

ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૨

તમારી તબિયત

Your Health

કોવિડ થી સલામત કેવી રીતે રહેવું



જેમ આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે કોવિડ એ આપણા જીવનનો એક ભાગ બની ગયો છે, તેથી આપણે હવે તેની સાથે જીવતા શીખવું જોઈએ. માત્ર એટલા માટે કે આપણે તેની આદત પડી ગઈ છે તેનો અર્થ એ નથી કે આપણે ઓછા સાવચેત રહેવું જોઈએ.

જેમ જેમ આપણે વૃદ્ધ થઈએ છીએ તેમ વાયરસથી ખૂબ બીમાર થવાનું જોખમ ખાસ કરીને ૫૦ વર્ષની ઉંમર પછી વધે છે. ૫૦ વર્ષથી વધુ ઉંમરના લોકો કે બિમારી ધરાવતા લોકોને હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાનું વધુ જોખમ હોય છે, ઇન્ટેન્સિવ કેરની જરૂર હોય છે અથવા મૃત્યુ પણ થાય છે. ઉપરાંત, એશિયન સમુદાયમાંથી હોવાના કારણે અમને વાયરસથી વધુ ગંભીર ગૂંચવણોનું જોખમ વધારે છે અને તેથી વધુ કાળજી લેવાની જરૂર છે.

સલામત રહેવા અને COVID-19 થવાથી બચવા માટે આપણે શું કરી શકીએ:

૧. શક્ય તેટલી વહેલી તકે સંપૂર્ણ રસી મેળવો (બૂસ્ટર સહિત). જે લોકો રસી વગરના છે તેઓને કોવિડથી હોસ્પિટલમાં દાખલ થવાની શક્યતા ઠ ગણી વધારે હોય છે જેમને સંપૂર્ણ રસી આપવામાં આવી હોય (બંને ડોઝ વત્તા બૂસ્ટર) તેમના કરતા.
૨. સાર્વજનિક ઇન્ડોર સ્થળો અથવા ભીડવાળા આઉટડોર સેટિંગ્સમાં માસ્ક પહેરો.
૩. તમારો વ્યક્તિગત સંપર્ક મર્યાદિત કરો. જો તમારે મળવું જ હોય તો - ૨ મીટરનું અંતર રાખો.
૪. ઘરની બહાર નીકળતી વખતે તમારી સાથે હેન્ડ સેનિટાઈઝરની એક નાની બોટલ રાખો.
૫. જ્યારે પાર્સલ અને પત્રો વિતરિત કરવામાં આવે ત્યારે સ્પ્રે કરો.
૬. વહેતું નાક અને છીંક આવવી એ હવે નવા ઓમિક્રોન વેરિઅન્ટના લક્ષણો છે - તેથી જો તમારી પાસે આમાંથી કોઈ હોય તો તમારી જાતને પરીક્ષણ કરો.
૭. મજબૂત રોગપ્રતિકારક શક્તિ જાળવવા માટે તંદુરસ્ત આહાર જાળવો.

અમે આશા રાખીએ છીએ કે આ જાનકારી તમને મદદ કરી સકે છે
તમે ૧૦૦ વરસ ના સુખી થાઓ!
જય શ્રી કૃષ્ણ

તમારી તબિયત
Your Health



ડૉ. દેવન થાનકી દ્વારા લખાયેલ

