

# કોરોના વિશે જાણો, કોરોનાને હરાવો

## કોરોના વાયરસ વિશે જરૂરી માહિતી જાણો

ડૉ. સંજય પંડ્યા  
નેફ્રોલોજિસ્ટ, રાજકોટ

ડૉ. સુસ્મિતા દવે  
પેથોલોજિસ્ટ, રાજકોટ

ડૉ. સંજીવ ગુલાટી  
નેફ્રોલોજિસ્ટ, દિલ્લી

### પરિચય: કોરોના વાયરસ શું છે?

કોરોના વાયરસ એ એક નવો દેખાયેલ વાયરસ છે જે પ્રાણીમાંથી માણસમાં ફેલાય છે. ભૂતકાળમાં આ વાયરસથી સામાન્ય શરદીથી માંડીને જીવલેણ રોગ જેવા કે મીડલ ઈસ્ટ રેસ્પીરેટરી સિન્ડ્રોમ (MERS-Cov) અને સીવીયર એક્યુટ રેસ્પીરેટરી સિન્ડ્રોમ (SARS-Cov) નો પણ ચેપ લાગેલ છે. સાર્સનો ચેપ સીવેટ કેટ (ગંધ માર્જર) નામની બિલાડીમાંથી માણસને લાગેલ અને માર્સ તેજ ચાલવાવાળા ઊંટમાંથી માણસને લાગેલ.

કોવીડ-૧૯ એ કોરોના વાયરસનો એક નવો પ્રકાર છે. જે પહેલા માણસોમાં દેખાયેલ નથી. આ વાયરસની શોધ પછી, સૌપ્રથમ તો વુહાનનો બીટા કોરોના વાયરસ તરીકે ૨૦૧૯ના છેલ્લા મહિનાઓમાં ઓળખાયેલ. ૧૨મી જાન્યુઆરી ૨૦૨૦ ના રોજ વર્લ્ડ હેલ્થ ઓર્ગેનાઈઝેશન (WHO) એ તેને ૨૦૧૯-નોવેલ કોરોના વાયરસ નામ આપ્યું અને ૧૧ ફેબ્રુઆરી ૨૦૨૦ના રોજ સત્તાવાર રીતે આ વાયરસનું નામ કોરોના વાયરસ રોગ ૨૦૧૯ અને ટૂંકમાં કોવીડ-૧૯ નું નામ આપ્યું, એ જ દિવસે કોરોના વાયરસ સ્ટડી ગ્રુપ ઓફ ઈન્ટરનેશનલ કમિટી ઓફ ટેક્સોનોમી ઓફ વાયરસીસ ઓફ WHO એ SARS Cov-2 (સાર્સ કોવ-૨) નામ આપ્યું.

WHO એ આ બીમારીને વૈશ્વિક મહામારી (પાનડેમીક) જાહેર કરેલ છે અને આ રોગના દર્દીઓનો આંકડો કુદકે અને ભૂસકે વધી રહ્યો છે.

કોવીડ-૧૯ સાર્સ અને માર્સ કરતા પણ વધારે ચેપી છે. આ રોગ છીંક કે ઉધરસ ખાતી વખતે નાક અથવા મોઢામાંથી ઉડતા ઝીણાં છાંટા વડે એક માણસથી બીજા માણસમાં ફેલાય છે. ચેપ લાગ્યા પછી બે દિવસથી માંડી અને બે અઠવાડિયા (મોટેભાગે ૩-૭ દિવસ)માં રોગના ચિન્હો દેખાવના શરૂ થાય છે.

## વાયરસ: અજાણી પરંતુ ઉપયોગી માહિતી:

- વાયરસ એ એક જીવાણું નથી પણ એક પ્રોટીનનો આણુ (આર એન એ) જેનું રક્ષાત્મક કવર ફેટ (ચરબી)નું બનેલ છે. આ વાયરસ આંખ, નાક અથવા મોઢામાં રહેલ કોષમાં દાખલ થાય કે તુરંત પોતાનું જનીન અથવા તો આનુવંશિક કોડ બદલી નાખે છે અને તે પોતાની જાતને વધારે મજબુત અને વધારે ઝડપથી ફેલાઈ શકે તેવું બનાવી દે છે.
- કારણ કે વાયરસ એ જીવંત નથી પરંતુ પ્રોટીનનો આણુ છે તે મરતું નથી પણ પોતાની મેળેજ નાશ પામે છે. આ વિઘટન (નાશ) થવાનો સમય ઉષ્ણતામાન, હવામાં રહેલ ભેજ અને ક્યાં પ્રકારના પદાર્થ પર પડ્યું છે તેના પર છે.
- આ વાયરસ ખુબ નાજુક અને નબળું છે. તેના રક્ષણ માટે પાતળું ચરબીનું કવર છે. તેથી સાબુ અથવા ડીટરજન્ટ તેનો સૌથી સારો ઉપાય છે. કારણ કે સાબુના ફીણ ચરબી ઓગળી નાખે છે (તેથી તમારે હાથને ૨૦ સેકન્ડથી વધુ ઘસીને ખુબ ફીણ બનાવી અને ધોવાના છે). ચરબીનું સુરક્ષા કવચ દુર થવાથી પ્રોટીનનો આણુ વિખેરાય જાય છે અને નાશ પામે છે.
- ગરમી ચરબીને ઓગળી નાખે છે, તેથી ૨૫ ડીગ્રી સેલ્સિયસ વધારે ગરમ પાણીથી હાથ, કપડા અને બધું ધોવાનું રાખવું. આ ઉપરાંત ગરમ પાણી વધારે ફીણ બનાવે છે તેથી વધુ ઉપયોગી છે.
- આલ્કોહોલ અથવા કોઈ પણ મિશ્રણ જે ૬૫% થી વધારે આલ્કોહોલ ધરાવે છે તે વાયરસના બહારના ચરબીના પડને ઓગળી નાખે છે.
- કોઈપણ મિશ્રણ જેનો એક ભાગ બ્લીચ છે પાંચ ભાગ પાણી છે તે આ પ્રોટીનને અંદરથી જ તોડી નાખે છે.
- ઓક્સીજન વાળું પાણી, સાબુ, આલ્કોહોલ અને ક્લોરીન મદદરૂપ થઈ શકે. પેરોક્સાઈડ વાયરસના પ્રોટીનને ઓગળી નાખે છે પરંતુ તમારે શુદ્ધ સ્વરૂપમાં વાપરવું પડે જે તમારી ચામડીને નુકશાન પહોચાડે છે.
- કોઈપણ એન્ટીબાયોટીક કામ નથી કરતી કારણ કે વાયરસ બેક્ટેરિયાની માફક જીવંત નથી.
- વાયરસ ઠંડીમાં અથવા કૃત્રિમ ઠંડી જે ઘર કે કારના એરકંડિશનરમાં હોય છે ત્યાં સ્થાયી થઈ જાય છે. તેમને જીવીત રહેવા ભેજ તથા અંધારું જરૂરી છે. તેથી સુકું ગરમ અને સૂર્યપ્રકાશિત વાતાવરણમાં તેનો નાશ ઝડપથી થાય છે.

## કોરોના વિશે જાણો, કોરોનાને હરાવો

- અલ્ટ્રાવાયોલેટ પ્રકાશ જે કોઈ પણ કોરોના ધરાવતી વસ્તુ પર પડે તો વાયરસના પ્રોટીનને તોડી નાખે છે. તેથી માસ્ક પરના વાયરસ મારી નાખી ફરી ઉપયોગ કરવા માટે જ વાપરી શકાય. પરંતુ આ યુવી પ્રકાશ ચામડીના કોલેજન (જે એક પ્રોટીન છે) તેને તોડી નાખી ચામડીમાં કચલો પાડે છે અને ચામડીનું કેન્સર પણ થાય છે.
- વાયરસ સ્વસ્થ ચામડીમાં દાખલ થઈ શકતું નથી.
- વિનેગર કોઈ કામનો નથી કારણકે ચરબીનું પડ તે તોડી ન શકે.
- દારૂ જેવા કે વોડકામાં સૌથી વધુ ૪૦% આલ્કોહોલ હોય છે જે કામ ન આવે. વાયરસને મારવા ૬૫% આલ્કોહોલ જોઈએ.
- ૬૦% કરતા વધુ આલ્કોહોલ ધરાવતું હેન્ડ સેનીટાઈઝર વાપરવું.
- જેટલી બંધીયાર જગ્યા એટલી વાયરસની વસ્તી વધારે.
- કુદરતી અને ખુલ્લી જગ્યા તથા હવાની અવરજવર ધરાવતી જગ્યામાં વાયરસની વસ્તી ઓછી.

### કોરોના વાયરસ અને કિડનીને થતું નુકશાન:

સાર્સ અને મર્સના રોગચાળાના સમયે કિડની પર થતી અસર એ મૃત્યુદરનું મજબૂત સ્વતંત્ર અનુમાન કરતું હતું તેથી કોવીડ-૧૯ ના ચેપમાં પણ કિડની પર થતી અસર પર ખાસ ધ્યાન આપવું જરૂરી છે.

ચીન અને સાઉથ કોરિયાના અનુભવોએ જણાવ્યું કે પેશાબમાં પ્રોટીન ૩૦-૬૦% દર્દીઓમાં જાય છે અને એક્યુટ કિડની ઈન્જરી ૧૫-૨૦% દર્દીઓમાં થાય છે. એક્યુટ કિડની ઈન્જરી અલગ-અલગ કારણો જેવા કે ડીહાઇડ્રેશન (શરીરમાં પાણી ઓછું થઈ જવું), સેપ્ટિક થઈ જવું અને તાવ માટે આરંભ વપરાતી આઈબુપ્રોફેનથી પણ હોય છે. કિડનીનું નુકશાન રોગ બહુ આગળ વધે ત્યારે વિવિધ અંગ કામ કરતા બંધ કરે તે સમયે થાય છે આ સમયે ડાયાલીસીસ મદદરૂપ થાય છે અને જો દર્દીની તબિયત સુધરે તો કિડની પણ કામ કરવા માડે છે. એ તો હવે જોવાનું છે કે કેટલા દર્દી ક્રોનિક કિડની ફેલ્યર (CKD) માં જાય છે.

### કિડનીના દર્દી અને કોરોનાનું સંક્રમણ (ચેપ):

કિડનીનો રોગ એ ચેપી રોગ નથી અને દુનિયાના ૮૫ કરોડ લોકો તેનાથી પીડાય છે. દર દસમાંથી એક વ્યક્તિને ક્રોનિક કિડની ડીસીઝ છે. ચિંતાની વાત તો એ છે કે ક્રોનિક કિડની ડીસીઝના દર્દીઓને

## કોરોના વિશે જાણો, કોરોનાને હરાવો

કોરોના વાયરસનો ચેપ લાગવાની વધારે શક્યતા હોય છે અને તેનાથી કિડનીને વધુ નુકશાન થાય છે. આ તેમની રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઓછી થવાથી થાય છે. કિડની ટ્રાન્સપ્લાન્ટના તથા SLE અને નેફ્રોટીક સિન્ડ્રોમમાં પણ ઈમ્યુનિટી ઓછી હોવાથી તેમણે પણ લાગુ પડે છે. હાલ કોઈ ડેટા નથી પરંતુ ફ્લુની મહામારી આ પહેલા થયેલ તેમાં કિડનીના દર્દીઓને વધારે નુકશાન થયેલ હોય તે પરથી કહી શકાય છે.

નીચે મુજબની દસ આજ્ઞાઓ ચુસ્તપણે કિડનીના દર્દીઓએ પોતાની જાતને બચાવવા અને કોવીડના ચેપથી બચવા કરવું જોઈએ:

૧. તમારા હાથ વારંવાર સાબુથી ધોવા અથવા જે સેનીટાઈઝરમાં આલ્કોહોલ છે તેનાથી ધોવા. કારણકે કોવીડ ઉધરસ કે છીંકમાંથી આવતા ટીપા વડે ફેલાય છે.
૨. સિગારેટ અને દારૂ છોડી દેવા કારણ કે તે તમારી રોગપ્રતિકારક શક્તિ ઘટાડે છે અને તેથી જીવલેણ ચેપની શક્યતા વધે છે.
૩. તમારું બ્લડ સુગર ધ્યાનપૂર્વક કંટ્રોલ કરો કારણકે બ્લડ સુગરનો કંટ્રોલ ઓછો થાય તો ઈમ્યુનિટી ઘટે છે.
૪. સોશિયલ ડિસ્ટન્સીંગની આદત પાડો: લોકોને મળવાનું બંધ કરો અને જો મળવું પડે તેમ હોય તો મીટીંગ ટૂંકી રાખો અને ઓછામાં ઓછું ૩ ફૂટનું અંતર રાખી મળો.
૫. તમારી જાતને શારીરિક રીતે ચુસ્ત રાખો. ઘરે નિયમિત કસરત કરો. કસરત આપની ઈમ્યુન સીસ્ટમને સુધારે છે. રોજ છાતીની શ્વાસોશ્વાસની કસરત અથવા યોગા વડે તમારા ફેફસાની ઈમ્યુનિટી વધારો.
૬. એન્ટીઓક્સિડન્ટ ધરાવતો ખોરાક તમારા નેફ્રોલોજિસ્ટને અથવા ન્યુટ્રીશનીસ્ટને પૂછીને લેવો. કુદરતી ખોરાક જે જેમાં પ્રોબાયોટીક્સ અને એન્ટીઓક્સિડન્ટ છે જેવા કે દહીં, આદુ, હળદર, કોબી વધારે લેવા.
૭. ખુબ પાણી પીવું. શક્ય હોય તો નવશેકું પાણી પીવું. તમે પાણી ગળા નીચે ઉતારશો ત્યારે ગળાના વાયરસ જઠરમાં જશે અને ફેફસામાં નહિ જાય. જઠરમાં એસીડીક પીએચ હોવાથી બેક્ટેરિયા અને વાયરસ મરી જાય છે.
૮. ન્યુમોકોકલ ચેપ સામે તમે રસી લીધી હોવી જોઈએ કારણકે તે કોરોનાના ચેપ ઉપરાંત થતા વધારાના ચેપને અટકાવે છે.

## કોરોના વિશે જાણો, કોરોનાને હરાવો

૯. તમારી ડાયાલીસીસની સારવાર કોરોના વાયરસના ભયથી અટકાવવી નહિ. તમે હોસ્પિટલ તબિયત બતાવવા અથવા ડાયાલીસીસ કરાવવા જવ ત્યારે માસ્ક અને આંખના ગોગલ્સ પહેરી જવું, નિયમિતપણે માસ્ક પહેરવો જરૂરી નથી. તમારા ફીઝીશીયન સાથે બની શકે તો ટેલિફોનથી કન્સલ્ટ કરો અને હોસ્પિટલની મુલાકાત ઘટાડો.
૧૦. તમારી રોજની ચાલુ દવાનો વધારાનો સ્ટોક રાખો. જે બ્રાન્ડ તમે વાપરતા હો તે ન મળે તો તેની બીજી જીનેરિક બ્રાન્ડ લેવી પરંતુ દવા બંધ ન કરવી. આશા રાખીએ આપ સર્વે આ બધી કાળજી રાખી સલામત રહો અને સ્વચ્છ રહો.

### દર્દી અને તેના કુટુંબે ક્યાં સાવચેતીના પગલા લેવા:

દર્દી અને તેના કુટુંબીજનોએ સાવચેતીના પગલા લઈ કોરોનાનો પ્રસાર અટકાવી અને વ્યક્તિગત જોખમ ઓછું કરવું જોઈએ.

#### તમારા હાથ વારંવાર ધોવા

- નિયમિતપણે તમારા હાથ સાબુ અને પાણી ૨૦ સેકન્ડ (ઓછામાં ઓછી) માટે ધોવા, ખાસ કરીને વોશરૂમમાં ગયા પછી, નાક છીક્યા પછી, ઉધરસ કે છીક ખાધા પછી અને ઘરની બહાર નીકળ્યા પછી.
- જો સાબુ અને પાણી ન હોય તો ૬૦% આલ્કોહોલ ધરાવતા સેનીટાઈઝરથી ધોવા.
- શા માટે? વાયરસ બોડી ફ્લુયટ જેવા કે લાળ, મળમાં બહાર નીકળી શકે છે.

#### આંખ, નાક કે મોઢાને અડવું નહિ

- શા માટે? હાથ વડે આપને ઘણી સપાટીને સ્પર્શ થયો હોય તેથી હાથમાં વાયરસ આવી શકે, એક વખત હાથ ખરાબ થાય પછી એ વાયરસ તમારી આંખ, નાક કે મોઢા દ્વારા શરીરમાં પ્રવેશ કરી તમને બીમારી આપી શકે. બને ત્યાં સુધી જમણો હાથ વાપરનાર ડાબા હાથથી આવું કામ કરવું.

#### તમારી અને અન્ય વચ્ચે જળ્યા રાખો

- ઓછામાં ઓછું તમારી અને અન્ય વચ્ચે ૩ ફૂટનું અંતર રાખો.
- શા માટે? જ્યારે કોઈ ઉધરસ ખાય કે છીક ખાય ત્યારે હવામાં નાના-નાના છાંટા ઉડે છે જેમાં વાયરસ હોય છે. જો તમે નજીક ઉભા હશો તો તમે તે શ્વાસમાં લઈ લેશો.

## કોરોના વિશે જાણો, કોરોનાને હરાવો

- ક્યારેય પણ ધોયેલા કે મેલા કપડા ઝાટકવા નહિ. વાયરસ કપડા પર ત્રણ કલાકમાં તાંબા પર ચાર કલાકમાં અને લાકડું બધો ભેજ શોષી લે છે તેથી તરત નાશ પામે છે પરંતુ કાર્ડબોર્ડ પર ૨૪ કલાક અને પ્લાસ્ટિક પર ત્રણ દિવસ જીવીત રહે છે. હવે જો તમે ઝાટકશો તો વાયરસ હવામાં ત્રણ કલાક રહેશે જ્યાંથી નાકમાં જશે તો ચેપ લાગશે.

### તમારી આસપાસ સ્વચ્છતા ખાસ કરીને પ્રવસનતંત્રને લગતી જાળવવી.

- ધ્યાન રાખો કે તમે અને તમારી આસપાસના લોકો છીંક ખાતી વખતે અને ઉધરસ ખાતી વખતે મોં આડે કોણી, રૂમાલ અથવા ટીસ્યુ પેપર રાખે. ટીસ્યુ પેપરને તુરંત ફેંકી દેવો.
- શા માટે? છીંક કે ઉધરસના ઉડતા છાંટામાં વાયરસ હોય છે. તો થોડું ધ્યાન રાખશો તો શરદી, ફ્લુ અને કોવીડ-૧૯ થી બચી શકશો.

### તમારું ઘર સ્વચ્છ અને જંતુરહિત રાખો

- જે જગ્યાએ હાથ લગાવ્યો હોય (દા.ત. ટેબલ, દરવાજાનું હેન્ડલ, લાઈટની સ્વીચ, ખાનું, સીંક, સેલફોન, ટોઈલેટ) તેને નિયમિત રીતે ઘરમાં વપરાતા સ્પ્રેથી સાફ કરો.
- શા માટે? કારણ કે કોરોના વાયરસ કલાકોથી દિવસો સુધી આ અલગ-અલગ પદાર્થોની સપાટી પર જીવે છે. સાફસુદ્ધ અને જંતુરહિત બનાવી કોવીડ-૧૯ તથા બીજી વાયરલ માંદગી સમાજમાં આગળ જતા અટકાવી શકાય.
- ટોળામાં, ભીડમાં ભેગા ન થવું અને શક્ય હોય ત્યાં સુધી જરૂરિયાત વગરની મુસાફરી ટાળવી.
- તમને કોરોનાનો ચેપ ભીડભાડવાળા અને બંધીયાર જગ્યામાં લાગવાની શક્યતા વધુ લાગે છે.
- કોવીડ-૧૯ જો તમારી સોસાયટીમાં પ્રસરવાનો શરૂ થયો હોય તો શક્ય હોય ત્યાં સુધી ઘરે રહો.
- તમારી દવા બંધ ન કરવી. ઘણી દવાઓની વાયરસ પર ફાયદાકારક અસર હોય છે.
- વધારાની દવા હમેશા રાખવી જેથી દવા ન મળે તો પણ થોડો સમય દવા ચાલે.

### **શું તમારે તમારા ડોક્ટર સાથેની ફોલોઅપ મુલાકાત ચાલુ રાખવી જોઈએ?**

હા. તમારા ઈમ્યુનોસપ્રેસનની દવા યોગ્ય પ્રમાણમાં લેવાય તે માટે તમારી સારવાર કરતા તબીબ સાથે સંપર્કમાં રહેવું જોઈએ. જો કે અમારું એ પણ માનવાનું છે કે શક્ય હોય ત્યાં સુધી હોસ્પિટલ જવાનું

## કોરોના વિશે જાણો, કોરોનાને હરાવો

ટાળવું, તેની બદલે નેફ્રોલોજિસ્ટ સાથે ટેલીફોન પર માર્ગદર્શન લેવું. જો હોસ્પિટલ જવું જ પડે તો વેઈટિંગ રૂમમાં તથા હોસ્પિટલમાં બને તેટલો ઓછો સમય રહેવું.

### કોઈ એવી દવા જે ટાળવી જોઈએ?

પ્રાથમિક માહિતી પરથી કહી શકાય કે જે લોકો NSAID દુખાવા કે તાવ માટે વાપરતા તેમને જો કોવીડ-૧૯ થાય તો તે દર્દીમાં ગંભીર લક્ષણો થઈ જતા તેથી પેરસીટામોલ વાપરવી.

દર્દી જે ACEI અથવા ARBS દવા લેતા હોય તેમણે તે ચાલુ રાખવી. જો કે એ વિશે ચર્ચા ચાલે છે પરંતુ તેના ડેટા હજી પૂરતા નથી. બ્લડપ્રેશર કંટ્રોલ અને પેશાબમાં જતા પ્રોટીનને અટકાવવા માટેનો ફાયદો તેના રિસ્ક કરતા વધુ છે. ઘણી સોસાયટી જેમાં યુરોપીયન સોસાયટી ઓફ કાર્ડિયોલોજિસ્ટ પણ છે તેમણે જાહેર કરેલ છે કે ACE2 અને કોવીડ-૧૯માં તથા મૃત્યુ વચ્ચે કોઈ સંબંધ નથી.

### ડાયાલીસીસ વખતે દર્દીના પરિવારના સભ્યો અને સંભાળ લેનારાઓ માટેની તકેદારીઓ:

૧. પરિવારના બધા સભ્યો જે ડાયાલીસીસ દરમિયાન દર્દી સાથે રહે છે. તેમણે તકેદારી રાખવી અને ઉપર જણાવેલ નિયમોનું પાલન કરવું, જેથી ચેપ લાગવાની શક્યતા ઘટાડી શકાય. આ ઉપરાંત વારંવાર તાવ માપતા રહેવું, વ્યક્તિગત ચોખ્ખાઈ, હાથ ધોવા અને માંદા પડેલ દર્દીનું તુરંત રીપોર્ટિંગ કરવું.
૨. જે પેશન્ટ ડાયાલીસીસ પર હોય તેના કુટુંબના સભ્યો કે નર્સિંગ સ્ટાફ જો બેઝીક ક્વોરન્ટાઈનમાં હોય તો તે પેશન્ટનું એ સમય (૧૪ દિવસ) દરમિયાન ડાયાલીસીસ થઈ શકે છે.
૩. જો કુટુંબના સભ્યો કે નર્સિંગ સેવા આપનાર (ડાયાલીસીસ પરના પેશન્ટની) કોવીડ-૧૯ પોઝીટીવ થાય તો દર્દીનું નામ અપગ્રેડ કરી તેની સારવાર તે પ્રમાણે કરવાની રહેશે.

### ટુંકસાર (સમરી):

ટુંકમાં, કોવીડ-૧૯માં કિડની પર રોગની અસર થતી હોય છે અને એક્ચ્યુટ કિડની ઈન્જરી એ મોર્ટાલિટીનું સ્વતંત્ર પ્રીડિક્ટર છે. ક્રોનિક કિડની ડીઝીસમાં કોવીડ-૧૯ ચેપ લાગે તો શું થાય તેનો અભ્યાસ નથી થયો પરંતુ ઘાતક ચેપની શક્યતા વધુ છે. આ ઉપરાંત ઈમ્યુનોસપ્રેસીવ દવાનો ડોઝ કેટલો છે એ મુજબ પણ રિસ્ક હોય છે. જો દર્દી ડાયાલીસીસ પર હોય અને કોવીડ-૧૯ના દર્દીના

## કોરોના વિશે જાણો, કોરોનાને હરાવો

---

સંપર્કમાં આવ્યો હોય તો ઈન્ફેક્શનનું રીસ્ક બીજા દર્દી અને મેડીકલ સ્ટાફને ઘટાડવા માટે જરૂરી પ્રોટોકોલનું પાલન ચુસ્ત રીતે કરવું.

આ જ બેસ્ટ અને એક માત્ર રસ્તો તમારી કિડની વાયરસથી બચાવવા માટે છે. તેથી ચેપ ન લાગે તે પ્રથમ પગલું છે.