



Ministry of Social Justice and Empowerment,
Government of India



Department of Geriatric Medicine AIIMS,
New Delhi

கோவிட் -19(COVID-19)ன் போது மூத்த குடிமக்களுக்கான ஆலோசனை

மக்கள்தொகை கணக்கெடுப்பு 2011 வயது-ஒருங்கிணைந்த தரவுகளின் அடிப்படையில், நாட்டில் சுமார் 16 கோடி மூத்த குடிமக்கள் (60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்) இருப்பார்கள் என்று கணிக்கப்பட்டுள்ளது.

60-69 வயதுக்கு இடைப்பட்ட மூத்த குடிமக்கள்	8.8 கோடி
70-79 வயதுக்கு இடைப்பட்ட மூத்த குடிமக்கள்	6.4 கோடி
உதவி பெறுகின்ற பெரியவர்கள் (80 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் அல்லது மருத்துவ உதவி தேவைப்படும் மக்கள்)	2.8 கோடி
ஆதரவில்லாத பெரியவர்கள் (வீடற்றவர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்களால் கைவிடப்பட்டவர்கள்)	0.18 கோடி

60 வயதிற்கு மேற்பட்ட மூத்த குடிமக்கள் COVID காலங்களில் அதிக ஆபத்தை எதிர்கொள்கின்றனர். இந்த காலகட்டத்தில் அதிகரித்துள்ள சுகாதார ஆபத்திலிருந்து அவர்களை எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்பது குறித்த, மூத்த குடிமக்களுக்கும் அவர்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கும் இது ஒரு ஆலோசனையாகும்.

இது யாருக்காக?

- 60 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் குறிப்பாக பின்வரும் மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்டவர்கள்
 1. ஆஸ்துமா, நாள்பட்ட அடைப்பை கொண்ட நுரையீரல் நோய் (சிஓபிடி), மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, காசநோயின் பின்விளைவான நலிவுநிலை, இடைநிலை நுரையீரல் நோய் போன்ற நீடித்த (நீண்ட கால) சுவாச நோய்
 2. இதய செயலிழப்பு போன்ற நாள்பட்ட இதய நோய்
 3. நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய்
 4. மதுக்கு அடிமையான கல்ஸீரல் மற்றும் வைரல் ஹெபடைடிஸ் போன்ற நீண்டகால கல்ஸீரல் நோய்
 5. பார்கின்சன் நோய், பக்கவாதம் போன்ற நாள்பட்ட நரம்பியல் நிலைமைகள்
 6. நீரிழிவு நோய்
 7. உயர் இரத்த அழுத்தம்
 8. புற்றுநோய்

செய்யவேண்டியவை	செய்யக்கூடாதவை
<ul style="list-style-type: none"> • எந்நேரமும் வீட்டிற்குள் இருங்கள் • வீட்டிற்கு வரும் பார்வையாளர்களை தவிர்த்திடுங்கள் • கலந்துரையாடல் அவசியம் என்றால், 1 மீட்டர் இடைவெளியை பின்பற்றுங்கள் • தனியாக இருக்கிறீர்கள் எனில், வீட்டிற்கு அத்தியாவசியமான பொருட்களைப் பெறுவதற்கு ஆரோக்கியமான அண்டை வீட்டாரின் உதவியை நாடலாம் • சிறிய மற்றும் பெரிய கூட்டங்களை எப்பொழுதும் தவிர்க்கவும் • வீட்டிற்குள் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும் • வீட்டில் லேசான உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகா செய்யலாம் • கைகளை கழுவுவதன் மூலம் சுகாதாரத்தை பேணுங்கள். குறிப்பாக உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன் மற்றும் கழிவறையை பயன்படுத்திய பிறகு. குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு தண்ணீர் மற்றும் சோப்புடன் கைகளை கழுவுவதன் மூலம் இதைச் செய்யலாம். • கண்ணாடி போன்ற அடிக்கடி தொடுகின்ற பொருட்களை சுத்தம் செய்யுங்கள் • ஒரு கைக்குட்டை அல்லது காகிதத்தினால் மூக்கை மூடி பின் தும்மவும் அல்லது இருமவும். பின் அந்த காகிதத்தை ஒரு மூடிய தொட்டியினுள் போடவும்/உங்கள் கைக்குட்டை மற்றும் கைகளை கழுவுவும் • வீட்டில் சமைத்த புதிய சூடான உணவு மூலம் சரியான ஊட்டச்சத்தை பெற உறுதிபடுத்திக்கொள்ளுங்கள், அடிக்கடி தண்ணீரை பருகுவீர்கள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க பழச் சாறுகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் • உங்கள் தினசரி பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகளை தவறாமல் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். • உங்கள் ஆரோக்கியத்தை கண்காணிக்கவும். உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் மற்றும்/அல்லது மூச்சுத்திணறல் அல்லது வேறு ஏதேனும் உடல்நலப் பிரச்சினை ஏற்பட்டால், உடனடியாக அருகிலுள்ள சுகாதார மையத்தை தொடர்புகொண்டு மருத்துவ ஆலோசனையை பின்பற்றவும் • உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் (உங்களுடன் கூட இல்லாத), உறவினர்கள், நண்பர்களுடன் தொலைபேசி அல்லது வீடியோ கான்பரன்சிங் மூலம் பேசுங்கள், தேவைப்பட்டால் குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்து உதவி பெறுங்கள் 	<ul style="list-style-type: none"> • கொரோனா வைரஸ் நோயின் அறிகுறிகளை (காய்ச்சல்/இருமல்/மூச்சுத்திணறல்) வெளிப்படுத்தும் ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொள்வது • கைகுலுக்குவது அல்லது உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் நெருங்கியவர்களை கட்டியணைப்பது • பூங்காக்கள், சந்தைகள் மற்றும் மதம் சார்ந்த இடங்கள் போன்ற நெரிசலான இடங்களுக்குச் செல்வது • உங்கள் வெறும் கைகளில் இருமுவது அல்லது தும்முவது • உங்கள் கண்கள், முகம் மற்றும் மூக்கைத் தொடுவது • சுயமாக மருந்தை உட்கொள்வது • வழக்கமான சோதனைக்காக அல்லது தொடர் கண்காணிப்புக்காக மருத்துவமனைக்குச் செல்வது. முடிந்த வரை, உங்கள் சுகாதார வழங்குநருடன் தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளவும் • குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களை வீட்டிற்கு அழைப்பது
<ul style="list-style-type: none"> • கோடை காரணமாக, நீரிழைப்பைத் தவிர்க்கவும். போதுமான அளவு தண்ணீரை உட்கொள்ளுங்கள். (ஏற்கனவே இதய மற்றும் சிறுநீரக நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான எச்சரிக்கை) 	

சார்ந்திருக்கும் மூத்த குடிமக்களின் பராமரிப்பாளர்களுக்கான ஆலோசனை

செய்யவேண்டியவை	செய்யக்கூடாதவை
<ul style="list-style-type: none"> வயதான நபருக்கு உதவுவதற்கு முன் உங்கள் கைகளை கழுவுவும் மூத்த குடிமக்களுக்கு உதவி செய்யும் போது, மூக்கு மற்றும் வாயை ஒரு காகிதம் அல்லது துணியைப் பயன்படுத்தி போதுமான அளவு மூடிக்கொள்ளவும் அடிக்கடி பயன்படுத்தப்படும் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்யுங்கள். மூங்கில் கைத்தடி, ஊன்றுகோல், சக்கர நாற்காலி, கழிகலம் போன்றவை இதில் அடங்கும் வயதான நபருக்கு உதவுங்கள் மற்றும் அவரது கைகளை கழுவுவதற்கு உதவுங்கள் மூத்த குடிமக்கள் சரியான அளவு உணவு மற்றும் நீரை உட்கொள்ள உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள் அவரது ஆரோக்கியத்தை கண்காணிக்கவும் 	<ul style="list-style-type: none"> காய்ச்சல்/இருமல்/மூச்சுத்திணறலால் அவதிப்படுகின்ற மூத்த குடிமக்களின் அருகில் செல்வது மூத்த குடிமக்களை எப்போதும் படுக்கையிலேயே வைத்திருப்பது கைகளை கழுவாமல் மூத்த குடிமக்களை தொடுவது
<p>வயது முதிர்ந்தவர்க்கு பின்வரும் அறிகுறிகள் இருந்தால் உதவி எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:</p> <ul style="list-style-type: none"> உடல் வலியுடன் கூடிய அல்லது உடல் வலி அல்லாத காய்ச்சல் புதிதாக தொடங்கிய தொடர்ச்சியான இருமல், மூச்சுத் திணறல் வழக்கத்திற்கு மாறாக மிகுந்த பசியின்மை, சாப்பிட முடியாத நிலைமை 	

மன நலம் குறித்து மூத்த குடிமக்களுக்கான ஆலோசனை

செய்யவேண்டியவை	செய்யக்கூடாதவை
<ul style="list-style-type: none"> வீட்டில் உறவினர்களுடன் பேசிக்கொண்டிருங்கள் சமூக இடைவெளியை கடைப்பிடித்து மற்றும் மக்களின் கூட்டத்தை தவிர்த்து அண்டை வீட்டாருடன் உரையாடலாம் அமைதியான சூழலை உருவாக்கவும் ஓவியம், இசையை கேட்பது, படிப்பது போன்ற பழைய பொழுதுபோக்குகளை மீண்டும் தொடங்கவும் தகவலின் மிகவும் நம்பகமான ஆதாரங்களை மட்டுமே அணுகவும் நம்பவும் உறுதிசெய்க தனிமை அல்லது சலிப்பைத் தவிர்க்க புகையிலை, மதுபானம் மற்றும் பிற மருந்துகளைத் தவிர்க்கவும் ஏற்கனவே உங்களுக்கு ஏதேனும் ஒரு மனநோய் இருந்தால், உதவி எண்ணை அழைக்கவும் (08046110007) 	<ul style="list-style-type: none"> உங்களை தனிமைப்படுத்திக்கொள்வது எப்போதும் ஒரே அறையில் இருப்பது எந்தவொரு பரபரப்பான செய்திகளையும் அல்லது சமூக ஊடக இடுகைகளையும் பின்பற்றுவது சரிபார்க்கப்படாத செய்திகள் அல்லது தகவல்களை மேலும் பரப்புவது அல்லது பகிர்வது
<p>பின்வரும் நிலைமைகளில் உதவி எண்ணை தொடர்பு கொள்ளவும்:</p> <ul style="list-style-type: none"> பகலில் அதிகப்படியான மயக்கம், பதிலளிக்காமல் இருப்பது, தொடர்பில்லாமல் பேசுவது போன்ற மன நிலையில் மாற்றம் அவர் முன்பு கண்டுணரக்கூடிய உறவினரை அடையாளம் காண இயலாமையின் புதிய தொடக்கம் 	