



SOCIAL JUSTICE
DEPARTMENT
care, protection & empowerment

കരുതാം വയോജനങ്ങളെ

കേരള സർക്കാർ | സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പ്



കോവിഡ് 19-മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്കും പരിപാലകർക്കും ഉള്ള മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ

കോവിഡ് 19-ന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ 60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ള മുതിർന്ന പൗരന്മാർക്കും അവരെ പരിചരിക്കുന്നവർക്കുമായി കേന്ദ്ര സാമൂഹ്യനീതി, ശാക്തീകരണ മന്ത്രാലയം പ്രത്യേക മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിച്ചു. 60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവരിൽ ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ ഗുരുതര ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളുള്ളവർ (ആസ്മ, സിപിഡി, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ് തുടങ്ങിയവ), ഹൃദയ സംബന്ധമായി ഗുരുതര രോഗമുള്ളവർ, വൃക്ക, കരൾ രോഗമുള്ളവർ, പാർക്കിൻസൺസ്, പക്ഷാഘാതം, പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, അർബുദം മുതലായ രോഗമുള്ളവർ എന്നിവർക്ക് പ്രത്യേക പരിചരണം ആവശ്യമാണ്. 60 വയസിന് മുകളിലുള്ളവരും അവരെ പരിചരിക്കുന്നവരും ചുവടെ ചേർക്കുന്ന മാർഗ്ഗ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കർശനമായും പാലിക്കേണ്ടതാണ്.



സ്ഥാപനങ്ങളിലെ കെയർ ഗിവർമാർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ചെയ്യാവുന്നവ

- സഹായിക്കാനായി മുതിർന്ന പൗരന്മാരെ തൊടുന്നതിന് മുമ്പ് കൈ വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക.
- സഹായിക്കുന്ന സമയത്ത് മുഖാവരണം ധരിക്കുക. മുഖാവരണം ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ ടവലോ, ടിഷ്യൂ പേപ്പറോ ഉപയോഗിക്കാം.
- പരിസരം വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.
- ഊന്നുവടി, വാക്കർ, വീൽ ചെയർ തുടങ്ങി എല്ലാ ഉപയോഗ സാധനങ്ങളും വൃത്തിയാക്കിയോടെയാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- മുതിർന്ന പൗരന്മാരെ നിരന്തരം കൈകഴുകാൻ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും അതിനായി സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- താമസക്കാർക്ക് ആവശ്യമായ അളവിൽ വെള്ളവും ഭക്ഷണവും ലഭിക്കുന്നു എന്നും അവരത് കഴിക്കുന്നു എന്നും ഉറപ്പുവരുത്തുക.
- അവരുടെ ആരോഗ്യ കാര്യങ്ങൾ നിരന്തരം അവലോകനം നടത്തുക.

ഒഴിവാക്കേണ്ടവ

- പനി, ചുമ, ശ്വാസന പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടാൽ തൽക്കാലം അടുത്തിരുന്ന് പരിചരിക്കേണ്ടതില്ല.
- മുഴുവൻ സമയവും കിടക്കാൻ നിർബന്ധിക്കരുത്.
- കൈകഴുകാതെ മുതിർന്ന പൗരന്മാരെ തൊടരുത്.

1. ശാരീരിക വേദനയോടു കൂടിയതോ, അല്ലാത്തതോ ആയ പനി.
2. സാധാരണയിൽ കവിഞ്ഞ തുടർച്ചയായ ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം, എന്നിവയുണ്ടെങ്കിൽ.
3. സാധാരണ കാണാത്ത തരത്തിൽ വിശപ്പില്ലായ്മ, ഭക്ഷണം കഴിക്കാനുള്ള ബുദ്ധിമുട്ട് തുടങ്ങിയവ ഉണ്ടെങ്കിൽ.

ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെ ബന്ധപ്പെടുക



രോഗ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ബന്ധപ്പെടുക :

ദിശ 0471-2552056 / ടോൾ ഫ്രീ നമ്പർ 1056

60 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട പൊതു കാര്യങ്ങൾ

ചെയ്യാവുന്നവ

- മുഴുവൻ സമയവും വീട്ടിൽ തന്നെ കഴിയുക.
- സന്ദർശകരെ ഒഴിവാക്കുക
- ഒഴിച്ചുകൂടാൻ കഴിയാത്ത കൂടിചേരലുകൾ ഉണ്ടെങ്കിൽ ഒരു മീറ്ററെങ്കിലും അകലം പാലിക്കുക.
- ചെറുതോ വലുതോ ആയ കൂടിചേരലുകളും, യോഗങ്ങളും പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കുക.
- വീട്ടിനുള്ളിൽ ക്രിയാത്മകമായി കഴിയുക.
- യോഗയും, വ്യായാമവും വീട്ടിനുള്ളിൽ തന്നെ നടത്തുക.
- ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- ഭക്ഷണത്തിനു മുൻപും ശുചിമുറി ഉപയോഗത്തിന് ശേഷവും നിർബന്ധമായും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കണ്ട് കൈകഴുകുക.
- കണ്ണട പോലുള്ള നിരന്തരം സൂർശിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ എപ്പോഴും വൃത്തിയാക്കി സൂക്ഷിക്കുക.
- തുമ്മുമ്പോഴും, ചുമക്കുമ്പോഴും ടവലോ, ടിഷ്യു പേപ്പറോ ഉപയോഗിക്കുക. ഉപയോഗ ശേഷം ശരിയായ രീതിയിൽ അടുപ്പുള്ള വേസ്റ്റ് പാത്രത്തിൽ ഇടുകയോ, പുനരുപയോഗിക്കാനുള്ളവ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി വൃത്തിയാക്കുകയോ ചെയ്യുക.
- നന്നായി വെള്ളം കുടിക്കുകയും, പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ഡോക്ടർ കുറിച്ച മരുന്നുകൾ സമയത്തിന് കഴിക്കാൻ മറക്കരുത്.
- ആരോഗ്യത്തിൽ ശ്രദ്ധാലു ആകുക, പനി, ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം തുടങ്ങിയവ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരുമായി ബന്ധപ്പെടുക, അവർ പറയുന്നത് അനുസരിക്കുക.
- കൂടെയില്ലാത്ത ബന്ധുക്കളോടും, സുഹൃത്തുക്കളോടും ഫോൺ വഴിയും, വീഡിയോകോൾ വഴിയും സംസാരിക്കുക. ആവശ്യമെങ്കിൽ സഹായം അഭ്യർത്ഥിക്കുക.
- ഒറ്റയ്ക്കാണ് കഴിയുന്നതെങ്കിൽ അവശ്യ സാധനങ്ങൾ, മരുന്ന് എന്നിവയ്ക്കായി അയൽക്കാർ, പോലീസ്, തദ്ദേശ സ്വയംഭരണ സ്ഥാപന അംഗങ്ങൾ, വോളന്റിയർമാർ, ആശവർക്കർ എന്നിവരെ ബന്ധപ്പെടുക.

ഒഴിവാക്കേണ്ടവ

- കോവിഡിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉള്ളവരുമായി ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള ശാരീരിക അടുപ്പം.
- അടുപ്പമുള്ളവർക്ക് കൈകൊടുക്കുന്ന ശീലവും, കെട്ടിപ്പിടിക്കുന്ന ശീലവും.
- ആളുകൾ തിങ്ങിനിറയുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിക്കരുത്.
- തുമ്മുമ്പോഴും, ചുമക്കുമ്പോഴും വെറും കൈ കൊണ്ട് പൊത്തിപിടിക്കരുത്.
- കണ്ണുകൾ, മൂക്ക്, മുഖം എന്നിവിടങ്ങളിലെ ഇടയ്ക്കിടെ ഉള്ള സ്പർശനം.
- സ്വയം ചികിത്സ.
- ഇടയ്ക്കിടെ ഉള്ള ആശുപത്രി സന്ദർശനം.
- ബന്ധുക്കളെയും, സുഹൃത്തുക്കളെയും വീട്ടിലേയ്ക്ക് ക്ഷണിക്കരുത്.

വേനലാണ്- ആവശ്യത്തിനു വെള്ളം കുടിക്കുക, നിർജലീകരണം ഒഴിവാക്കുക. (നിലവിൽ ഹൃദ്രോഗമോ വൃക്കരോഗമോ ഉള്ളവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.



മുതിർന്ന പൗരന്മാരും മാനസികാരോഗ്യവും

ചെയ്യാവുന്നവ

- കുടുംബാംഗങ്ങളുമായി സമയം ചിലവഴിക്കുക.
- കൂടിച്ചേരൽ ഒഴിവാക്കി ശാരീരിക അകലം പാലിച്ചുകൊണ്ട് അയൽക്കാരുമായി സംസാരിക്കുക.
- മാനസിക ഉല്ലാസം പ്രധാനം ചെയ്യുന്ന ശാന്തമായ അന്തരീക്ഷം ഒരുക്കുക.
- മുൻകാലത്ത് ചെയ്തിരുന്ന വായന, ചിത്രംവരയ്ക്കുക, പാട്ടുകേൾക്കുക തുടങ്ങിയ നേരമ്പോക്കുകൾ തിരിച്ചുപിടിക്കുക.
- ഉത്തരവാദിത്തപ്പെട്ട അധികാരികൾ നൽകുന്ന വിവരങ്ങൾ മാത്രം വിശ്വസിക്കുക.
- ഏകാന്തതയും, ബോറടിയും ഒഴിവാക്കുന്നതിനായുള്ള മദ്യസേവ, പുകയില ഉപയോഗം എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക.

ഒഴിവാക്കേണ്ടവ

- ഏകാന്ത വാസം
- ഒറ്റപെടൽ
- നവമാധ്യമങ്ങളിലും മറ്റും വരുന്ന വ്യാജമോ, അപകടകരമോ ആയ വാർത്തകൾ പിന്തുടരൽ.
- ആധികാരികമല്ലാത്ത വിവരങ്ങൾ പങ്കിടുന്നതും പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതും.

1. മാനസികാരോഗ്യത്തിൽ അപകടകരമായ വ്യത്യാസം അനുഭവപ്പെട്ടാൽ (അകാരണമായ ഉറക്കം തുടങ്ങൽ, അസാധാരണമായ പ്രതികരണമില്ലായ്മ, സാധാരണയിൽ കവിഞ്ഞ പിറുപിറുക്കൽ തുടങ്ങിയവ.
2. നേരത്തെ തിരിച്ചറിഞ്ഞിരുന്ന ബന്ധുക്കളെ മനസിലാവാതെ വരികയോ ചെയ്താൽ.



ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകരെയോ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പറിലോ ബന്ധപ്പെടുക

മാനസികാരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ബന്ധപ്പെടുക-08046110007



കേരള സർക്കാർ

സാമൂഹ്യനീതി വകുപ്പ്

സാമൂഹ്യനീതി ഡയറക്ടറേറ്റ്, അഞ്ചാം നില, വികാസ് ഭവൻ,
പി.എം.ജി, തിരുവനന്തപുരം

web- sjd.kerala.gov.in email-swdkerala@gmail.com