કોરોના વાઈરસ ભારતમાં..!

આજકાલ જ્યાં જુઓ ત્યાં બધે એક જ વાત ચર્ચામાં છે, કોરોના!

ટીવીમાં ન્યુઝ ચેનલ તો જેવી ચાલું થાય કે થોડીક જ મિનિટોમાં તમને રીતસર એવા ગભરાઈ મૂકે કે જાણે હાલ જ એક મોટા ટોળામાં કોરોનાવાઈરસ ઉડીને આવી રહ્યા હોય અને સીધો તમારી ઉપર જ હલ્લો કરવાના હોય. તમને ગભરામણ થઈ જાય, પરસેવો છૂટી જાય, ઘડીના છઠ્ઠા ભાગમાં ડૉકટર ભગવાન સ્વરૂપ દેખાય.

કંટાળીને તમે ટીવી બંધ કરી ફોન હાથમાં લો છો. સોશ્યલ મીડિયા પર તો પહેલેથી જ કોરોનાએ કાળો કેર વર્તાવ્યો છે! પણ આ શું? અહીંયા ન્યુઝ ચેનલો જેવા ભયંકર સમાચાર નથી. અહીં તો હાસ્યની છોળો ઉડી રહી છે! લોકોએ કોરોનાની એટલી મજાક ઉડાવી છે, એટલી બેઈજ્જતી કરી છે કે કોરોના શરમથી જ ભાગી જાય!

લવ યુ જિંદગી

નિયતી કાપડીયા

એક વાત તો છે બોસ, આ ફેસબુક, વોટ્સેપ વગેરેએ આવીને સમાજને ઘણુંય નુકશાન કરાવ્યું હશે પણ બધાને ગમે તેવી ખરાબ પરિસ્થતિમાંય હસતા જરૂર કર્યા છે!

તમે પણ હસીને કોરોનાની ગંભીરતા વિસરી જશો, પણ એ દોસ્ત એમ કોરોનાને ભૂલી જવાથી નહી ચાલે. પરિવાર માટે માસ્ક, સેનિટાઈઝર લેવા જવું પડશે. તમને તમારા પરિવારની ફિકર છે બૉસ!

ક્યાંક સાંભળ્યું કે ચીનાઓ જે હાથમાં આવે એ બધું જ ખાઈ નાખે છે અને એમાં જ કોઈ જંગલી પ્રાણીના શરીરનો વાઈરસ માણસોમાં આવી ગયો. સાચું ખોટું હવે રામ જાણે પણ આ વાયરસે ફક્ત ચીનાઓની જ નહિ આખી દુનિયાની હાલત ખરાબ કરી છે.

અમેરિકામાં વળી અનોખી ઉપાધિ આવી છે. ત્યાં લોકો ટોયલેટ પેપર રોલ ખરીદવા છુટ્ટાહાથની મારામારી કરી રહ્યા છે. ખાધા ખોરાકીનો જથ્થાબંધ સામાન ભેગો કરી રહ્યા છે. જે લોકો ભારતથી ત્યાં ગયા છે એમને માટે તો આ કંઈ નવું નથી. એ તો કહેશે, 'અમેરિકામાં આવીને પહેલીવાર પીપળા ભર્યા, મજા આવી ગઈ!'

સાંભળ્યું છે કે ઈઝરાઈલે કરોના સામે રક્ષણ આપતી રસી શોધી લીધી છે. મને એમ થાય કે કાશ આપણા દેશમાંથી આવી શોધ થાય નહીં કે દોરા, ધાગા, તાવીજ બાંધો અને રોગ મટાડો એવા પાટિયા દેખાય.

કોરોનાનું ગીત

કોરોનાનો કેર મચ્યો છે, આઘા રહેજો,
ખૂણે ખૂણે ચોફેર મચ્યો છે આઘા રહેજો.
શાળા, કોલેજ બંધ કરી દો,
ક્રિકેટ મેચો બંધ કરી દો.
ના કરશો ભાઈ માનવમેળા, આઘા રહેજો.
કોરોનાનો કેર મચ્યો છે, આઘા રહેજો.
જો જો કોઇને ભેટી પડતા,
હાથ મિલાવી ચોંટી પડતા,
કરી નમસ્તે સહુ લોકોથી આઘા રહેજો.
કોરોનાનો કેર મચ્યો છે, આઘા રહેજો.
છીંક ના ખાતા, જનતા વચ્ચે,
ક્યાંય ના થૂંકતા, રસ્તા વચ્ચે,
નાકની આડે રુમાલ રાખી, આઘા રહેજો,
કોરોનાનો કેર મચ્યો છે, આઘા રહેજો.
નાક ગળે તો, ડોક્ટર પાસે દોડી જાજો,
તાવ ચડે તો ડોક્ટર પાસે દોડી જાજો.
રહેશો ના ગાફેલ, ખબરથી તાજા રહેજો,
કોરોનાનો કેર મચ્યો છે, આઘા રહેજો.
અઘરો છે પણ, જંગ અમારે જીતવાનો,
સ્વચ્છ રહીને જંગ અમારે જીતવાનો.
શરીરની સંભાળ લઈને, સાજા રહેજો.
કોરોનાનો કેર મચ્યો છે, જાગતા રહેજો.

- રણછોડ વી. પરમાર

એસજેપીઆઈ - એનઆઈસીએમની 'સ્ટડી ફ્રોમ હોમ'ની પહેલ

વિદ્યાર્થીઓને 'ઝુમ કલાઉડ' ના માધ્યમથી ઈ-લર્નિંગની સુવિધા અપાશે

ગાંધીનગર, તા.૧૯

નોવેલ કોરોના વાઈરસને પગલે કેન્દ્ર અને રાજય સરકાર દ્વારા સચેત થઈનો શાળા-કોલેજો, મોલ-મલ્ટિપ્લેકસ વગેરે બંધ રાખવા સહિતના પગલાં લેવામાં આવી રહ્યા છે. રાજય સરકાર દ્વારા શાળા કોલેજોમાં જાહેર કરવામાં આવેલા ૧૪ દિવસના વેકેશનને પગલે વિદ્યાર્થીઓના અભ્યાસ ઉપર તેની સીધી અસર થવાની છે. આ સ્થિતિમાં ગાંધીનગરની શ્રી જયરામભાઈ પટેલ ઈન્સ્ટિટયુટ ઓફ બિઝનેસ મેનેજમેન્ટ-એનઆઈસીએમ દ્વારા 'ઝુમ-કલાઉડ'ના માધ્યમથી ઈ-લર્નિંગથી 'સ્ટડી ફ્રોમ હોમ'ની પહેલ કરવામાં આવી છે.

શહેરના પ્રવેશદ્વાર સમા ચ-0 ઈન્દ્રોડા સર્કલ નજીક સ્થિત એનઆઈસીએમ કેમ્પસ ખાતેની શ્રી જયરામભાઈ પટેલ ઈન્સ્ટિટયુટ ઓફ બિઝનેસ મેનેજમેન્ટ સંસ્થા સંલગ્ન એનઆઈસીએમ કોલેજ ઓફ એમબીએ દ્વારા 'ઝુમ કલાઉડ' નામની ઈન્ટરનેટ થકી ચાલતી વેબ સ્ટોરેજ સુવિધાના માધ્યમથી સંસ્થાના શૈક્ષણિક કાર્યને વિદ્યાર્થીઓ સુધી પહોંચાડવામાં આવશે જે માટે કોલેજના પ્રાધ્યાપક ડૉ. હિના થાનકીએ સઘન પ્રયત્નો હાથ ધર્યા છે. આ માધ્યમ થકી વિદ્યાર્થીઓ ઘરે બેઠાં અભ્યાસ કરી શકે, રજાઓના કારણે તેમનું શિક્ષણ અટકે નહી તેવા હેતુ સાથે અદ્યતન ટેકનોલોજીનો ઉપયોગ કરવાની એનઆઈસીએમ દ્વારા પહેલ કરવામાં આવી છે. જે માટે એસજેપીઆઈ દ્વારા સમયોચિત આગેવાની લેવામાં આવી છે. સંસ્થાના ડાયરેકટર ડૉ. બી.કે. નિર્મલ દ્વારા 'ઝુમ કલાઉડ' પધ્ધતિનો દરેક વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પૂર્ણ લાભ ઉઠાવાય તેવી વિદ્યાર્થીઓને અપીલ કરી છે.

આઇએનઆઇએફડી ગાંધીનગરના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા

કોરોના ડિસીઝ અંગે અવેરનેસ કાર્યક્રમ

ગાંધીનગર, તા. ૨૧

ગુજરાત, માર્ચ-૨૦૨૦, દિવસે દિવસે ભારત માં કોરોના કોવીડ -૧૯ ના કેસોમાં વધારો જોવા મળી રહ્યો છે અને માનનીય પ્રધાનમંત્રી દ્વારા ૨૨મી માર્ચના રોજ સમગ્ર ભારતમાં જનતા કર્ફ્યુની માંગ કરવામાં આવી છે ત્યારે પોતાની સામાજિક જવાબદારીના ભાગરૂપે અને લોકો ને આ ખતરનાક બીમારી સામે જાગૃત કરવાના હેતુથી આઈએનઆઈએફડી ગાંધીનગર ના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા કોરોના ડિસીઝ અંગે અવેરનેસ આપવામાં આવી હતી.

આઈએનઆઈએફડી ગાંધીનગરના વિદ્યાર્થીઓ દ્વારા પોતપોતાના ઘરેથી અને આસપાસ ના વિસ્તારમાં ઉભા રહી ને કોરોના થી કઈ રીતે બચી શકાય તે ટિપ્સ સાથેના બેનર અને માસ્ક સાથે જાગૃતતા ફેલાવવાનું પ્રયાસ કરવામાં આવ્યું હતું જેમાં ઈન્સ્ટિટ્યૂટના ૫૦ થી વધારે બાળકો, શિક્ષકો અને એડમીન સ્ટાફ જોડાયું હતું.

ડાયરેક્ટ ❤ સે

મોટું વિચારો, ઝડપી વિચારો,
દૂરંદેશી કેળવો...
વિચારો પર કોઈનો એકાધિકાર નથી...

જન્મદિને વધામણી

પલ્લવીબેન ત્રિવેદી

તેજસ ગામીત
પ્રકૃતિ યુવા સંગઠન
મો. ૭૮૭૪૦ ૦૮૭૮૮

કોરોનાનો ત્રીજો તબક્કો અતિ મહત્ત્વનો છે...?

કોરોનાએ આખા વિશ્વમાં હાહાકાર મચાવ્યો છે. આ વાયરસ બહાર આવ્યો ડિસેમ્બર ૨૦૧૯માં ચીનના હુબેઈ પ્રાંતના વુહાન શહેરમાં. ખૂબ ટૂંકા સમયમાં એણે ચીનમાં હાહાકાર વર્તાવી દીધો. જાન્યુઆરી, ફેબ્રુઆરી અને અડધા માર્ચ મહિનામાં ચીન જાણે કે જીવતા બોમ્બ ઉપર બેઠું હતું. ઉપલબ્ધ માહિતી પ્રમાણે વિશ્વના ૧૭૯ દેશમાં આ રોગ ફેલાયો છે અને અત્યાર સુધી ૨,૪૫,૦૦૦ જેટલા લોકોને એનો ચેપ લાગ્યો છે. એકલા ચીનમાં ૮૧૦૪૦ જેટલા લોકો એની ઝપેટમાં આવ્યા, ૩૨૪૮નાં મોત થયાં. પ્રશ્ન એ થાય છે કે કોરોના આપણા દેશમાં પહોંચી ગયો છે. અત્યારે દેશમાં કુલ ૧૯૭ અને દેશ બહાર ૨૭૬ કરતાં વધુ એમ ૪૭૫ ભારતીયોને એનો ચેપ લાગ્યો છે.

આ રોગ સંદર્ભે મેં બે દિવસ પહેલાં ટ્વીટ કર્યું હતું - Fear of death is mroe cruel than the death itself... take care... but... don't scare.

મૃત્યુનો ભય મૃત્યુ કરતાં પણ વધારે ખતરનાક હોય છે. કોરોના સામે સરકાર અને નિષ્ણાતો જે કંઈ કહે તે બધાનો કડકાઈથી અમલ કરો. તમારી સંભાળ રાખો. પણ... ગભરાઈને ઘાંઘા થઈ જશો નહીં. આ ખોટા ગભરાટને ટાળવો હોય તો કોરોના વિશે જાણવું પડે. સાચું જ્ઞાન એ જ ગભરાટ સામેનું મોટું રક્ષણ છે.

આ રોગથી ૧૯ માર્ચ ૨૦૨૦ની સ્થિતિએ વિશ્વભરમાં લગભગ ૨,૪૫,૦૦૦ વ્યક્તિઓ સંક્રમિત થયા અને ૧૦૦૩૫ મૃત્યુ થયાં. ઈરાન કહે છે તેમ ત્યાં દસ મિનિટે એક નવો કેસ અને પચાસ મિનિટે એક મૃત્યુ થાય છે.

આટલો બધો મૃત્યુઆંક અપવાદરૂપ જણાય છે. અમેરિકા પણ આ રોગ સામે લડવા માટે લશ્કરને મેદાનમાં ઉતારી રહ્યું છે. ન્યૂયોર્ક, સાનફ્રાન્સિસ્કો જેવાં શહેરો ધડોધડ બંધ થઈ ગયા છે

ત્યારે... કેટલીક હકીકતો આ ગભરાટમાંથી રાહત અપાવે તેવી પણ છે. પહેલું વિશ્વભરમાં લગભગ ૨,૪૫,૦૦૦ લોકોને ચેપ લાગ્યો તેમાંથી ૧૦૦૩૫ (૪.૦૯ ટકા)નાં મૃત્યુ થયાં છે. પણ... ૮૭,૪૦૮ દર્દીઓ સાજા થઈ ગયા છે. ચીન જ્યાંથી આ મહામારી શરૂ થઈ તે અઢી મહિનામાં પાછું લગભગ સામાન્ય સ્થિતિએ આવી ગયું છે. બધું પૂર્વવત્ ચાલવા લાગ્યું છે.

ચીનમાં ૮૦,૯૬૭ લોકોને ચેપ લાગ્યો તેમાંથી ૩૨૪૮ (૪.૦૧ ટકા)નાં મૃત્યુ થયાં છે. છેલ્લા ૪૮ કલાકમાં ચીનમાં કોરોના વાયરસનો કોઈ નવો કેસ બહાર આવ્યો નથી. એશિયાના જાપાન અને સિંગાપુર જેવા દેશો આ રોગને સફળતાપૂર્વક કાબુમાં રાખી શક્યા છે. આ હકીકતો હાશકારો અપાવે તેવી છે, ખરું ને?

બીજી કેટલીક વાત...

ટ્યુબરક્યુલોસિસ એટલે કે ટીબીથી વિશ્વભરમાં દર વર્ષે ૧૫ લાખ લોકો મરે છે કેન્સરથી ૯૬ લાખ લોકો દર વર્ષે મરે છે સામાન્ય ફ્લૂ જેનો કોરોનાનો દાદો કહેવાય એ ચૂપચાપ વર્ષે દહાડે ત્રણ થી છ લાખ સુધી લોકોને મારી નાંખે છે ડાયેરિયા એટલે કે સખત ઝાડા થવા ૧૬ લાખ મોત માટેનું કારણ છે. પ્રદૂષણની તો આપણે વાત જ નથી કરતા દિલ્હીમાં જ્યારે આ શિયાળામાં પ્રદૂષણ ચરમસીમાએ હતું ત્યારે ત્યાં શ્વાસ લેતા એક એક માણસના ફેફસાંમાં વીસ સિગારેટ પીવે એટલું પ્રદૂષણ રોજ ભરાતું હતું. ૧૪-૧૫ વર્ષના તરૂણનાં ફેફસાં કાળાં પડી જાય તેવી સ્થિતિ હતી. આ બધું એટલા માટે લખું છું કે કોરોના વાયરસથી પણ ક્યાંય વધારે મૃત્યુ આપણે જેના વિશે બિલકુલ અભાન છીએ તેવા રોગોથી આ દેશ અને વિશ્વભરમાં થાય છે.

કોરોનાએ સમગ્ર વિશ્વને ૧૦ હજાર કરતાં થોડા વધુ માણસોનાં મોત થયાં એમાં ઘાંઘુ કરી નાખ્યું છે.

કેમ? આજે માહિતી યુગમાં બધી માહિતી ધડાધડ આપણી સામે ઝીંકાય છે. આ એક નવી આપત્તિ આવી જેનો ઉપચાર આપણે જાણતા નથી. આ એક નવી આપત્તિ આવી જેના વાયરસ સાથે આપણને હજુ ઓળખાણ નથી થઈ. સાર્સ, સ્વાઈન ફ્લૂ, ક્રિમિયન કોંગો હીમોરિક ફીવર (CCHF), ઈબોલા આવા અનેક ઘાતક વાયરસ આ પહેલા આપણી મુલાકાત લઈ ગયા છે. અને એટલે પહેલી સલાહ

વાયરસ નવો છે એના સામે કોઈ દવા હજુ પ્રસ્થાપિત થઈ નથી માટે એનો ચેપ ન લાગે તેની સંપૂર્ણ કાળજી અને એ માટે આઈસોલેશન એટલે કે એકબીજાથી દૂરી બનાવી રાખવાનાં પૂરા પગલાં સરકાર અને નિષ્ણાતો કહે એ પ્રમાણે આપણી સામાજીક અને નાગરિક તરીકેની જવાબદારીના ભાગરૂપે લેવાં જ જોઈએ.

પણ ઘાંઘા થવાનું કે ગભરાવાનું કોઈ કારણ નથી. Take care but don't scare

નીમ હકીમ ખતરે મેં જાન
આધા જ્ઞાન મહા અજ્ઞાન

જાતે વાંચીને કે પૂરતી સમજ વગર કોઈ પણ પ્રકારનો ભય ફેલાવવામાં તમે મદદરૂપ ન બનશો.

વ્હોટ્સઅપ યુનિવર્સિટીના પીએચડીઓએ તો આ ખાસ ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે.

આ રોગ વિષે થોડી માહિતી

પ્રસંગસર

જયનારાયણ વ્યાસ

આ રોગના પાંચ તબક્કા નીચે મુજબ છે

તબક્કો ૧ (Stage 1) : આયાત કરેલા કેસ

આ એવી કેટેગરી છે જેમાં જે દેશમાં કોરોના વાયરસ છે તે દેશમાં એક અથવા વધુ સંપર્ક થયો હોય જેને કારણે ચેપ લાગ્યો હોય તેવી વ્યક્તિનું દેશમાં આગમન.

તબક્કો ૨ (Stage 2) : બીજા તબક્કામાં કોરોનાગ્રસ્ત વ્યક્તિનાં સંપર્કમાં આવવાથી સ્થાનિક સ્તરે આ મહામારી પ્રસરે છે. ભારત હાલ આ તબક્કામાંથી પસાર થઈ રહ્યું છે.

તબક્કો ૩ (Stage 3) : ત્રીજો તબક્કો અતિ મહત્વનો છે. કોરોનાનો પ્રસાર ધરાવતા દેશનો પ્રવાસ ન કર્યો હોય અથવા કોરોના ધરાવતી વ્યક્તિના સંપર્કમાં ન આવી હોય તેવી વ્યક્તિને જ્યારે કોરોનાનું નિદાન થાય તો એને કૉમ્યુનિટી ટ્રાન્સમિશન અથવા ત્રીજો તબક્કો કહે છે.

તબક્કો ૪ (Stage 4) : આ તબક્કો એવો છે જેમાં ધીરે ધીરે સંક્રમિત થયેલા લોકો આ રોગમાંથી બહાર આવતા જાય છે.

તબક્કો ૫ (Stage 5) : સંપૂર્ણ રોગમુક્ત પરિસ્થિતિ જેમાં કોઈ નવા કેસ આવે નહીં.

ચીન પાંચમા તબક્કામાં પ્રવેશી ચૂક્યું છે. ભારતમાં અત્યારે પ્રમાણમાં હળવો કહી શકાય તેવો બીજો તબક્કો ચાલે છે. ત્રીજો તબક્કો ઓછામાં ઓછું નુકસાન કરી જાય અને વહેલી તકે આપણે ચોથા તબક્કામાં જઈએ એ જોવાનું છે. ચીનને આ સ્થિતિએ પહોંચતાં અઢીથી ત્રણ મહિના લાગ્યા. પૂરતી કાળજી રાખવામાં આવે તો ભારત આથી પણ ઓછા સમયમાં અને ઘણા ઓછા નુકસાન સાથે પાંચમા તબક્કામાં જઈ શકે છે.

આ રોગનાં લક્ષણો શું છે?

- સતત ઊંચો રહેતો તાવ
- સૂકી ખાંસી જેમાં ગળફો નીકળતો નથી
- નાકમાંથી પાણી વહેવું અને છીંકો અથવા ઉધરસ આવવી
- શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડવી
- ગળામાં દુઃખે અથવા ન પણ દુઃખે

આ રોગના આ સામાન્ય લક્ષણો છે.

આવાં લક્ષણો જણાય તો તાત્કાલિક ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

ઘરગથ્થુ ઉપચાર કરવા અથવા રોગ છુપાવવાનો કોઈ પ્રયત્ન કરવો નહીં.

આ રોગ માટે હજુ સુધી કોઈ રસી અથવા જેમ સ્વાઈન ફ્લૂના કિસ્સામાં ટેમિફ્લૂ જેવી દવા હતી તેવી દવા શોધાઈ નથી. જાપાને એક દવાનો મોલેક્યુલ વિકસાવ્યો છે. આ દવા **Fevipiravir** માટેની મંજૂરી અત્યારે ભારત સરકારના ડાયરેક્ટર જનરલ ઓફ હેલ્થ સર્વિસીસ (DGHS) પાસે પડતર છે. વહેલામાં વહેલી તકે ભારત સરકારે આ મંજૂરી આપવી જોઈએ, તો આ દવા આવતા ૬ મહિનામાં બજારમાં મુકી શકાય તેવી ક્ષમતા આપણી ફાર્માસ્યુટિકલ ઈન્ડસ્ટ્રીઝ પાસે છે. જાપાને વિકાસવેલ આ દવાથી ચીનમાં ૩૪૦ દરદી સાજા થઈ સંપૂર્ણ રોગમુક્ત બન્યા છે. **(www.theguardian.com)**

દરમ્યાનમાં આપણા પ્રધાનમંત્રીશ્રીના જાપાનના વડાપ્રધાન શિંજે આબે સાથેની મૈત્રીનો ઉપયોગ કરી યુદ્ધના ધોરણે આ દવા આઠ-દસ દિવસમાં ભારતમાં આયાત કરી કમસે કમ સરકારી હોસ્પિટલોમાં તેમજ ક્રીટીકલ કેર માટે ઉપલબ્ધ બનાવવી જોઈએ.

ત્યાં સુધી આ રોગનાં લક્ષણો જણાય તો માત્ર પેરાસીટામોલ એટલે કે મેટાસીન દર ૬ કલાકે એક પ્રાથમિક ઉપચાર તરીકે આપવાની શરૂ કરી ડોક્ટરનો સંપર્ક કરવો.

આ રોગને ફેલાતો અટકાવવા માટે શું કરવું?

આ રોગને ફેલાતો અટકાવવા માટે નીચે પ્રમાણે કાર્યવાહી કરો.

(૧) હકારાત્મક વૃત્તિ રાખો. ૯૬ ટકા દર્દીઓ સાજા થઈ જાય છે એ મોટામાં મોટી રાહતના સમાચાર છે. (૨) કોઈપણ પ્રકારની દવા જાતે અથવા કોઈના કહેવાથી લેવાનું ટાળો. ગભરાઈને રોગ છુપાવશો નહીં. સહેજ પણ શંકાસ્પદ લક્ષણો જણાય એટલે પોતાના કુટુંબના સભ્યો અથવા સહકાર્યકરોથી અળગા રહી સૌથી પહેલા સેલ્ફ આઈસોલેશન એટલે કે સ્વૈચ્છિક એકાંતવાસ સ્વીકારી લો. (૩) સોશિયલ આઈસોલેશન એટલે કે વધારે વ્યક્તિઓ ભેગા થાય, ટોળું થાય તે પ્રકારની પરિસ્થિતિમાંથી સ્વૈચ્છિક રીતે જ પોતાની જાતને દૂર કરવાની વૃત્તિ રાખો. જવાબદાર નાગરિક તરીકે વર્તો. (૪) હસ્તધૂનન કરવાનું ટાળો, નમસ્તે કરો. (૫) બસ, રેલવે, ટેક્સી, રીક્ષા જેવાં સાધનોમાં પ્રવાસ કરવાનું શક્ય હોય ત્યાં સુધી સંપૂર્ણપણે ટાળો.

(૬) મલ્ટિપ્લેક્સ, મોલ કે અન્ય સમારંભો કે જ્યાં વધુ માણસો ખાસ કરીને બંધિયાર જગ્યામાં ભેગા થાય છે તેમાંના કેટલાંક પર સરકારે પણ પ્રતિબંધ મુકેલો છે, આપણે તેનાથી દૂર રહેવું. (૭) ઘરમાં અથવા તમારા કામકાજની જગ્યાએ એકબીજાથી બહુ જ નજીક ના બેસો, ઓછામાં ઓછું એક થી દોઢ મીટર એટલે કે લગભગ સાડા ત્રણ થી પાંચ ફૂટ જેટલું અંતર રાખો. (૮) દિવસમાં શક્ય તેટલી વાર તમારા હાથને, જેમાં જંતુનાશક એટલે કે ડિસઈન્ફેક્ટંટ દવા ભેળવેલી હોય તેવા ડેટોલ જેવા સાબુથી ઓછામાં ઓછું બે મિનિટ ફીણ રહે તે રીતે ધુઓ. આલ્કોહોલ જેનો બેઝ હોય તેવા સેનીટાઈઝરનો ઉપયોગ કરો.

(૯) આ રોગનો વાયરસ એ સ્વાઈન ફ્લૂ **H1N1/09** કરતાં કદમાં મોટો છે એટલે મારા મત મુજબ પ્રમાણમાં સાદા કહી શકાય તેવા માસ્ક પણ ચાલી શકે. ૬૭૫ માસ્ક વાપરવો જરૂરી નથી જણાતો પણ માસ્ક વાપરો તો એ ઈન્ફેકશીયસ હોસ્પિટલ વેસ્ટ બને એટલે એ માસ્ક ઘરમાં અથવા અન્ય કોઈ જગ્યાએ ગમે તેમ ફેંકીએ તો રોગ અટકાવવાને બદલે વધારવાનું કામ થાય. (૧૦) શક્ય હોય ત્યાં ઘર અને ઓફિસમાં ફ્લોર સેનિટાઈઝરનો સ્પ્રે અથવા પોતું કરવાનું રાખો.

(૧૧) હાથથી આંખો, નાક અથવા મોંને અડવાનું સંપૂર્ણપણે ટાળો. (૧૨) ગળું સૂકું ના પડે એ માટે શક્ય હોય ત્યાં સુધી દર અડધા કલાકે કે કલાકે બે ઘૂંટડા તુલસી નાખી ઉકાળેલું નહીં તો સાદું ઉકાળીને ઠારેલું પાણી પીવાનું રાખો. (૧૩) આ રોગ છીંક ખાવાથી અથવા ઉધરસ ખાવાથી તમારા થૂંક અથવા ગળફાની જે નાની-નાની સીકર (બુંદ) હવામાં તરતી થાય છે તેનાથી ફેલાય છે. આ કારણથી છીક અથવા ઉધરસ આવે તો કોણી મોં પર રાખીને ખમીસની બાંયમાં ઉચ્છવાસ છોડાય તે જુઓ. આ માટે હાથરૂમાલ વાપરવો પણ હિતાવહ નથી. (૧૪) તમારા ઘરમાં રહેવાથી સામાજિક સંપર્કો કપાશે. ઓફિસ જવું જરૂરી જ હોય તો તમારા સહકર્મીઓ સાથે છ થી આઠ ફૂટનું અંતર રાખીને જ વાત કરો.

આ રોગને ફેલાતો અટકાવવા માટે સૌથી અસરકારક ઉપાય સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ છે. સોશિયલ ડિસ્ટન્સિંગ એટલે વિશ્વ આરોગ્ય સંસ્થાના જણાવ્યા મુજબ સામેની વ્યક્તિ ઓછામાં ઓછી તમારાથી એક મીટર દૂર રહી શકે તેટલી ઘનતા. આ બાબતે રાજ્ય સરકાર અથવા કેન્દ્ર સરકારે કોઈ ગાઈડલાઈન ઈસ્યુ કરી હોય તો તેને સંપૂર્ણ અનુસરો. (૧૫) આ રોગ હવાથી ફેલાતો નથી અને નાના બાળકોને થતો નથી બંને મુદ્દા સાચા નથી. વાયરસથી સંક્રમિત દર્દી ઉધરસ કે છીંક ખાય તેનાથી બહાર ફેંકાતી અતિસૂક્ષ્મ બુંદ જેને એરોસોલ કહે છે તે આ રોગનાં જંતુઓની વાહક છે. રિસર્ચને અંતે જણાયું છે કે આ એરોસોલના ડ્રોપલેટ્સ હવામાં લગભગ ૪૦ થી ૪૫ મિનીટ સુધી રહી શકે છે જે દિશામાં હવાની ગતિ હોય તે દિશામાં તરતી રહી ધીરે ધીરે જમીન પર સેટલ થાય છે. સંશોધકોને ૧૦ ફૂટ કરતાં વધારે ઊંચાઈએ એર કન્ડીશનરના ફ્લેપ પરથી પણ આ વાયરસ મળી આવ્યો છે એટલે આ વાઈરસ હવાથી નથી ફેલાતો એ માન્યતા આપણે બદલીએ.

આ વાયરસ નવ વરસથી નીચેની ઉંમરના બાળકોને પણ અસર નથી કરતો તે વાત સામે પણ મોટો પ્રશ્નાર્થ ઉભો થયો છે. આ રોગ ચીનમાં ફેલાયો ત્યારે કરવામાં આવેલા ૧૪૩૧ જેટલા બાળકોના અભ્યાસ પરથી એ જણાયું છે કે આ વાયરસ બાળકોને પણ લાગે છે પણ એક વરસથી ઓછી ઉંમરના બાળકોમાં એ ઘાતક બની શકે જ્યારે તેથી વધુ ઉંમરના બાળકોમાં તેની અસર પ્રમાણમાં મંદ હોય છે અને તે મટી જાય છે.

(૧૬) આ વાઈરસ એક વખત લાગ્યા પછી બીજી વખત લાગતો નથી એટલે એક વખત વાયરસ લાગ્યો અને મટી ગયો એટલે ફરી વાર થતો નથી. (૧૭) આ વાયરસ સામાન્ય રીતે જેમની રોગપ્રતિરોધક શક્તિ ઓછી હોય તેવા વૃદ્ધો, હૃદયરોગના દર્દીઓ, અને ડાયાબિટીસના દર્દીઓ, લાંબી માંદગીમાંથી બહાર આવી રહેલ વ્યક્તિઓ તેમજ કોઈપણ કારણસર સ્ટીરોઈડ લેતા હોય તેવા દર્દીઓના કિસ્સામાં વિશેષતઃ અસર કરે છે અને ઘાતક પણ નીવડી શકે છે.

આ રોગ સામે પ્રતિરોધક શક્તિ અને સમજ ઊભી કરવામાં મદદરૂપ બનો તેવી વિનંતી.