



બ્રિટિશ ઈન્ટર્નેશનલ ડોક્ટર્સ એસોસિએશન



યુ. કે.મા કરોનાનો ફેલાવ કમ થતો જાય છે, પણ સમગ્ર આંકડાઓનું પ્રમાણ મર્યાદાથી ઘણો ઉપર છે.

કરોના એટલે કોવિડ-૧૯નું પ્રમાણ BAME (બી એ એમ ઈ) એટલે બ્લેક (કાળા), એશિયન, માર્શનોરિટી (લગુમતી) અને એથનિક (વંશીય)માં વધુ છે, જેથી તેઓમાં સૌથી ખરાબ પરિણામ જોવા મળે છે.

રોગસંક્રમણથી બાતલ રહેવું

- ★ માસ્કનો ઉપયોગ તેમજ મો ઢાંકવું.
- ★ ૨ મીટરનું અંતર એક બીજાથી અવશ્ય રાખવું.
- ★ મેદની, ટોળાથી દૂર રહેવું.
- ★ હાથોની સફાય માટે સાબુ અને સેનિટાઇઝરનો ઉપયોગ કરવું.
- ★ સોશિયલ બબલ-એટલે ફક્ત તમારા પોતાના ઘરમાં રહેતા સભ્યો સાથે જ ભળવું. તમે એકલા રહેતા હોઈ, તો બીજા ઘરના નિમણૂક કરેલ વ્યક્તિ તમને મદદ કરી શકે. જાણીતા કે અજાણ્યા લોકો સાથે ભળવું નહીં. તમારા પરિવારને કદાચ મળવું પડે તો, ઘરમાં મળવું નહીં પણ ઘરની બહાર મળવું.

રોગસંક્રમણને કબજામાં રાખવું

- ★ ખાંસી,તાવ,મોમાં સ્વાદ ન લાગે, સુગંધ ન આવે. આવા ચિહ્ન અનુભવો તો, જાતે પોતે સૌથી છુટા રહેવું. ઘરના સભ્યો સાથે પણ ભળવું નહીં.
- ★ તમને કરોના છે કે નહીં? તેની તપાસ માટે ટેસ્ટ કરવું જરૂરી છે. (આ માટે ૧૧૯ નંબર પર ફોન કરી ટેસ્ટ બુક કરાવવું. અથવા ઓનલાઇન બુક કરાવા માટે nhs.uk/ask-for-a-coronavirus-test)

BAME વ્યક્તિઓને પહેલેથી જ અમુક બીમારીઓ જેવી કે, હાદયની બીમારી, બ્લડ પ્રેશર (બી.પી.) અને ડાયાબીટીસ (મીઠા પેશાબ) હોવાથી તેઓ કોવિડના શિકાર બનવાની શક્યતા વધુ હોય છે.

BAME ની ગર્ભવતી સ્ત્રીને જો કોવિડ થાય તો તેમને હોસ્પિટલ જવું ઘણું જરૂરી છે.

પાછા કામ પર જવું

- ★ તમારૂ કામ ઘરથી થતું હોઈ તો ઘરેથી કરવું.
- ★ તમે જ્યાં કામ કરો તે જગ્યા કોવિડ માટે સહીસલામત છે? આનો ખ્યાલ રાખવો.
- ★ બને ત્યાં સુધી બસ તેમજ ટ્રેઈનનો ઉપયોગ કરવો નહીં.

આ સમયે તમારી તંદુરસ્તી જાળવો તમારા ફેમિલી ડોક્ટરની સલાહ લેવો.

પોષ્ટીક આહાર કરો.
બને તેવી કસરત કરો.
તમારી માનસિક સ્થિતિ જાળવો.

લોકડાઉનના પ્રતિબંધ હટાવવા અંગે તેમજ BAME વ્યક્તિઓ પર કોવિડની અસર માટે ફેમિલી ડોક્ટરની સલાહ લેવી.

ડો. ફરહાના રહેમાન

વધુ માહિતી માટે:- <https://bit.ly/LiftingLockdownGPGuide>

બ્રિટિશ ઈન્ટર્નેશનલ ડોક્ટર્સ એસોસિએશન

