

# ઘરમાં કોઈ બીમાર હોય ત્યારે રાખવા જેવી કાળજી અને



by Indian Scientists Response to Covid

<https://indscicov.in/>

   IndiSciCovid

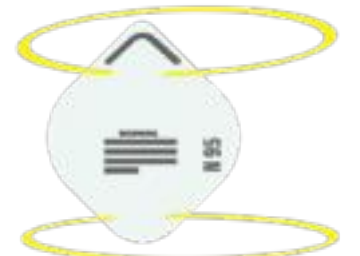
COVID19 ના મોટાભાગના કેસમાં લક્ષણો સામાન્ય ફ્લૂ જેવા જ, એટલે કે તાવ અને ખાંસીના જ હોય છે. જો તમારા પરિવારમાં કોઈને આ લક્ષણો હોય, તો તે COVID19 નો કેસ હોઈ શકે છે. સામાન્ય પણે તંદુરસ્ત હોય એવા દર્દીઓ મોટા ભાગે 3 થી 5 દિવસમાં સાજા થવા. આ સમયમાં, દર્દીની વધુ કાળજી અને સહાયતા જરૂરી છે જેથી ઘરના અન્ય સભ્યોમાં વાઈરસ ફેલાતા રોકી શકાય.

COVID19 ના મોટાભાગના કેસમાં લક્ષણો સામાન્ય ફ્લૂ જેવા જ, એટલે કે તાવ અને ખાંસીના જ હોય છે. જો તમારા પરિવારમાં કોઈને આ લક્ષણો હોય, તો તે COVID19 નો કેસ હોઈ શકે છે. આવા સંજોગોમાં નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્રને જાણ કરો, તમારા ડોક્ટરને ફોન કરો અથવા 011-23978046 ઉપર ફોન કરો. તમારા લક્ષણોના આધારે, તેઓ તમને ઘરે રહેવા અથવા નિયત સરકારી કે ખાનગી હોસ્પિટલમાં અથવા પરીક્ષણ

સામાન્ય પણે તંદુરસ્ત હોય એવા દર્દીઓ મોટા ભાગે 3 થી 5 દિવસમાં સાજા થવા. દર્દીની વધુ કાળજી અને સહાયતા જરૂરી છે જેથી ઘરના અન્ય સભ્યોમાં વાઈરસ ફેલાતા રોકી શકાય.

સૌપ્રથમ, દર્દીને એક જ ઓરડા અથવા ઓરડાના ભાગમાં સીમિત રાખવો તે જરૂરી છે. બીજું, સમગ્ર માંદગી દરમિયાન પરિવારના કોઈ એક જ સભ્યએ દર્દી ની સારસંભાળ રાખવી જોઈએ. શક્ય હોય તો, દર્દીને સાચવનાર વ્યક્તિ એવી ન હોવી જોઈએ જેને પોતાને જોખમ વધારે હોય - જેમકે, વૃદ્ધ, નાના બાળકો કે પછી જેને પહેલેથી કોઈ બીમારી ના લક્ષણો હોય. કારણ કે આ વ્યક્તિએ પૂર્ણ માંદગી દરમિયાન સૌથી વધારે દર્દી સાથે રહી તેની કાળજી રાખવી પડશે.

માસ્ક પહેરવું દર્દી અને કાળજી રાખનાર બંને માટે જરૂરી છે. શક્ય હોય તો, દર્દીએ હમ્મેશા N95 પ્રકારનો માસ્ક પહેરી રાખવો જોઈએ. ધ્યાનમાં રાખો કે એક માસ્ક ને એક જ વાર વાપરી શકાય અને દર 6 થી 8 કલાકે તેને બદલવો જોઈએ. વપરાયેલ માસ્કનો નિકાલ તેને સળગાવીને કે પછી જમીનમાં ઊંડે દાટીને કરો. જો દર વખતે નવો માસ્ક વાપરવો શક્ય ન હોય તો, દર્દી ફરીથી વાપરી શકાય તેવા કાપડના માસ્કનો ઉપયોગ કરી શકે છે. બને ત્યાં સુધી કાળજી રાખનાર વ્યક્તિ ઘરની બહાર ન જાય તો સારું, પણ જો અનિવાર્ય



દર્દીની બીમારી દરમિયાન અને એના સાજા થઇ ગયા બાદના 14 દિવસ સુધી ઘરમાં કોઈ મુલાકાતી આવે તેનું ધ્યાન રાખવું જરૂરી છે. દર્દીના સંપર્કમાં આવેલા કપડાં અને અન્ય વસ્તુઓ ઉપર વાઈરસ હોઈ શકે છે, જેનાથી ઘરના સભ્યોએ સાચવવું જોઈએ. દર્દીની વ્યક્તિગત વસ્તુઓ જેમકે દૂધબ્રશ, ટુવાલ, ચાદર, વાસણો, પલંગ વગેરે બાકીના સભ્યોએ વાપરવી નહિ.



શક્ય હોય તો, દર્દી માટે અલગથી બાથરૂમ / ટોઇલેટ રાખવું જોઈએ. જો અલગ ટોઇલેટ શક્ય ના હોય તો ટોઇલેટમાં દર્દીએ અડકેલી બધી વસ્તુઓને જંતુમુક્ત રાખવી જરૂરી છે. ઉભા (વેસ્ટર્ન) ટોઇલેટમાં ફ્લશ કરતા પહેલા ઢાંકણ નીચે મૂકીને ટોઇલેટ સીટ સાફ કરી લેવી. બેઠા (ભારતીય) ટોઇલેટમાં દર્દીએ આડેલ દરેક સપાટીને ( મગ, નળ વગેરે) સાફ કરવું જરૂરી છે. શૌચાલયનો ઉપયોગ કરતી વખતે દર્દીને (અને કાળજી રાખનારને) સ્પર્શેલી કોઈપણ સપાટીને સાફ કરવા માટે સાબુવાળા પાણી અને સ્પોન્જ / કાપડ સાથે તૈયાર મગ રાખો.

સતત સંપર્કમાં આવતી સપાટીઓને (જેમકે પલંગ, ટેબલ વગેરે) અને ટોઇલેટને દરરોજ સાબુના પાણી અથવા 1% સોડિયમ હાયપોક્લોરાઇટ સોલ્યુશન (ઘર વપરાશનું બ્લીચ 1:10) થી સાફ અને જંતુમુક્ત કરવી જોઈએ. દર્દીના વપરાશમાં આવેલા કપડાં અને ચાદર શક્ય હોય તો ઘરના સાબુથી જ, પણ અલગથી ધોવી.

વધુ સાવચેતી રાખવા માટે, કાળજી રાખનાર વ્યક્તિ દર્દીએ આડેલ સપાટીને સાફ કરતી વખતે અથવા વપરાયેલી ચાદરને બદલતી વખતે ડીસ્પોસેબલ ગ્લવ્સ નો ઉપયોગ કરી શકે છે, પણ એ ના શક્ય હોય તો સાફ-સફાઈ પહેલા અને બાદમાં હાથને વ્યવસ્થિત ધોઈ લેવા પણ ચાલે. દર્દીએ વાપરેલ ફોન અથવા કોઈ પણ સાધન બીજી વ્યક્તિ વાપરે તે પહેલા આલ્કોહોલ વાઇપથી સાફ કરી લેવું. ઘરના તમામ સભ્યોએ દર્દી જોડેના સીધા સ્પર્શને ટાળવો જોઈએ. જો દર્દી ખુબજ બીમાર હોય અને કાળજી રાખનારને સીધો સ્પર્શ કરવો પડે તેમ હોય તો કાળજી રાખનારે પોતે સ્પર્શ કરતા પહેલા અને પછી સાબુથી પોતાને સ્વચ્છ કરવા જોઈએ. ભલે એવો પુરાવો નથી કે પાલતુ પ્રાણીથી આ વાઈરસ પ્રસરી શકે છે, છતાં પણ દર્દી ઘરના પાલતુ પ્રાણીના સંપર્કમાં આવવાનું ટાળવું જેથી કરીને તેમની ત્વચા કે રૂવાંટી દ્વારા વાઈરસ ઘરના અન્ય સદસ્યોમાં ન ફેલાય.



ઘરના બાકીના સદસ્યોએ પણ ક્વોરન્ટીન પાળવું જોઈએ અને શક્ય એટલું ઘરમાં જ રહેવું જોઈએ. જો બહારની કોઈ વ્યક્તિ છેલ્લા 14 દિવસમાં દર્દીના સંપર્કમાં આવી હોય તો તેમને ક્વોરન્ટીન પાળવા માટે જણાવવું જોઈએ.

દર્દી સાથે ફોન કે પછી 2 મીટરથી વધુ અંતર રાખીને વાતચીત કરવામાં કોઈ જ વાંધો નથી. ઘરના અન્ય સભ્યોએ પણ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે દર્દી અને તેમની કાળજી રાખનારને યોગ્ય ખોરાક, પાણી અને તંદુરસ્ત-ખુશનુમા વાતાવરણ મળે.

અહીં આપેલી માહિતી વૈજ્ઞાનિક સુત્રોથી અને ચોકસાઈથી પ્રસ્તુત કરવાની કોશિશ કરવામાં આવી છે. વાંચકોને માહિતી માં કોઈ ત્રુટિ અથવા ભૂલ જણાય તો અમને ઇમેઇલ [indscicov@gmail.com](mailto:indscicov@gmail.com) કરવા વિનંતી. ધન્યવાદ.

Image credits:

Anushka, Saynatan, Arpitha, Unsplash, Rabin  
Caregiving 2 of 2