



કોરોનાવાયરસ રોગ 2019 (COVID-19)

વારંવાર પૂછાતા પ્રશ્નો

6 માર્ચ, 2020ના રોજ અપડેટ કરેલ

ગવર્નર લેરી હોગનના માર્ગદર્શન હેઠળ, રાજ્ય એજન્સીઓ કોરોનાવાયરસ રોગ 2019 (COVID-19) માટેની વ્યાપક અને સંકલિત નિવારણ અને પ્રતિભાવ યોજનાઓને વિકસિત કરવાનું ચાલુ રાખે છે.

મેરીલેન્ડ ડિપાર્ટમેન્ટ ઓફ હેલ્થ (એમડીએચ) આ પરિસ્થિતિ વિકસિત થવા વિશેના અપડેટ્સ અને પોતાને અને તમારા પરિવારને કેવી રીતે સુરક્ષિત રાખવી તે વિશેની સચોટ માહિતી પ્રદાન કરીને જનતા સાથે સીધી વાતચીત કરશે.

COVID-19 શું છે?

COVID-19 એ ડિસેમ્બર 2019માં ચીનના હુબેઇ પ્રાંતના વુહાનમાં પ્રથમ વખત ઓળખાયેલ શ્વસન વાયરસથી થતી એક બિમારી છે. COVID-19 એ એક નવો વાયરસ જેના લીધે માણસ પહેલા ક્યારેય બીમાર પડ્યો નહોતો. વિશ્વવ્યાપી, COVID-19ના પરિણામ સ્વરૂપ હજારો લોકોને ચેપ લાગ્યો છે, જેના લીધે બીમાર પડીને કેટલાક કિસ્સાઓમાં મૃત્યુ પામ્યા છે. દરરોજ વધુને વધુ કિસ્સાઓ નોંધાવવા સાથે વિશ્વભરના દેશોમાં કિસ્સાઓ ફેલાયા છે.

શું COVID-19 યુ.એસ.માં ફેલાયેલું છે?

COVID-19 યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં ફેલાયેલું છે અને એના લીધે કેટલાક લોકો બીમાર પડ્યા છે, અને ગંભીર કિસ્સાઓમાં, મૃત્યુ પામ્યા છે.

મોટાભાગના પુષ્ટિ થયેલા કિસ્સાઓ એવા લોકોના છે જેમણે આંતરરાષ્ટ્રીય સ્તરે COVID-19ના ઘણા બધા કિસ્સાઓ થયેલ દેશોમાં મુસાફરી કરી છે, યુ.એસ.માં કેટલાક કમ્યુનિટી સ્પ્રેડના અહેવાલો મળ્યા છે "કમ્યુનિટી સ્પ્રેડ" એટલે કોઈ વિસ્તારના લોકોને વાયરસનો ચેપ લાગ્યો છે, જેમાં કેટલાક એવા લોકો સામેલ છે જેમને ખાતરી નથી કે તેમને કેવી રીતે અથવા ક્યાં ચેપ લાગ્યો છે.

અત્યારે જનતા માટે કેટલું જોખમ છે?

સંભવ છે કે ક્યારેક યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સમાં COVID-19નું વ્યાપક પ્રસારણ થશે. નિષ્ણાતો અપેક્ષા રાખે છે કે આવતા અઠવાડિયાઓ અને મહિનાઓમાં, આપણે યુ.એસ. અને વિશ્વભરમાં વધુ કેસો જોવાની અપેક્ષા રાખી શકીએ છીએ.

કમ્યુનિટી સ્પ્રેડ એ સામાન્ય શરદી અને ફ્લૂના સંક્રમણ જેવું હોય છે - એટલે કે લોકોને તેમના રોજિંદા જીવન દરમિયાન એક બીજાથી તેનો ચેપ લાગે છે. યુ.એસ.ના ભાગોમાં COVID-19નો જાણ કરેલ કમ્યુનિટી સ્પ્રેડ અસરગ્રસ્ત સમુદાયો માટે તાત્કાલિક ભય અંગે થતી ચિંતાનું સ્તર વધારે છે.

શું હવે મેરીલેન્ડમાં કોઈ પણ વ્યક્તિ આ નવા વાયરસથી પીડિત છે?

5 માર્ચ, 2020ના રોજ, ઘોષણા કરવામાં આવી હતી કે મેરીલેન્ડમાં COVID-19 ના ત્રણ પુષ્ટિ થયેલ કેસો છે. વિદેશમાં મુસાફરી કરતી વખતે વાયરસનો ચેપ ધરાવતા દર્દીઓની સ્થિતિ સારી છે અને તેઓ પોતાના ઘરે સંગરોધ સૂતકમાં છે.

5મી માર્ચના રોજ, તમામ ઉપલબ્ધ રાજ્ય સંસાધનોને વધુ સંગઠિત કરવા માટે ગવર્નર હોગને કટોકટીની સ્થિતિની ઘોષણા કરી હતી. આ ઘોષણાપત્ર હેઠળ તમામ રાજ્ય અને સ્થાનિક એજન્સીઓ વચ્ચે સંકલન વધારવા માટે એમડીએચ અને મેરીલેન્ડ ઇમરજન્સી મેનેજમેન્ટ એજન્સી (એમઈએમએ) સત્તાવાર રીતે અધિકૃત અને નિર્દેશિત કરવામાં આવી હતી. આપણા રાજ્ય અને સ્થાનિક આરોગ્ય વિભાગો અને કટોકટી વ્યવસ્થાપન ટીમો સાથે ફાસ્ટ-ટ્રેક સંકલન કરવા માટે ઘોષણાપત્ર એમડીએચ અને એમઈએમએને સક્ષમ પણ બનાવે છે.

મેરીલેન્ડમાં પરીક્ષણ અને કેસની ગણતરીઓ વિશેની અદ્યતન માહિતી

health.maryland.gov/coronavirus પર ઉપલબ્ધ છે. પૃષ્ઠ દરરોજ અપડેટ કરવામાં આવે છે.

હમણાં કોણ જોખમમાં છે?

હાલમાં એવા લોકો જોખમમાં છે:

- જેમણે તાજેતરમાં ચિંતાના ભૌગોલિક ક્ષેત્રોની મુસાફરી કરી હોય
- જેઓ COVID-19ના નિદાન થયેલ વ્યક્તિ સાથે નજીકના, વ્યક્તિગત સંપર્કમાં આવ્યા હોય
- જે COVID-19 થયેલ લોકોની સંભાળ કરતા હોય

COVID-19 કેવી રીતે ફેલાય છે?

COVID-19 નીચે આપેલ દ્વારા શરદી અથવા ફ્લૂની જેમ ફેલાય છે તેવું માનવામાં આવે છે:

- શ્વસન ટપકાં પેદા કરતાં ખાંસી અને ઉધરસથી
- સ્પર્શ કરવા અથવા હાથ મિલાવવા જેવા નજીકી, વ્યક્તિગત સંપર્કથી
- જેના પર વાયરસ હોય એવા કોઈ ઓબ્જેક્ટ અથવા સપાટીને સ્પર્શ કરવાથી

COVID-19ના લક્ષણો શું છે?

- તાવ
- ઉધરસ
- હાંફ ચઢવી
- વધુ ગંભીર કિસ્સાઓમાં, ન્યુમોનિયા (ફેફસામાં ચેપ)

જો મને લાગે કે મને COVID-19ની બીમારી થઈ છે તો મારે શું કરવું જોઈએ?

જો તમે તાજેતરમાં કોઈ ચિંતા વાળા ભૌગોલિક ક્ષેત્રની મુસાફરી કરી હોય અથવા COVID-19થી પીડાતી કોઈ વ્યક્તિ સાથે સંપર્કમાં આવ્યા હો, અને તમને તાવ, ઉધરસ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થતી હોય, તો તરત જ તબીબી સંભાળ મેળવો. આ પગલાંઓનું અનુસરણ કરો:

- જતાં પહેલાં તમારા ડૉક્ટર અથવા ઇમરજન્સી રૂમમાં કોલ કરો
- તેમને તાજેતરની મુસાફરી અને નજીકના સંપર્કો વિશે કહો (જેમ કે તમારા ઘરના લોકો)
- ઉપલબ્ધ હોય તો, એક માસ્ક પહેરો

જો કોઈ વ્યક્તિ COVID-19થી પીડાતી હોય, તો તેનું શું થશે?

મોટાભાગના લોકો આ ચેપમાંથી પાછા સાજા થઈ જાય છે. મોટાભાગના લોકોમાં હળવા અથવા મધ્યમ લક્ષણો દેખાશે. કેટલાક લોકોને ઘરે જ સાજા થવાની અને અન્ય લોકોથી પોતાને અલગ રાખવાની સલાહ આપવામાં આવી શકે છે. જો આવા લોકોના લક્ષણો વધુ તીવ્ર બની જાય તો તેઓએ તેમના ચિકિત્સકો અથવા આરોગ્ય સંભાળ વ્યવસાયિકોને કોલ કરવો જોઈએ.

કેટલાક COVID-19 ચેપોના પરિણામે ગંભીર બીમારી, અને કેટલાક કિસ્સાઓમાં મૃત્યુ થઈ શકે છે. જો કોઈને COVID-19થી વધુ ગંભીર બીમારી હોય, તો તેને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરવામાં આવી શકે છે. વૃદ્ધ લોકો અને પહેલેથી તબીબી પરિસ્થિતિઓ ધરાવતા લોકોમાં ગંભીર બીમારીનું જોખમ વધારે હોય છે. પહેલેથી તબીબી પરિસ્થિતિઓ ધરાવવાના ઉદાહરણો છે: કેન્સર, ડાયાબિટીઝ, હૃદય રોગ અથવા રોગપ્રતિકારક તંત્રની જંતુઓ સામે લડવાની ક્ષમતાને અસર કરતી અન્ય પરિસ્થિતિઓ.

શું મારે વિદેશ મુસાફરીની યોજનાઓ રદ કરવી જોઈએ?

રોગ નિયંત્રણ અને નિવારણ કેન્દ્રો (સીડીસી) વૉરંટી પ્રમાણે મુસાફરી સલાહકારોને અપડેટ કરી રહ્યાં છે. સીડીસીએ ચિંતાના કેટલાક ભૌગોલિક ક્ષેત્રોમાં બિનજરૂરી મુસાફરી ન કરવાની સલાહ આપી છે. અંતર્ગત આરોગ્ય પરિસ્થિતિ ધરાવતા લોકોને ચોક્કસ વિસ્તારોમાં પણ બિનજરૂરી મુસાફરી ટાળવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

જો તમે વિદેશ મુસાફરીની યોજના બનાવતા હો તો હાલની મુસાફરીની ચેતવણીઓ તપાસવા માટે સીડીસી મુસાફરી સલાહકાર સાઇટની મુલાકાત લો: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html>.

શું બહાર જતી વખતે મારે ચહેરાનો માસ્ક પહેરવો જોઈએ?

ના. સામાન્ય લોકો માટે ચહેરાના માસ્કની ભલામણ કરવામાં આવતી નથી, જોકે શ્વસનની બિમારી હોય તેવી વ્યક્તિઓ દ્વારા તેને બીજામાં ફેલાવવાથી અટકાવવા માટે માસ્ક - હોસ્પિટલ અથવા ક્લિનિકની વેઈટિંગ રૂમ જેવી - કેટલીક જગ્યાઓ પર ઉપયોગી થઈ શકે છે.

COVID-19 સહિત, શ્વસન બિમારીઓથી પોતાને બચાવવા માટે સીડીસી સાજા લોકોને ચહેરાની માસ્ક પહેરવાની ભલામણ કરતું નથી. કોઈ આરોગ્ય વ્યવસાયિકે ભલામણ કરી હોય તો જ તમારે ચહેરાની માસ્ક પહેરવી જોઈએ. ચહેરાની માસ્કનો ઉપયોગ એવા લોકોએ કરવો જોઈએ જેમને COVID-19 થયું હોય અને તેના લક્ષણો દેખાતા હોય. આ અન્ય લોકોને ચેપ લાગવાના જોખમથી બચાવવા માટે છે. આરોગ્ય કર્મચારીઓ અને નજીકની જગ્યાઓમાં (ઘરે અથવા આરોગ્ય સંભાળ સુવિધામાં) COVID-19થી ચેપગ્રસ્ત કોઈ વ્યક્તિની સંભાળ લેતા હોય એવા અન્ય લોકો માટે ચહેરાની માસ્કનો ઉપયોગ પણ નિર્ણાયક છે.

હું મારી અને અન્ય લોકોની સુરક્ષા માટે શું કરી શકું છું?

શરદી અને ફ્લૂ જેવી શ્વસન બિમારીઓના ફેલાવાને ધીમું કરવા માટે હંમેશા ભલામણ કરવામાં આવેલ રોજિંદા નિવારક પગલાં લો:

- તમારા હાથ ઘણીવાર સાબુ અને ગરમ પાણીથી ઓછામાં ઓછા 20 સેકન્ડ સુધી ધોવા
- સાબુ અને પાણી ઉપલબ્ધ ન હોય તો ઓછામાં ઓછા 60 ટકા આલ્કોહોલ ધરાવતા આલ્કોહોલ-આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરો
- તમારી ઉધરસ અને છીંકને કોઈ ટિશ્યુ પેપર, તમારી બાંય અથવા કોણીથી ઢાંકી દો
- તમારી આંખો, નાક અને મોઢાને સ્પર્શ કરવાનું ટાળો
- પ્રમાણભૂત સફાઈ પદ્ધતિઓનો ઉપયોગ કરીને વારંવાર સ્પર્શ કરવામાં આવેલી વસ્તુઓ અને સપાટીઓને સાફ અને જંતુમુક્ત કરો
- બીમાર લોકો સાથે નજીકનો સંપર્ક ટાળો
- જો તમે બીમાર હો, તો તબીબી સંભાળની શોધ સિવાય, બાકીના સમયે ઘરે જ રહો

શું COVID-19 માટે મને કોઈ રસી અથવા દવા મળી શકે છે?

હજી સુધી નથી, કારણ કે COVID-19 એ એક નવો રોગ છે. જો કે, ઘણા નિષ્ણાતો તેના વિકાસ પર કામ કરી રહ્યાં છે. કોઈપણ નવી રસીની જેમ, તે સુરક્ષિત અને અસરકારક છે કે નહીં તેની ખાતરી કરવા માટે તેનું પરીક્ષણ કરવું જરૂરી છે. COVID-19ની રસી સરળતાથી ઉપલબ્ધ થવા માટે એક વર્ષ કરતાં વધુ સમય લાગી શકે છે.

COVID-19નો ઉપચાર કરવા માટે હાલમાં કોઈ વિશિષ્ટ દવા પણ ઉપલબ્ધ નથી. જો કે, COVID-19થી પીડાતા લોકોએ તેમના લક્ષણોની તીવ્રતા ઘટાડવામાં મદદ માટે તબીબી સંભાળ લેવી જોઈએ.

હું COVID-19 માટે વધુ તૈયાર કેવી રીતે થઈ શકું છું?

- પેઇન કિલર, પેટના ઇલાજો, ઉધરસ અને શરદીની દવાઓ સહિત પોતાની પાસે નોનપ્રિસ્ક્રિપ્ટિવ દવાઓ અને અન્ય આરોગ્ય માટે જરૂરી વસ્તુઓનો પૂરતો પુરવઠો રાખો.
- તમારી પાસે પૂરતો પુરવઠો છે કે નહીં તેની ખાતરી કરવા માટે તમારી નિયમિત પ્રિસ્ક્રિપ્શન દવાઓ તપાસો; જરૂરી હોય તો તમારા પ્રિસ્ક્રિપ્શનમાં આપેલ દવાઓ ફરીથી ભરો
- જો તમે બીમાર હો તો થર્મોમીટર, ટિશ્યુ પેપર અને હેન્ડ સેનિટાઇઝર રાખો અને સાજા થવા માટે ઘરમાં જ રહો
- માંદા પડવા પર તેમની સંભાળ કેવી રીતે કરવામાં આવશે અને ઘરે તેમની સંભાળ રાખવા માટે શેની જરૂર પડી શકશે તે વિશે પરિવારના સભ્યો અને પ્રિયજનો સાથે વાત કરો.
- ઘરમાં બે અઠવાડિયા ચાલી શકે તેટલા પાણી અને ખોરાકનો પુરવઠો રાખો

શું મારે બીજું કંઈ જાણવાની જરૂર છે?

- કોઈ પણ વિશિષ્ટ વંશીયતા અથવા વંશીય પૃષ્ઠભૂમિના લોકોને કલંકિત કરશો નહીં. વાયરસ વિશિષ્ટ વસ્તી, જાતિ અથવા વંશીય પૃષ્ઠભૂમિના લોકોને લક્ષ્ય બનાવતું નથી.
- જાણકાર રહો અને વિશ્વસનીય, સત્તાવાર સ્ત્રોતો પાસેથી માહિતી મેળવો. ઓનલાઇન અને અન્યત્ર ફેલાવતી દંતકથાઓ, અફવાઓ અને ખોટી માહિતીથી સાવચેત રહો. સીડીસી, એમડીએચ અથવા સ્થાનિક આરોગ્ય વિભાગો જેવા સત્તાવાર, વિશ્વસનીય સ્ત્રોત દ્વારા ન આવે ત્યાં સુધી સોશિયલ મીડિયા દ્વારા શેર કરવામાં આવતી આરોગ્ય માહિતી ઘણી વાર અચોક્કસ હોય છે.

શું વ્યવસાયો જેવા વિશિષ્ટ જૂથો માટે વધારાના સંસાધનો ઉપલબ્ધ છે?

cdc.gov પર સીડીસી COVID-19 વિશેની વર્તમાન માહિતી પ્રદાન કરે છે.

વ્યવસાયો

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html>

સગર્ભા સ્ત્રીઓ, સ્તનપાન કરતી સ્ત્રીઓ અને બાળકો

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnant-women.html>

શાળાઓ

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-schools.html>

મુસાફરો

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/faqs.html>

અઠવાડિક અપડેટ્સ

COVID-19 વિશે અઠવાડિક ઈમેલ મેળવવા માટે, તમારું ઈમેલ સરનામું દાખલ કરો અને આ URL પર આપેલ શોધ બોક્સમાં "COVID-19" ટાઇપ કરો:

<https://tools.cdc.gov/campaignproxyservice/subscriptions.aspx?topic id=USCDC 2067>