



Ministry of Social Justice and  
Empowerment,  
Government of India



Department of Geriatric  
Medicine AIIMS,  
New Delhi

**কোবিদ-19 মনুংগী সেনিয়র সিতিজনশিংগীদমতা এদভাইজরী**

সেবস 2011গী এজ-কোহোর্ত দেতাগী মতুং ইল্লা, লৈবাক অসিদা সেনিয়র সিতিজন (চহি 60গী মথক) করোর 16 লৈ হয়না পানথি।

চহি 60-69গী মনুংদা লৈবা সেনিয়র সিতিজনশিং	করোর 8.8
চহি 70-79গী মনুংদা লৈবা সেনিয়র সিতিজনশিং	করোর 6.4
মতেং পীরিবা অহলশিং (চহি 80গী মথক নল্গা হিদাক লাংথকী মথো তারিবা মীওইশিং)	করোর 2.8
য়াল্লা লাইরবা অহলশিং (চংজফম লৈত্রবা নল্গা ইমুং-মনুংনা ইনথোকপীরবা)	করোর 0.18

কোবিদকী মতম অসিদা চহি 60গী মথকী সেনিয়র সিতিজনশিং অসি খুদোংথিবা হেল্লি। মসি সেনিয়র সিতিজনগীদমক মতম অসিদা মথোয়গী হকশেলগী ওইবা খুদোংথিনীংওই ওইবশিং অসিদগী করল্লা ঙাকথোক্কনি হয়বগী এদভাইজরীনি।

মসি কনাগীদমক্তনো?

- ক্রোনিক (মতম কুইনা নারক্কা) রেস্পিরেতরী দিজিজ, খুদম ওইনা এজমা, ক্রোনিক ওবসত্রক্তিব পলমোনরী দিজিজ (সি.ও.পি.দি.), ব্রোনকিক্তেসিস, পোস্ত ত্যুবক্যুলোসিস সেক্যুলী, ইন্টেন্সাইটিএল লঙ্গ দিজিজ
  - ক্রোনিক (মতম কুইনা নারক্কা) রেস্পিরেতরী দিজিজ, খুদম ওইনা এজমা, ক্রোনিক ওবসত্রক্তিব পলমোনরী দিজিজ (সি.ও.পি.দি.), ব্রোনকিক্তেসিস, পোস্ত ত্যুবক্যুলোসিস সিক্যুলী, ইন্টেন্সাইটিএল লঙ্গ দিজিজ
  - ক্রোনিক হার্ত দিজিজ, খুদম ওইনা হার্ত ফেল
  - ক্রোনিক কিদনী দিজিজ
  - ক্রোনিক লিভর দিজিজ, খুদম ওইনা অক্কোহোলিক, অমসুং ভাইরেল হেপতাইতিস
  - ক্রোনিক ন্যুরোলোজিকী ফিভম, খুদম ওইনা পার্কিন্সনগী লাইনা, স্ত্রোক
  - দাইবেতিস
  - হাইপেৰ্তেন্সন
  - কেম্পর

**মোবাইল ওইবা সেনিয়ৰ সিতিজনশিংগীদমক এদভাইজবীঃ**

তৌগদবশিং	তৌৰোইদবশিং
<ul style="list-style-type: none"> <li>• মতম চুপ্লা য়ুমদা লৈবীয়ু</li> <li>• য়ুমদা মীতোপ লাকহনবীগনু</li> <li>• তঙাইফদনা উনগদবা ওইরবদি, মীতর 1 লাপথোকবীয়ু</li> <li>• ইখন্ত লৈবীরবদি, য়ুমগী তঙাইফদবা পোংলমশিংগীদমক মশা ফবা য়ুমলোল্লবশিংগা তাল্লবীবা য়াই</li> <li>• মী য়াল্লা নল্লগা খজিক্তং ওইরবসু পুনবীগনু</li> <li>• য়ুমদা মোবাইল এক্তিৰ ওইনা থল্লীয়ু</li> <li>• য়ুমদা অচম্বা শাজেল অমসুং যোগ তৌবীয়ু</li> <li>• খুং-শা হামদোকুনা লুনা-নাল্লা লৈবীয়ু। মরু ওইনা চাক চাট্ৰিঙে অমদি অমাংশঙ চংলুরবা মতুংদা। সাপোন অমদি ঙ্গিশিংনা সেকেন্দ 20 খুং-শা হামদোকপীয়ু</li> <li>• অনোক্কুম্বা তোইনা পাইগনবা পোংশিং তোইনা শেংদোকপীয়ু</li> <li>• তিসু পেপর/রুমালদা হকথি খনবীয়ু অমসুং লোক খুবীয়ু। হকথি খনবা নল্লগা লোক খুরবা মতুংদা তিসু পেপর অদু মখুম খুম্বা বিন অমদা হাল্লীয়ু/অদোমগী খুং হামদোকপীয়ু অমসুং রুমাল শুদোকপীয়ু</li> <li>• য়ুমদা থোংবা অশাবা চাক চাদুনা মতিক চাবা ন্যুত্রিসন ফংবীয়ু, তোইনা হাইড্রেং তৌবীয়ু অমসুং ইম্যুনিতী হেনগংহল্লবা অতেকপা হৈ মহি থকপীয়ু</li> <li>• অদোমগী হিদাক-লাংথক চাং নাইনা চাবীয়ু</li> <li>• অদোমগী হকচাং য়েংশিনবীয়ু। অদোম লাইহৌ হৌরবা, লোক খুরবা অমসুং/নল্লগা নিংশা হোনবদা বারবা নল্লগা মখল অমা হেজ্জগী হকচাং নুংঙাইরক্তবদি, খুদজা মনাক নকপা হেল্থ কেয়র ফেসিলিতীদা চংপীয়ু অমসুং মেদিকেল এদভাইস ইনবীয়ু</li> <li>• অদোমগী ইমুংগী মীওইশিংগা, মরুপ-মপাংশিংগা কোল নল্লগা ভিদিও কনফরেন্সগী থোংদা বারী শাবীয়ু (অদোমগী নাক্তা লৈতনবা), মথৌ তারবদি ইমুং-মনুংগী মীওইশিংদগী মতেং লৌবীয়ু</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• কোরোনাভাইরস লাইনাগী লাইওং (লাইহৌ/লোক খুবা/নিংশা হোনবা ব্রাবা) উংলবা মীওইশিংগা নকশিল্লা লোইনবা</li> <li>• অদোমগী মরুপ অমসুং নকশিল্লা কনাগা খুং শোক্কা নল্লগা লেঞ্জোল্লাবা</li> <li>• পার্ক, কৈথেল অমসুং ধর্মগী ওইবা মফমশিংগুম্বা মীয়াম তিনবা মফমদা চংপা</li> <li>• অদোমগী খুংতা হকথি খনবা নল্লগা লোক খুজিনবা</li> <li>• অদোমগী মাই, মিং অমসুং নাতোল্লা শোকপা</li> <li>• ইশা-ইল্লা হিদাক থাবা</li> <li>• রুতিন চেকঅপকীদমক হোস্পিতালদা চংপা নল্লগা লায়েংবা। হেক গুল্লিমথে অদোমগী দোক্তরগা তেলি-কম্পলতেসন তৌবা</li> <li>• য়ুমদা ইমুংগী মীওইশিং অমসুং মরুপ-মপাংশিং কোবা</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• কালেন্জানা মরম ওইদুনা দিহাইড্রেসল্দগী ঙাকথোকপীয়ু। ঙ্গিশিং মরাং কাইনা থকপীয়ু। (হাল্লদগী হাৰ্ত অমসুং কিদনীগী অনাবা লৈবশিং চেকশিনবীয়ু)</li> </ul>	

## सेवागी मथो तावा सेनियर सितिजनशिंगी केयरगिबरशिंगीदमक एदभाइजरी

तोगदवशिं	तोरौइदवशिं
<ul style="list-style-type: none"> <li>अहल ओइरवशिंगी सेवा तौद्रिंउदा अदोमगी थुं-शा नींथिजना हामदोकपीयू</li> <li>सेनियर सितिजनगी मनाज्जा चंवा मतमदा नातोन अमदि चिन अदू तिसू नत्रगा फिना नींथिजना कुप्लीयू</li> <li>तौइना शिजिल्लवा लैमाइशिं अदू लूना नान्ना थन्नीयू। मसिदा राकिं चैसू, राकर, झील चेर, वेदपेन असिनचिंवा याओरि</li> <li>अहलशिंना थुं-शा हाम्बदा मथोयगी मतें पांवीयू</li> <li>सेनियर सिजनशिंबू चाक अमसूंग ङशिं नींजना पीज-पीथकपीयू</li> <li>मथोयगी हकचां चां नाइना येंशिनवीयू</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>लाईहो/लोक थुवा/निंशा होनवदा नुंउाईतवा सेनियर सितिजनगी मनाज्जा चंवा</li> <li>सेनियर सितिजनशिं अदू फमूंदता लैहनवा</li> <li>थुं-शा हामदना सेनियर सितिजनशिंदा शोकपा</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>अहल ओइरवशिं अदूदा मथागी लाईओं असि थेंनवीरवदि हेल्लाईन्दा पाउ फाउनवीयू: <ul style="list-style-type: none"> <li>लाईहो होवा, हकचां थिल्लोकपा नत्रगा थिल्लोक्तवा</li> <li>नौना होरकपा, लोक लेपुना थुवा, निंशा थवें थवें होनवा</li> <li>मतम चादना चावा तुमदवा, चाओ हायवा यादवा</li> </ul> </li> </ul>	

## ब्राखल फना लैनवा सेनियर सितिजनशिंगीदमक एदभाइजरी

तोगदवशिं	तोरौइदवशिं
<ul style="list-style-type: none"> <li>युमदा मरी-मताशिंगा पाउ फाउनवीयू</li> <li>युमलोल्लवशिंगा पाउ फाउनवीयू, सोसियेल दिस्केन्सिं गोकपीयू, मीयाम तिनवा तोकपीयू</li> <li>इं तप्ला फिभम अमा शागंपीयू</li> <li>अरिवा हैनवीशिं थुदम ओइना लाई येकपा, ङशै तावा, लाइरिक पावा तौवीयू</li> <li>मरी लैनवा मरिक चून्ना इ-पाउदमक थजवीयू</li> <li>इथन्ता लैवा अमदि ब्राखल नुंउाईतवा कोकहन्नवा हिदाकमना, यु अमसूंग अते द्रगशिं शिजिल्लवीगनु</li> <li>अदोमगी हान्ना ब्राखलगी अनाव लैवीरवदि हेल्लाईन्दा कोल तौवीयू (08046110007)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>इशा इथन्ता तोथाइना लैवीयू</li> <li>अदोम इशादा का अमदगी हेल्दोकपीगनु</li> <li>मिंकुप नाहम शिंनवगी पाउ नत्रगा सेसियेल मीदियादा पोस्त तौरकपा अदू इनवीयू</li> <li>मथो मरम थुदवा पाउ नत्रगा बारोल अमता शल्दोकपीगनु</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>मथागी फिभम असि लैरवदि हेल्लाईगा पाउ फाउनवीयू <ul style="list-style-type: none"> <li>ब्राखलगी फिभमदा अहोंवा लान्कवा, थुदम ओइना असिगुन्ना मतम असिदा का हेन्ना उईनींवा फाउरवा, पाउथुम पीरकुवा, मरी मथो शन्नदना ब्रा गं शकवा</li> <li>ममांदसू तौरन्ना यावा मरी मताशिं मशक थुवा गुमदवगी मओं उंलकवा</li> </ul> </li> </ul>	

\*\*\*\*\*

Translated by

Spoken Tutorials, IIT Bombay