



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



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

कोभिड-१९ को समयमा जेष्ठ नागरिकको लागि सुझाव

२०११ को जनगणनाको उमेर समूहको तथ्यांकको आधारमा, देशमा १६ करोड जेष्ठ नागरिक (६० वर्ष भन्दा माथि) रहेको अनुमान गरिएको छ ।

६०-६९ उमेर समूहका जेष्ठ नागरिकहरू	८.८ करोड
७०-७९ उमेर समूहका जेष्ठ नागरिकहरू	६.४ करोड
सहायता चाहिने जेष्ठ नागरिकहरू (८० वर्ष भन्दा बढि वा चिकित्सा सहयोग)	२.८ करोड
विपन्न जेष्ठ नागरिकहरू (घरबार बिहिन र परिवारले त्यागेका बेसहाराहरू)	०.१८ करोड

कोभिडको समयमा ६० वर्षभन्दा माथिका जेष्ठ नागरिकहरूको स्वास्थ्य धेरै जोखिममा हुन्छ । यसमा जेष्ठ नागरिकहरू र उनीहरूका हेरचाहकर्ताहरूको लागि यो समयमा स्वास्थ्य जोखिमबाट कसरी बच्ने बारेमा सुझाव रहेको छ ।

यो कसको लागि हो?

- ६० वर्ष र सो भन्दा माथि उमेरका तलका स्वास्थ्य अवस्था रहेका व्यक्तिहरू:
 - श्वासप्रश्वासका दीर्घ रोगी जस्तै दम, क्रोनिक अब्सट्रक्टिभ पल्मनरी डिजिज (COPD)/ फोकसोको दीर्घ रोग, ब्रोन्काईएक्टिसिस, पोस्ट ट्युबरक्युलस सेक्वेली, फोकसोभिन्नका रोगहरू
 - दीर्घ मुटु रोगी जस्तै मुटुले काम नगर्ने
 - मृगौला सम्बन्धि दीर्घ रोग
 - कलेजोको दीर्घ रोग जस्तै मद्यपान र भाइरल हेपाटाईटिस
 - दीर्घ न्युरोलजिकल रोगहरू जस्तै पार्किन्सन रोग, हृदय घात
 - मधुमेह
 - उच्च रक्तचाप
 - क्यान्सर

हिँडडुल गर्न सक्ने जेष्ठ नागरिकहरूको लागि सुझावः

गर्ने	नगर्ने
<ul style="list-style-type: none"> • सधैं घरमा बस्ने • घरमा कोही पाहुना नबोलाउने • भेट्न आवश्यक भए, १ मिटरको दूरी कायम राख्ने • एकलै बस्ने भएमा घरमा अत्यावश्यक कामको लागि स्वस्थ छिमेकीको सहयोग माग्ने • कुनै पनि प्रकारको सानो वा ठूलो जमघट नगर्ने • घर भित्र नियमित हिँडडुल गर्ने • घरमा सरल व्यायाम र योग गर्ने • सधैं खाना खानु अघि र शौचालयको प्रयोग पछि हात धुने, हात धुँदा साबुन-पानीले २० सेकन्ड सम्म धुने • बारम्बार छुने बस्तुहरू नियमित सफा गर्ने • हाच्छिऊ गर्दा र खोकदा टिशु पेपर वा रुमालको प्रयोग गर्ने त्यसपछि टिशु पेपर एउटा बन्द भाँडोमा फाल्ने अथवा रुमाल र हातहरू धुने • प्रतिरक्षा शक्ति बढाउन पोषणको लागि घरमा पकाएको तातो खानेकुरो खाने, नियमित पानी पिउने र ताजा जुस खाने • नियमित रूपमा आफ्नो निर्दिष्ट औषधि सेवन गर्ने • आफ्नो स्वास्थ्य निगरानी गर्ने, यदि तपाईंलाई ज्वरो आए, वा श्वासप्रश्वास वा अन्य कुनै स्वास्थ्य समस्या भएमा नजिकैको स्वास्थ्य सेवा केन्द्र सम्पर्क गर्ने र चिकित्सा सल्लाह पालना गर्ने • आफ्नो परिवारका सदस्यहरू (तपाईंसँग नबस्ने), आफन्तहरू, साथीहरू सँग फोन वा भिडियोमा कुराकानी गर्ने र आवश्यकता अनुसार सहयोग लिने 	<ul style="list-style-type: none"> • कोरोना भाइरसको रोगको लक्षण भएका व्यक्तिहरू सँग सम्पर्क राख्ने • आफ्ना साथीहरू वा निकट व्यक्तिहरूसँग हात नमिलाउने र अड्कमाल गर्ने • भिडभाड हुने ठाउँहरू जस्तै पार्क, बजार वा धार्मिक स्थलहरूमा जाने • आफ्नो खाली हातमा खोक्ने वा हाच्छिऊ गर्ने • आफ्नो आँखा, अनुहार र नाक छुने • आफैं औषधि उपचार गर्ने • नियमित जाँचको लागि अस्पताल जाने, सकेसम्म स्वास्थ्य सेवाकर्मीसँग फोन वा इन्टरनेट मार्फत सम्पर्क गर्ने • परिवारका सदस्य र साथीहरूलाई घरमा बोलाउने
<ul style="list-style-type: none"> • गर्मीको समयमा शरीरमा पानी कम नगर्ने, पर्याप्त मात्रामा पानी पिउने (मुटु र मृगौला सम्बन्धि रोग भएका व्यक्तिहरूले सावधानी अपनाउनु पर्ने) 	

आश्रित जेष्ठ नागरिकहरूका हेरचाहकर्ताहरूको लागि सुझाव

गर्ने	नगर्ने
<ul style="list-style-type: none"> जेष्ठ नागरिकलाई सघाउँदा हातहरू धुने जेष्ठ नागरिकको सेवा गर्दा नाक र मुख एउटा टिश्यु वा कपडाले छोप्ने नियमित प्रयोग भएका सतहहरू सफा गर्ने, यसमा हिड्ने छडी, वाकर, व्हिल-चेयर, बेडप्यान आदि पर्छन् जेष्ठ नागरिकलाई हात धुन सघाउने जेष्ठ नागरिकलाई सही खानपिन गराउने उनीहरूको स्वास्थ्य निगरानी गर्ने 	<ul style="list-style-type: none"> ज्वरो/खोकी/स्वासप्रस्वासको समस्या भएमा जेष्ठ नागरिकको नजिक नजाने जेष्ठ नागरिकलाई ओछ्यानमा मात्र राख्ने जेष्ठ नागरिकलाई हात नधोई छुने
<ul style="list-style-type: none"> जेष्ठ नागरिकमा तलका लक्षणहरू देखेमा हेल्पलाइनमा सम्पर्क गर्ने: <ul style="list-style-type: none"> जिऊ दुखाई सहित वा विनाको ज्वरो निरन्तर खोकी, सास लिन समस्या असामान्य रूपमा खाना नरुच्ने, नखाने 	

जेष्ठ नागरिकहरूको मानसिक स्वास्थ्यको बारेमा सुझाव

गर्ने	नगर्ने
<ul style="list-style-type: none"> घरका आफन्तहरूसँग कुराकानी गर्ने सामाजिक दूरी कायम राखी छिमेकीहरूसँग कुराकानी गर्ने र जमघट नगर्ने शान्त वातावरणमा बस्ने पुराना सोखहरू जस्तै चित्रकारी, सङ्गीत सुन्ने, पढ्ने आदि काम गर्ने जानकारीको लागि भरपर्दो स्रोत प्रयोग गर्ने र विश्वास गर्ने एक्लोपना वा पट्टाई हटाउन धुम्रपान, मद्दध्यापन र अन्य नसा सेवन नगर्ने यदि केही मानसिक समस्या भएमा, हेल्पलाइन (०८०४६११०००७) मा कल गर्ने 	<ul style="list-style-type: none"> आफूलाई अलग राख्ने एउटा कोठा भित्रै बस्ने कुनैपनि सनसनी पूर्ण समाचार वा सामाजिक संजालका पोस्टहरूको विश्वास नगर्ने अपुष्ट समाचार वा जानकारी फैलाउने वा सेयर गर्ने
<ul style="list-style-type: none"> यस्तो अवस्थामा हेल्पलाइनमा सम्पर्क गर्ने <ul style="list-style-type: none"> मानसिक अवस्थाको बदलाव, जस्तै सुस्त महसुस हुनु वा राम्ररी जवाफ नदिने वा नबोल्ने पहिले चिन्ने आफन्तहरू चिन्न नसक्ने 	

Translated by:
Spoken Tutorials, IIT Bombay