

## കോവിഡ് 19 - പ്രായമായവർക്കുള്ള നിർദ്ദേശങ്ങൾ

നോവൽ കൊറോണ വൈറസ് മൂലമുണ്ടാകുന്ന കോവിഡ് 19 ബാധിക്കുന്ന ബഹുഭൂരിപക്ഷം ആളുകളിലും ജലദോഷം, പനി തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ പ്രകടമാകുമെങ്കിലും ഇത് ഏറ്റവും അധികം ബാധിക്കാൻ സാധ്യതയുള്ളത് പ്രായമായവരിലാണ്. തെളിവുകൾ പ്രകാരം 60 വയസ്സോ അതിനു മുകളിലോ പ്രായമുള്ളവർ അല്ലെങ്കിൽ മറ്റേതെങ്കിലും ആരോഗ്യപ്രശ്നം (ഹൃദ്രോഗം, ശ്വാസകോശ രോഗങ്ങൾ, പ്രമേഹം മുതലായവ) നേരിടുന്നവരിൽ കോവിഡ് സങ്കീർണ്ണതയും മരണസാധ്യതയും കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു.

ഇതിന് പല കാരണങ്ങളുണ്ട്. പ്രായമായവരിൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറവായതിനാൽ തന്നെ അവർക്ക് പകർച്ചവ്യാധികൾ പിടിപെടാനുള്ള സാധ്യത വളരെ കൂടുതലാണ്. ഹൃദ്രോഗം, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, വൃക്കരോഗങ്ങൾ, പ്രമേഹം മുതലായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ അവരുടെ ശരീരത്തെ ദുർബലമാക്കുകയും പകർച്ചവ്യാധികളോട് പൊരുതാനുള്ള കരുത്ത് നഷ്ടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

അവർ കൂടുംബമായോ വ്യഭസദനങ്ങളിലോ ജനങ്ങൾ തിങ്ങി പാർക്കുന്ന മേഖലകളിൽ ജീവിക്കുന്നവരോ ആണെങ്കിൽ അണുബാധിതരാകാനുള്ള സാധ്യത വീണ്ടും വർദ്ധിക്കുന്നു. മറിച്ച് ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കുന്നവർ ആണെങ്കിൽ അവിടെയും വെല്ലുവിളികളുണ്ട്. ഒറ്റപ്പെട്ട ജീവിതമായതിനാൽ തന്നെ ഇത്തരമൊരു സാഹചര്യത്തിൽ എന്താണ് ചെയ്യേണ്ടത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് അവർ അജ്ഞരായിരിക്കാം. അടുത്തുള്ള വ്യാപാരസ്ഥാപനങ്ങളിൽ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ വരവ് നിലച്ചാൽ ഭക്ഷണം ലഭ്യമാകാത്ത ഒരു സാഹചര്യം വരെ ഉടലെടുക്കാം.

ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു അപകടസാധ്യത ഒഴിവാക്കാൻ പ്രായമായവർക്കും അവരുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾക്കും അവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർക്കും സ്വീകരിക്കാവുന്ന മുൻകരുതലുകൾ ഇവയാണ്.

- കൈകൾ ഇടയ്ക്കിടെ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് 20 സെക്കൻഡ് നേരം കഴുകുക. (സോപ്പും വെള്ളവും ലഭ്യമല്ലെങ്കിൽ 60 ശതമാനത്തിനു മുകളിൽ ആൽക്കഹോൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഹാൻഡ് സാനിറ്റൈസർ ഉപയോഗിക്കുക), പൊതുസ്ഥലങ്ങളിലെ വസ്തുവകകളിൽ തൊടുന്നത് കഴിവാതെ ഒഴിവാക്കുക, വീട് ശുചിയായും അണുവിമുക്തമായും സൂക്ഷിക്കുക, മുഖത്തും മൂക്കിലും കണ്ണുകളിലുമുള്ള സ്പർശനം ഒഴിവാക്കുക.
- അസുഖബാധിതരുമായുള്ള അടുത്ത സമ്പർക്കം ഒഴിവാക്കുക - 6 അടിയെങ്കിലും അകലം പാലിക്കുക.
- തിരക്കേറിയ സ്ഥലങ്ങളും പൊതുയോഗങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക പ്രത്യേകിച്ച് വായു സഞ്ചാരം കുറവുള്ള ഇടങ്ങൾ, ആരാധനാലയങ്ങൾ, സാമൂഹിക കേന്ദ്രങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ.
- അത്യാവശ്യമല്ലാത്ത എല്ലാ യാത്രകളും ഒഴിവാക്കുക, പ്രത്യേകിച്ച് പൊതുഗതാഗത സംവിധാനങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചുള്ളവ.

- 2 ആഴ്ച ഉപയോഗിക്കാനുള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ, അതോടൊപ്പം പനി പോലുള്ള രോഗങ്ങൾ ചികിത്സിക്കാൻ ആവശ്യത്തിലേറെ മരുന്നുകളും മറ്റ് ആവശ്യവസ്തുക്കളും (ട്രിഷ്യൂ പോലുള്ളവ) കൈവശം ഉണ്ട് എന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തുക. മിക്കവാറും ആളുകൾക്ക് കോവിഡ് 19 വീട്ടിലിരുന്ന് തന്നെ സുഖപ്പെടും.
- നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിലോ പരിസരത്തോ ഒരു പോസിറ്റീവ് കേസ് സ്ഥിരീകരിക്കുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ കഴിവതും വീട് വിട്ട് പുറത്തിറങ്ങാതിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. കുടുംബബന്ധങ്ങൾ മുഖേനയോ സാമൂഹികബന്ധങ്ങൾ വഴിയോ ഭക്ഷണം വീട്ടിൽ എത്തിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കുക.
- പ്രായമായവരെ ശുശ്രൂഷിക്കുന്നവർ കൂടുതൽ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുക. ശുശ്രൂഷകർ അസുഖബാധിതരായാൽ സ്വീകരിക്കാനുള്ള നടപടികൾ കുടുംബാംഗങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി തീരുമാനിക്കുക.
- പ്രായമായവർ വ്യഭസദനകളിൽ ആണെങ്കിൽ അവിടെ ആവശ്യമായ മുൻകരുതലുകൾ സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ട് എന്ന് കുടുംബം ഉറപ്പുവരുത്തുക. അവർക്ക് ആ സ്ഥാപനത്തിൽ ആണോ മറിച്ച് വീട്ടിൽ ആണോ കൂടുതൽ സൗകര്യങ്ങൾ ലഭ്യമാവുക എന്ന് പരിശോധിച്ച് ആവശ്യമായ നടപടികൾ സ്വീകരിക്കുക.
- വ്യഭസദനങ്ങളും വയോജനകേന്ദ്രങ്ങളും കോവിഡ് 19 വ്യാപനത്തിനെതിരെ ജാഗ്രത പുലർത്തണം.
- വീട്ടിൽ ആയിരിക്കുന്ന സമയത്ത് പ്രായമായവർ മുറികളിലൂടെയും ഹാളിലൂടെയും നടക്കുന്നത് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. ഒരുപാട് നേരം ഇരിക്കുകയും കിടക്കുകയും മാത്രം ചെയ്യുന്നത് അവരുടെ ആരോഗ്യത്തെ മോശമായി ബാധിച്ചേക്കാം.
- കോവിഡ് 19 ലക്ഷണങ്ങളായ പനി,ചുമ, ശ്വാസതടസ്സം എന്നിവ അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ഉടൻ തന്നെ കുടുംബാംഗങ്ങളെയും ആരോഗ്യ പ്രവർത്തകേരെയും അറിയിക്കുക. ആവശ്യഘട്ടങ്ങളിൽ ബന്ധപ്പെടാൻ ലോക്കൽ ഹെൽപ്പ് ലൈൻ നമ്പർ എപ്പോഴും കയ്യിൽ കരുതുക.
- കുടുംബാംഗങ്ങൾ പ്രായമായവരെ എന്നും വിളിച്ച് ബന്ധപ്പെടാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇത് മനുഷാസമ്പ്രദായമായി അവരെ ഒറ്റപ്പെടലിൽ നിന്ന് മോചിതരാക്കാൻ സഹായകരമാകും.

## 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/>