



સુરત મહાનગરપાલિકા

ઉંમર ૬૦ વર્ષથી વધુ હોય અને સાથે નીચે જણાવેલ અન્ય મેડીકલ કંડીશન (બીમારી) હોય તે અંગેની માર્ગદર્શિકા

- ❖ લાંબા ગાળાની શ્વાસનતંત્રના રોગો જેવા કે અસ્થમા (દમ), COPD, શ્વાસનળીમાં સોજો (Bronchiectasis), ટી.બી.(ડ્રાઇ), ફેફસાના સ્નાયુની બીમારી.
- ❖ લાંબાગાળાની હૃદયની બીમારી જેમ કે હાર્ટકેન્સ્યોર
- ❖ લાંબાગાળાની કિડનીની બીમારી
- ❖ લાંબાગાળાની લીવરની બીમારી જેમ કે હિપેટાઈટીસઅને આલ્કોહોલિક લીવરની બીમારી. (ઝેરી કમળો)
- ❖ લાંબાગાળાની ચેતાતંત્રની બીમારી જેમ કે પારકીન્સન્સ, સ્ટ્રોક અને અન્ય.
- ❖ ડાયાબીટીસ (સુગર)- મધુપ્રમેહ
- ❖ હાયપરટેન્શન (પ્રેશર) લોહીનું ઊંચું દબાણ
- ❖ કેન્સર.

વરિષ્ઠ નાગરિકો માટે

શું કરવું	શું ન કરવું
<ul style="list-style-type: none">❖ સંપૂર્ણ સમય ઘરમાં રહો.❖ ઘરે આવતા મુલાકાતીઓને મળવાનું ટાળો.❖ જો મુલાકાત જરૂરી હોય તો ૨ (બે) મીટર નું અંતર જાળવો.❖ જો એકલા રહેતા હોય તો દૈનિક જરૂરિયાતની આવશ્યક વસ્તુ પાડોશના કોઈ સ્વસ્થ વ્યક્તિ પાસે મંગાવો અથવા સુરત મહાનગરપાલિકા હેલ્પલાઈનન	<ul style="list-style-type: none">❖ કોરોના વરસ ધારવતા વ્યક્તિના સંપર્કમાં આવવું નહીં.❖ મિત્રો કે સગાવહાલા ઓને હસ્તધૂનન કે ભેટવાનું ટાળો.❖ ભીડભાળ વાળા સ્થળો જેવા કે બાગ બગીચા, માર્કેટ અને ધાર્મિક સ્થળો એ જવું નહીં.

<p>ઉપયોગ કરવો.</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ નાના મોટા મેળવડા'થી કોઈ પણ સંજોગો માં બચો ❖ ઘરમાં જ સક્રિય રહો.ઘરમાં હળવી કસરત અને યોગા કરો. ❖ હંમેશા જમ્યા પહેલા અને વોશરૂમનો ઉપયોગ કર્યા પછી હાથ સાબુથી ઘોઈ સ્વચ્છતા જાળવો. હાથને સાબુથી ઓછામાં ઓછી ૨૦ સેકન્ડ સુધી ધુઓ. ❖ વારંવાર સ્પર્શ થતી વસ્તુઓ જેવી કે ચશ્માને વારંવાર સ્વચ્છ કરો. ❖ શરદી કે છીક ખાતી વખતે ટીસ્યૂ પેપર કે રૂમલનો ઉપયોગ કરો. છીક કે ખાંસી ખાધા પછી ટીસ્યૂ પેપરનો બંધ કચરાપેટીમાં નિકાલ કરો. અને તમારા હાથરૂમાલ અને હાથને ધુઓ. ❖ રોગપ્રતિકાર શક્તિ વધારવા ઘરે જ બનાવેલી ભોજનનું સેવન કરી, વારંવાર પાણી પીને તથા તાજાફાળોને રસનું સેવનું કરી સંતુલિત આહાર મેળવો. ❖ નિયમિત રીતે તમારી દૈનિક સૂચિત કરેલી દવાઓ લો. ❖ સ્વાસ્થ્યનું ધ્યાન રાખો જો તમને તાવ, કફ અથવા શ્વાસની તકલીફ કે બીજી કોઈ બીમારી જણાય, તો તરત જ નજીકના આરોગ્યકેન્દ્રની મુલાકાત લો અને ડોક્ટરની સલાહનું ચુસ્તપણે પાલન કરો. ❖ તમારી સાથે ન રહેતા સગાસબંધીઓ કે મિત્રો સાથે ફોન દ્વારા કે વિડીયો કોન્ફરન્સ દ્વારા પર આવતો કરો, અને જરૂર જણાય તો તમારા પરિવારના સભ્યની મદદ લો. ❖ ઉનાળો હોવાથી શરીરમાં પાણી ઓછું ન થવા દો. પૂરતા પ્રમાણમાં પાણી પીઓ. (ઠંદય અને કિડનીના દર્દીઓ માટે ચેતવણી.) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ ખુલ્લા હાથમાં ખસી કે છીક ખાવી નહીં. ❖ તમારા આખ, નાક અને ચેહરાના વારંવાર સ્પર્શ કરવો નહીં. ❖ ડોક્ટરની સલાહ લીધા વિના દવા લેવી નહીં. ❖ રૂટિન ચેકઅપ માટે હોસ્પિટલ જવું નહીં. જેમ બને તેમ ફોન પર ડોક્ટર'નો સંપર્ક કરવો. ❖ સગા સબંધીતો ને ઘરે આમંત્રિત કરવા નહીં. ❖ AC રૂમમાં ન રહેવું જોઈએ.
--	--

વયસ્ક નાગરિકોની માનસિક તંદુરસ્તી અંગેની સલાહ

કરવું	ન કરવું
<ul style="list-style-type: none"> ❖ ઘરે સબંધીઓ સાથે વાત કરવી. ❖ શાંતિપૂર્ણ વાતાવરણ પૂરું પડવું. ❖ જૂના શોખો, જેવા કે ચિત્રકલા, સંગીત સભાળવું વચવું વગેરે ફરીથી જાગૃત કરવા. ❖ સૌથી વિશ્વાસનીય માહિતી મેળવવી અને તેના પર વિશ્વાસ રાખવો.. ❖ એકલતાપણું કે કંટાળાને ટાળવા માટે તમાકુ, મદિરાપાન અને બીજા નશા ટાળવા. ❖ જો તમને પહેલેથી જ બીમારી હોય તો હેલ્પલાઇન નંબર (08046110007) પર સંપર્ક કરવો. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ પોતાની જાતને બીજાથી અલગ રાખવી. ❖ ઓરડામાં પોતાની જાતને કેદ કરવી. ❖ સન્નાટી ફેલાવે તેવા સમાચાર અથવા શોસિયલ મીડિયા પર આવતી પોસ્ટ ને અનુસરવું. ❖ ચકાસણી કર્યા વિનાના સમાચાર કે માહિતીને આગળ ન ફેલાવવી.

આ સંજોગો માં હેલ્પલાઇન નંબર પર સંપર્ક કરવો.

- ❖ માનસિક સ્થિતિમાં બદલાવ જેવા કે દિવસ દરમ્યાન વધારે પડતું સૂવું, કોઈ પ્રતિક્રિયા ન આપવી, અસ્પષ્ટપણે બોલવું
- ❖ જે સબધિઓને અગાઉ ઓળખી શકતા હતા તેઓને ઓળખવામાં અસમર્થતા.

આશ્રિત વયસ્ક નાગરિકોની સંભાળ રાખનારીઓ માટેની સલાહ

કરવું	ન કરવું
<ul style="list-style-type: none"> ❖ કોઈ પણ વૃદ્ધ વ્યક્તિને મદદ કરતાં પહેલા તમારા હાથ ધુઓ. ❖ વયસ્ક નાગરિકની સંભાળ રાખતી વખતે તમારું નાક અને મોં ટીસ્યૂ કે કપડાંથી ઢાંકો. ❖ વસ્તુઓ કે જે વારંવાર વાપરી છે. તેને સાફ કરો, આમાં ચાલવા માટેની લાકડી, વોકર, વ્હીલચેર, મળપાત્ર વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. ❖ વૃદ્ધ વ્યક્તિને તેના હાથ ધોવામાં મદદ કરો. ❖ વ્યસ્ક નાગરિકો વડે લેવાતો ખોરાક અને પાણીને ચકાસો. ❖ વ્યસ્ક નાગરિકોના સ્વાસ્થ્યની દેખરેખ રાખો. 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ જો વયસ્ક નાગરિકો તાવ, ખાંસી, શ્વાસ લેવામાં તકલીફથી પીડાતા હોય તો તેમની નજીક જવું. ❖ વ્યસ્ક નાગરિકોને સંપૂર્ણપણે પથારીવશ રાખવા. ❖ હાથ ધોયા વગર વયસ્ક નાગરિકોને સ્પર્શ કરવો નહીં.

જો વૃદ્ધોને નીચેના લક્ષણો હોય તો હેલ્પલાઇનનો સંપર્ક કરવો.

- ❖ શરીરના દુખાવા સાથેનો અથવા વગરનો તાવ.
- ❖ સતત ખાંસીનો હુમલો, ધીમો શ્વાસ.
- ❖ સમાન્ય રીતે ઓછી ભૂખ, ખાઈ ન શકવું.