

(COVID-19) कोरोना-19 बुजुर्गों के लिए सलाह

कोविड-19 वाले अधिकांश लोग, नोवल कोरोना वायरस के कारण होने वाले रोग, सर्दी या फ्लू जैसे हल्के लक्षणों का अनुभव करेंगे, बुजुर्ग बहुत बीमार होने की चपेट में हैं। साक्ष्य से पता चलता है कि 60 वर्ष या उससे अधिक आयु के व्यस्क या पुरानी चिकित्सा स्थितियों (जैसे हृदय रोग, फेफड़े की बीमारी, और मधुमेह) से जटिलताओं और मृत्यु दर का सबसे अधिक खतरा होता है।

इसके कई कारण हैं। वृद्ध लोगों में प्रतिरक्षा प्रणाली उतनी मजबूत नहीं होती है, इसलिए वे संक्रामक रोगों की चपेट में आ जाते हैं। उनमें हृदय रोग, फेफड़े की बीमारी, मधुमेह या किडनी रोग जैसी स्थितियां होने की अधिक संभावना है, जो उनके शरीर की संक्रामक बीमारी से लड़ने की क्षमता को कमजोर करते हैं।

वे निगरानी में या वृद्धाश्रम जैसी संस्थागत व्यवस्था में भी रह सकते हैं, या अधिक भीड़ वाली स्थिति में परिवार के साथ रहना जहाँ संक्रमण का सबसे अधिक खतरा है। बुजुर्गों को आईसोलेशन अथवा परिवर्तनीयता की चुनौती (पीडीत के लिए विशेष व्यवस्था) का सामना करना पर सकता है। क्योंकि आईसोलेशन के कारण, उन्हें इस बारे में जानकारी नहीं रहेंगे कि क्या करना है या भोजन प्राप्त करने में सक्षम नहीं है यदि भंडारण खाली हो तो चींजे और भी कठीन हो जाती है।

यहाँ कुछ चींजे दी गई हैं जिससे बुजुर्ग एवं उनके परिवार के सदस्यों और देखभाल करने वाले अपने जोखिमों का कम करने में सक्षम हो सकते हैं :

- प्रतिदिन निवारक क्रियाएं करें जैसे 20 सेकण्ड के लिए हाथों को अक्सर साबुन और पानी से साफ करना (यदि साबुन और पानी उपलब्ध नहीं है, तो एक ऐसे हैंड सेनिटाइजर का उपयोग करें जिसमें कम से कम 60% अल्कोहल हो), सार्वजनिक स्थानों वाली सतहों को संभव हद तक छूने से बचें और कीटाणुओं को दूर करने के लिए घर कीटाणुरहित करें, अपने चेहरे, नाक और आँखों आदि को छूने से बचें।
- बीमार लोगों के साथ निकट सम्पर्क से बचें – कम से कम छः फीट दूर रहें।
- भीड़-भाड़ वाले जगहों और सामाजिक/सामुदायिक समारोहों से बचें, विशेष रूप से दर्गन्ध वाले क्षेत्रों, जैसे पूजा स्थल, सामुदायिक केन्द्र इत्यादि।
- सभी गैर जरूरी यात्रा, विशेष रूप से सार्वजनिक परिवहन का अधिक से अधिक उपयोग करें।
- सूनिश्चित करें कि आपके पास बुखार और अन्य लक्षणों के इलाज के लिए कम से कम दो सप्ताह के लिए पर्याप्त भोजन की आपूर्ति और सीधे दुकान से खरीदी गई दवाओं और चिकित्सा आपूर्ति (ऊतकों आदि) है। जिससे ज्यादातर लोग घर पर ही कोविड-19 से उबर पाएंगे।
- यदि आपके समुदाय/परिवार में कोई कोविड-19 पॉजिटिव है, तो जितना संभव हो सके घर में रहें और पारिवारिक, शोषल, या कमरषीयल नेटवर्क के माध्यम से अपने घर में भोजन लाने के तरीकों पर विचार करें।

- देख-रेख करने वाले को अतिरिक्त सावधानिया रखने की आवश्यकता है और अगर वृद्धों के देख-रेख करने वाले बीमार पड़जाने पर अन्य वैकल्पिक व्यवस्था को सूनिश्चित करें।
- यदि बुजुर्ग पहले से ही एक वृद्धा आश्रम या वरिष्ठ देखभाल सुविधा में हैं, तो उनके परिवार को यह सत्यापित करना चाहिए कि ये सुविधाएं उचित सावधानी बरत रही हैं। परिवारों को उस देखभाल को ध्यान देना होगा कि बुजुर्ग को जो सुविधा मिल रहा है वह पर्याप्त है। अगर वे उस देखभाल को प्रदान करने में सक्षम नहीं हैं तो उन्हें घर ले जा कर देखभाल करें।
- कोविड-19 की शुरुवात और प्रसार को रोकने के लिए वृद्धा आश्रम या वरिष्ठ देखभाल सुविधाओं को सतर्क किया जाना चाहिए।
- घर में रहते हुए बुजुर्गों को हॉल में या कमरे के आसपास चलने के लिए प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। समग्र स्वास्थ्य के लिए पूरे दिन सिर्फ बैठना या लेटना महत्वपूर्ण नहीं है।
- बुखार, खांसी, और सांस की तकलीफ सहित संभावित कोविड -19 लक्षणों को परखें, और यदि आप अनमें से किसी भी लक्षण को महसूस करें, तो परिवार सहित चिकित्सक से सम्पर्क करें। यदि आप इस तरह के लक्षणों को देखते हैं तो बाहर निकलने के लिए स्थानिय हेल्पलाईन नम्बर रखें।
- मनोसामाजिक समर्थन के संदर्भ में, परिवारों को सामाजिक अलगाव से बचने के लिए नियमित रूप से बुजुर्गों को बुलाना सुनिश्चित करें।

1.11 References

- <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
- <https://news.un.org/en/events/un-news-coverage-coronavirus-outbreak>
- <https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf>
- <https://reliefweb.int/report/world/covid-19-how-include-marginalized-and-vulnerable-people-risk-communication-and>
- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/high-risk-complications.html>
- <https://www.weforum.org/agenda/2020/03/coronavirus-covid-19-elderly-older-people-health-risk/>
- <https://www.statnews.com/2020/03/12/ga-how-to-care-for-the-elderly-without-putting-them-at-risk-of-coronavirus/>