



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



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

ಕೋವಿಡ್-19 ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು

2011 ರ ಜನಗಣತಿಯ ವಯೋಗುಂಪಿನ ಮಾಹಿತಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 16 ಕೋಟಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು (60 ವರ್ಷದ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು) ಇದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ.

60 – 69 ವರ್ಷದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು	8.8 ಕೋಟಿ
70 -79 ವರ್ಷದ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು	6.4 ಕೋಟಿ
ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು (80 ವರ್ಷದ ಮೇಲಿನವರು ಅಥವಾ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವವರು)	2.8 ಕೋಟಿ
ನಿರ್ಗತಿಕ ಹಿರಿಯರು (ಮನೆ ಇಲ್ಲದ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ತ್ಯಜಿಸಿರುವ ನಿರ್ಗತಿಕರು)	0.18 ಕೋಟಿ

60 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಕೋವಿಡ್ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದಿಂದ ಅವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಇಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅವರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಇದು ಯಾರಿಗಾಗಿ?

- 60 ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಾಗಿ, ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೆಳಗೆ ಹೇಳಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗಾಗಿ ಈ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.
 - ಅಸ್ತಮಾ, ಕ್ರೋನಿಕ್ ಅಬ್ಸ್ಟ್ರಕ್ಟಿವ್ ಪಲ್ಮನರಿ ಡಿಸೀಸ್ (COPD), ಬ್ರಾಂಕಿಯಾಲ್ಯಾಸಿಸ್, ಪೋಸ್ಟ್ ಟ್ರಾಂಕಿಯಲ್ಯಾಸಿಸ್ ಸೆಕ್ವೆಲೆ, ಇಂಟರ್ಸ್ಟೀಶಿಯಲ್ ಲಂಗ್ ಡಿಸೀಸ್ ಮುಂತಾದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಉಸಿರಾಟದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
 - ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು
 - ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆ
 - ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿಕ್ ಮತ್ತು ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ನಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾಯಿಲೆ
 - ಪಾರ್ಕಿನ್ಸನ್ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮುಂತಾದ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
 - ಮಧುಮೇಹ
 - ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ
 - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರುವ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು:

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು	ಏನು ಮಾಡಬಾರದು
<ul style="list-style-type: none"> • ಯಾವಾಗಲೂ ಮನೆಯೊಳಗೆಯೇ ಇರಿ • ಮನೆಗೆ ಹೊರಗಿನ ಜನರು ಬರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ • ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಿದ್ದಾಗ 1 ಮೀಟರ್ ಅಂತರವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ • ಒಂದುವೇಳೆ ನೀವು ಒಬ್ಬರೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮನೆಗೆ ಆಗತ್ಯವಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡಲು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ನೆರೆಮನೆಯವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. • ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಸಣ್ಣ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ಸಭೆ/ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಡಿ. • ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರಿ. • ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಲಘು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. • ಊಟದ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯ ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕನಿಷ್ಠ 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಕೈಗಳನ್ನು ಸಾಬೂನು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. • ಕನ್ನಡಕದಂತಹ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮುಟ್ಟುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ. • ಸೀನುವುದು ಅಥವಾ ಕೆಮ್ಮುವುದನ್ನು ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್/ಕರವಸ್ತ್ರ ದಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡಿ. ಕೆಮ್ಮಿದ ಅಥವಾ ಸೀನಿದ ನಂತರ ಟಿಶ್ಯೂ ಪೇಪರ್ ಅನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ಕಸದ ಡಬ್ಬಿಗೆ ಎಸೆಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಕರವಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ. • ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ತಯಾರಿಸಿದ ತಾಜಾ, ಬಿಸಿಯಾದ ಅಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ಆಗಾಗ್ಗೆ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಲು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು/ತರಕಾರಿಗಳ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ಕೊರೊನಾ ವೈರಸ್ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು, ಅಂದರೆ ಜ್ವರ/ ಕೆಮ್ಮು/ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವುದು • ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರರು ಮತ್ತು ಆಪ್ತರ ಕೈ-ಕುಲುಕುವುದು ಅಥವಾ ಅಲಿಂಗನ ಮಾಡುವುದು • ಉದ್ಯಾನವನ, ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಧಾರ್ಮಿಕ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮುಂತಾದ ಜನನಿಬಿಡ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು • ನಿಮ್ಮ ಖಾಲಿ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮುವುದು ಅಥವಾ ಸೀನುವುದು • ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮುಖ ಅಥವಾ ಮೂಗನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು • ಸ್ವತಃ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು • ವಾಡಿಕೆಯ ತಪಾಸಣೆ ಅಥವಾ ನಂತರದ ಸಲಹೆಗಳಿಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದು (ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೇವೆ ನೀಡುವವರೊಂದಿಗೆ ದೂರವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಸಮಾಲೋಚನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ) • ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಮಿತ್ರರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸುವುದು

<ul style="list-style-type: none"> • ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಚಿಸಲಾದ ನಿಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ. • ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಿ. ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಸಮೀಪದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ. • ದೂರದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ಸಂಬಂಧಿಗಳು, ಮಿತ್ರರೊಂದಿಗೆ ದೂರವಾಣಿ ಕರೆ ಮತ್ತು ವೀಡಿಯೋ ಸಂಭಾಷಣೆಯ ಮೂಲಕ ಮಾತನಾಡಿ. ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. 	
<p>ಬೇಸಿಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಡಿಹೈಡ್ರೇಶನ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. (ಈಗಾಗಲೇ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ.)</p>	

ಅವಲಂಬಿತ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರಿಗಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು	ಏನು ಮಾಡಬಾರದು
<ul style="list-style-type: none"> • ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೊದಲು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ. • ಅವರಿಗೆ ಸೇವೆ ಒದಗಿಸುವಾಗ ಮೂಗು ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಟಿಶ್ಯೂ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ. • ಅವರ ಊರುಗೋಲು, ವಾಕರ್, ವೀಲ್-ಚೇರ್, ಬೆಡ್ ಪ್ಯಾನ್ ಮುಂತಾದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಬಳಸುವ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. • ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವರು ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. • ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. • ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಿ. 	<ul style="list-style-type: none"> • ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಜ್ವರ/ ಕೆಮ್ಮು/ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಬಳಿ ಹೋಗುವುದು • ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಡುವುದು. • ಕೈ ತೊಳೆಯದೇ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು

- ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಸಹಾಯವಾಣಿಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:
 - ಜ್ವರ ಇದ್ದು, ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವು ಇರಬಹುದು ಅಥವಾ ಇರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ
 - ಹೊಸದಾಗಿ ಶುರುವಾದ ನಿರಂತರ ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
 - ಹಸಿವು ಆಗದೇ ಇರುವುದು, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಆಸಮರ್ಥತೆ

ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸಲಹೆಗಳು

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು	ಏನು ಮಾಡಬಾರದು
<ul style="list-style-type: none"> • ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರಿ. • ಸಾಮಾಜಿಕ ದೂರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಆದರೆ ನೆರೆಹೊರೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. • ಶಾಂತಿಯುತ ಪರಿಸರವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ. • ಚಿತ್ರಕಲೆ, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು, ಓದುವುದು ಮುಂತಾದ ಹಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಸಿ. • ಆತ್ಮತಂತ್ರ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮಾಹಿತಿಯ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ನಂಬಿ. • ಏಕಾಂಗಿತನ ಮತ್ತು ಬೇಜಾರು ತಪ್ಪಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಇತರ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. • ನಿಮಗೆ ಈಗಲೇ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ಸಹಾಯವಾಣಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ (08046110007). 	<ul style="list-style-type: none"> • ನೀವು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರುವುದು • ನೀವು ಒಂದು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಂದಿಯಾಗಿರುವುದು • ಯಾವುದೇ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ಸುದ್ದಿ ಅಥವಾ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದ ಪೋಸ್ಟ್‌ಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು • ದೃಢೀಕರಿಸದ ಸುದ್ದಿ ಅಥವಾ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹರಡುವುದು ಅಥವಾ ಹಂಚುವುದು
<ul style="list-style-type: none"> • ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಲ್ಪ್-ಲೈನ್ ಅನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ: <ul style="list-style-type: none"> ○ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಮಂಪರು, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸದೆ ಇರುವುದು, ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು – ಈ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ○ ಈ ಹಿಂದೆ ಗುರುತಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸಂಬಂಧಿಯನ್ನು ಈಗ ಗುರುತಿಸಲು ಆಗದೇ ಇರುವುದು. 	

Translated by
Spoken Tutorials, IIT Bombay