

कोविड-19 के दौरान वरिष्ठ नागरिकों के लिए सलाह

60 वर्ष से अधिक आयु के वरिष्ठ नागरिकों को कोविड काल में संक्रमण का खतरा अधिक रहता है। वरिष्ठ नागरिकों और उनकी देखभाल करने वालों के लिए यह सलाह दी जाती है कि वे किस प्रकार इस अवधि के दौरान अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें और इस संक्रमण से अपना बचाव करें।

वरिष्ठ नागरिकों के लिए सलाह जो चलते-फिरते हैं:

क्या करें	क्या न करें
1. हर समय घर के भीतर रहें।	1. बुखार, खांसी / सांस लेने में कठिनाई वाले किसी व्यक्ति के निकट संपर्क में न आएं।
2. घर पर आगंतुकों को न बुलायें।	2. अपने दोस्तों और नजदीकी लोगों से हाथ न मिलाएं या गले न लगें।
3. यदि बैठक आवश्यक है, तो 2 यार्ड की दूरी बनाए रखें।	3. पार्कों, बाजारों और धार्मिक स्थलों जैसी भीड़-भाड़ वाली जगहों पर न जाएं।
4. अगर अकेले रहते हैं, तो घर के लिए आवश्यक सामान मंगाने के लिए स्वस्थ पड़ोसियों पर निर्भर रहने पर विचार किया जा सकता है।	4. अपनी खुली हाथों में खांसी या छींक न करें।
5. हर हाल में छोटे और बड़े समारोहों से बचें।	5. अपनी आँखों, चेहरे, नाक और जीभ को न छुयें।
6. घर के भीतर काफी सक्रिय बने रहें।	6. स्वयं चिकित्सा न करें।
7. घर पर हल्का व्यायाम और योग करने पर विचार करें।	7. जब तक यह बिल्कुल जरूरी न हो, बाहर न जाएं।
8. मेडिटेशन का अभ्यास करें।	8. घर पर परिवार के सदस्यों और दोस्तों को आमंत्रित न करें।
9. हाथ धोते हुए स्वच्छता बनाए रखें। विशेष रूप से भोजन करने से पहले और वाँशरूम का उपयोग करने के बाद कम से कम 20 सेकंड तक साबुन और पानी से हाथ धोते हुए ऐसा किया जा सकता है।	9. रूटीन चेकअप या फॉलोअप के लिए अस्पताल न जाएं।
10. नियमित रूप से ज्यादा छुए जाने वाले वस्तुओं को कीटाणुनाशक से साफ करें।	10. जहाँ तक संभव हो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ टेली-परामर्श करें।
11. अपनी कोहनी में या टिशू पेपर / रूमाल में छींकें और खाँसें। खांसने या छींकने के बाद अपने रूमाल और हाथों को धो लें।	
12. घर पर पका हुआ ताजा गर्म भोजन के द्वारा उचित पोषण सुनिश्चित करें, इम्यूनिटी(प्रतिरक्षा) को बढ़ावा देने के लिए बार-बार हाइड्रेट करें और ताजा जूस लें।	
13. अपनी दैनिक निर्धारित दवाएं नियमित रूप से लें।	
14. अपने स्वास्थ्य पर नजर रखें। यदि आपको बुखार खांसी और / या साँस लेने में तकलीफ या कोई अन्य स्वास्थ्य समस्या होती है तो, तुरंत निकटतम स्वास्थ्य देखभाल सुविधा से संपर्क करें और चिकित्सीय सलाह का पालन करें।	
15. अपने परिवार के सदस्यों (जो आपके साथ नहीं रहते), रिश्तेदारों और दोस्तों से कॉल या वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से बात करें, जरूरत पड़ने पर परिवार के सदस्यों की मदद लें।	
16. इलेक्ट्रिक सर्जरी (यदि कोई हो) को स्थगित करें।	
गर्मी की वजह से शरीर में पानी की कमी न होने दें। पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं। (जो व्यक्ति हृदय और गुर्दे की बीमारी से पहले से ग्रसित हैं, वे विशेष रूप से ध्यान दें)	

आश्रित वरिष्ठ नागरिकों की देखभाल करने वालों के लिए सलाह

क्या करें	क्या न करें
<ol style="list-style-type: none"> 1. वृद्धजन की मदद करने से पहले अपने हाथ धो लें। 2. वरिष्ठ नागरिक देख-भाल करने के दौरान नाक और मुंह को पर्याप्त रूप से ढकें। 3. बार-बार प्रयोग होने वाली वस्तुओं की सतहों को साफ करें। इनमें चश्मा, वॉकिंग केन, वॉकर, व्हील-चेयर, बेडपैन आदि शामिल हैं। 4. बुजुर्गों की सहायता करें और हाथ धोने में उनकी सहायता करें। 5. वरिष्ठ नागरिकों द्वारा समुचित भोजन और पानी का सेवन सुनिश्चित करें। 6. उनकी सेहत की निगरानी करें। 	<ol style="list-style-type: none"> 1. यदि आप बुखार / खांसी / सांस लेने की समस्या से ग्रसित हैं, तो वरिष्ठ नागरिकों के पास न जाएं। 2. वरिष्ठ नागरिकों को हर समय बिस्तर पर न लेटें रहने दें। 3. हाथ धोए बिना वरिष्ठ नागरिकों को न छुएं।
<ul style="list-style-type: none"> • यदि बुजुर्गों/वरिष्ठ नागरिकों में निम्नलिखित लक्षण पाये जाते हैं, तो हेल्पलाइन से संपर्क करें: <ul style="list-style-type: none"> ▪ बदन दर्द सहित/ बदन दर्द रहित बुखार। ▪ लगातार खांसी, सांस की तकलीफ की नई समस्या। ▪ असामान्य रूप से कम भूख लगना, खाने में अरुचि होना। 	

मानसिक स्वास्थ्य पर वरिष्ठ नागरिकों के लिए सलाह

क्या करें	क्या न करें
<ol style="list-style-type: none"> 1. घर पर रिश्तेदारों के साथ बातचीत करें। 2. पड़ोसियों के साथ संवाद करें, बशर्ते कि सामाजिक दूरी का पालन किया जाता है, और लोगों का जमावड नहीं किया जाता है। 3. एक शांतिपूर्ण वातावरण प्रदान करें। 4. पुराने शौक जैसे पेंटिंग करना, संगीत सुनना, पढ़ना आदि को पुनर्जीवित करें। 5. जानकारी के केवल सबसे विश्वसनीय स्रोतों से जानकारी लें और विश्वास करें। 6. यदि आपको पहले से ही मानसिक रूप से अस्वस्थ हैं, तो हेल्पलाइन नंबर पर कॉल करें (08046110007) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. अपने आप को अलग-थलग न करें। 2. अपने आप को एक कमरे में कैद न करें। 3. किसी भी सनसनीखेज खबर या सोशल मीडिया पोस्ट का अनुसरण न करें। 4. किसी भी असत्यापित समाचार या जानकारी को और अधिक न फैलाएं या साझा न करें। 5. अकेलेपन या बोरियत से बचने के लिए तंबाकू, शराब और अन्य दवाओं का सेवन न करें।
<ul style="list-style-type: none"> • निम्नलिखित मामलों में हेल्पलाइन से संपर्क करें : <ul style="list-style-type: none"> • मानसिक स्थिति में बदलाव, जैसे कि दिन के दौरान अत्यधिक नींद आना, जवाब न देना, अनुचित तरीके से बोलना। • रिश्तेदार को पहचानने में असमर्थता के नये लक्षण जिसे वह पहले पहचान सकते थे। 	

वृद्धाश्रम / वरिष्ठ नागरिक होम को चलाने वाले गैर सरकारी संगठनों के लिए निर्देश:

सभी कार्यान्वयन एजेंसियों, गैर सरकारी संगठनों और क्षेत्रीय संसाधन केंद्रों को निम्नानुसार एहतियाती उपाय करने की सलाह दी जाती है:

- (1) गैर-सरकारी संगठनों को नियमित रूप से होम के सभी वरिष्ठ नागरिकों के शरीर का तापमान लेना चाहिए और उनके श्वसन लक्षणों की जांच करनी चाहिए।
- (2) गैर सरकारी संगठनों को यह सुनिश्चित करना चाहिए कि ऐसे लोग उचित स्वच्छता और शारीरिक दूरी बनाए रखें।
- (3) परिसर विशेष रूप से अक्सर छुए जाने वाले सतहों की उचित सफाई और निरंतर स्वच्छता सुनिश्चित करें।
- (4) वॉशरूम में हैंड सैनिटाइज़र, साबुन और बहते पानी की नियमित आपूर्ति सुनिश्चित करें।
- (5) परिसर / परिसर में आगंतुकों के प्रवेश को रोकें।
- (6) परिसर के प्रवेश स्थल पर हैंड सैनिटाईज़र रखें।
- (7) अभिवादन हेतु हाथ मिलाने और गले लगने से बचें।
- (8) तत्काल चिकित्सा आवश्यकता के लिए, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के राज्य

- (1) मास्क लगाने से पहले हाथ की सफाई करें।
- (2) क्षतिग्रस्त मास्क का उपयोग न करें।
- (3) मास्क पहनते समय इसे न छुएं। यदि मास्क गलती से छुआ है, तो हाथ की सफाई करें।
- (4) मास्क से नासिकासेतु से ठोड़ी के नीचे और मुंह के दोनों तरफ गालों को ढकना चाहिए।
- (5) उपयुक्त तकनीक का उपयोग करके मुखौटा निकालें। नकाब के सामने वाले हिस्से को न छुएं, बल्कि इसे पीछे की तरफ से खोलें।
- (6) जैसा ही मास्क गीला हो जाय, इसे हटा कर नये, स्वच्छ सुखे मास्क का उपयोग करें।
- (7) मास्क हटाने के तुरंत बाद हाथ स्वच्छता प्रदर्शन करें।
- (8) बोलने के लिए मास्क न हटाएं।
- (9) अपना मास्क दूसरों के साथ साझा न करें।
- (10) साबुन या डिटर्जेंट और विशेषतः गर्म पानी में फैब्रिक मास्क को दिन में कम से कम एक बार धोएं।
- (11) यह माना जाता है कि चेहरे का शील्ड केवल आंखों को सुरक्षा का स्तर प्रदान करता है और इसे श्वसन बूंद सुरक्षा और / या स्रोत नियंत्रण के संबंध में मास्क के बराबर नहीं माना जाना चाहिए।
- (12) मेडिकल मास्क या श्वासयंत्र के संयोजन में आंखों की सुरक्षा के लिए फेस शील्ड का उपयोग किया जाता है।
- (13) 'सफाई, दवाई और कड़ाई' का पालन करें जिसका अर्थ है स्वच्छता, दवा (जैसा कि निर्धारित है) और रोकथाम के उपायों का सख्ती से पालन करना।
