

तीसरी लहर से करे बुजुर्गों की सुरक्षा

कोरोना के तीसरी लहर के आने की आशंका लगातार जताई जा रही है। विशेषज्ञ अनुमान लगा रहे हैं कि अगर कोविड-उपसूक्त व्यवहारों को नजरअंदाज किया जाता है, तो अगले छह से आठ सप्ताह में तीसरी लहर आ जाएगी। अभी से ध्यान रखना, घर के बुजुर्गों को स्वस्थ व सुरक्षित रखने में खासी मुमकिनता मिल सकती है। किन बातों का रखें ध्यान, बता रही हैं डॉ. शिल्पी कुलश्रेष्ठ



टीकाकरण

घर में जिन उपद्रवान लोगों को टीका नहीं लगा है, उन्हें जरूर लगवा लेना चाहिए। अब तक, कोविड-19 से बचाव के सर्वोत्तम तरीकों में से यह एक है। टीका लगवाने के लिए आठ सप्ताह तक टीकाकरणों का लेना, जैसे-उपसूक्त सूक्ष्म उपकरणों का उपयोग करना, सामाजिक दूरी बरतना आदि टीका लगवाने के बाद कुछ समय घर में ही रहे। लोगों से

आदी होते हैं, ऐसे में अगर वे अब घरों में रह रहे हैं या आइसोलेशन में हैं, तो भी उनके सक्रिय रहने पर ध्यान दिया जाना चाहिए। बुजुर्गों के असावधान रहने वाले परिवारों के सदस्यों को उनकी सक्रियता का ध्यान रखें। दूर रहने वाले स्वस्थ व्यक्तिगत उनसे ऑनलाइन बातचीत करें। उन्हें नई तकनीक का इस्तेमाल करना सिखाएं। उन्हें मैसेज के जरिए ये एहसास कराते रहें कि वे अकेले नहीं हैं।



मिलने समय शारीरिक दूरी रखें। फिजिथैपल बुजुर्गों आवादी के लिए टीका लगवाने की प्रक्रिया भी कुछ आसान है।

उचित सुरक्षा नियमों का पालन करे

सूक्ष्म प्रोटोकॉल का पालन करना कुछ मायनों में हमसे बचाव का सबसे आसान और सबसे आहम उपकरण है। यह सही है कि सभी लोग पिछले कुछ समय से हाथ धोने, मास्क पहनने और सामाजिक दूरी (सोशल डिस्टेंसिंग) के नियमों का पालन कर रहे हैं, पर बुजुर्गों को अभी भी घुंटी गैंग्लियोन के साथ इनका पालन करना होगा। बुजुर्गों के असावधान रहने वाले परिवार के सदस्य, पहरोसे भी इस अनुशासन को बनाए रखें। बुजुर्गों को चाहिए कि वे घुंटी-सूनाई, बर्तों की बजाय चिकित्सा विशेषज्ञों की टोस सलाहें सुनें।

मानसिक सेहत का ध्यान रखें

शोध कहते हैं कि बहुरी उम्र के साथ खुद को मानसिक और शारीरिक तौर पर सक्रिय रखने वाले बुजुर्गों की सेहत तुलनात्मक रूप से कम सक्रिय रहने वालों से बेहतर होती है। लोगों का सामना वे बेहतर ढंग से कर पाते हैं। आइसोलेशन के दौरान यह और भी ज्यादा जरूरी हो जाता है। कई ऑप्टिड नार्मलिक सामाजिक और सामुदायिक गतिविधियों के

हालांकि सभी घरों में बुजुर्गों की पर्याप्त देखभाल की व्यवस्था कई बार बाध कर भी संभव नहीं हो पाती। ऐसे में अच्छे विधायक साधनों वाले लोग, वरिष्ठ नर्सों के लिए बनाए गए वैकल्पिक घर या सीनियर केयर होम्स की सुविधाओं की मदद ले सकते हैं। इस समय बुजुर्गों का भोजन पोषक तत्वों से भरपूर होना चाहिए। प्रोटीन, फाइबर तथा फल और सब्जियां इस समय उनके लिए बेहतर जरूरी हैं।

बुजुर्गों के लिए खुद की सुरक्षा रखने के लिए अगली जरूरी बात, अपनी टाखाओं को पूरे नियम के साथ लेने की है। नियमित जांच की जहां तक बात है, अगर जांच घर में संभव है तो उसे घर में ही करें और उसकी रिपोर्ट ऑनलाइन डॉक्टर को भेजते रहें। डॉक्टर से ऑनलाइन बातचीत से काफी हद तक हॉस्पिटल जाने से राहत मिल सकती है। बुजुर्गों की खुराक और समन-सामग्री का बंट बनाना भी बेहतर और फायदेमंद रहता है।

स्टैप-डाउन केयर

ऐसे बुजुर्ग जिन्होंने हाल ही में घुटना प्रत्यारोपण सर्जरी, कार्डियोथोरेकल सर्जरी या न्यूरी से जुड़ी कोई सर्जरी करवाई है, तो उन्हें उचित देखभाल की जरूरत है। ऐसे समय में घर में आने वाले दूसरे लोगों से भी उन्हें थोड़ा दूर रखना बेहतर होगा। किसी भी बड़ौ सर्जरी के बाद रोगों से लड़ने की क्षमता कम हो जाती है, ऐसे में उनके बाहरी संक्रमण को रोकने में आने का खतरा बढ़ जाता है। इस मसले पर भी केयर होम्स की सुविधाएं ली जा सकती हैं। इसे बुजुर्गों के लिए स्टैप डाउन केयर के रूप में जाना जाता है। इससे बुजुर्गों की बेहतर देखभाल करने में मदद मिलती है और उनकी रिकवरी भी ज्यादा बेहतर हो पाती है।

(संक्षिप्त मैकेस के बुजुर्गों की केयर से जुड़े अंतिम में क्लिनिकल सर्जिस की प्रमुख और कंसल्टेंट रिजिनिटिवन है।)