

கொரோனா வைரஸ் (கோவிட் - 19) பற்றி நீரிழிவு நோயுடன் வாழும் மக்களுக்கும் அவர்தம் குடும்பத்தினருக்கும், இந்திய நீரிழிவு நோய்க்கான ஆராய்ச்சி சங்கம் (RSSDI) வழங்கும் அறிவுரைகள்.

கோவிட் - 19 என்றால் என்ன?

கொரோனா வைரஸ் நோய் 2019 அல்லது கோவிட் - 19 என்பது சமீபத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கொரோனா வைரஸால் ஏற்படும் தொற்று நோய். SARS-CoV-2 என்றும் அழைக்கப்படுகிறது. சீனாவின் உஹான் மாநிலத்தில் இருந்து டிசம்பர் மாதம் கண்டறியப்பட்ட இந்த வைரஸ் இந்தியா உட்பட 190க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் விரைவாக பரவியுள்ளது.

கோவிட் - 19 எவ்வாறு பரவுகிறது?

கோவிட் - 19 வைரஸினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிடம் இருந்து மற்றவர்களுக்கு கீழ்க்கண்ட வழிகளில் பரவுகிறது.

- பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் நெருக்கமாக அதாவது தொடுவது அல்லது கைக்கொடுத்தபின் கை கழுவாமல் வாய், மூக்கு, கண்களை தொடுவதன் மூலம் பரவுகிறது.
- வைரஸ் தொற்று உள்ளவரிடமிருந்து இருமல், தும்மலின் போது வெளியேறும் நீர்த்துளிகளை மற்றவர்கள் சுவாசிக்கும் போது அவர்களுக்கு இந்நோய் பரவுகிறது.

கோவிட் - 19 வைரஸ் காற்றின் மூலம் பரவுமா?

காற்றின் வழியாக நோய் தொற்று ஏற்படுவதை விட, இருமல், தும்மலின் போது வெளியேறும் நீர்த்துளிகள் மூலம் பரவுகிறது என்று இதுவரையான ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

கோவிட் - 19ன் அறிகுறிகள் யாவை?

இந்த வைரஸானது பாதிக்கப்பட்ட சில நாட்களுக்கு பிறகு தான் அறிகுறிகள் தென்படுகிறது. பொதுவாக காய்ச்சல், சோர்வு மற்றும் வரட்டு இருமலும் சிலருக்கு தசை வலி. மூக்கடைப்பு, மூக்கில் நீர் வழிதல், தொண்டை புண் மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படுத்தும். பெரும்பாலானவர்களுக்கு மிதமான அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. ஆனால் சிலருக்கு நோய் தொற்று ஏற்பட்டபின்னும் அறிகுறிகள் தெரிவது இல்லை.

சுமார் 80 சதவிகிதத்தினர் சிறப்பு சிகிச்சை எதுவும் (தேவை)யின்றி நோயிலிருந்து மீண்டு வருகிறார்கள் என்றாலும் 6 நபர்களில் ஒருவர் தீவிரமாக நோய்வாய்ப்பட்டு சுவாசிப்பதில் சிரமம், நிமோனியா, மரணம் போன்ற கடுமையான பிரச்சனைகளையும் ஏற்படுத்திவிடுகிறது. நீரிழிவு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், முதியவர்கள் மற்றும் புற்றுநோய், இதயம், சிறுநீரகம் மற்றும் நுரையீரல் பாதிப்பு உள்ளவர்களை இது தாக்குகிறது.

கோவிட் - 19, நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை எவ்வாறு பாதிக்கிறது?

மற்றவர்களை போலவே நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கும் கோவிட் - 19 வரும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. இருப்பினும் இவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக இருக்கும் காரணத்தினால் சிலருக்கு மிக கடுமையான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளில் நீரிழிவு தொடர்பான உடல்நலப் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்களுக்கு கோவிட் - 19 மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

வைரஸ் நோய்த்தொற்றுக்கள் உயர் இரத்த சர்க்கரை அல்லது தாழ்நிலை சர்க்கரையை ஏற்படுத்தும். வைரஸ் தொற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்போது பொதுவாக வகை 1 நீரிழிவு நோயாளிகள் “கீட்டோ அசிட்டோசிஸ்” (DKA) என்னும் நிலைக்கு தள்ளப்படுவார்கள். இது உடனடியாக சிகிச்சையளிக்காவிட்டால் ஆபத்தை ஏற்படுத்தும்.

இந்த தொற்றுநோயை எவ்வாறு தடுப்பது?

கோவிட் - 19 புதிய வைரஸ் என்பதால் சிகிச்சைக்கான மருந்துகள் மற்றும் தடுப்பூசிகள் கண்டறியப்படவில்லை.

வைரஸ் பரவுதலை குறைக்கவும், உங்கள் ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்கவும் கீழ்க்கண்ட முறைகளை கையாளுங்கள்:-

- குறைந்தது 20 வினாடிகளுக்கு சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் உங்கள் கைகளை கழுவுங்கள். குறிப்பாக வெளியிலிருந்து வீடு திரும்பிய பின்னர், சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை என்றால் குறைந்தது 60% ஆல்கஹால் கொண்ட கிருமி நாசினியை பயன்படுத்தவும்.
- முடிந்தவரை பொது இடங்களில் அதிகமாக தொடக்கூடிய இடங்களான லிப்ட் பட்டன், கதவின் கைப்பிடிகள் தொடுவதையும், பிறரிடம் கை குலுக்குவது மற்றும் நெருக்கமாக பழகுவதையும் தவிர்க்கவும்.
- இருமல் மற்றும் தும்மலின் போது முழங்கையை பயன்படுத்துவது நல்லது. பயன்படுத்திய டிஸ்பூ தாள்களை விரைவில் குப்பைத்தொட்டிக்கு அப்புறப்படுத்திய பின்னர் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும்.
- பொது இடங்களில் எச்சில் துப்ப வேண்டாம்.
- கண்கள், மூக்கு, வாய் உட்பட உங்கள் முகத்தின் பகுதிகளை தொடுவதைத் தடுக்கவும்.
- நீங்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்கள் மற்றும் கையாளும் மேற்பரப்புக்களையும், சாதனங்களையும் தவறாமல் அடிக்கடி சுத்தம் செய்யவும்.
- இருமல் மற்றும் சுவாச நோயின் அறிகுறிகளைக் கொண்ட நபர்களுடன் உள்ள தொடர்பை தவிர்க்கவும். மேலும் நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்களிடம் குறைந்தது 2 மீட்டர் இடைவெளி தொலைவில் இருக்கவும்.
- குறிப்பாக காற்றோட்டமில்லாத இடங்களில் கூடும் கூட்டங்களில் கலந்துக்கொள்வதை தவிர்க்கவும்.

- விமான பயணம் உட்பட தேவையற்ற அனைத்து பயணங்களையும் தவிர்க்கவும். பயணங்களை திட்டமிடுவதற்கு முன் mohfw.gov.in என்ற இந்திய அரசு சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சக இணையதளத்தில் தேசிய பயண ஆலோசனையை பெறுங்கள்.
- நீங்கள் குடியிருக்கும் பகுதியில் கோவிட் - 19 பரவியுள்ளது என்றால் உங்களை நீங்களே தனிமை படுத்திக்கொள்வதன் மூலம் வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.
- உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் மூச்சுத்திணறல் இருப்பின் மருத்துவரை அணுகவும். மேலும் சுகாதார பராமரிப்பு வழங்குபவரிடம் உங்களின் முந்தைய பயண விவரங்களை தெரியப்படுத்தவும்.
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் மற்றவர்களுடன் இருக்கக்கூடிய தொடர்பை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். 1.5 மீட்டர் இடைவெளியில் விலகி இருங்கள். வேலை மற்றும் பள்ளிகளுக்கு செல்லாமல் வீட்டில் இருங்கள். நீங்கள் அடிக்கடி பயன்படுத்திய பொருட்கள் மற்றும் இடங்களை கிருமி நாசினி கொண்டு சுத்தம் செய்யுங்கள்.

எனக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ளது. எனவே நான் பாதிக்கப்படலாம் என்று நினைக்கிறேன். நான் என்ன செய்வது?

கடந்த 14 நாட்களுக்குள் கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதேனும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டிருந்தால் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை கையாளுங்கள்.

- வைரஸ் உள்ள நபருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்தால் (6 அடிக்குள்),
- நீங்கள் வைரஸ் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பகுதியில் வாழ்ந்திருந்தால் அல்லது பயணம் மேற்கொண்டிருந்தால்,
- வைரஸ் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு இடத்திற்கு அல்லது பொது நிகழ்விற்கு நீங்கள் சென்றிருந்தால், மேலும் அந்த கூட்டத்தில் பல நபர்களுக்கும் கோவிட் - 19 இருப்பதாக தெரியவந்தால்,

நீங்கள் நீரிழிவு நோயாளியாக இருக்கும் பட்சத்தில் உங்களுக்கு இருமல், உடல் வெப்பநிலை அதிகரித்தல், மூச்சுத்திணறல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால் நீங்கள் எப்போதும் எடுத்துக்கொள்ளும் மாத்திரைகளை தவறாமல் எடுத்துக்கொள்வதுடன் உங்கள் மருத்துவரையும் அணுகவும். உங்கள் மருத்துவரை காணச்செல்லும்முன் உங்கள் மருத்துவர் மற்றும் மற்றவர்களை பாதுகாக்க உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை மறைத்து முகமூடி அணியுங்கள். இருமல் மற்றும் தும்மலின் போது முழங்கையை பயன்படுத்துவது நல்லது.

கோவிட் - 19 ஐ நான் எப்பொழுது சோதனை செய்ய வேண்டும்?

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் எதுவும் இல்லை என்றால் நீங்கள் பரிசோதனை செய்ய தேவையில்லை. நீங்கள் பரிசோதிக்கப்பட வேண்டுமா என்பது கீழ்க்காணும் அளவுகோல் மற்றும் நோயின் தன்மையை பொருத்து மருத்துவர் முடிவு செய்வார். (அளவுகோல்களின் விதிமுறைகள் அவ்வபோது மாற்றப்படலாம்).

- கடந்த 14 நாட்களில் நீங்கள் வெளிநாட்டிலிருந்து திரும்பி வந்துள்ளீர்கள், மேலும் உங்களுக்கு காய்ச்சல் இல்லாத சுவாச நோய் தொற்று உருவாகியிருந்தால்.
- கடந்த 14 நாட்களில் நீங்கள் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட கோவிட் - 19 நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருந்தால் மேலும் உங்களுக்கு காய்ச்சல் அல்லது காய்ச்சல் இல்லாத சுவாச நோய் தொற்று உருவாகியிருந்தால்.
- நீங்கள் சுவாச பிரச்சனைகளை குணப்படுத்தும் ஒரு சுகாதார ஊழியராக இருப்பின் உங்களுக்கு காய்ச்சல் அல்லது சுவாச நோய் தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால்.

மேற்கூறிய ஏதேனும் ஒரு நிபந்தனையை நீங்கள் சந்தித்திருந்தால், நீங்கள் மாநில உதவி எண் அல்லது இந்திய அரசின் சுகாதார மற்றும் குடும்பநல அமைச்சக 24X7 உதவி எண் 011-23978046-ஐ தொடர்பு கொள்ளவும். உதவி எண் சேவை, சோதனை நெறிமுறைகளுடன் உங்களை தொடர்பு கொண்டு, நெறிமுறையின்படி சோதனை செய்வதற்கான நபர் நீங்கள் என்று அறியப்படும் தருணத்தில் அரசாங்கத்தால் அங்கிகரிக்கப்பட்ட ஆய்வகத்தில் நீங்கள் சோதனைக்குட்படுவீர்கள். உங்களுக்கு கோவிட் - 19 உள்ளது என்று உறுதி செய்யப்பட்டால் நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு சிகிச்சை பெறுவீர்கள்.

நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்களில் எனது நீரிழிவு நோயை எவ்வாறு கையாள்வது?

நோய்வாய்ப்படும் தருணங்களில் நீங்கள் கீழ்காணும் சில விதிமுறைகளை கையாளுதல் அவசியம்.

- உடல் வறட்சியை போக்க அதிகளவு தண்ணீரையை குடியுங்கள். தண்ணீர் குடிப்பதில் சிரமம் ஏற்பட்டால் ஒவ்வொரு 15 நிமிட இடைவெளியில் சிறிய, சிறிய அளவில் தண்ணீரைப் பருகவும், மேலும் அடிக்கடி சிறிய அளவிளான ஆகாரத்தை உட்கொள்ளவும். வாந்தி மற்றும் உடல் வறட்சியை போக்கமுடியாத தருணத்தில், மருத்துவரின் உதவியை நாடவும்.
- நீரிழிவு நோயின் மருந்துகளை பயன்படுத்தும் முறை குறித்து உங்கள் நீரிழிவு பராமரிப்புக் குழுவின் ஆலோசனைகளைப் பெறுங்கள்.
- நீங்கள் வழக்கமாக உங்கள் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவை வீட்டிலேயே பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை நீங்கள் வீட்டிலேயே பரிசோதிக்கவில்லை என்றால் அதிக இரத்த சர்க்கரையின் அறிகுறியான அதிக சிறுநீர் கழித்தல், அதிக பசி, அதிக தாகம், தலைவலி, சோர்வு போன்ற அறிகுறிகள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். இது போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உங்கள் மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளவும்.
- உங்களுக்கு வகை 1 நீரிழிவு நோய் இருந்தால், இரவு உட்பட குறைந்தது ஒவ்வொரு 4 மணி நேரத்திற்கு உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவை கண்காணிக்கப்பட வேண்டும். உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அட்டவணையில் இரண்டு முறைக்கு மேல் (240mg/dl) சர்க்கரை அளவு குறிக்கப்பட்டிருந்தால் கீட்டோன்ஸ் (Ketones) அளவை பார்ப்பது மிக மிக அவசியம். மேலும் வாந்தி அல்லது கீட்டோன்ஸ் அளவு மற்றும் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உங்கள் மருத்துவரை அணுகவும்.

- தாழ்நிலை சர்க்கரையின் அறிகுறிகளைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இருங்கள். 70mg/dl-க்கு கீழே உங்கள் இரத்த சர்க்கரை அளவு தென்பட்டால் 15 கிராம்ஸ் குளுக்கோஸ், தேன், ஜாம் மற்றும் பழச்சாறு போன்றவற்றை உட்கொள்ளுங்கள். மேலும் 15 நிமிடங்கள் கழித்து உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை மீண்டும் பரிசோதித்துப் பார்க்கவும். இவ்வழி முறைகளை, தாழ்நிலை சர்க்கரை தொடரப்பட்டால் மீண்டும் கடைபிடிக்கவும்.
- உங்கள் இரத்த சர்க்கரை தொடர்ந்து அதிகமாக இருந்தால் அல்லது குறைவாக இருந்தால் உங்கள் மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.
- உங்கள் கைகளை கழுவி, உங்களுக்கு ஊசி உட்செலுத்திய இடங்களில் தண்ணீர் மற்றும் சோப்பு தேய்த்து சுத்தம் செய்யுங்கள்.

நோய்த்தொற்றுக்கு நான் என்ன மருந்துகளை எடுக்க வேண்டும்?

பல ஓ.டி.சி மருந்துகள் இரத்தத்தின் சர்க்கரை அளவை பாதிக்கிறது. பல இருமல் மருந்துகளில் சர்க்கரை உள்ளதால் இது இரத்த சர்க்கரை அளவினை உயர்த்துகிறது. மேலும் மூக்கடைப்புக்கான மருந்துகளும் இரத்த சர்க்கரை அளவை உயர்த்துகிறது.

வலி மற்றும் காய்ச்சலுக்கான மருந்துகள் உட்கொள்ளும் போதும் கவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது. ஆஸ்பிரின் மருந்தை அதிக அளவில் எடுப்பதனால் தாழ்நிலை சர்க்கரை ஏற்படுகிறது. மேலும் பராசிட்டமால் உட்கொள்ளுவதின் மூலம் (CGM – டெக்ஸ்காம்-ஜி, மெட்ரானிக் என்லைட் மற்றும் கார்டியன்) தொடர் குளுக்கோஸ் கண்காணிப்பின்போது இரத்த சர்க்கரை அளவில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகிறது. எனவே சளி, காய்ச்சல் மற்றும் நோய் தொற்றுக்கான மருந்துகளைப் பற்றி உங்கள் சுகாதார குழுவிடம் கலந்து பேசுங்கள்.

கோவிட் - 19 நோய்த் தொற்றுக்கான சிகிச்சையின்போது சில இரத்த அழுத்த மாத்திரைகள் உட்கொள்ளுதல் ஆபத்தை ஏற்படுத்த கூடும் என்று கேள்விப்பட்டது உண்மையா?

நீரிழிவு நோயை கையாளுவதில் இரத்த சர்க்கரைக் கட்டுப்பாடு மிக அவசியமானது. சில இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கும் மருந்துகளான ஆஞ்சியோடென்டசின் மாற்று என்சைம் தடுப்பான்கள் (ACE-I) அல்லது ஆஞ்சியோடென்டசின் ஏற்பி தடுப்பான்கள் (ARB) நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிறுநீரகம் மற்றும் இதயம் தொடர்பான சிக்கல்களை தடுக்க பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. எனவே இந்நோய் தொற்றுக்கான சிகிச்சையின் போது இரத்த அழுத்த மாத்திரைகள் ஆபத்தை விளைவிக்கும் என்று அதிகாரப்பூர்வமான அறிவியல் தொகுப்பு ஏதும் இல்லை என்பதால், உங்கள் உடல் நல பாதுகாப்பு குழுவுடன் கலந்து பேசுங்கள், உங்கள் மருந்துகள் எதையும் நிறுத்தவோ, மாற்றவோ வேண்டாம்.

எனக்கு நீரிழிவு நோய் உள்ள நிலையில் கோவிட் - 19 நோய் தொற்று ஏற்பட்டால் என்னை நான் எவ்வாறு தயார் செய்துக் கொள்வது?

நீரிழிவு நோயுடன் வாழும் மக்களுக்கும் அல்லது நமது அன்பானவர்களுக்கும் நோய் தொற்று ஏற்பட்டால் பின்வரும் திட்டங்களைச் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- உங்கள் மருத்துவர்கள், மருத்துவமனை, மருந்தகம் மற்றும் காப்பீட்டு தொடர்புக்கான தகவல்களை சேகரிக்கவும்.
- உங்கள் மருந்துகளின் பெயர்கள் மற்றும் அளவுகளை எழுதி வைத்துக்கொள்ளவும்.
- ஒன்று அல்லது இரண்டு வாரத்திற்கு தேவையான மருந்துகளை எப்போதும் கையிருப்பில் வைத்துக்கொள்ளவும்
- உங்களிடம் போதுமான இன்சலின் பம்ப், இன்சலின் பேனா போன்ற சாதனங்கள் இருப்பினை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.
- உங்களின் எல்லா மருந்துகளும் தொடர்ந்து கிடைக்கும் என்பதை உறுதிபடுத்தி கொண்டால் நீங்கள் நோய்வாய்ப்படும் தருணங்களில் வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்வதை தவிர்க்கவாம்.
- கைகளை கழுவ ஆல்கஹால் நிறைந்த கிருமி நாசினி, சோப்பு போன்ற பொருட்களை கூடுதலாக வைத்துக்கொள்ளவும்.
- தாழ்நிலை சர்க்கரையை சமாளிக்க குளுக்கோஸ் மாத்திரைகள் மற்றும் கடினமான மிட்டாய்களை கையில் வைத்திருங்கள்.
- நீங்கள் வகை 1 நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் என்றால் கீட்டோன் பரிசோதிக்கும் துண்டினை (Strips) கையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.
- நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்களில் நீங்கள் சரியான முறையில் கையாளுகிறீர்களா? என்று மதிப்பிடுங்கள்.

நான் வேலைக்கு செல்வது / நண்பர்களை மற்றும் வெளிநபர்களை சந்திப்பது சரியா?

நீரிழிவு நோயாளிகள் சமூக இடைவெளி நடவடிக்கைகளை பின்பற்றவும். மேலும் விவரங்களுக்கு இந்திய அரசின் சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தின் இணையதளத்தில் பார்வையிடவும். (mohfw.gov.in).

விடுமுறை நாட்களில் திட்டமிட்டபடி முன் பதிவு செய்த எனது பயணத்தால் எனக்கு ஆபத்து உள்ளதா?

அனைத்து அவசியமற்ற பயணங்களையும் தவிர்க்கவும். எந்த ஒரு நாடும் மற்றும் பகுதியும் உங்கள் பயணத்தை முன்னறிவிப்பின்றி தடை செய்ய நேரலாம். மேலும் விவரங்களுக்கும் தேசிய பயண அலோசனையை சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தின் இணையதளத்தில் பார்வையிடவும்.

நான் சர்வதேச பயணத்திலிருந்து திரும்பிவிட்டேன். நான் என்ன முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை பின்பற்ற வேண்டும்?

நீங்கள் அறிகுறியற்றவராக இருப்பினும் 14 நாட்கள் வீட்டில் தனிமைபடுத்துதலின் போது பின்பற்ற வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை தகவல்களுக்கு, இந்திய அரசின் சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தின் இணையதளத்தில் பார்வையிடவும். (mohfw.gov.in) உங்களுக்கு அறிகுறிகள் (காய்ச்சல், இருமல், சுவாசிப்பதில் சிரமம்) தென்பட்டாலும் சோதனை முடிவு நேர்மறையானதாக (Positive) இருந்தாலும் நீங்கள் தனிமைபடுத்தப்பட்டு சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படுவீர்கள்.

ஆய்வகத்தால் கோவிட் - 19 என்று உறுதிசெய்யப்பட்ட நபருடன் தொடர்பு கொண்டு இருந்தேன் என்றால் நான் என்ன முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை பின்பற்ற வேண்டும்?

நீங்கள் அறிகுறியற்றவராக இருப்பினும் 14 நாட்கள் வீட்டில் தனிமைபடுத்துதலின் போது பின்பற்ற வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை தகவல்களுக்கு, இந்திய அரசின் சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தின் இணையதளத்தில் பார்வையிடவும். (mohfw.gov.in) உங்களுக்கு அறிகுறிகள் (காய்ச்சல், இருமல், சுவாசிப்பதில் சிரமம்) தென்பட்டாலும் சோதனை முடிவு நேர்மறையானதாக (Positive) இருந்தாலும் நீங்கள் தனிமைபடுத்தப்பட்டு சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படுவீர்கள்.

முகமூடியை எப்போது அணிய வேண்டும்?

எல்லோரும் முகமூடி அணிய தேவையில்லை. எப்போது அணிய வேண்டும் என்றால்

- உங்களுக்கு இருமல் காய்ச்சல் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும்போது
- சுகாதார வசதியை பார்வையிடும் நேரங்களில்
- நீங்கள் கோவிட் - 19 சந்தேகத்திற்கிடமான அல்லது உறுதிபடுத்தப்பட்ட நோயாளியை கவனித்து வரும்போது
- நீங்கள் சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருக்கும் நோயாளிகளை கவனிக்கும் பணி செய்யும் போது

கோவிட்- 19 பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை நான் எங்கே பெற முடியும்?

நம்பகமான இடங்களிலிருந்து கொரோனா வைரஸ் பற்றிய தகவல்களை நீங்கள் தேடுவது முக்கியம். ஏனெனில் சரிபார்க்கப்படாத தகவல்கள் அதிகளவில் சமூக ஊடகங்களில் பரவி வருகின்றது. இந்திய அரசின் சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தின் இணையதளத்தை (mohfw.gov.in) பார்வையிடவும். நாவல் கொரோனா வைரஸ் (Novel Corona Virus) என்னும் பக்கத்தில் தகவல்கள் புதுபிக்கப்பட்டுவருகிறது

கொரோனா வைரஸ் பற்றிய உங்களின் கேள்விகளுக்கு தயவு செய்து 24X7 மத்திய உதவி எண் 91112978046 அல்லது கட்டணமில்லா எண் 1075 தொடர்பு கொள்ளவும். கூடுதலாக ஒவ்வொரு மாநில மற்றும் யூனியன் பிரதேசத்தின் உதவி எண்கள் இணையதளத்தில் கிடைக்கின்றன. மேலும் உதவிக்கு மின்னஞ்சல் ஐ.டி (Email ID) ncov2019@gov.in

இதன் முழு விவரங்கள் www.rssdi.in என்னும் இணையதளத்தில் கிடைக்கின்றன.

இந்த ஆவணம் இந்திய நீரிழிவு நோய் ஆராய்ச்சி சங்கத்தின் (RSSDI) வல்லுநர்களால் தயாரிக்கப்பட்டது.