



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 லுகான் 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, தும்பும் போதும், வெளிப்படும் நீர்த் திவகைகள் மூலம் நோடியாக பரவுகிறது.
- மேலும் இருமல் மற்றும் தும்பல் மூலம் வெளிப்படும் கிருமிகளை உடைய நீர்த் திவகைகள் படிந்துள்ள பொருட்களை தொடும்பொழுது கைகள் மூலமாகவும் பரவுகிறது.

நோய் தடுப்பு நடவடிக்கைகள்:

- ✦ தினமும் 10 முதல் 15 முறை சோப்பு போட்டு, நன்கு தேயித்து கழுவவேண்டும்.
- ✦ இருமும் போதும் தும்பும் போதும் மூக்கு மற்றும் மூக்கை கை குட்டை கொண்டு மூடி கொள்ள வேண்டும்.
- ✦ சிவிகை தரும் அனைத்து மருத்துவமனைகளிலும் கிருமி நாசினி கொண்டு சுத்தமாக குடிநீர் பராமரித்தல் வேண்டும்.

சிவிகைகள்

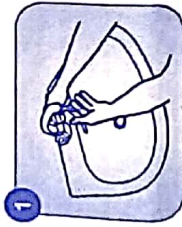
- ✦ சளி, இருமல் மற்றும் காய்ச்சல், போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனே அருகில் உள்ள மருத்துவமனை அணுகவும்.
- ✦ இளநீர், ஒ-ஆர்-எஸ், கருசி போன்ற நீரிசைத்து மிகுந்த ஆகாரங்களை பருகாமல் வேண்டும்.

சுற்றுலா மேற்கொள்ளும் பொதுமக்களுக்கு அறிவுரை

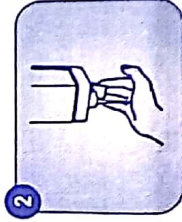
1. கொள்காணா வைரஸ் காய்ச்சல் பரழிக்கப்பட்டுள்ள சீனாவுக்கு பயணம் சென்றவரைத் தவிர்க்கலாம்.
2. இருமல் சளி, ஜலதோசம் உள்ளவர்கள் பொதுமக்கள் கூடும் இடங்களுக்கு செல்வதையும், விழாக்களில் பங்கு பெறுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
3. சமீபத்தில் சீனாவுக்கு பயணம் சென்றவர்கள் இருமல் சளி, காய்ச்சல், மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால்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

கைகளை கழுவும் முறைகள்

நன்றாக கை கழுவு குறைந்தது 30 வினாடிகள் தேவைப்படும்.



1 கைகளைத் தட்டினால் ஈடுபடுத்தவும்



2 தளராமலாக கை குழுவும் மேல் போடவும்



3 கையோடு கை கைகளைத் தேய்த்துக் கழுவவும்



4 வலது கிரகளை மூட்டு விசிறுக்கவும். முழுமுத்து மரழி மரழித் தேய்க்கவும்



5 விரல்களை மோர்த்து இருகைகளையும் தேய்க்கவும்



6 கைகளை விரல் மீது மரல்களை இருகைகளையும் தேய்க்கவும்



7 வடது கிரகளை மரழித் தேய்க்கவும்



8 மெய்யாகும் மரல்கள் மரல்களை மரழித் தேய்க்கவும்



9 கைகளைத் தேய்க்கவும்

24 மணி நேர உதவி எண் : 011 - 23078040

104, நொலைமேரி | 044-2951 0400 / 044-2951 0500
கையேரி | 9444340496 / 8754448477