



COVID-19 અન્વયે
વંદનીય વરિષ્ઠ નાગરિકો માટેની
માર્ગદર્શિકા
તા.૨૨.૦૫.૨૦૨૦



હાલમાં સમગ્ર વિશ્વ કોવીડ-૧૯ મહામારીનો સામનો કરી રહેલ છે. વિવિધ દેશોના અનુભવો અને ભારતના અનુભવોને ધ્યાને લઈને એવું ધ્યાને આવેલ છે કે ૫૦-૫૫ વર્ષથી વધુ વયના વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે કોરોના વાયરસ (COVID-19) થી જોખમ વધી જાય છે. આવા વરિષ્ઠ નાગરિકો અને તેમના સંભાળકર્તાઓ માટે આ કોરોના વાયરસ (COVID-19) ના સમયગાળા દરમિયાન વધતા જોખમથી કેવી રીતે રક્ષણ મેળવી શકાય તે અંગેની સુરત મહાનગરપાલિકા દ્વારા જાહેર જનતા જોગ આ એક એડવાઈઝરી છે.

આ એડવાઈઝરી કોના માટે છે?

૫૦-૫૫ વર્ષથી વધુ વયના વરિષ્ઠ નાગરિકો અને ખાસ કરીને એવા લોકો જેઓ નીચે આપેલ તબીબી સ્થિતિ ધરાવતા હોય છે.

- દીર્ઘકાલીન (લાંબા સમયથી) શ્વસનસંબંધી રોગ, અસ્થમા, દીર્ઘ કાલીન અવરોધાત્મક ક્રોન્સીય રોગ (COPD), બ્રોન્કીઈક્ટેસીસ (શ્વસનલિકાવિસ્ફાર), પોસ્ટ ટ્યુબરક્યુલસસીકવીલે, ઇન્ટરિટરશીઅલ ફેફસાનો રોગ
- દીર્ઘકાલીન હૃદય રોગ, જેમ કે હૃદય પાત
- દીર્ઘકાલીન કિડની રોગ
- દીર્ઘકાલીન ચક્રત રોગ, જેમ કે આલ્કોહોલીક અને વાઈરલ હેપેટાઈટીસ
- દીર્ઘકાલીન ન્યુરોલોજીક (જ્ઞાનતંતુને લગતી) સ્થિતિ, જેમ કે પાર્કિન્સન્સ રોગ, સ્ટ્રોક
- ડાયાબીટીસ
- હાયપરટેન્શન
- કેન્સર



સુરત મહાનગરપાલિકા વિસ્તારમાં હાલમાં નોંધાયેલ કુલ કેસ પૈકી ૩૦% દર્દીઓ એવા છે કે જેમની વય ૫૦ વર્ષ થી વધુ છે. આ તમામ પૈકી અડધા ભાગના લોકો ને કો-મોરબીડીટી એટલે કે અન્ય બીમારીઓ છે. ટોટલ કોવીડ-19 અંતર્ગત થયેલ મરણની વિગતો ધ્યાનમાં લઈએ તો મોટા ભાગના દર્દીઓ ને અગાઉથી જ બીમારીઓ ખાસ કરીને ડાયાબીટીસ, બ્લડપ્રેશર વગેરે હોય છે

આ અનુસંધાને જેમની ઉંમર ૫૦ વર્ષ થી વધુ છે તેમજ જેમને અન્ય બીમારીઓ છે તેવા લોકોએ ખાસ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે, જેથી કોવીડ-૧૯ રોગ થી બચી શકાય તેમ છે

હાલમાં આ તમામ લોકોએ પોતાની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવાની જરૂર હોય, દિવસ માં ઓછામાં ઓછી ૩૦ મિનીટ યોગાસન, પ્રાણાયામ, મેડીટેશન તેમજ અન્ય પ્રવૃત્તિઓ માં ફાળવવી તેમજ બિનજરૂરી બહાર જવાનું ટાળવું.

ડાયાબીટીસના દર્દીઓ માટે :

1. સમતોલ આહાર લેવો, શુગરની પરીસ્થિતીને અનુલક્ષીને ખાસ પરેજી રાખવી
2. બ્લડ શુગરની તપાસ સમયાંતરે નિયમિત રીતે કરાવવી તેમજ તે પ્રમાણે ડોક્ટરની સલાહ મુજબ દવાઓ નું રેગ્યુલર સેવન કરવું.તેમજ રોજીટી દવાનો પુરતા પ્રમાણમાં જથ્થો રાખવો.
3. તબિયતમાં અચાનક ફરક જણાય તો તુરંત આપને સારવાર આપતા ડોક્ટર અથવા નજીકના આરોગ્ય કેન્દ્ર પર સલાહ લેવી.
4. ડોક્ટરની સલાહ અનુસાર તથા શારીરિક જરૂરીયાત અનુસાર કસરત/પ્રાણાયામ/ યોગા કરવું
5. તેઓને ઘરની બહાર નીકળતા અટકાવવા તેમની જરૂરીયાતની વસ્તુ લાવી તેમને મદદરૂપ થવું.

બ્લડ પ્રેશર ના દર્દીઓ માટે :

1. હમેશા જમવામાં મીઠું (નમક) નું પ્રમાણ ઓછું રાખવું
2. તળેલો અથવા બહારનો ખોરાક લેવાનું ટાળવું



3. બ્લડ પ્રેશરની તપાસ રેગ્યુલર કરાવવી તથા ડોક્ટર ની સલાહ મુજબ રેગ્યુલર દવાઓ લેવાનું રાખવું તેમજ રોજીટી દવાનો પુરતા પ્રમાણમાં જથ્થો રાખવો
4. પ્રેશરવધી જવાના લક્ષણો જેવા કે ચક્કર આવવા, સોજા ચઢવા, પેરાલીસીસ જેવું લાગવું, વિગરે જણાય તો તુરંત નજીક ના આરોગ્ય કેન્દ્રો અથવા હોસ્પિટલ ની મુલાકાત લેવી
5. ડોક્ટરની સલાહ અનુસાર તથા શારીરિક જરૂરીયાત અનુસાર કસરત/પ્રાણાયામ/ યોગા કરવું
6. તેઓને રૂચી મુજબ યોગ્ય મનોરંજન મળે તેમજ ઘર બેઠા આધ્યાત્મિક પ્રવૃત્તિઓ કરી શકે એવી વ્યવસ્થા કરાવવી.

કેન્સરના દર્દીઓ માટે :

1. રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધે એ પ્રમાણે હળવો અને પોષ્ટિક તેમજ સુપાર્ય ખોરાક લેવો.
2. નિયમિત હળવી કસરત અને પ્રાણાયામ કરવો
3. પુરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી લેવું
4. આરોગ્ય મંત્રાલયની માર્ગદર્શિકા મુજબ ઉકાળાનું સેવન કરવું.

વધુ માહિતી તથા સારવાર માટે તમારી નજીક માં આવેલા અર્બન હેલ્થ સેન્ટરની મુલાકાત લેવી.



હરતા ફરતા હોય તેવા વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે એડવાઈઝરી :

શું કરવું	શું ન કરવું
<ul style="list-style-type: none">• ઘરમાં જ રહેવું• ઘરે આવતા મુલાકાતીઓને મળવાનું ટાળવું• જો મિટીંગ અનિવાર્ય હોય, તો ૧ મિટરનું અંતર જાળવી રાખવું• જો એકલા રહેતા હોય, તો ઘર માટેની આવશ્યક વસ્તુઓ મેળવવા માટે તંદુરસ્ત પાડોશીઓ સહારો લઈ શકાય છે.• નાના અને મોટા મેળાવડાને ટાળવું• ઘરમાં જ હરતા ફરતા રહેવું• ઘરે હળવી કસરત અને યોગા કરવા• હાથ ધોઈને સ્વચ્છતા જાળવી રાખવી. ખાસ કરીને જમતા પહેલા અને વોશરૂમનો ઉપયોગ કાર્ય બાદ. ઓછામાં ઓછું ૨૦ સેકન્ડ સુધી સાબુ અને પાણીથી હાથ ધોઈને કરી શકાય છે.• ચશ્મા જેવી વારંવાર સ્પર્શ થતી વસ્તુઓને સાફ રાખવી• ટિશ્યુ પેપર/ રૂમાલમાં છીંકવું તથા ખાંસવું જોઈએ. ખાંસ્યા કે છીંક્યા બાદ ટિશ્યુ પેપરનો નિકાલ બંધ ડબ્બામાં કરવો /તમારા હાથ રૂમાલ અને હાથને ધોવા જોઈએ.	<ul style="list-style-type: none">• એવા કોઈની સાથે ગાઢ સંપર્કમાં આવવું જે કોરોના વાયરસ રોગના લક્ષણો દર્શાવે છે (તાવ/ ઉધરસ/શ્વાસ લેવામાં તકલીફ હોય)• તમારા મિત્રો અને નિકટમ લોકોથી હાથ મિલાવવો અથવા તેમને આલિંગવું.• બાગ-બગીચા, બજારો અને ધાર્મિક સ્થળો જેવા ભીડ ભરેલા સ્થળોએ જાવું.• તમારા ઉઘાડા હાથમાં ખાંસવું કે છીંકવું.• તમારી આંખો, ચહેરા અને નાક ને અવારનવાર સ્પર્શવું• સ્વ-ઉપચાર• રૂટિન ચેકઅપ માટે હોસ્પિટલની મુલાકાત લેવી અથવા ફોલો અપ કરવું. (શક્ય હોય ત્યાં સુધી તો આરોગ્ય સંભાળતા ફેમિલી ડોક્ટર સાથે ટેલીફોન દ્વારા સલાહ/ ઉપચાર કરવો)• કુટુંબીજનો અને મિત્રોને ઘરે આવવાનું આમત્રણ આપવું.



- ઘરે રાંધેલુ, તાજુ / ગરમ પોષણયુક્ત ભોજન કરવું જોઈએ. વારંવાર હાઈડ્રેટ રહેવું અને પ્રતિરક્ષા વધારવા માટે તાજા જયુસ લેવા જોઈએ
- દૈનિક સૂચિત દવાઓ નિયમિતપણે લેવી
- સ્વાસ્થ્યનું નિરીક્ષણ કરતા રહેવું. જો તમને તાવ, ઉધરસ અને/અથવા શ્વાસ લેવામાં તકલીફ થાય છે અથવા અન્ય કોઈ સ્વાસ્થ્ય સમસ્યા ઉદભવે છે, તો તુરત જ નજીકની આરોગ્ય કેન્દ્રનો સંપર્ક કરવો અને તબીબી સલાહનું પાલન કરવું.
- મોબાઈલ દ્વારા કોલ અથવા વિડિઓ કોન્ફરન્સિંગ મારફતે તમારા પરિવારના સભ્યો (જેઓ તમારી સાથે રહેતા નથી), સંબંધીઓ, મિત્રો સાથે વાત કરવી, જરૂર પડે તો પરિવારના સભ્યોની મદદ લેવી.

ઉનાળાને કારણે, ડિહાઈડ્રેશન ટાળવું. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીવું (પહેલાથી હૃદય સમસ્યા ધરાવતા અને કિડનીના રોગવાળા વ્યક્તિઓ માટે સાવધાની)



આશ્રિત વરિષ્ઠ નાગરિકોના સંભાળકર્તાઓ માટે એડવાઈઝરી :

શું કરવું	શું ન કરવું
<ul style="list-style-type: none">• વૃદ્ધ વ્યક્તિને મદદ કરતા પહેલા તમારા હાથ ધોવા.• વરિષ્ઠ નાગરિકોને મળતી વખતે ટીશ્યુ અથવા કાપડનો ઉપયોગ કરીને નાક અને મોઢાને પૂર્ણપણે ઢાંકવું. / માસ્ક પહેરવું.• વારંવાર ઉપયોગમાં લેવામાં આવતી સપાટીઓને સાફ રાખવી. આમાં છડી, વોકર (ચાલવા માટે), વ્હીલચેર, બેડપેન વગેરેનો સમાવેશ થાય છે.• વૃદ્ધ વ્યક્તિને સહાય કરવી અને તેમને હાથ ધોવામાં મદદ કરવી.• વરિષ્ઠ નાગરિકો ધ્વારા યોગ્ય ખોરાક અને પાણીની માત્રા લેવામાં આવે તેની તાકેદારી રાખવી• તેમના આરોગ્યની દેખરેખ રાખવી.	<ul style="list-style-type: none">• જો તાવ/ઉધરસ/શ્વાસ લેવાની તકલીફથી પીડાતા હોય ત્યારે વરિષ્ઠ નાગરિકોની નજીક જાવું.• વરિષ્ઠ નાગરિકોને સંપૂર્ણપણે પથારી-વશ રાખવું.• હાથ ધોવા વગર વરિષ્ઠ નાગરિકને સ્પર્શ કરવું.
<ul style="list-style-type: none">• જો વૃદ્ધ વયસ્કમાં નીચે આપેલ લક્ષણો હોય તો હેલ્પ લાઈનનો સંપર્ક કરો :<ul style="list-style-type: none">• તાવ, શરીરના દુખાવા સાથે અથવા તેની વગર• નવી-પ્રારંભિક, સતત ઉધરસ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ• અસામાન્ય રીતે અપર્યાપ્ત ભૂખ, આહાર લેવામાં અક્ષમતા	



માનસિક આરોગ્ય અંગે વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે એડવાઈઝરી :

શું કરવું	શું ન કરવું
<ul style="list-style-type: none">• ઘરે સ્વજનો સાથે વાતચીત કરવી.• પાડોશીઓ સાથે વાતચીત કરવી, આપેલ સામાજિક અંતરનું પાલન કરવું, અને લોકોનું એકત્રીકરણ થવું ટાળવું.• શાંતિપૂર્ણ વાતાવરણ પ્રદાન કરવું.• ચિત્રકારી, સંગીત સાંભળવું, વાંચન જેવા જૂના શોખને ફરીથી કેળવવું.• માહિતીના સૌથી વિશ્વનીય સ્ત્રોતોને જ એકસેસ કરવું અને તેના પર વિશ્વાસ કરવો, તેની ખાતરી કરવી.• એકાંતપણા અથવા કંટાળાને ટાળવા માટે તમાકુ, આલ્કોહોલ અને અન્ય માદક પદાર્થોના સેવનથી બચવું.• જો તમને પહેલાથી કોઈ માનસિક બીમારી છે, તો હેલ્પલાઈન (08046110007) અથવા ફેમિલી ડોક્ટરન કોન્ટેક્ટ કરવું.	<ul style="list-style-type: none">• પોતાને આઈસોલેટ કરવું.• એક ઓરડા પુરતુ પોતાને સીમીત રાખવું.• કોઈપણ સનસનાટીભર્યા સમાચાર અથવા સોશિયલ મીડિયા પોસ્ટસને અનુસરવું.• કોઈપણ અપ્રમાણિત સમાચાર અથવા માહિતીને ફેલાવવી અથવા પરસ્પર વિતરિત કરવી.
<ul style="list-style-type: none">• આપેલ પરિસ્થિતિમાં હેલ્પલાઈનનો સંપર્ક કરો :• માનસિક સ્થિતિમાં પરિવર્તન, જેમ કે પૂર્ણ દિવસ દરમિયાન અતિશય સુસ્ત રહેવું. કોઈપણ પ્રતિક્રિયા દર્શાવવી નહીં, અયોગ્ય રીતે બોલવું.• સ્વજનોને ઓળખવામાં અક્ષમતાના નવા લક્ષણ કે જેને તેઓ પહેલા ઓળખી શકતા હતા.	