



सामाजिक न्याय एवं  
अधिकारिता विभाग  
भारत सरकार



जराचिकित्सा चिकित्सा विभाग,  
अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान,  
नई दिल्ली

## कोविड-19(COVID-19) के दौरान वरिष्ठ नागरिकों के लिए सलाह

2011 की जनगणना के आंकड़ों के आधार पर, यह अनुमान लगाया गया है कि देश में लगभग 16 करोड़ वरिष्ठ नागरिक (60 वर्ष से अधिक आयु) हैं।

60-69 वर्ष कि आयु वाले वरिष्ठ नागरिक	8.8 करोड़
70-79 वर्ष कि आयु वाले वरिष्ठ नागरिक	6.4 करोड़
सहायता प्राप्त बुजुर्ग (80 वर्ष से अधिक आयु या वे व्यक्ति जिन्हें चिकित्सा की आवश्यकता है)	2.8 करोड़
अप्रवासी बुजुर्ग (वे निराश्रित जो परिवारों द्वारा छोड़े गए हैं या बेघर हैं)	0.18 करोड़

वरिष्ठ नागरिक जिनकी आयु 60 वर्ष से अधिक है, उन्हें कोविड के समय में अधिक खतरा है। यह वरिष्ठ नागरिकों और उनकी देख-रेख करने वालों के लिए एक सलाह है कि उन्हें इस अवधि के दौरान बढ़े हुए स्वास्थ्य के खतरे से कैसे बचाया जाए।

### यह किसके लिए है?

- 60 वर्ष या उससे अधिक आयु वालों के लिए, विशेष रूप से जिनकी निम्न चिकित्सीय स्थितियां हैं
  - क्रॉनिक (दीर्घकालिक) श्वसन रोग, जैसे दमा, दीर्घ अवरोधक फेफड़े सम्बंधित रोग (सी.ओ.पी.डी.), ब्रॉन्किइक्टेसिस, पोस्ट ट्यूबरकुलस रोगोत्तर लक्षण, मध्य फेफड़ों के रोग (इंटरस्टीशियल लंग डिजीज)
  - दीर्घ हृदय रोग, जैसे कि हृदयपात (हार्ट फेलियर)
  - दीर्घ वृक्क रोग (किडनी डिजीज)
  - दीर्घ यकृत रोग (लिवर डिजीज), जैसे शराबी और वायरल हेपेटाइटिस
  - दीर्घ स्नायविक स्थितियाँ, जैसे पार्किंसंस रोग, स्ट्रोक
  - मधुमेह (डाइबिटीज)
  - उच्च रक्तचाप (हाइपरटेंशन)
  - कैंसर

## उन वरिष्ठ नागरिकों के लिए सलाह जो सक्रिय हैं:

क्या करें	क्या न करें
<ul style="list-style-type: none"> <li>• हर समय घर के भीतर रहें।</li> <li>• घर पर आने वाले आगंतुकों से बचें।</li> <li>• यदि मिलना जरूरी है, तो 1 मीटर की दूरी बनाए रखें।</li> <li>• अकेले रहने पर, आप आवश्यक वस्तुओं के लिए स्वस्थ पड़ोसियों पर निर्भर रह सकते हैं।</li> <li>• छोटे और बड़े समारोहों से बिल्कुल बचें।</li> <li>• सक्रिय रूप से घर के भीतर रहें।</li> <li>• घर पर हल्के व्यायाम और योग करने पर विचार करें।</li> <li>• हाथ धोने से स्वच्छता बनाए रखें।</li> </ul> <p>खासकर भोजन करने से पहले और वॉशरूम का उपयोग करने के बाद। ऐसा कम से कम 20 सेकंड के लिए पानी और साबुन से हाथ धोने से किया जा सकता है।</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• बार-बार छुए जाने वाली वस्तुओं जैसे चश्मे को साफ करें।</li> <li>• टिशू पेपर/रूमाल में खान्सें या छींकें। खानसने या छींकने के बाद टिशू पेपर निपटान एक बंद बिन में करें/अपने रूमाल और हाथों को धो लें।</li> <li>• घर का बने ताज़े गर्म भोजन के माध्यम से उचित पोषण सुनिश्चित करें, बार-बार हाइड्रेट करें और प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए ताजा रस पिएं।</li> <li>• नियमित तौर पर अपनी दैनिक निर्धारित दवाएं लें।</li> <li>• अपने स्वास्थ्य की निगरानी रखें। यदि आप बुखार, खांसी और/या साँस लेने में कठिनाई या कोई अन्य स्वास्थ्य समस्या का सामना करते हैं, तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य सुविधा से संपर्क करें और चिकित्सा का पालन करें।</li> <li>• अपने परिवार के सदस्यों(जो आपके साथ नहीं रहते), रिश्तेदारों, दोस्तों से कॉल या वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से बात करें, जरूरत पड़ने पर परिवार के सदस्यों से मदद लें।</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• कोरोनावायरस के लक्षण (बुखार / खांसी / साँस में कठिनाई) दिखा रहे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में आएं।</li> <li>• अपने जानने वाले या अपने मित्रों के साथ हाथ मिलाएं या उनके गले लगे</li> <li>• भीड़भाड़ वाली जगहों जैसे पार्क, बाजार और धार्मिक स्थानों पर जाएं</li> <li>• अपने हाथों पर खांसें या छींकें।</li> <li>• अपनी आँखें, चेहरा और नाक को छुएं।</li> <li>• स्व-चिकित्सा।</li> <li>• रूटीन चेक-अप या फॉलो अप के लिए अस्पताल जाएँ। जितना संभव हो सके अपने चिकित्सा सलाहकार से फ़ोन पर परामर्श लें।</li> <li>• परिवार के सदस्यों और मित्रों को घर पर आमंत्रित करें।</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• गर्मियों के कारण, पानी की कमी से बचें। उचित मात्रा में जल का सेवन करें। (पूर्ववर्ती हृदय और किडनी के रोग वाले व्यक्तियों के लिए चेतावनी)</li> </ul>	

## आश्रित वरिष्ठ नागरिकों की देखरेख करने वालों के लिए सलाह

क्या करें	क्या न करें
<ul style="list-style-type: none"> <li>• वृद्ध व्यक्ति की मदद करने से पहले अपने हाथ धो लें।</li> <li>• वरिष्ठ नागरिक की देख-रेख करते हुए एक टिश्यू या कपड़े द्वारा पर्याप्त रूप से नाक और मुंह ढकें।</li> <li>• उन सतहों को साफ करें, जो अक्सर उपयोग की जाती हैं। इनमें एक वाकिंग केन, वॉकर, व्हील-चेयर, बेडपैन आदि शामिल हैं।</li> <li>• वृद्ध व्यक्ति की सहायता करें और हाथ धोने में उनकी मदद करें।</li> <li>• वरिष्ठ नागरिकों द्वारा उचित भोजन और पानी का सेवन सुनिश्चित करें।</li> <li>• उनकी/उनके स्वास्थ्य की निगरानी करें</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• बुखार/खांसी/सांस लेने में तकलीफ होने पर वरिष्ठ नागरिकों के पास जाएं।</li> <li>• वरिष्ठ नागरिकों को पूरी तरह से बिस्तर पर ही रखें।</li> <li>• बिना हाथ धोए वरिष्ठ नागरिक को छुएं।</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• वृद्ध नागरिक के निम्नलिखित लक्षण होने पर हेल्प-लाइन से संपर्क करें: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ शरीर में दर्द के साथ या उसके बिना बुखार</li> <li>○ नया खतरा, लगातार खांसी, सांस की तकलीफ</li> <li>○ भूख में असामान्यता, खाने में असमर्थता</li> </ul> </li> </ul>	

## मानसिक स्वास्थ्य पर वरिष्ठ नागरिकों के लिए सलाह

क्या करें	क्या न करें
<ul style="list-style-type: none"> <li>• घर पर रिश्तेदारों के साथ संवाद करें।</li> <li>• पड़ोसियों के साथ संवाद करें, बशर्ते कि सामाजिक दूरी का पालन किया गया हो, और लोगों को इकट्ठा करने से बचा जाए।</li> <li>• एक शांतिपूर्ण वातावरण प्रदान करें।</li> <li>• पुराने शौक जैसे पेंटिंग करना, संगीत सुनना, पढ़ना को करें।</li> <li>• जानकारी के केवल सबसे विश्वसनीय स्रोतों तक पहुंच और विश्वास करना सुनिश्चित करें।</li> <li>• अकेलेपन या ऊब जाने से बचने के लिए तंबाकू,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• खुद को अलग कर लें।</li> <li>• अपने आप को एक कमरे में कैद कर लें।</li> <li>• किसी भी सनसनीखेज खबर या सोशल मीडिया पोस्ट का अनुसरण करें।</li> <li>• किसी भी असत्यापित समाचार या सूचना को आगे फैलाएं या साझा करें।</li> </ul>

अल्कोहल और अन्य दवाओं से बचें। ● यदि आपको पहले से मौजूद मानसिक बीमारी है, तो हेल्पलाइन पर कॉल करें (08046110007).	
● निम्न के मामले में हेल्पलाइन से संपर्क करें ○ मानसिक स्थिति में परिवर्तन, जैसे कि दिन के दौरान अत्यधिक सुस्ती, नहीं बोलना अनुचित तरीके से जवाब देना। ○ रिश्तेदार को पहचानने में असमर्थता की नई शुरुआत जो वह पहले कर सकते था।	

\*\*\*\*\*

Translated by

Spoken Tutorials, IIT Bombay