

R. Subrahmanyam, IAS
Secretary



Ministry of Social Justice and Empowerment
Department of Social Justice & Empowerment
Government of India

D.O. No.Secy(SJE)/SD/2020/214513

Date: 13.4.2020

Subject: Advisory for protection of senior citizens aged above 60 years.

Dear Chief Secretary,

The Senior Citizens who are aged above 60 years and especially those with medical conditions are particularly susceptible to infections during the COVID times. MSJE alongwith Ministry of Health & Family Welfare and Department of Geriatric Medicine, AIIMS Delhi has prepared an Advisory to be followed by all the senior citizens and their care givers during these times.

I would request that this Advisory is widely publicised in all the districts, in all institutions working for senior citizens and through NGOs who are working in this area.

With regards,

Yours sincerely,

Encl: As above


(R. Subrahmanyam)

Chief Secretary of States/UTs



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



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

Advisory for Senior Citizens during COVID-19

Based on the Census 2011 age-cohort data, it is projected that there would be approximately 16 Crore Senior citizens (aged above 60 yrs) in the Country.

| | |
|---|--------|
| Sr Citizens between age group 60-69 yrs | 8.8cr |
| Sr Citizens between age group 70-79 yrs | 6.4cr |
| Assisted elders (above 80 years or people who require medical assistance) | 2.8cr |
| Indigent elders (destitute who are homeless or deserted by the families) | 0.18cr |

Senior citizens above the age of 60 years face an increased risk in COVID times. This is an advisory for Senior Citizens and their caregivers on how to protect them from increased health risk during this period.

For whom is this?

- Aged 60 and above particularly those with following medical conditions
 - Chronic (long-term) respiratory disease, such as asthma, chronic obstructive pulmonary disease (COPD), bronchiectasis, post tuberculous sequelae, interstitial lung disease
 - Chronic heart disease, such as heart failure
 - Chronic kidney disease
 - Chronic liver disease, such as alcoholic, and viral hepatitis
 - Chronic neurologic conditions, such as Parkinson's disease, stroke
 - Diabetes
 - Hypertension
 - Cancer

Advisory for Senior Citizens who are mobile:

| Do's | Don'ts |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Stay within the house all the time • Avoid having visitors at home • If meeting is essential, maintain a distance of 1 meter • If living alone, one can consider depending on healthy neighbours for acquiring essentials for home • Avoid small and large gatherings at all cost • Remain actively mobile within the house • consider doing light exercise and yoga at home • Maintain hygiene by washing hands. Especially before having meals and after using the washroom. This can be done by washing hands with soap and water for at least 20 seconds • Clean frequently touched objects such as spectacles • Sneeze and cough into tissue paper/handkerchief. After coughing or sneezing dispose of the tissue paper in a closed bin/wash your handkerchief and hands • Ensure proper nutrition through home cooked fresh hot meals, hydrate frequently and take fresh juices to boost immunity • Take your daily prescribed medicines regularly. • Monitor your health. If you develop fever, cough and/or breathing difficulty or any other health issue, immediately contact nearest health care facility and follow the medical advice • Talk to your family members (not staying with you), relatives, friends via call or video conferencing, take help from family members if needed | <ul style="list-style-type: none"> • Come in close contact with someone who is displaying symptoms of coronavirus disease (fever/cough/breathing difficulty). • Shake hands or hug your friends and near ones • Go to crowded places like parks, markets and religious places • Cough or sneeze into your bare hands • Touch your eyes, face and nose • self-medicate • Go to hospital for routine checkup or follow up. As far as possible make tele-consultation with your healthcare provider • Invite family members and friends at home |
| <ul style="list-style-type: none"> • Due to Summer, avoid dehydration. Consume an adequate amount of water. (Caution for individuals with pre-existing Heart and Kidney disease) | |

Advisory for caregivers of dependent senior citizens

| Do's | Don'ts |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Wash your hands before helping the older individual • Cover nose and mouth adequately using a tissue or cloth while attending on the senior citizen • Clean the surfaces which are frequently used. These include a walking cane, walker, wheel-chair, bedpan etc • Assist the older individual and help her/him in washing hands • Ensure proper food and water intake by senior citizens • Monitor his/her health | <ul style="list-style-type: none"> • Go near senior citizens if suffering from fever/cough/breathing difficulty • Keep senior citizens completely bed-bound • Touch the Senior Citizen without washing hands <input type="checkbox"/> |
| <ul style="list-style-type: none"> • Contact help-line if the older adult has the following symptoms: <ul style="list-style-type: none"> ○ Fever, with or without body ache ○ New-onset, continuous cough, shortness of breath ○ Unusually poor appetite, inability to feed | |

Advisory for senior citizens on mental well-being

| Do's | Don'ts |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Communicate with relatives at home • Communicate with neighbours, provided social distancing is followed, and gathering of people is avoided • Provide a peaceful environment • Rediscover old hobbies like painting, listening to music, reading • Make sure to access and believe only the most reliable sources of information • Avoid tobacco, alcohol and other drugs to avoid loneliness or boredom • If you have an already existing mental illness, call helpline (08046110007) | <ul style="list-style-type: none"> • Isolate yourself • Confine oneself in a room • Follow any sensational news or social media posts. • Spread or share any unverified news or information further |
| <ul style="list-style-type: none"> • Contact helpline in case of <ul style="list-style-type: none"> ○ Change in mental status, such as excessively drowsy during the day, not responding, speaking inappropriately ○ New onset of inability to recognise relative which he/she could do before | |



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 ମସୂଆ ଓ ଭାଇରଲ୍ ହେପାଟାଇଟିସ୍
 - ପୁରୁଣା ସ୍ନାୟୁଗତ ଅବସ୍ଥା, ଯେପରି ପାର୍କିନ୍ସନ୍‌ସ୍ 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 ଏକୃତୀଆ 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 ତାହାର 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 • ସ୍ପ-ଟିକିସା କରିବା • ନିୟମିତ ଯାଞ୍ଚ କିମ୍ବା ଫଲୋ-ଅପ୍ ପାଇଁ ଡାକ୍ତରଖାନାକୁ ଯିବା। ଯେତେଦୂର ସମ୍ଭବ ନିଜ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ଚେଲିଫୋନ୍ 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



Ministry of Social Justice and
Empowerment,
Government of India



Department of Geriatric
Medicine AIIMS,
New Delhi

কোভিড-১৯ ৰ সময়ত বয়োজেষ্ঠ নাগৰিক সকলৰ বাবে উপদেশ

জনগণনা ২০১১ ৰ বয়স সম্বন্ধীয় দেতাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি, এইটো প্ৰক্ষেপিত কৰা হৈছে যে দেশত প্ৰায় ১৬ কুটি বয়োজেষ্ঠ নাগৰিক (৬০ বছৰতকৈ ওপৰৰ বয়সৰ) আছে।

| | |
|--|-----------|
| বয়োজেষ্ঠ নাগৰিক ৬০-৬৯ বছৰ বয়সৰ গ্ৰোপৰ মাজৰ | ৮.৮ কুটি |
| বয়োজেষ্ঠ নাগৰিক ৭০-৭৯ বছৰ বয়সৰ গ্ৰোপৰ মাজৰ | ৬.৪ কুটি |
| সহায় লগা বয়সীয়াসকল (৮০ বছৰতকৈ ওপৰৰ বা চিকিৎসাৰ সহায় লগা লোক) | ২.৮ কুটি |
| অভাবী বয়সীয়াসকল (পৰিতক্তসকল যাৰ ঘৰ নাইকীয়া বা যাক পৰিয়ালে অকলশৰীয়া কৰিছে) | ০.১৮ কুটি |

৬০ বছৰতকৈ ওপৰৰ বয়সৰ বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকসকলে কোভিডৰ সময়ত এটা বৰ্ধিত বিপদত পৰিব পাৰে। এইটো হৈছে বয়োজেষ্ঠ নাগৰিক আৰু তেওঁলোকৰ পৰিচৰ্যা কৰোতাসকলৰ বাবে এটা উপদেশ যে এই সময়ত বৰ্ধিত স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় বিপদৰ পৰা তেওঁলোকক কেনেকৈ সুৰক্ষা কৰিব পাৰি।

এইটো কাৰ বাবে?

- ৬০ বছৰ বয়সৰ আৰু ওপৰৰ বিশেষভাবে সেইসকলৰ বাবে যাৰ নিম্ন চিকিৎসাৰ অৱস্থা আছে
 - ক্ৰনিক (দীৰ্ঘকালস্থায়ী) শ্বাসতন্ত্ৰৰ ৰোগ, যেনে হাঁপানি, ক্ৰনিক অবষ্ট্ৰাকতিভ পুলম'নেৰি দিজিজ (চি.অ'.পি.দি), ব্ৰংকিয়েক্তেচিচ, প'ষ্ট টিউবাৰকুলাচ চিকুৰেলে, ইন্টাষ্ট্ৰিচিল লাংগ দিজিজ
 - ক্ৰনিক হাৰ্ত দিজিজ, যেনে হাৰ্ত ফেইলাৰ
 - ক্ৰনিক কিডনী দিজিজ
 - ক্ৰনিক লিভাৰ দিজিজ, যেনে এলক'হ'লিক আৰু ভাইৰেল হেপাটাইটিচ
 - ক্ৰনিক স্নায়ুসম্বন্ধীয় অৱস্থা, যেনে পাৰ্কিনচনচ দিজিজ, ষ্ট্ৰোক
 - দাইবিতিচ
 - উচ্চ ৰক্তচাপ
 - কেশাৰ

বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকৰ বাবে উপদেশ যোন অস্থায়ৰ হয়:

| কৰিব | নকৰিব |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • সকলো সময়তে ঘৰৰ ভিতৰতে থাকক • ঘৰলৈ আলহী অহাক ত্যাগ কৰক • যদি লগপোৱাটো অতি প্ৰয়োজনীয় হয়, ১ মিটাৰৰ দুৰত্ব ৰাখক • যদি অকলে থাকে, ঘৰৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী আনিবলৈ কোনো স্বাস্থ্যবান ওচৰচুবুৰীয়াৰ সহায় ল'ব পাৰে • সৰু আৰু ডাঙৰ সমাগমক সমূলি পৰিত্যাগ কৰক • ঘৰৰ ভিতৰতে কাম কাজ কৰি এক্তিভ হৈ থাকক • ঘৰত লঘু ব্যায়াম আৰু যোগাশন কৰক • হাত দুটা ধুই স্বচ্ছতা ৰাখক । বিশেষভাবে আহাৰ খোৱাৰ আগতে আৰু ওৱাছৰোম ব্যৱহাৰ কৰাৰ পাছত । ইয়াক কৰিব পাৰি হাতদুটা অতিকমেও ২০ চেকেণ্ডৰ বাবে চাবোন আৰু পানীৰে ধুই • সঘনাই স্পৰ্শ কৰা বস্তুক চাফা কৰক যেনে চছমা • টিচু পেপাৰ বা ৰুমালত হাঁচি আৰু কাহ মাৰিব । হাঁচি বা কাহ মৰাৰ পাছত টিচু পেপাৰ খন বন্ধ টেমা এটাত পেলাব বা ৰুমালখন আৰু হাতদুটা ধুব • সঠিক পুষ্টিক নিশ্চিত কৰক ঘৰতে ৰন্ধা সতেজ গৰম আহাৰৰ দ্বাৰা, সঘনাই পানী আৰু সতেজ জুইচ খাওঁক ইমিউনিতি বৃদ্ধি কৰিবলৈ • আপোনাৰ দৈনিক দৰবসমূহ ৰেগুলাৰলি লওঁক • আপোনাৰ স্বাস্থ্যক মন কৰিব । যদি আপোনাৰ জ্বৰ, কাহ আৰু উশাহ-নিশাহত কষ্ট হয় বা আন যিকোনো স্বাস্থ্য সংক্ৰান্তীয় অসুবিধা হয়, তৎক্ষণাত ওচৰৰ হেলথ কেয়াৰ ফেচিলিতিত খবৰ কৰক আৰু চিকিৎসাৰ উপদেশক অনুসৰণ কৰক • আপোনাৰ পৰিয়ালৰ সদস্য (আপোনাৰ লগত নথকা), সম্বন্ধীয়, বন্ধুসকলৰ লগত কথা পাতক কল বা ভিডিঅ' কনফাৰেঞ্চিঙৰ দ্বাৰা, পৰিয়ালৰ সদস্যৰ পৰা সহায় লওঁক যদি লাগে | <ul style="list-style-type: none"> • ক'ৰ'না ভাইৰাচৰ ৰোগৰ লক্ষণ (জ্বৰ/কাহ/উশাহ-নিশাহত কষ্ট) প্ৰকাশ পোৱা কোনো লোকৰ নিকট সংস্পৰ্শলৈ অহা • আপোনাৰ বন্ধু আৰু ওচৰ সম্পৰ্কীয়ক কৰমৰ্দন কৰা বা আকোৱালি লোৱা • জনসমাগম হোৱা ঠাইসমূহলৈ যোৱা যেনে পাৰ্ক, বজাৰ আৰু ধৰ্ম সংক্ৰান্তীয় ঠাই • আপোনাৰ উন্মুক্ত হাতত কহা বা হাঁচি মৰা • আপোনাৰ চকু, মুখ আৰু নাকত স্পৰ্শ কৰা • নিজেই চিকিৎসা কৰা • ৰোতিং চেকাপ বা ফ'ল' আপৰ বাবে হস্পিতাললৈ যোৱা । যেতিয়ালৈকে সম্ভৱ হয় আপোনাৰ স্বাস্থ্যসেৱা প্ৰদানকাৰীৰ সৈতে টেলিফোনিক বাৰ্তালাপ কৰক • পৰিয়ালৰ সদস্য আৰু বন্ধুক ঘৰলৈ মতা |
| <ul style="list-style-type: none"> • গৰমৰ বাবে, দিহাইড্ৰেচনক ত্যাগ কৰক । উচিত পৰিমাণৰ পানী খাওঁক । (আগৰ পৰা হাৰ্ত আৰু কিডনী দিজিজ থকা লোকসকলৰ বাবে সাবধান) | |

নিৰ্ভৰশীল বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকসকলক পৰিচৰ্মাকাৰীসকলৰ বাবে উপদেশ

| কৰিব | নকৰিব |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> বয়সীয়াল লোকক সহায় কৰাৰ আগতে আপোনাৰ হাতদুটা ধোঁৱক বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকৰ ওচৰলৈ যাওঁতে নাক আৰু মুখ সম্পূৰ্ণকৈ ধাকক এখন টিচু বা কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰি সঘনাই ব্যৱহৃত হোৱা পৃষ্ঠসমূহ চাফা কৰক। যেনে খোজকহা লাঠি, ওৱাকাৰ, হেইল-চেয়াৰ, বেদপেন ইত্যাদি বয়সীয়াল লোকজনৰ যত্ন লওঁক আৰু তেওঁক হাত ধুওঁতে সহায় কৰক বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকে সঠিক আহাৰ আৰু পানী খোৱাক নিশ্চিত কৰক তেওঁৰ স্বাস্থ্যক মন কৰি থাকিব | <ul style="list-style-type: none"> বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকৰ ওচৰলৈ যোৱা যদি জ্বৰ/কাহ/উশাহ-নিশাহৰ কষ্টত ভুগিছে বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকক অনবৰতে বিচনাতে থাকিবলৈ দিয়া বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকক হাত নোধোৱাকৈ স্পৰ্শ কৰা |
| <ul style="list-style-type: none"> হেল্প-লাইনত যোগাযোগ কৰক যদি বয়সীয়াল লোকজনৰ নিম্ন কিবা লক্ষণে দেখা দিয়ে: <ul style="list-style-type: none"> শৰীৰত বিষৰ সৈতে বা বিষ নোহোৱাকৈ জ্বৰ নতুন বিপদ, ক্ৰমান্বয়ে কাহ, উশাহ চুটি হোৱা হঠাতে ভোক নলগা, আহাৰ খাবলৈ মন নোযোৱা হোৱা | |

মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকসকলক উপদেশ

| কৰিব | নকৰিব |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ঘৰত সম্বন্ধীয় লোকৰ সৈতে কথা-বতৰা পাতক ওচৰ চুবুৰীয়াৰ সৈতে কথা-বতৰা পাতক, সামাজিক দূৰত্বক অনুসৰণ কৰিব আৰু জনসমাগমক ত্যাগ কৰিব এটা শান্তিপূৰ্ণ পৰিবেশ প্ৰদান কৰক পুৰণা চখ যেনে পেইন্টিং, সংগীত শুনা, কিতাপ পঢ়াক কৰক তথ্যৰ মাত্ৰ অতিকৈ বিশ্বাসযোগ্য উৎসকহে গ্ৰহণ আৰু বিশ্বাস কৰিব অকলশৰীয়া বা ব'ৰ লগাৰ পৰা বাচিবলৈ তবাকু, এলক'হ'ল আৰু অন্য ড্ৰাগচ নল'ব যদি আপোনাৰ পূৰ্বে পৰা মানসিক বেমাৰ আছে, তেন্তে হেল্পলাইনত কল কৰক (08046110007) | <ul style="list-style-type: none"> নিজকে অকলশৰীয়া কৰা নিজক এটা ৰোমত বন্দী কৰি লওঁক যিকোনো উত্তেজনাপূৰ্ণ খবৰ বা চ'চিয়েল মিডিয়া প'ষ্টক অনুসৰণ কৰা যিকোনো অপ্ৰমাণিত খবৰ বা তথ্যক বিয়পোৱা বা চেয়াৰ কৰা |
| <ul style="list-style-type: none"> হেল্পলাইনত যোগাযোগ কৰক যদিহে <ul style="list-style-type: none"> মানসিক অৱস্থাৰ পৰিবৰ্তন, যেনে দিনৰ সময়ত অতিশয় ভাগৰুৱা, একো নোকোৱা, অনুচিত ধৰণে কথা কোৱা পৰিয়ালৰ লোকক চিনি নোপোৱাৰ নতুন আৰম্ভণী যাক তেওঁ আগতে চিনি পাইছিল | |

Translated by

Spoken Tutorials, IIT Bombay



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



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

কোভিড-19 (COVID-19) চলাকালীন জৈষ্ঠ নাগরিকদের জন্য পরামর্শ

2011 সালের জনসংখ্যার তথ্যের ভিত্তিতে এটি অনুমান করা হয়েছে যে দেশে প্রায় 16 কোটি জৈষ্ঠ নাগরিক (60 বছরের বেশী বয়সী) রয়েছে।

| | |
|--|-----------|
| জৈষ্ঠ নাগরিক যাদের বয়স 60-69 বছরের মাঝে | 8.8 কোটি |
| জৈষ্ঠ নাগরিক যাদের বয়স 70-79 বছরের মাঝে | 6.4 কোটি |
| সহায়তা প্রাপ্ত বয়স্ক (80 বছরের উপর বা যাদের চিকিত্সা সহায়তার প্রয়োজন রয়েছে) | 2.8 কোটি |
| অভাবী বয়স্ক (পরিত্যক্ত যারা গৃহহীন বা পরিবার দ্বারা ছেড়ে দেওয়া) | 0.18 কোটি |

60 বছরের থেকে অধিক বয়সের জৈষ্ঠ নাগরিকদের COVID দ্বারা সংক্রমিত হওয়ার ঝুঁকি অনেক বেশী। এই পরামর্শে এটি বলা হয়েছে যে জৈষ্ঠ নাগরিক এবং তাদের যত্নকর্তাদের এই সময়কালে তাদের বর্ধিত স্বাস্থ্যজনিত ঝুঁকি থেকে কিভাবে রক্ষা করা যায়।

এটি কার জন্য ?

- 60 বছর বা তার বেশী বয়সী, বিশেষত যাদের নিম্নলিখিত চিকিত্সা শর্তাবলী রয়েছে:
 - ক্রনিক (দীর্ঘমেয়াদী) শ্বাসকষ্টজনিত রোগ যেমন হাঁপানি, দীর্ঘ অবরোধক ফুসফুল সম্পর্কিত রোগ (সি.ও.পি.ডি.), ব্রংকাইটিস, পোস্ট টিউবারকিউলস রোগবিদ্যা লক্ষণ, মধ্য ফুসফুসের রোগ (ইন্টারস্টিশিয়াল লাং ডিজিজ)
 - দীর্ঘস্থায়ী হৃদরোগ, যেমন হৃদস্পন্দন বন্ধ হওয়া (হার্ট ফেলিওর)
 - দীর্ঘস্থায়ী কিডনি সংক্রান্ত রোগ
 - দীর্ঘস্থায়ী লিভারের রোগ যেমন মদ্যপ এবং ভাইরাল হেপাটাইটিস
 - দীর্ঘস্থায়ী স্নায়বিক পরিস্থিতি যেমন পার্কিনসন রোগ, স্ট্রোক
 - মধুমেহ বা ডায়াবেটিস
 - উচ্চ রক্তচাপ
 - ক্যান্সার

সক্রিয় জৈষ্ঠ নাগরিকদের জন্য পরামর্শ

| কি করবেন | কি করবেন না |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • সারাক্ষণ ঘরের মধ্যেই থাকুন। • বাড়িতে লোকদের আসা এড়িয়ে চলুন। • দেখা করা খুব জরুরী হলে 1 মিটার দূরত্ব বজায় রাখুন। • একা বসবাস করলে প্রয়োজনীয় জিনিসের জন্য একজন সুস্থ প্রতিবেশীর সাহায্য নিতে পারেন। • যে কোনো ধরনের ছোট এবং বড় জমায়েত এড়িয়ে চলুন। • বাড়ির ভিতরে সক্রিয়ভাবে হাঁটাহাঁটি করতে থাকুন। • বাড়িতে হালকা অনুশীলন এবং যোগব্যায়াম করার অভ্যাস করুন। • হাত ঘন ঘন ধুতে থাকুন। বিশেষত খাবার খাওয়ার আগে এবং বাথরুম ব্যবহার করার পর সাবান এবং জল দিয়ে কমপক্ষে 20 সেকেন্ডের জন্য হাত ধুয়ে নিন। • চশমার মত বস্তু যা প্রায়ই স্পর্শ করতে হয়, ঘনঘন পরিষ্কার করুন। • হাঁচি এবং কাশি আসলে টিস্যু পেপার বা রুমাল ব্যবহার করুন। ব্যবহারের পর টিস্যু পেপারটি ঢাকনায়ুক্ত আবর্জনা পাত্রে ফেলুন/রুমাল এবং হাত ভালোমত ধুয়ে নিন। • বাড়িতে রান্না করা পৌষ্টিক খাবার খান, ঘন ঘন জল পান করুন এবং অনাক্রম্যতা বাড়ানোর জন্য তাজা রস পান করুন। • আপনার প্রতিদিনের ওষুধগুলি নিয়মিতভাবে নিতে থাকুন। • আপনার স্বাস্থ্য নিরীক্ষণ করুন। আপনার জ্বর, কাশি, শ্বাসকষ্ট সম্পর্কিত কোনো স্বাস্থ্য সমস্যা বা অন্য যে কোনো সমস্যা হলে অবিলম্বে নিকটস্থ স্বাস্থ্যসেবা সাথে যোগাযোগ করুন এবং চিকিত্সার পরামর্শ অনুসরণ করুন। • ভিডিও কল বা ফোনের মাধ্যমে আপনার থেকে দূরে থাকা পরিবারের সদস্যদের সাথে কথা বলুন, প্রয়োজন হলে পরিবারের সদস্যদের সাহায্য নিন। | <ul style="list-style-type: none"> • কারোনাভাইরাস রোগের লক্ষণ দেখা (জ্বর/কাশি/শ্বাসকষ্ট) ব্যক্তির সাথে ঘনিষ্ঠ যোগাযোগ করবেন না। • আপনার বন্ধুদের এবং কাছের মানুষদের সাথে হাত মেলানো বা আলিঙ্গন করবেন না। • পার্ক, বাজার এবং ধর্মীয় স্থানগুলির মত ভিড়যুক্ত জায়গায় যাবেন না। • আপনার খালি হাতে কাশি বা হাঁচি দেবেন না। • আপনার চোখ, মুখ এবং নাক স্পর্শ করবেন না। • নিজে নিজে ওষুধ নেবেন না। • নিয়মিত পরীক্ষা করতে হাসপাতালে যাবেন না। আপনার স্বাস্থ্যসেবা প্রদানকারীর সাথে টেলি-পরামর্শ করবেন না। • পরিবারের কোনো সদস্য এবং বন্ধুদের বাড়িতে আমন্ত্রণ করবেন না। |
| <ul style="list-style-type: none"> • গ্রীষ্মের কারণে, পানিশূন্যতা এড়ান। পর্যাপ্ত পরিমাণে জল পান করুন। (পূর্ব-বিদ্যমান হৃদয় এবং কিডনি রোগে আক্রান্ত ব্যক্তিদের জন্য সতর্কতা) | |

নির্ভরশীল জ্যেষ্ঠ নাগরিকদের জন্য পরামর্শ

| কি করবেন | কি করবেন না |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> বয়স্ক ব্যক্তিকে সাহায্য করার আগে আপনার হাত ধুয়ে নিন। জ্যেষ্ঠ নাগরিকদের সাহায্য করার সময় আপনার মুখ এবং নাক পর্যাপ্ত রূপে কোনো টিস্যু বা কাপড় দিয়ে ঢেকে রাখুন। ঘনঘন ব্যবহৃত পৃষ্ঠগুলি পরিষ্কার করুন যেমন হাঁটার লাঠি, ওয়াকার, হুইল-চেয়ার, বিছানা ইত্যাদি। হাত ধোয়ার জন্য বয়স্ক ব্যক্তিদের সহায়তা করুন। জ্যেষ্ঠ নাগরিকদের যথাযথ খাবার খাওয়া এবং জল পান করা নিশ্চিত করুন। তাদের স্বাস্থ্য পর্যবেক্ষণ করুন। | <ul style="list-style-type: none"> জ্বর/কাশি/শ্বাসকষ্টে ভুক্তভোগী জ্যেষ্ঠ নাগরিকদের কাছে যাবেন না। জ্যেষ্ঠ নাগরিকদের পুরোপুরি শয্যাশায়ী রাখবেন না। হাত না ধুয়ে জ্যেষ্ঠ নাগরিকদের স্পর্শ করবেন না। |
| <ul style="list-style-type: none"> জ্যেষ্ঠ নাগরিকদের নিম্ন উপসর্গ থাকলে হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন: <ul style="list-style-type: none"> শরীরে ব্যথা সহ বা ব্যথা ছাড়া জ্বর নতুন বুঁকি, একটানা কাশি, শ্বাসকষ্ট অস্বাভাবিক ক্ষুধা, খেতে অসমর্থতা | |

মানসিক রূপে অসুস্থ জ্যেষ্ঠ নাগরিকদের জন্য পরামর্শ

| কি করবেন | কি করবেন না |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> বাড়িতে আত্মীয়দের সাথে কথা বলতে থাকুন। সামাজিক দূরত্ব বজায় রেখে এবং লোকের জমায়েত হওয়া এড়িয়ে প্রতিবেশীদের সাথে কথা বলতে থাকুন। শান্তিপূর্ণ পরিবেশে থাকুন। আঁকা, গান শোনা, পড়ার মত কোনো পুরানো শখ থাকলে সেটি করুন। শুধুমাত্র সবচেয়ে নির্ভরযোগ্য তথ্যের উত্স অ্যাক্সেস এবং বিশ্বাস করুন। একাকীত্ব বা একঘেয়েমি এড়াতে তামাক, অ্যালকোহল এবং অন্যান্য ওষুধ এড়িয়ে চলুন। আপনার ইতিমধ্যে কোনো মানসিক অসুস্থতা থাকলে হেল্পলাইন 08046110007 এ কল করুন। | <ul style="list-style-type: none"> নিজেকে একেবারে আলাদা রাখবেন না। নিজেকে একটি ঘরে বন্দী করবেন না। যে কোনো চাঞ্চল্যকর সংবাদ বা সোশ্যাল মিডিয়া পোস্ট অনুসরণ করবেন না। কোনো যাচাই না করা সংবাদ বা তথ্য ছড়াবেন না বা শেয়ার করবেন না। |
| <ul style="list-style-type: none"> হেল্পলাইনে যোগাযোগ করুন: <ul style="list-style-type: none"> মানসিক অবস্থার পরিবর্তন যেমন দিনের বেলা অত্যধিক নিস্তেজ হওয়া, সাড়া না দেওয়া, অনুপযুক্ত উপায়ে কথা বলা। আত্মীয়দের চিনতে পাওয়ার অক্ষমতার নতুন সূত্রপাত যা তিনি আগে করতে পারতেন। | |



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



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

COVID-19 દરમિયાન વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે એડવાઈઝરી

જનગણના 2011ના સમૂહ આંકડાના આધારે, અંદાજવામાં આવ્યું છે કે દેશમાં આશરે 16 કરોડ વરિષ્ઠ નાગરિકો (60 વર્ષથી વધુ વયના) હશે.

| | |
|--|-----------|
| 60-69 વર્ષ વચ્ચેનાં વયજૂથનાં વરિષ્ઠ નાગરિકો | 8.8 કરોડ |
| 70-79 વર્ષ વચ્ચેનાં વયજૂથનાં વરિષ્ઠ નાગરિકો | 6.4 કરોડ |
| આશ્રિત વડીલો (80 વર્ષથી વધુ વયના અથવા એ લોકો જેમને તબીબી સહાયની આવશ્યકતા છે) | 2.8 કરોડ |
| નિરાશ્રિત વડીલો (જેઓ બેઘર છે અથવા જેમને પરિવાર દ્વારા અલગ કરવામાં આવ્યા છે) | 0.18 કરોડ |

60 વર્ષથી વધુ વયના વરિષ્ઠ નાગરિકોને COVID સમયગાળામાં જોખમ વધી જાય છે. વરિષ્ઠ નાગરિકો અને તેમના સંભાળકર્તાઓ માટે આ સમયગાળા દરમિયાન સ્વાસ્થ્યના વધતા જોખમથી તેમને કેવી રીતે રક્ષણ આપવું તે અંગેની આ એક એડવાઈઝરી છે.

આ કોની માટે છે?

- 60 વર્ષ કે તેથી વધુ વયના લોકો ખાસ કરીને એવા લોકો જેઓ નીચે આપેલ તબીબી સ્થિતિ ધરાવતા હોય છે
 - દીર્ઘકાલિન (લાંબા ગાળાનો) શ્વાસનસંબંધી રોગ, જેમ કે અસ્થમા, દીર્ઘકાલિન અવરોધાત્મક ક્રોનિકલ રોગ (COPD), બ્રોન્કાઈટિસ (શ્વાસનલિકાવિસ્ફાર), પોસ્ટ ટ્યુબરક્યુલસ સિક્કાવિ, ઈન્ટર્સ્ટિશિયલ ફાઇબ્રોસિસ રોગ
 - દીર્ઘકાલિન હૃદય રોગ, જેમ કે હૃદય પાત
 - દીર્ઘકાલિન કિડની રોગ
 - દીર્ઘકાલિન ચક્રત રોગ, જેમ કે આલ્કોહોલીક, અને વાઈરલ હેપેટાઈટીસ
 - દીર્ઘકાલિન ન્યુરોલોજીક (જ્ઞાનતંતુને લગતી) સ્થિતિ, જેમ કે પાર્કિન્સન્સ રોગ, સ્ટ્રોક
 - ડાયાબિટીસ
 - હાયપરટેન્શન
 - કેન્સર

હરતા ફરતા હોય તેવા પરિષ્ક નાગરિકો માટે એડવાઈઝરી:

| શું કરવું | શું ન કરવું |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • પૂર્ણ સમય ઘરમાં રહેવું. • ઘરે મુલાકાતીઓનું આગમન ટાળવું. • જો મીટિંગ અનિવાર્ય હોય, તો 1 મીટરનું અંતર જાળવી રાખવું. • જો એકલા રહેતા હોય, તો ઘર માટેની આવશ્યક વસ્તુઓ મેળવવા માટે તંદુરસ્ત પાડોશીઓ સહારો લઈ શકાય છે. • કોઈપણ કિંમતે નાના અને મોટા મેળાવડાને ટાળવું. • ઘર અંતર્ગત સક્રિય રીતે હરતા ફરતા રહેવું. • ઘરે હળવી કસરત અને યોગા કરવી. • હાથ ધોવા દ્વારા સ્વચ્છતા જાળવી રાખવી. ખાસ કરીને જમતા પહેલા અને વોશરૂમનો ઉપયોગ કર્યા પછી. આ ઓછામાં ઓછું 20 સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણી દ્વારા હાથ ધોઈને કરી શકાય છે. • ચશ્મા જેવી વારંવાર સ્પર્શ થતી વસ્તુઓને સાફ કરવી. • ટિશ્યુ પેપર/ રૂમાલમાં છીંકવું તથા ખાંસવું જોઈએ. ખાંસ્યા કે છીંક્યા બાદ ટિશ્યુ પેપરનો નિકાલ બંધ ડબ્બામાં કરવો જોઈએ/ તમારા હાથરૂમાલ અને હાથને ધોવું જોઈએ. • ઘરે રાંધેલા તાજા ગરમ ભોજન દ્વારા યોગ્ય પોષણ મેળવવાની ખાતરી કરવી, વારંવાર હાઈડ્રેટ રહેવું અને પ્રતિરક્ષા વધારવા માટે તાજા જ્યુસ લેવા. • તમારી દૈનિક સૂચિત દવાઓ નિયમિતપણે લેવી. • તમારા સ્વાસ્થ્યનું નિરીક્ષણ કરતા રહેવું. જો તમને તાવ, ઉધરસ અને/ અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે અથવા અન્ય કોઈ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા ઉદ્ભવે છે, તો તુરત જ નજીકની આરોગ્ય સંભાળ સુવિધાનો સંપર્ક કરવો અને તબીબી સલાહનું પાલન કરવું. • કોલ અથવા વિડિઓ કોન્ફરન્સિંગ મારફતે તમારા પરિવારના સભ્યો (જેઓ તમારી સાથે રહેતા નથી), સંબંધીઓ, મિત્રો સાથે વાત કરવી, જરૂર પડે તો પરિવારના સભ્યોની મદદ લેવી. | <ul style="list-style-type: none"> • એવા કોઈની સાથે ગાઢ સંપર્કમાં આવવું જે કોરોનાવાયરસ રોગના લક્ષણો દર્શાવે છે (તાવ/ ઉધરસ/ શ્વાસ લેવામાં તકલીફ). • તમારા મિત્રો અને નિકટતમ લોકોથી હાથ મિલાવવો અથવા તેમને આલિંગવું. • ઉઘાનો, બજારો અને ધાર્મિક સ્થળો જેવા ભીડ ભરેલા સ્થળોએ જાવું. • તમારા ઉઘાડા હાથમાં ખાંસવું કે છીંકવું. • તમારી આંખો, ચહેરા અને નાકને સ્પર્શવું. • સ્વ-ઉપચાર • રૂટિન ચેકઅપ માટે હોસ્પિટલની મુલાકાત લેવી અથવા ફોલો અપ કરવું. શક્ય હોય ત્યાં સુધી તમારા આરોગ્યસંભાળ પ્રદાતા સાથે ટેલિ-કન્સલ્ટેશન કરવું. • કુટુંબીજનો અને મિત્રોને ઘરે આવવાનું આમંત્રણ આપવું. |
| <ul style="list-style-type: none"> • ઉનાળાને કારણે, ડિહાઈડ્રેશન ટાળવું. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું. (પહેલાથી હૃદય સમસ્યા ધરાવતા અને કિડનીના રોગવાળા વ્યક્તિઓ માટે સાવધાની) | |

આશ્રિત વરિષ્ઠ નાગરિકોના સંભાળકર્તાઓ માટે એડવાઈઝરી

| શું કરવું | શું ન કરવું |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> વૃદ્ધ વ્યક્તિને મદદ કરતા પહેલા તમારા હાથ ધોવા. વરિષ્ઠ નાગરિકને મળતી વખતે ટીશ્યુ અથવા કાપડનો ઉપયોગ કરીને નાક અને મોઢાંને પૂર્ણપણે ઢાંકવું. વારંવાર ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી સપાટીઓને સાફ કરવી. આમાં છડી, વોકર (ચાલવા માટે મદદરૂપ ચોકઠું), વ્હીલ-ચેર, બેડપેન વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. વૃદ્ધ વ્યક્તિને સહાય કરવી અને તેમને હાથ ધોવામાં મદદ કરવી. વરિષ્ઠ નાગરિકો દ્વારા યોગ્ય ખોરાક અને પાણીની માત્રા લેવામાં આવે તેની ખાતરી કરવી. તેમના આરોગ્યની દેખરેખ રાખવી. | <ul style="list-style-type: none"> જો તાવ/ ઉધરસ/ શ્વાસ લેવાની તકલીફથી પીડાતા હોવ તો વરિષ્ઠ નાગરિકોની નજીક જાવું. વરિષ્ઠ નાગરિકોને સંપૂર્ણપણે પથારી-વશ રાખવું. હાથ ધોયા વગર વરિષ્ઠ નાગરિકને સ્પર્શ કરવું. |
| <ul style="list-style-type: none"> જો વૃદ્ધ વયસ્કમાં નીચે આપેલ લક્ષણો હોય તો હેલ્પ-લાઈનનો સંપર્ક કરો: <ul style="list-style-type: none"> તાવ, શરીરના દુખાવા સાથે અથવા તેની વગર નવી-પ્રારંભિક, સતત ઉધરસ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ અસામાન્ય રીતે અપર્યાપ્ત ભૂખ, આહાર લેવામાં અક્ષમતા | |

માનસિક આરોગ્ય અંગે વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે એડવાઈઝરી

| શું કરવું | શું ન કરવું |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ઘરે સ્વજનો સાથે વાતચીત કરવી. પાડોશીઓ સાથે વાતચીત કરવી, આપેલ સામાજિક અંતરનું પાલન કરવું, અને લોકોનું એકત્રીકરણ થવું ટાળવું. શાંતિપૂર્ણ વાતાવરણ પ્રદાન કરવું. ચિત્રકારી, સંગીત સાંભળવું, વાંચન જેવા જૂના શોખને ફરીથી કેળવવું. માહિતીના સૌથી વિશ્વસનીય સ્ત્રોતોને જ એક્સેસ કરવું અને તેના પર વિશ્વાસ કરવો, તેની ખાતરી કરવી. એકાંતપણા અથવા કંટાળાને ટાળવા માટે તમાકુ, આલ્કોહોલ અને અન્ય માદક પદાર્થોના સેવનથી બચવું. જો તમને પહેલાથી કોઈ માનસિક બીમારી છે, તો હેલ્પલાઈન (08046110007) પર કોલ કરો. | <ul style="list-style-type: none"> પોતાને આઈસોલેટ કરવું. એક ઓરડા પુરવું પોતાને સીમિત રાખવું. કોઈપણ સનસનાટીભર્યા સમાચાર અથવા સોશિયલ મીડિયા પોસ્ટ્સને અનુસરવું. કોઈપણ અપ્રમાણિત સમાચાર અથવા માહિતીને ફેલાવવી અથવા પરસ્પર વિતરિત કરવી. |
| <ul style="list-style-type: none"> આપેલ પરિસ્થિતિમાં હેલ્પલાઈનનો સંપર્ક કરો: <ul style="list-style-type: none"> માનસિક સ્થિતિમાં પરિવર્તન, જેમ કે પૂર્ણ દિવસ દરમિયાન અતિશય સુસ્ત રહેવું, કોઈપણ પ્રતિક્રિયા દર્શાવવી નહીં, અયોગ્ય રીતે બોલવું. સ્વજનોને ઓળખવામાં અક્ષમતાનાં નવા લક્ષણ કે જેને તેઓ પહેલા ઓળખી શકતા હતા. | |

Translated By

Spoken Tutorials, IITBombay



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"> • हर समय घर के भीतर रहें। • घर पर आने वाले आगंतुकों से बचें। • यदि मिलना जरूरी है, तो 1 मीटर की दूरी बनाए रखें। • अकेले रहने पर, आप आवश्यक वस्तुओं के लिए स्वस्थ पड़ोसियों पर निर्भर रह सकते हैं। • छोटे और बड़े समारोहों से बिल्कुल बचें। • सक्रिय रूप से घर के भीतर रहें। • घर पर हल्के व्यायाम और योग करने पर विचार करें। • हाथ धोने से स्वच्छता बनाए रखें। <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"> • बार-बार छुए जाने वाली वस्तुओं जैसे चश्मे को साफ करें। • टिशू पेपर/रूमाल में खानसें या छींकें। खानसें या छींकने के बाद टिशू पेपर निपटान एक बंद बिन में करें/अपने रूमाल और हाथों को धो लें। • 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। • नियमित तौर पर अपनी दैनिक निर्धारित दवाएं लें। • 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। • 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। | <ul style="list-style-type: none"> • कोरोनावायरस के लक्षण (बुखार / खांसी / साँस में कठिनाई) दिखा रहे व्यक्ति के साथ निकट संपर्क में आएं। • अपने जानने वाले या अपने मित्रों के साथ हाथ मिलाएं या उनके गले लगे • भीड़भाड़ वाली जगहों जैसे पार्क, बाजार और धार्मिक स्थानों पर जाएं • अपने हाथों पर खांसें या छींकें। • अपनी आँखें, चेहरा और नाक को छुएं। • स्व-चिकित्सा। • रूटीन चेक-अप या फॉलो अप के लिए अस्पताल जाएँ। जितना संभव हो सके अपने चिकित्सा सलाहकार से फ़ोन पर परामर्श लें। • परिवार के सदस्यों और मित्रों को घर पर आमंत्रित करें। |
| <ul style="list-style-type: none"> • 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) | |

आश्रित वरिष्ठ नागरिकों की देखरेख करने वालों के लिए सलाह

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

मानसिक स्वास्थ्य पर वरिष्ठ नागरिकों के लिए सलाह

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

| | |
|--|--|
| 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



**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), ಬ್ರಾಂಕಿಯಾಕ್ಯಾಸಿಸ್, ಪೋಸ್ಟ್ ಟ್ರಾಂಕಿಯಕ್ಯಾಸಿಸ್ ಸೆಕ್ವೆಲೆ, ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್‌ಶಿಯಲ್ 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"> • ಕೊರೋನಾ ವೈರಸ್ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು, ಅಂದರೆ ಜ್ವರ/ ಕೆಮ್ಮು/ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುವುದು • ನಿಮ್ಮ ಮಿತ್ರರು ಮತ್ತು ಆಪ್ತರ ಕೈ-ಕುಲುಕುವುದು ಅಥವಾ ಆಲಿಂಗನ 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



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 वर्षाच्या 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 विश्वास 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 | |



Ministry of Social Justice and Empowerment, Government of India



Department of Geriatric Medicine AIIMS, New Delhi

COVID-19 സമയത്തു മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്കുള്ള ഉപദേശം

2011 ലെ പ്ലായ-സമന്വയ ഡാറ്റയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, ഏകദേശം 16 കോടി മുതിർന്ന പൗരന്മാർ (60 വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്ലായമുള്ളവർ) ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു .

| | |
|---|-----------|
| 60-69 വയസ്സിനിടയിലുള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർ | 8.8 കോടി |
| 70-79 വയസ്സിനിടയിലുള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർ | 6.4 കോടി |
| സഹായം ആവശ്യമുള്ള മുതിർന്നവർ (80 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർ അല്ലെങ്കിൽ മെഡിക്കൽ സഹായം ആവശ്യമുള്ള ആളുകൾ) | 2.8 കോടി |
| ദരിദ്രരായ മുതിർന്നവർ(ഭവനരഹിതരായ അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച നിരാലംബരായവർ) | 0.18 കോടി |

60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്ക് COVID കാലത്തു അപകടസാധ്യത കൂടുതലാണ് ഇതു ഈ കാലയളവിൽ ആരോഗ്യപരമായി അപകടസാധ്യതയുള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്കും അവരുടെ പരിപാലകർക്കും അവരെ എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഉപദേശം ആണ് .

ഇത് ആർക്കാണ് ?

- **60 വയസും അതിനുമുകളിലും പ്ലായമുള്ളവർ, പ്ലായമേറിയതും ഇനിപ്പറയുന്ന മെഡിക്കൽ അവസ്ഥയുള്ളവർ**
 - ആസ്ത്മ, ക്രോണിക് ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് പോലുള്ള വിട്ടുമാറാത്ത (ദീർഘകാല) ശ്വാസന രോഗം, ശ്വാസകോശരോഗം (COPD), ബ്രോങ്കിയോക്യാസിസ്, ക്ഷയ രോഗം ,ആന്തരിക ശ്വാസകോശ രോഗം
 - വിട്ടുമാറാത്ത ഹൃദ്രോഗം
 - വിട്ടുമാറാത്ത വൃക്കരോഗം
 - വൈറ്റ് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് പോലുള്ള വിട്ടുമാറാത്ത കരൾ രോഗം
 - നാഡീ സംബന്ധിച്ച രോഗം, ഹൃദയാഘാതം പോലുള്ള വിട്ടുമാറാത്ത ന്യൂറോളജിക് അവസ്ഥകൾ
 - പ്ലായമേറിയതും
 - ഹൈപ്പർടെൻഷൻ
 - അർബുദം

ചലന ശേഷി ഉള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്കുള്ള ഉപദേശം:

| ചെയ്യേണ്ടവ | ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തവ |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • എല്ലായ്പ്പോഴും വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ ഇരിക്കുക. • വീട്ടിൽ സന്ദർശകർ വരുന്നത് ഒഴിവാക്കുക. • മീറ്റിംഗ് അനിവാര്യമാണെങ്കിൽ, 1 മീറ്റർ ദൂരം നിലനിർത്തുക. • ഒറ്റയ്ക്കാണ് താമസിക്കുന്നതെങ്കിൽ, വീടിനുള്ള അവാശ്യവസ്തുക്കൾ സ്വന്തമാക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യമുള്ള അയൽവാസികളെ ആശ്രയിച്ച് ചെയ്യാം • ചെറുതും വലുതുമായ ഒത്തുചേരലുകൾ ഒഴിവാക്കുക. • വീടിനുള്ളിൽ സജീവമായി മൊബൈൽ കിട്ടുന്നിടത്തു തുടരുക. • വീട്ടിൽ നേരിയ വായാമവും യോഗയും ചെയ്യുന്നത് പരിഗണിക്കുക. • കൈ കഴുകി ശുചിത്വം പാലിക്കുക. പ്ലേയ്ക്കിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും വാഷ്റും ഉപയോഗിച്ചതിനുശേഷവും. കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുന്നതിലൂടെ ഇത് ചെയ്യാം. • ഇടയ്ക്കിടെ സ്പ്രിംഗ് കണ്ണട പോലുള്ള വസ്തുക്കൾ വൃത്തിയാക്കുക. • ടിഷ്യൂ പേപ്പർ / തുവാലിൽ എന്നിവയിലേക്ക് തുമ്മുക, ചുമ. ചുമ അലൈലിൽ തുമ്മലിന് ശേഷം ടിഷ്യൂ പേപ്പർ അടച്ച പാത്ർത്തിൽ ഒഴിക്കുക / നിങ്ങളുടെ തുവാലയും കൈകളും കഴുകുക. • വീട്ടിൽ വേവിച്ച പുതിയ ചൂടുള്ള ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ശരിയായ പോഷകാഹാരം ഉറപ്പാക്കുക, പതിവായി ജലാംശം നൽകുകയും പ്ലേയ്ക്കിയ ശേഷം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് പുതിയ ജ്യൂസുകൾ കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക. • നിങ്ങളുടെ ദിവസേന ഉള്ള മരുന്നുകൾ പതിവായി കഴിക്കുക. • നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം നിരീക്ഷിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് പനി, ചുമ, കൂടാതെ / അലൈലിൽ ശ്വാസന ബുദ്ധിമുട്ട് അലൈലിൽ മറ്റേതെങ്കിലും ആരോഗ്യപ്രശ്നം എന്നിവ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ തന്നെ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെടുകയും വൈദ്യോപദേശം പിന്തുടരുക. • നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സംസാരിക്കുക (നിങ്ങളോടൊപ്പം താമസിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ), ബന്ധുക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ എന്നിവരെ കാൾ അലൈലിൽ വീഡിയോ കോൺഫറൻസിംഗ് വഴി സംസാരിക്കുക, ആവശ്യമെങ്കിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സഹായം സ്വീകരിക്കുക | <ul style="list-style-type: none"> • കൊറോണ വൈറസ് രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ (പനി / ചുമ / ശ്വാസന ബുദ്ധിമുട്ട്) പ്ലേയ്ക്കിക്കുന്ന ഒരാളുമായി അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തുക. • നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളെയും സമീപത്തുള്ളവർക്കും കൈ കൊടുക്കുക അലൈലിൽ കെട്ടിപ്പിടിക്കുക. • പാർക്കുകൾ, മാർക്കറ്റുകൾ, മതപരമായ സ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവ പോലുള്ള തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് പോകുക • നിങ്ങളുടെ നഗ്നമായ കൈകളിലേക്ക് ചുമ അലൈലിൽ തുമ്മൽ ചെയ്യുന്നത് • നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ, മുഖം, മൂക്ക് എന്നിവ സ്പ്രിംഗിക്കുക • സ്വയം മരന്ന് ചെയ്യുക • പതിവ് പരിശോധനയ്ക്കായി ആശുപത്രിയിൽ പോകുന്നതിന് അലൈലിൽ ഫോളോ അപ്പ് ചെയ്യുന്നത് .കഴിയുന്നിടത്തോളം നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവുമായി ടെലി-കൺസൾട്ടേഷൻ നടത്തുക. • വീട്ടിലേക്കു കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും ക്ഷണിക്കുക. |
| <ul style="list-style-type: none"> • വേനൽക്കാലത്ത് കാരണം നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കുക. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക .(നേരത്തെ ഹൃദയ, വൃക്കരോഗമുള്ളവർക്ക് ജാഗ്രത പാലിക്കുക) | |

ആശ്രിതരായ മുതിർന്ന പൗരന്മാരെ പരിപാലിക്കുന്നവർക്കുള്ള ഉപദേശം

| ചെയ്യേണ്ടവ | ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തവ |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> പ്രായമായ വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കൈ കഴുകുക. മുതിർന്ന പൗരനെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ ടിഷ്യൂ അലൈ്ലിൽ തുണി ഉപയോഗിച്ച് മൂക്കും വായയും വേണ്ടത്ര മൃദുക. പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപരിതലങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുക. നടക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വടി , വാക്കർ, വീൽ-ചെയർ, ബെഡ്പാൻ തുടങ്ങിയവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു. പ്രായമായ വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുകയും കൈ കഴുകാൻ അവളെ / അവനെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക. മുതിർന്ന പൗരന്മാർ ശരിയായ ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കഴിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. അവന്റെ / അവളുടെ ആരോഗ്യം നിരീക്ഷിക്കുക. | <ul style="list-style-type: none"> പനി / ചുമ / ശ്വാസന ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നിവ ഉള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാരുടെ അടുത്തേക്ക് പോകുന്നത് . മുതിർന്ന പൗരന്മാരെ പൂർണ്ണമായും കിടപ്പിലാക്കിയിരിക്കുന്നത് . കൈ കഴുകാതെ മുതിർന്ന പൗരനെ സ്പർശിക്കുന്നത് . |
| <ul style="list-style-type: none"> പ്രായമായവർക്ക് ഇനിപ്പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ഹെൽപ്പ് ലൈനുമായി ബന്ധപ്പെടുക. <ul style="list-style-type: none"> ശരീരവേദനയോടുകൂടിയോ അലിയാതെയോ പനി പുതിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ , തുടർച്ചയായ ചുമ, ശ്വാസം മുട്ടൽ അസാധാരണമായ വിശപ്പ്, ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പറ്റാതിരിക്കുക | |

മാനസിക ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്കുള്ള ഉപദേശം

| ചെയ്യേണ്ടവ | ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തവ |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> വീട്ടിലെ ബന്ധുക്കളുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക. അയൽക്കാരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, ആളുകൾ കൂടുതൽ ഒഴിവാക്കുക. സമാധാനപരമായ അന്തരീക്ഷം നൽകുക. പെയിന്റിംഗ്, സംഗീതം കേൾക്കൽ, വായന തുടങ്ങിയ പഴയ ഹോബികൾ വീണ്ടും കണ്ടെത്തുക. വിവരങ്ങളുടെ ഏറ്റവും വിശ്വസനീയമായ ഉറവിടങ്ങൾ മാത്രം ആക്സസ് ചെയ്യുകയും വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക. ഏകാന്തതയോ വിരസതയോ ഒഴിവാക്കാൻ പുകയില, മദ്യം , മറ്റ് മരുന്നുകൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ഇതിനകം നിലവിലുള്ള ഒരു മാനസികരോഗമുണ്ടെങ്കിൽ, ഹെൽപ്പ് ലൈനിൽ വിളിക്കുക (08046110007) | <ul style="list-style-type: none"> സ്വയം ഒറ്റപ്പെടുന്നത് . ഒരു മുറിയിൽ സ്വയം ഒതുങ്ങി ഇരിക്കുക . ഏതെങ്കിലും സെൻസേഷണൽ വാർത്തകളോ സോഷ്യൽ മീഡിയ പോസ്റ്റുകളോ പിന്തുടരുന്നത് . സ്ഥിരീകരിക്കാത്ത ഏതെങ്കിലും വാർത്തകളോ വിവരങ്ങളോ പർച്ചാരിപ്പിക്കുക അലൈ്ലിൽ പങ്കിടുന്നത് . |
| <ul style="list-style-type: none"> താഴെയുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ ഹെൽപ്പ് ലൈനുമായി ബന്ധപ്പെടുക <ul style="list-style-type: none"> പകൽ അമിതമായി മയക്കം, പർതികരിക്കാതിരിക്കുക, അനുചിതമായി സംസാരിക്കുക എന്നീ മാനസിക നിലയിലെ മാറ്റം. അയാൾക്ക് / അവൾക്ക് മുമ്പ് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ബന്ധുവിനെ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് ഇല്ലാതെ പുതിയ തുടക്കം. | |

Translated by Spoken Tutorials, IIT Bombay



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



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

কোবিদ-19 মনুংগী সেনিয়র সিতিজনশিংগীদমতা এদভাইজরী

সেবস 2011গী এজ-কোহোর্ত দেতাগী মতুং ইল্লা, লৈবাক অসিদা সেনিয়র সিতিজন (চহি 60গী মথক) করোর 16 লৈ হয়না পানথি।

| | |
|---|-----------|
| চহি 60-69গী মনুংদা লৈবা সেনিয়র সিতিজনশিং | করোর 8.8 |
| চহি 70-79গী মনুংদা লৈবা সেনিয়র সিতিজনশিং | করোর 6.4 |
| মতেং পীরিবা অহলশিং (চহি 80গী মথক নল্গা হিদাক লাংথকী মথো তারিবা মীওইশিং) | করোর 2.8 |
| য়াল্লা লাইরবা অহলশিং (চংজফম লৈত্রবা নল্গা ইমুং-মনুংনা ইনথোকপীরবা) | করোর 0.18 |

কোবিদকী মতম অসিদা চহি 60গী মথকী সেনিয়র সিতিজনশিং অসি খুদোংথিবা হেল্লি। মসি সেনিয়র সিতিজনগীদমক মতম অসিদা মথোয়গী হকশেলগী ওইবা খুদোংথিনীংঙাই ওইবশিং অসিদগী করল্লা ঙাকথোক্কনি হয়বগী এদভাইজরীনি।

মসি কনাগীদমক্তনো?

- ক্রোনিক (মতম কুইনা নারক্কা) রেস্পিরেতরী দিজিজ, খুদম ওইনা এজমা, ক্রোনিক ওবসত্রক্তিব পলমোনরী দিজিজ (সি.ও.পি.দি.), ব্রোনকিক্তেসিস, পোস্ত ত্যুবক্যুলোসিস সেক্যুলী, ইন্টেন্সাইটিএল লঙ্গ দিজিজ
 - ক্রোনিক (মতম কুইনা নারক্কা) রেস্পিরেতরী দিজিজ, খুদম ওইনা এজমা, ক্রোনিক ওবসত্রক্তিব পলমোনরী দিজিজ (সি.ও.পি.দি.), ব্রোনকিক্তেসিস, পোস্ত ত্যুবক্যুলোসিস সিক্যুলী, ইন্টেন্সাইটিএল লঙ্গ দিজিজ
 - ক্রোনিক হার্ত দিজিজ, খুদম ওইনা হার্ত ফেল
 - ক্রোনিক কিদনী দিজিজ
 - ক্রোনিক লিভর দিজিজ, খুদম ওইনা অক্কোহোলিক, অমসুং ভাইরেল হেপতাইতিস
 - ক্রোনিক ন্যুরোলোজিকী ফিভম, খুদম ওইনা পার্কিন্সনগী লাইনা, স্ত্রোক
 - দাইবেতিস
 - হাইপেৰ্তেন্সন
 - কেম্পর

মোবাইল ওইবা সেনিয়ৰ সিতিজনশিংগীদমক এদভাইজবীঃ

| তৌগদবশিং | তৌৰোইদবশিং |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • মতম চুপ্লা য়ুমদা লৈবীয়ু • য়ুমদা মীতোপ লাকহনবীগনু • তঙাইফদনা উনগদবা ওইরবদি, মীতর 1 লাপথোকবীয়ু • ইখন্ত লৈবীরবদি, য়ুমগী তঙাইফদবা পোংলমশিংগীদমক মশা ফবা য়ুমলোল্লবশিংগা তাল্লবীবা য়াই • মী য়াল্লা নল্লগা খজিঙং ওইরবসু পুনবীগনু • য়ুমদা মোবাইল এক্তিৰ ওইনা থল্লীয়ু • য়ুমদা অচম্বা শাজেল অমসুং যোগ তৌবীয়ু • খুং-শা হামদোকুনা লুনা-নাল্লা লৈবীয়ু। মরু ওইনা চাক চাট্ৰিঙে অমদি অমাংশঙ চংলুরবা মতুংদা। সাপোন অমদি ঙ্গিশিংনা সেকেন্দ 20 খুং-শা হামদোকপীয়ু • অনোকুশ্বা তোইনা পাইগনবা পোংশিং তোইনা শেংদোকপীয়ু • তিসু পেপৰ/রুমালদা হকথি খনবীয়ু অমসুং লোক খুবীয়ু। হকথি খনবা নল্লগা লোক খুরবা মতুংদা তিসু পেপৰ অদু মখুম খুম্বা বিন অমদা হাল্লীয়ু/অদোমগী খুং হামদোকপীয়ু অমসুং রুমাল শুদোকপীয়ু • য়ুমদা থোংবা অশাবা চাক চাদুনা মতিক চাবা ন্যুত্রিসন ফংবীয়ু, তোইনা হাইড্রেং তৌবীয়ু অমসুং ইম্যুনিতি হেনগংহল্লবা অতেকপা হৈ মহি থকপীয়ু • অদোমগী হিদাক-লাংথক চাং নাইনা চাবীয়ু • অদোমগী হকচাং য়েংশিনবীয়ু। অদোম লাইহৌ হৌরবা, লোক খুরবা অমসুং/নল্লগা নিংশা হোনবদা বারবা নল্লগা মখল অমা হেজ্জগী হকচাং নুংঙাইরজ্জবদি, খুদজ্জা মনাক নকপা হেল্থ কেয়র ফেসিলিতিদা চংপীয়ু অমসুং মেদিকেল এদভাইস ইনবীয়ু • অদোমগী ইমুংগী মীওইশিংগা, মরুপ-মপাংশিংগা কোল নল্লগা ভিদিও কনফরেন্সগী থোংদা বারী শাবীয়ু (অদোমগী নাজ্জা লৈতনবা), মথৌ তারবদি ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদগী মতেং লৌবীয়ু | <ul style="list-style-type: none"> • কোরোনাভাইরস লাইনাগী লাইওং (লাইহৌ/লোক খুবা/নিংশা হোনবা ব্রাবা) উংলবা মীওইশিংগা নকশিল্লা লোইনবা • অদোমগী মরুপ অমসুং নকশিল্লা কনাগা খুং শোক্কা নল্লগা লেঞ্জোল্লাবা • পাৰ্ক, কৈথেল অমসুং ধর্মগী ওইবা মফমশিংগুশ্বা মীয়াম তিনবা মফমদা চংপা • অদোমগী খুংতা হকথি খনবা নল্লগা লোক খুজিনবা • অদোমগী মাই, মিং অমসুং নাতোল্লা শোকপা • ইশা-ইল্লা হিদাক থাবা • রুতিন চেকঅপকীদমক হোম্পিতালদা চংপা নল্লগা লায়েংবা। হেক গুল্লিমথে অদোমগী দোক্তরগা তেলি-কম্পলতেসন তৌবা • য়ুমদা ইমুংগী মীওইশিং অমসুং মরুপ-মপাংশিং কোবা |
| <ul style="list-style-type: none"> • কালেন্জানা মরম ওইদুনা দিহাইড্রেসল্দগী ঙাকথোকপীয়ু। ঙ্গিশিং মরাং কাইনা থকপীয়ু। (হাল্লদগী হাৰ্ত অমসুং কিদনীগী অনাবা লৈবশিং চেকশিনবীয়ু) | |

सेवागी मथो तावा सेनियर सितिजनशिंगी केयरगिबरशिंगीदमक एदभाइजरी

| तोगदवशिं | तोरौइदवशिं |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> अहल ओइरवशिंगी सेवा तौद्रिंउदा अदोमगी थुं-शा नींथिजना हामदोकपीयू सेनियर सितिजनगी मनाज्जा चंवा मतमदा नातोन अमदि चिन अदू तिसू नत्रगा फिना नींथिजना कुप्लीयू तौइना शिजिल्लवा लेमाइशिं अदू लूना नान्ना थन्नीयू। मसिदा राकिं चैसू, राकर, झील चेर, वेदपेन असिनचिंवा याओरि अहलशिंना थुं-शा हाम्बदा मथोयगी मतें पांवीयू सेनियर सिजनशिंबू चाक अमसुं ङशिं नींजना पीज-पीथकपीयू मथोयगी हकचां चां नाइना येंशिनवीयू | <ul style="list-style-type: none"> लाईहो/लोक थुवा/निंशा होनवदा नुंउाईतवा सेनियर सितिजनगी मनाज्जा चंवा सेनियर सितिजनशिं अदू फमुंदता लैहनवा थुं-शा हामदना सेनियर सितिजनशिंदा शोकपा |
| <ul style="list-style-type: none"> अहल ओइरवशिं अदूदा मथागी लाईओं असि थेंनवीरवदि हेल्लाईन्दा पाउ फाउनवीयू: <ul style="list-style-type: none"> लाईहो होवा, हकचां थिल्दोकपा नत्रगा थिल्दोक्त्वा नौना होरकपा, लोक लेपुना थुवा, निंशा थवें थवें होनवा मतम चादना चावा तुमदवा, चाओ हायवा यादवा | |

ब्राखल फना लैनवा सेनियर सितिजनशिंगीदमक एदभाइजरी

| तोगदवशिं | तोरौइदवशिं |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> युमदा मरी-मताशिंगा पाउ फाउनवीयू युमलोल्लवशिंगा पाउ फाउनवीयू, सोसियेल दिस्केन्सिं गोकपीयू, मीयाम तिनवा तोकपीयू इं तप्ला फिभम अमा शागंपीयू अरिवा हैनवीशिं थुदम ओइना लाई येकपा, ङशै तावा, लाइरिक पावा तौवीयू मरी लैनवा मरिक चून्ना इ-पाउदमक थजवीयू इथन्ता लैवा अमदि ब्राखल नुंउाईतवा कोकहन्नवा हिदाकमना, यु अमसुं अते द्रगशिं शिजिल्लवीगनु अदोमगी हान्ना ब्राखलगी अनावा लैवीरवदि हेल्लाईन्दा कोल तौवीयू (08046110007) | <ul style="list-style-type: none"> इशा इथन्ता तोथाइना लैवीयू अदोम इशादा का अमदगी हेल्दोकपीगनु मिंकूप नाहम शिंनवगी पाउ नत्रगा सेसियेल मीदियादा पोस्त तौरकपा अदू इनवीयू मथो मरम थुदवा पाउ नत्रगा बारोल अमता शल्दोकपीगनु |
| <ul style="list-style-type: none"> मथागी फिभम असि लैरवदि हेल्लाईगा पाउ फाउनवीयू <ul style="list-style-type: none"> ब्राखलगी फिभमदा अहोंवा लाक्का, थुदम ओइना असिगुन्ना मतम असिदा का हेन्ना उईनींवा फाउरवा, पाउथुम पीरक्त्वा, मरी मथो शन्नदना ब्रा गं शक्त्वा ममांदसू तौरन्ना यावा मरी मताशिं मशक थुवा गुमदवगी मओं उंलक्त्वा | |

Translated by

Spoken Tutorials, IIT Bombay



Ministry of Social Justice and
Empowerment,
Government of India



Department of Geriatric
Medicine AIIMS,
New Delhi

COVID-19 प्रादुर्भावाच्या दरम्यान ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सल्ला

२०११ च्या जनगणनेतील वयोगटांच्या आकडेवारीनुसार असे अनुमान केले गेले आहे की, देशात अंदाजे 60 वर्षावरील 16 कोटी ज्येष्ठ नागरिक असतील.

| | |
|---|----------|
| 60-69 वर्षांमधील ज्येष्ठ नागरिकांची संख्या | 8.8 कोटी |
| 70-79 वर्षांमधील ज्येष्ठ नागरिकांची संख्या | 6.4 कोटी |
| मदतीची आवश्यकता असलेले ज्येष्ठ नागरिक (80 वर्षावरील किंवा ज्यांना वैद्यकीय सहाय्य आवश्यक आहे असे लोक) | 2.8 कोटी |
| निर्धन वरिष्ठ (कुटुंबाने सोडून दिलेले बेघर आणि निराधार) | 0.18कोटी |

60 वर्षावरील ज्येष्ठ नागरिकांना कोविडच्या काळात वाढीव धोक्यास तोंड द्यावे लागते. या कालावधीत ज्येष्ठ नागरिकांच्या आरोग्यास होणाऱ्या वाढत्या धोक्यांपासून त्यांचे संरक्षण कसे करावे यासाठी त्यांना आणि त्यांची देखभाल करणाऱ्यांसाठी हा सल्ला आहे.

हे कोणासाठी आहे?

- 60 वर्षावरील नागरिक व विशेषतः खालील वैद्यकीय समस्या असलेले
 - जुनाट (दीर्घकालीन) श्वसन रोग जसे टमा कॉनिक ऑबस्ट्रक्टिव्ह पल्मनरी डिझीज (COPD), ब्रॉन्किटिस, पोस्ट ट्यूबरकुलस सीक्वेल, इंटरस्टीशियल लंग डिझीज
 - जुनाट हृदय विकार, जसे की हृदय बंद पडणे(हार्ट फेल्युअर)
 - मूत्रपिंडाचे जुनाट विकार
 - यकृताचे(लिव्हर) जुनाट विकार जसे की, मद्यपान आणि विषाणूंमुळे उद्भवलेली कावीळ (हेपेटायटिस)
 - चेतासंस्थेशी (न्युरॉलॉजिक) निगडीत जुनाट विकार जसे की, कंपवात (पार्किंसन्स), घात (स्ट्रोक)
 - मधुमेह
 - उच्च रक्तदाब
 - कर्करोग

| काय करावे | काय करू नये |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • संपूर्ण वेळ घरात रहा • अगांतुक पाहुण्यांना घरी घेणे टाळा • भेट घेणे गरजेचे असल्यास 1 मीटरचे अंतर ठेवा. • आपण एकटेच रहात असल्यास आवश्यक घरगुती वस्तू मिळवण्यासाठी निरोगी शेजाऱ्यांची मदत घेण्याचा विचार करा. • कोणत्याही परिस्थितीत छोट्या किंवा मोठ्या गटाने एकत्र भेटणे टाळा. • घरात सतत सक्रिय (हिंडते फिरते) रहा. • घरच्या घरी हलका व्यायाम आणि योग करण्याचा विचार करा • सतत हात धुण्यासारख्या व्यक्तिगत स्वच्छतेच्या सवयी लावून घ्या. - विशेषतः जेवण करण्यापूर्वी आणि वॉशरूम वापरल्यानंतर. यासाठी साबणाने आणि पाण्याने कमीतकमी 20 सेकंद हात चोळून धुतले जाणे गरजेचे आहे. • चष्मासारख्या वारंवार स्पर्श केल्या जाणाऱ्या वस्तू नियमितपणे स्वच्छ करा. • शिंकताना आणि खोकताना तोंडावर टिश्यु पेपर/रूमाल धरा. खोकल्यावर किंवा शिंकल्यावर टिश्यु पेपर झाकण असलेल्या कचऱ्याच्या डब्यात टाका. तुमचा रूमाल आणि हात स्वच्छ धुवा. • घरी शिजलेले, योग्य पोषण देणारे ताजे गरम जेवण घ्या, वारंवार पाणी प्या आणि प्रतिकारशक्ती वाढविण्यासाठी ताजे रस घ्या. • आपल्याला लिहून दिलेली औषधे दररोज नियमितपणे घ्या. • आपल्या आरोग्याकडे लक्ष ठेवा. आपल्याला ताप, खोकला आणि/किंवा श्वासोच्छवासाची समस्या किंवा इतर काही आरोग्य समस्या उद्भवल्यास तत्काळ नजीकच्या आरोग्यसेवा केंद्राशी संपर्क साधा आणि वैद्यकीय सल्ल्याचे पालन करा. • आपल्याबरोबर रहात नसलेले आपले कुटुंबीय, | <ul style="list-style-type: none"> • कोरोना व्हायरस रोगाची लक्षणे दर्शविणाऱ्या (ताप/खोकला/ श्वासोच्छवासासंबंधी समस्या) असलेल्या व्यक्तीच्या संपर्कात राहणे. • मित्र किंवा जवळच्या व्यक्तीशी हस्तांदोलन करणे किंवा त्याला मिठी मारणे. • गर्दीच्या ठिकाणी जसे की उद्याने, बाजारपेठा आणि धार्मिक स्थळांना भेटी देणे. • आपल्या उघड्या हातात खोकणे किंवा शिंकणे. • आपले डोळे, चेहरा आणि नाकाला वारंवार स्पर्श करणे. • स्वतःच्या मनाने औषधोपचार करणे. • नेहमीची(रुटिन) तपासणी किंवा पाठपुरावा (फॉलो अप) करण्यासाठी रुग्णालयात जाणे. <i>(त्याऐवजी शक्यतो आपल्या आरोग्यसेवा देणाऱ्या व्यक्तीशी दूरध्वनीवरून सल्ला घ्या.)</i> • कुटुंबातील सदस्यांना आणि मित्रांना घरी आमंत्रित करणे. |
| <ul style="list-style-type: none"> • उन्हाळ्यामुळे होणारे निर्जलीकरण (डिहायड्रेशन) टाळा. पुरेसे पाणी प्या. (पूर्वीपासूनच हृदय आणि मूत्रपिंड विकार असलेल्या व्यक्तींनी घ्यायची खबरदारी) | |

ज्यांच्यावर ज्येष्ठ नागरिक अवलंबून आहेत अशा काळजीवाहू व्यक्तींसाठी सल्ला

| काय करावे | काय करू नये |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • वृद्ध व्यक्तीस मदत करण्यापूर्वी आपले हात धुवा. • ज्येष्ठ व्यक्तीजवळ जाताना टिश्यू किंवा कापडाच्या सहाय्याने स्वतःचे नाक आणि तोंड व्यवस्थित झाका. • वारंवार वापरल्या जाणाऱ्या गोष्टींचा/वस्तूंचा पृष्ठभाग स्वच्छ करा. यामध्ये चालण्याची काठी, वॉकर, व्हील चेयर, बेडपॅन इत्यादींचा समावेश आहे. • वृद्ध व्यक्तीला हात धुताना योग्य ती मदत करा. • ज्येष्ठ नागरिक अन्न आणि पाणी यांचे योग्य प्रमाणात सेवन करत असल्याची खात्री करा. • त्यांच्या आरोग्याकडे नीट लक्ष ठेवा. | <ul style="list-style-type: none"> • (स्वतःला) ताप/खोकला असेल किंवा श्वास घेण्यास त्रास होत असेल तर ज्येष्ठ व्यक्तीजवळ जाणे. • ज्येष्ठ नागरिकांना पूर्णपणे अंथरूणावर खिळवून ठेवणे. • हात न धुताच ज्येष्ठ नागरिकास स्पर्श करणे. |
| <ul style="list-style-type: none"> • वयस्क व्यक्तींमध्ये खालील लक्षणे आढळल्यास हेल्पलाईनशी संपर्क साधा: <ul style="list-style-type: none"> ○ ताप असल्यास (अंगदुखीसह किंवा अंगदुखीशिवाय) ○ सतत खोकला, धाप लागणे यांची नव्याने सुरुवात असल्यास ○ भूक कमालीची मंदावणे, जेवण न जाणे, वृद्ध व्यक्तीस जेवू घालण्याची असमर्थता | |

ज्येष्ठ नागरिकांना मानसिक आरोग्याविषयक सल्ला

| काय करावे | काय करू नये |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • घरातील इतर व्यक्तींशी संवाद साधा. • एकत्र येणे टाळून व योग्य अंतर राखून शेजाऱ्यांच्या संपर्कात रहा. • वातावरणात शांतता राखा. • चित्रकला, संगीत ऐकणे, वाचन यासारखे जुने छंद जोपासा आणि त्यांना उजाळा द्या. • पूर्ण विश्वासाह स्रोतांवरून माहिती मिळवा आणि केवळ त्यावरच विश्वास ठेवा. • एकटेपणा किंवा कंटाळा घालवण्यासाठी तंबाखू, मद्य आणि इतर अमली पदार्थांचा वापर टाळा. • जर आपणास आधीपासूनच एखादा मानसिक आजार असल्यास (08046110007) या हेल्पलाईनवर संपर्क करा. | <ul style="list-style-type: none"> • स्वतःला एकांतवासात ठेवणे. • स्वतःला एकाच खोलीत बंद करून घेणे. • कोणत्याही सनसनाटी/खळबळजनक बातम्या किंवा माध्यमावरील पोस्टचे वाचन/अनुसरण करणे. • खातरजमा न केलेल्या कुठल्याही बातम्या किंवा माहिती पुढे पसरवणे. |

- खालील परिस्थितीत हेल्पलाईनशी संपर्क साधा-
 - मानसिक स्थितीत बदल जाणवल्यास जसे की, दिवसा खूप जास्त झोप येणे, योग्य प्रतिसाद न देणे, असंबद्ध बोलणे इत्यादी.
 - आधी ओळखू शकणाऱ्या नातेवाईकाला आता ओळखण्याची असमर्थता नव्याने जाणवल्यास.

**Translated by
Spoken Tutorials, IIT Bombay.**



**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



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



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

COVID-19 ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

ਮਰਦਮਸ਼ੁਮਾਰੀ 2011 ਦੇ ਉਮਰ-ਵਰਗ ਦਿਆਂ ਅੰਕੜਿਆਂ ਦੇ ਅਧਾਰ 'ਤੇ, ਇਹ ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਦੇਸ਼ ਵਿਚ ਲਗਭਗ 16 ਕਰੋੜ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕ (60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ) ਹਨ।

| | |
|---|-----------|
| 60-69 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿਚਕਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕ | 8.8 ਕਰੋੜ |
| 70-79 ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਉਮਰ ਸਮੂਹ ਵਿਚਕਾਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕ | 6.4 ਕਰੋੜ |
| ਮਦਦ 'ਤੇ ਨਿਰਭਰ ਬਜ਼ੁਰਗ (80 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਲੋਕ ਜਾਂ ਉਹ ਲੋਕ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ) | 2.8 ਕਰੋੜ |
| ਗਰੀਬ ਦਰਜੇ ਦੇ ਬਜ਼ੁਰਗ (ਬੇਸਹਾਰਾ ਲੋਕ ਜੋ ਬੇਘਰ ਹਨ ਜਾਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਦੁਆਰਾ ਘਰਾਂ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕੱਢ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਹਨ) | 0.18 ਕਰੋੜ |

COVID ਦੇ ਚੱਲਦੇ 60 ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦਿਆਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇੱਕ ਸਲਾਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸ ਮਿਆਦ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਤੋਂ ਕਿੰਝ ਬਚਾਇਆ ਜਾਵੇ।

ਇਹ ਕਿਸਦੇ ਲਈ ਹੈ?

- 60 ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਲੋਕ, ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਜਿਹਨਾਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਡਾਕਟਰੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ
 - o ਪੁਰਾਣੀ (ਲੰਮੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ) ਸਾਹ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਮਾ, ਕ੍ਰੌਨਿਕ ਓਬਸਟ੍ਰਕਟਿਵ ਪਲਮੋਨਰੀ ਡੀਜ਼ੀਜ਼ (ਸੀਓਪੀਡੀ), ਬ੍ਰੌਨਕੀਐਕਟੈਸਿਸ, ਪੋਸਟ ਟਿਊਬਰਕਿਊਲਸ ਸੀਕੁਏਲ, ਫੇਫੜਿਆਂ ਦੀ ਇੰਟਰਸਟੀਸ਼ੀਅਲ ਬਿਮਾਰੀ।
 - o ਪੁਰਾਣੀ ਦਿਲ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਲ ਦਾ ਅਸਫਲ ਹੋਣਾ
 - o ਪੁਰਾਣੀ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ
 - o ਪੁਰਾਣੀ ਲਿਵਰ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸ਼ਰਾਬ ਕਾਰਨ ਹੋਈ ਕੋਈ ਬਿਮਾਰੀ, ਅਤੇ ਵਾਇਰਲ ਹੈਪੇਟਾਈਟਸ
 - o ਪੁਰਾਣੀ ਨਿਊਰੋਲੋਜਿਕਲ ਸਥਿਤੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕਿਨਸਨ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ, ਸਟ੍ਰੋਕ
 - o ਡਾਇਬਿਟੀਜ਼
 - o ਹਾਈਪਰਟੈਂਸ਼ਨ
 - o ਕੈਂਸਰ

| ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ | ਕੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ਹਰ ਸਮੇਂ ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਰਹਿਣਾ • ਘਰ ਵਿਚ ਮਹਿਮਾਨਾਂ ਦੇ ਆਉਣ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ • ਜੇਕਰ ਮੁਲਾਕਾਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ, ਤਾਂ 1 ਮੀਟਰ ਦੀ ਦੂਰੀ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ • ਜੇਕਰ ਕੋਈ ਵਿਅਕਤੀ ਇਕੱਲਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਜ਼ਰੂਰੀ ਘਰੇਲੂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਤੰਦਰੁਸਤ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਤੋਂ ਮਦਦ ਲੈਣ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ • ਕਿਸੇ ਵੀ ਕੀਮਤ 'ਤੇ ਛੋਟੇ ਅਤੇ ਵੱਡੇ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬੱਚਣਾ • ਘਰ ਦੇ ਅੰਦਰ ਸਰਗਰਮੀ ਨਾਲ ਗਤੀਸ਼ੀਲ ਬਣੇ ਰਹਿਣਾ • ਘਰ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀ ਕਸਰਤ ਅਤੇ ਯੋਗਾ ਕਰਨ 'ਤੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰਨਾ • ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਸਫ਼ਾਈ ਬਣਾਏ ਰੱਖਣਾ। ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੋਜਨ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅਤੇ ਵਾਸ਼ਰੂਮ ਜਾਣ ਦੇ ਬਾਅਦ। ਅਜਿਹਾ ਘੱਟੋ ਘੱਟ 20 ਸਕਿੰਟਾਂ ਲਈ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਧੋ ਕੇ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ • ਚਸ਼ਮੇ ਵਰਗੀਆਂ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਸੰਪਰਕ ਵਿਚ ਆਉਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸਾਫ਼ ਕਰਨਾ • ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ/ਰੁਮਾਲ ਵਿੱਚ ਛਿੱਕਣਾ ਅਤੇ ਖੰਘਣਾ। ਖੰਘਣ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣ ਦੇ ਬਾਅਦ ਟਿਸ਼ੂ ਪੇਪਰ ਨੂੰ ਬੰਦ ਕੂੜੇਦਾਨ ਵਿਚ ਸੁੱਟਣਾ/ਆਪਣਾ ਰੁਮਾਲ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ • ਘਰ ਵਿੱਚ ਪਕਾਏ ਗਏ ਤਾਜ਼ਾ ਗਰਮ ਭੋਜਨ ਦੁਆਰਾ ਉਚਿਤ ਪੋਸ਼ਣ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ, ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦੇ ਰਹਿਣਾ ਅਤੇ ਇਮਿਊਨਿਟੀ ਵਧਾਉਣ ਲਈ ਤਾਜ਼ੇ ਜੂਸ ਪੀਣਾ • ਨਿਯਮਤ ਤੌਰ 'ਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਰੋਜ਼ ਦੀਆਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ। • ਆਪਣੀ ਸਿਹਤ ਦਾ ਧਿਆਨ ਰੱਖਣਾ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਬੁਖਾਰ, ਖੰਘ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਜਾਂ ਸਿਹਤ ਸਬੰਧੀ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਵਿਕਸਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਰੰਤ ਨੇੜਲੀ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਸਹੂਲਤ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਲਾਹ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ • ਆਪਣੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ (ਜੋ ਤੁਹਾਡੇ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ), ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ, ਦੋਸਤਾਂ ਨਾਲ ਕਾਲ ਜਾਂ ਵੀਡੀਓ ਕਾਨਫਰੰਸਿੰਗ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲ ਕਰਨਾ, ਲੋੜ ਪੈਣ 'ਤੇ ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਲੈਣਾ। | <ul style="list-style-type: none"> • ਅਜਿਹੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਦੇ ਨਜ਼ਦੀਕੀ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆਉਣਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਕੋਰੋਨਾਵਾਇਰਸ ਬਿਮਾਰੀ ਦੇ ਲੱਛਣ (ਬੁਖਾਰ/ਖੰਘ/ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ) ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। • ਆਪਣੇ ਦੋਸਤਾਂ ਅਤੇ ਕਰੀਬੀ ਲੋਕਾਂ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਗਲੇ ਮਿਲਣਾ • ਭੀੜ ਵਾਲੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪਾਰਕਾਂ, ਬਾਜ਼ਾਰਾਂ ਅਤੇ ਧਾਰਮਕ ਸਥਾਨਾਂ 'ਤੇ ਜਾਣਾ • ਆਪਣੇ ਨੰਗੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਖੰਘਣਾ ਜਾਂ ਛਿੱਕਣਾ • ਆਪਣੇ ਅੱਖਾਂ, ਚਿਹਰੇ ਅਤੇ ਨੱਕ ਨੂੰ ਛੂਹਣਾ • ਆਪਣੇ ਆਪ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣਾ • ਨਿਯਮਤ ਚੈਕਅਪ ਜਾਂ ਫਾਲੋ ਅੱਪ ਲਈ ਹਸਪਤਾਲ ਜਾਣਾ। ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਦੇਖਭਾਲ ਪ੍ਰਦਾਤਾ ਨਾਲ ਟੈਲੀਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ • ਪਰਿਵਾਰਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਅਤੇ ਦੋਸਤਾਂ ਨੂੰ ਘਰ ਬੁਲਾਉਣਾ |
| <ul style="list-style-type: none"> • ਗਰਮੀ ਕਾਰਨ, ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਤੋਂ ਬਚੋ। ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰੋ। (ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਦਿਲ ਅਤੇ ਗੁਰਦੇ ਦੀ ਬਿਮਾਰੀ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਾਵਧਾਨੀ) | |

ਨਿਰਭਰ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦਿਆਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰਤਾਵਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

| ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ | ਕੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਣਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਨੱਕ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਨੂੰ ਟਿਸ਼ੂ ਜਾਂ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਢੱਕਣਾ ਅਕਸਰ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਤਹਾਂ ਦੀ ਸਫਾਈ ਕਰਨਾ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵਾਕਿੰਗ ਕੋਨ, ਵੱਕਰ, ਵੀਲ-ਚੇਅਰ, ਬੈਂਡਪੈਨ ਆਦਿ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਬਜ਼ੁਰਗ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਸਹਾਰਾ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੁਆਰਾ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਉਚਿਤ ਮਾਤਰਾ ਦਾ ਸੇਵਨ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਦੀ ਨਿਗਰਾਨੀ ਕਰਨਾ | <ul style="list-style-type: none"> ਬੁਖਾਰ/ਖੰਘ/ਸਾਹ ਲੈਣ ਵਿੱਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦੇ ਨੇੜੇ ਜਾਣਾ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਦਾ ਹਰ ਵੇਲੇ ਬਿਸਤਰੇ 'ਤੇ ਪਏ ਰਹਿਣਾ ਹੱਥ ਧੋਏ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਨੂੰ ਛੁਹਣਾ |
| <ul style="list-style-type: none"> ਜੇਕਰ ਉਮਰ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਕਿਸੇ ਵਿਅਕਤੀ ਵਿੱਚ ਇਹ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਹੈਲਪ ਲਾਈਨ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ: <ul style="list-style-type: none"> ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੇ ਨਾਲ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਬਿਨ੍ਹਾਂ ਬੁਖਾਰ ਨਵਾਂ ਆਨਸੋਟ, ਨਿਰੰਤਰ ਖੰਘ, ਸਾਹ ਟੁੱਟਣਾ ਅਸਧਾਰਨ ਤੌਰ 'ਤੇ ਭੁੱਖ ਭੁੱਖ ਲੱਗਣਾ, ਭੋਜਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਨ ਦੀ ਅਯੋਗਤਾ | |

ਮਾਨਸਿਕ ਤੰਦਰੁਸਤੀ ਬਾਰੇ ਬਜ਼ੁਰਗ ਨਾਗਰਿਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ

| ਕੀ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ | ਕੀ ਨਾ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ਘਰ ਵਿੱਚ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਗੁਆਂਢੀਆਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ, ਬਜ਼ੁਰਗੇ ਸਮਾਜਕ ਦੂਰੀ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕੀਤੀ ਜਾਵੇ, ਅਤੇ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਇਕੱਠ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਜਾਵੇ ਸ਼ਾਂਤਮਈ ਵਾਤਾਵਰਣ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਨਾ ਪੁਰਾਣੇ ਸ਼ੌਕ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਂਟਿੰਗ ਕਰਨ, ਸੰਗੀਤ ਸੁਣਨ, ਪੜ੍ਹਨ ਆਦਿ ਨੂੰ ਮੁੜ ਜੀਵਤ ਕਰਨਾ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦਿਆਂ ਸਭ ਤੋਂ ਭਰੋਸੇਮੰਦ ਵਸੀਲਿਆਂ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਣਾ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਉੱਪਰ ਹੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਨਾ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣਾ ਇਕੱਲੇਪਣ ਜਾਂ ਬੇਰੀਅਤ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਤੰਬਾਕੂ, ਸ਼ਰਾਬ ਅਤੇ ਹੋਰਾਂ ਨਸ਼ੀਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰਨਾ ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਕੋਈ ਮਾਨਸਿਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਹੈਲਪਲਾਈਨ (08046110007) 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ | <ul style="list-style-type: none"> ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਅਲੱਗ ਕਰ ਲੈਣਾ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਇਕ ਕਮਰੇ ਵਿੱਚ ਬੰਦ ਕਰ ਲੈਣਾ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸਨਸਨੀਖੇਜ਼ ਖ਼ਬਰਾਂ ਜਾਂ ਸੋਸ਼ਲ ਮੀਡੀਆ ਦੀਆਂ ਪੋਸਟਾਂ ਨੂੰ ਫਾਲੋ ਕਰਨਾ। ਕਿਸੇ ਵੀ ਗੈਰ-ਪ੍ਰਮਾਣਤ ਖ਼ਬਰਾਂ ਜਾਂ ਜਾਣਕਾਰੀ ਨੂੰ ਹੋਰ ਫੈਲਾਉਣਾ ਜਾਂ ਸ਼ੇਅਰ ਕਰਨਾ |
| <ul style="list-style-type: none"> ਇਹਨਾਂ ਹਾਲਾਤਾਂ ਵਿੱਚ ਹੈਲਪਲਾਈਨ 'ਤੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ <ul style="list-style-type: none"> ਮਾਨਸਿਕ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਬਦਲਾਅ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੀਂਦ ਆਉਣਾ, ਜਵਾਬ ਨਾ ਦੇਣਾ, ਵਾਜਬ ਢੰਗ ਨਾ ਬੋਲਣਾ ਰਿਸ਼ਤੇਦਾਰ ਨੂੰ ਪਛਾਣਨ ਵਿੱਚ ਅਯੋਗਤਾ ਦਾ ਨਵਾਂ ਆਨਸੋਟ ਜੋ ਉਹ ਪਹਿਲਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ/ਸਕਦੀ ਸੀ | |



Ministry of Social Justice and
Empowerment,
Government of India



Department of Geriatric Medicine
AIIMS,
New Delhi

COVID-19 సమయంలో సీనియర్ సిటిజన్లకు (వయో వృద్ధులు) సలహాలు సూచనలు

(సెన్సస్) జనాభా లెక్కలు 2011 వయస్సు-సమన్వయ డేటా ఆధారంగా, దేశంలో సుమారు 16 కోట్ల మంది సీనియర్ సిటిజన్లు (60 ఏళ్లు పైబడిన వారు) ఉంటారని అంచనా వేయబడింది.

| | |
|---|--------|
| 60-69 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల సీనియర్ సిటిజన్లు | 8.8cr |
| 70-79 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సు గల సీనియర్ సిటిజన్లు | 6.4cr |
| సహాయం అవసరమైన పెద్దవారు (80 సంవత్సరాలు పైబడినవారు లేదా వైద్య సహాయం అవసరమయ్యే వ్యక్తులు) | 2.8cr |
| నిరుపేదలైన పెద్దవారు (నిరాశ్రయులైన వారు లేదా కుటుంబాలచే విడిచిపెట్టబడిన దిక్కులేనివారు అభాగ్యులు) | 0.18cr |

60 ఏళ్లు పైబడిన సీనియర్ సిటిజన్లు (వయో వృద్ధులు) COVID సమయంలో ఎక్కువ ప్రమాదాన్ని ఎదుర్కొంటారు. ఈ సమయంలో పెరిగిన ఈ ఆరోగ్య ప్రమాదం నుండి వారిని ఎలా రక్షించుకోవాలి అని సీనియర్ సిటిజన్లకు మరియు వారి సంరక్షకులకు ఇది ఒక సలహా.

ఇది ఎవరి కోసం?

- 60 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు గలవారు ముఖ్యంగా ఆరోగ్యవిషయములో వైద్య నియమాలతో ఉన్నవారు
- (దీర్ఘకాలిక) చాలాకాలంగా ఉన్న శ్వాసకోశ వ్యాధి, అంటే ఆస్తమా (ఉబ్బసం), దీర్ఘకాలిక అబ్స్ట్రక్టివ్ పల్మనరీ డిసిజ్ (COPD) (ఒక రకమైన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి), బ్రోన్చిటిస్ (శ్వాసనాళాల వాపు), పోస్ట్ ట్యూబర్క్యులస్ సీక్వెల్ (క్షయ వ్యాధి నోకి తరువాతిదశ), మధ్యంతరంలో ఉన్న ఊపిరితిత్తుల వ్యాధి వంటివి.
- గుండె ఆగిపోవడం వంటి దీర్ఘకాలిక గుండె జబ్బులు
- దీర్ఘకాలిక (కిడ్నీ) మూత్రపిండ వ్యాధి
- ఆల్కహాలిక్(మద్యపానం) మరియు వైరల్ హెపటైటిస్ (కామెర్ల జబ్బు) వంటి వాటివల్ల దీర్ఘకాలిక కాలేయ వ్యాధి
- దీర్ఘకాలిక (న్యూరోలాజిక్) నాడీ సంబంధిత పరిస్థితులు వణుకు నరాల అస్వస్థత(పార్కిన్సన్స్ వ్యాధి), స్ట్రోక్ వంటివి.
- డయాబెటిస్(మధుమేహం)
- హైపర్ టెన్షన్ (రక్తపోటు)
- క్యాన్సర్

మొబైల్ ఉన్న సీనియర్ సిటిజన్ల కొరకు సలహాలు, సూచనలు:

| చేయవలసినవి | చేయకూడనివి |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • అన్ని సమయాలలోను ఇంట్లోనే ఉండండి • ఇంట్లో (విజిటర్స్) వచ్చిపోయేవారు ఉండకుండా చూసుకోండి • ఒకవేళ (మీటింగ్) సమావేశం అవసరమైతే, 1 మీటర్ దూరం ఉండేలా మెంటయిస్ చేయండి • ఒకవేళ ఒంటరిగా నివసిస్తుంటే, ఇంటికి అవసరమైన వస్తువులను తెప్పించుకోవడానికి సన్నిహితంగా ఉండే ఇరుగుపొరుగువారిలో ఎవరో ఒకరిని సహాయం అడిగి చేయించుకోండి • ఎట్టి పరిస్థితులలోను చిన్న మరియు పెద్ద సమూహాలను (గుంపుగా జనం) తప్పించుకోండి • ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు మొబైల్లో చురుకుగా ఉండండి • ఇంట్లోనే తేలికపాటి వ్యాయామం మరియు యోగా చేయడం గురించి ఆలోచించండి • చేతులు కడుక్కోవడం ద్వారా పరిశుభ్రత పాటించండి. ముఖ్యంగా భోజనం చేసే ముందు మరియు వాష్‌రూమ్ (స్నానాల గది) ఉపయోగించిన తర్వాత. కనీసం 20 సెకన్ల పాటు సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడుక్కోవడం ద్వారా దాన్ని చేయవచ్చు • తరచుగా తాకే కళ్ళజోడు వంటి వస్తువులను శుభ్రపరచండి • తుమ్మినా లేదా దగ్గినా టిష్యూ పేపర్ / రుమాలును అడ్డుపెట్టుకోండి. తుమ్మడం లేదా దగ్గడం అయినతర్వాత టిష్యూ పేపర్ ను మూతవున్న చెత్తబుట్టలో పారవేయండి / మీ రుమాలు తడపండి మరియు చేతులను కడుక్కోండి • ఇంట్లో వండిన తాజా వేడి భోజనం ద్వారా సరైన పోషకాహారం ఉండేలా చూసుకోండి, తరచుగా నీటిని | <ul style="list-style-type: none"> • కరోనావైరస్ వ్యాధి లక్షణాలను కలిగిఉన్న వారితో ఎక్కువ సన్నిహితంగా ఉండకండి • (జ్వరం / దగ్గు / శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది) • మీ స్నేహితులకు మరియు దగ్గరి వాళ్లకు (షేక్ హ్యాండ్) కరచాలనం చేయడం లేదా కౌగిలించుకోవడం(హగ్) చేయకండి • పార్కులు, మార్కెట్లు మరియు మతపరమైన ప్రదేశాలు వంటి రద్దీ ప్రదేశాలకు వెళ్లకండి • అడ్డుగా ఏమీ పట్టుకోకుండా నేరుగా మీ చేతుల్లోకి పెట్టుకుని దగ్గడం లేదా తుమ్మడం చేయకండి • మీ కళ్ళు, ముఖం మరియు ముక్కును తాకకండి • సొంత వైద్యం వద్దు • సాధారణ తనిఖీ కోసం ఆసుపత్రికి వెళ్లడం లేదా అనుసరించడం చేయకండి. సాధ్యమైనంతవరకు మీ ఆరోగ్య సంరక్షణ ప్రదాతతో టెలి-కన్సల్టేషన్ చేయండి • కుటుంబ సభ్యులు మరియు స్నేహితులను ఇంటికి ఆహ్వానించడం చేయకండి |

| | |
|---|--|
| <p>తాగండి మరియు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి తాజా పళ్ళ రసాలను తీసుకోండి</p> <ul style="list-style-type: none"> • మీకు రోజువారీ సూచించిన మందులను క్రమం తప్పకుండా తీసుకోండి. • మీరు మీ ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించండి. మీరు జ్వరం, దగ్గు మరియు / లేదా శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలను ఎదుర్కొంటే, వెంటనే సమీప ఆరోగ్య సంరక్షణ సదుపాయాన్ని సంప్రదించి వైద్య సలహాను పాటించండి • మీ కుటుంబ సభ్యులతో (మీతో ఉండడం లేదు), బంధువులు, స్నేహితులతో కాలే లేదా వీడియో కాన్ఫరెన్సింగ్ ద్వారా మాట్లాడండి, ఒకవేళ అవసరమైతే కుటుంబ సభ్యుల సహాయం తీసుకోండి | |
| <ul style="list-style-type: none"> • వేసవి కారణంగా, (డీహైడ్రేషన్) నిర్ణీతకరణానికి దూరంగా ఉండండి. తగినంత మొత్తంలో నీటిని తీసుకోండి. (ముందునుండి గుండె మరియు కిడ్నీ వ్యాధి ఉన్నవారికి ఇది హెచ్చరిక) | |

ఒకరిపై ఆధారపడిన సీనియర్ సిటిజన్ల యొక్క సంరక్షకులకు సలహాలు, సూచనలు

| చేయవలసినవి | చేయకూడనివి |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • వయసుపైబడిన వ్యక్తులకు సహాయం చేయడానికి ముందు మీ చేతులను కడుక్కోండి • సీనియర్ సిటిజన్లను చూసుకునేటపుడు టిష్యూ పేపర్ లేదా వస్త్రాన్ని ఉపయోగించి మీ ముక్కు మరియు నోటిని సాధ్యమైనంతవరకు కప్పకోండి • చేతికర్ర, వాకర్, వీల్-చైర్, బెడ్-పాస్(మంచంపైన ఉపయోగించే మలపాత్ర)మొదలైనటువంటి తరచుగా ఉపయోగించే ఉపరితలాలను శుభ్రపరచండి • పెద్ద వయసు వారికి వివరంగా చెబుతూ వారు చేతులు కడుక్కోవడంలో ఆమెకు / అతనికి సహాయం చేయండి • సీనియర్ సిటిజన్లు సరైన ఆహారం మరియు నీరు | <ul style="list-style-type: none"> • ఒకవేళ జ్వరం / దగ్గు / శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ఉంటే సీనియర్ సిటిజన్ల దగ్గరకు వెళ్ళకండి • సీనియర్ సిటిజన్లను పూర్తిగా మంచం మీదనే ఉంచకండి • చేతులు కడుక్కోకుండా సీనియర్ సిటిజన్లను తాకకండి • |

| | |
|--|--|
| <p>తీసుకునేలా చూసుకోండి</p> <ul style="list-style-type: none"> • అతను / ఆమె యొక్క ఆరోగ్యాన్ని పర్యవేక్షించండి | |
| <ul style="list-style-type: none"> • వయోవృద్ధులకు ఈ క్రింది లక్షణాలు ఉంటే హెల్త్ -లైన్సు సంప్రదించండి: <ul style="list-style-type: none"> ○ ఒంటి నొప్పులతో లేదా నొప్పులు లేకుండా జ్వరం ○ కొత్తగా ఆగకుండా నిరంతరం దగ్గు రావడం, ఊపిరి తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది ○ అసాధారణంగా ఆకలి మందగించడం, ఆహారం తీసుకోలేకపోవడం | |

మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండటంపై సీనియర్ సిటిజన్లకు సలహాలు సూచనలు

| చేయవలసినవి | చేయకూడనివి |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • ఇంటి వద్దనుండే బంధువులతో కమ్యూనికేట్ (సంభాషించడం) చేయండి • ఇరుగు పొరుగువారితో కమ్యూనికేట్ (కలిసి సంభాషించడం) చేయండి, చెప్పబడిన సామాజిక దూరాన్ని అనుసరిస్తూ గుంపుగా ఉండే జనాలను తప్పించుకుంటూ ఉండండి • ప్రశాంతమైన వాతావరణాన్ని కల్పించుకోండి • పెయింటింగ్, సంగీతం వినడం, చదవడం వంటి పాత అభిరుచులను తిరిగి ప్రారంభించండి • అత్యంత విశ్వసనీయమైన సమాచార వనరులను మాత్రమే యాక్సెస్ చేసి నమ్మండి • ఒంటరితనం లేదా విసుగును నివారించడానికి పొగాకు, ఆల్కహాల్(మద్యపానం) ఇతర మత్తు పదార్థాలను మానుకోండి • ఒకవేళ మీకు ఇప్పటికే మానసిక అనారోగ్యం ఉంటే, (08046110007) హెల్త్ లైన్ కు కాల్ చేయండి | <ul style="list-style-type: none"> • మిమ్మల్ని మీరు స్వీయనిర్బంధంలో ఉంచకండి • ఒక గదిలో తమకు తాముగా ఉండిపోకండి • ఏవైనా సంచలనాత్మక వార్తలు లేదా సోషల్ మీడియా పోస్ట్లను అనుసరించవద్దు. • ఏవైనా ధృవీకరించబడని వార్తలను లేదా సమాచారాన్ని మరింత విస్తరించడం లేదా భాగస్వామ్యం చేయడం చేయకండి |
| <ul style="list-style-type: none"> • ఒకవేళ ఏదయినా విషయంలో అవసరమైతే హెల్త్ లైన్సు సంప్రదించండి <ul style="list-style-type: none"> ○ మానసిక స్థితిలో మార్పురావడం, పగటిపూట అధికంగా మగతగా అనిపించడం, స్పందించకపోవడం, అనుచితంగా మాట్లాడటం వంటివి ○ అతను / ఆమె ముందు తెలిసిన బంధువును గుర్తించలేకపోవడం వంటి లక్షణాలు కొత్తగా బయటపడటం | |

Translated by
Spoken Tutorials, IIT Bombay



Ministry of Social Justice
and Empowerment,
Government of India



Department of Geriatric
Medicine AIIMS,
New Delhi

کوویڈ-19 (COVID-19) کے دوران بزرگ شہریوں کیلئے صلاح

2011 کی مردم شماری کے اعداد و شمار کی بنیاد پر، یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ملک بھر میں لگ بگ 16 کروڑ بزرگ شہری ہیں (عمر 60 سال سے زیادہ)

| | |
|-----------|---|
| 8.8 کروڑ | 60-69 سال کی عمر والے بزرگ شہری |
| 6.4 کروڑ | 70-79 سال کی عمر والے بزرگ شہری |
| 2.8 کروڑ | معاونت پانے والے بزرگ (80 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بزرگوں جنہیں علاج کی ضرورت ہوتی ہے) |
| 0.18 کروڑ | بے گھر بزرگ (بے سہارا بزرگ جن کا یا تو گھر نہیں یا گھر سے نکال دیا گیا ہو) |

یہ کس کے لئے ہے۔

60 سال سے زیادہ عمر کے بزرگوں کو COVID کے دوران اضافی خطرہ ہوتا ہے۔ یہ (اوراق) بزرگ شہریوں اور ان کے نگہداشت رکھنے والوں کے لئے ایک ماہرانہ مشورہ ہے کہ اس عرصے کے دوران صحت میں اضافی خطرے سے کیسے بچایا جائے۔

60 سال یا اس سے زیادہ عمر والے لوگوں، خاص کر جو نیچے دی گئی بیماریوں میں سے کسی میں مبتلا ہوں

دائمی (طویل مدتی) سانس کی بیماری، جیسے دمہ، سی او پی ڈ، برونکائٹیس، تپ دق سے متاثر رہے لوگ، انٹرسٹائل یعنی پھیپھڑوں کی شگافی بیماری۔

دائمی امراض قلب جیسے ہارٹ فیلیئر

گردوں کی دائمی شدید مرض

جگر کی شدید بیماری، جیسے شراب اور وائرس سے ہونے والا ہیپٹائٹس

شدید اعصابی بیماری، جیسے پارکنسنز کی بیماری، فالج

ذیابیطس

بلند فشار خون یعنی ہائی بلڈ پریشر

کینسر

| کیا نہیں کرنا چاہئے؟ | کیا کرنا چاہئے؟ |
|--|---|
| <p>☆ کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں آنا جو کورونا وائرس کی بیماری (بخار/کھانسی/سانس لینے میں دشواری) کی علامات ظاہر کر رہا ہو۔</p> <p>☆ اپنے دوستوں اور قریبی لوگوں سے مصافحہ کرنا یا گلے لگانا۔ بھیڑ والی جگہوں جیسے پارکوں، بازاروں اور مذہبی مقامات پر جانا</p> <p>☆ اپنے ننگے ہاتھوں میں کھانا سنایا چھینکنا</p> <p>☆ اپنی آنکھوں، چہرے اور ناک کو چھونا</p> <p>☆ بغیر ڈاکٹر کے مشورے کے دوائی استعمال کرنا</p> <p>☆ روٹین چیک اپ یا فالو اپ کیلئے ہسپتال جانا۔ جہاں تک ممکن ہو اپنے ڈاکٹر سے ٹیلی مواصلات کے ذریعے مشورہ حاصل کریں</p> <p>☆ گھر کے افراد اور دوستوں کو گھر پر مدعو کریں</p> | <p>☆ ہر وقت گھر کے اندر ہی رہیں۔</p> <p>☆ مہمانوں کا آنا جانا کم کرنا</p> <p>☆ اگر ملنا ضروری ہو تو، 1 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں۔</p> <p>☆ گھر پر آنے والوں سے بات چیت کرنا!</p> <p>☆ تنہا رہنے والے بزرغ، ضروری اشیاء منگوانے کی خاطر صحت مند ہمسایوں کی مدد لے سکتے ہیں۔</p> <p>☆ ہر حال میں چھوٹی اور بڑی تقریبات سے اجتناب کریں</p> <p>☆ گھر کے اندر چلتے پھرتے رہیں۔</p> <p>☆ گھر میں ہلکی ورزش اور یوگا کرنے پر غور کریں۔</p> <p>☆ کھانا کھانے سے پہلے اور واشروم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ دھو کر حفظانِ صحت کا خیال رکھیں۔ یہ صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھونے سے کیا جاسکتا ہے۔</p> <p>☆ ہاتھ سے مس ہوئی چیزیں جیسے عینک کو بار بار صاف کریں۔</p> <p>☆ ٹشو پیپر اور مال میں کھانسیں / چھینکیں۔</p> <p>☆ کھانسنے یا چھینکنے کے بعد، ٹشو پیپر کو بند ڈسٹ بن میں پھینکیں اور اپنے ہاتھ اور رومال کو دھوئیں۔</p> <p>☆ گھر میں بنی تازہ گرم کھانا کھانا کر مناسب غذائیت کو یقینی بنائیں۔ پانی پیتے رہیں اور تازہ جوس / تازہ پھلوں کا رس پی کر اپنی قوتِ مدافعت بڑھائیں۔</p> <p>☆ تجویز کی گئی اپنی ادویات باقاعدہ لیں</p> <p>☆ اپنی صحت کی نگرانی کریں۔ گر آپ کو بخار، کھانسی اور یا سانس لینے میں دشواری یا کوئی اور صحت سے متعلق مسئلہ پیدا ہوتا ہے، تو فوری طور پر قریبی طبی مرکز / اسپینسری سے رابطہ کریں اور طبی مشورے پر عمل کریں۔</p> <p>☆ گھر والوں سے (جو آپ کے ساتھ نہ رہتے ہوں)، رشتہ داروں، دوستوں سے کال یا ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے بات کریں، ضرورت پڑنے پر کنبہ کے افراد سے مدد لیں۔</p> |
| <p>موسم گرما کی وجہ سے، پانی کی کمی سے بچیں۔ کافی مقدار میں پانی استعمال کریں۔ (پہلے سے موجود دل اور گردے کی بیماری والے افراد احتیاط برتیں)</p> | |

اوروں پر انحصار کرنے والے بزرگ شہریوں کی نگہداشت کرنے والوں کے لئے

| | |
|---|--|
| ☆ اگر آپ بخار/کھانسی/سانس لینے میں دشواری کا شکار ہوں تو بزرگ شہریوں کے قریب جانا | ☆ بزرگ فرد کی مدد کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں |
| ☆ بزرگ شہریوں کو مکمل طور پر چارپائی تک ہی پابند رکھنا | ☆ بزرگ شہری کے پاس جانے کے دوران ناک اور منہ ڈھانپنے کیلئے مناسب طریقے سے ٹشو یا کپڑا استعمال کریں |
| ☆ ہاتھ دھوئے بغیر بزرگ شہری کو چھونا | ☆ ان سطحوں کو صاف کریں جو اکثر استعمال ہوتے ہیں۔ ان میں عصا، وہیل چیر، رفع حاجت کا برتن وغیرہ شامل ہیں |
| | ☆ بزرگ فرد کو سہارا دیں اور ہاتھ دھونے میں اس کی مدد کریں |
| | ☆ بزرگ شہریوں کے کھانے کے ذریعہ خوراک اور پانی کی مناسب مقدار کو یقینی بنائیں |
| | ☆ ان کی صحت کی نگرانی کریں |

اگر بڑی عمر کے بالغ شخص میں درج ذیل علامات ہوں تو ہیملپ لائن سے رابطہ کریں:

- ☆ بخار، جسمانی درد کے ساتھ یا اس کے بغیر
- ☆ تازہ بیماری، مستقل کھانسی، سانس کی قلت
- ☆ بھوک میں غیر معمولی کمی، کھانا کھانے سے عاجز

سینئر شہریوں کی ذہنی تندرستی پر مشورہ

| کیا نہیں کرنا چاہئے؟ | کیا کرنا چاہئے؟ |
|---|--|
| ☆ خود کو الگ تھلگ رکھنا | ☆ گھر پر رشتہ داروں سے بات چیت کریں۔ |
| ☆ اپنے آپ کو ایک کمرے میں قید کرنا | ☆ پڑوسیوں سے بات چیت کریں، بشرطیکہ معاشرتی دوری کی پیروی کی جائے، اور لوگوں کے جمع ہونے سے گریز کیا جائے |
| ☆ کسی بھی سنسنی خیز خبر یا سوشل میڈیا پوسٹوں پر عمل کرنا | ☆ پراسن ماحول فراہم کریں، پینٹنگ، میوزک سننا، پڑھنا جیسے پرانے شوقوں کو دوبارہ اپنائیں |
| ☆ کسی غیر تصدیق شدہ خبر یا معلومات کو مزید پھیلانا یا شیئر کرنا | ☆ معلومات حاصل کرنے کیلئے قابل اعتماد ذرائع تک رسائی کو یقینی بنائیں |
| | ☆ تنہائی یا بوری ہونے سے بچنے کے لئے تمباکو، شراب اور دیگر منشیات سے پرہیز کریں |
| | ☆ اگر آپ کو پہلے سے ہی کوئی ذہنی بیماری ہے تو اس ہیملپ لائن پر کال کریں |
| | (08046110007) |

ان وجوہات کی صورت میں ہیملپ لائن سے رابطہ کریں

- ☆ ذہنی کیفیت میں تبدیلی، جیسے دن میں ضرورت سے زیادہ غنودگی، ردعمل ظاہر نہ کرنا، نامناسب بولنا
- ☆ رشتہ دار کو پہچاننے میں دقت جسے پہلے وہ ٹھیک سے پہچانا کرتا تھا تھی



Ministry of Social Justice and Empowerment,
Government of India



Department of Geriatric Medicine AIIMS,
New Delhi

கோவிட் -19(COVID-19)ன் போது மூத்த குடிமக்களுக்கான ஆலோசனை

மக்கள்தொகை கணக்கெடுப்பு 2011 வயது-ஒருங்கிணைந்த தரவுகளின் அடிப்படையில், நாட்டில் சுமார் 16 கோடி மூத்த குடிமக்கள் (60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்) இருப்பார்கள் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

| | |
|---|-----------|
| 60-69 வயதுக்கு இடைப்பட்ட மூத்த குடிமக்கள் | 8.8 கோடி |
| 70-79 வயதுக்கு இடைப்பட்ட மூத்த குடிமக்கள் | 6.4 கோடி |
| உதவி பெறுகின்ற பெரியவர்கள் (80 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் அல்லது மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் மக்கள்) | 2.8 கோடி |
| ஆதரவில்லாத பெரியவர்கள் (வீடற்றவர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களால் கைவிடப்பட்டவர்கள்) | 0.18 கோடி |

60 வயதிற்கு மேற்பட்ட மூத்த குடிமக்கள் COVID காலங்களில் அதிக ஆபத்தை எதிர்கொள்கின்றனர். இந்த காலகட்டத்தில் அதிகரித்துள்ள சுகாதார ஆபத்திலிருந்து அவர்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்பது குறித்த, மூத்த குடிமக்களுக்கும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் இது ஒரு ஆலோசனையாகும்.

இது யாருக்காக?

- 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் குறிப்பாக பின்வரும் மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்டவர்கள்
 - ஆஸ்துமா, நாள்பட்ட அடைப்பை கொண்ட நுரையீரல் நோய் (சிஓபிடி), மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, காசநோயின் பின்விளைவான நலிவுநிலை, இடைநிலை நுரையீரல் நோய் போன்ற நீடித்த (நீண்ட கால) சுவாச நோய்
 - இதய செயலிழப்பு போன்ற நாள்பட்ட இதய நோய்
 - நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்
 - மதுக்கு அடிமையான கல்ஸீரல் மற்றும் வைரல் ஹெபடைடிஸ் போன்ற நீண்டகால கல்ஸீரல் நோய்
 - பார்கின்சன் நோய், பக்கவாதம் போன்ற நாள்பட்ட நரம்பியல் நிலைமைகள்
 - நீரிழிவு நோய்
 - உயர் இரத்த அழுத்தம்
 - புற்றுநோய்

| செய்யவேண்டியவை | செய்யக்கூடாதவை |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • எந்நேரமும் வீட்டிற்குள் இருங்கள் • வீட்டிற்கு வரும் பார்வையாளர்களை தவிர்த்திடுங்கள் • கலந்துரையாடல் அவசியம் என்றால், 1 மீட்டர் இடைவெளியை பின்பற்றுங்கள் • தனியாக இருக்கிறீர்கள் எனில், வீட்டிற்கு அத்தியாவசியமான பொருட்களைப் பெறுவதற்கு ஆரோக்கியமான அண்டை வீட்டாரின் உதவியை நாடலாம் • சிறிய மற்றும் பெரிய கூட்டங்களை எப்பொழுதும் தவிர்க்கவும் • வீட்டிற்குள் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும் • வீட்டில் லேசான உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா செய்யலாம் • கைகளை கழுவுவதன் மூலம் சுகாதாரத்தை பேணுங்கள். குறிப்பாக உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன் மற்றும் கழிவறையை பயன்படுத்திய பிறகு. குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு தண்ணீர் மற்றும் சோப்புடன் கைகளை கழுவுவதன் மூலம் இதைச் செய்யலாம். • கண்ணாடி போன்ற அடிக்கடி தொடுகின்ற பொருட்களை சுத்தம் செய்யுங்கள் • ஒரு கைக்குட்டை அல்லது காகிதத்தினால் மூக்கை மூடி பின் தும்மவும் அல்லது இருமவும். பின் அந்த காகிதத்தை ஒரு மூடிய தொட்டியினுள் போடவும்/உங்கள் கைக்குட்டை மற்றும் கைகளை கழுவுவும் • வீட்டில் சமைத்த புதிய சூடான உணவு மூலம் சரியான ஊட்டச்சத்தை பெற உறுதிபடுத்திக்கொள்ளுங்கள், அடிக்கடி தண்ணீரை பருகுவீர்கள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க பழச் சாறுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் • உங்கள் தினசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். • உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கண்காணிக்கவும். உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் மற்றும்/அல்லது மூச்சுத்திணறல் அல்லது வேறு ஏதேனும் உடல்நலப் பிரச்சினை ஏற்பட்டால், உடனடியாக அருகிலுள்ள சுகாதார மையத்தை தொடர்புகொண்டு மருத்துவ ஆலோசனையை பின்பற்றவும் • உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் (உங்களுடன் கூட இல்லாத), உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் தொலைபேசி அல்லது வீடியோ கான்பரன்சிங் மூலம் பேசுங்கள், தேவைப்பட்டால் குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து உதவி பெறுங்கள் | <ul style="list-style-type: none"> • கொரோனா வைரஸ் நோயின் அறிகுறிகளை (காய்ச்சல்/இருமல்/மூச்சுத்திணறல்) வெளிப்படுத்தும் ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொள்வது • கைகுலுக்குவது அல்லது உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் நெருங்கியவர்களை கட்டியணைப்பது • பூங்காக்கள், சந்தைகள் மற்றும் மதம் சார்ந்த இடங்கள் போன்ற நெரிசலான இடங்களுக்குச் செல்வது • உங்கள் வெறும் கைகளில் இருமுவது அல்லது தும்முவது • உங்கள் கண்கள், முகம் மற்றும் மூக்கைத் தொடுவது • சுயமாக மருந்தை உட்கொள்வது • வழக்கமான சோதனைக்காக அல்லது தொடர் கண்காணிப்புக்காக மருத்துவமனைக்குச் செல்வது. முடிந்த வரை, உங்கள் சுகாதார வழங்குநருடன் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளவும் • குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களை வீட்டிற்கு அழைப்பது |
| <ul style="list-style-type: none"> • கோடை காரணமாக, நீரிழைப்பைத் தவிர்க்கவும். போதுமான அளவு தண்ணீரை உட்கொள்ளுங்கள். (ஏற்கனவே இதய மற்றும் சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான எச்சரிக்கை) | |

சார்ந்திருக்கும் மூத்த குடிமக்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆலோசனை

| செய்யவேண்டியவை | செய்யக்கூடாதவை |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> வயதான நபருக்கு உதவுவதற்கு முன் உங்கள் கைகளை கழுவுவும் மூத்த குடிமக்களுக்கு உதவி செய்யும் போது, மூக்கு மற்றும் வாயை ஒரு காகிதம் அல்லது துணியைப் பயன்படுத்தி போதுமான அளவு மூடிக்கொள்ளவும் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்யுங்கள். மூங்கில் கைத்தடி, ஊன்றுகோல், சக்கர நாற்காலி, கழிகலம் போன்றவை இதில் அடங்கும் வயதான நபருக்கு உதவுங்கள் மற்றும் அவரது கைகளை கழுவுவதற்கு உதவுங்கள் மூத்த குடிமக்கள் சரியான அளவு உணவு மற்றும் நீரை உட்கொள்ள உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள் அவரது ஆரோக்கியத்தை கண்காணிக்கவும் | <ul style="list-style-type: none"> காய்ச்சல்/இருமல்/மூச்சுத்திணறலால் அவதிப்படுகின்ற மூத்த குடிமக்களின் அருகில் செல்வது மூத்த குடிமக்களை எப்போதும் படுக்கையிலேயே வைத்திருப்பது கைகளை கழுவாமல் மூத்த குடிமக்களை தொடுவது |
| <p>வயது முதிர்ந்தவர்க்கு பின்வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால் உதவி எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:</p> <ul style="list-style-type: none"> உடல் வலியுடன் கூடிய அல்லது உடல் வலி அல்லாத காய்ச்சல் புதிதாக தொடங்கிய தொடர்ச்சியான இருமல், மூச்சுத் திணறல் வழக்கத்திற்கு மாறாக மிகுந்த பசியின்மை, சாப்பிட முடியாத நிலைமை | |

மன நலம் குறித்து மூத்த குடிமக்களுக்கான ஆலோசனை

| செய்யவேண்டியவை | செய்யக்கூடாதவை |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> வீட்டில் உறவினர்களுடன் பேசிக்கொண்டிருங்கள் சமூக இடைவெளியை கடைப்பிடித்து மற்றும் மக்களின் கூட்டத்தை தவிர்த்து அண்டை வீட்டாருடன் உரையாடலாம் அமைதியான சூழலை உருவாக்கவும் ஓவியம், இசையை கேட்பது, படிப்பது போன்ற பழைய பொழுதுபோக்குகளை மீண்டும் தொடங்கவும் தகவலின் மிகவும் நம்பகமான ஆதாரங்களை மட்டுமே அணுகவும் நம்பவும் உறுதிசெய்க தனிமை அல்லது சலிப்பைத் தவிர்க்க புகையிலை, மதுபானம் மற்றும் பிற மருந்துகளைத் தவிர்க்கவும் ஏற்கனவே உங்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு மனநோய் இருந்தால், உதவி எண்ணை அழைக்கவும் (08046110007) | <ul style="list-style-type: none"> உங்களை தனிமைப்படுத்திக்கொள்வது எப்போதும் ஒரே அறையில் இருப்பது எந்தவொரு பரபரப்பான செய்திகளையும் அல்லது சமூக ஊடக இடுகைகளையும் பின்பற்றுவது சரிபார்க்கப்படாத செய்திகள் அல்லது தகவல்களை மேலும் பரப்புவது அல்லது பகிர்வது |
| <p>பின்வரும் நிலைமைகளில் உதவி எண்ணை தொடர்பு கொள்ளவும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> பகலில் அதிகப்படியான மயக்கம், பதிலளிக்காமல் இருப்பது, தொடர்பில்லாமல் பேசுவது போன்ற மன நிலையில் மாற்றம் அவர் முன்பு கண்டுணரக்கூடிய உறவினரை அடையாளம் காண இயலாமையின் புதிய தொடக்கம் | |