

ઠંડીમાં સ્વાસ્થ્ય જાળવવું: તમે શું કરી શકો

જ્યારે પાનખર શરૂ થાય ત્યારે, શિયાળા માટે તૈયારી કરી લેવી એક સારો વિચાર છે જેથી એ સુનિશ્ચિત થાય કે તમે સ્વસ્થ રહો.

ઠંડું વાતાવરણ તમારા લક્ષણોમાં ઉછાળો નીપજાવી શકે છે અને તમે બીમાર થઈ જાઓ તેવી સંભાવના વધારે છે. પરંતુ આ શિયાળામાં તમારા ફેફસાંની સંભાળ રાખવા માટે તમે કરી શકો તેવી બાબતો છે.

કોરોનાવાઇરસ વિશે સૌથી અદ્યતન માહિતી માટે, કૃપા કરીને અમારા [કોરોનાવાઇરસ હબ](#) અથવા [NHS વેબસાઇટ](#) પર જાઓ.

શરદી અથવા ફ્લૂ થતા ટાળવા

શરદી અથવા અન્ય ચેપ થવો એ તમારા લક્ષણો દેખાતા થવાનું શરૂ કરી શકે અથવા તમારી માંદગીમાં ઉછાળો લાવી શકે.

જો તમને શરદી થઈ જાય, તો વધુ બગડતાં હોય તેવા લક્ષણો પર ધ્યાન રાખશો જ્યારે તમને શ્વાસ ચડે અથવા ઉધરસમાં ગળફો નીકળવાની શરૂઆત થાય ત્યારે શું કરવું તે ખાતરી કરી લેશો. જો તમારે GP અથવા નિષ્ણાતને કામકાજ સમય દરમિયાન સંપર્ક કરવાની જરૂર પડે તો તમારી પાસે નંબર હાથવગાં હોય તે ખાતરી કરી લેશો.

અસ્વસ્થ લાગે છે? રાહ જોશો નહિ.

જો તમને અસ્વસ્થ હોવાનું લાગતું હોય, અથવા તમારા લક્ષણો વણસી રહ્યાં હોય, તો તમારી સ્વયં-સંચાલન યોજનાને અનુસરશો. * અથવા તે વધુ ગંભીર બને તે પહેલાં તમારા ફાર્મસિસ્ટ, તબીબ અથવા નર્સની સલાહ લેશો. તે પોતાની જાતે જ સારું થઈ જશે એવું માનીને આમ કરવું પાછું ઠેલશો નહિ - તમારાથી શક્ય તેટલી જલ્દી પગલાં લેશો.

*જો તમને ફેફસાંની લાંબા-ગાળાની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ હોય, તો તમારી પાસે એક સ્વયં-સંચાલન યોજના હોવી જોઈએ. જો તમે તે ન ધરાવતા હોવ, તો તમારા GP અથવા નર્સ સાથે તે બનાવવા અંગે વાત કરશો.

દર વર્ષે ફ્લૂની રસી લો

ફ્લૂ એક ગંભીર બીમારી હોઈ શકે, ખાસ કરીને જો તમે ફેફસાંની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ ધરાવતાં હોવ તો. આ કારણે જ [ફેફસાંની લાંબા-ગાળાની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ ધરાવતા લોકો વિના મૂલ્યે ફ્લૂ રસી માટે](#)

પાત્ર હોય છે. તેને પાછું ઠેલશો નહિ. પાનખર આવે ત્યારે તમારા GP અથવા ફાર્મસિસ્ટને વિના મૂલ્યે રસી મૂકાવવા અંગે પૂછશો. ફ્લૂની રસી મૂકાવવી તમને હોસ્પિટલમાં દાખલ કરાવવા પડે તેવી જરૂરિયાત ઊભી થવાનું જોખમ ઘટાડે છે.

Text box:

કેરોલ, જીન અને લૌરા, જેઓ તમામ ફેફસાંની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ ધરાવે છે, તેઓ ક્યા કારણે દર વર્ષે ફ્લૂની રસી મૂકાવે છે તે વાંચો.

એક જ વખત લેવાની ન્યુમોનિયા નિવારક રસીમૂકાવો

જો તમે હજી સુધી ન લીધી હોય, તો ન્યુમોનિયાની રસી (જેબ) માટે પૂછો. જો તમે ફેફસાંની લાંબા-ગાળાની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ, જેમકે COPD, બ્રોન્કાઇસ્ટેસિસ અથવા પલ્મોનરી ફાઇબ્રોસિસ ધરાવતા હોવ તો તેની ભલામણ કરાયેલી છે. જો તમે 65થી વધુ ઉંમરના હોવ તો તમને તે ઉપલબ્ધ કરાવી જોઈએ.

શરદી અથવા ફ્લૂના લક્ષણો ધરાવતા લોકો સાથે સંપર્ક ટાળો

શરદી અને ફ્લૂનો ચેપ બહુ સહેલાઈથી ફેલાય છે. આથી, જો તમારા મિત્રો અને પરિવારને શરદી થયેલી હોય, તો તેમને દૂરથી જ હાથ હલાવીને મળવામાં ભલામણ છે! તમારે તમારા મિત્રો અને પરિવારને જણાવવું જોઈએ કે જો તેમને શરદી અથવા ફ્લૂ હોય તો તેમણે મુલાકાત ન લેવી જોઈએ. આ મુશ્કેલ હોઈ શકે, પરંતુ તમારા પોતાના સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવા માટે તે અગત્યનું છે.

અહીં ચેપ લાગવા અને ફેલાવાનું જોખમ ઘટાડવા માટેના થોડા અન્ય સૂચનો છે:

- તમે ઉધરસ અથવા છીંક ખાઓ ત્યારે એક ટિસ્કૂ વડે તમારું મોઢું અને નાક ઢાંકો અને તમારી આસપાસના અન્ય લોકોને આવું કરવા પ્રેરિત કરો
- જો તમારી પાસે ટિસ્કૂ ન હોય તો જીવાણુઓનો ફેલાવો ઘટાડવા માટે તમારા હાથની કોણી અથવા અંદરના વળાંકમાં ઉધરસ ખાશો
- વપરાયેલા ટિસ્કૂને શક્ય તેટલા જલ્દી ફેંકી દેશો
- તમારા હાથને નિયમિતપણે ઓછામાં ઓછી 20 સેકન્ડ માટે ધુઓ અથવા જો તમે કામ માટે બહાર ગયા હોવ તો હેન્ડ સેનિટાઇઝર જેલનો ઉપયોગ કરો

તમારી સામાન્ય સુખાકારીનું ધ્યાન રાખશો

શિયાળામાં વધુ થાકેલા હોવાનું લાગવું, વધુ ઊંઘવું, વજન વધવું સામાન્ય છે અને સામાન્યપણે હતાશાભરી લાગણી થતી હોય છે. આ ડિપ્રેશન (હતાશા)ના સામાન્ય લક્ષણો પણ છે. એ અગત્યનું છે કે તમે તમારા માનસિક સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખવા માટે સમય ફાળવો. તમારા મિત્રો અને પરિવાર સાથે ફોન પર સંપર્કમાં રહેવાનો અને તમારાથી શક્ય હોય તેટલા વધુ સક્રિય રહેવાનો પ્રયાસ કરશો.

શિયાળા દરમ્યાન એ વિશેષરૂપથી અગત્યનું છે કે તમે સંતુલિત પોષણ વાળો અને વૈવિધ્યપૂર્ણ આહાર લો. આહાર અને તરલ પદાર્થો ચેપ નિવારવા અને તમને તથા તમારા ફેફસાંને સ્વસ્થ રાખવામાં મદદ કરવા માટે અતિઆવશ્યક પોષકતત્ત્વો ધરાવે છે. [તમારા ફેફસાં માટે સારો આહાર લેવા](#) વિશે વધુ વાંચો.

હૂંફાળું તાપમાન જાળવો

ઠંડા વાતાવરણ દરમ્યાન હૂંફાળું તાપમાન કેવી રીતે જાળવવું તે વિશે અમારા સૂચનો વાંચો.

તમારા ઘરને હૂંફાળું રાખો

તમારા ઘરના તાપમાનને ઓછામાં ઓછા 18°C (64°F) સુધી લઈ જાઓ. તમે દિવસ દરમ્યાન લિવિંગ રુમ (રહેવાના ઓરડા)ને સહેજ વધુ હૂંફાળુ રાખવાનું પસંદ કરી શકો છો - ખાસ કરીને જો તમને:

- ઠંડી લાગતી હોય
- જાણતા હોવ કે ઠંડી હવા એક ઉછાળો નીપજાવી શકે
- આસપાસ સહેલાઈથી હરી-ફરી ન શકતા હોવ

સૂચન: તમારા ઓરડાઓનું તાપમાન તપાસવા માટે એક થર્મોમીટર લો, જેથી તમારે માટે સૌથી અનુકૂળ તાપમાન કેટલું છે તે તમે જાણી શકો.

જો તમને ઘર ગરમ રાખવા અંગેના ખર્ચાઓમાં મદદની જરૂર હોય, તો તમે વેલ્ડેર બેનિફિટ્સ (કલ્યાણાર્થી લાભો) માટે પાત્ર હોઈ શકો. [ઘર ગરમ રાખવા અંગેના ખર્ચાઓમાં મદદ મેળવવા](#) અંગે અમારા માર્ગદર્શન માટે અહીં જુઓ.

જો તમને લાગતું હોય કે તમારું ઘર ભીનાશ (ભેજ) વાળું છે, તો આ ભીનાશનું કારણ શું છે અને ફૂગનો ઉપાય કેવી રીતે કરવો તે જાણવા ત્વરિત પલગાં લેવા અગત્યના છે. [તમારા ઘરમાં ભેજનું ઠારણ કેવી રીતે નિવારવું તે અહીં જુઓ.](#) [અમારી સંલગ્ન સખાવત સંસ્થા, અસ્થમા UKની વેબસાઇટ પર ફૂગનો ઉપાય કેવી રીતે કરવો](#) તે વિશે ઘણા ઉપયોગી સૂચનો છે.

તમારા શયનખંડમાં તાપમાન ઓછામાં ઓછું 18°C (64°F) રાખવું અને સૂતી વખતે ગરમ કપડાં પહેરવા એ સારો ઉપાય છે. શિયાળાની રાત્રિઓમાં તમારા શયનખંડની બારી બંધ રાખશો. ઠંડી હવામાં શ્વાસ લેવો શ્વસનતંત્રના ચેપનું જોખમ વધારી શકે છે.

જ્યારે આસપાસ ઠંડક હોય ત્યારે **કપડાંના આવરણો** પહેરીને હૂંફ જાળવી રાખો. તે હૂંફાળી હવાને કોઈ વજનદાર આવરણ કરતાં વધુ સારી રીતે ઘેરે છે. થર્મલ અન્ડરવેર ખૂબ ઉપયોગી બની શકે છે, અને તેની સાથે વુલન (ઊનના) ટાઇટ્સ, મોજાં અને માથાની ટોપી પણ. હાથ માટે એક ધાબળો અથવા શાલ પણ રાખશો.

જો તમારે માટે શક્ય હોય તો દિવસમાં ઘણાં **ગરમ પીણાંઓ** અને ઓછામાં ઓછું એક ગરમ ભોજન લેશો. શિયાળા દરમિયાન નિયમિત અંતરે ખાતાં રહેવાથી તમારા ઊર્જાના સ્તરો ઊંચા રાખવામાં મદદ મળે છે.

સક્રિય રહો

શરીરમાં ઉષ્મા પેદા કરવા માટે **તમારાથી શક્ય હોય તેટલા સક્રિય** રહેવાનો પ્રયાસ કરશો. ઊભા થાઓ, આજુબાજુ ફરો અને થોડી **કસરત** કરવાનો પ્રયાસ કરશો. તમને આમ કરવાથી પણ સારું લાગશે. જ્યારે તમે ઘરની અંદર હોવ ત્યારે, એક કલાક કે તેનાથી વધુ સમય માટે સ્થિર ન બેસી રહો તેવો પ્રયાસ કરશો.

અમારા [ઓનલાઇન કસરત વિડીયો](#) જુઓ - તેમને ફેફસાં અંગેની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ ધરાવતા લોકોને સક્રિય રહેવા માટે તૈયાર કરવામાં આવ્યા છે. તમે [અમારી કસરત વિશેની પુસ્તિકા](#) પણ વિના મૂલ્યે ડાઉનલોડ કરી શકો છો.

NHS પાસે તમને સક્રિય રહેવામાં મદદ કરવા માટે ઉપયોગી સંસાધનો છે. [ખુરશી વાળી કસરતો](#) એ હૂંફાળા અને સક્રિય રહેવાનો સારો માર્ગ છે, અને અહીં એવી [પ્રવૃત્તિઓ છે જે તમે વ્હીલચેરનો ઉપયોગ કરતાં હોવ તો પણ કરી શકો](#).

તમારા શ્વસનમાર્ગ અને ફેફસાંની કાળજી રાખો

ઠંડા વાતાવરણમાં તમે તમારા ફેફસાંની કાળજી રાખવી સુનિશ્ચિત કરો તે અગત્યનું છે.

બહાર જઈ પ્રવૃત્ત થતી વખતે

તમે બહાર જાઓ તે પહેલાં આબોહવા તપાસો. જો તમને ખૂબ ઠંડું અથવા પવનવાળું લાગતું હોય, અથવા તમને અસ્વસ્થ લાગતું હોય, અથવા શ્વાસ લેવામાં મુશ્કેલી પડતી હોય, તો ઘરની અંદર અને હૂંફાળી જગ્યાએ રહો. હવામાંના ભેજના સ્તર ઉપર પણ નજર રાખશો, કારણ કે ભેજનું ઊંચું પ્રમાણ પણ તમારા શ્વસનને અસર કરી શકે. બહાર જઈ પ્રવૃત્ત થતી વખતે, એ સુનિશ્ચિત કરશો કે તમારા બહાર ખુલ્લા થતા અંગો (માથું, હાથ અને પગ)ને ટોપી, હાથમોજાં અને જો જરૂર પડે તો મોજાંની વધારાની જોડી વડે પણ હૂંફાળા રાખો.

જો તમે એક રિલિવર ઇન્હેલર ધરાવતા હોવ, તો બહાર જવાની 15 મિનિટ પહેલાં તેનો ઉપયોગ કરો તેવો પ્રયાસ કરશો. તમારી રાહત માટેની દવા તમારી સાથે રાખશો, કારણ કે ઠંડી હવા તમારા શ્વસનમાર્ગને તંગ બનાવી શકે જેને લીધે તમને શ્વાસ લેવામાં વધુ મુશ્કેલી પડી શકે.

તમારા મોઢાંને બદલે તમારા નાકથી શ્વાસ લેવા પ્રયાસ કરશો, કારણ કે આમ કરવું તમે જે હવા શ્વાસમાં ભરો છો તેને હૂંફાળી બનાવવામાં મદદ કરશે.

હૂડ અથવા તમારા મોઢાંને ઢાંકતો હોય તેવો સ્કાર્ફ પહેરીને તમારા ફેફસાં અને શ્વસનમાર્ગને ઠંડી હવાથી સલામત રાખશો. જો તમારે માટે શક્ય હોય તો ઘસાય નહિ તેવા, લીસા કાપડનો ઉપયોગ કરશો.

જો તમે ઠંડા વાતાવરણમાં બહાર જવા અંગે ચિંતિત હોવ, તો કોઈકને તમારું ધ્યાન રાખવા અથવા તમારી સાથે જવા કહેશો.

આગાઉથી આયોજન કરો

જો તમે ફેફસાં અંગેની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિ ધરાવતા હોવ, તો એ અગત્યનું છે કે તમે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યાવસાયિક સાથે એક યોજના પર સહમત થાઓ જે તમને તમારી સ્થિતિનું સંચાલન કરવામાં મદદ કરે. આમાં તમારા લક્ષણોમાં ઉછાળો થાય તો શું કરવું અને કોનો સંપર્ક કરવો તેનો સમાવેશ થાય છે. જો તમારી પાસે કોઈ યોજના ન હોય તો તમારા સ્વાસ્થ્ય કાળજી વ્યાવસાયિક સાથે વાત કરશો. આમના વિશે વધુ વાંચો:

- [COPD ફ્લેર-અપ્સ](#)
- [બ્રોન્કાઇટીસિસ ફ્લેર-અપ્સ](#)
- એક [અસ્થમા એક્શન પ્લાન](#) ધરાવવો.

તમારા સ્વાસ્થ્ય કાળજી વ્યાવસાયિક તમને ઘરે કોઈ તાકીદના સંજોગો માટેની અમુક દવાઓ પણ સૂચવી શકે. આમને ક્યારેક રેસ્ક્યુ પેક્સ (રાહત પેક) કહેવાય છે. એ સુનિશ્ચિત કરશો કે દરેકનો ઉપયોગ ક્યારે શરૂ કરવો એ તમે જાણતા હોવ. આ સારવાર શરૂ કર્યાના 2 દિવસની અંદર તમારે તમારા GP પ્રેક્ટિસને જણાવવું જોઈએ. જો સુધારો ન થાય તો તમારા તબીબ અથવા નર્સને જણાવશો. જો તમારા લક્ષણો ગંભીર બને તો, તમારા GPનો સંપર્ક કરશો અથવા જો તમને લાગતું હોય કે તમે રાહ જોઈ શકો તેમ નથી તો 999 પર કોલ કરશો.

જો તમારી પાસે યોજના ન હોય અને તમારા લક્ષણોમાં ઉછાળો આવે, તો તરત જ મદદ માંગશો. જો તમે તે જ દિવસે તેમને મળી ન શકો તો તમારા GP સાથે અપોઇન્ટમેન્ટ માટે પૂછો અને 111 પર કોલ કરશો. જો તમારા લક્ષણો સામાન્ય કરતાં ઘણા ખરાબ હોય, તો 999 પર કોલ કરશો. જો તમને ખૂબ જ શ્વાસ ચડ્યો હોય, તો કોઈને તમારા વતી કોલ કરવા કહેશો.

જો તમને વીકએન્ડ (સપ્તાહને અંતે) અથવા જાહેર રજાના દિવસે ચેપની અસર થઈ હોય, તો તમારા GPનો સંપર્ક કરવો અથવા પ્રિસ્ક્રિપ્શન મેળવવું વધુ મુશ્કેલ હોઈ શકે.

આમ કરવું સારું રહેશે:

- જો તમે હજી સુધી આમ ન કર્યું હોય તો, [ઓનલાઇન સેવાઓ માટે તમારી GP પ્રેક્ટિસ ખાતે નોંધણી કરાવો](#) જેમાં પ્રિસ્ક્રિપ્શનનો સમાવેશ થાય છે. તમારા ફેફસાં અંગેની સ્વાસ્થ્ય સ્થિતિના વધુ સારા સંચાલન માટે ટેકનોલોજી તમને કેવી રીતે મદદ કરી શકે તે વિશે વધુ માહિતી માટે, અમારા [ટેકનોલોજી ડ્રોર લંગ હેલ્થ હબ](#) પર નજર નાખશો.
- જ્યારે છાતીના ચેપના લક્ષણો દેખાય ત્યારે તમે ઉપયોગ કરવા માટે **ઘરે રાખી શકો તેવી દવાના પ્રિસ્ક્રિપ્શન માટે** તમારા GPને પૂછશો. આમને ક્યારેક રેસ્ક્યુ પેક્સ (રાહત પેક) કહેવાય છે.
- જો તમારા ઘરે દવાઓ હોય, તો સમાપ્તિની તારીખ ચકાસીને એ સુનિશ્ચિત કરશો કે તે તમને આખા શિયાળા દરમિયાન કામે લાગશે.
- જો તમે તમારી તાકીદની દવા લો, તો તમારા સ્વાસ્થ્ય કાળજી વ્યાવસાયિકને જણાવશો કે તમે તે લેવી શરૂ કરી છે અને તેને પ્રિસ્ક્રાઇબ કર્યા અનુસાર ઉપયોગમાં લો છો. ઉછાળો આવ્યા પછી, તમારા સ્વાસ્થ્ય કાળજી વ્યાવસાયિકનો સમીક્ષા માટે સંપર્ક કરશો અને ફરી એક પ્રિસ્ક્રિપ્શન વિશે પૂછશો.

ધૂમ્રપાન ત્યાગવા માટે ટેકો મેળવો. શિયાળામાં તમારા સ્વાસ્થ્ય માટે સૌથી ઉત્તમ કામ જે તમે કરી શકો છો તે છે [ધૂમ્રપાન ત્યાગવું](#). સૌથી ઉત્તમ સમય હાલનો જ છે, કારણ કે શિયાળો છાતીના ચેપ, હૃદયરોગનો હુમલો અને સ્ટ્રોક જેવી જટિલતાઓના જોખમમાં વધારો લઈને આવે છે.

તમે કોઈ સ્થાનિક ધૂમ્રપાન છોડવા અંગેની સેવાના ટેકા વડે તે હંમેશ માટે છોડી દો તેવી ઘણી શક્યતા છે. [તમને જે મદદ મળી શકે તે જુઓ.](#)

જો તમે ઠંડી દરમ્યાન સ્વસ્થ રહેવા અંગે વધુ સલાહ ઇચ્છતા હોવ તો અમને **03000 030 555** પર કોલ કરશો. અમારી મૈત્રીપૂર્ણ હેલ્પલાઇન ટીમ સોમવારથી શુક્રવાર, સવારે 9થી સાંજે 5 સુધી ઉપલબ્ધ છે. તેઓ તમારી સાથે તમને ઠંડા વાતાવરણમાં જે વધારાની મદદ માટે તમે પાત્ર હોઈ શકો તેના વિશે પણ વાત કરી શકે, જેમકે [શિયાળાના ઇંધણો માટે ચુકવણીઓ](#).

સંસ્કરણ: 5.2

કોડ: IS33

છેલ્લે સમીક્ષા કરાઇ: ઓગસ્ટ 2020

સમીક્ષા નિયત: ઓગસ્ટ 2023