

கொரோனா வைரஸ் (COVID-19)

கொரோனா வைரஸ் (COVID - 19)

- கொரோனா வைரஸ் என்பது மனிதர்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல், மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தக் கூடிய ஒருவகை வைரஸ் கிருமியாகும்.
- சீனாவின் லூகான் நகரத்தில் கொரோனா வைரஸ் நோய்த் தொற்று ஏற்பட்டு பல நாடுகளுக்கு பரவி உள்ளது. இது விலங்குகளிலிருந்து மனிதர்களுக்கு பரவி இருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப்படுகிறது.

நோயின் அறிகுறிகள்:

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

கொரோனா வைரஸ் நோய் பரவும் விதம்:

- நோய் அறிகுறிகள் கண்ட நபர் இருமும் போதும், தும்மும் போதும், வெளிப்படும் நீர்த்த திவலைகள் மூலம் அருகில் உள்ளவர்களுக்கு நேரடியாக பரவுகிறது (<20%).
- மேலும் இருமல் மற்றும் தும்மல் மூலம் வெளிப்படும் கிருமிகளை உடைய நீர்த்த திவலைகள் படிந்துள்ள பொருட்களை தொடும் பொழுது கைகளில் கிருமிகள் ஒட்டிக்கொள்கின்றன.
- அவ்வாறு கிருமிகள் ஒட்டியுள்ள கைகளைக் கழுவாமல் கண்கள், மூக்கு, வாய் மற்றும் முகத்தைத் தொடும்போது இந்நோய் தொற்று ஏற்படுகிறது(>80%).

நோய் தடுப்பு நடவடிக்கைகள் :

- + அடிக்கடி கைகளை சோப்பு போட்டு நன்கு தேய்த்து கழுவ வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் கை கழுவ குறைந்தபட்சம் 30 விநாடிகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- + இருமும் போதும் தும்மும் போதும் முகத்தை கைக்குட்டை கொண்டு மூடிக்கொள்ள வேண்டும்.
- + சிகிச்சை தரும் அனைத்து மருத்துவமனைகளிலும் கிருமி நாசினி கொண்டு சுத்தமாக துடைத்து பராமரித்தல் வேண்டும்.
- + 3 வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் 70 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் பொது இடங்கள் மற்றும் கூட்ட நெரிசல் உள்ள இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.

சிகிச்சைகள்

- + காய்ச்சல், இருமல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனே மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

நன்றி: தமிழக அரசு



ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட ஊனமுற்றோரின் மேம்பாட்டிற்கான தேசிய நிறுவனம் (NIEPMD)

(மாற்றுத்திறனாளிகள் மேம்பாட்டுத்துறை, சமூக நீதி மற்றும்
அதிகாரம் அளித்தல் அமைச்சகம் இந்திய அரசு)

கிழக்கு கடற்கரை சாலை, முட்டுக்காடு, கோவளம் அஞ்சல், சென்னை - 603 112

தொலைபேசி: 044-27472389, 27472113, மின் அஞ்சல்: niepm@gmail.com

இணையதளம்: www.niepm.tn.nic.in இலவச தொலைபேசி: 18004250345

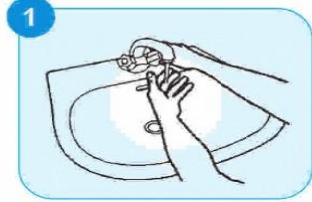


பொதுமக்கள் கவனத்திற்கு

- ★ கொரோனா வைரஸ் காய்ச்சல் பாதிக்கப்பட்டுள்ள சீனா, ஜப்பான், தென்கொரியா, இத்தாலி, ஈரான் முதலிய நாடுகளுக்கு பயணம் செல்லுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ★ இருமல், ஜலதோசம் உள்ளவர்கள் பொதுமக்கள் கூடும் இடங்களுக்கு செல்வதையும், விழாக்களில் பங்கு பெறுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ★ சமீபத்தில் வெளிநாடு பயணம் சென்று வந்தவர்கள் காய்ச்சல், இருமல், மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால் அருகில் உள்ள அரசு மருத்துவமனைக்கு சென்று ஆலோசனை பெற வேண்டும்.
- ★ முப்பது வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் தங்கள் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் சர்க்கரை அளவை பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

கைகளை கழுவும் முறைகள்

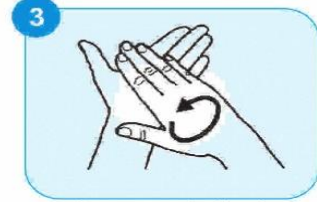
நன்றாக கை கழுவ குறைந்தது 30 வினாடிகள் தேவைப்படும்.



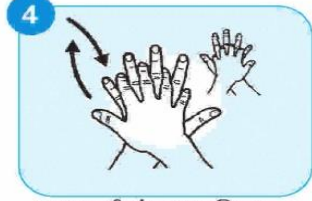
1 கைகளைத் தண்ணீரில் ஈரப்படுத்தவும்



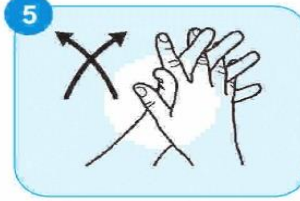
2 தாராளமாகக் கை முழுவதும் சோப் போடவும்



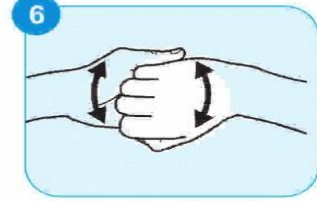
3 கையோடு கை சேர்த்துத் தேய்த்துக் கழுவவும்



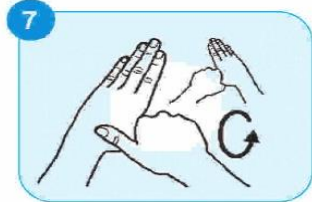
4 வலது விரல்களை இடது விரலிடுக்களில் நுழைத்து மாறி மாறித் தேய்க்கவும்



5 விரல்களை கோர்த்து இருகைகளையும் தேய்க்கவும்



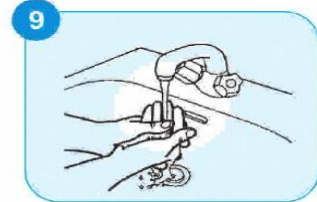
6 கைகளை விரல் பின் பாகங்களை இடுக்கியிட்டுத் தேய்க்கவும்



7 கட்டைவிரலை சுழற்றி இருகைகளையும் தேய்க்கவும்



8 பின்பக்கம் முன் பக்கமாக விரல்களை சுழற்றி மாறி மாறி தேய்க்கவும்



9 தண்ணீரில் நன்கு கைகளை / அலம்பவும்

24 மணி நேர உதவி எண் : 011 - 23978046



104

தொலைபேசி : 044 - 2951 0400 / 044 - 2951 0500

கைபேசி : 94443 40496 / 87544 48477

மன்றி: தமிழக அரசு



ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட ஊனமுற்றோரின் மேம்பாட்டிற்கான தேசிய நிறுவனம் (NIEPMD)

(மாற்றுத்திறனாளிகள் மேம்பாட்டுத்துறை, சமூக நீதி மற்றும் அதிகாரம் அளித்தல் அமைச்சகம் இந்திய அரசு)

கிழக்கு கடற்கரை சாலை, முட்டுக்காடு, கோவளம் அஞ்சல், சென்னை - 603 112

தொலைபேசி: 044-27472389, 27472113, மின் அஞ்சல்: niepm@gmail.com

இணையதளம்: www.niepm.tn.nic.in இலவச தொலைபேசி: 18004250345





Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

Novel Coronavirus (COVID 19)



Help us to
help you

How does a Coronavirus spread? The virus spreads when



For further information :

Call at Ministry of Health, Govt. of India's 24*7 control room number

+91-11-2397 8046

Email at ncov2019@gmail.com

Courtesy: Ministry of Health & Family Welfare, GOI



National Institute for Empowerment of Persons with Multiple Disabilities (Divyangjan)

~Accredited by NAAC~ ~ISO 9001:2015(Clinical & HRD Services)~

(Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan),

Ministry of Social Justice & Empowerment, Govt. of India)

ECR Muttukadu, Kovalam Post, Chennai - 603112, Tamil Nadu.

E-Mail: niepmd@gmail.com | Website: www.niepmd.tn.nic.in | Toll Free No. 1800 425 0345





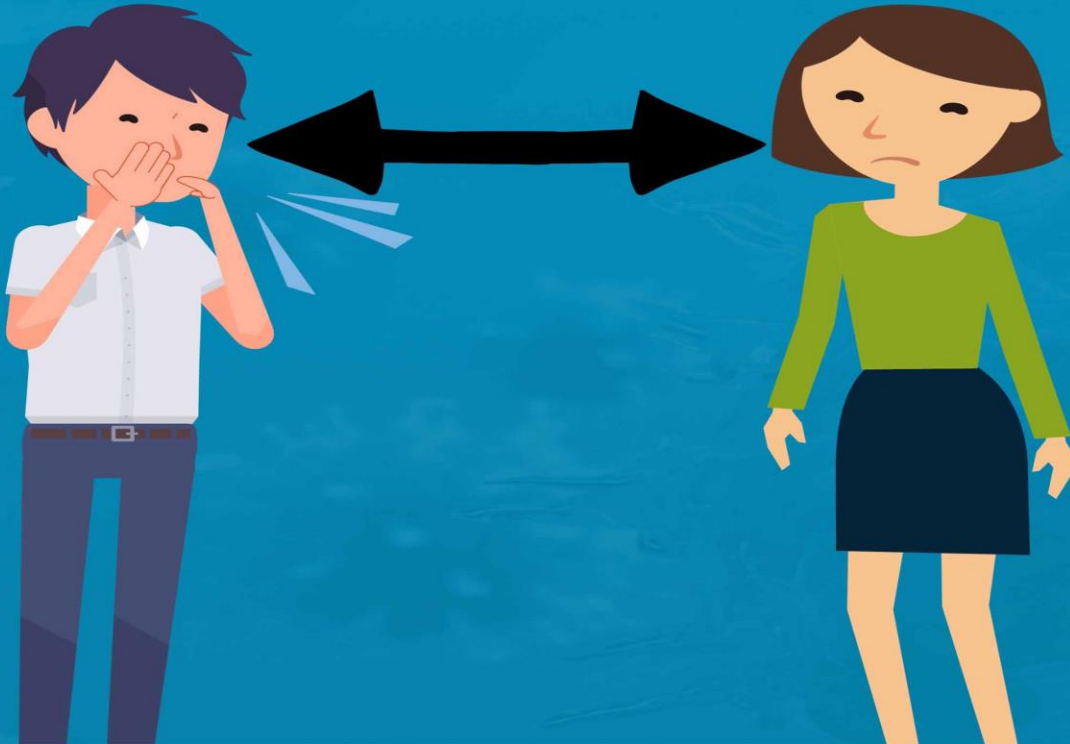
Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

Novel Coronavirus (COVID 19)



Help us to
help you

Maintain at least 1 m (3 feet) distance between
yourself and anyone who is coughing or sneezing



For further information :

Call at Ministry of Health, Govt. of India's 24*7 control room number

+91-11-2397 8046

Email at ncov2019@gmail.com

Courtesy : Ministry of Health & Family Welfare, GOI



National Institute for Empowerment of Persons with Multiple Disabilities (Divyangjan)

~Accredited by NAAC~ ~ISO 9001:2015(Clinical & HRD Services)~

(Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan),

Ministry of Social Justice & Empowerment, Govt. of India)

ECR Muttukadu, Kovalam Post, Chennai - 603112, Tamil Nadu.

E-Mail: niepmd@gmail.com | Website: www.niepmd.tn.nic.in | Toll Free No. 1800 425 0345



REDUCE YOUR RISK OF **CORONAVIRUS** INFECTION



Clean hands with soap and water or alcohol-based hand rub

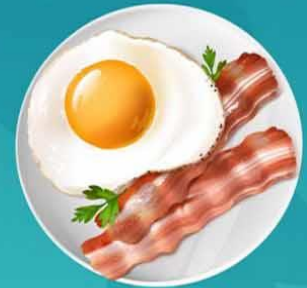
Cover nose and mouth when coughing with tissue or flexed elbow



Avoid close contact with anyone with cold or flu-like symptoms



Thoroughly cook meat and eggs



Avoid contact with wild or live farm animals



Adapted from the
World Health
Organization



National Institute for Empowerment of Persons with Multiple Disabilities (Divyangjan)

~Accrediated by NAAC~ ~ISO 9001:2015(Clinical & HRD Services)~

(Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan),

Ministry of Social Justice & Empowerment, Govt. of India)

ECR Muttukadu, Kovalam Post, Chennai - 603112, Tamil Nadu.

E-Mail: niepmd@gmail.com | Website: www.niepmd.tn.nic.in | Toll Free No. 1800 425 0345





Ministry of Health & Family Welfare
Government of India

नोवल कोरोना वायरस (COVID 19)



Help us to
help you

सदैव सतर्क रहें



एक बीमार व्यक्ति की लार अन्य चीज़ों को भी प्रभावित कर सकती है, जैसे कि



उनके हाथ

कलम



ट्रेन के अंदर पकड़ने की पट्टियां



दरवाजे का हैंडल

डिजिटल उपकरण



सीढ़ी की रेलिंग

टिशू



कप



माउस



लिफ्ट के बटन



फेस मास्क का बाहरी हिस्सा



स्वस्थ व्यक्ति

चॉपस्टिक्स



स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी के लिए:

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय भारत सरकार के 24*7 हेल्पलाइन नं.

+91-11-2397 8046 पर संपर्क करें

ई-मेल करें ncov2019@gmail.com

Courtesy : Ministry of Health & Family Welfare, GOI



National Institute for Empowerment of Persons with Multiple Disabilities (Divyangjan)

~Accredited by NAAC~ ~ISO 9001:2015(Clinical & HRD Services)~

(Department of Empowerment of Persons with Disabilities (Divyangjan),

Ministry of Social Justice & Empowerment, Govt. of India)

ECR Muttukadu, Kovalam Post, Chennai - 603112, Tamil Nadu.

E-Mail: niepm@gmail.com | Website: www.niepm.tn.nic.in | Toll Free No. 1800 425 0345

