

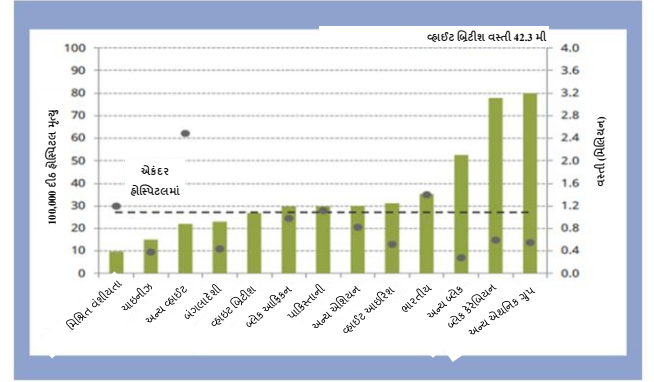
# વેક અપ કોલ – પગલાં લેવાનો સમય

કોવિડ (COVID) 19: બ્લેક, એશિયન અને માઈનોરીટી એથનિક (BAME) જૂથોમાં મૃત્યુદરમાં વધારો

‘હવે કાર્ય કરવાનો સમય છે, આપણે બધા તેમાં સાથે છીએ’



ફરજ દરમિયાન મૃત્યુ પામનાર  
બહાદુરો  
(ફોટો સૌજન્ય - ધ ગાર્ડિયન)



ઇંગ્લેન્ડમાં, દર ૧૦૦,૦૦૦ ની વસ્તી દીઠ, વંશીય જૂથના આધારે, કોવિડ-19 ને કારણે, હોસ્પિટલમાં નોંધાયેલા કુલ મૃત્યુની માત્રા સૌજન્ય: બીએએમઈ (BAME) જૂથો પર કોરોનાવાયરસની અસર અંગેના આઈએફએસ અહેવાલ.

## બીએએમઈ BAME વસ્તી કોવિડ-19 થી અપ્રમાણસર રીતે પ્રભાવિત છે

### વધુ માંદગી દર

આઈસીયુ દર્દીઓ એક તૃતીયાંશ બિન-શ્વેત વંશીય જૂથોના હતા; સમગ્ર વસ્તીમાં વંશીય લઘુમતીઓ ફક્ત ૧૩% છે.

### શું આપણે તેના કારણોથી વાકેફ છીએ?

#### સંભવિત પરિબલો

- સામાજિક-આર્થિક મુશ્કેલી
- પરિવારોમાં ભીડ-ગીચતા
- મુખ્ય કામદાર રોજગાર-કાર્યમાં વધુ પ્રતિનિધિત્વ
- જોખમનાં પરિબલો બીએએમઈને ખાસ લાગું પડી શકે

### વધુ મૃત્યુ દર

વય, લિંગ અને ભૂગોળને સમાયોજિત કર્યા પછી, બ્લેક આફ્રિકન લોકોની મૃત્યુ દર ૩.૫ ગણો વધારે, અને બ્લેક કેરેબિયન અને પાકિસ્તાની વંશ, શ્વેત બ્રિટીશ લોકો કરતા ૨.૭ ગણો વધારે હતો.

#### વિશેષ આરોગ્ય જોખમ પરિબલો

- ડાયાબિટીઝ પ્રકાર 2 ની ઉચ્ચ ઘટના-બનાવો (દક્ષિણ એશિયન વંશમાં 6 ગણા વધુ )
- હાઈ બ્લડ પ્રેશર
- સ્થૂળતા-જાડાપણું બીએમઆઈ > 25 કિગ્રા/એમ 2
- લોહીમાં અસામાન્ય (ઉચ્ચ) લિપિડ્સ (ચરબી)
- હાર્ટ/કિડની રોગ
- મેટાબોલિક સિન્ડ્રોમ (ચયાપચયની ક્રિયાનો વિકાર)
- વિટામિન ડીની ઉણપ

સમસ્યા વધારનાર કેટલાક પરિબલો: નબળી જીવનશૈલી, નબળા આહાર-ઉચ્ચ કાર્બોહાઇડ્રેટ અને ઉચ્ચ ચરબી, વ્યાયામનો અભાવ, ઉચ્ચ ઇન્ફ્લેમ્કોમીનલ-પેટની અંદરની ચરબી (દક્ષિણ એશિયાની વસ્તીમાં ઉચ્ચ ઇન્ફ્લેમ્કોમીન પ્રતિકાર સાથેના સંબંધો ધરાવે છે)

# પગલાં લેવાનો સમય

## વ્યક્તિગત સ્તર પર શું કરી શકાય છે?

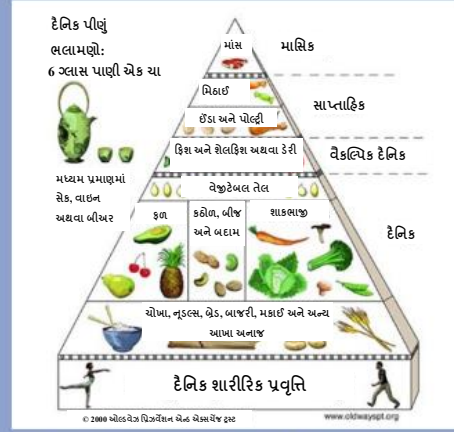
સુધારા કે રૂપાંતર યોગ્ય જોખમ પરિબલોનું નિરીક્ષણ અને પગલાં લેવા: તમારું વજન અને બીએમઆઈ ( $\leq 22$  કિગ્રા/એમ 2) કમરથી હિપ-નિતંબ પ્રમાણ (પુરુષોમાં  $<0.9$  અને સ્ત્રીઓમાં  $<0.8$ ) અને કમરનો પરિઘ (પુરુષ  $<90$  સે.મી., મહિલા  $<80$  સે.મી.) માપવા. બીએએમઈ બાળકોમાં સ્થૂળતા-જાડાપણું એ આરોગ્યની ગંભીર બાબત છે, તેથી પુખ્ત વયના/માતાપિતાએ આને તેમના પોતાના કિસ્સામાં જેમ જ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે.

## આપણે શું ખાઈએ છીએ અને આપણે કેટલું ખાઈએ છીએ

દિવસમાં ઓછામાં ઓછા પાંચ ફળો/શાકભાજીઓ સાથે આરોગ્યપ્રદ સંતુલિત આહાર અલ્પ-કાર્બ આહાર જો વધારે વજન અથવા મેદસ્વી હોય તો



સામાન્ય એશિયન મિઠાઈઓ અને કેલરી મૂલ્ય



પરંપરાગત આરોગ્યપ્રદ એશિયન આહાર

## નિયમિતપણે વ્યાયામ કરો

- અઠવાડિયામાં 5 દિવસ ઓછામાં ઓછી 30 મિનિટ મધ્યમ-માફકસર કસરત કરો
- એરોબિક અને એનોરોબિક વ્યાયામને જોડો
- ધુમ્રપાન ના કરો
- આલ્કોહોલ-દારૂ: જો તમે આલ્કોહોલ પીતા હોવ તો, મધ્યમસર પીવો ( $<14$  યુનિટ્સ/અઠવાડિયામાં બે આલ્કોહોલ મુક્ત દિવસો સાથે)

‘કેટલાક લોકોને પ્રાથમિક સંભાળ અથવા નિષ્ણાતની સલાહ અને દેખરેખની જરૂર પડશે’

# પગલાં લેવાનો સમય

## વ્યક્તિગત સ્તર પર શું કરી શકાય છે?

નબળા શારીરિક અને માનસિક સ્વાસ્થ્ય અને સામાજિક આર્થિક વંચિતતા વગેરે બાબતો માટે ઉચ્ચ સ્તરનું સમાધાન આવશ્યક છે. સરકારને - કાઉન્સિલરો/સાંસદોને પૂછો - તે સંબોધવા માટે તેઓ શું કરી રહ્યા છે- તમારા મતનું મૂલ્ય સમજાવો.