

COVID-19ರ ಬಗ್ಗೆ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಸಲಹೆ

COVID-19 ಹೊಂದಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು, ಕರೋನವೈರಸ್ ಕಾದಂಬರಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯು ಶೀತ ಅಥವಾ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಹೋಲುವ ಸೌಮ್ಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತದೆ, ವಯಸ್ಸಾದವರು ತುಂಬಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. 60 ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ವಯಸ್ಕರು ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳೊಂದಿಗೆ (ಹೃದ್ಯೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ಮುಂತಾದವು) ತೊಡಕುಗಳು ಮತ್ತು ಮಾರಣಾಂತಿಕ ದರಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪುರಾವೆಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ಜನರು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಹೊಂದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಹೃದ್ಯೋಗ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆಯಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ, ಇದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಅವರ ದೇಹದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಅವರು ನರ್ಸಿಂಗ್ ಅಥವಾ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಂತಹ ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಸೆಟ್ಟಿಂಗ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಜನದಟ್ಟಣೆಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬದೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು, ಅಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರು ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆ ಅಥವಾ ಚಲನಶೀಲತೆ ಸವಾಲುಗಳನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿರಬಹುದು. ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಕಾರಣ, ಅವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯದಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಮಳಿಗೆಗಳು ದಾಸ್ತಾನು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಕರವಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವಯಸ್ಸಾದವರು ಮತ್ತು ಅವರ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರು ಮತ್ತು ಪಾಲನೆ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ:

- 20 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ cleaning ಗೊಳಿಸುವಂತಹ ದೈನಂದಿನ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ (ಎಫ್ ಸೋಪ್ ಮತ್ತು ನೀರು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ, ಹ್ಯಾಂಡ್ ಸ್ಯಾನಿಟೈಜರ್ ಬಳಸಿ ಅದು ಕನಿಷ್ಠ 60% ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ), ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಮನೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ clean ಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮುಖ, ಮೂಗು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಜನರೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ಅಡಿ ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

- ಕಿಕ್ಕಿರಿದ ಸ್ಥಳಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ / ಸಮುದಾಯ ಕೂಟಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳಗಳು, ಸಮುದಾಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು ಮುಂತಾದ ಕಳಪೆ ಗಾಳಿ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಅನಿವಾರ್ಯವಲ್ಲದ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಾರಿಗೆಯ ಬಳಕೆ ಯಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಖಚಿತವಾಗಿರಿ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಇತರ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ನೀವು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತೀರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸರಬರಾಜುಗಳನ್ನು (ಅಂಗಾಂಶಗಳು, ಇತ್ಯಾದಿ) ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ COVID-19 ನಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯ / ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪ್ರಕರಣವಿದ್ದರೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಥವಾ ವಾಣಿಜ್ಯ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ತಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.
- ಆರೈಕೆದಾರರು ಸ್ವತಃ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕುಟುಂಬವು ಬ್ಯಾಕ್‌ಪ್ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು.
- ವಯಸ್ಸಾದವರು ಈಗಾಗಲೇ ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮದಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹಿರಿಯರ ಆರೈಕೆ ಸೌಲಭ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಕುಟುಂಬಗಳು ಈ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.
- COVID-19ರ ಪರಿಚಯ ಮತ್ತು ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತಮ್ಮ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಅವರನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯದರೆ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಮನೆಗಳು ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ಆರೈಕೆ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಬೇಕು.
- ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ, ವೃದ್ಧರನ್ನು ಹಜಾರಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕೋಣೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ನಡೆಯುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಇಡೀ ದಿನ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಥವಾ ಮಲಗುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಸೇರಿದಂತೆ COVID-19 ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿ, ಮತ್ತು ಈ ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ನೀವು ತಲುಪಬೇಕಾದರೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಹಾಯವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಕುಟುಂಬಗಳು ವಯಸ್ಸಾದವರನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾತನಾಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಂಬಲ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

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/qa-how-to-care-for-the-elderly-without-putting-them-at-risk-of-coronavirus/>