરવું પડશે.

તમે પરત ફરતા પ્રવાસી હોવાથી અથવા COVID-19નો ચપે લાગ્યો હોય તેવા વ્યક્તિના નજીકના સંપર્કમાં આવ્યા હોવાથી, સંસર્ગનિષેધ (ક્વોરન્ટાઇન)માં હોઈ શકો છો. જો તમે ક્વોરન્ટાઇનમાં હોવ ત્યારે કોઈપણ કારણોસર પરીક્ષણ કરવામાં આવ્યું હોય, તો તમારે ક્વોરન્ટાઇનની અવધિ (૧૪ દિવસ)ના અંત સુધી ક્વોરન્ટાઇનમાં જ રહેવું જોઈએ. તમને કોઈ લક્ષણો ન જણાતા હોય અને તમારું પરીક્ષણ નકારાત્મક આવ્યું હોય તો પણ, તમારે આમ કરવું આવશ્યક છે.

જો તમારા પરીક્ષણનું પરિણામ સકારાત્મક આવે, તો તમારે તમારા ડોક્ટર અને જાહેર આરોગ્ય અધિકારીની સૂચના મુજબ તમારા ઘર, હોસ્પિટલ અથવા આવાસના અન્ય સ્થળે બીજા લોકોથી દૂર રહેવું પડશે.

## COVID-19ની સારવાર કેવી રીતે કરવામાં આવે છે?

હાલમાં COVID -19ને મટાડતી કોઈ વિશિષ્ટ સારવાર અથવા તેને થતો અટકાવવા માટે કોઈ માન્ય રસી નથી. કેટલીક સારવાર એવી છે કે જે, લોકોને COVID-19ના ગંભીર ચેપમાંથી સાજા થવા માટે મદદ કરી શકે છે. સંભવિત રસીઓ અને સારવાર વિકાસાવવા માટે ઓસ્ટ્રેલિયા અને વિશ્વભરમાં સંશોધનો ચાલી રહ્યા છે.

## COVID -19થી સૌથી વધુ જોખમ કોને છે?

ઓસ્ટ્રેલિયામાં, વાયરસનો ચેપ લાગવાનું સૌથી વધુ જોખમ એવા લોકોને છે, જે:

- તાજેતરમાં વિદેશ મુસાફરી કરીને આવ્યા હોય

- COVID-19નો ચેપ લાગ્યો હોવાનું નિદાન થયું હોય તેવા લોકોના નજીકના સંપર્કમાં આવ્યા હોય
- સુધારણા અને અટકાયત સુવિધાઓમાં હોય તેવા
- જૂથ રહેણાંક વ્યવસ્થા (ગ્રુપ રેસીડેન્શીયલ સેટિંગ્સ)માં હોય

વાયરસનો ચેપ લાગે તો, વધુ ગંભીર બિમારી થઈ શકે તેમ હોય અથવા તેમ થવાનું જોખમ વધારે હોય તેવા લોકોમાં નીચેનાનો સમાવેશ થાય છે:

- ૭૦ વર્ષ અને તેથી વધુ ઉંમરના લોકો
- જે લોકોની રોગપ્રતિકારક શક્તિઓ અમુક તબીબી તકલીફોને લીધે અથવા સારવારને કારણે નબળી થઈ ગઈ હોય
- લાંબી તબીબી તકલીફોવાળા લોકો જેમ કે:
  - હૃદય રોગ
  - ફેફસાનાં રોગ
  - કિડની નિષ્ફળ થઈ ગઈ હોય
  - મધુપ્રમેહનો વિકાર
  - ગંભીર સ્થૂળતા
  - ચક્રતના રોગ

આ સૂચિ જોખમ વધારી શકે તેવી તબીબી તકલીફોની સંપૂર્ણ સૂચિ નથી. જો તમે કોઈ તબીબી તકલીફોથી પડીત હોવ તો, તમે તમારા વ્યક્તિગત જોખમ અને તેનાથી બચાવવા માટે શું કરી શકો, તેની ચર્ચા તમારા ડૉક્ટર જોડે કરો તેવી ભલામણ કરવામાં આવે છે.

વ્યાપક વસ્તીના પ્રમાણમાં, બાળકોમાં પુષ્ટિ થયેલ COVID-19 કેસનો દર અત્યાર સુધી નીચો છે.

હાલના સમયમાં સગર્ભા સ્ત્રીઓમાં તેના જોખમ સંબંધિત પુરાવા મર્યાદિત છે.

## તમારી જાતને અને અન્ય લોકોને COVID-19થી કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવી

COVID-19ના ફેલાવાને રોકવામાં દરેકે ભૂમિકા ભજવવાની છે. COVID-19ના ફેલાવાને ધીમો કરવા અને જોખમને સૌથી વધુ જોખમ છે, તેના રક્ષણ માટે નીચેની બાબતો કરવી મહત્વપૂર્ણ છે.

- અન્ય લોકોથી દોઢ મીટર દૂર રહો
- હાથ મિલાવવા, ભેટવું અને ચુંબન જેવી શારીરિક શુભેચ્છાઓ પાઠવવાનું ટાળો
- જો તમને શરદી અથવા સળોખમ સાથે તાવ (ફ્લુ)ના લક્ષણો હોય તો ઘરે જ રહો અને તમારા લક્ષણો હળવા હોય તો પણ તેનું પરીક્ષણ કરાવો
- ઉધરસ અને છીંક તમારી કોણી અથવા ટીશ્યુંમાં ખાવ
- વપરાયેલ ટીશ્યું સીધા કચરાના ડબ્બામાં નાખો અને તમારા હાથ ધોઈ લો
- જમતા પહેલાં અને પછી અને શૌચાલય ગયા પછી સમેત, તમારા હાથ વારંવાર સાબુ અને પાણીથી ધુઓ
- આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇસર્સનો ઉપયોગ કરો
- તમારી આંખો, નાક અને મોંને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો
- બેન્યટોપ્સ, ટેબલો અને બારણાંના હાથા જેવી વારંવાર વપરાતી સપાટીઓને સાફ અને જંતુમુક્ત કરો
- મોબાઇલ ફોન, ચાવીઓ, બટવો અને વર્ક પાસ જેવા વારંવાર ઉપયોગમાં લેવામાં આવતા પદાર્થોને સાફ અને જંતુમુક્ત કરો
- બારીઓ ખોલીને અથવા એર કન્ડીશનીંગની માત્રામાં સુધારો-વધારો કરીને ઉપલબ્ધ તાજી હવાની માત્રામાં વધારો કરો.
- COVIDSafe એપ્લિકેશન ડાઉનલોડ કરો

તમારા [રાજ્ય અથવા પ્રદેશ સત્તાવાળાઓ](#) તરફથી સાર્વજનિક મેળાવડા પર આપવામાં આવેલ સલાહને અનુસરો.

તમે તમારી નિયમિત તબીબી મુલાકાતો ચાલુ રાખો તે મહત્વપૂર્ણ છે - ખાસ કરીને જો તમને તબીબી સંભાળની જરૂર હોય તેવી લાંબા સમયથી ચાલી રહેલી અથવા હાલમાં શરૂ થયેલ તકલીફ હોય.

## વધુ માહિતી અને સંપર્કો

[ઓસ્ટ્રેલિયાની સરકારનું આરોગ્ય ખાતું](#)

[અંગ્રેજી COVID-19 સ્ત્રોતો](#)

[અનુવાદિત કોવિડ -19 સ્ત્રોતો](#)

[ઓસ્ટ્રેલિયાની સરકારની વેબસાઇટ](#)

[હેલ્થડાયરેક્ટ સીમ્ટમ્સ ચેકર](#)

તમારી [સૌથી નજીકનું COVID-19 પરીક્ષણ કેન્દ્ર](#) (હેલ્થ ડાયરેક્ટ) શોધો

માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સુખાકારી માટે સહાય મેળવવા [હેડ ટુ હેલ્થ વેબસાઇટ](#) પર જાઓ

રાષ્ટ્રીય કોરોનાવાયરસ સહાય સેવા: ૧૮૦૦ ૦૨૦ ૦૮૦. આ માહિતી સેવા અઠવાડિયાના સાતેય દિવસ ૨૪ કલાક ઉપલબ્ધ છે.

અનુવાદ અને દુભાષિયા સેવા: ૧૩૧ ૪૫૦. જો તમે અંગ્રેજી સિવાયની ભાષા બોલતા હોવ તો, અનુવાદ અને દુભાષિયા માટે.