

جیکہ COVID-19

کے زیادہ تر افراد ، ناول کورونا وائرس کی وجہ سے ہونے والی بیماری ، نزلہ زکام یا فلو کی طرح کی ہلکی علامات کا سامنا کریں گے ، بزرگ زیادہ بیمار ہونے کا زیادہ خطرہ رکھتے ہیں۔ شواہد سے پتہ چلتا ہے کہ 60 سال یا اس سے زیادہ عمر کے بالغ افراد یا دائمی طبی حالت (جیسے دل کی بیماری ، پھیپھڑوں کی بیماری ، اور ذیابیطس) کے حامل افراد میں پیچیدگیوں اور اموات کی شرح کا سب سے زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

اس کی متعدد وجوہات ہیں۔ عمر رسیدہ افراد میں مدافعتی نظام اتنا مضبوط نہیں ہوتا ہے ، لہذا وہ متعدی بیماریوں کا زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔ ان میں امراض قلب ، پھیپھڑوں کی بیماری ، ذیابیطس یا گردوں کی بیماری جیسے حالات ہونے کا بھی زیادہ امکان ہوتا ہے ، جو ان کے جسم سے متعدی بیماری سے لڑنے کی صلاحیت کو کمزور کرتے ہیں۔

وہ نرسنگ یا اولڈ ایج ہوم جیسے ادارہ جاتی ترتیبات میں بھی رہ سکتے ہیں ، یا زیادہ بھیڑ والی صورتحال میں گھر والوں کے ساتھ رہ سکتے ہیں جہاں انفیکشن کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے۔ بوڑھوں کو تنہائی یا نقل و حرکت کے چیلنجز بھی ہوسکتے ہیں۔ تنہائی کی وجہ سے ، انہیں شاید اس بارے میں معلومات نہیں مل سکتی ہے کہ کیا کرنا ہے یا اگر وہ اسٹورز کی قلت سے باہر ہیں اور چیزیں زیادہ مشکل ہوجاتی ہیں تو انہیں مطلوبہ کھانا نہیں مل پاتا ہے۔

بزرگ اور ان کے کنبہ کے ممبران اور نگہداشت کرنے والے اپنے خطرات کو کم کرنے کے ل do کچھ کام یہ کرسکتے ہیں

روزمرہ احتیاطی اقدامات کریں جیسے ہاتھوں کو صابن اور پانی سے اکثر 20 سیکنڈ تک صاف کرنا (اگر صابن اور پانی دستیاب نہیں ہے تو ، ہینڈ سینیٹائزر کا استعمال کریں جس میں کم سے کم 60% الکحل ہوتا ہے) ، عوامی مقامات پر ممکنہ حد تک چھونے والی سطحوں سے بچیں ، جراثیم کو دور کرنے کے لئے گھر کو صاف اور جراثیم کش کریں ، اپنے چہرے ، ناک اور آنکھوں کو چھو جانے سے گریز کریں۔

بیمار لوگوں سے قریبی رابطے سے گریز کریں - کم از کم چھ فٹ دور رہیں -

پرہجوم جگہوں اور سماجی / معاشرتی اجتماعات سے پرہیز کریں ، خاص طور پر ناقص ہوادار مقامات جیسے عبادت گاہیں ، معاشرتی مراکز وغیرہ۔

ہر ممکن حد تک غیر ضروری سفر ، بالخصوص عوامی نقل و حمل کے استعمال سے پرہیز کریں -

کم سے کم دو ہفتوں تک خوراک کی کافی مقدار اور at یقینی بنائیں کہ آپ کو بخار اور دیگر علامات کے علاج کے ل سے گھر پر ٹھیک ہوسکیں گے COVID-19 انسداد ادویات اور طبی سامان (ٹشوز وغیرہ) دستیاب ہیں۔ زیادہ تر لوگ

اگر آپ کی برادری / کنبہ میں کوئی مثبت معاملہ ہے تو ، زیادہ سے زیادہ گھر میں رہیں اور کنبہ ، معاشرتی یا تجارتی نیٹ ورک کے ذریعہ اپنے گھر میں کھانا لانے کے طریقوں پر غور کریں۔

نگہداشت کرنے والوں کو خود اضافی احتیاط کا مشق کرنا چاہئے اور نگہداشت کرنے والا بیمار ہوجانے کی صورت میں

بزرگوں کی دیکھ بھال کے ل family کنبہ کے ساتھ بیک اپ پلان بنائے

اگر بزرگ پہلے ہی بوڑھا گھر یا سینئر نگہداشت کی سہولت میں ہیں تو ، ان کے اہل خانہ کو تصدیق کرنی چاہئے کہ یہ سہولیات مناسب احتیاطی تدابیر اختیار کر رہی ہیں۔ اہل خانہ کو اس دیکھ بھال کا وزن کرنا پڑتا ہے کہ ان کے بوڑھے کسی سہولت میں بمقابلہ حاصل کرسکتے ہیں اگر وہ انہیں گھر لے جاتے ہیں ، اگر وہ وہ دیکھ بھال کرسکتے ہیں تو

کوویڈ 19 کے تعارف اور پھیلاؤ کو روکنے کے لئے اولڈ ایج ہومز یا سینئر کیئر سہولیات کو چوکنا رہنا چاہئے -

گھر میں ، بوڑھوں کو دالانوں یا کمرے کے آس پاس چلنے کی ترغیب دی جانی چاہئے۔ یہ ضروری ہے کہ مجموعی صحت کے لئے سارا دن صرف بیٹھ یا لیٹ نہ رہو

بخار ، کھانسی ، اور سانس کی قلت سمیت ممکنہ کوویڈ 19 علامات کو دیکھیں ، اور اگر آپ ان علامات میں سے کسی کو محسوس کرتے ہو تو کنبہ اور طبی پیشہ ور افراد تک پہنچیں۔ اگر آپ تک پہنچنے کی ضرورت ہو تو ، مقامی ہیلپ لائن نمبر کو ہاتھ میں رکھیں

مستقل بنیاد پر بوڑھوں کو فون کرنا elderly نفسیاتی مدد کی شرائط میں ، خاندانوں کو معاشرتی تنہائی سے بچنے کے ل -
یقینی بنانا چاہئے

References

حوالے

- <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/>