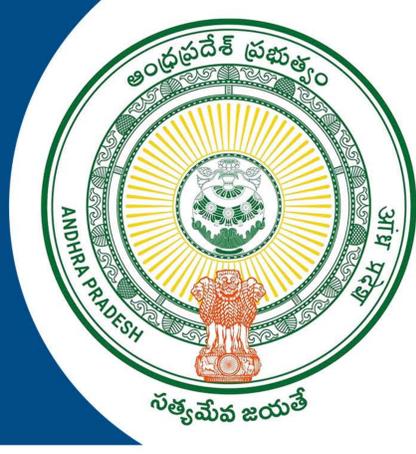




కరోనా విపత్తు నేపథ్యంలో వృద్ధుల సంరక్షణ



వృద్ధుల రెగ్యులర్ మందులు & సామాగ్రిని నిల్వ ఉంచండి.
స్టాక్ అయిపోతే, టెలిమెడిసిన్ హెల్ప్‌లైన్ - 14410 ని సంప్రదించండి



వారు ఒంటరిగా ఉంటే, కిరాణా, మందులు మరియు ఇతర నిత్యావసరాలను
కొనడానికి సహాయక వ్యవస్థను గుర్తించడంలో వారికి సహాయపడండి



సబ్బు మరియు నీటితో ప్రతి 2గంటలకు చేతులు 20-40 సెకన్ల పాటు
కడుక్కోవడం ద్వారా శుభ్రంగా ఉండటానికి వారికి సహాయపడండి



వీలైతే, వారికి ప్రత్యేక వాష్రూమ్/టాయిలెట్ ని కేటాయించండి



బయటి వ్యక్తులను కలవడానికి అనుమతించవద్దు తప్పని పరిస్థితిలో 2 మీటర్
దూరం ఉండేలా చూడండి



వారు ఉపయోగించే అన్ని సామాన్లను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రపరచండి



వృద్ధుల బట్టలు విడిగా ఉతకండి



ప్రత్యేక స్నానం & చేతి తువ్వ్యాళ్లు అందించండి, మరియు వారి పరుపులను
తరచుగా శుభ్రం చేయండి



యోగా & ప్రాణాయామం వంటి తేలికపాటి వ్యాయామాలు చేయడానికి
వారిని ప్రోత్సహించండి



భౌతిక దూరం వారి మానసిక ఆరోగ్యానికి ఇబ్బంది కలిగించొచ్చు, క్రమం
తప్పకుండా వారి తో సమయం గడపండి



ఆందోళన మరియు బాధలను తగ్గించడానికి కుటుంబ చర్చలో పాల్గొనడం
ద్వారా వారికి నాణ్యమైన సమయాన్ని వెచ్చించండి



వారి చుట్టూ ప్రతికూల వార్తలు చూడటం మానుకోండి ఇది ఆందోళనకు దారి
తీసే అవకాశం ఉంది



వంట, తోటపని మరియు శుభ్రపరచడం వంటి రోజువారీ కార్యకలాపాలతో
వారిని బిజీగా ఉంచండి



విసుగును తగ్గించడానికి, పజిల్స్ పరిష్కరించడం, బోర్డు ఆటలు, చదవడం
మరియు సంగీతం వినడం వంటి చర్యలలో పాల్గొనండి



అత్యవసర పరిస్థితుల్లో 108 కి కాల్ చేయండి

వైద్య, ఆరోగ్య మరియు కుటుంబ సంక్షేమ శాఖ, ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం