



**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