



**Ministry of Social Justice and
Empowerment,
Government of India**



**Department of Geriatric
Medicine AIIMS,
New Delhi**

କୋଭିଡ-୧୯ (COVID-19) ସମୟରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ

2011 ଜନଗଣନା ହିସାବ ଆଧାରରେ ଏହା ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି କି, ଦେଶରେ ପାଖାପାଖି 16 କୋଟି ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ (60 ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ) ଅଛନ୍ତି।

| | |
|---|--------|
| 60-69 ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ | 8.8cr |
| 70-79 ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ | 6.4cr |
| ସହାୟତା ପ୍ରାପ୍ତ ବୟୋବୃଦ୍ଧ (80 ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କିମ୍ବା ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ) | 2.8cr |
| ଅପ୍ରବାସୀ ବୟୋବୃଦ୍ଧ (ପରିବାର ଦ୍ୱାରା ପରିତ୍ୟାଗ କରାଯାଇଥିବା ନିରାଶ୍ରୟ କିମ୍ବା ବାସହୀନ ବ୍ୟକ୍ତି) | 0.18cr |

60 ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କୁ କୋଭିଡ ସମୟରେ ଅଧିକ ବିପଦର ଆଶଂକା ରହିଛି। ସେମାନଙ୍କୁ ଏହି ଅବଧି ମଧ୍ୟରେ ବର୍ଦ୍ଧିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିପଦରୁ କିପରି ରକ୍ଷା କରାଯିବ, ତାହା ଉପରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକ ଏବଂ ସେମାନଙ୍କର ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଏହା ହେଉଛି ଏକ ପରାମର୍ଶ।

ଏହା କାହା ପାଇଁ?

- 60 ବର୍ଷ ଓ ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର, ବିଶେଷକରି ନିମ୍ନ ଚିକିତ୍ସକୀୟ ସ୍ଥିତି ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ
 - କ୍ରୋନିକ୍ (ପୁରୁଣା) ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ରୋଗ, ଯେପରି ଆଜମା, କ୍ରୋନିକ୍ ଅବରୋଧକ ପୁସ୍ତପୁସ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ରୋଗ (COPD), ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍, ପୋଷ୍ଟ ଟ୍ୟୁବରକୁଲସ୍ ରୋଗୋତ୍ତର ଲକ୍ଷଣ, ମଧ୍ୟ ପୁସ୍ତପୁସ୍ ରୋଗ (ଇଣ୍ଟରଷ୍ଟିସିଆଲ୍ ଲଙ୍ଗ୍ ଡିଜିଜ୍)
 - ପୁରୁଣା ହୃଦୟ ରୋଗ, ଯେପରି ହୃଦ୍‌ପାତ
 - ପୁରୁଣା ବୃକ୍କ ରୋଗ
 - ପୁରୁଣା ଯକୃତ ରୋଗ, ଯେପରି ମଦ୍ୟୁଆ ଓ ଭାଇରଲ୍ ହେପାଟାଇଟିସ୍
 - ପୁରୁଣା ସ୍ନାୟୁଗତ ଅବସ୍ଥା, ଯେପରି ପାର୍କିନ୍ସନ୍'ସ୍ ରୋଗ, ସ୍ଟ୍ରୋକ୍
 - ମଧୁମେହ
 - ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ
 - କର୍କଟ

| କରନ୍ତୁ | କରନ୍ତୁ ନାହିଁ |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • ସବୁ ସମୟରେ ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ • ଘରେ ଅତିଥିମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରରେ ରୁହନ୍ତୁ • ଯଦି ଦେଖାହେବା ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ 1 ମିଟର୍ ଦୂରତା ରକ୍ଷା କରନ୍ତୁ • ଯଦି ଏକ୍ସଟିଆ ରହୁଥା'ନ୍ତି, ତେବେ ଘର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ବସ୍ତୁ ନିମନ୍ତେ ସୁସ୍ଥ ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିପାରିବେ • ଛୋଟ ବଡ଼ ସମାରୋହକୁ ଆଦୌ ଯାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ • ସକ୍ରିୟ ଭାବେ ଘରେ ରୁହନ୍ତୁ • ଘରେ ହାଲୁକା ବ୍ୟାୟାମ ଓ ଯୋଗ କରନ୍ତୁ • ହାତ ଧୋଇ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ, ବିଶେଷକରି ଭୋଜନ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପାଇଖାନା ବ୍ୟବହାର କରିବା ପରେ ଅତିକମରେ 20 ସେକେଣ୍ଡ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସାବୁନ ଓ ପାଣି ସାହାଯ୍ୟରେ ହାତ ଧୋଇ ଏପରି କରାଯାଇପାରିବ • ବାରମ୍ବାର ଛୁଆଁଯାଉଥିବା ବସ୍ତୁ, ଯେପରି ଚଷମାକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ • କାଶିବା ଓ ଛିଙ୍କିବା ସମୟରେ ଟିସୁ ପେପର୍/ରୁମାଲ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ କାଶିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା ପରେ ଟିସୁ ପେପର୍କୁ ବନ୍ଦ ଡଷ୍ଟବିନରେ ଫୋପାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ/ନିଜ ହାତ ଓ ରୁମାଲକୁ ଧୁଅନ୍ତୁ • ଘର ତିଆରି ତାଜା ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଉଚିତ ପୋଷଣ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ, ବାରମ୍ବାର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ ତାଜା ରସ ପିଅନ୍ତୁ • ନିୟମିତ ଭାବରେ ନିଜର ଦୈନିକ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ। • ନିଜର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ। ଯଦି ଜ୍ୱର, କାଶ ଓ/କିମ୍ବା ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏ, ତେବେ ତୁରନ୍ତ ନିକଟସ୍ଥ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ରକୁ ଯାଆନ୍ତୁ ଏବଂ ତାତ୍କାଳୀନ ପରାମର୍ଶର ପାଳନ କରନ୍ତୁ। • ନିଜ ପରିବାର ସଦସ୍ୟ (ଯେଉଁମାନେ ଆପଣଙ୍କ ସହ ରହୁନାହାନ୍ତି), ସମ୍ପର୍କୀୟ, ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ସହିତ କଲ୍ କରି କିମ୍ବା ଭିଡିଓ କନଫରେନ୍ସରେ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ, ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ତେବେ ପରିବାର ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କର ସାହାଯ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ | <ul style="list-style-type: none"> • କରୋନାଭାଇରସ୍ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ (ଜ୍ୱର/କାଶ/ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ) ଦେଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସଂସ୍ପର୍ଶରେ ଆସିବା। • ସାଙ୍ଗ ଓ ପରିଚିତ ଲୋକମାନଙ୍କ ସହିତ ହାତ ମିଳାଇବା କିମ୍ବା ଆଲିଙ୍ଗନ କରିବା • ପାର୍କ, ମାର୍କେଟ୍ ଓ ଧାର୍ମିକ ସ୍ଥାନ ଭଳି ଭିଡ଼ ସ୍ଥାନକୁ ଯିବା • ଖାଲି ହାତରେ କାଶିବା କିମ୍ବା ଛିଙ୍କିବା • ଆଖି, ପାଟି ଓ ନାକକୁ ଛୁଇଁବା • ସ୍ୱ-ଚିକିତ୍ସା କରିବା • ନିୟମିତ ଯାତ୍ରା କିମ୍ବା ଫଲୋ-ଅପ୍ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯିବା। ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ନିଜ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ଟେଲିଫୋନ୍ ଯୋଗେ ପରାମର୍ଶ ନିଅନ୍ତୁ। • ପରିବାର ସଦସ୍ୟ ଓ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କୁ ଘରକୁ ଡାକିବା |
| <ul style="list-style-type: none"> • ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁ କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ଜଳର ଅଭାବ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ। ଉଚିତ ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ। (ପୂର୍ବରୁ ଥିବା ହୃଦୟ ଓ ବୃକ୍କ ରୋଗ ଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚେତାବନୀ) | |

ଆଶ୍ରିତ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେଉଥିବା ଲୋକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ

| କରିବେ | କରିବେ ନାହିଁ |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିଜ ହାତ ଧୁଅନ୍ତୁ • ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଯତ୍ନ ନେବା ସମୟରେ ଟିସୁ କିମ୍ବା କପଡ଼ା ବ୍ୟବହାର କରି ନାକ ଓ ପାଟିକୁ ଭଲ ଭାବରେ ଢାଙ୍କନ୍ତୁ • ବାରମ୍ବାର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଉଥିବା ସ୍ଥାନଗୁଡ଼ିକୁ ସଫା କରନ୍ତୁ। ଏହିଗୁଡ଼ିକରେ ଅତିକ୍ରମ ଅଛି ଖାକିଙ୍ଗ୍ କେନ୍, ଖାକର, ହ୍ୱାଇଁ ଚେୟର୍, ବେଡ୍ ପେନ୍ ଆଦି • ବୃଦ୍ଧ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ସହାୟତା କରନ୍ତୁ ଏବଂ ହାତ ଧୋଇବାରେ ତାଙ୍କୁ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ • ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଉଚିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳ ଗ୍ରହଣ କରାଯାଉଥିବାର ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ • ତାଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ନଜର ରଖନ୍ତୁ | <ul style="list-style-type: none"> • କ୍ଷୁର/କାଶ/ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା • ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଶେଯରେ ରଖିବା • ହାତ ନ ଧୋଇ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକଙ୍କୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିବା |
| <ul style="list-style-type: none"> • ବୃଦ୍ଧ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ହେଲ୍ଥ-ଲାଇନ୍ ସହିତ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ: <ul style="list-style-type: none"> ○ ଶରୀର ପୀଡ଼ା ସହିତ କିମ୍ବା ବିନା କ୍ଷୁର ○ ନୂଆ ବିପଦ, ନିରନ୍ତର କାଶ, ଅଣନିଶ୍ୱାସୀ ○ ପାଚନରେ ଅସାମାନ୍ୟତା, ଖାଇବାରେ ଅସମର୍ଥତା | |

ମାନସିକ ସୁସ୍ଥତା ଉପରେ ବରିଷ୍ଠ ନାଗରିକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ

| କରିବେ | କରିବେ ନାହିଁ |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • ଘରେ ଥିବା ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ • ସାମାଜିକ ଦୂରତାର ପାଳନ କରି ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କ ସହିତ କଥା ହୁଅନ୍ତୁ ଏବଂ ଲୋକଙ୍କୁ ଏକତ୍ରିତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ • ଏକ ଶାନ୍ତିପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିବେଶ ପ୍ରଦାନ କରନ୍ତୁ • ପୁରୁଣା ସଉକ, ଯେପରି ଚିତ୍ର କରିବା, ଗୀତ ଶୁଣିବା, ପଢ଼ା ଆଦିକୁ ପୁଣି ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ • ସୂଚନାର କେବଳ ସବୁଠାରୁ ବିଶ୍ୱାସନୀୟ ସ୍ରୋତକୁ ହିଁ ପ୍ରାପ୍ତ ଓ ବିଶ୍ୱାସ କରିବାକୁ ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ • ଏକାକୀପଣ କିମ୍ବା ବିରକ୍ତିକୁ ଏଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ତମାଖୁ, ମଦ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଔଷଧ ସେବନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ • ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ପୂର୍ବରୁ ବିଦ୍ୟମାନ ମାନସିକ ଅସୁସ୍ଥତା ରହିଥାଏ, ତେବେ ହେଲ୍ଥଲାଇନ୍‌କୁ କଲ୍ କରନ୍ତୁ (08046110007) | <ul style="list-style-type: none"> • ନିଜକୁ ଏକାକୀ କରିନେବା • ନିଜକୁ ଗୋଟିଏ ବଖରାରେ ବନ୍ଦ କରିନେବା • କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଖବର କିମ୍ବା ସୋଶିଆଲ୍ ମିଡ଼ିଆ ପୋଷ୍ଟର ଅନୁସରଣ କରିବା • କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅସତ୍ୟାପିତ ଖବର କିମ୍ବା ସୂଚନା ଆଗକୁ ବିସ୍ତାର କରିବା କିମ୍ବା ଜଣାଇବା |
| <ul style="list-style-type: none"> • ନିମ୍ନଲିଖିତ ମାମଲାରେ ହେଲ୍ଥଲାଇନ୍‌କୁ ଯୋଗାଯୋଗ କରନ୍ତୁ <ul style="list-style-type: none"> ○ ମାନସିକ ସ୍ଥିତିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଯେପରି ଦିନବେଳା ଅତ୍ୟଧିକ ଘୁମାଇବା ଭଳି ଲାଗିବା, ଉତ୍ତର ନ ଦେବା, ଅନୁପମୁକ୍ତ ଭାବେ କଥା କହିବା ○ ସମ୍ପର୍କୀୟମାନଙ୍କୁ ଚିହ୍ନିବାରେ ଅସାମର୍ଥ୍ୟତାର ନୂଆ ଆରମ୍ଭ, ଯାହା ସେ ପୂର୍ବରୁ କରିପାରିଥା'ନ୍ତେ | |

Translated by:
Spoken Tutorials, IIT Bombay