



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

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

**ఒకరిపై ఆధారపడిన సీనియర్ సిటిజన్ల యొక్క సంరక్షకులకు సలహాలు, సూచనలు**

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

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

**మానసికంగా ఆరోగ్యంగా ఉండటంపై సీనియర్ సిటిజన్లకు సలహాలు సూచనలు**

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

\*\*\*\*\*

Translated by  
Spoken Tutorials, IIT Bombay