



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), ब्रॉन्किइटिसिस, पोस्ट ट्यूबरकुलस सीक्वेल, इंटरस्टीशियल लंग डिजीज
 - 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 (पार्किन्सन्स), 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.