



Ministry of Social Justice
and Empowerment,
Government of India



Department of Geriatric
Medicine AIIMS,
New Delhi

कोविड - १९ वेळा जाणट्या नागरीका खातीर सुचनावळ

सेन्सस २०११ एज-कॉहोर्ट डाटाचो आधार, अशे दरशेता कि देशात सरासरी १६ कोटी जाणटे नागरिक (६० वर्सा पेक्षा चढ आशील्ले) आसुंक येता .

६०-६९ वर्साच्या आयु घटा मदले जेष्ठ नागरिक	८.८ कोटी
७०-७९ वर्साच्या आयु घटा मदले जेष्ठ नागरिक	६.४ कोटी
जाणटे जाका आधाराची गरज लागता (८० वर्साच्या आयु घटा वयले वा ज्या लोकांक वैजकी आधाराची गरज लागता)	२.८ कोटी
धनराशी नाशिल्ले जाणटे (आधार नाशिल्ले जे बेघर आसा वा कुटुंबान पैस केला)	०.१८ कोटी

जेष्ठ नागरिक ६० वर्षांच्या वयर आसा तांका कोविडच्या वेळार खत्रो वाडिल्लो आसा. जेष्ठ नागरिकांक आनी तांची काळजी घेता तांका हि एक सूचनावळ जी सांगता कि तंच्यानी हया वाडिल्ल्या आरोग्याच्या खत्र्याच्या वेळार कशे तरेन वाचप.

हे कोणा खातीर आसा?

- ६० वयाच्या वयर चडकरून जेन्का खालचे वैजकी परीस्तीती आसा
 - बळावल्ले (चड काळ उरील्ले) स्वासाचे दुयेंस, जशे कि दमो , बळावल्ले आडखळेचे छात्येचे दुयेंस (COPD) ,फुफुसांक सूज येवप ,पोस्ट ट्युबरकुलस सेक्यूल, फुफुसाची दुयेंता .
 - बळावल्ले काळजाचे दुयेंस ,जशे कि हार्ट फेलीअर
 - बळावल्ले मूत्रपिंडाचे दुयेंस
 - बळावल्ले फिगदाचे दुयेंस, जशे कि सोरयाचे दुयेंस,आनी फुफुसांचो रोग
 - बळावल्ले न्युरोलोगिक परीस्तीती, जशे कि आंग शिरशीरपाचे दुयेंस,जटको येवप
 - मधुमेह
 - हायपरटेनशन
 - केन्सर

जेष्ठ नागरिक जे बोवतात तांच्या खातीर सूचनावळ

करचे	करप ना
<ul style="list-style-type: none"> ● सगळो वेळ घरान रावचे. ● घरान पावण्यांक टाळचे ● जर सभा गरजेची आसा जाल्यार १ मिटरचो अंतर दवरचो ● एकटोच रवता जाल्यार, ताच्या घरान गर्जेच्यो गजाली सेजार्या कडल्यान हाडू येता जर तांची भलायकी बरी आसा जाल्यार. ● बारीक आनी मोठी सभा खयच्या परीस्तीतीन टाळात. ● घरातल्या घरान भोवत रावचे. ● घरान सध्यापणान व्यायाम आनी योगा करच्यो ● हात धुवन भलायकेची निवळसान दवरात. चाड करून जेवच्या आदी आनी वोशरूम वापरल्या उपरांत. हे तुमी तुमचे २० सेकेंदस पर्यंत शाबु लावन हात दुवन करू येता. ● सतत स्पर्श करता त्यो गजाली निवळ करच्यो जशे कि चस्मो. ● शिको आनी खोकल्यो टिशू पेपर/रुमालान काडच्यो. शिको वा खोकून जाल्या उपरांत टिशू पेपर धापिल्ल्या डब्यान उडोवचो/तुमचो रुमाल आनी हात दुवचे . ● खाणपान सारके जावचे हाची काळजी घरान शिजिल्ले ताजे गरम जेवण करून ,सतत हायड्रेटेड रवून आनी ताजे ज्यूस पियुन इम्युनीटी वाडोवची ● तुमची संधाची वखदा सांगल्या त्याच पद्तीन घेवची 	<ul style="list-style-type: none"> ● ज्या मनशाक कोरोना वयरसाची रोगाची लक्षणा (जोर / खोकली / स्वास घेवपाक त्रास) दिसता तांच्या लागीच्यांच्या संपर्कात रावप. ● इष्टांक आनी तुमच्या लागच्या कडे हात मेळोवप वा वेंगेत घेवप ● गर्दी आशिल्या जाग्यान वचप जशे पार्क, बाजारान आनी धार्मिक जाग्याचेर ● उकत्या हातर खोकाप आनी शिको काडप ● दोळ्याक, तोंडांक आनी नाकाक स्पर्श करप. ● स्वता उपचार करप ● रुग्णालयात सदीच्या तपासणिक वचप. जाता त्या प्रमाणे तुमची हेल्थकेर पुरवोनी करता ताच्या कडे टेली-कनसलटेशन करा ● घरान सर्याक आनी इष्टांक आपोवप

- स्वताचे आरोग्याचेर लक्ष दवारचे. जर तुमका जोर,खोकली,आनी/वा स्वास घेवपाक त्रास जाता वा दुसरो कसलो भलायकी विशी प्रश्न आसा जाल्यार रोकड्याच लागिच्या हेल्थ केर सुविदेक कळोचे आनी वैजकी सल्लो पाळचो.
- तुमच्या कुटुंबाच्या सदस्याकडे (जे तुमच्या बरोबर रावनात) , सर्याकडे, इष्टांकडे कोल वा विडीऑ कोनफरनसिंग करून उलोवचे, गरज पडल्यार कुटुंबातल्या सदस्यांची मदत घेवची.

- गर्मेचे दिस आशील्ल्या कारणाक लागून शरीरान उदकाची मात्रा कमी जावपाक दिव नाका . जातातीतले उदक पिवचे . (जेन्का पयलीच काळजाचे आनी किडनीचे दुयेस आसा तांका हि शिटकावणी)

अवलमभीत जैष्ट नागरिकांची काळजी घेता तांच्या खातीर सूचनावळ

करचे	करप ना
<ul style="list-style-type: none">● जाणट्याची मदत करच्या पयली हात धुवात● जैष्ट नागरिकाचे मदतिक वता तेंना टिशू वा कापडो वापरून नाक आनी तोंड सारके धापचे● जि थळा सतत वापरता ती निवळ करची. हातून चलपाक वापरता ती बडी, वोकर ,व्हील-चेर , बेडपण आदी हाचो आस्पाव आसा● जाणट्याच्या वांगडा रावचे आनी ताचे /तिचे हात धुवपाक मदत करची● जैष्ट नागरिक जेवण आनी उदक सारके घेता हाची जतनाय घेवची● ताच्या / तिच्या आरोग्याकडे लक्ष आसचे	<ul style="list-style-type: none">● जैष्ट नागरिक जाका जोर/खोकली/स्वास घेवपाक त्रास जाता जाल्यार तांच्या लागी वचप● जैष्ट नागरिकाक साम्को खातीर दावरप● जैष्ट नागरिकांक हात धुय नसताना स्पर्श करप
<ul style="list-style-type: none">● जर जाणट्यांक सकेल दिल्ली चिन्ना आसा जाल्यार हेल्प-लायनीचेर संपर्क साधा<ul style="list-style-type: none">○ जोर, आंगाक दुख आसू वा नासू○ नव्यान सुरवात, चालू खोकल्यो ,धाप मारप○ असाधारण भूक ,खावपाक असक्षम	

जैष्ठ नागरिकांक मानसिक भलायके बदल सुचोवणी

करचे	करप ना
<ul style="list-style-type: none">● घरान आशिल्या सायर्याकडे संवाद करा● समाजिक अंतराचे पालन करून आनी लोकांची गर्दी करपाक दी नास्ताना, सेज्जार्याकडे संवाद साधप .● वातावरण शांत दवरप● पयलीचे छंद परतून जागे करप जशे संगीत आयकप, चित्रा काडप ,वाचप● खात्री करा कि जाचेर विशवास दवरु येता त्याच सोत्राची म्हायती वापरची● तंबाकू ,सोरो आनी हेर ड्रग्स एकलेपण पयस करपाक वा वाज येता म्हण घेवप ना● जर तुका पयली सावन मानसिक रोग आसा जाल्यार, (08046110007) ह्या हेल्प लायनिचेर संपर्क करा	<ul style="list-style-type: none">● स्वताक वेगळोवप● एकल्याक एके कुडीन दवरप● खयचीय बातम्या वा सोशल मेडिया पोस्ट्सांचे पालन करप● ज्या बातम्याची वा म्हायतीची काय खरेपण ना ती पसरप.
<ul style="list-style-type: none">● ह्या हेल्पलायनीर संपर्क साधा जर<ul style="list-style-type: none">○ मानसिक स्तीतीन बदल घडला जशे कि दिसाचे त्रास जवाप , प्रतिसाद ना दिवप ,नाका ते उलोवाप○ ज्या लागिच्या सायर्याक पयली वाळखाताले तांका आता वाळखपाक त्रास जावप	