

# கொவிட்-19

தடுத்தல் மற்றும்  
கட்டுப்படுத்தலுக்கான கைநூல்

பேராசிரியர் வன்ஹொங் ஜங்

pathfinder  
Foundation

தமிழாக்கம்  
தை. தனராஜ்

# கொவிட் - 19

தடுத்தல் மற்றும்  
கட்டுப்படுத்தலுக்கான கைநூல்

பேராசிரியர் வன்ஹொங் ஜங்

தமிழாக்கம்  
தை.தனராஜ்

# 张文宏教授支招防控新型冠状病毒

Prevention and Control of Covid-19

by Professor Wenhong Zhang

Copyright © 2020 by Shanghai Scientific & Technical Publishers  
All Rights Reserved.

**ISBN 978-955-1201-12-08**

முதற் பதிப்பு 2020

பாத்தபைன்டர் மன்றம்

சீன இலங்கை ஒத்துழைப்பு கல்வி நிலையம்  
339/6, நீர்கொழும்பு வீதி, பேலியகொட, இலங்கை  
மின்னஞ்சல் : pm@pathfinderfoundation.org  
தொலைபேசி : +94 11 4529950

அச்சுப்பதிப்பு:

நியோ கிராப்பிக் (தனியார்) நிறுவனம்  
இல.44, உடஹமுள்ள புகையிரத நிலைய வீதி,  
கங்கொடவில், நுகேகொட  
மின்னஞ்சல்: info@neo.lk தொலைபேசி: 0112820220



# உள்ளடக்கம்

சுருக்கம்	x
பங்களித்தோர்	xi
பிரதம ஆசிரியரைப் பற்றி	xii
அணிந்துரை	xiv
முன்னுரை	xvii
<b>கொவிட் - 19 ஐப் பற்றி ஒரு நிமிடத்தில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்</b>	<b>01</b>
சுருக்கம்	01
தொற்றின் மூலம்	01
பரம்பலின் வழிமுறை	01
பாதிப்புக்கு உள்ளாகக் கூடிய மக்கள்	02
கிருமி முதிர்ச்சியடையும் காலம்	02
குணங்குறிகள்	02
சிகிச்சை	03
நோய்க்கான குணங்குறிகள்	03
<b>தனியாள் பாதுகாப்பு தொடர்பில் முக்கியமானவை</b>	<b>04</b>
வீட்டுக்குள் தனிமைப் படுத்திக் கொள்ளலின் நோக்கமும் முக்கியத்துவமும்	04
வீட்டுக்குள் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியோர் யார்?	05
வீட்டுக்குள் தனிமைப்படுத்திக் கொள்பவர் என்ன செய்ய வேண்டும்?	06
முகக்கவசம் எப்போது முகக்கவசம் அணியவேண்டும்?	09

	என்ன வகையான முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்?	09
	முகக்கவசத்தை முறையாக அணிந்து கொள்வது எப்படி?	10
	சுவாசிக்கும் வசதியுடன் கூடிய முகக்கவசத்தை பாவிக்கலாமா?	11
	முகக்கவசத்தை எவ்வளவு நேரம் தொடர்ச்சியாக பாவிக்கலாம்?	12
	முகக்கவசத்தை மீண்டும் பாவிக்கலாமா? திரும்பப் பாவிக்கக்கூடிய முகக்கவசத்தை எவ்வாறு களஞ்சியப்படுத்தலாம்?	12
	பயன்படுத்திய முகக்கவசங்களை எவ்வாறு அழிக்கலாம்?	13
	கர்ப்பிணிகள் மற்றும் சிறார்கள்க்கான முகக்கவசங்களை தெரிவு செய்வது எவ்வாறு?	13
	முதியோர் மற்றும் கடுமையான நோயாளிகள் முகக்கவசம் அணிய வேண்டுமா?	13
கையுறைகள்	நாளாந்தம் கையுறைகள் அணிய வேண்டுமா?	14
பாதுகாப்புக் கண்ணாடிகள்	நாளாந்தம் பாதுகாப்பு கண்ணாடி (Goggles) அணிய வேண்டுமா?	14
தொற்றுநீக்கம்	தொற்றுநீக்கும் முறைகள் யாவை?	15
	வீடுகளில் கிடைக்கக்கூடிய தொற்றுநீக்கல் வழிமுறைகள் யாவை?	15
கைகளைக் கழுவுதல்	கைகளை எப்போது கழுவ வேண்டும்?	17
	கைகளை எதனைக் கொண்டு கழுவ வேண்டும்?	17
	கைகளை எவ்வாறு கழுவ வேண்டும்?	18
இருமுதல்	சரியான முறையில் இருமுதல்	20



	இருமுதலை நீங்களே மதிப்பீடு செய்தல்	21
மலக்கழிவு- வாய் மூலமாக பரவுதல்	மலக்கழிவு மற்றும் வாய் மூலம் கொவிட் 19 பரவுமா?	21
மின்தூக்கிகள் (Elevator)	மின்தூக்கியில் முகக்கவசம் அணிய வேண்டுமா? மின்தூக்கியிலுள்ள பொத்தான்களை அழுத்துவதன் மூலம் தொற்று ஏற்படும் சாத்தியம் உள்ளதா?	22
வளிச் சீராக்கி (Air Conditioning)	வளிச்சீராக்கியை பாவிக்கலாமா?	23
வளர்ப்பு பிராணிகள்	கொவிட் 19 வளர்ப்பு பிராணிகள் மூலம் பரவுமா?	24
	வளர்ப்பு பிராணிகள் வெளியில் சென்று வந்தால் அவற்றை எவ்வாறு தொற்றுநீக்கம் செய்யலாம்?	24
	வளர்ப்பு பிராணிகள் வெளியில் ஒன்றாக சேர்ந்து விளையாடலாமா?	25
	வளர்ப்பு பிராணிகளுக்கு தொற்று ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்னும் ஐயம் ஏற்படுமிடத்து அவற்றை தனிமைப்படுத்த வேண்டுமா?	25
நெருக்கமான தொடர்பாளர் (Close Contact)	நெருக்கமான தொடர்பாளர்கள் என்போர் யார்?	26
	ஒருவருக்குத் தொற்று இருப்பதை எவ்வாறு தெரிந்து கொள்ளலாம்?	27
	தொற்று இருப்போர் என்ன செய்ய வேண்டும்?	27

**கொவிட் 19 வேறுபட்ட சந்தர்ப்பங்களில் கொவிட் 19ஐ தடுத்தலும் கட்டுப்படுத்தலும்** 28

வீட்டுச்சூழல்	வீட்டில் கொவிட் 19ஐ தடுத்தலும் கட்டுப்படுத்தலும் எவ்வாறு?	28
	வீட்டை எவ்வாறு தொற்று நீக்கம் செய்யலாம்?	29
	தடிமல் மருந்துகள், Banlangen (isatis root) மற்றும் வினாகிரி ஆவி பிடித்தல் (Fumigation) மூலம் கொவிட் 19ஐ தடுக்க முடியுமா?	29
	நாம் எவற்றை சாப்பிடலாம்? எவற்றை சாப்பிடக்கூடாது?	30
	சுப்பர் மார்க்கெட்டுகளில் கொள்வனவு செய்யப்படும் பண்டங்களை தொற்று நீக்கம் செய்ய வேண்டுமா?	31
	கடைகளில் வாங்கும் உணவுகள் பாதுகாப்பானவையா? அவற்றை தொற்று நீக்கம் செய்ய வேண்டுமா?	31
	கூடிய தொற்று உள்ள பிரதேசங்கள் அல்லது ஏனைய பிரதேசங்களிலிருந்து வரும் பொதிகளை என்ன செய்ய வேண்டும்?	32
	SARS-CoV-2 ஆகியவற்றை வெந்நீர் குளியல் அல்லது நீராவிக்குளியல் மூலம் அழிக்க முடியுமா?	32
	வீட்டில் குளிரூட்டிகளைப் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானதா?	33
சமூகத்தில் உறுதி செய்யப்பட்ட நோயாளிகள்	வீட்டிலுள்ள மாடிப்படி கைப்பிடிகள் மற்றும் பொதுவாக உள்ள உடற்பயிற்சி சாதனங்களில் SARS-CoV-2 நுண்கிருமிகள் தங்கி நிற்குமா?	33
	மின்தூக்கியில் செல்வதால் தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ளதா?	34



	தொற்றாளர்களின் கழிவுகள் மூலம் தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ளதா?	34
வெளியில் செல்லுதல்	வெளியில் செல்கையில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?	35
	வீட்டுக்கு திரும்பும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?	36
	உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள முடியுமா?	36
	பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?	37
	சொந்த வாகனத்தில் பயணிக்கும் நபர்களை பாதுகாப்பது எவ்வாறு?	37
	புகையிரம்/ஆகாய விமானத்தில் பயணிக்கும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?	38
வேலைக்கு திரும்புதல்	தொற்று இல்லாத பகுதிகளில் இருப்போர் நேரடியாக வேலைக்கு செல்லலாமா? இவ்விடயத்தில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?	39
	கடந்த இரு வாரங்களில் தொற்று உள்ள பகுதிகளில் வசித்திருந்தால் அல்லது விஜயம் செய்திருந்தால் வேலைக்கு திரும்பும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?	40
வேலைக்குச் செல்லுதல்	மின்தூக்கியில் செல்வதால் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளதா?	41
	கோவைகளை (Files) இடமாற்றம் செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?	41
	செல்லிடத் தொலைபேசிகள் (Mobiles) தொலைபேசிகள் மற்றும் கணினிகள்	41



	விசைப்பலகைகளை (Computer Keyboard) தொற்றுநீக்கம் செய்ய வேண்டுமா? பலர் பணிபுரியும் அலுவலகத்தில் எவ்வாறு தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது?	42
	கூட்டங்களுக்கு சமூகமளிக்கும் போது முகக்கவசம் அணிய வேண்டுமா?	43
	அலுவலகத்தில் மத்திய குளிநூட்டி முறைமை (Central Aircondition System) பாவிக்கப்படலாமா? ஆம் எனில் தொற்று நீக்கம் அவசியமா?	44
	அலுவலக பயணங்கள் மற்றும் வெளி ஆட்களை வரவேற்றல் ஆகியவற்றில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?	45
பொது இடங்கள்	சுப்பர் மார்க்கெட் மற்றும் சந்தைகளில் எம்மை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்?	45
	வைத்தியசாலைக்கு செல்லும் போது எம்மை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்?	46
	உணவகத்துக்குச் செல்லும் போது எம்மை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்?	46
வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளல்	சந்தேகத்துக்குரிய அறிகுறிகள் தோன்றினால் எப்போது மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்?	46
	மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ள முனையும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?	49
	கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சாதாரண பிரசவத்துக்கு முன்னரான (Antenatal) பராமரிப்பை பெறலாமா?	50
	பிள்ளைகளுக்கு தடுப்பூசி வழங்கலாமா?	50
உசாத்துணைகள்		51



## சுருக்கம்

இந்நூலின் ஆசிரியரான பேராசிரியர் வென்ஹொங் ஜங் பூடான் பல்கலைக்கழகத்தின் ஹூஆஷான் வைத்தியசாலையின் தொற்றுநோய்கள் துறையின் பணிப்பாளரும் ஷங்காய் கொவிட் 19 சிகிச்சை வழங்கும் நிபுணர் குழுவின் தலைவருமாவார். அவர் இந்நூலில் கொவிட் 19 நோய்த் தொற்றினைத் தடுக்கும் மற்றும் கட்டுப்படுத்தும் வழிவகைகளை எடுத்துரைக்க முயன்றுள்ளார். வீடுகள், பொது வெளிகள், வேலைத்தளங்கள் முதலானவற்றில் இந்நோய் பரம்பலைத் தடுத்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்தல் தொடர்பான முழுமையான வழிகாட்டல்களை இந்நூலில் முன்வைத்துள்ளார். இந்நூலானது நோய்த் தடுப்பு மூலோபாயங்களை முன்வைப்பதோடு பொதுவாக எழுப்பப்படும் வினாக்களுக்கும் விடையளிக்கின்றது. அத்துடன் இந்நோய் தொடர்பாக பொதுமக்களிடையே காணப்படும் ஆதாரமற்ற கருத்துக்கள் மற்றும் பொய்மைகளைக் களைய முயல்கின்றது.

இந்நூலை சகலரும் இலகுவாக வாசித்தறியலாம். அத்துடன் இந்நூல் தொற்று காணப்படும் பகுதிகளுக்கு செல்வோருக்கும் அங்கிருந்து வெளியேறுவோருக்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாகும். கொவிட் 19 தொற்றினை தடுத்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்தல் தொடர்பாக முழுமையான, நடைமுறை சார்ந்த, விஞ்ஞான பூர்வமான மற்றும் குறிப்பான தகவல்களை கொண்டிருப்பது இந்நூலின் சிறப்பம்சமாகும்.

## நூலாசிரியர்கள்

பிரதம ஆசிரியர்

துணை ஆசிரியர்கள்

: வென்ஹொங் ஜங்

: ஷீன்யு வெங்

குவாலிங் ருவான்

பெங் சன்

ஷீயான் செள

யங் லீ

பிங்யன் ஜாங்

ஹுவான் வெங்

கியூஹி லீயு



# பிரதம ஆசிரியரைப் பற்றி



வென்ஹொங் ஜங் புடான் பல்கலைக்கழகத்தின் ஹுவாஷன் வைத்தியசாலையின் தொற்று நோய்த் துறையின் பணிப்பாளரும் ஷங்காய் கொவிட் 19 சிகிச்சை வழங்கும் நிபுணர் குழுவின் தலைவருமாவார். அத்துடன் தொற்று நோய்கள் பேராசிரியருமாவார். ஷங்காய் மருத்துவ பல்கலைக்கழகத்தின் மருத்துவ துறையின் பட்டதாரியான பேராசிரியர் வென்ஹொங், ஹொங்ஹொங் பல்கலைக்கழகம், ஹாவார்ட் மருத்துவ கல்லூரி, சிக்காகோ மாநில பல்கலைக்கழகத்தின் நுண்உயிரியல் துறை ஆகிய வற்றின் வருகை தரு

பேராசிரியரும் பட்டமேற்கல்விசார் புலமையாளருமாவார். தற்போது இவர் பூடான் பல்கலைக்கழகத்தின் ஷங்காய் மருத்துவ கல்லூரியின் உள்ளக மருத்துவ துறையின் பணிப்பாளராக பதவி வகிப்பதோடு சீன மருத்துவர் சங்கத்தின் உதவித் தலைவர், சீன மருத்துவ சங்கத்தின் தொற்று நோய்ப் பிரிவின் பொதுச் செயலாளர், சீன தடுப்பு மருந்து சங்கத்தின் தொற்றுநோய்கள் தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டுக் கிளையின் பொதுச் செயலாளர், ஷங்காய் மருத்துவ சங்கத்தின் தொற்று நோய்கள் பிரிவின் தலைவர், ஷங்காய் தொற்றுநோய் மருத்துவர் சங்கத்தின் கௌரவ தலைவர், தொற்றுநோய்கள் தொடர்பான சீன ஆய்வு சஞ்சிகையின் பிரதம ஆசிரியர், புதிதாகத் தோன்றும் நுண்ணுயிர்கள் மற்றும் தொற்று நோய்கள் சஞ்சிகையின் துணைப் பிரதம ஆசிரியர் மற்றும் காசநோய் மற்றும் சுவாச நோய்களுக்கான சர்வதேச சஞ்சிகையின் துணைப் பிரதம ஆசிரியர் ஆகிய பதவிகளை வகிக்கின்றார். சீன மருத்துவ பரிசு, ஷங்காய் விஞ்ஞானம் மற்றும் தொழில்நுட்பவியல் முன்னேற்ற பரிசு முதலிய பல விஞ்ஞான, தொழில்நுட்பவியல் கௌரவங்களை அவர்

பெற்றுள்ளார். அத்துடன் தொற்றுநோய்கள் தொடர்பான சுமார் இருபது நூல்களில் ஆசிரியராகவும் இணை ஆசிரியராகவும் இருந்துள்ளார். கல்வி அமைச்சின் புதிய நூற்றாண்டின் திறமைசாலிகள், ஷங்காய் முன்னோடி திறமைசாலிகள், ஷங்காய் விடயம் சார்ந்த பிரதம விஞ்ஞானிகள், ஷங்காய் நூறு திறமைசாலிகள் திட்டம், ஷங்காய் வெள்ளி சர்ப்ப பரிசு, ஷங்காய் மாதிரிகை சேவையாளர் முதலிய பல்வேறு வெகுமதிகள் மற்றும் கௌரவங்களைப் பெற்றுள்ளார். இவரின் தலைமையின் கீழ் இயங்கும் பூடான் பல்கலைக்கழகத்தின் ஹூஆஷான் வைத்தியசாலையின் தொற்றுநோய்கள் துறை கடந்த ஒன்பது வருடங்களாக தேசிய வைத்தியசாலை துறை வரிசைப்படுத்தல் பட்டியலில் முதன்மை பெற்றுள்ளது. (இப்பட்டியல் பூடான் பல்கலைக்கழகத்தால் தயாரிக்கப்படுகிறது.)

பேராசிரியர் வென்ஹொங் ஜங் நோய்களுக்கான சிகிச்சை வழங்குவதில் முதல் நிலை வரிசையில் இருப்பதோடு புதிதாகத் தோன்றும் கடுமையான தொற்று நோய்களைக் கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிப்பதில் பரந்த அனுபவத்தைக் கொண்டுள்ளார். 2003 இல் SARS தொற்று நோயை தடுத்தல், சிகிச்சை அளித்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்தலில் பங்குபற்றியுள்ளார். நோர்மன் பெத்யூன் பதக்கத்தை வென்றவரான பேராசிரியர் ஷின்ஹுவா வெங் வெளியிட்ட முதல் தொழில்சார் நூலான SARS – An Emerging Infectious Disease என்னும் நூலின் உதவியாசிரியராக இருந்துள்ளார். 2013 இல் இன்புளுவென்சா வைரஸ் துணைவகை என்னும் நோயைத் தடுத்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்தல் ஆகிய செயற்பாடுகளில் பங்கு பற்றியுள்ளார். 2016 இல் நோயைத் தடுத்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்தல் முயற்சிகளுக்காக National Advanced Individual என்னும் பட்டத்தை வெற்றிக் கொண்டார். அத்துடன் ஆப்பிரிக்காவைப் பாதித்த ஈபோலா நுண்கிருமியின் தாக்கத்துக்கு சிகிச்சை அளித்த வைத்திய நிபுணர் குழுவுக்கு பேராசிரியர் ஜங் தலைமை தாங்கினார் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.



# அணிந்துரை

கொவிட் - 19 கொள்ளை நோய் உள்ளூர் அளவிலும் தேசிய அளவிலும் எமது வாழ்க்கை முறையை முற்றாக மாற்றியமைத்துவிட்டது. ஆரம்பத்தில் இந்த நோய் பற்றிய அச்சம் ஏற்பட்டது. எமக்கு முன்னர் தெரிந்திராத இந்த புதிய நோய் சகலருக்கும் இலகுவாகப் பரவக்கூடிய பயங்கரமான நோய் என்று எண்ணினோம். உலகின் சகல நாடுகளும் (இலங்கை உட்பட) தமது துறைமுகங்களையும் விமான நிலையங்களையும் மூடிவிட்டன. உள்நாட்டிலும் அவசரகாலச் சட்டம் பிறப்பிக்கப்பட்டதுடன் பொருளாதாரம் உட்பட சகலமும் மூடப்பட்டன. தற்போது நாம் எமது நாளாந்த வாழ்க்கையில் படிப்படியாக ஈடுபட்டபோதிலும் இன்னும் அது வரையறுக்கப்பட்ட வகையில் தான் நடைபெறுகிறது. எமது கல்வி, சமூக செயற்பாடுகள் மற்றும் விளையாட்டு நிகழ்வுகள் யாவும் மூடக்கப்பட்டே உள்ளன. அத்துடன் நாம் திரும்பிய தொடங்கிய செயற்பாடுகளும் வரையறுக்கப்பட்ட வரையிலேயே நடைபெறு கின்றன. சமூக இடைவெளியைப் பேணுவதற்காக குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட இடத்தில் இவ்வளவு பேர் மட்டுமே இருக்க முடியும் என்ற கட்டுப்பாடு விதிக்கப்பட்டுள்ளது. பொது இடங்களில் முகக்கவசம் அணிதல், உடல் வெப்பத்தை அளத்தல், கைகழுதல் முதலிய சுகாதார ஏற்பாடுகளும் நடைமுறையில் உள்ளன. இருமுதல், தும்முதல் போன்றவை தொடர்பாக நாம் கூடிய கவனம் செலுத்துகிறோம். உண்மையில் இவைபற்றி முன்னரே கவனம் எடுத்து நல்ல பழக்கங்களைப் பின்பற்றி இருந்திருக்க வேண்டும். (இலங்கையில் கண்ட இடங்களில் துப்பும் பழக்கம் தொடர்பாகவும் நாம் கவனம் எடுக்க வேண்டிய காலம் வந்துள்ளது.)

மேற்படி புதிய செயற்பாடுகளும் புதிய பழக்கவழக்கங்களும் எம்மை விட்டு அகன்றுவிடப் போவதில்லை. அவை எம்முடன் தொடர்ந்திருக்கவே போகின்றன. அதனால் தான் “புதிய சாதாரண வாழ்க்கை” (New normal) என்னும் புதிய சொல்லாடல் வந்துள்ளது. நாளை உலகம் நாம் வளர்ந்து, வாழ்ந்து, பழகிய உலகமாக இனி இருக்கப்போவதில்லை.

மேற்படி கொள்ளை நோயின் ஆரம்ப காலகட்டத்தில் இலங்கையில் இந்த வைரஸ் நாட்டுக்குள் வந்துவிடாதபடி தடுக்க மிகவும் இறுக்கமான, கடுமையான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இது நாடு முழுதும் பரவுவதை தடுப்பதற்காக அவசரகாலச் சட்டம் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டது.

இந்த முயற்சியில் நாம் பாரிய வெற்றியை அடைந்துள்ளோம். உண்மையில் சுகாதார பாராமரிப்பு நடவடிக்கைகளுக்கு பெருந்தொகை வளங்களை பயன்படுத்தும் நாடுகளைவிட நாம் குறைந்தளவான தொற்றாளர்கள், நோயாளிகள் மற்றும் மரணங்களையே கண்டிருக்கிறோம். பொதுச் சுகாதார சேவையாளர், பொலிஸார், பாதுகாப்பு படைகள் ஆகியோரின் கடும் உழைப்பின் காரணமாகவே இதனை நாம் சாதிக்க முடிந்தது. உயர் மட்டத்தில் மேற்படி சகலரையும் ஒன்றிணைக்கும் நடவடிக்கைகள் மிகவும் சிறப்பாக மேற்கொள்ளப்பட்டன. பொதுமக்கள் தமக்கு வழங்கப்பட்ட அறிவுரைகளைக் கவனமாகச் செவிமடுத்து பொறுப்பாக நடந்து கொண்டனர். அரசாங்கம் சகலவற்றையும் கவனித்துக் கொண்டது. தனிமைப்படுத்தப்படும் நிலையங்கள் உடனடியாகத் திறக்கப் பட்டதோடு பொதுமக்களுக்கு எவ்வித செலவும் வைக்காமல் சிறப்பான சேவைகள் வழங்கப்பட்டன.

இப்படி கூறுவதனால் பொதுமக்களுக்கு ஐயங்கள் எதுவுமில்லை என்பது பொருளல்ல. உண்மையில் தாங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும், அவற்றை எவ்வாறு செய்ய வேண்டும் என்பவற்றைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளும் தேவை உள்ளது. ஏனெனில் இதுவரை அவர்கள் செய்து பழக்கப்படாத விடயங்களை செய்யுமாறு அவர்களுக்கு கூறப்பட்டது. அரசாங்க இணையதளங்கள் மற்றும் வழமையான ஊடகங்கள் ஊடாக பொதுமக்களின் சந்தேகங்களை தெளிவுபடுத்தும் முயற்சிகள் முன்னெடுக்கப்பட்டன. இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்ட நிறுவனங்களில் சுகாதார மேம்பாட்டு பணியகம் மற்றும் தொற்றுநோய் அலகு ஆகியவை மிகவும் முக்கியமானவை.

இந்த சிறுநூலும் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளும் தேவையையே பூர்த்தி செய்ய முயல்கிறது. தமிழ் மொழிபெயர்ப்பு செய்யப்பட்ட இந்த நூலின் மூலநூல் சீனமொழியில் முதலில் வெளிவந்தது. இந்நூலின் பிரதம ஆசிரியரான பேராசிரியர் வென்ஹொங் ஜங் சீனாவில் கொவிட்-19 தொற்றுக்கு எதிராகப் மேற்கொள்ளப்பட்ட யுத்தத்தில் முன் வரிசையில் நின்று போரிட்டவராவார். பொதுமக்கள் இந்நோய் தொடர்பாக எழுப்பக்



கூடிய சகல சந்தேகங்களுக்கும் இந்நூலானது எளிமையான, தெளிவான மொழியில் விடைகூற முயல்கிறது. எமது சொந்த மருத்துவ நிபுணர்கள் வழங்கிய தகவல்களை இந்நூல் உறுதிப்படுத்துவதோடு அவற்றுக்கு மேலதிகமான தகவல்களையும் வழங்குகிறது.

இந்நூல் அநேகமாக பெர்வரி மாதத்தின் நடுப்பகுதியில் தொற்று வேகமாகப் பரவிய காலத்தில் எழுதப்பட்டிருக்கலாம். எனவே இதிலுள்ள தகவல்கள் எமது மக்களுக்கும் மிகவும் பயனுள்ளவை என நான் நம்புகிறேன்.

அதே நேரத்தில் இந்நூலுக்கு மேலதிகமாக இன்னுமொரு நூலும் எழுதப்படுமானால் அது மிகவும் சிறப்பாக அமையும். அப்படியான புதிய நூல் இன்று நம் கண்ணெதிரே விரியும் புதிய சூழ்நிலை (New normal) பற்றிய தகவல்களை எமது மக்களுக்கு வழங்கக்கூடும். அதன் காரணம் இந்த புதிய சூழ்நிலை நமக்கு பழக்கப்படாத ஒன்று என்பதனால் மாத்திரமல்ல, உண்மையில் முன்னரை விட இன்று புதிதாக ஏற்பட்டுள்ள தேவைகள் பற்றிய தகவல்களை வழங்கி அவர்களுடைய ஒத்துழைப்பை உறுதிப்படுத்தவும் இந்நூல் உதவும் என்பதற்காகவே ஆகும். இந்நூலை வெளியிடும் பாத்தைண்டர் மன்றத்துக்கு அது இன்னுமொரு சவாலாக அமையும் என நான் நம்புகிறேன். அத்துடன் நீண்டகாலமாக சமூகப் பணியில் ஈடுபட்டுவரும் இந்த நிறுவனத்தின் அடுத்த மக்கள் சேவையாகவும் அமையும்.

## **பந்துக கருணாநாயக்க**

விசேட மருத்துவர்

முதுநிலை விரிவுரையாளர்

சிகிச்சைசார் மருத்துவத்துறை

மருத்துவ பீடம்

கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்



## முன்னுரை

கொவிட் 19 தொற்றுப் பரம்பல் உலகின் கவனத்தை வெகுவாக ஈர்த்துள்ளது. ஒவ்வொருவரும் இந்த கொள்ளை நோய் பற்றி கவலை கொண்டுள்ளனர். ஆரம்பத்தில் இந்நோய் பற்றி ஒரு குழப்பமான நிலை காணப்பட்டது. ஆனால் நாம் எமது பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்தி இந்நோயைத் தடுத்து எமது கட்டுப் பாட்டுக்குள் கொண்டு வரக்கூடிய நீண்டகால பொருத்தமான மூலோபாயங்களைப் படிப்படியாகக் உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். இன்று முழு உலகமும் இந்த தொற்று நோயை கட்டுப்படுத்தும் பாரிய யுத்தத்தில் ஈடுபட்டுள்ளது. இந்நோயைத் தடுத்து கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவரக்கூடிய கடுமையான முயற்சி மேற்கொண்டுள்ளோம். தொற்றுக்கு ஆளாகியுள்ளோர் என சந்தேகம் ஏற்பட்டுள்ள நபர்களை பரிசோதிக்கும் எண்ணிக்கை அதிகரித்துள்ளது. தகவல்களை வெளிப்படையாக வெளிப்படுத்தும் நிலைமையும் மேம்பட்டுள்ளது. எனவே நாம் இந்த யுத்தத்தில் வெல்லுவோம் என்பதில் எவ்வித சந்தேகமும் இல்லை. ஆனால் இந்த வெற்றிக்கு நாம் எமது துணிவில் மாத்திரம் தங்கியிருக்க முடியாது. அறிவுடைமை, பொறுமை மற்றும் விஞ்ஞான முறைகள் முதலியவை நாம் எதிர்பார்க்கும் வெற்றிக்கு அத்தியாவசியமானவைகளாகும்.

தொற்றுக்களின் தொடர்ச்சியை முறித்து விடுவது தான் இந்த தொற்று நோயின் பரம்பலை கட்டுப்படுத்தக்கூடிய ஒரேயொரு வழியாகும். எனினும் இக்கட்டுப் படுத்தல் செயன்முறையை வெற்றிகரமாக முன்னெடுப்பதற்கு நாம் ஒவ்வொருவரும் கட்டுப்பாட்டு கோட்பாடுகளை இறுக்கமாகப் பின்பற்றுவதோடு எம்மை தனிப்பட்ட முறையில் முறையாகப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். அத்துடன் தொற்று நோய் பரம்பலை கட்டுப்படுத்தும் செயற்பாடுகளுக்கு எமது முழுமையான ஒத்துழைப்பை வழங்க வேண்டும். இவை தேசிய ரீதியான நோய் கட்டுப்பாட்டு செயன்முறைகளுக்கு மேலதிகமாக ஒவ்வொரு தனிநபரினாலும் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். இதன் மூலமே இந்த யுத்தத்துக்கு விரைவில் ஒரு முடிவு வரும்.

இந்நூலின் நோக்கம் உங்களை நீங்களே நல்ல முறையில் பாதுகாத்துக் கொள்ளக்கூடிய உதவிகளை வழங்குவதாகும். ஒவ்வொரு தனிநபரும் தன்னைத் தானே சரியான முறையில் பாதுகாத்துக் கொள்ளக்கூடுமெனில் தொற்று நோய் சங்கிலி இடையில் முறிக்கப்பட்டு தொற்று தடை



செய்யப்படும். கொவிட்-19 மிகக் கடுமையான தொற்று நோயாகும். SARS - COV-2 நுண்கிருமியை பரப்பக்கூடிய காவிகள் எதுவுமில்லை. மனித உடல்கள் இந்த நுண்கிருமியை இயற்கையாக உள்வாங்கக் கூடிய தன்மையைக் கொண்டிருக்க வில்லை. எனவே 2-4 வாரங்களில், உள்ளே வந்து தங்கிய இந்த நுண்கிருமி களை உடல்கள் வெளியேற்றி விடும். இக்காலகட்டத்தில் இந்த நுண்கிருமிகள் ஏனைய மனிதர்களுக்கு தொற்றுவுது தடுக்கப்படுன் (முகக்கவசம் அணிதல், அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுதல் முதலியவை மூலம்) இவை உயிர் வாழ முடியாது. இந்த நூலில் நாம் கூறியுள்ள மூலோபாயங்கள் ஒவ்வொரு நாட்டுக்கும் பொருத்தமாக இருக்காதுவிடும் உங்களது நாட்டில் பின்பற்றப் படும் கொள்கைகளுக்கு ஏற்ப அவற்றை மாற்றியமைத்துக் கொள்ள முடியும்.

“கடிகாரம் ஓடும் ஓசை மட்டுமே எமக்கு கேட்கும், நேரம் என்ன என்பது எமக்குத் தெரியாது” என்னும் பழைய பழமொழிக்கு ஏற்ப இந்த யுத்தமானது இன்னும் சில வாரங்கள் நீடிக்கலாம் அல்லது அதைவிடக் கூடிய காலத்துக்கு நீண்டு செல்லலாம். எனினும் இந்த கொவிட் 19 தொற்றுநோயை தடுக்கும் செயற்பாடுகளும் மேலதிகமாக தொடர்ச்சியாக பணிகளில் ஈடுபடலும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையும் இந்த யுத்தத்தை வெற்றிக் கொள்ள நமக்கு அவசியமானவைகளாகும்.

வேகமாகப் பரவிக் கொண்டிருக்கும் இந்த நோயை எம்மால் நிச்சயமாக தடுக்க முடியும். நிலைமை நாம் எதிர்பார்த்தது போல அவ்வளவு நல்லதாக இல்லை. ஆனால், நாம் கற்பனை செய்தது போல அவ்வளவு மோசமானதாகவும் இல்லை. தனக்கு தொற்று ஏற்படாமலும் தன்னால் பிறருக்குத் தொற்று ஏற்படாமலும் நாம் இணைந்து செயற்பட முடியுமெனில் மனித சமூகத்திலிருந்து சீக்கிரமே எம்மால் கொவிட் 19ஐ ஒழித்துக் கட்ட முடியும்.

வேகமாகப் பரவுகின்ற இந்த நோயைப் பற்றி விடை தெரியாத பல கேள்விகள் உள்ளன. ஆனால் அக்கேள்விகளுக்கான விடைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளக்கூடிய எமது அறிவு தினமும் புதுப்பிக்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறது. எழுதுவதற்கான நேரப் பற்றாக்குறையின் காரணமாக சில விடயங்கள் இந்த நூலில் தவிர்க்கப்பட்டிருக்கலாம். எனவே இந்த நூலைப் பற்றிய உங்களது விமர்சனங்கள், கருத்துக்கள் மற்றும் முன்மொழிவுகளை நாம் எதிர்பார்க்கின்றோம்

பெப்ரவரி 02,2020

## எமது நன்றிகள் !!!

உலக வாழ் மக்கள் பண்டைய காலம் முதல் பல்வேறுபட்ட ஆட்கொல்லி நோய்கள் மற்றும் தொற்றுக்களுக்கு முகங்கொடுத்து வந்துள்ளனர் என்பது பற்றி எமக்கு நன்றாக தெரியும். தற்காலத்தில் போன்றே இன்றைக்கு இரண்டு நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னர், 1919 ஆம் வருடத்தில் ஏற்பட்ட ஸ்பானிய புளு (Spanish Flu) எனும் பெயரில் அறிமுகம் செய்யப்பட்ட H1N1 வைரசினால் ஏற்பட்ட தொற்று காரணமாக, 50 மில்லியனுக்கும் அதிகமான உயிர்கள் பலியாகின என்பது நினைவில் கொள்ளத்தக்கது. அதனை தொடர்ந்து வந்த காலப்பகுதியில் தலைதூக்கிய இபோலா (1976), எயிட்ஸ் (1980), சார்ஸ் (2003), மர்ஸ் (2012) போன்ற தொற்றுகளால் உலக வாழ் மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு பாரிய அச்சுறுத்தல்கள் ஏற்பட்டன.

தற்போது உலக வாழ் மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கு அச்சுறுத்தல்களை ஏற்படுத்தியுள்ள கொவிட் 19 எனப்படும் புதிய கொரோனா வைரஸ், 2019 ஆம் ஆண்டு டிசம்பர் இறுதிப் பகுதியில் ஏற்பட்டதோடு, 2020ஆம் ஆண்டு ஜூன் நடுப்பகுதி ஆகும் போது 188 க்கும் அதிகமான நாடுகளுக்கு பரவியுள்ளதோடு, 8 மில்லியனுக்கும் அதிகமான நோயாளர்கள் இனங்காணப்பட்டுள்ளதோடு, 421000 உயிர்கள் பலியாகி, மிக வேகமாக பரவி வரும் ஒரு உயிர்கொல்லி நோயாக மாறியுள்ளது.

அரசாங்கத்தினால் மேற்கொள்ளப்பட்ட உடனடி நடவடிக்கைகளால் இந்த உயிர்கொல்லி நோய் பரவலை கட்டுப்படுத்தி கொள்வதற்கும், பொது மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புகளையும் குறைத்துக் கொள்வதற்கு இலங்கை அரசாங்கத்துக்கு முடியுமானது. அதன் பெறுபேறாக, 2020 நடுப்பகுதி ஆகும்போது, கொவிட் 19 பரவலை 2000ஐ விட குறைவானதாக கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்வதற்கும் இறப்புக்களின் எண்ணிக்கையை 11 ஆக கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதற்கும் முடியுமானது. இந்த நோய்க்கான விசேட அறிகுறிகளை விளங்கிக் கொள்வதற்கும் மரண அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தக்கூடிய வைரஸிலிருந்து



தவிர்ந்து நிற்பதற்கும் முற்கூட்டிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை பின்பற்றுவதனுடாக இக்கொடிய அச்சுறுத்தலை முகாமை செய்துக் கொள்வதற்கு இலங்கை போதிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதற்கு, பாத்தைண்டர் நிறுவனம், பொதுமக்கள் மற்றும் அவர்களோடு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் நிறுவனங்கள் பின்பற்ற வேண்டிய நடைமுறைகள் பற்றிய வழிகாட்டல் கையேடு ஒன்றினை வெளியிடுவது பொருத்தமானது என முடிவெடுத்தது. இந்த கொடிய அச்சுறுத்தலுக்கு முகங்கொடுக்கக்கூடிய விதம் தொடர்பாக விளக்கத்தினைப் பெற்றுக் கொடுக்கும் சிறந்தவொரு வெளியீடாக **‘Covid-19 தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்படுத்தல்’** எனும் இக்கையேடு விளங்குகின்றது. சீனாவின் சங்காய் புடான் பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைந்த குவாஷான் வைத்தியசாலையின் தொற்றுநோய் திணைக்களைத்தின் பணிப்பாளர் மற்றும் செயலாளர் பதவிகளை வகிப்பவரும், சீன கொம்னியூஸ்ட் கட்சியின் அங்கத்தவருமாகிய பேராசிரியர் வன் ஹோங் ஜங் இந்நூலின் பிரதான ஆசிரியராவார். அவர் சீனாவில் மட்டுமல்லாது சர்வதேச ரீதியாக கொவிட் 19 தொடர்பாக செயற்பட்டு வருகின்ற விசேடத்துவ நிபுணர் ஆவார்.

இக்கைநூலினை ஆங்கில மொழியில் இருந்து சிங்களம் மற்றும் தமிழ் மொழிக்கு மொழிபெயர்ப்பு செய்வதற்கு அனுமதி வழங்கிய சங்காய் விஞ்ஞான மற்றும் தொழில்நுட்ப வெளியீட்டு நிறுவனத்தின் வெளியீட்டு முகாமையாளர் ஆகிய வீ.ஓ.ஆர்.மாஓ அவர்களுக்கு பாத்தைண்டர் மன்றம் நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகின்றது. இக்கைநூலினை மொழிப்பெயர்ப்பு செய்வதற்கு அனுமதியை வழங்கிய சீன கொம்யூனிஸ்ட் கட்சியின் மத்திய குழுவின் சர்வதேச திணைக்களம் மற்றும் மக்கள் குடியரசின் இலங்கைக்கான துவர் காரியாலயம் வழங்கிய ஒத்துழைப்பு தொடர்பிலும் பாத்தைண்டர் மன்றம் நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றது.

அதே போன்று இக்கைநூலுக்கு முன்னுரை எழுதியுள்ள பாத்தைண்டர் மன்றத்தின் நிறைவேற்றுப் பணிப்பாளர் மற்றும் சீன-இலங்கை ஒத்துழைப்பு கல்வி மத்திய நிலையத்தின் பணிப்பாளராக கடமையாற்றும் லக்ஷ்மன் சிரிவர்தன அவர்கள் ஆற்றிய வழிப்படுத்தலுக்காகவும் எங்களது நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். அத்துடன் இந்நூலை தமிழில் மொழிபெயர்த்த திரு. தை. தனராஜ் அவர்களுக்கும் எமது நன்றி உரித்தாகும்.

கொவிட் 19 வைரஸை ஒழிக்கக்கூடிய நிச்சயமான காலத்தினை கூறமுடியாத நிலை சமூகத்தில் நிலவுகின்றது. வைரஸ் பரவுதலை தடுப்பது எவ்வாறு எனும் விளக்கத்தினைப் பெற்றுக் கொள்வது முக்கியமானது. **‘Covid-19 தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்படுத்தல்’** எனும் இக்கைநூலை சிங்களம் மற்றும் தமிழ் மொழிக்கு மொழிப்பெயர்த்ததால் இலங்கையின் பொது மக்களுக்கு விசேடமாக பாடசாலை மாணவர்களுக்கு தேகாரோக்கியத்தினை முன்னெடுப்பது தொடர்பான முக்கியமான தகவல்கள் கிடைக்கக்கூடியதாகவுள்ளது. வைரஸ் தொற்றுக்கு உள்ளாகாமல் இருப்பதற்கு இக்கைநூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விடயங்கள் ஓரளவுக்கு உதவும் என்பது பாத்தபைண்டர் மன்றத்தின் எதிர்பார்ப்பாகும்.

பேர்ணாட் குணதிலக்க

தலைவர்

பாத்தபைண்டர் மன்றம்





## கொவிட் - 19 ஐப் பற்றி ஒரு நிமிடத்தில் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்

### சுருக்கம்

2019 இல் புதிதாக ஏற்பட்ட கொரோனா வைரஸ் தற்போது Severe Acute Respiratory Syndrome – Coronavirus – 2 (SARS-CoV -2) எனப் பெயரிடப்பட்டது. இந்த நுண்கிருமியுடன் தொடர்புபட்ட நோய் கொவிட் 19 (Covid – 19) ஆகும்.

### தொற்றின் மூலம்

கொவிட்-19 தொற்றுக்கு ஆளானவர்களிடமிருந்து இந்நோய் மற்றவர்களுக்குப் பரவுகிறது. அத்துடன் எந்தவித நோய் தொற்றுக்கான அடையாளம் இல்லாத வர்களிடமிருந்தும் மிகச் சிறிய அடையாளம் கொண்டவர்களிடமிருந்தும் இந்நோய் மற்றவர்களுக்குத் தொற்றலாம்.

### பரம்பலின் வழிமுறை

தொற்று ஏற்பட்டுள்ள ஒரு நபர் இருமும்போதும் அல்லது தும்மும் போதும் வெளியேறும் சுவாச துளிகளின் மூலமே இந்த வைரஸ் ஒருவரிலிருந்து இன்னொருவருக்குப் பரவுகிறது. இந்த துளிகளில் அருகிலிருக்கும் ஒரு நபரின் வாய் அல்லது மூக்கினை சென்றடைந்து அவரது நுரையீரலினால் உறிஞ்சப்படுகிறது.

அதே நேரத்தில் வைரஸ் உள்ள ஏதேனும் மேற்பரப்பு அல்லது பொருளை தொட்டு பின்னர் தமது வாய், மூக்கு அல்லது கண்களை தொடுவதினாலும் ஒருவர் கொவிட் - 19 தொற்றிற்கு ஆளாகலாம்.

## பாதிப்புக்கு உள்ளாகக் கூடிய மக்கள்

தொற்றாளர் ஒருவரின் மலக்கழிவு அல்லது காற்றின் ஊடாக கொவிட்-19 பரவுவதற்கான வாய்ப்பு மிகக் குறைவாகும்.

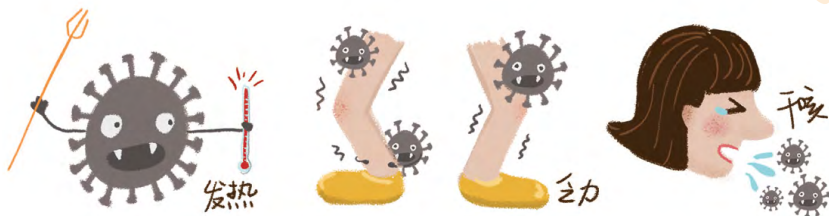
பொதுவாக மனிதர்கள் இலகுவாகத் இத்தொற்றுக்கு ஆளாகின்றனர். எனினும் முதியோர் மற்றும் வேறு சில நோய்களைக் கொண்டவர்களுக்கு (உம் : இரத்தக் கொதிப்பு, இதய நோய்கள், நீரிழிவு, ஈரல் நோய்கள், நுரையீரல் நோய்கள் முதலிய) இந்நோய் மிக இலகுவாகத் தொற்றிக் கொள்கிறது. குழந்தைகள் மற்றும் சிசுக்களும் இந்நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகின்றனர்.

## கிரும் முதிர்ச்சியடையும் காலம்

கொவிட் - 19 தொற்றி தொற்று ஏற்பட்டுள்ளமைக்கான குணங்குறிகள் வெளிப்படும் (Incubation period) தோன்றும் காலம் 1-14 நாட்களாகும். அநேகமாக 3-7 நாட்களுக்குள் குணங்குறிகள் வெளித்தெரியும்.

## குணங்குறிகள்

காய்ச்சல், களைப்பு மற்றும் வரண்ட இருமல் ஆகியவை கொவிட்-19 இன் பொதுவான குணங்குறிகளாகும். சிலருக்கு உடல்வலி, மூக்கடைப்பு, மூக்கிலிருந்து நீர் வடிதல், தொண்டை அலர்ச்சி, வயிற்றுப் போக்கு போன்றவையும் ஏற்படலாம். சிலருக்கு மெல்லிய காய்ச்சல் அல்லது சோர்வு மட்டும் ஏற்படும். ஆறு பேரில் ஒருவருக்கு மாத்திரமே கடுமையான சுகவீனம் ஏற்படும். தொற்று ஏற்பட்டு ஒரு வார காலத்துக்குள் அவருக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படும்.







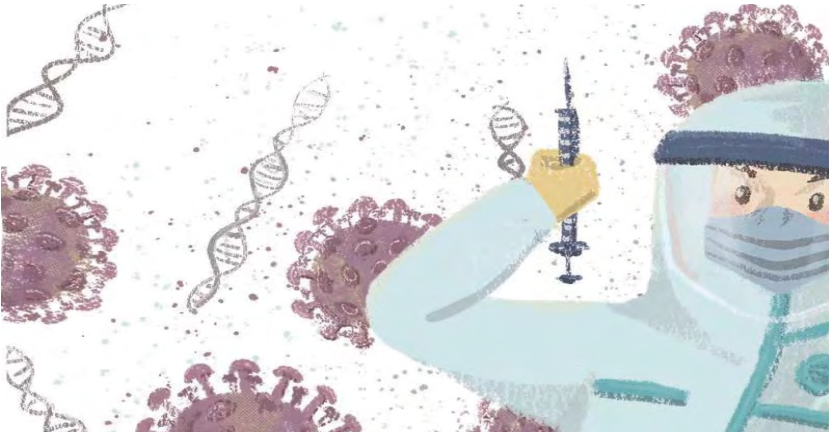
## சிகிச்சை

சில தடுப்பூசிகள் மற்றும் சில குறிப்பிட்ட மருந்து வகைகள் தற்போது பரிசீலனையில் உள்ளன. எனினும் இன்றுவரை கொவிட்-19ஐ தடுக்கக் கூடியதாக அல்லது சிகிச்சை அளிக்கக்கூடியதாக எந்தவொரு தடுப்பூசியோ அல்லது மருந்தோ கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை.

எனினும் நோய் தொற்றுக்கு ஆளானோர் குணங்குறிகளைக் குறைக்க சிகிச்சை பெற வேண்டும். கடுமையான சுகவீனம் எனில் வைத்தியசாலையில் அனுமதி பெற வேண்டும். தற்போது நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளானோரில் பெரும்பாலானவர்கள் சுகமடைந்து விடுகின்றனர்.

## நோய்க்கான குணங்குறிகள்

நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளானோரில் பெரும்பாலானவர்கள் (சுமார் 80%) விசேட சிகிச்சை எதுவுமில்லாமலேயே சுகமடைந்து விடுகின்றனர். பொதுவாக தொற்றுக்கு ஆளான ஆறு பேரில் ஒருவர் சுவாசித்தலில் சிரமத்தை எதிர்கொள்கின்றனர். முதியவர்கள் மற்றும் இரத்த அழுத்தம், இதயநோய், நீரிழிவு முதலிய நோய்களுக்கு ஆளானோரும் கடுமையான சுகவீனத்திற்கு உட்படக்கூடும். சிறார்கள்க்கு மிகவும் சிறியளவு நோய் குணங்குறிகள் மட்டுமே காணப்படும்.



## தனியாள் பாதுகாப்பு தொடர்பில் முக்கியமானவை



### வீட்டுக்குள் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் வீட்டுக்குள் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளலின் நோக்கமும் முக்கியத்துவமும்

வீட்டில் தனிமைப்படுத்தலின் நோக்கம் நோயாளிகள் கொவிட் - 19 தொற்றினை ஏனையோருக்குப் பரவாமல் தடுப்பதாகும். தனிமைப்படுத்தல் மூலம் இரண்டாம், மூன்றாம் அலைகள் தோன்றுவதைத் தடுக்கமுடியும்.

நோய்க்கான அறிகுறி எதுவுமில்லாத நோயாளிகள் பலர் இருப்பார்களெனில் மருத்துவத்தினால் தீர்த்துக் கொள்ள முடியாத பலபிரச்சினைகளை தீர்க்கமுடியும். சுந்தேகத்துக்குரிய நோய் குணங்குறிகள் தோன்றினால் உடனடியாக வைத்திய ஆலோசனையை பெறவேண்டும். வீட்டில் தனிமைப்படுத்தலின் போது தொலைக்காட்சி பார்த்தல், நூல்களை வாசித்தல் முதலான பொழுதுபோக்குகளை நீங்கள் மேற்கொள்ள முடியும். வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளும் போது வைரஸ் பரவ முடியாமல் அழிந்துவிடும்.



## வீட்டுக்குள் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியோர் யார்?

- வுஹான், சீனா அல்லது சூழவுள்ள பகுதிக்கு அல்லது உள்ளூரில் 14 நாட்களுக்குள் இந்த தொற்றுநோய் பரவக்கூடிய ஏனைய பிரதேசங்கள் மற்றும் நாடுகளுக்கு விஜயம் செய்தோர்
- 14 நாட்களுக்குள் சந்தேகத்துக்கிடமான அல்லது தொற்று உறுதி செய்யப்பட்ட நபர்களுடன் நெருங்கிப் பழகியோர். (26ஆம் பக்கத்தில் நெருங்கிப் பழகியோர் (Close Contacts) பற்றிய விளக்கம் உள்ளது.)

மேற்படி நபர்கள் கொவிட்-19 தொற்றுக்கான குணங்குறிகள் இல்லாதவிடத்து வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். (2ஆம் பக்கத்தின் “குணங்குறிகள்” பற்றிய விளக்கத்தைப் பெறவும்) சந்தேகத்துக்குரிய குணங்குறிகள் இருப்பின் அவர்கள் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற வேண்டும். (“மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறல்” பற்றி 49ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்க).



## வீட்டுக்குள் தனிமைப்படுத்திக் கொள்பவர் என்ன செய்ய வேண்டும்?

### தனிமைப்படுத்தல் சூழல்

- தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நபர் ஒருவர் நன்கு காற்றோட்டமுள்ள அறையில் இருக்க வேண்டும். சமையலறை, குளியறை போன்றவையும் காற்றோட்டம் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும், ஜன்னல்களை நன்கு திறந்து வைக்கவும்.
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் வேறு அறைகளில் வசிக்க வேண்டும். இது சாத்தியமில்லை எனில் நோயாளியிடமிருந்து ஒரு மீற்றர் இடைவெளியைப் பேண வேண்டும்.
- தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள நபரின் செயற்பாடுகளைக் குறைக்க வேண்டும். அவருடன் ஒன்றாக உணவு அருந்துதல் போன்ற செயற்பாடுகளை முற்றாகத் தவிர்த்துவிடவும்.
- பஸ்தூரிகைகள், உடைகள், படுக்கை விரிப்புகள், துவாய்கள், பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றையும் மலசலகூடம் முதலானவற்றையும் தனிமைப்படுத்தப்பட்டவருடன் பங்கிட்டு கொள்வதை தவிர்க்கவும்.
- வீட்டுக்கு எவரையும் விஜயம் செய்ய அனுமதிக்க வேண்டாம்.

### பராமரித்தல்

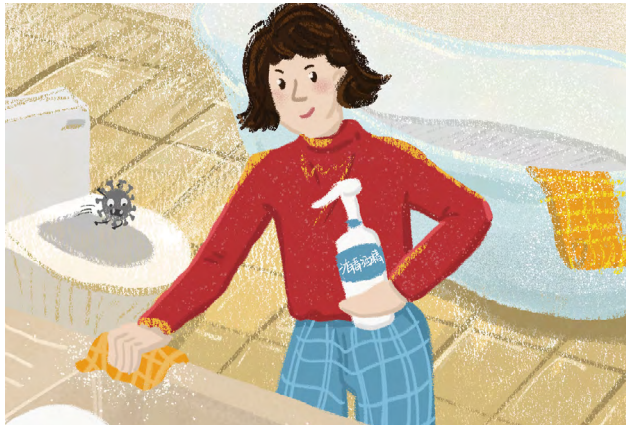
- சிறந்த உடல் நலமும் பாரதாரமான நோய்கள் எதுவும் இல்லாத ஒருவரை தனிமைப்படுத்தப்பட்டவரை பராமரிக்க ஏற்பாடு செய்யவும்.
- பராமரிப்பவர் தனிமைப்படுத்தப்பட்டவருடன் இருக்கும் போது முகக்கவசம் அணிந்திருக்க வேண்டும். (முகக்கவசம் பற்றிய விபரங்களை 9ஆம் பக்கத்தில் பார்க்கவும்).
- தனிமைப்படுத்தப்பட்டவருடன் நேரடி தொடர்பு ஏற்பட்ட பின்னர், அல்லது தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர் இருக்கும் பகுதிக்கு சென்று வந்த பின்னர் பராமரிப்பவர் தனது கைகளை சுத்தம் செய்து



கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக உணவு தயாரித்தல், உணவு அருந்துதல் கழிவறையை பயன்படுத்தல் ஆகியவற்றுக்கு முன்னரும் பின்னரும் பராமரிப்பவர் தனது கைகளை சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும். கைகளில் அழுக்குள் ஏதும் தெரியாத நிலையிலும் மதுசாரம் கொண்ட அழுக்கு நீக்கி (Sanitizer) அல்லது சவர்க்காரம் கொண்டு சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

### தொற்றுநீக்கி

- படுக்கையறை தளபாடங்கள் மற்றும் கழிவறையிலுள்ள உபகரணங்களின் மேற்பரப்புக்கள் ஆகியவற்றை தினமும் குளோரின் கலந்த தொற்று நீக்கிகளால் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.
- நோயாளியின் உடைகள், படுக்கை விரிப்புகள் முதலானவற்றை வெந்நீர் (60°C-90°C) மற்றும் சாதாரண சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவவும். அழுக்கடைந்த துணிமணிகளை சுத்தமானவற்றுடன் கலந்துவிட வேண்டாம்.
- இப்பணிகளை மேற்கொள்ளும்போது நீங்கள் எறிந்து விடக்கூடிய கையுறைகளை அணிந்திருக்க வேண்டும். கையுறைகளை அணிவதற்கு முன்பும் நீக்கிய பின்னரும் கைகளை கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.



## திரவக் கழிவுகளும் நீர்க் கழிவுகளும், மலசலக்கழிவும்

- சுவாச வழியாக வெளிப்படும் கழிவு : இருமும் போதும் தும்மும் போதும் முகக்கவசம் அணிந்திருக்க வேண்டும். அல்லது மெல்லிய கடதாசியினால் (Tissues) மூடிக் கொள்ளவும். அல்லது சட்டையின் கைப்பகுதியைக் கொண்டு வாயையும் மூக்கையும் மூடிக் கொள்ளவும். மேற்படி சந்தர்ப்பத்தில் பயன்படுத்தப்பட்ட முகக்கவசம், கடதாசி ஆகியவற்றை உடனடியாக முறையாக நீக்கிக் கொள்ள வேண்டும். அழுக்கடைந்த துணிகளை சாதாரண சவர்க்காரம் கொண்டு கழுவிக் கொள்ளவும்.
- மலக்கழிவுகள் : தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ள நபரின் மலம், சிறுநீர் ஆகியவற்றை கையாளும் போது ஒரு முறை மட்டும் பாவிக்கப்படக் கூடிய கையுறைகளை அணிந்திருக்கவும். இவை தொற்று பொருள்களாகும். எனவே அவற்றை பாதுகாப்பாக நன்கு மூடி அகற்றவும். நீரைப் பாய்ச்சுவதற்கு முன்னர் டொய்லட் உபகரணத்தை (Toilet) மூடி விடவும்.
- தொற்றுப்பொருள்கள் (Pollutants) : முகக்கவசங்கள் மற்றும் கையுறைகளை மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடாது. பயன்படுத்தப்பட்ட சகல கையுறைகள், முகக்கவசங்கள், கடதாசிகள் மற்றும் நோயாளியின் அறையிலுள்ள அகற்ற வேண்டிய பொருட்களை நன்கு பொதி செய்து அடையாளமிட்ட பின்னர் அவற்றை பாதுகாப்பாக அகற்றவும்.
- பண்ட பாத்திரங்கள் (Table ware) : தனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்பட்டவர் பயன்படுத்திய கோப்பைகள், குவளைகள், பீங்கான்கள் முதலிய வற்றை சோப்புத் தூள் அல்லது சவர்க்காரம் கொண்டு சுத்தப் படுத்தவும்.



## தனிமைப்படுத்தலிலிருந்து வெளியேறுதல்

- சந்தேகத்துக்குரிய குணங்குறிகள் தோன்றாதவிடத்து தொற்றாளர் ஒருவரிடம் தொடர்புற்ற அல்லது தொற்றுநோயுள்ள பிரதேசத்திலிருந்து வெளியேறிய 14ஆம் நாள் தனிமைப்படுத்தல் பூரணப்படுத்தப்படும்.
- ஏதாவது சந்தேகத்துக்குரிய குணங்குறிகள் தோன்றுமிடத்து ஏதேனும் காய்ச்சல் சிகிச்சை நிலையத்துக்குச் சென்று மருத்துவ அறிவுரை பெற வேண்டும். (“மருத்துவ அறிவுரை தேடுதல்” பற்றி 49 ஆம் பக்கத்தில் பார்க்கவும்.)



## முகக்கவசம்

### எப்போது முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்?

**முகக்கவசம் அணிதல்:** தொற்றுநோய் பரவும் காலத்தில் வேறு நபர்களை சந்திக்கும் போதும், வேறு இடங்களுக்கு அல்லது கூட்டம் கூடும் இடத்துக்கு செல்லும்போதும், பொதுப்போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தும் போதும் கட்டாயம் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்.

**முகக்கவசம் தேவையற்ற சந்தர்ப்பம்:** வீட்டில் அல்லது திறந்த வெளியில் தனியாக இருக்கும் போது முகக்கவசம் அணிய வேண்டியதில்லை.

## என்ன வகையான முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்?

- பொதுமக்கள் (மருத்துவ பணியாளர்கள் மற்றும் தொற்று நோய் சூழலில் பணிபுரிபவர்கள் தவிர) ஒரு முறை மட்டும் பயன்படுத்தும் (Disposable) முகக்கவசங்களை அணியுமாறு விதந்துரைக்கப் படுகிறது.
- மக்கள் நெருக்கமான உள்ள இடங்களில் (வைத்தியசாலை, விமான நிலையம், புகையிர நிலையம், சுரங்க ரெயில் நிலையங்கள், விமானங்கள், புகைவண்டிகள், பேருந்துகள், சுப்பர் மார்க்கெட், உணவகங்கள் முதலிய பணிபுரிவோர், பொலிசார், பாதுகாப்பு அதிகாரிகள், காவிச் செல்வோர் (Couriers) வீட்டில் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்போர், அந்த வீட்டில் வசிப்போர் ஆகியோர் மருத்துவ சிகிச்சை முகக்கவசங்கள் (Medical Surgical Masks) அணியுமாறு விதந்துரைக்கப்படுகிறது. அல்லது N95/KN95 (அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட தரமுடைய) முகக்கவசங்களை அணிய வேண்டும்.
- கடதாசி முகக்கவசங்கள், துணி முகக்கவசங்கள், Sponge Masks, Activated Carborn Masks ஆகியவற்றை பயன்படுத்தக்கூடாது.

## முகக்கவசத்தை முறையாக அணிந்து கொள்வது எப்படி?

ஒருமுறை மட்டும் பாவிக்கும் மருத்துவ முகக்கவசங்கள் மருத்துவ சிகிச்சைக்கான முகக்கவசங்களை அணியும் முறைகள்:

1. மூக்கில் படும் பகுதி மேலேயும் நிறம் உள்ள பகுதி வெளியிலும் இருக்கக்கூடியதாக முகக்கவசத்தைப் பிடிக்கவும். கொக்கிகளை (Loop) காதுகளுக்கு மேல் பொருத்தவும்.
2. வாய், மூக்கு, தாவாய் ஆகிய பகுதிகளை முகக்கவசத்தினால் மறைக்கவும்.
3. மூக்கோடு பொருந்தும் வகையில் மூக்கு கொக்கியை (Strip) அழுத்தவும்.





4. முகத்தை முழுமையாக மூடும் வகையில் முகக் கவசத்தை சரி செய்யவும்.

ஒரு தரமான முகக்கவசம் மூன்று மடிப்புகளைக் கொண்டிருக்கும். வெளியிலுள்ள நீர்த்தடுப்பு மடிப்பு திரவத் துளிகள் உள்ளே செல்லாமல் தடுக்கும், மத்தியிலுள்ள மடிப்பு வடிகட்டியாக அமையும், உள் மடிப்பு ஈரப்பதனை தன்னில் உறிஞ்சிக் கொள்ளும் சுவாச வால்வுடன் (Breather Valve) கவசத்தை அணிவது உகந்ததா?

### சுவாசிக்கும் வசதியுடன் கூடிய முகக்கவசத்தை பாவிக்கலாமா?

**ஆம்** ஆரோக்கியமான நபர்கள் தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வால்வு (Breather Valve) உள்ள முகக்கவசத்தை அணிந்து கொள்ளலாம்.

**இல்லை** சந்தேகத்துக்குரிய அல்லது தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபர்கள் இவற்றை அணியக்கூடாது. ஏனெனில் அவர்களது திரவத் துளிகள் சூழலில் பரவுவதை breather valve இனால் தடுக்க முடியாது.



## முகக்கவசத்தை எவ்வளவு நேரம் தொடர்ச்சியாக பாவிக்கலாம்?

சந்தேகத்துக்குரிய அல்லது தொற்று உறுதி செய்யப்பட்ட நோயாளிகளுடன் உங்களுக்கு தொடர்பு இல்லாவிடில் நீங்கள் உங்களது முகக்கவசத்தை முறையாக தொடர்ந்து பாவிக்கலாம். எனினும் ஒரு முகக்கவசத்தை ஒருவர் மட்டுமே பாவிக்க வேண்டும். முகக்கவசத்தை அணியும் முன்னர் கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளவும். முகக்கவசத்தை அணியும்போது உட்பகுதியை கைகளினால் தொட வேண்டாம்.

திரவத்துளி அல்லது வேறு மாசுகளினால் மாசடைந்த அல்லது சிதைந்து போன அல்லது துர்மணம் வீசும் முகக்கவசங்களை உடனடியாக அகற்றிவிட்டு புதிய முகக்கவசத்தை அணிய வேண்டும்.

## முகக்கவசத்தை மீண்டும் பாவிக்கலாமா?

முகக்கவசத்தை திரும்பவும் பயன்படுத்த வேண்டுமெனில் அதனை சுத்தமான, ஈரமில்லாத, காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில் உலரவிட வேண்டும். அல்லது சுத்தமான, காற்றுபுகக்கூடிய ஒரு கடதாசி உறையில் வைக்க வேண்டும்.

முகக்கவசங்களை ஒன்றுடன் ஒன்று முட்டாமல் தனித்தனியாக களஞ்சியப்படுத்த வேண்டும். முகக்கவசத்தை பாவிக்கும் நபரின் பெயரை அதில் எழுதிவிட வேண்டும். மருத்துவ முகக்கவசங்களை கழுவதல், தொற்றுநீக்கிகளை பயன்படுத்தல், அல்லது சூடாக்குதல் முதலிய முறைகளில் தொற்றுநீக்கம் செய்யக்கூடாது. மருத்துவம் அல்லாத ஏனைய முகக்கவசங்களை கூறப்பட்டுள்ள அறிவுறுத்தல்களின்படி கையாளவும்.



## பயன்படுத்திய முகக்கவசங்களை எவ்வாறு அழிக்கலாம்?

பொதுமக்கள் பயன்படுத்தும் முகக்கவசங்களுக்கு கொவிட் - 19 தொற்று ஏற்படும் அபாயம் இல்லை. இவற்றை பாவித்த பின்னர் இறுக்கமாக மூடி வீட்டு கழிவுகற்றல் முறையின்படி அகற்றவும்.

தொற்று சந்தேகம் உள்ள நபர்கள், தொற்றுள்ள நோயாளிகள் மற்றும் அவர்களது தாதிகள் பயன்படுத்திய முகக்கவசங்கள் சேகரிக்கப்பட்டு தொற்றுள்ள கழிவுகளாக அகற்றப்பட வேண்டும். அகற்றிய பின்னர் கைகளை முறைப்படி கழுவ வேண்டும்.

## கர்ப்பிணிகள் மற்றும் சிறார்களுக்கான முகக்கவசங்களை தெரிவு செய்வது எவ்வாறு?

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தமது நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப மிகவும் வசதியான முகக்கவசங்களை தெரிவு செய்ய வேண்டும்.

சிறார்கள் அவர்களது உடலமைப்பு மற்றும் வளரும் உடல் நிலையைக் கருத்தில் கொண்டு பொருத்தமான முகக்கவசங்களைத் தெரிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.

## முதியோர் மற்றும் கடுமையான நோயாளிகள் முகக்கவசம் அணிய வேண்டுமா?

வயது முதிர்ந்தோர் மற்றும் கடுமையான நோயாளிகள் குறிப்பாக இதய நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் முகக்கவசத்தை அணிவது அவர்களுக்கு சிரமத்தை ஏற்படுத்தும். சிலவேளைகளில் அவர்களது நிலைமை இன்னும் மோசமாகலாம். இவர்கள் மருத்துவர்களிடம் மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

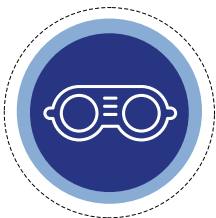


## கையுறைகள்

### நாளாந்தம் கையுறைகள் அணிய வேண்டுமா?

**இல்லை** பொதுமக்கள் தமது கைகளை அடிக்கடி உரிய முறையில் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும். கையுறைகள் அவசியமில்லை.

**ஆம்** மருத்துவ பணியாளர்கள், நோயாளருடன் நெருக்கமாக தொடர்பில் உள்ளோர், மருத்துவ உதவியாளர்கள் மற்றும் சனக்கூட்டம் நிறைந்த இடங்களில் பணியாற்றுவோர் கையுறைகள் அணிய வேண்டும். இதன் மூலம் தொடுகை மூலமான நோய் தொற்றை குறைத்துக் கொள்ள முடியும். ஆனால் கையுறை அணிவது கைகளைக் கழுவுவதற்கு சமமாகாது. நீங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டும்.



## பாதுகாப்பு கண்ணாடி (Goggles)

### நாளாந்தம் பாதுகாப்புக் கண்ணாடி அணிய வேண்டுமா?

**இல்லை** நீங்கள் பாதுகாப்பு கண்ணாடி அணிய வேண்டியதில்லை. நாளாந்த பணிகளில் ஈடுபடும்போது அடிக்கடி கைகளை சுத்திகரிப்பது போதுமானது. அழுக்கு கைகளினால் கண்களைத் தேய்த்துக் கொள்வது தொடர்பாக நீங்கள் விசேட கவனம் எடுக்க வேண்டும்.



## தொற்றுநீக்கம்

### தொற்றுநீக்கும் முறைகள் யாவை?

கொவிட் - 19 தொடர்பான சீன கண்டறிதல் மற்றும் சிகிச்சையளித்தல் திட்டத்தின்படி (China Diagnosis and Treatment Scheme of Covid - 19 (Trial Version V) SARS-CoV-2 வைரசானது புறஊதா (Ultraviolet) கதிர்கள் மற்றும் வெப்பத்தினால் தாக்கத்துக்கு உள்ளாகும். 56<sup>0</sup>ச நிலையில் 30 நிமிடங்களுக்கு வெப்பமேற்றினால் அல்லது diethyl ether, 75% எத்தனோல் (மதுசாரம்), குளோரின் கலந்த தொற்றுநீக்கி, பெரசெட்டிக் (Peracetic) அமிலம், குளோரோபோம் மற்றும் ஏனைய கொழுப்பு கரைசல்கள் (Lipid Solvents) ஆகியவை மேற்படி வைரசை வெற்றிகரமாக அழிக்கக்கூடியவைகளாகும்.

ஏனைய தொற்றுநீக்கல் முறைகள் மூலம் SARS-CoV-2 வைரசை செயலிழக்க செய்ய முடியும் என்பதற்கு போதிய சான்றுகள் இல்லாத நிலையில் ஏனைய தொற்றுநீக்கல் முறைகள் விதந்துரைக்கப் படவில்லை.

### வீடுகளில் கிடைக்கக்கூடிய தொற்றுநீக்கல் வழிமுறைகள் யாவை?

**தோலை தொற்றுநீக்கல்** எத்தனோல் தொற்றுநீக்கி மூலம் உங்களது தோலை தொற்றுநீக்கம் செய்ய முடியும்.

**வீட்டுச் சூழலை தொற்றுநீக்குதல்** எத்தனோல் அல்லது குளோரின் சேர்ந்த தொற்றுநீக்கிகளைப் பயன்படுத்தி மேற்பரப்புகளை துடைத்து தொற்றுநீக்கம் செய்ய முடியும்.

1. எத்தனோல் (Ethanol) தீப்பற்றக்கூடியது. வெப்பம், தீப்பொறி, திறந்த சுவாலை, வெல்டிங், வெப்பமான மேற்பரப்பு ஆகியவற்றுக்கு அருகில் எத்தனோலை கொண்டு செல்லக்கூடாது. பெரிய மேற்பரப்புகளை தொற்றுநீக்கம் செய்வதற்கு எத்தனோலை பயன்படுத்துதல் மற்றும் எத்தனோவை விசிறுதல் ஆகியவை தவிர்க்கப்பட வேண்டும். காற்றில் எத்தனோல் அதிகளவு கலக்கும் போது தீ விபத்து ஏற்படக்கூடும்.
2. குளோரின் கலந்த தொற்றுநீக்கிகளைப் பயன்படுத்துவதில் கவனம் அவசியமாகும். குறிப்பாக அதனை தயாரிக்கும் முறை மற்றும் கலத்தல் விகிதம் ஆகியவற்றில் முக்கிய கவனம் தேவையாகும். குறிப்பாக குளோரின் கலந்த தொற்றுநீக்கியை ஏனைய தொற்று நீக்கிகளுடன் கலப்பதை தவிர்க்கவும். இதன்போது பெருமளவிலான விஷ வாயு (Toxic Gas) ஏற்படக்கூடும். இதன் பயன்பாடு தொடர்பாக அறிவுறுத்தல்களை வாசிக்கவும்.

வெப்ப எதிர்ப்பு பொருட்களை (heat resistant) தொற்றுநீக்குதல் 15 நிமிடங்கள் கொதிக்க வைப்பதன் மூலம் இவற்றை தொற்றுநீக்கம் செய்ய முடியும்





## கைகளைக் கழுவுதல்

### கைகளை எப்போது கழுவ வேண்டும்?

பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் கைகளைக் கழுவ வேண்டும்: பொது இடங்களுக்குச் சென்று திரும்பிய பின்னர் பொது இடங்களிலுள்ள பொருட்களை தொட்டபின்னர், இருமுதல் தும்முதலின்போது, வாயையும் மூக்கையும் மூடிய பின்னர், முகக்கவசத்தை நீக்கிய பின்னர், உணவருந்துதலுக்கு முன்னர், கழிவறைகளைப் பயன்படுத்திய பின்னர், அழுக்குளை தொட்ட பின்னர்.

### கைகளை எதனைக் கொண்டு கழுவ வேண்டும்?

கைகளைக் கழுவுவதற்கு திரவ தொற்று நீக்கி (Sanitizer) பாவிக்கலாம். அல்லது சவர்க்காரத்தைக் கொண்டு ஓடும் நீரில் கழுவலாம், அல்லது மதுசாரம் கலந்த ஒரு முறை பாவிக்கும் Sanitizer களை பயன்படுத்தலாம்.



## கைகளை எவ்வாறு கழுவ வேண்டும்?

1. ஓடும் நீரில் கைகளை நனைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. திரவ தொற்று நீக்கி அல்லது சவர்க்காரத்தை போதுமான அளவில் எடுத்து உள்ளங்கைகள், விரல்கள், விரல் இடுக்குகள் மற்றும் கைகளின் பின்புறத்தில் தடவிக் கொள்ளுங்கள்.
3. பின்வருமாறு 15 வினாடிகள் கைகளைத் தேய்த்துக் கொள்ளுங்கள்:
  - விரல்களை மூடிக்கொண்டு உள்ளங்கைகள் இரண்டையும் சேர்த்து தேய்க்கவும்.
  - கைகளின் பின்புறத்தையும் விரல்களையும் தேய்க்கவும்.
  - விரல்களை ஒன்றிணைத்து உள்ளங்கைகளை ஒன்றாக சேர்த்து தேய்க்கவும்.
  - விரல்களை ஒன்றிணைத்து கைமட்டுகளை மறுகையின் உள்ளங்கையுடன் தேய்க்கவும்.
  - இடது பெருவிரலை வலது கையினாலும், வலது பெருவிரலை இடது கையினாலும் தேய்க்கவும்.
  - விரல் நுனிகள் ஐந்தையும் மறுகையின் உள்ளங்கையில் தேய்க்கவும்.
4. ஓடும் நீரில் கைகளை நன்கு அலசவும்.
5. சுத்தமான துணி அல்லது மெல்லிய (Tissue) கடதாசியினால் கைகளை நன்கு துடைத்துக் கொள்ளவும்.





1



2



3



4



5





## இருமுதல்

### சரியான முறையில் இருமுதல்

இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது மூக்கையும் வாயையும் மெல்லிய (Tissue) கடதாசியினால் பொத்திக் கொள்ளவும். அல்லது முழங்கை மடிப்பை பயன்படுத்தவும். வாய் அல்லது மூக்கினை ஒருபோதும் கைகளினால் மூடவேண்டாம்.

இருமும் போதும் தும்மும் போதும் பெருந்தொகையான வைரஸ்கள் வெளிப்படுகின்றன. உங்களது கைகளில் வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டு உடனடியாக கழுவ முடியாத நிலையில் உங்கள் கைகள் படும் இடங்கள் யாவற்றிலும் கதவு பிழிகள், மின்தூக்கி பொத்தான்கள், மேசைகள், நாற்காலிகள் மற்றும் ஏனைய பொருட்களில் வைரஸ் தொற்று ஏற்படும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் ஏனையோர் இவற்றை தொட்டு, நேரத்துக்கு கைகளை கழுவாமல் வாய், கண்கள், மூக்கு ஆகியவற்றை தொட்டால் அவர்களுக்கு தொற்று ஏற்பட்டு விடும்.





வாயையும் மூக்கையும் முழங்கைகளினால் மூடும்போது வைரஸ்கள் உங்களது உடைகளில் தங்கிநிற்கும். எனவே ஏனைய பொருட்களுக்கு அவை பரவமாட்டா. எனவே தும்மும்போதும் இருமும்போதும் இந்த முறையை மற்றவரின் நன்மை கருதி பின்பற்றுதல் வேண்டும். அத்துடன் தொற்று ஏற்பட்ட கைகளினால் உங்களது உடற்பகுதிகளை குறிப்பாக வாய், கண், மூக்கு முதலியவற்றினுள்ள சவ்வு (Mucous Membranes) மடிப்புகளை கைகளைக் கழுவாமல் தொட்டுவிடக்கூடாது.

### இருமுதலை மதிப்பீடு செய்தல்

மேலும் விபரங்களுக்கு “மருத்துவ அறிவுரையை நாடவும்;” 46-48 ஆம் பக்கங்களில் பார்க்கவும்.

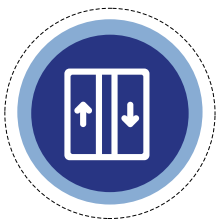


### மலக்கழிவு - வாய் மூலமாக பரவுதல்

#### மலக்கழிவு மற்றும் வாய் மூலம் கொவிட்-19 பரவுமா?

கொவிட்-19 தொற்றாளர்களின் மலக்கழிவில் வைரஸ் (Viral nucleic acid) இருப்பது தற்போது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனினும் இது மலக்கழிவு மற்றும் வாய் மூலம் பரவும் ஆபத்து இருப்பதை நிரூபிக்கவில்லை. எனினும் இது குறித்து மக்கள் அச்சமடையத் தேவையில்லை. Aerosol கருவி மற்றும் சமிபாட்டு வழி மூலம் தொற்று பரவுவது இன்னும் உறுதி செய்யப்பட வில்லை. இது தொடர்பான சிறந்த நடைமுறைகள் பின்வருமாறு:

1. உணவு உண்பதற்கு முன்னரும் கழிவறையைப் பாவித்த பின்னரும் கைகளைக் கழுவுவும் (கை கழுவுதல் தொடர்பாக பக்கம் 18ஐ பார்க்கவும்).
2. மலம் கழித்த பின்னர் நீரைப் பாய்ச்சுவதற்கு முன்னர் Toilet மூடியை மூடி விடவும்.



## மின்தூக்கிகள்

**மின்தூக்கியில் முகக்கவசம் அணிய வேண்டுமா?**

**தூக்கியிலுள்ள பொத்தான்களை அழுத்துவதன் மூலம் தொற்று ஏற்படும் சாத்தியம் உள்ளதா?**

மின்தூக்கியில் போதுமான காற்றோட்டம் இல்லாமையின் காரணமாக முகக்கவசத்தை அணிந்திருக்கவும், மின்தூக்கியின் பொத்தான்களில் தொற்றாளரின் விரல்கள் பட்டு வைரஸ் இருப்பதற்கான சாத்தியம் உண்டு. மேற்படி பொத்தான்களை அழுத்த விரல்களைப் பயன்படுத்த வேண்டாம். மின்தூக்கியிலிருந்து வெளியேறி கைகளைக் கழுவுவதற்கு முன்னர் உங்களது உடலின் பகுதிகளை கைகளால் தொடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.

மின்தூக்கியை பாவிப்பதை தவிர்த்து இறங்கும்போது படிக்கட்டுகளைப் பயன்படுத்துவது நல்லது. எனினும் தொற்று பரவாத இடங்களில் வைரஸ் பரவும் ஆபத்து குறைவாக இருப்பதால் நீங்கள் அதிகமாக அச்சமடையத் தேவையில்லை. முகக்கவசம் அணிவதும் கைகளை தேவையானபோது முறையாகக் கழுவுவதுமே முக்கியமானவைகளாகும்.



## வளிச் சீராக்கி

### வளிச் சீராக்கியை பாவிக்கலாமா?

மத்திய வளிச்சீராக்கி முறைமை (Central air-conditioning System) வைரஸ் தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடும். எனவே இக்காலகட்டத்தில் மத்திய வளிச்சீராக்கியை நிறுத்திவிட வேண்டும். அல்லது பாவனையைக் குறைத்துவிட வேண்டும். நீங்கள் இதனைப் பயன்படுத்தும் போது பின்வருவனவற்றில் கவனம் செலுத்தவும்:

1. காற்றாடிகளை (Exhaust fans) முடுக்கி விடவும்.
2. மத்திய வளிச்சீராக்கி முறைமையை சுத்தப்படுத்தி, தொற்று நீக்கம் செய்யவும். தனித் தனி வளிச்சீராக்கிகளையும் சுத்தப்படுத்தி தொற்றுநீக்கம் செய்யவும்.
3. கதவுகள், யன்னல்களைத் திறந்து நல்ல காற்றோட்டத்தை உறுதி செய்யவும்.





## வளர்ப்பு பிராணிகள்

### கொவிட் 19 வளர்ப்பு பிராணிகள் மூலம் பரவுமா?

பூனை, நாய் முதலிய வளர்ப்பு பிராணிகளுக்கு கொவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டமைக்கான சான்றுகள் இல்லை. எனினும் வளர்ப்பு பிராணிகளை தொட்ட பின்னர் கைகளை நன்கு கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். இதன் மூலம் ஏனைய பொது பக்டீரியாக்கள் (Escherichia Coli மற்றும் Salmonella) மனிதர்களுக்குத் தொற்றுவதைத் தவிர்க்க முடியும். SARS-CoV-2 வைரஸின் மூலம் இன்னும் கண்டறியப்படாமையின் காரணமாக காட்டு மிருகங்கள் போன்றவற்றை வளர்ப்பு பிராணிகளாகக் கொள்வது ஆபத்தானது.

### வளர்ப்பு பிராணிகள் வெளியில் சென்று வந்தால் அவற்றை எவ்வாறு தொற்றுநீக்கம் செய்யலாம்?

உங்களது வளர்ப்பு பிராணிகளை தொற்றுநீக்கம் செய்ய வேண்டியதில்லை. தினமும் அவற்றை சுத்தப்படுத்துவதும், கிரமமாக அவற்றை தனிமைப்படுத்தலும் போதுமானது.



## வளர்ப்பு பிராணிகள் வெளியில் ஒன்றாக சேர்ந்து விளையாடலாமா?

ஆம்.

## வளர்ப்பு பிராணிகளுக்கு தொற்று ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்னும் ஐயம் ஏற்படுமிடத்து அவற்றை தனிமைப்படுத்த வேண்டுமா?

மேற்படி தொற்று காலத்தில் உங்களது வளர்ப்பு பிராணி சந்தேகப்படக் கூடிய நபருடன் தொடர்பு கொண்டால் அதனைத் தனிமைப்படுத்த வேண்டும்.





## நெருக்கமான தொடர்பாளர்கள்

### நெருக்கமான தொடர்பாளர்கள் என்போர் யார்?

நெருக்கமான தொடர்பு கொண்டோர் என்போர் போதுமான முன்னெச்சரிக்கை எடுக்காமல் சந்தேகத்துக்குரியோர் அல்லது தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டோருடன் பின்வரும் சந்தர்ப்பம் ஒன்றுக்கு ஆளாகியவர் ஆவார்:

1. மேற்படி சம்பந்தப்பட்டவருடன் ஒன்றாக வாழ்வோர், பணிபுரிவோர், நெருக்கமாகத் தொடர்பு கொண்டோர், ஒரே அறையில் அல்லது வீட்டில் வாழ்வோர்.
2. மேற்படி சந்தேகத்துக்குரிய நபர்களை பரிசீலித்தல், சிகிச்சை அளித்தல், பராமரித்தல் அல்லது விஜயம் செய்தல் தொடர்பான மருத்துவ பணியாளர்கள் அல்லது குடும்ப உறுப்பினர்கள், இவர்களுடன் மூடப்பட்ட சூழலில் ஒன்றாக வசிப்பவர்கள், இவர்களுடன் மருத்துவ விடுதியில் (Ward) ஒன்றாக இருக்கும் நோயாளிகள் அல்லது பராமரிப்பாளர்கள்.
3. மேற்படி சந்தேகத்துக்குரிய நபர்களுடன் ஒரே வாகனத்தில் பயணம் செய்தோர், பராமரிப்பாளர், குடும்ப உறுப்பினர், நண்பர்கள் முதலியோர். அத்துடன் ஏனைய பயணிகள், விமான ஊழியர்கள் முதலியோர்.
4. தொற்றாளர்கள் என்னும் சந்தேகத்தில் மதிப்பீட்டுக்கு உள்ளானோர்.





## ஒருவருக்கு தொற்று இருப்பதை எவ்வாறு தெரிந்து கொள்ளலாம்?

தொற்று சந்தேகத்துக்குரியவர் அல்லது உறுதி செய்யப்பட்ட தொற்றாளர் ஆகியோருடன் நெருக்கமாகத் தொடர்பு கொண்டவருக்கு தொற்று உள்ளது என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்கு பின்வருவன உதவியாக இருக்கும். பரிசோதனை குறிப்புகள், தொடர்பு ஏற்பட்ட வழிமுறைகள், மேற்கொள்ளப்பட்ட முன்னெச்சரிக்கைகள், பாதிப்புக்குள்ளான பொருட்கள் மற்றும் சூழலுடன் ஏற்பட்ட தொடர்புகள் முதலியவை. இவை பாதிப்பு தொடர்பான தீர்மானத்தை மேற்கொள்ள அடிப்படையாக அமையும்.

எனவே சந்தேகத்துக்குரிய நபர்களை இனங்காண்பது மருத்துவ அணியினரின் பொறுப்பு ஆகும். அதேநேரத்தில் உண்மையான தகவல்களை நேர்மையாக வழங்க வேண்டியது பொதுமக்களின் கடமையாகும். உறவினர்கள், நண்பர்கள், சகபாடிகள் ஆகியோரைத் தவிர்ந்து நோயாளருடன் ஒரே வாகனத்தில் பயணம் செய்யக்கூடிய ஏனையோர் தான் பொதுவாக நெருங்கிய தொற்றாளர்களாக இனங்காணக் கூடிய வாய்ப்பு அதிகமாக இருக்கும். எனவே சம்பந்தப்பட்ட நோயாளி பயணம் செய்த விமானம், புகையிரதம் அல்லது ஏனைய பொதுப்போக்குவரத்து சாதனங்கள் பற்றிய விபரங்கள் மிகவும் முக்கியமானவை என்பதில் நீங்கள் கவனம் செலுத்த வேண்டும். ஒரு நோயாளியுடன் நீங்கள் ஒரே வாகனத்தில் பயணம் செய்யுமிடத்து இத்தகவலை சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவிப்பதோடு நீங்கள் உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

## நெருக்கமான தொடர்பாளர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு அதுபற்றிய தகவல்களை சம்பந்தப்பட்டவர் காதுக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்.

(6ஆம் பக்கத்திலுள்ள “வீட்டில் தனிமைப்படுத்தல்”. பகுதியை பார்க்கவும்.

## வெவ்வேறுபட்ட சந்தர்ப்பங்களில் கொவிட் 19ஐ தடுத்தலும் கட்டுப்படுத்தலும்



### வீட்டில்

#### வீட்டில் கொவிட் 19ஐ தடுத்தலும் கட்டுப்படுத்தலும் எவ்வாறு?

- கிரமமாக பயிற்சி செய்யவும், போதுமான ஓய்வு எடுக்கவும், போதுமான அளவுக்கு நித்திரை கொள்ளவும்.
- நல்ல சுகாதார பழக்கவழக்கங்களைப் பேணவும், கைகளை நன்கு அடிக்கடி கழுவவும் (கை கழுவுதல் தொடர்பான 8ஆம் பக்கத்தை பார்க்கவும்), அழுக்கான கைகளால் கண்கள், வாய், மூக்கு ஆகியவற்றைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும், இருமும்போதும் தும்மும்போதும் டிஸ்யூ கடதாசி கொண்டு வாயையும் மூக்கையும் மூடிக் கொள்ளவும். (இதுபற்றிய விபரங்களுக்கு 20ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்).
- வீட்டைத் தூய்மையாக வைத்திருக்கவும். குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் துவாய் முதலியவற்றை பகிர்ந்து கொள்ளக்கூடாது.
- அறைகள் காற்றோட்டம் மிக்கதாக இருக்க வேண்டும். அத்துடன் அவற்றை தூய்மையாக வைத்திருக்கவும்.



- கழிவறை டாய்லெட்டில் நீரைப் பாய்ச்சுமுன்னர் அதன் முடியைக் கொண்டு முடிவிடவும்.
- வெப்பமாணி, ஒருமுறை பாவிக்கக்கூடிய மருத்துவ முகக் கவசங்கள், N95/KN95 முதலிய மருத்துவ முகக்கவசங்கள், தொற்று நீக்கிகள் முதலியவற்றை வீட்டில் தயாராக வைத்திருக்கவும்.
- வெளிப்புற செயற்பாடுகளை கூடியவரை குறைத்துக் கொள்ளவும்.
- காய்ச்சல், இருமல், தும்மல் முதலிய சுவாச நோய் குணங்குறிகள் கொண்ட நபர்களுடன் தொடர்புகளை தவிர்க்கவும்.
- ஒன்றுகூடல்கள் கூட்டம் நிறைந்த அல்லது மூடப்பட்ட இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்க்கவும்.
- காட்டு மிருகங்கள் கோழி மற்றும் ஆடு, மாடு முதலான வீட்டு மிருகங்கள் ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டாம்.
- காய்ச்சல், இருமல் தொடர்பாக விசேட கவனம் எடுக்கவும். அப்படி ஏதாவது குணங்குறிகள் இருப்பின் பக்கம் 46-48 இலுள்ள “மருத்துவ ஆலோசனை பெறல்” என்னும் பகுதியைப் பார்க்கவும்.

### வீட்டை எவ்வாறு தொற்று நீக்கம் செய்யலாம்?

தொற்று நீக்கல் (பக்கம் 15) பகுதியைப் பார்க்கவும்.

### தடிமல் மருந்துகள், மற்றும் வினாகிரி புகை பிடித்தல் மூலம் கொவிட் 19ஐ தடுக்க முடியுமா?

இல்லை! தடிமல் மருந்து மற்றும் Banlangen (isatis root) துணிக்கைகள் கொவிட்-19ஐ குணமாக்கமாட்டா அத்துடன் வினாகிரி புகைப்பிடித்தலும் பயனற்றது.

## நாம் எவற்றை சாப்பிடலாம்; எவற்றை சாப்பிடக்கூடாது?

நோயுற்ற மிருகங்கள் மற்றும் அவை தொடர்புற்ற பொருட்களை உண்ணக்கூடாது.

- குளிர்சூட்டப்பட்ட இறைச்சி வகைகளை சரியான நிறுவனங்களில் கொள்வனவு செய்ய வேண்டும். முட்டை இறைச்சி, மீன் முதலியவற்றை நன்கு அவிக்க வேண்டும். பாலை நன்கு கொதிக்க வைக்க வேண்டும்.
- சமைக்காத உணவுகளுக்கும் சமைத்த உணவுகளுக்கும் தனித்தனியான பலகைகள், கத்திகளைப் பயன்படுத்தவும் சமைப்பதற்கு முன்னரும் சமைத்த பின்னரும் கைகளை நன்றாகக் கழுவ வேண்டும்.
- தொற்றுள்ள பிரதேசங்களிலும் இறைச்சி உணவுகளை உண்ணலாம். ஆனால் அவை முறையாகக் கையாளப்படுவதுடன் நன்கு அவிக்கப்படவும் வேண்டும்.
- நாளாந்த உணவுகள் மற்றும் நிறை உணவு, போஷாக்கு விடயத்தில் கூடிய கவனம் செலுத்தவும்.





## சுப்பர் மார்க்கெட்டுகளில் கொள்வனவு செய்யப்படும் பண்டங்களை தொற்று நீக்கம் செய்ய வேண்டுமா?

இல்லை. கைகளை அடிக்கடி கழுவ வேண்டியதே நீங்கள் செய்யக்கூடியதாகும்.

SARS-CoV-2 வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்ட பொருட்களை தொட்ட பின்னர் கண்கள், வாய், மூக்கு ஆகியவற்றை தொட்டால் நேரில் தொற்று ஏற்படும். இந்த வைரஸ் குறைந்த காலம் மட்டுமே உயிர் வாழும் என்பதையிட்டு நீங்கள் அதிர்ச்சியடைய வேண்டிய அவசியமில்லை. அத்துடன் தொற்று இல்லாத பகுதிகளிலுள்ள சுப்பர் மார்க்கெட்டுகளில் உள்ள பண்டங்களில் நோயாளியின் நீர்த்துளிகளினால் தொற்று ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்பு மிகவும் குறைவாகும்.

## கடைகளில் வாங்கும் உணவுகள் பாதுகாப்பானவையா? அவற்றை தொற்று நீக்கம் செய்ய வேண்டுமா?

கடையில் வாங்கும் உணவுப் பண்டங்கள் (Takeaway) பொதுவாக பாதுகாப்பானதாகும். எனினும் அவ்வாறு நீங்கள் கொள்வனவு செய்யும் உணவுப் பண்டங்கள் குறிப்பாக இறைச்சி வகைகள் சட்டதிட்டங்களின்படி பாதுகாக்கப்படும் கடைகளில் மட்டுமே நீங்கள் கொள்வனவு செய்ய வேண்டும்.

உணவுப் பண்டங்களை உங்கள் வீட்டுக்கு கொண்டுவரும் நபர்கள் மூலம் தொற்று ஏற்படக்கூடும் என நீங்கள் சந்தேகத்தால் அவ்வுணவுப்பண்டங்களை வெளிப்புறக் கதவின் கீழ் வைத்துச் செல்லுமாறு நீங்கள் அறிவுரை வழங்கலாம்.

உணவுப் பொட்டலங்களை திறந்த பின்னர் உணவுகளை உண்பதற்கு முன்னர் கைகளை நன்கு கழுவிக் கொள்ள வேண்டும்.



## **கூடிய தொற்று உள்ள பிரதேசங்கள் அல்லது ஏனைய பிரதேசங்களிலிருந்து வரும் பொதிகளை என்ன செய்ய வேண்டும்?**

SARS-CoV-2 வைரஸ் மனித உடலை விட்டு நீங்கிய பின்னர் மிகவும் குறைந்த காலம் மட்டுமே உயிர் வாழும். தொற்று ஏற்பட்டுள்ள பகுதிகளிலிருந்து உங்களுக்கு ஏதாவது பார்சல்கள் அனுப்பப்பட்டால் அப்பொதிகளில் மேற்படி வைரஸ் உயிர் வாழக்கூடிய காலம் பெரிதும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்கும். அப்படி சந்தேகம் ஏற்படின் வந்து சேரும் பொதிகளைப் பிரித்து சுற்றப்பட்டிருக்கும் கடதாசி முதலியவற்றை பாதுகாப்பாக அப்புறப்படுத்திவிடலாம். அத்துடன் வாய், மூக்கு, கண்களை தொடுவதற்கு முன்னர் உடனடியாக கைகளைக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.

## **வெந்நீர் அல்லது நீராவி குளிப்பினால் SARS-CoV-2 வைரஸ்களை அழித்து விட முடியுமா?**

மேற்படி வைரஸ்கள் 56°C வெப்பத்தில் 30 நிமிடங்கள் இருந்தால் அழிந்துவிடும். ஆனால் அத்தகைய கரும் வெப்பத்தில் அவ்வளவு நேரம் இருப்பது பொதுவாக ஆபத்தானது. இதன் மூலம் மயக்கம், இதயத்துடிப்பு அதிகரிப்பு அல்லது சில சமயங்களில் மயக்கம் ஏற்படக்கூடும். எனினும் அடிக்கடி குளித்தால் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு குறைவடையும்.



## வீட்டில் வளிச்சீராக்கிகளைப் பயன்படுத்துவது பாதுகாப்பானதா?

“வளிச் சீராக்கி உபயோகம்” பற்றிய விபரங்களுக்கு 23ஆம் பக்கத்தை நோக்கவும்.

வீடுகளில் பாவிக்கப்படும் தனித்தனி வளிச்சீராக்கிகள் வைரஸ் தொற்றை ஏற்படுத்த மாட்டா. எனினும் நீங்கள் அவற்றை பாவிக்க வேண்டியிருந்தால் அவற்றை அடிக்கடி சுத்தம் செய்வதோடு ஜன்னல்களை திறந்து காற்றோட்டத்தை அதிகரித்துக் கொள்ள வேண்டும்.



## சமூகத்தில் உறுதி செய்யப்பட்ட தொற்றாளர்கள்

**வீட்டிலுள்ள மாடிப்படி கைப்பிடுகள் மற்றும் பொதுவாக உள்ள உடற்பயிற்சி சாதனங்களில் SARS-CoV-2 நுண்கிருமிகள் தங்கி நிற்குமா?**

SARS-CoV-2 வைரஸ்கள் பொது இடங்களில் பரவி இருக்கும் வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே பொது வசதிகளில் நீங்கள் தொட்டால் அதே கைகளால் மூக்கு, வாய் மற்றும் கண்களைத் தொடக்கூடாது. பொது வசதிகளைத் தொட்டால் உடனடியாகக் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.

பொது வசதிகளை கழுவி தொற்றுநீக்கும் பொறுப்பை சமூக அலுவலர்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.



### மின்தூக்கியில் செல்வதால் தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ளதா?

“மின்தூக்கி” பற்றி 22 ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

மின்தூக்கிகளை தூய்மை செய்து தொற்றுநீக்கும் பொறுப்பு சமூக அலுவலர்களைச் சார்ந்தது.

### தொற்றாளர்களின் கழிவுகள் மூலம் தொற்று ஏற்படும் அபாயம் உள்ளதா?

சாத்தியமில்லை. நீங்கள் கைகளை அடிக்கடி கழுவவேண்டும். சந்தேகமான பண்டங்களைத் தொட வேண்டாம். கழிவுப் பொருட்களை பாதுகாப்பாக அகற்றவும். தேவையெனில் ஒருமுறை மட்டும் பாவிக்கும் கையுறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.





## வெளியில் செல்லுதல்

**வெளியில் செல்கையில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?**

- பொது இடங்களில் குறிப்பாக பொதுப்போக்குவரத்துக்கள், சனநெருக்கடி உள்ள இடங்களில் முகக்கவசத்தைப் பயன்படுத்தவும்.
- முடிந்தவரை நடந்து செல்லுங்கள். அல்லது சைக்கிள் அல்லது சொந்த வாகனத்தைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- காய்ச்சல், இருமல் அல்லது சந்தேகத்துக்குரிய குணங்குறிகள் உள்ள நபர்களுடன் எவ்வித தொடர்பும் கொள்ள வேண்டாம். அப்படி யாரேனும் ஒருவரை சந்திக்க நேர்ந்தால் ஒரு மீற்றர் சமூக இடைவெளியை பேணவும்.
- இருமும் போதோ அல்லது தும்மும் போதோ டிஸ்யூ கடதாசி கொண்டு வாயையும் முக்கையும் மூடிக் கொள்ளுங்கள். அல்லது உங்கள் முழங்கையை பயன்படுத்தி மூடிக் கொள்ளுங்கள். ('இருமல்' தொடர்பாக 20 ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.)
- பொது இடங்களில் பொதுவான பொருட்களை கையாள்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்.
- அழுக்கான கைகளினால் மூக்கு, வாய் மற்றும் கண்களை தொட வேண்டாம்.
- கைகளை அடிக்கடி கழுவவும். மதுசாரம் கலந்த Sanitizers மற்றும் தொற்று நீக்கும் கடதாசிகள் முதலியவற்றை எந்நேரமும் கைவசம் வைத்திருக்கவும்.
- தொற்றுள்ள காலத்தில் விருந்துபசாரங்களை தவர்க்கவும்.

## வீட்டுக்கு திரும்பும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?

உங்களது கோட் (அணிந்திருப்பின்) கழுத்துப்பட்டி ஆகியவற்றை கழற்றவும் → கதவுக்கருகில் உரிய முறையில் அதனைத் தொங்கவிடவும் (காற்றோட்டமுள்ள இடத்தில்) → உங்களது முகக்கவசத்தை கழற்றவும் → கைகளைக் கழுவவும் → வீட்டுக்குத் திரும்பியவுடன் உடனடியாகக் குளிக்கவும்.

இந்த முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டால் நீங்கள் கொவிட் - 19 தொற்றுக்கு ஆளாகும் சந்தர்ப்பம் மிகவும் குறைவாகும்.

உங்களது கோட்டினை கதவுக்கருகில் ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில் தொங்கவிடவும். அது சுத்தமான துணிகளிலிருந்து தூரத்தில் தொங்க விடப்பட வேண்டும். ஏதேனும் நோயாளருடன் உங்களுக்கு தொடர்பு இல்லாத பட்சத்தில் உங்களது கோட்டின் மேற்புறத்தில் வைரஸ் தங்கிநிற்கும் வாய்ப்பு மிகவும் அரிதாகும். எனினும் நீங்கள் உங்களது கோட்டை தூசு காரணமாக படுக்கையறைக்குள் கொண்டு வரவே கூடாது.

“முகக்கவசம்” பற்றி பக்கம் 12-13 இலும் “கைகழுவுதல்” பற்றி 18 ஆம் பக்கத்திலும் பார்க்கவும்



### உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள முடியுமா?

“வெளியில் செல்லுதல்” பற்றி 35ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

தொற்றுள்ள காலத்தில் உடற்பயிற்சி நிலையம் போன்ற மூடப்பட்ட மற்றும் சனங்கள் நிறைந்த இடங்களை தவிர்க்கவும். ஆட்கள் நிறைந்த இடங்களில் உடற்பயிற்சியை தவிர்ந்து வீட்டில் யோகா முதலிய உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவும்.

### பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?

வெளியில் செல்லுதல் தொடர்பாக 35ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

முகக்கவசம் அணிவது பற்றி விசேட கவனம் செலுத்தவும். கைப்பிடிகள் போன்றவற்றை பொது இடங்களில் தொட்டுவிட்டால் உடனடியாகக் கைகளைக் கழுவவும்.

## சொந்த வாகனத்தில் பயணிக்கும் நபர்கள் தங்களை பாதுகாப்பது எவ்வாறு?

பயணிகள் முகக்கவசங்களை அணிய வேண்டும். உரையாடல்களை தவிர்த்து விடவும். இருமல் தும்மல் வரும்போது சுகாதார நிபந்தனைகளைப் பின்பற்றவும். கூடியவரை ஜன்னல்களை திறந்து வைக்கவும்.

## புகையிரதம்/ ஆகாய விமானத்தில் பயணிக்கும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?

“வெளியில் செல்லுதல்” தொடர்பாக 35 ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

ஓர் இடத்துக்கு செல்லும்போதும் வெளியேறும் போதும் உங்களது உடல் வெப்பத்தை அளக்கும் பணியாளருடன் ஒத்துழைக்கவும். கூடியவரை முகக்கவசத்தை கழற்ற வேண்டாம், அடிக்கடி கண்கள், மூக்கு, வாயை தொடுவதை தவிர்க்கவும். இருமும் போதும் தும்மும் போதும் மூக்கையும் வாயையும் கடதாசி அல்லது முழங்கையைக் கொண்டு மூடிக் கொள்ளவும். மற்றவரிடமிருந்து பாதுகாப்பான இடைவெளியைப் பேணவும். சுற்றி இருக்கும் பயணிகளின் உடல் நலத்தைக் கவனிக்கவும். ஏதாவது அசாதாரண நிலைமை தென்பட்டால் சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவித்து விட்டு உங்களது ஆசனத்தை மாற்றிக் கொள்ளவும். சனநெருக்கம் உள்ள இடைவெளிகளில் நிற்க வேண்டாம். புகைவண்டியில் அல்லது விமானத்தில் அங்குமிங்கும் அடிக்கடி செல்ல வேண்டாம். போத்தலிலுள்ள தண்ணீரையே அருந்தவும்.

விமானம் அல்லது புகைவண்டியின் இலக்கம் மற்றும் நோயாளி பயன்படுத்திய பொதுப் போக்குவரத்து பற்றிய விபரங்களைக் கவனித்துக் கொள்ளவும். ஒரு நோயாளியுடன் ஒன்றாகப் பயணம் செய்தால் அதுபற்றிய விபரத்தை சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவித்துவிட்டு சுயதனிமைக்கு உட்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



## வேலைக்குத் திரும்புதல்

**தொற்று இல்லாத பகுதிகளில் இருப்போர் நேரடியாக வேலைக்கு செல்லலாமா? கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?**

- ஒரு நோயாளியுடன் உங்களுக்கு தொடர்பு அல்லது ஏதேனும் சந்தேகத்துக்குரிய குணங்குறிகள் இல்லாவிடத்து நீங்கள் விதிமுறைகளை அனுசரித்து வேலைக்குத் திரும்பலாம்.
- நோயாளியுடன் தொடர்பு அல்லது ஏதேனும் சந்தேகத்துக்குரிய குணங்குறிகள் இருப்பின் சம்பந்தப்பட்ட அதிகாரிகளுக்குத் தெரிவித்துவிட்டு உங்களது வீட்டிலேயே நீங்கள் உங்களை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளலாம். அத்துடன் தேவையெனில் மருத்துவ ஆலோசனையை நாடலாம். நீங்கள் வேலைக்குத் திரும்ப வேண்டுமா என்பதை உங்களது உண்மை நிலைமை மற்றும் தொழில்சார் வழிகாட்டல் ஆகிய அடிப்படையில் நீங்கள் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

**வேலைக்கு செல்லும் போது தொற்றுள்ள பகுதியில் வசித்திருப்பின் அல்லது அப்பகுதிகளுக்கு சென்றிருப்பினும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?**

- முதலில் சமூகக் கமிட்டி அல்லது கிராம கமிட்டியுடன் தொடர்பு கொண்டு பதிவு செய்து கொள்ளவும். வெளிச் செயற்பாடுகளை குறிப்பாக சனநெரிசல் உள்ள பொது இடங்களில் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

- தொற்றுள்ள இடத்திலிருந்து வெளியேறி 14 நாட்கள் வரை உங்களது உடல் நலத்தை கண்காணிக்கவும். ஒரு நாளில் இருமுறை உடல் வெப்பத்தை அளந்து கொள்ளவும். இருமல், சளி, நெஞ்சில் அழுத்தம், மூச்சு விடுவதில் சிரமம் முதலிய சுவாசப் பிரச்சினைகள் உள்ளனவா என்பதை கவனிக்கவும். கூடிய வரையில் தனியான அறையில் இருக்கவும். குடும்ப உறுப்பினருடன் நெருக்கமான தொடர்புகளைக் குறைக்கவும். “வீட்டில் சுய தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளல்” தொடர்பாக 6ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.
- சந்தேகத்துக்குரிய குணங்குறிகள் (காய்ச்சல், இருமல், தொண்டை நோவு, நெஞ்சில் அழுத்தம், வயிற்றுக்கடுப்பு, பசியின்மை, சோர்வு, குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றோட்டம், தலைவலி, இதயத்துடிப்பு, கண்ணோய், கைகால் உழைப்பு, அடி முதுகுவலி முதலிய) இருப்பின் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும். “மருத்துவ ஆலோசனை பெறுதல்” தொடர்பாக 49ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.





## வேலைக்குச் செல்லுதல்

**மின்தூக்கியில் செல்வதால் தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்பு உள்ளதா?**

“மின்தூக்கி” தொடர்பாக 22 ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

**கோவைகளை இடமாற்றம் செய்யும் போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?**

கோவைகளை மாற்றும் போது முகக்கவசம் அணியவும். பின்னர் கைகளைக் கழுவவும்.

**செல்லிட தொலைபேசிகள், தொலைபேசிகள் மற்றும் கணனி விசைப்பலகைகளை தொற்றுநீக்கம் செய்ய வேண்டுமா?**

அலுவலக தளபாடங்கள் மற்றும் உபகரணங்களை கிரமமாக தொற்றுநீக்கம் செய்யவும். செல்லிடத் தொலைபேசிகள், தொலைபேசிகள், கணனி விசைப்பலகை முதலியவற்றை மதுசாரத்தில் நனைத்த பஞ்சு உருண்டைகளினால் துடைக்கவும். (“தொற்றுநீக்கல்” தொடர்பாக 15ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.)

## பலர் பணிபுரியும் அலுவலகத்தில் எவ்வாறு தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது?

- நீங்கள் பணிபுரியும் சூழல் தூய்மையாகவும் சுகாதாரமாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். அறையில் போதுமான காற்றோட்டம் இருக்க வேண்டும்.
- ஒரு அலுவலகத்தில் பலர் பணிபுரிந்தால் அது பொது இடமாகும். ஏதாவது தொற்று இருக்கும் என்னும் சந்தேகம் இருப்பின் முகக்கவசத்தை அணிந்து கொள்ளவும்.
- அலுவலகத்தில் மத்திய வளி சீராக்கி முறைமையை நிறுத்திவிடவும், அல்லது குறைத்து விடவும். அதனைப் பயன்படுத்த வேண்டிய தேவை இருப்பின் வெளிக்காற்றாடிகளை இயக்கி விடவும் (Exhaust Fans) அத்துடன் வளி சீராக்கிகளை சிரமமாக சுத்திகரிக்கவும்.
- யன்னல்கள், கதவுகள் ஆகியவற்றை கிரமமாகத் திறந்து வைக்கவும்.
- அலுவலகத்தின் உபகரணங்கள், கதவின் கைப்பிடிகள் போன்றவற்றை கிரமமாக தொற்றுநீக்கம் செய்யவும்.
- கைகளை சுத்தமாக வைத்திருப்பதில் கூடிய கவனம் செலுத்தவும். தொற்றுநீக்கி குழாய்கள் (Faucets) Sanitizer, டிஸ்யூ கடதாசிகள், Hand dryers ஆகியவற்றை தேவையான இடங்களில் வைத்திருக்கவும். கைகளை அடிக்கடி கழுவும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும்.
- காய்ச்சல், களைப்பு, வரண்ட இருமல், நெஞ்சுமுத்தம் முதலிய குணங்குறிகள் ஏற்படின் உடனடியாக வேலைக்கு செல்வதை தவிர்த்து மருத்துவ ஆலோசனையை பெறவும். “மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுதல்” தொடர்பாக 46-48 ஆம் பக்கங்களை பார்க்கவும்







## கூட்டங்களுக்கு சமூகமளிக்கும்போது முகக்கவசம் அணிய வேண்டுமா?

- எப்போதும் முகக்கவசத்தை அணிந்திருக்கவும்.
- மற்றவருடன் சம்பாஷிக்கும்போது குறிப்பிட்டளவு இடைவெளியைப் பேணவும்.
- ஜன்னல்களை காற்றோட்டத்துக்காக திறந்து வைக்கவும்.
- கூட்டங்களின் எண்ணிக்கையை குறைக்கவும்.
- கூட்டம் நடைபெறும் நேரத்தையும் குறைத்துவிடவும்.



## அலுவலகத்தில் மத்திய குளிர்நீர் முறைமை பாவிக்கப்படலாமா? ஆம் எனில் தொற்று நீக்கம் அவசியமா?

- காற்றோட்டத்தை அதிகரிக்க யன்னல்கள், கதவுகளைத் திறந்து வைக்கவும்.
- மத்திய வளிச்சீராக்கி முறைமையை நிறுத்தி விடவும், அல்லது குறைத்து வைக்கவும். அதனைக் கட்டாயம் பாவிக்க வேண்டுமெனில் காற்றாடியை (Exhaust Fans) முடுக்கி விடவும்.
- வளிச்சீராக்கிகளை கிரமமாக சுத்திகரித்து, தொற்றுநீக்கம் செய்யவும். (“வளிச்சீராக்கி” பற்றிய விபரங்களுக்கு 23ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்).





## அலுவலக பயணங்கள் மற்றும் வெளி ஆட்களை வரவேற்றல் ஆகியவற்றில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை யாவை?

- சகல பணியாளர்களும் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்.
- வருகை தருவோரின் உடல் வெப்பத்தை அளக்கவும். அவர்கள் வுகான் மாகாணத்துக்கு விஜயம் செய்திருப்பின் அல்லது வசித்திருப்பின் அல்லது ஏனைய தொற்றுப் பிரதேசங்களுக்கு விஜயம் செய்திருப்பின் அதனைக் கண்டறிந்து விபரங்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவும். அவர்கள் தொற்றுக்கு ஆளானோர் அல்லது சந்தேகத்துக்கிடமானோருடன் தொடர்புகொண்டிருந்தனரா என்பதை தெரிந்து கொள்ளவும். அத்துடன் காய்ச்சல், இருமல் முதலிய சந்தேகத்துக்குரிய குணங்குறிகளைக் கொண்டிருக்கின்றனரா என்பதையும் கண்டறிந்து கொள்ளவும்.
- அலுவலக வாகனங்களை எத்தனோல் அல்லது குளோரின் கொண்ட தொற்றுநீக்கிகளைக் கொண்டு தொற்றுநீக்கம் செய்யவும். (“தொற்றுநீக்கம்” பற்றி 15ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்).



## பொது இடங்கள்

### சுப்பர் மார்க்கெட் மற்றும் சந்தைகளில் எம்மை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்?

“வெளியில் செல்லுதல்” தொடர்பாக 35ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

காட்டு மிருகங்களை உண்ண வேண்டாம்! குப்பைகள், கழிவுநீர், சுற்றித் திரியும் மிருகங்கள் மற்றும் பச்சை இறைச்சி ஆகியவற்றை தொடாதீர்கள். தொட நேர்ந்தால் உடனடியாக கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளவும்.

## வைத்தியசாலைக்குச் செல்லும்போது எம்மை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்?

“மருத்துவ ஆலோசனைப் பெறுதல்” தொடர்பாக 49ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

## உணவகத்துக்குச் செல்லும்போது எம்மை எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்?

மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து உணவருந்துவதைத் தவிர்த்து தனி மேசையில் அமர்ந்து உணவு உண்ணவும். ஒரே மேசையில் அமர்ந்து உண்ணவேண்டியிருப்பின், உங்களது உணவை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதை தவிர்க்கவும். உண்பதற்கு கரண்டி, முள் கரண்டி, குச்சிகள் (Chopsticks) ஆகியவற்றைப் பாவிக்கவும்.



## வைத்திய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ள

சந்தேகத்துக்குரிய அறிகுறிகள் தோன்றினால் எப்போது மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்?

வீட்டில் சுயதனிமைப்படுத்தலுக்கு உட்பட வேண்டுமெனில் சந்தேகப்படக் கூடிய குணங்குறிகளை வெளிப்படுத்தி மருத்துவ ஆலோசனை பெறவும். இதுபற்றி 49ஆம் பக்கத்திலுள்ள விபரங்களை வாசிக்கவும்.



சுயதனிமைப்படுத்தல் அவசியமில்லை எனில் பின்வருமாறு சுயமதிப்பீட்டை மேற்கொள்ளவும்:

1. உங்களது உடல் வெப்பம் 38<sup>0</sup>ச விட மேற்படக்கூடாது. மூச்சு விடுவதில் சிரமம், வயிற்றுக்கடுப்பு முதலிய அறிகுறிகள் இருக்கக்கூடாது.
2. உங்களது வயது 5 வயதுக்கு குறையாமல் 60க்கு மேற்படாமல் இடைப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.
3. பெண் எனில் கர்ப்பம் தரித்திருக்கக்கூடாது. நுரையீரல் நோய், இதய நோய், சிறுநீரக நோய் முதலான நோய்கள் இருக்கக்கூடாது.

மேற்படி நிபந்தனைகளை நீங்கள் பூர்த்தி செய்தால் முதலில் வீட்டில் ஓய்வு எடுக்கவும். நிறைய நீர் பருகவும். தேவையான மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளவும். அத்துடன் முகக்கவசம் அணிதல், கைகளைக் கழுவுதல் ஆகியவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டும். உங்களது அறையையும் வீட்டையும் காற்றோட்டமுள்ளதாக வைத்திருக்கவும். உங்களையும் உங்களது குடும்பத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள இவை அவசியமாகும்.



பின்வருவனவற்றுள் எவையேனும் ஏற்பட்டால் நீங்கள் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையை நாட வேண்டும்.

1. 1-2 நாட்கள் வீட்டிலிருந்து கொண்டு அவதானிக்கும்போதும் உங்களது நிலைமையில் மாற்றமில்லை.
2. அண்மையில் நீங்கள் காய்ச்சல், இருமல் கொண்ட நோயாளருடன் தொடர்பில் இருந்தீர்கள் சனநெருக்கம் உள்ள சுப்பர்மார்க்கட், வைத்தியசாலைகளுக்கு சென்றுள்ளீர்கள் அல்லது காட்டு மிருகங்களுடன் தொடர்பில் இருந்தீர்கள்.
3. நீங்கள் முதுமையடைந்துள்ளீர்கள் கர்ப்பிணியாக உள்ளீர்கள் நிறை கூடியவராக உள்ளீர்கள் அல்லது சுவாச நோய்கள், இதய நோய்கள், ஈரல் நோய்கள், சிறுநீரக நோய்கள் அல்லது வேறு ஏதேனும் தீவிரமான நோயினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள்.







## மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ள முனையும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவையாவை?

### மருத்துவமனைக்கும் வீட்டிற்கும் இடையே பயணித்தல்

- முகக்கவசத்தை அணியுங்கள், இருமும் போதும் தும்மும் போதும் முக்கு வாயை முழங்கையினால் அல்லது டிஸ்ப்யூ கடதாசியினால் மூடிக் கொள்ளுங்கள்.
- பஸ், சுரங்கரயில் மற்றும் ஏனைய பொதுப் போக்குவரத்தில் பயணம் செய்வதை தவிர்த்துக் கொள்வதோடு சனக்கூட்டம் உள்ள இடத்துக்குச் செல்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- பொதுப்போக்குவரத்து அதிகாரிகள் பொதுப்போக்குவரத்து சாதனங்களை தொற்று நீக்கம் செய்ய வேண்டும்.

### மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுதல்

- மருத்துவரிடம் பின்வரும் விடயங்களை சொல்லுங்கள், தொற்றுள்ள இடங்களுக்கு நீங்கள் மேற்கொண்ட பயணங்கள் மற்றும் அங்கு தங்கி நின்றமை, குணங்குறிகள் தோன்றுவதற்கு முன்னர் தொடர்பிலிருந்த நோயாளர்கள் அல்லது சந்தேகத்துக்கிடமானவர்களுடன் நீங்கள் கொண்டிருந்த தொடர்புகள், குணங்குறிகள் தோன்றிய பின்னர் நீங்கள் தொடர்பில் இருந்தோர், அத்துடன் மருத்துவர் உரிய சோதனைகளை மேற்கொள்ள அவருடன் ஒத்துழைக்கவும்.
- உங்களுக்கு கொவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டிருப்பின் நீங்கள் நேரடியாக காய்ச்சல் சிகிச்சை நிலையத்துக்குச் செல்லவேண்டும். அத்துடன் வைத்தியசாலையில் ஏனைய பகுதிகளுக்குச் செல்வதை தவிர்க்கவும்.
- நீங்கள் வேறு காரணங்களுக்காக வைத்தியசாலைக்குச் சென்றீர்கள் எனில் காய்ச்சல் சிகிச்சை நிலையம், அவசர கால சிகிச்சை நிலையம் ஆகியவற்றின் ஊடாக செல்வதைத் தவிர்க்கவும். அத்துடன் காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் ஏனைய சந்தேகத்துக்குரிய குணங்குறிகள் கொண்டோருடன் தொடர்பு

கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். அவ்வாறு தொடர்பு கொள்ள வேண்டியிருப்பின் ஒரு மீற்றர் சமூக இடைவெளியை பேணவும்.

- மருத்துவ ஆலோசனை பெற்ற பின்னர் அங்கு தங்கி நிற்காமல் உடனடியாக வீட்டுக்குத் திரும்பவும்.

### **கர்ப்பிணிப் பெண்கள் சாதாரண பிரசவத்துக்கு முன்னரான (antenatal) பராமரிப்பை பெறலாமா?**

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தேவையான பாதுகாப்புகளை மேற்கொண்டு சாதாரண யவெநயெவயட பராமரிப்புக்காக வைத்தியசாலைக்குச் செல்லலாம்.

எனினும் இருமல், காய்ச்சல் முதலிய சந்தேகத்துக்குரிய குணங்குறிகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக உங்களது வைத்தியரிடம் கூறவும்.

### **பிள்ளைகளுக்கு தடுப்பூசி வழங்கலாமா?**

உள்வூர் தொற்று நிலைமைகளைக் கருத்தில் கொண்டு பெற்றார்கள் தொற்று தடுப்பூசி முகவரகங்கள் அல்லது நோய் கட்டுப்பாட்டு நிலையங்களுடன் (Centres for Disease Control) தொடர்பு கொண்டு தமது பிள்ளைகளுக்கு தடுப்பூசி போட வேண்டுமா என விசாரிக்கலாம். சில தடுப்பூசிகள் இருப்பின் அவை பொருத்தமான முறையில் ஒத்தி வைக்கலாம். மேற்படி உள்வூர் தடுப்பூசி முகவரகங்கள் மற்றும் நோய் கட்டுப்பாட்டு நிலையங்கள் வெளியிடும் தகவல்களை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.







# References

- [1] Chinese Centre for Disease Control and Prevention - COVID -19 [http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb\\_11803/](http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803/)
- [2] Chinese Centre for Disease Control and Prevention - COVID -19- Public Prevention Guidance:Interim guidance for Use of Masks [http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb\\_11803/jszl\\_2275/202001/t20200129\\_211523.html](http://www.chinacdc.cn/jkzt/crb/zl/szkb_11803/jszl_2275/202001/t20200129_211523.html)
- [3] World Health Organization-Clinical Management of Severe Acute Respiratory Infection when Novel Coronavirus (nCoV) Infection is suspected. [https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-is-suspected-20200125](https://www.who.int/publications-detail/infection-prevention-and-control-during-health-care-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected-20200125)
- [4] World Health Organization – Home Care for Patients with Suspected Novel Coronavirus (nCoV) Infection Presenting with Mild Symptoms and Management of Contacts.[http://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-\(ncov\)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts](http://www.who.int/publications-detail/home-care-for-patients-with-suspected-novel-coronavirus-(ncov)-infection-presenting-with-mild-symptoms-and-management-of-contacts)
- [5] Diagnosis and Treatment Scheme of COVID-19(Trial Version V).
- [6] Clinic Guidance for Patients with Fever and Cough – Sina Weibo Official Account of Beijing Municipal Health Commission. <http://m.Weibo.cn/2417852083/4464198442961826>
- [7] Technical Guidelines for Different Groups of People on the Selection and Use of Masks for the Prevention of 2019-nCoV Infection. <http://www.nhc.gov.cn/jkj/s7916/202002/485e5bd019924087a5614c4f1db135a2.shtml>
- [8] Chinese Medical Association – Elimination of Novel Coronavirus: "Hands" Bear the Brunt! [http://www.cma.org.cn/art/2020/2/3/art\\_2926\\_32347.html](http://www.cma.org.cn/art/2020/2/3/art_2926_32347.html)

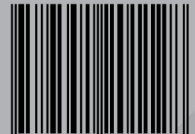


கொவிட்-19 (SARS-CoV-2) இன்றைய உலகில் மிகவும் கொடுமான சுவாச நோயாக உருவெடுத்துள்ளது. இதனால் உலக சுகாதார நிறுவனம், தேசிய வைத்தியத்துறைகள் மற்றும் மருத்துவ ஆய்வு செயற்பாடுகளும் பாரிய, சிக்கலான சவால்களை எதிர்நோக்கியுள்ளன. இந்த நோயை தடுத்து, கட்டுப்படுத்தி மனித குலத்துக்கு ஏற்பட்டுள்ள சவாலை வெற்றிகரமாக முறியடிப்பதற்கு உரிய வழிகாட்டல்களை வழங்கும் இந்த நூலை சீன பேராசிரியர் வன்ஹொங் ஜங் மற்றும் அவரது குழுவினர் எழுதியுள்ளனர். கொவிட்-19 நோய்க்கு வெற்றிகரமாக சிகிச்சை அளிப்பதில் மேற்படி பேராசிரியர் விசேட நிபுணத்துவம் கொண்டவராவார். வீட்டிலும் வீட்டுக்கு வெளியேயும் மற்றும் பணிபுரியும் இடங்களிலும் இந்நோயை தடுத்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்தல் தொடர்பாக இந்நூல் பொருத்தமான வழிகாட்டல்களை முன்வைக்கிறது. இந்நோய் தொடர்பாக பொதுமக்கள் கொண்டிருக்கக்கூடிய விளக்கமின்மைகள் மற்றும் தப்பிப்பிராயங்களை இந்நூல் களைவதோடு நோய்த் தொற்றிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளக்கூடிய சீரிய வழிமுறைகளையும் முன்வைக்கிறது. மனித குலத்தை ஆட்டிப்படைத்துக் கொண்டிருக்கும் கொவிட்-19 கொள்ளை நோயை தடுப்பதற்கும் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் உரிய முழுமையான நடைமுறைச் சாத்தியமான அறிவியல் அடிப்படையைக் கொண்ட அறிவுறுத்தல்களை இந்நூல் முன்வைத்துள்ளது.



பாத்தபைன்டர் மன்றம்  
 சீன இலங்கை ஒத்துழைப்பு கல்வி நிலையம்  
 339/6, நீர்கொழும்பு வீதி, பேலியகொட, இலங்கை  
 மின்னஞ்சல் : [pnm@pathfinderfoundation.org](mailto:pnm@pathfinderfoundation.org)  
 தொலைபேசி : +94 11 4529950

ISBN 978-955-1201-12-8



9 789551 201128