



Ministry of Social Justice and  
Empowerment,  
Government of India



Department of Geriatric  
Medicine AIIMS,  
New Delhi

### কোভিড-১৯ ৰ সময়ত বয়োজেষ্ঠ নাগৰিক সকলৰ বাবে উপদেশ

জনগণনা ২০১১ ৰ বয়স সম্বন্ধীয় দেতাৰ ওপৰত ভিত্তি কৰি, এইটো প্ৰক্ষেপিত কৰা হৈছে যে দেশত প্ৰায় ১৬ কুটি বয়োজেষ্ঠ নাগৰিক (৬০ বছৰতকৈ ওপৰৰ বয়সৰ) আছে।

বয়োজেষ্ঠ নাগৰিক ৬০-৬৯ বছৰ বয়সৰ গ্ৰোপৰ মাজৰ	৮.৮ কুটি
বয়োজেষ্ঠ নাগৰিক ৭০-৭৯ বছৰ বয়সৰ গ্ৰোপৰ মাজৰ	৬.৪ কুটি
সহায় লগা বয়সীয়াসকল (৮০ বছৰতকৈ ওপৰৰ বা চিকিৎসাৰ সহায় লগা লোক)	২.৮ কুটি
অভাবী বয়সীয়াসকল (পৰিতক্তসকল যাৰ ঘৰ নাইকীয়া বা যাক পৰিয়ালে অকলশৰীয়া কৰিছে)	০.১৮ কুটি

৬০ বছৰতকৈ ওপৰৰ বয়সৰ বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকসকলে কোভিডৰ সময়ত এটা বৰ্ধিত বিপদত পৰিব পাৰে। এইটো হৈছে বয়োজেষ্ঠ নাগৰিক আৰু তেওঁলোকৰ পৰিচৰ্যা কৰোতাসকলৰ বাবে এটা উপদেশ যে এই সময়ত বৰ্ধিত স্বাস্থ্য সম্বন্ধীয় বিপদৰ পৰা তেওঁলোকক কেনেকৈ সুৰক্ষা কৰিব পাৰি।

### এইটো কাৰ বাবে?

- ৬০ বছৰ বয়সৰ আৰু ওপৰৰ বিশেষভাবে সেইসকলৰ বাবে যাৰ নিম্ন চিকিৎসাৰ অৱস্থা আছে
  - ক্ৰনিক (দীৰ্ঘকালস্থায়ী) শ্বাসতন্ত্ৰৰ ৰোগ, যেনে হাঁপানি, ক্ৰনিক অবষ্ট্ৰাকতিভ পুলম'নেৰি দিজিজ (চি.অ'.পি.দি), ব্ৰংকিয়েক্তেচিচ, প'ষ্ট টিউবাৰকুলাচ চিকুৰেলে, ইন্টাষ্ট্ৰিচিল লাংগ দিজিজ
  - ক্ৰনিক হাৰ্ত দিজিজ, যেনে হাৰ্ত ফেইলাৰ
  - ক্ৰনিক কিডনী দিজিজ
  - ক্ৰনিক লিভাৰ দিজিজ, যেনে এলক'হ'লিক আৰু ভাইৰেল হেপাটাইটিচ
  - ক্ৰনিক স্নায়ুসম্বন্ধীয় অৱস্থা, যেনে পাৰ্কিনচনচ দিজিজ, ষ্ট্ৰোক
  - দাইবিতিচ
  - উচ্চ ৰক্তচাপ
  - কেশাৰ

**বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকৰ বাবে উপদেশ যোন অস্থায়ৰ হয়:**

কৰিব	নকৰিব
<ul style="list-style-type: none"> <li>• সকলো সময়তে ঘৰৰ ভিতৰতে থাকক</li> <li>• ঘৰলৈ আলহী অহাক ত্যাগ কৰক</li> <li>• যদি লগপোৱাটো অতি প্ৰয়োজনীয় হয়, ১ মিটাৰৰ দুৰত্ব ৰাখক</li> <li>• যদি অকলে থাকে, ঘৰৰ বাবে প্ৰয়োজনীয় সামগ্ৰী আনিবলৈ কোনো স্বাস্থ্যবান ওচৰচুবুৰীয়াৰ সহায় ল'ব পাৰে</li> <li>• সৰু আৰু ডাঙৰ সমাগমক সমূলি পৰিত্যাগ কৰক</li> <li>• ঘৰৰ ভিতৰতে কাম কাজ কৰি এক্তিভ হৈ থাকক</li> <li>• ঘৰত লঘু ব্যায়াম আৰু যোগাশন কৰক</li> <li>• হাত দুটা ধুই স্বচ্ছতা ৰাখক । বিশেষভাবে আহাৰ খোৱাৰ আগতে আৰু ওৱাছৰোম ব্যৱহাৰ কৰাৰ পাছত । ইয়াক কৰিব পাৰি হাতদুটা অতিকমেও ২০ চেকেণ্ডৰ বাবে চাবোন আৰু পানীৰে ধুই</li> <li>• সঘনাই স্পৰ্শ কৰা বস্তুক চাফা কৰক যেনে চছমা</li> <li>• টিচু পেপাৰ বা ৰুমালত হাঁচি আৰু কাহ মাৰিব । হাঁচি বা কাহ মৰাৰ পাছত টিচু পেপাৰ খন বন্ধ টেমা এটাত পেলাব বা ৰুমালখন আৰু হাতদুটা ধুব</li> <li>• সঠিক পুষ্টিক নিশ্চিত কৰক ঘৰতে ৰন্ধা সতেজ গৰম আহাৰৰ দ্বাৰা, সঘনাই পানী আৰু সতেজ জুইচ খাওঁক ইমিউনিতি বৃদ্ধি কৰিবলৈ</li> <li>• আপোনাৰ দৈনিক দৰবসমূহ ৰেগুলাৰলি লওঁক</li> <li>• আপোনাৰ স্বাস্থ্যক মন কৰিব । যদি আপোনাৰ জ্বৰ, কাহ আৰু উশাহ-নিশাহত কষ্ট হয় বা আন যিকোনো স্বাস্থ্য সংক্ৰান্তীয় অসুবিধা হয়, তৎক্ষণাত ওচৰৰ হেলথ কেয়াৰ ফেচিলিতিত খবৰ কৰক আৰু চিকিৎসাৰ উপদেশক অনুসৰণ কৰক</li> <li>• আপোনাৰ পৰিয়ালৰ সদস্য (আপোনাৰ লগত নথকা), সম্বন্ধীয়, বন্ধুসকলৰ লগত কথা পাতক কল বা ভিডিঅ' কনফাৰেঞ্চিঙৰ দ্বাৰা, পৰিয়ালৰ সদস্যৰ পৰা সহায় লওঁক যদি লাগে</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ক'ৰ'না ভাইৰাচৰ ৰোগৰ লক্ষণ (জ্বৰ/কাহ/উশাহ-নিশাহত কষ্ট) প্ৰকাশ পোৱা কোনো লোকৰ নিকট সংস্পৰ্শলৈ অহা</li> <li>• আপোনাৰ বন্ধু আৰু ওচৰ সম্পৰ্কীয়ক কৰমৰ্দন কৰা বা আকোৱালি লোৱা</li> <li>• জনসমাগম হোৱা ঠাইসমূহলৈ যোৱা যেনে পাৰ্ক, বজাৰ আৰু ধৰ্ম সংক্ৰান্তীয় ঠাই</li> <li>• আপোনাৰ উন্মুক্ত হাতত কহা বা হাঁচি মৰা</li> <li>• আপোনাৰ চকু, মুখ আৰু নাকত স্পৰ্শ কৰা</li> <li>• নিজেই চিকিৎসা কৰা</li> <li>• ৰোতিং চেকাপ বা ফ'ল' আপৰ বাবে হস্পিতাললৈ যোৱা । যেতিয়ালৈকে সম্ভৱ হয় আপোনাৰ স্বাস্থ্যসেৱা প্ৰদানকাৰীৰ সৈতে টেলিফোনিক বাৰ্তালাপ কৰক</li> <li>• পৰিয়ালৰ সদস্য আৰু বন্ধুক ঘৰলৈ মতা</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• গৰমৰ বাবে, দিহাইড্ৰেচনক ত্যাগ কৰক । উচিত পৰিমাণৰ পানী খাওঁক । (আগৰ পৰা হাৰ্ত আৰু কিডনী দিজিজ থকা লোকসকলৰ বাবে সাবধান)</li> </ul>	

## নিৰ্ভৰশীল বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকসকলক পৰিচৰ্চাকাৰীসকলৰ বাবে উপদেশ

কৰিব	নকৰিব
<ul style="list-style-type: none"> <li>বয়সীয়াল লোকক সহায় কৰাৰ আগতে আপোনাৰ হাতদুটা ধোঁৱক</li> <li>বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকৰ ওচৰলৈ যাওঁতে নাক আৰু মুখ সম্পূৰ্ণকৈ ধাকক এখন টিচু বা কাপোৰ ব্যৱহাৰ কৰি</li> <li>সঘনাই ব্যৱহৃত হোৱা পৃষ্ঠসমূহ চাফা কৰক। যেনে খোজকহা লাঠি, ওৱাকাৰ, হেইল-চেয়াৰ, বেদপেন ইত্যাদি</li> <li>বয়সীয়াল লোকজনৰ যত্ন লওঁক আৰু তেওঁক হাত ধুওঁতে সহায় কৰক</li> <li>বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকে সঠিক আহাৰ আৰু পানী খোৱাক নিশ্চিত কৰক</li> <li>তেওঁৰ স্বাস্থ্যক মন কৰি থাকিব</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকৰ ওচৰলৈ যোৱা যদি জ্বৰ/কাহ/উশাহ-নিশাহৰ কষ্টত ভুগিছে</li> <li>বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকক অনবৰতে বিচনাতে থাকিবলৈ দিয়া</li> <li>বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকক হাত নোধোৱাকৈ স্পৰ্শ কৰা</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>হেল্প-লাইনত যোগাযোগ কৰক যদি বয়সীয়াল লোকজনৰ নিম্ন কিবা লক্ষণে দেখা দিয়ে: <ul style="list-style-type: none"> <li>শৰীৰত বিষৰ সৈতে বা বিষ নোহোৱাকৈ জ্বৰ</li> <li>নতুন বিপদ, ক্ৰমান্বয়ে কাহ, উশাহ চুটি হোৱা</li> <li>হঠাতে ভোক নলগা, আহাৰ খাবলৈ মন নোযোৱা হোৱা</li> </ul> </li> </ul>	

## মানসিক স্বাস্থ্যৰ বিষয়ে বয়োজেষ্ঠ নাগৰিকসকলক উপদেশ

কৰিব	নকৰিব
<ul style="list-style-type: none"> <li>ঘৰত সম্বন্ধীয় লোকৰ সৈতে কথা-বতৰা পাতক</li> <li>ওচৰ চুবুৰীয়াৰ সৈতে কথা-বতৰা পাতক, সামাজিক দূৰত্বক অনুসৰণ কৰিব আৰু জনসমাগমক ত্যাগ কৰিব</li> <li>এটা শান্তিপূৰ্ণ পৰিবেশ প্ৰদান কৰক</li> <li>পুৰণা চখ যেনে পেইন্টিং, সংগীত শুনা, কিতাপ পঢ়াক কৰক</li> <li>তথ্যৰ মাত্ৰ অতিকৈ বিশ্বাসযোগ্য উৎসকহে গ্ৰহণ আৰু বিশ্বাস কৰিব</li> <li>অকলশৰীয়া বা ব'ৰ লগাৰ পৰা বাচিবলৈ তবাকু, এলক'হ'ল আৰু অন্য ড্ৰাগচ নল'ব</li> <li>যদি আপোনাৰ পূৰ্বে পৰা মানসিক বেমাৰ আছে, তেন্তে হেল্পলাইনত কল কৰক (08046110007)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>নিজকে অকলশৰীয়া কৰা</li> <li>নিজক এটা ৰোমত বন্দী কৰি লওঁক</li> <li>যিকোনো উত্তেজনাপূৰ্ণ খবৰ বা চ'চিয়েল মিডিয়া প'ষ্টক অনুসৰণ কৰা</li> <li>যিকোনো অপ্ৰমাণিত খবৰ বা তথ্যক বিয়পোৱা বা চেয়াৰ কৰা</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>হেল্পলাইনত যোগাযোগ কৰক যদিহে <ul style="list-style-type: none"> <li>মানসিক অৱস্থাৰ পৰিবৰ্তন, যেনে দিনৰ সময়ত অতিশয় ভাগৰুৱা, একো নোকোৱা, অনুচিত ধৰণে কথা কোৱা</li> <li>পৰিয়ালৰ লোকক চিনি নোপোৱাৰ নতুন আৰম্ভণী যাক তেওঁ আগতে চিনি পাইছিল</li> </ul> </li> </ul>	

\*\*\*\*\*

Translated by

Spoken Tutorials, IIT Bombay