



Ministry of Social Justice
and Empowerment,
Government of India



Department of Geriatric
Medicine AIIMS,
New Delhi

کوویڈ-19 (COVID-19) کے دوران بزرگ شہریوں کیلئے صلاح

2011 کی مردم شماری کے اعداد و شمار کی بنیاد پر، یہ اندازہ لگایا گیا ہے کہ ملک بھر میں لگ بگ 16 کروڑ بزرگ شہری ہیں (عمر 60 سال سے زیادہ)

8.8 کروڑ	60-69 سال کی عمر والے بزرگ شہری
6.4 کروڑ	70-79 سال کی عمر والے بزرگ شہری
2.8 کروڑ	معاونت پانے والے بزرگ (80 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بزرگوں جنہیں علاج کی ضرورت ہوتی ہے)
0.18 کروڑ	بے گھر بزرگ (بے سہارا بزرگ جن کا یا تو گھر نہیں یا گھر سے نکال دیا گیا ہو)

یہ کس کے لئے ہے۔

60 سال سے زیادہ عمر کے بزرگوں کو COVID کے دوران اضافی خطرہ ہوتا ہے۔ یہ (اوراق) بزرگ شہریوں اور ان کے نگہداشت رکھنے والوں کے لئے ایک ماہرانہ مشورہ ہے کہ اس عرصے کے دوران صحت میں اضافی خطرے سے کیسے بچایا جائے۔

60 سال یا اس سے زیادہ عمر والے لوگوں، خاص کر جو نیچے دی گئی بیماریوں میں سے کسی میں مبتلا ہوں

دائمی (طویل مدتی) سانس کی بیماری، جیسے دمہ، سی او پی ڈ، برونکائٹیس، تپ دق سے متاثر رہے لوگ، انٹرسٹائل یعنی پھیپھڑوں کی شگافی بیماری۔

دائمی امراض قلب جیسے ہارٹ فیلیئر

گردوں کی دائمی شدید مرض

جگر کی شدید بیماری، جیسے شراب اور وائرس سے ہونے والا ہیپٹائٹس

شدید اعصابی بیماری، جیسے پارکنسنز کی بیماری، فالج

ذیابیطس

بلند فشار خون یعنی ہائی بلڈ پریشر

کینسر

ان بزرگ شہریوں کے لئے ہدایات جو گھومنے پھرنے یعنی کام کرنے والے ہیں:

کیا نہیں کرنا چاہئے؟	کیا کرنا چاہئے؟
<p>☆ کسی ایسے شخص کے ساتھ قریبی رابطے میں آنا جو کورونا وائرس کی بیماری (بخار/کھانسی/سانس لینے میں دشواری) کی علامات ظاہر کر رہا ہو۔</p> <p>☆ اپنے دوستوں اور قریبی لوگوں سے مصافحہ کرنا یا گلے لگانا۔ بھیڑ والی جگہوں جیسے پارکوں، بازاروں اور مذہبی مقامات پر جانا</p> <p>☆ اپنے ننگے ہاتھوں میں کھانا سنایا چھینکنا</p> <p>☆ اپنی آنکھوں، چہرے اور ناک کو چھونا</p> <p>☆ بغیر ڈاکٹر کے مشورے کے دوائی استعمال کرنا</p> <p>☆ روٹین چیک اپ یا فالو اپ کیلئے ہسپتال جانا۔ جہاں تک ممکن ہو اپنے ڈاکٹر سے ٹیلی مواصلات کے ذریعے مشورہ حاصل کریں</p> <p>☆ گھر کے افراد اور دوستوں کو گھر پر مدعو کریں</p>	<p>☆ ہر وقت گھر کے اندر ہی رہیں۔</p> <p>☆ مہمانوں کا آنا جانا کم کرنا</p> <p>☆ اگر ملنا ضروری ہو تو، 1 میٹر کا فاصلہ برقرار رکھیں۔</p> <p>☆ گھر پر آنے والوں سے بات چیت کرنا!</p> <p>☆ تنہا رہنے والے بزرغ، ضروری اشیاء منگوانے کی خاطر صحت مند ہمسایوں کی مدد لے سکتے ہیں۔</p> <p>☆ ہر حال میں چھوٹی اور بڑی تقریبات سے اجتناب کریں</p> <p>☆ گھر کے اندر چلتے پھرتے رہیں۔</p> <p>☆ گھر میں ہلکی ورزش اور یوگا کرنے پر غور کریں۔</p> <p>☆ کھانا کھانے سے پہلے اور واشروم استعمال کرنے کے بعد ہاتھ دھو کر حفظانِ صحت کا خیال رکھیں۔ یہ صابن اور پانی سے کم از کم 20 سیکنڈ تک ہاتھ دھونے سے کیا جاسکتا ہے۔</p> <p>☆ ہاتھ سے مس ہوئی چیزیں جیسے عینک کو بار بار صاف کریں۔</p> <p>☆ ٹشو پیپر اور مال میں کھانسیں / چھینکیں۔</p> <p>☆ کھانسنے یا چھینکنے کے بعد، ٹشو پیپر کو بند ڈسٹ بن میں پھینکیں اور اپنے ہاتھ اور رومال کو دھوئیں۔</p> <p>☆ گھر میں بنی تازہ گرم کھانا کھانا کر مناسب غذائیت کو یقینی بنائیں۔ پانی پیتے رہیں اور تازہ جوس / تازہ پھلوں کا رس پی کر اپنی قوتِ مدافعت بڑھائیں۔</p> <p>☆ تجویز کی گئی اپنی ادویات باقاعدہ لیں</p> <p>☆ اپنی صحت کی نگرانی کریں۔ گر آپ کو بخار، کھانسی اور یا سانس لینے میں دشواری یا کوئی اور صحت سے متعلق مسئلہ پیدا ہوتا ہے، تو فوری طور پر قریبی طبی مرکز / اسپینسری سے رابطہ کریں اور طبی مشورے پر عمل کریں۔</p> <p>☆ گھر والوں سے (جو آپ کے ساتھ نہ رہتے ہوں)، رشتہ داروں، دوستوں سے کال یا ویڈیو کانفرنسنگ کے ذریعے بات کریں، ضرورت پڑنے پر کنبہ کے افراد سے مدد لیں۔</p>
<p>موسم گرما کی وجہ سے، پانی کی کمی سے بچیں۔ کافی مقدار میں پانی استعمال کریں۔ (پہلے سے موجود دل اور گردے کی بیماری والے افراد احتیاط برتیں)</p>	

اوروں پر انحصار کرنے والے بزرگ شہریوں کی نگہداشت کرنے والوں کے لئے

☆ اگر آپ بخار/کھانسی/سانس لینے میں دشواری کا شکار ہوں تو بزرگ شہریوں کے قریب جانا	☆ بزرگ فرد کی مدد کرنے سے پہلے اپنے ہاتھ دھوئیں
☆ بزرگ شہریوں کو مکمل طور پر چارپائی تک ہی پابند رکھنا	☆ بزرگ شہری کے پاس جانے کے دوران ناک اور منہ ڈھانپنے کیلئے مناسب طریقے سے ٹشو یا کپڑا استعمال کریں
☆ ہاتھ دھوئے بغیر بزرگ شہری کو چھونا	☆ ان سطحوں کو صاف کریں جو اکثر استعمال ہوتے ہیں۔ ان میں عصا، وہیل چیر، رفع حاجت کا برتن وغیرہ شامل ہیں
	☆ بزرگ فرد کو سہارا دیں اور ہاتھ دھونے میں اس کی مدد کریں
	☆ بزرگ شہریوں کے کھانے کے ذریعہ خوراک اور پانی کی مناسب مقدار کو یقینی بنائیں
	☆ ان کی صحت کی نگرانی کریں

اگر بڑی عمر کے بالغ شخص میں درج ذیل علامات ہوں تو ہیملپ لائن سے رابطہ کریں:

- ☆ بخار، جسمانی درد کے ساتھ یا اس کے بغیر
- ☆ تازہ بیماری، مستقل کھانسی، سانس کی قلت
- ☆ بھوک میں غیر معمولی کمی، کھانا کھانے سے عاجز

سینئر شہریوں کی ذہنی تندرستی پر مشورہ

کیا نہیں کرنا چاہئے؟	کیا کرنا چاہئے؟
☆ خود کو الگ تھلگ رکھنا	☆ گھر پر رشتہ داروں سے بات چیت کریں۔
☆ اپنے آپ کو ایک کمرے میں قید کرنا	☆ پڑوسیوں سے بات چیت کریں، بشرطیکہ معاشرتی دوری کی پیروی کی جائے، اور لوگوں کے جمع ہونے سے گریز کیا جائے
☆ کسی بھی سنسنی خیز خبر یا سوشل میڈیا پوسٹوں پر عمل کرنا	☆ پراسن ماحول فراہم کریں، پینٹنگ، میوزک سننا، پڑھنا جیسے پرانے شوقوں کو دوبارہ اپنائیں
☆ کسی غیر تصدیق شدہ خبر یا معلومات کو مزید پھیلانا یا شیئر کرنا	☆ معلومات حاصل کرنے کیلئے قابل اعتماد ذرائع تک رسائی کو یقینی بنائیں
	☆ تنہائی یا بوری ہونے سے بچنے کے لئے تمباکو، شراب اور دیگر منشیات سے پرہیز کریں
	☆ اگر آپ کو پہلے سے ہی کوئی ذہنی بیماری ہے تو اس ہیملپ لائن پر کال کریں
	(08046110007)

ان وجوہات کی صورت میں ہیملپ لائن سے رابطہ کریں

- ☆ ذہنی کیفیت میں تبدیلی، جیسے دن میں ضرورت سے زیادہ غنودگی، ردعمل ظاہر نہ کرنا، نامناسب بولنا
- ☆ رشتہ دار کو پہچاننے میں دقت جسے پہلے وہ ٹھیک سے پہچانا کرتا تھا تھی