

Advisory for senior citizens who are mobile :

Do's	Don'ts
<ul style="list-style-type: none"> • Stay within the house all the time • Avoid having visitors at home • If meeting is essential, maintain a distance of 1 meter • If living alone, one consider depending on healthy neighbours for acquiring essentials for home • Avoid small and large gatherings at all cost • Remain actively mobile within the house • Maintain hygiene by washing hands. Especially before having meals and after using the washroom. This can be done by washing hands with soap and water for at least 20 seconds • Clean frequently touched objects such as spectacles • Sneeze and cough into tissue paper/handkerchief. After coughing or sneezing dispose of the tissue paper in a closed bin/wash your handkerchief and hands • Ensure proper nutrition through home cooked fresh hot meals, hydrate frequently and take fresh juices to boost immunity • Take your daily prescribed medicines regularly. • Monitor your health. If you develop fever, cough and/or breathing difficulty or any other health issue, immediately contact nearest health care facility and follow the medical advice • Talk to your family members (not staying with you), relatives, friends via call or video conferencing, take help from family members if needed 	<ul style="list-style-type: none"> • Come in close contact with someone who is displaying symptoms of coronavirus disease (fever/cough/breathing difficulty) • Shake hands or hug your friends and near ones • Go to crowded places like parks, markets and religious places • Cough or sneeze into your bare hands. • Touch your eyes, face and nose • Self-medicate • Go to hospital for routine check-up or follow up. As far as possible make Tele-consultation with your healthcare provider • Invite family members and friends at home
<ul style="list-style-type: none"> • Due to summer, avoid dehydration. Consume an adequate amount of water (Caution for individuals with pre-existing Heart and Kidney disease) 	

Advisory for caregivers of dependent senior citizens

Do's	Don'ts
<ul style="list-style-type: none">• Wash your hands before helping the older individual• Cover nose and mouth adequately using a tissue or cloth while attending on the senior citizen• Clean the surface which are frequently used. These include a walking cane, walker, wheel-chair, bedpan etc.• Assist the older individual and help her/him in washing hands• Ensure proper food and water intake by senior citizens• Monitor his/her health	<ul style="list-style-type: none">• Go near senior citizens if suffering from fever / cough / breathing difficulty• Keep senior citizens completely bed-bound• Touch the Senior Citizen without washing hands
<ul style="list-style-type: none">• Contact help-line if the older adult has the following symptoms :<ul style="list-style-type: none">○ Fever, with or without body ache○ New-onset, continuous cough, shortness of breath○ Unusually poor appetite, inability to feed	

For more information please contact East Singhbhum District Control Room 0657-2440111, 9431301355 or Whatsapp on 8987510050.

वरिष्ठ नागरिकों के लिए सलाह

क्या करना है-	क्या नहीं करना है-
<ul style="list-style-type: none"> • हर समय घर के भीतर रहें • घर पर आगंतुकों को बुलाने से बचें • किसी से मिलना अगर जरूरी है, तो 1 मीटर की दूरी बनाए रखें • घर में अकेले रह रहे हैं, वैसे में स्वस्थ पड़ोसियों से ही आवश्यक सामग्री प्राप्त करें • छोटे और बड़े समारोहों से बिल्कुल बचें • घर के भीतर सक्रिय बने रहें • घर पर हल्के व्यायाम और योग करने पर विचार करें • नियमित हाथ धोयें, खासकर भोजन करने से पहले और • वॉशरूम का उपयोग करने के बाद। कम से कम 20 सेकंड के लिए साबुन/पानी से हाथ धोयें • बार-बार छुआ जाने वाली वस्तुएं जैसे चश्मे को नियमित साफ करें • छींकने या खांसते समय टिश्यू पेपर/रूमाल का इस्तेमाल करें तथा इस्तेमाल किए टिश्यू पेपर को कूड़ेदान में डालें। रूमाल तथा हाथ को अच्छे से धोएं • घर का बना ताजा गर्म भोजन लें, बार-बार हाइड्रेट करें तथा प्रतिरक्षा बढ़ाने के लिए जूस लें • अपनी दैनिक निर्धारित दवाएं लें नियमित तौर पर लें। • अपने स्वास्थ्य की निगरानी करें। यदि आपको बुखार, खांसी या साँस लेने में कठिनाई या कोई अन्य स्वास्थ्य समस्या हो तो तुरंत नजदीकी स्वास्थ्य केन्द्र से संपर्क करें। चिकित्सीय परामर्श का पालन करें। • अपने परिवार के सदस्यों से बात करें (जो आपके साथ नहीं रह रहे हों) रिश्तेदारों, दोस्तों से कॉल या वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग से जुड़ें, जरूरत पड़ने पर परिवार के सदस्यों से मदद लें 	<ul style="list-style-type: none"> • ऐसे वरिष्ठ नागरिक के पास नहीं जाएं जिन्हें सर्दी, खांसी, बुखार या साँस लेने में तकलीफ हो • किसी परिचित या रिश्तेदार से हाथ ना मिलायें • भीड़भाड़ वाले जगह जैसे बाजार, पार्क या धार्मिक स्थलों पर ना जाएं • हाथ में खांसे या छीकें नहीं • अपने आँख, चेहरे या नाक को ना छुएं • बिना चिकित्सीय परामर्श के दवा ना लें • नियमित चेकअप के लिए अस्पताल जाएं, संभव हो तो दूरभाष पर चिकित्सीय परामर्श लें • घर पर आगंतुक ना बुलाएं
<ul style="list-style-type: none"> • (पहले से मौजूद हृदय और गुर्दे की बीमारी वाले व्यक्तियों के लिए सावधानी- गर्मी के कारण, निर्जलीकरण से बचें। पर्याप्त मात्रा में पानी का सेवन करें।) 	

वरिष्ठ नागरिकों का ख्याल रखने वाले (केयर टेकर) के लिए सलाह

क्या करना है-	क्या नहीं करना है-
<ul style="list-style-type: none"> • वरिष्ठ नागरिक की मदद करने से पहले अपने हाथ धो लें • वरिष्ठ नागरिकों की सहायता करते वक्त अपने नाक और मुंह को टिश्यू पेपर या कपड़े से पर्याप्त रूप से ढकें • उन सतहों को नियमित साफ करें जो प्रायः इस्तेमाल किए जाने वाले हैं जैसे- वॉकर, व्हील-चेयर, बैसाखी, बेड आदि • वृद्ध व्यक्ति की सहायता करें और हाथ धोने में उसकी मदद करें • वरिष्ठ नागरिकों के लिए उचित भोजन और पानी का सेवन सुनिश्चित करें • वरिष्ठ नागरिक के स्वास्थ्य की निगरानी करें 	<ul style="list-style-type: none"> • वरिष्ठ नागरिक को बुखार / खांसी / सांस लेने में कठिनाई हो तो उनके आसपास नहीं जाएं • वरिष्ठ नागरिकों को पूरी तरह से बिस्तर पर ही रखें • बिना हात धोए वरिष्ठ नागरिक को स्पर्श ना करें
<p>वृद्ध नागरिक के के निम्नलिखित लक्षण होने पर हेल्प-लाइन से संपर्क करें:</p> <ul style="list-style-type: none"> • बुखार, शरीर में दर्द या दर्द के बिना • लगातार खांसी, सांस की तकलीफ • असामान्य रूप से भूख ना लगना, खाने में असमर्थता 	

वरिष्ठ नागरिकों को मानसिक स्वास्थ्य की तंदुरुस्ती बनाए रखने के लिए सलाह

क्या करना है-	क्या नहीं करना है-
<ul style="list-style-type: none"> • घर पर रिश्तेदारों के साथ संवाद करें • पड़ोसियों के साथ संवाद करें, बशर्ते सामाजिक दूरी का पालन किया जाए, लोगों के इकट्ठा होने से बचें • स्वयं को एक शांतिपूर्ण वातावरण प्रदान करें • पुराने शौक जैसे पेंटिंग, संगीत सुनना, पढ़ना आदि का आनंद लें • किसी भी जानकारी के लिए सबसे विश्वसनीय स्रोत पर ही भरोसा करें • अकेलेपन या ऊब से बचने के लिए दवाएं, तंबाकू, अल्कोहल से बचें 	<ul style="list-style-type: none"> • खुद को अलग-थलग करते हुए अपने आप को एक कमरे में कैद ना करें • किसी भी सनसनीखेज खबर या सोशल मीडिया पोस्ट पर विश्वास ना करें • किसी भी असत्यापित समाचार या सोशल मीडिया पोस्ट को साझा ना करें • मानसिक स्थिति में परिवर्तन जैसे कि दिन में अत्यधिक सुस्ती, अनुचित तरीके से जवाब देने या बोलने, रिश्तेदारों को पहचानने में असमर्थता पर हेल्पलाइन पर कॉल करें।
<p>अधिक जानकारी के लिए पूर्वी सिंहभूम, जिला नियंत्रण कक्ष में 0657-2440111, 9431301355 पर कॉल करें या 8987510050 पर व्हाट्सएप के माध्यम से संपर्क करें।</p>	