

COVID-19 முதியோர்களுக்கான ஆலோசனை

COVID-19 எனப்படும் வைரஸ் கிருமியால் தாக்கப்படும் நோயானது சதாரண சளி இருமல் போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய தன்மை உடையது. அறிவியல் ஆதாரம், 60 வயதிற்கு மேற்பட்ட முதியோர்களுக்கும் இதய நோய், நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய் மற்றும் நீரிழிவு நோய் போன்ற நாளப்பட்ட நோய் உடையவர்களுக்கும் அதிகப்படியான பாதிப்புகளையும் உயிரிழப்பையும் ஏற்படுத்தக்கூடியது என்று காட்டுகிறது.

இதற்கு பல காரணங்கள் உண்டு வயது முதியவர்கள் பலத்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாதவர்கள். இவர்களே, இதய நோய், நுரையீரல் சம்பந்தப்பட்ட நோய், நீரிழிவு நோய், மற்றும் சிறுநீரகம் சம்பந்தப்பட்ட நோய் போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்படுவதால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் குறைகிறது.

மேலும் முதியோர்கள், முதியோர் இல்லம் போன்ற கூட்டம் அதிகமுள்ள இடங்களில் வசிப்பதால், நோய் தொற்று ஏற்படுவதற்கு அதிக சாத்தியங்கள் உள்ளன. அவர்கள் தனித்து இருப்பதனாலும், வெளியே சென்று வர அவதிப்படுவதாலும் இதைப்பற்றிய போதிய அறிவுரைகள் சென்றடைவதில்லை. மேலும், அடிப்படையான அவசியம் உள்ள பொருட்களை வாங்கி இருப்பு வைத்துக்கொள்வதிலும் சிக்கல்கள் உள்ளன.

எனவே முதியோர்களுக்கு தொற்று ஏற்படாமல் தடுப்பதற்கு, குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பராமரிப்பாளர்கள் கீழ்க்கண்ட குறிப்புகளை பின் தொடரவும்.

- அன்றாட சுகாதாரத்தை மேற்கொள்ளவும் சோப்பை கொண்டு குறைந்தது 20 விநாடிகள் கைகளை கழுவவும் தண்ணீர் இல்லையெனில், ஹேண்ட் சேனிடைசர் அல்லது கை சுத்திகரிப்பானை குறைந்தது 60% ஆல்கஹால் உள்ளவை கொண்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். பொது இடங்களில் எதையும் தொடுவதை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும்.
- பிறரிடம் அருகில் செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். குறைந்தது 6 அடி இடைவெளி எந்நேரத்திலும் கடைபிடிக்க வேண்டும்.

- கூட்டம் அதிகம் உள்ள இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். கோயில் மற்றும் இதர வேண்டும் இடங்கள், விருந்து, விழா போன்ற இடங்களுக்கும் காற்றோட்டம் அதிகம் இல்லாத இடங்களுக்கும் செல்வதை முற்றிலும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- குறைந்தது இரண்டு வாரங்களுக்கு தேவையான அவசிய பொருட்கள், மருந்து ஆகியவற்றையும் காய்ச்சல், சளி போன்றவற்றிற்கான மருந்துகளையும் சேமித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- அருகில் யாரேனும் நோயுற்றிருந்தால் வீட்டை விட்டு செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். பொருட்கள் வீட்டிற்கு வந்தடையுமாறு வழிவகை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- பாரமரிப்பாளர்கள் முன்னெச்சரிக்கை நடைமுறைகள் கடைபிடிக்க வேண்டும். ஒருவேளை, அவர்களுக்கு நோய் தொற்று ஏற்பட்டால் குடும்ப உறுப்பினர்கள், முதியோர்களை கவனித்துக் கொள்வதற்கு வழிவகை செய்ய வேண்டும்.
- முதியோர்கள் முதியோர் இல்லத்தில் இருக்கும் பட்சத்தில் மேற்கண்ட முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் கடைப்பிடிக்கப்படுகிறதா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- முதியோர் காப்பகத்தில் முற்றிலும் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- வீட்டில் அடைந்து இருக்கும் பட்சத்தில் முதியோர்கள் வீட்டிற்குள் எழுந்து நடத்தல் வேண்டும். இது, அவர்களின் சீரான உடல்நிலையை காப்பதற்கு உதவும்.
- காய்ச்சல், இருமல், மூச்சுத்திணறல் போன்ற COVID - 19 அறிகுறிகளை அறிந்து கவனித்தல் வேண்டும். அறிகுறிகள் இருக்கும் பட்சத்தில், உடனே மருத்துவரை அணுகவும். உள்ளூர் ஹெல்ப்லைன் எண்ணை அருகில் வைத்துக் கொள்ளவும்.
- முதியோர்களை உளவியல் பிரச்சனைகளிலிருந்தும் சமூக தனிமையிலிருந்தும் பாதுகாப்பதற்கு அன்றாடம் கைபேசியில் அழைத்து உரையாடுவது முக்கியம்.