



**Ministry of Social Justice and Empowerment, Government of India**



**Department of Geriatric Medicine AIIMS, New Delhi**

**COVID-19 സമയത്തു മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്കുള്ള ഉപദേശം**

2011 ലെ പ്ലായ-സമന്വയ ഡാറ്റയെ അടിസ്ഥാനമാക്കി, ഏകദേശം 16 കോടി മുതിർന്ന പൗരന്മാർ (60 വയസ്സിന് മുകളിൽ പ്ലായമുള്ളവർ) ഉണ്ടായിരിക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു .

|   |           |
|---|-----------|
| 60-69 വയസ്സിനിടയിലുള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർ  | 8.8 കോടി  |
| 70-79 വയസ്സിനിടയിലുള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർ  | 6.4 കോടി  |
| സഹായം ആവശ്യമുള്ള മുതിർന്നവർ (80 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർ അല്ലെങ്കിൽ മെഡിക്കൽ സഹായം ആവശ്യമുള്ള ആളുകൾ) | 2.8 കോടി  |
| ദരിദ്രരായ മുതിർന്നവർ(ഭവനരഹിതരായ അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബങ്ങൾ ഉപേക്ഷിച്ച നിരാലംബരായവർ)                    | 0.18 കോടി |

60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്ക് COVID കാലത്തു അപകടസാധ്യത കൂടുതലാണ് ഇതു ഈ കാലയളവിൽ ആരോഗ്യപരമായി അപകടസാധ്യതയുള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്കും അവരുടെ പരിപാലകർക്കും അവരെ എങ്ങനെ സംരക്ഷിക്കാം എന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള ഉപദേശം ആണ് .

**ഇത് ആർക്കാണ് ?**

- **60 വയസും അതിനുമുകളിലും പ്ലായമുള്ളവർ, പ്ലായമേറിയതും ഇനിപ്പറയുന്ന മെഡിക്കൽ അവസ്ഥയുള്ളവർ**
  - ആസ്ത്മ, ക്രോണിക് ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് പോലുള്ള വിട്ടുമാറാത്ത (ദീർഘകാല) ശ്വാസന രോഗം, ശ്വാസകോശരോഗം (COPD), ബ്രോങ്കിയോക്യാസിസ്, ക്ഷയ രോഗം ,ആന്തരിക ശ്വാസകോശ രോഗം
  - വിട്ടുമാറാത്ത ഹൃദ്രോഗം
  - വിട്ടുമാറാത്ത വൃക്കരോഗം
  - വൈറ്റ് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് പോലുള്ള വിട്ടുമാറാത്ത കരൾ രോഗം
  - നാഡീ സംബന്ധിച്ച രോഗം, ഹൃദയാഘാതം പോലുള്ള വിട്ടുമാറാത്ത ന്യൂറോളജിക് അവസ്ഥകൾ
  - പ്ലായമേറിയതും
  - ഹൈപ്പർടെൻഷൻ
  - അർബുദം

**ചലന ശേഷി ഉള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്കുള്ള ഉപദേശം:**

| ചെയ്യേണ്ടവ   | ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തവ   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• എല്ല്യായ്പ്പോഴും വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ ഇരിക്കുക.</li> <li>• വീട്ടിൽ സന്ദർശകർ വരുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.</li> <li>• മീറ്റിംഗ് അനിവാര്യമാണെങ്കിൽ, 1 മീറ്റർ ദൂരം നിലനിർത്തുക.</li> <li>• ഒറ്റയ്ക്കാണ് താമസിക്കുന്നതെങ്കിൽ, വീടിനുള്ള അവാശ്യവസ്തുക്കൾ സ്വന്തമാക്കുന്നതിന് ആരോഗ്യമുള്ള അയൽവാസികളെ ആശ്ശരിച്ച് ചെയ്യാം</li> <li>• ചെറുതും വലുതുമായ ഒത്തുചേരലുകൾ ഒഴിവാക്കുക.</li> <li>• വീടിനുള്ളിൽ സജീവമായി മൊബൈൽ കിട്ടുന്നിടത്തു തുടരുക.</li> <li>• വീട്ടിൽ നേരിയ വായാമവും യോഗയും ചെയ്യുന്നത് പരിഗണിക്കുക.</li> <li>• കൈ കഴുകി ശുചിത്വം പാലിക്കുക. പ്രത്യേകിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും വാഷ്റും ഉപയോഗിച്ചതിനുശേഷവും. കുറഞ്ഞത് 20 സെക്കൻഡ് നേരം സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുന്നതിലൂടെ ഇത് ചെയ്യാം.</li> <li>• ഇടയ്ക്കിടെ സ്പർശിച്ച കണ്ണട പോലുള്ള വസ്തുക്കൾ വൃത്തിയാക്കുക.</li> <li>• ടിഷ്യൂ പേപ്പർ / തുവാലയിൽ എന്നിവയിലേക്ക് തുമ്മുക, ചുമ. ചുമ അല്പലക്ഷിത ഇമ്മലിന് ശേഷം ടിഷ്യൂ പേപ്പർ അടച്ച പാത്ർത്തിൽ ഒഴിക്കുക / നിങ്ങളുടെ തുവാലയും കൈകളും കഴുകുക.</li> <li>• വീട്ടിൽ വേവിച്ച പുതിയ ചൂടുള്ള ഭക്ഷണത്തിലൂടെ ശരിയായ പോഷകാഹാരം ഉറപ്പാക്കുക, പതിവായി ജലാംശം നൽകുകയും പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് പുതിയ ജ്യൂസുകൾ കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക.</li> <li>• നിങ്ങളുടെ ദിവസേന ഉള്ള മരുന്നുകൾ പതിവായി കഴിക്കുക.</li> <li>• നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം നിരീക്ഷിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് പനി, ചുമ, കൂടാതെ / അല്പലക്ഷിത ശ്വസന ബുദ്ധിമുട്ട് അല്പലക്ഷിത മറ്റേതെങ്കിലും ആരോഗ്യപ്രശ്നം എന്നിവ ഉണ്ടായാൽ ഉടൻ തന്നെ അടുത്തുള്ള ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെടുകയും വൈദ്യോപദേശം പിന്തുടരുക.</li> <li>• നിങ്ങളുടെ കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സംസാരിക്കുക (നിങ്ങളോടൊപ്പം താമസിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ), ബന്ധുക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ എന്നിവരെ കാൾ അല്പലക്ഷിത വീഡിയോ കോൺഫറൻസിംഗ് വഴി സംസാരിക്കുക, ആവശ്യമെങ്കിൽ കുടുംബാംഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സഹായം സ്വീകരിക്കുക</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• കൊറോണ വൈറസ് രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ (പനി / ചുമ / ശ്വസന ബുദ്ധിമുട്ട്) പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ഒരാളുമായി അടുത്ത ബന്ധം പുലർത്തുക.</li> <li>• നിങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളെയും സമീപത്തുള്ളവർക്കും കൈ കൊടുക്കുക അല്പലക്ഷിത കെട്ടിപ്പിടിക്കുക.</li> <li>• പാർക്കുകൾ, മാർക്കറ്റുകൾ, മതപരമായ സ്ഥലങ്ങൾ എന്നിവ പോലുള്ള തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങളിലേക്ക് പോകുക</li> <li>• നിങ്ങളുടെ നഗ്നമായ കൈകളിലേക്ക് ചുമ അല്പലക്ഷിത തുമ്മൽ ചെയ്യുന്നത്</li> <li>• നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ, മുഖം, മൂക്ക് എന്നിവ സ്പർശിക്കുക</li> <li>• സ്വയം മരുന്ന് ചെയ്യുക</li> <li>• പതിവ് പരിശോധനയ്ക്കായി ആശുപത്രിയിൽ പോകുന്നാമ് അല്പലക്ഷിത ഫോളോ അപ്പ് ചെയ്യുന്നത് .കഴിയുന്നിടത്തോളം നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യ പരിരക്ഷാ ദാതാവുമായി ടെലി-കൺസൾട്ടേഷൻ നടത്തുക.</li> <li>• വീട്ടിലെക്കു കുടുംബാംഗങ്ങളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും ക്ഷണിക്കുക.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• വേനൽക്കാലത്ത് കാരണം നിർജ്ജലീകരണം ഒഴിവാക്കുക. ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക .(നേരത്തെ ഹൃദയ, വൃക്കരോഗമുള്ളവർക്ക് ജാഗ്രത പാലിക്കുക )</li> </ul>   |  |

**ആശ്രിതരായ മുതിർന്ന പൗരന്മാരെ പരിപാലിക്കുന്നവർക്കുള്ള ഉപദേശം**

| ചെയ്യേണ്ടവ  | ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തവ   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>പ്രായമായ വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കൈ കഴുകുക.</li> <li>മുതിർന്ന പൗരനെ പരിചരിക്കുമ്പോൾ ടിഷ്യൂ അലൈ്ലിൽ തുണി ഉപയോഗിച്ച് മൂക്കും വായയും വേണ്ടത്ര മൂടുക.</li> <li>പതിവായി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉപരിതലങ്ങൾ വൃത്തിയാക്കുക. നടക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന വടി , വാക്കർ, വീൽ-ചെയർ, ബെഡ്പാൻ തുടങ്ങിയവ ഇതിൽ ഉൾപ്പെടുന്നു.</li> <li>പ്രായമായ വ്യക്തിയെ സഹായിക്കുകയും കൈ കഴുകാൻ അവളെ / അവനെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.</li> <li>മുതിർന്ന പൗരന്മാർ ശരിയായ ഭക്ഷണവും വെള്ളവും കഴിക്കുന്നു എന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.</li> <li>അവന്റെ / അവളുടെ ആരോഗ്യം നിരീക്ഷിക്കുക.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>പനി / ചുമ / ശ്വാസന ബുദ്ധിമുട്ട് എന്നിവ ഉള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാരുടെ അടുത്തേക്ക് പോകുന്നത് .</li> <li>മുതിർന്ന പൗരന്മാരെ പൂർണ്ണമായും കിടപ്പിലാക്കിയിരിക്കുന്നത് .</li> <li>കൈ കഴുകാതെ മുതിർന്ന പൗരനെ സ്പർശിക്കുന്നത് .</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>പ്രായമായവർക്ക് ഇനിപ്പറയുന്ന ലക്ഷണങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ഹെൽപ്പ് ലൈനുമായി ബന്ധപ്പെടുക. <ul style="list-style-type: none"> <li>ശരീരവേദനയോടുകൂടിയോ അലിയാതെയോ പനി</li> <li>പുതിയ രോഗലക്ഷണങ്ങൾ , തുടർച്ചയായ ചുമ, ശ്വാസം മുട്ടൽ</li> <li>അസാധാരണമായ വിശപ്പ്, ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ പറ്റാതിരിക്കുക</li> </ul> </li> </ul>   |  |

**മാനസിക ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്കുള്ള ഉപദേശം**

| ചെയ്യേണ്ടവ   | ചെയ്യാൻ പാടില്ലാത്തവ   |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>വീട്ടിലെ ബന്ധുക്കളുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക.</li> <li>അയൽക്കാരുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തുക, സാമൂഹിക അകലം പാലിക്കുക, ആളുകൾ കൂടുതൽ ഒഴിവാക്കുക.</li> <li>സമാധാനപരമായ അന്തരീക്ഷം നൽകുക.</li> <li>പെയിന്റിംഗ്, സംഗീതം കേൾക്കൽ, വായന തുടങ്ങിയ പഴയ ഹോബികൾ വീണ്ടും കണ്ടെത്തുക.</li> <li>വിവരങ്ങളുടെ ഏറ്റവും വിശ്വസനീയമായ ഉറവിടങ്ങൾ മാത്രം ആക്സസ് ചെയ്യുകയും വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നുവെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.<br/>ഏകാന്തതയോ വിരസതയോ ഒഴിവാക്കാൻ പുകയില, മദ്യം , മറ്റ് മരുന്നുകൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.</li> <li>നിങ്ങൾക്ക് ഇതിനകം നിലവിലുള്ള ഒരു മാനസികരോഗമുണ്ടെങ്കിൽ, ഹെൽപ്പ് ലൈനിൽ വിളിക്കുക (08046110007)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>സ്വയം ഒറ്റപ്പെടുന്നത് .</li> <li>ഒരു മുറിയിൽ സ്വയം ഒതുങ്ങി ഇരിക്കുക .</li> <li>ഏതെങ്കിലും സെൻസേഷണൽ വാർത്തകളോ സോഷ്യൽ മീഡിയ പോസ്റ്റുകളോ പിന്തുടരുന്നത് .</li> <li>സ്ഥിരീകരിക്കാത്ത ഏതെങ്കിലും വാർത്തകളോ വിവരങ്ങളോ പർച്ചാരിപ്പിക്കുക അലൈ്ലിൽ പങ്കിടുന്നത് .</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>താഴെയുള്ള സാഹചര്യത്തിൽ ഹെൽപ്പ് ലൈനുമായി ബന്ധപ്പെടുക <ul style="list-style-type: none"> <li>പകൽ അമിതമായി മയക്കം, പർതികരിക്കാതിരിക്കുക, അനുചിതമായി സംസാരിക്കുക എന്നീ മാനസിക നിലയിലെ മാറ്റം.</li> <li>അയാൾക്ക് / അവൾക്ക് മുമ്പ് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ബന്ധുവിനെ തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവ് ഇല്ലാതെ പുതിയ തുടക്കം.</li> </ul> </li> </ul>  |  |

\*\*\*\*\*

Translated by  
Spoken Tutorials, IIT Bombay