



மக்கள் நல்வாழ்வு மற்றும் குடும்ப நலத்துறை

கொரோனா வைரஸ் காய்ச்சல் (nCoV -2019)

• கொரோனா வைரஸ் (nCoV - 2019)

- கொரோனா வைரஸ் என்பது மனிதர்களுக்கு சளி, இருமல், காய்ச்சல் மற்றும் மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தக் கூடிய ஒருவகை வைரஸ் கிருமியாகும்.
- சீனாவின் வுகான் நகரத்தில் கொரோனா வைரஸ் நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது. இது விலங்குகளிலிருந்து மனிதர்களுக்கு பரவி இருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப்படுகிறது.

நோயின் அறிகுறிகள்:

- காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் சளி
- உடல் சோர்வு
- ஒரு சிலருக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

கொரோனா வைரஸ் நோய் பரவும் விதம்:

- நோய் அறிகுறிகள் கண்ட நபர் இருமும் போதும், தும்மும் போதும், வெளிப்படும் நீர்த் திவலைகள் மூலம் நேரடியாக பரவுகிறது.
- மேலும் இருமல் மற்றும் தும்பல் மூலம் வெளிப்படும் கிருமிகளை உடைய நீர்த் திவலைகள் படிந்துள்ள பொருட்களை தொடும்பொழுது கைகள் மூலமாகவும் பரவுகிறது.

நோய் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் :

- ✦ தினமும் 10 முதல் 15 முறை சோப்பு போட்டு, நன்கு தேய்த்து கழுவ வேண்டும்.
- ✦ இருமும் போதும் தும்மும் போதும் வாய் மற்றும் மூக்கை கை குட்டை கொண்டு மூடி கொள்ள வேண்டும்.
- ✦ சிகிச்சை தரும் அனைத்து மருத்துவமனைகளிலும் கிருமி நாசினி கொண்டு சுத்தமாக துடைத்து பராமரித்தல் வேண்டும்.

சிகிச்சைகள்

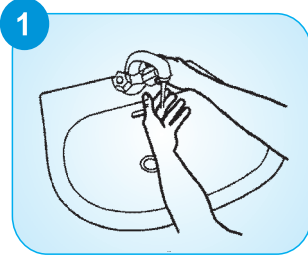
- ✦ சளி, இருமல் மற்றும் காய்ச்சல், போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனே அருகில் உள்ள மருத்துவரை அனுகவும்.
- ✦ இளநீர், ஓ.ஆர்.எஸ், கஞ்சி போன்ற நீர்ச்சத்து மிகுந்த ஆகாரங்களை பருகுவதல் வேண்டும்.

சுற்றுலா மேற்கொள்ளும் பொது மக்களுக்கு அறிவுரை

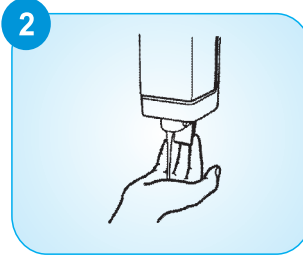
1. கொரோனா வைரஸ் காய்ச்சல் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சீனாவுக்கு பயணம் செல்லுவதை தவிர்க்கலாம்.
2. இருமல் சளி, ஜலதோசம் உள்ளவர்கள் பொதுமக்கள் கூடும் இடங்களுக்கு செல்வதையும், விழாக்களில் பங்கு பெறுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
3. சமீபத்தில் சீனாவுக்கு பயணம் சென்றுவந்தவர்கள் இருமல் சளி, காய்ச்சல், மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால் அருகில் உள்ள அரசு மருத்துவமனைகளுக்கு சென்று ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

கைகளை கழுவும் முறைகள்

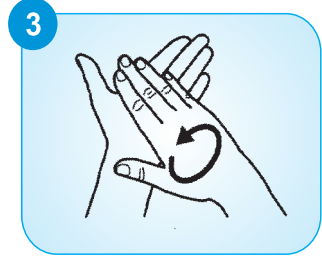
நன்றாக கை கழுவ குறைந்தது 30 வினாடிகள் தேவைப்படும்.



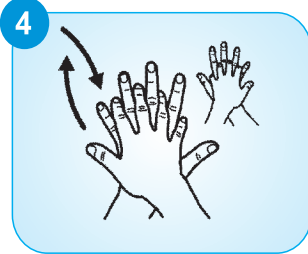
கைகளைத் தண்ணீரில் ஈரப்படுத்தவும்



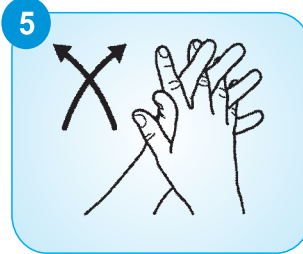
தாராளமாகக் கை முழுவதும் சோப் போடவும்



கையோடு கை சேர்த்துத் தேய்த்துக் கழுவவும்



வலது விரல்களை இடது விரலிடுக்களில் நுழைத்து மாறி மாறித் தேய்க்கவும்



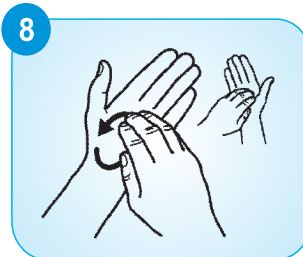
விரல்களை கோர்த்து இருகைகளையும் தேய்க்கவும்



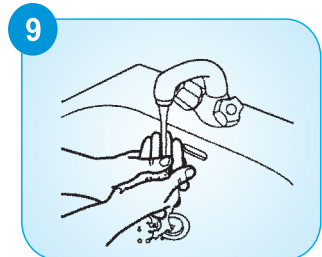
கைகளை விரல் பின் பாகங்களை இடுக்கியிட்டுத் தேய்க்கவும்



கட்டைவிரலை சுழற்றி இருகைகளையும் தேய்க்கவும்



பின்பக்கம் முன் பக்கமாக விரல்களை சுழற்றி மாறி மாறி தேய்க்கவும்



தண்ணீரில் நன்கு கைகளை / அலம்பவும்

24 மணி நேர உதவி எண் : 011 - 23978046



104

தொலைபேசி : 044-2951 0400 / 044-2951 0500
கைபேசி : 9444340496 / 8754448477