



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

## নির্ভরশীল জ্যেষ্ঠ নাগরিকদের জন্য পরামর্শ

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

## মানসিক রূপে অসুস্থ জ্যেষ্ঠ নাগরিকদের জন্য পরামর্শ

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

\*\*\*\*\*