

மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி கீழ்க்கண்ட  
மருந்து / மாத்திரைகளை பயன்படுத்தலாம்

சிங்க் மற்றும் மல்டிவைட்டமின்  
மாத்திரைகள்

(Zinc & Multivitamin Tablets)



தினமும் சிங்க் மற்றும் மல்டிவைட்டமின் ஒரு மாத்திரை உணவிற்கு பின்  
காலையிலும், இரவிலும் தொடர்ந்து இரண்டு வாரங்கள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்

கட்டணமில்லா  
தொலைப்பேசி எண்  
1800 120 555550

கைப்பேசி எண்  
94443 40496  
87544 48477

தொலைப்பேசி எண்  
044-2951 0400  
044-2951 0500  
044-2430 0300  
044-4627 4446



அவசர உதவி  
தொலைப்பேசி  
எண்  
104

தமிழக அரசின்  
stopcoronatn.in  
எனும் இணையதளத்திலும்  
தகவல்களை பதிவு  
செய்து தொடர்  
சேவையை பெறலாம்.

ஆரோக்கிய சேது  
செயலியை  
பதிவிறக்கம் செய்து  
பயன்படுத்துங்கள்

எச்சரிக்கையாய் இருப்போம்! கொரோனாவை தவிர்ப்போம்!

வெளியீடு : தமிழ்நாடு அரசு



தமிழ்நாடு அரசு



கோவிட்-19

நோய் தடுப்பு நடவடிக்கைகள்  
மற்றும்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்தல்



## கோவிட் - 19

### நோய் தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

பொது

வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும்போது கண்டிப்பாக முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்



சக மனிதர்களிடம் இருந்து 6 அடி இடைவெளியை கண்டிப்பாக கடைப்பிடிக்க வேண்டும்

அடிக்கடி கைகளை சோப்பு போட்டு நன்றாக தேய்த்து கழுவவேண்டும்.



காய்ச்சல், வறட்டு இருமல், சளி, மூச்சுத்திணறல், உடல் சோர்வு, தலைவலி, நாக்கில் கவை இழப்பு, மூக்கில் நுகர்வுத் தன்மை இழப்பு போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டவுடன் 24 மணி நேரத்திற்குள் மருத்துவமனை செல்ல வேண்டும்.

- ❖ இரும்பும்போதும், தும்பும்போதும், வாய் மற்றும் மூக்கை கைக்குட்டை கொண்டு மூடிக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ கண், மூக்கு, வாய் தொடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ ஒருவருக்கொருவர் கூடிப்பேசுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ பொதுமக்கள் கூடும் இடங்களுக்கு செல்வதையும், விழாக்களில் கலந்துகொள்வதையும் அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.



❖ **வீட்டில்**

- ❖ 1 லிட்டர் தண்ணீரில் 6 தேக்கரண்டி பிளீச்சிங் பவுடர் கலந்து தரையை சுத்தம் செய்து, வீட்டை எப்பொழுதும் தூய்மையாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ கதவின் கைப்பிடி, படிக்கட்டின் கைப்பிடி, மின்தூக்கியின் பொத்தான், மேஜையின் மேற்பரப்பு ஆகியவற்றை 1 டம்ளர் தண்ணீருடன் 2 தேக்கரண்டி லைசால் (Lysol) கலந்து சுத்தமாக துடைத்து பராமரித்தல் வேண்டும்.



### நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்தல்

- ❖ நடைபயிற்சி, உடற்பயிற்சி தினமும் மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பழங்கள், காய்கறிகள், பால், மோர், இளநீர் போன்றவை தவறாமல் சாப்பிட வேண்டும். மிதமான சூடான பாலில் சிறிதளவு மஞ்சள், மிளகு, பனங்கற்கண்டு சேர்த்து பருகலாம்.
- ❖ உங்கள் இருப்பிடத்திலேயே தினமும் 15-20 நிமிடங்கள் சூரிய ஒளியில் நிற்கவும். (காலை 10 மணிக்குள், மாலை 4 மணிக்கு பிறகு)
- ❖ ஒரு நாளைக்கு 2 முதல் 3 முறை வெதுவெதுப்பான நீரில் கல் உப்பு மற்றும் மஞ்சள் தூள் சேர்த்து தொண்டையில் படுமாறு வாய் கொப்பளிக்கவும்.
- ❖ ஒரு நாளைக்கு 2 முறை நீராவி பிடிக்கவும். (Steam Inhalation)
- ❖ **கபசுர குடிநீர்**  
ஒரு கரண்டி (5 கிராம்) கபசுர பொடியை 250 மி.லி. குடிநீர் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து, கால் பங்காக வற்றியபின் வடிகட்டி அருந்த வேண்டும். (குழந்தைகளுக்கு 30 மி.லி. பெரியவர்களுக்கு 60 மி.லி.)





## தமிழ்நாடு அரசு

**கொரோனா நோயாளி எப்பொழுது**

**மருத்துவமனையை அணுகவேண்டும்?**

**கொரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டோர் இரத்தத்தில்**

**பிராண வாயுவின் அளவை கண்காணிப்பது அவசியம்!**

- ❖ கொரோனா நோய் பாதித்த முதல் நாள் லேசான காய்ச்சல் இருக்கும். காய்ச்சல் ஒரு நாள் அல்லது இரண்டு நாட்கள் மட்டுமே இருக்கும்.
- ❖ 3-வது அல்லது 4-வது நாளில் இருமல் வரும்.
- ❖ 5-ஆம் நாள் இருமல் கடுமையாக இருக்கும். மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.
- ❖ 6-ஆம் நாள் மூச்சுத்திணறல் அதிகமாகும்.
- ❖ பொதுவாக, நோயாளிகள் கொரோனா நோய் தொற்று ஏற்பட்டு, 6-வது நாள், அதிக மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்ட பிறகே மருத்துவமனைக்குச் செல்கிறார்கள். இந்த நேரத்தில் நோயாளியின் இரத்தத்தில் பிராண வாயுவின் (Oxygen) அளவு 80%-க்கும் குறைந்து விடுகிறது. எனவே அவரை, உயிருக்கு ஆபத்தான நிலையில், தீவிர கண்காணிப்புப் பிரிவில் (Intensive Care Unit) சேர்க்கும் நிலை ஏற்படுகிறது.
- ❖ மற்ற நிமோனியா காய்ச்சலில் இருந்து கொரோனா வைரஸ் நோய் மிகவும் வேறுபடுகிறது. நிமோனியாவால் பாதிக்கப்பட்டவர் மூச்சு இழுத்து விடுவதற்கு மிகவும் சிரமப்படுவார். தனக்கு உடல் நிலை மோசமாகிறது என்பதை உணர்வார். உடனே மருத்துவ சிகிச்சைக்கு மருத்துவமனையில் சேர்ந்து சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்வார்.

**விழித்திருங்கள் - விலகி இருங்கள் - வீட்டிலேயே இருங்கள்**

- ❖ ஆனால், கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இரத்தத்தில் பிராணவாயு குறைந்தாலும், வெளியில் தெரியாது. தனக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகிறது என்பதை உணர மாட்டார். இரத்தத்தில் பிராணவாயு அளவு குறைந்துகொண்டே வந்து, திடீரென்று மிக அதிக அளவில் மூச்சுத்திணறல் ஏற்பட்டு, அதன்பின்னர் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுகிறார்.
- ❖ பிராணவாயு அளவுகுறைந்தநிலையில் நோயாளிபணிசெய்தாலோ அல்லது தனது உடலை வருத்திக்கொள்கின்ற வகையில் வேலை செய்தாலோ, அவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்பட்டு, இறப்பு நேரிடுகிறது.
- ❖ எனவே, மருத்துவ பரிசோதனையில் தனக்கு கொரோனா



வைரஸ் நோய் உள்ளது என்று தெரிய வந்தவுடன் தன்னுடைய இரத்தத்தில் பிராணவாயுவின் அளவை தொடர்ந்து கண்காணித்து வரவேண்டும். இதற்காக, விரலில் மாட்டிக் கொள்கின்ற வகையில் பல்ஸ் ஆக்சி மீட்டர் (Pulse Oximeter) என்ற கருவியை வாங்கி வைத்துக் கொண்டு பார்த்துக்கொள்ளலாம். பிராண வாயுவின் அளவு

95%-க்கு குறைவாக இருந்தால் உடனே மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு கண்காணிக்கப்பட வேண்டும். அவருக்கு ஒரு வாரத்திற்கு எந்த அறிகுறியும் இல்லையென்றால், அவர் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும் நிலை வராது.

**விழிப்புடன் இருப்போம்!**

**கொரோனா நோயிலிருந்து எளிதில் குணமடைவோம்!**



24 மணி நேர உதவி எண்கள் : 104, 1077  
 தொலைபேசி : 044-2951 0400 / 044-2951 0500  
 கைபேசி : 94443 40496 / 87544 48477