

## आश्रय तथा वृद्ध आश्रमों के लिए

- एक दूसरे से कम से कम 1 मीटर की व्यक्तिगत दूरी बरकरार रखें।
- नियमित रूप से हाथों के धोने, भीड़ से बचने तथा सामाजिक दूरी बरकरार रखने के साधारण नियमों का पालन करें।
- साबुन अथवा 60 प्रतिशत एल्कोहल सम्मिलित हैड सैनिटाइजरो से अपने हाथों को बार-बार 20 सेकेंड तक धोकर व्यक्तिगत स्वच्छता बरकरार रखें।
- अपने मित्रों तथा परिवार के सदस्यों से न मिलें। टेलीफोन, वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए बातचीत करें, सोशल मीडिया के माध्यम से फोटोग्राफ साझा करें।
- देखभाल करने वाले व्यक्ति स्वयं अतिरिक्त सतर्कता बरतें तथा देखभाल करने वाले व्यक्ति के बीमार हो जाने की स्थिति में अपने प्रियजनों की देखभाल के लिए परिवार के लोग वैकल्पिक योजना तैयार रखें।
- अगर कोई नियमित स्वास्थ्य जांच तय हो, उसे फोन के माध्यम से करें तथा लॉकडाउन के समाप्त होने पर ही व्यक्तिगत मुलाकात करें।
- वृद्ध आश्रम के अंदर संक्रमण न होने तक होम को बंद करने की आवश्यकता नहीं है।
- यह अत्यंत आवश्यक है कि दिन भर बेठे अथवा सोए न रहें तथा रक्त का संचार बनाए रखें - यह सम्पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने के लिए यह जरूरी है। बुजुर्गों को व्यस्त रखने के लिए उन्हें छोटे-मोटे व्यायाम करने को कहें अथवा उन्हें कोई घरेलू कार्य सौंपा जा सकता है।
- दी गई सलाह के अनुसार भोजन ग्रहण करने दौरान पर्याप्त दूरी (1 मीटर) बरकरार रखें।