

કોવિડ -19 (સાર્સ-કોવી -2) નું ટ્રાન્સમિશન અટકાવુ છે: એશિયન સમુદાયો માટે સલાહ

પ્રિય સભ્યો,

કોવિડ -19(સાર્સ-કોવી -2)નું ટ્રાન્સમિશન અટકાવુ છે: એશિયન સમુદાયો માટે સલાહ

ચાલો આપણે પ્રથમ તથ્યો રાખીએ:

સાર્સ-કોવી -2(કોવિડ -19)શ્વસન ટીપાં દ્વારા ફેલાય છે.
તાવ, ઉધરસ, શ્વાસની તકલીફના લક્ષણો સામાન્ય રીતે સંપર્કમાં આવ્યા પછી પાંચ દિવસો પછી આવે છે.
મોટાભાગની વ્યક્તિઓ જે વાયરસને વહન કરે છે તે એસિમ્પ્ટોમેટિક છે.
એસિમ્પ્ટોમેટિક દર્દીઓમાં ઉપલા શ્વસન માર્ગમાં વાયરસનું ઉચ્ચ સ્તર છે.

શા માટે આપણે કોવિડ -19 વિશે ચિંતિત છીએ ?

1. ખૂબ ચેપી - એસિમ્પ્ટોમેટિક વ્યક્તિઓ વાયરસ ફેલાવે છે અને તેથી જ આસપાસની સરકારો છે લોકોને વધુ જોખમમાં રહેવા લોકોને ચેપ ન આવે તે માટે દુનિયાએ લોકડાઉન શરૂ કર્યું છે.
2. કાળા લોકો અને એશિયન સમુદાયો માં સફેદ વસતી કરતા કોવિડ -19 થી વધુ મૃત્યુ દર જોવા મળે છે. એનએચએસ(NHS)માં કોવિડ -19 થી મૃત્યુ પામેલા પ્રથમ 10 ડોક્ટરો એશિયન હતા અને હું જોઈ રહ્યો છું કે કોવિડ -19 માં દાખલ થયેલા અસંખ્ય એશિયન દર્દીઓ છે, જે ITU માં દાખલ થાય છે અને કોવિડ -19 થી મૃત્યુ પામે છે. આ કેમ છે તે અનિશ્ચિત છે પરંતુ નીચેના કારણોથી આ ભાગ ભજવવાની સંભાવના છે: -

- 1) સામાજિક અંતરની જરૂરિયાત વિશે નબળી સમજણ
- 2) દરેક સમયે સામાજિક અંતરના પગલાંનું નબળું પાલન
- 3) રોગનિવારક અથવા કુટુંબના સભ્ય જ્યારે લક્ષણસૂચક હોય ત્યારે સામાજિક એકલતાની જરૂરિયાત વિશે નબળી સમજણ.
- 4) રોગીનું ઉચ્ચ સ્તર જે રોગપ્રતિકારક શક્તિને અસર કરે છે દા.ત. ડાયાબિટીઝ, હાઈ બ્લડ દબાણ, હૃદય રોગ. આથી જ કેટલાક લોકોને 12 અઠવાડિયા માટે 'શિલ્ડ' કરવાની સલાહ આપવામાં આવી છે અને અનિવાર્યપણે, પોતાને વાઇરસ પકડવામાંથી બચાવવા માટે ઘર છોડશો નહીં.
- 5) ઉપરોક્ત રોગીનું નબળું નિયંત્રણ
- 6) કસરત અને માવજતનું સ્તર ઓછું
- 7) સ્વચ્છતાના નીચલા સ્તરના દા.ત. નિયમિત હેન્ડવોશિંગ
- 8) વિટામિન ડીનું નીચું સ્તર સંબંધિત હોઈ શકે છે

આપણે શું કરવું જોઈએ?

ઉપરોક્ત તમામ મુદ્દાઓ પર ધ્યાન આપી શકાય છે અને હવે તેટલો સારો સમય છે. તે સ્પષ્ટ છે કે લોકડાઉન, મુલાકાતીઓનું ખોટ, સામાન્ય મંડળોનું નુકસાન દા.ત. પૂજા સ્થળો, લગ્ન વગેરેમાં

સમુદાયોમાં કાર્ય કરવાની અમારી ક્ષમતા પર અસર પડી રહી છે, પરંતુ સમગ્ર વિશ્વને અસર થઈ છે, ફક્ત એશિયન સમુદાયોને નહીં.

તેથી, આપણે પહેલાં કરતાં વધુ, અમને ઘરે રહેવા અને આપેલ સલાહને ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ સંપર્ક ઘટાડવા જેવી સરળ પણ મુશ્કેલ બાબતોનું પાલન કરીને પોતાને સુરક્ષિત કરો અને આમાં પરિવારના સભ્યો શામેલ છે.

તે તાકીદનું છે કે લોકડાઉન દરમિયાન, આપણા સમુદાય કેન્દ્રો અને પૂજા સ્થાનો એવા ક્ષેત્ર નથી જ્યાં આપણે એકત્રિત થઈએ છીએ - આપણે અલગ રહેવું જોઈએ.

તે દુખદ છે, પરંતુ અનિવાર્ય છે કે આપણે અંતિમવિધિમાં અથવા લોકડાઉન દરમિયાન થતી અન્ય ઇવેન્ટ્સમાં ભેગા થવાનું ટાળીએ. અમે નથી ઇચ્છતા કે એક અંતિમવિધિ બીજા તરફ દોરી જાય અને દુર્ભાગ્યે મેં જોયું છે કે આપણા સમુદાયો અંતિમવિધિમાં ભેગા થાય છે જ્યારે આપણા પોતાના લોકોને જોખમમાં મૂકવામાં આવે છે - આપણે આ ન કરવું જોઈએ. દુખ પામેલા પરિવારો સમજી શકશે કે આપણે શા માટે આર્થિક સહાય આપવા અને આ મુશ્કેલ સમયમાં તેમની સાથે શોકમાં શા માટે હાજર રહી શકતા નથી.

જ્યારે લોકડાઉન સમાપ્ત થાય છે, ત્યારે આપણે કેટલી ઝડપથી આપણા પૂજાસ્થળ ફરીથી ખોલીશું, લગ્નો વગેરે રાખીએ? સરકાર અમને સલાહ આપશે, પરંતુ અમારા વૃદ્ધ લોકોની સાથે, તેઓ ટ્રાન્સમિશનનો ભોગ બનવામાં વધારે સમય લેશે નહીં. તેથી આપણે ઝડપથી 'સામાન્યતા' પર પાછા ફરવા વિશે ખૂબ કાળજી લેવાની જરૂર છે. આપણે એકત્રિત થવા માટે અમારા સમુદાયોની કોઈપણ આવશ્યકતાને ટાળવી જોઈએ, કારણ કે આપણે કોવિડ -19 ની આગામી વૃદ્ધિને વધારવા માંગતા નથી, જે આપણા સમુદાયોને ફરીથી અપ્રમાણસર અસર કરશે. જ્યારે આપણે આપણા સમુદાય કેન્દ્રો, મંદિરો, મસ્જિદો, ગુરુદ્વારાઓ ખોલીએ છીએ ત્યારે પણ સામાજિક અંતર, સ્વચ્છતાના સિદ્ધાંતો, આપણા સૌથી સંવેદનશીલતાને બચાવવા અને સંક્રમણનું જોખમ ઘટાડે છે તે ઘણા મહિનાઓ સુધી મહત્વપૂર્ણ રહેશે, તેથી વસ્તુઓ માર્ચ 2020, તેઓ પહેલા કેવી રીતે હતી તે પર પાછા ન આવવી જોઈએ.

કોવિડ -19 પસાર થશે અને અમે આ રોગચાળોમાંથી બહાર નીકળીશું, પરંતુ તે સમય લેશે.

પ્રોફેસર કિરણ પટેલ
મુખ્ય તબીબી અધિકારી અને કાર્ડિયોલોજિસ્ટ, યુએચસીડબલ્યુ
દક્ષિણ એશિયન આરોગ્ય ફાઉન્ડેશનના અધ્યક્ષ