

प्रश्न: कोविड-19 के दौरान भारत की बुजुर्ग आबादी के लिए स्वास्थ्य परामर्श

उत्तर: कोविड-19 ने वैश्विक स्तर पर कई लोगों को प्रभावित किया है और लगातार अपनी पहुंच बढ़ा रहा है। जबकि भारत सरकार ने देशभर में राष्ट्रव्यापी लॉकडाउन सहित कोविड-19 के प्रसार को रोकने के लिए कड़े कदम उठाए हैं। हम में से हर एक व्यक्ति के लिए प्रोटोकॉल का पालन करना तथा रोग के संचारण की कड़ी को तोड़ने के लिए आवश्यक उपाय और सावधानियां अपनाना भी अति महत्वपूर्ण है।

बुजुर्ग लोगों को कोविड -19 संक्रमण से पीड़ित होने का अधिक जोखिम अधिक होता है, क्योंकि उनमें उम्र की अधिकता के कारण शरीर की रोग रोगप्रतिरोधक क्षमता तुलनात्मक रूप से कम होने की वजह से संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है इसके साथ ही साथ मधुमेह, उच्च रक्तचाप, क्रोनिक किडनी रोग और क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज जैसी कई संबद्ध सह-रुग्णताओं में कोविड-19 से संक्रमण का जोखिम बढ़ जाता है। इसके अलावा, वृद्धावस्था में रोग के प्रकरण के कारन मृत्यु की संभावना अधिक हो जाती है। कोविड19 के संदर्भ में वृद्धावस्था में यह संभावना और बढ़ जाती है।

हालांकि, निम्नलिखित उपायों के माध्यम से बुजुर्गों में कोविड-19 संचारण को कम किया जा सकता है:

क्या करें

1. घर पर रहें। घर में आने वाले आगंतुकों से मिलने से बचें। यदि बैठक आवश्यक है, तो एक मीटर की दूरी बनाए रखें।
2. अक्सर अपने हाथों और चेहरे को साबुन और पानी से नियमित रूप से धोएं।
3. छींकते और खांसते समय अपनी नाक और मुंह को रुमाल या टिशू पेपर या तो अपनी कोहनी को मोड़कर ढकें। उसके बाद रुमाल को धोएं अथवा टिशू पेपर को ढकन लगे कचरे के डिब्बे में डालें।
4. घर पर पका हुआ ताजा गर्म भोजन के माध्यम से उचित पोषण सुनिश्चित करें, अक्सर हाइड्रेट रहें और प्रतिरक्षा को बढ़ाने के लिए ताजा रस पीएं।
5. व्यायाम और ध्यान करें।
6. अपनी दैनिक प्रस्तावित दवाओं का नियमित सेवन करें।

7. अपने परिवार के सदस्यों (आपके साथ नहीं रहना), रिश्तेदारों, मित्रों को कॉल या वीडियो करें अथवा वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के माध्यम से उनसे बात करें, यदि आवश्यक हो, तो इसके लिए परिवार के सदस्यों का सहयोग लें।
8. मोतियाबिंद सर्जरी या घुटना प्रतिस्थापन जैसी अपनी किसी भी वैकल्पिक सर्जरी (यदि कोई हो) को स्थगित करें।
9. नियमित रूप से कीटाणुनाशक से अक्सर छुए जाने वाली सतहों को साफ करें।
10. अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें। यदि आप बुखार, खांसी और/या सांस लेने में कठिनाई महसूस करते हैं, तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य देखभाल सुविधा केंद्र से संपर्क करें तथा उनके द्वारा दी गई चिकित्सा सलाह का पालन करें।

क्या न करें

1. बिना चेहरा ढके या सीधे हाथों पर छीकने या खांसने से बचें।
2. यदि आप बुखार और खांसी से पीड़ित हैं तो अपने संपर्कों के नज़दीक न जाएं।
3. अपनी आंखों, चेहरे, नाक और जीभ को न छुएं।
4. पीड़ितों/रोगियों के पास न जाएं।
5. आत्म-चिकित्सा न करें।
6. अपने मित्रों और आसपास के लोगों से हाथ न मिलाएं या गले न लगें।
7. रूटीन चेकअप या फॉलोअप के लिए अस्पताल न जाएं। जहां तक संभव हो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता के साथ टेली-परामर्श करें।

8. पार्को, बाजारो और धार्मिक स्थानो जैसे भीड़-भाड़ वाले स्थानो पर न जाएं।

9. जब तक बहुत ज़रूरी न हो, बाहर न जाएं।