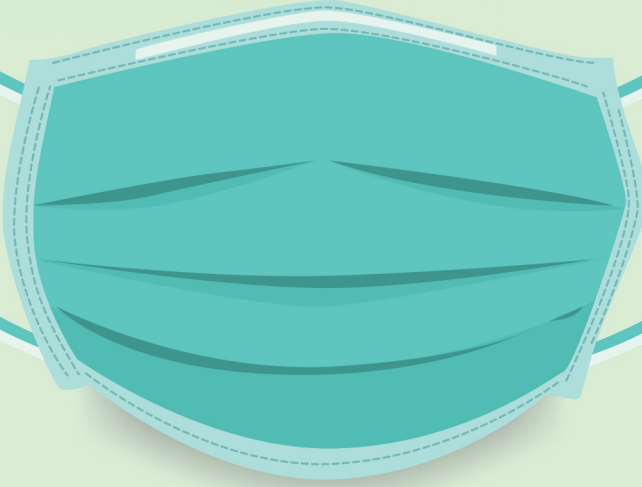




தமிழ்நாடு அரசு

கொரோனா வைரஸ் கோவிட்-19



அறிந்து கொள்ளுங்கள் !

நோயின் அறிகுறிகள்

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்தல்

வீட்டு கண்காணிப்பு மற்றும் தனிமைப்படுத்துதல்

பரிசோதனை முறை மற்றும் பரிசோதனை மையங்கள்

மருத்துவமனை

கொரோனா வைரஸ் என்றால் என்ன ?

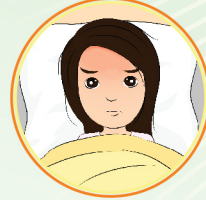
இது வேகமாக பரவக்கூடிய ஒரு தொற்று.

நோயின் முக்கிய அறிகுறிகள்

கீழ்காணும் அறிகுறிகளும் சேர்ந்து வரலாம்



சளி



உடல்சோர்வு



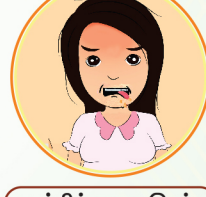
வறட்டு இருமல்



தலைவலி



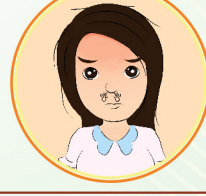
காய்ச்சல்



நாக்கில் கவை இழப்பு



மூச்சுத் திணறல்



மூக்கில் நுகர்வு தன்மை இழப்பு

கொரோனா வைரஸ் நோய் பரவும் விதம்



இருமல் மற்றும் தும்மல் வரும்போது வெளிப்படும் நீர்த்திவலைகள் படிந்துள்ள பொருட்களை தொடும்போது கைகள் மூலமாக மற்றவர்களுக்கு பரவுகிறது. ஒருவருக்கு வரும் தொற்று ஒரு மாதத்தில் 406 பேருக்கு பரவும்.



நோய் தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

பொது

- ✦ அடிக்கடி கைகளை சோப்பு போட்டு நன்கு தேய்த்து கழுவவேண்டும்.
- ✦ இரண்டு மணிக்கு ஒரு முறை
- ✦ இருமிய பின்பும், தும்மிய பின்பும்
- ✦ உணவு சமைப்பதற்கு முன் பின்
- ✦ உணவு சாப்பிடுவதற்கு முன் பின்
- ✦ கழிவறையை பயன்படுத்திய பின்
- ✦ விலங்குகளை கையாண்ட பின்
- ✦ குப்பைகளை தொட்ட பின்
- ✦ கைகள் அழுக்குடன் - கறையுடன் தென்பட்டால்
- ✦ நோய் அறிகுறி உள்ளவர்களை கவனித்துக் கொள்ளும்போது
- ✦ இருமும் போதும், தும்மும் போதும், வாய் மற்றும் மூக்கை கைக்குட்டை கொண்டு மூடி கொள்ளவேண்டும்.
- ✦ கண், மூக்கு, வாய் தொடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ✦ காய்ச்சல், இருமல், சளி உள்ளவர்கள் பொதுமக்கள் கூடும் இடங்களுக்கு செல்வதையும், விழாக்களில் கலந்துகொள்வதையும் அறவே தவிர்க்க வேண்டும்.
- ✦ அத்தியாவசியப் பொருட்களை வாங்க செல்பவர்கள் முகக் கவசம் அணிவதோடு, ஒருவருக்கொருவர் கூடிப்பேசுவதை தவிர்க்க வேண்டும். அதோடு சமூக இடைவெளியான 3 அடியை கடைப்பிடிக்கவும்.



வீட்டில்

- ✦ 1 லிட்டர் தண்ணீரில் 10 மிலி பிளிச்சிங் பவுடர் கலந்து தரையை சுத்தம் செய்து, வீட்டை எப்போழுதும் தூய்மையாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.
- ✦ கதவின் கைப்பிடி, படிக்கட்டின் கைப்பிடி, மின்தூக்கியின் பொத்தான், மேஜையின் மேற்பரப்பு ஆகியவற்றை சுத்தமாக துடைத்து பராமரித்தல் வேண்டும்.



நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்தல்

- ✦ நடைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- ✦ பழங்கள், காய்கறிகள் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ✦ பால், மோர், இளநீர் போன்றவை அருந்தலாம்.
- ✦ நீராவி பிடிக்கலாம் (Steam Inhalation)
- ✦ 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.
- ✦ சுக்கு, திப்பிலி, ஆடாதோடா போன்ற 15 மூலிகைகள் கொண்ட கபசுர குடிநீர் அருந்தலாம். ஒரு தேக்கரண்டி கபசுர பொடியுடன் 240 மி.லி. தண்ணீர் சேர்த்து நன்றாக கொதிக்க வைத்து, அது 60 மி.லி. அளவு சுண்டியவுடன் நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு வேளை உணவுக்கு முன் (குழந்தைகளுக்கு 30 மி.லி. பெரியவர்களுக்கு 60 மி.லி.) அருந்த வேண்டும். அதோடு, மருத்துவரின் ஆலோசனை படி வைட்டமின் மாத்திரைகள் மற்றும் சிங்க் மாத்திரைகள் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.



நாள்பட்ட நோய் உள்ளவர்கள்

- ✦ வீட்டில் வயதானோர், கர்ப்பிணிப் பெண்கள், குழந்தைகள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்தவர்கள், நாள்பட்ட வியாதி உடையோர் வெளியே போகாமல் தனியாக இருக்க வேண்டும்.
- ✦ நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம், தீவிர மூச்சுத் திணறல் மற்றும் காசநோய், இருதய நோய், சிறுநீரக கோளாறு, புற்று நோய் உள்ளவர்கள் மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகளை தொடர்ந்து உட்கொள்ளவேண்டும்.



கொரோனா வீட்டு கண்காணிப்புப் பெட்டி (Corona Home Monitoring Kit)



- ✦ தெர்மா மீட்டர்
 - ✦ நாடித்துடிப்பு பிராணவாயு அளவிடும் கருவி (Pulse Oximeter)
 - ✦ கையுறை
 - ✦ கைகளுக்கு கிருமி நாசினி
- போன்ற பொருட்களுடன் மருத்துவ பெட்டி வீட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

தினமும் கண்காணிக்கப் பட வேண்டியவை



- ✦ தங்களது உடல் நிலையை காலையிலும், மாலையிலும் கூர்ந்து கண்காணித்து வரவேண்டும்.
 - ✦ உடலின் வெப்ப நிலை 100 டிகிரி பாரன்ஹீட் குறைவாக இருக்க வேண்டும்.
 - ✦ நாடித் துடிப்பு நிமிடத்திற்கு 70 விருந்து 100க்குள் இருக்க வேண்டும்.
 - ✦ சுவாசம் சராசரியாக நிமிடத்திற்கு 16-18 முறை சுவாசிக்க வேண்டும்.
 - ✦ இரத்தத்தில் பிராணவாயு அளவு 95% முதல் 100% வரை இருக்க வேண்டும்.
- மேற்குறிப்பிட்ட அளவுகள் குறைந்தோ அல்லது மேற்பட்டோ இருந்தால் உடனே மருத்துவ பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

வீட்டில் தனிமைப்படுத்தி இருத்தல் (Home Quarantine)

தனிமைப்படுத்துதல் உங்களை ஒதுக்குவதற்கு அல்ல; உங்கள் குடும்பத்தினரின் பாதுகாப்பிற்கே.

- ✦ வீட்டில் தனி அறையில் தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு சில வழிமுறைகளை கடைப்பிடிப்பதையே வீட்டில் தனிமைப்படுத்தி இருத்தல் (Home Quarantine) ஆகும்.
- ✦ வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கும், பிறருக்கும் நோய்க்கிருமி பரவுவதைத் தடுப்பதற்காக வீட்டில் தனிமைப்படுத்தி இருத்தல் வேண்டும்.
- ✦ வெளிநாடு அல்லது வேறு மாநிலத்திலிருந்து திரும்பியவர் அல்லது கொரோனா தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்டவரோடு உடன் இருந்தவர் தங்களை வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.



தனிமைப்படுத்தப்பட்ட வீட்டில் உள்ளவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள்

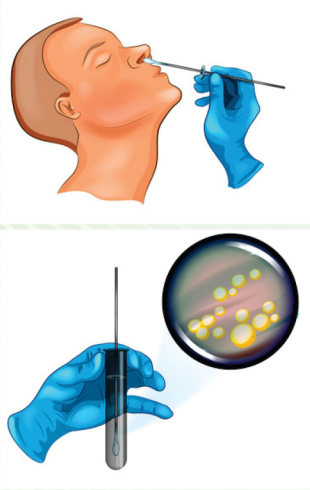
- ✦ தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நபருக்கு, நல்ல காற்றோட்டமான அறை மற்றும் தனி கழிப்பறை ஒதுக்க வேண்டும். அந்த நபர் அவருக்கு ஒதுக்கப்பட்ட அறையிலேயே இருக்க வேண்டும்.
- ✦ வீட்டில் ஒரு குறிப்பிட்ட நபர் மட்டுமே தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நபருக்கு பராமரிப்பு பணிகளை செய்தல் வேண்டும்.
- ✦ வீட்டில் உள்ள அனைவரும் தனி மனித இடைவெளியை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- ✦ வீட்டில் உள்ள அனைவரும் மூன்றடுக்கு முகக்கவசத்தை தொடர்ந்து அணிந்திருக்க வேண்டும். 8 மணி நேர பயன்பாடு அல்லது 11 மணி நேரம் ஏற்பட்டவுடன் முகக் கவசத்தை மாற்ற வேண்டும்.
- ✦ தனிமைப்படுத்தப்பட்டவர் பயன்படுத்தும் பொருட்களை மற்றவர்கள் பயன்படுத்தக்கூடாது. அவருடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்த நபர்களையும் தனிமைப்படுத்த வேண்டும்.
- ✦ தனிமைப்படுத்தப்பட்டவரின் உடைகள், படுக்கை விரிப்பு போன்றவற்றை உதறாமல், முகக்கவசம் மற்றும் கையுறை அணிந்து தனியாக சோப்பு நீர் ஊறவைத்து துவைத்து வெயிலில் காய வைக்க வேண்டும்.
- ✦ தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நபர் உள்ள அறை மற்றும் அடிக்கடி தொடும் பொருட்களான மேசை, கைப்பிடி, கதவு தாழ்ப்பாள்கள் போன்றவற்றை தினமும் மூன்று முறையாவது கிருமி நாசினி கொண்டு தூய்மைப்படுத்த வேண்டும்.
- ✦ முகக்கவசம் மற்றும் கையுறை ஆகியவற்றை கழற்றிய பின் கைகளை நன்கு சோப்பு உபயோகித்து கழுவ வேண்டும்.
- ✦ தனிமைப்படுத்தப்பட்டவருக்கு, காய்ச்சல், சளி, இருமல் மற்றும் மூச்சுத்திணறல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடன் அருகில் உள்ள அரசு மருத்துவமனையை தொடர்பு கொண்டு ஆலோசனை பெறலாம்.



4



பரிசோதனை முறை மற்றும் பரிசோதனை மையங்கள்



- ✦ கொரோனா வைரஸ் அறிகுறிகள் தென்பட்டால், அரசு மருத்துவமனைகள்/ அங்கீகரிக்கப்பட்ட தனியார் மருத்துவமனைகள் / தனியார் ஆய்வகங்களுக்கு சென்று கொரோனா தொற்று பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.
- ✦ RT-PCR சோதனை மூலம் வாய், மூக்கு வழியாக தொண்டையில் சளி மாதிரிகள் எடுத்து கொரோனா வைரஸ் கிருமி தொற்று பரிசோதிக்க வேண்டும்.
- ✦ பரிசோதனை முடிவு ஓரிரு நாட்களில் தெரியவரும்
- ✦ தொற்று இல்லை என்றாலும் தொடர்ந்து தங்களை 7 நாட்களுக்கு தனிமைப்படுத்திக் கொண்டு நோய் அறிகுறிகள் தெரிகிறதா என்று கண்காணிக்க வேண்டும்.
- ✦ தொற்று இல்லை என்றால் தங்கள் பணிகளை தொடரலாம்.
- ✦ தொற்று அறிகுறிகள் கண்டறியப்பட்டால், உடனே அரசு மருத்துவமனையை அணுகவும்.

தனிமைப்படுத்தப்பட்டுள்ளவர்களுக்கான மனநல ஆலோசனை

- ✦ கொரோனா பாதித்த பெரும்பாலானவர்கள் குணமடைந்து நலமாக வீடு திரும்புகின்றனர்.
- ✦ மனதிற்கு பிடித்தமான புத்தகங்களை படியுங்கள், இதமான இசையைக் கேளுங்கள்.
- ✦ தியானம், யோகா, உடற்பயிற்சி, முழு ஓய்வு, இசைக்கருவிகள் மீட்டுதல் மன அழுத்தத்தை குறைக்கும்.
- ✦ இணையதளத்தில் மனதிற்கு அதிக அழுத்தம் தரும் எந்த தேடல்களையும் தவிருங்கள்.
- ✦ ஓவியம் மற்றும் கவிதை போன்ற ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்கில் ஈடுபடலாம்.
- ✦ நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் தொலைபேசி / செல்பேசியில் தொடர்பு கொண்டு பேசலாம்.



மருத்துவமனையில்

- ✦ மருத்துவமனையில் வழங்கப்படும் மருந்து, மாத்திரை மற்றும் புரதசத்துமிக்க உணவுகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ✦ மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப் படி நடக்க வேண்டும்.



கொரோனா நோய் பரிசோதனை மையங்கள் – சென்னை

வ.எண்	அரசு மையங்கள்	அங்கீகரிக்கப்பட்ட தனியார் மையங்கள்
1	கிங்ஸ் இன்ஸ்டிடியூட்	அப்போலோ மருத்துவமனை
2	சென்னை மருத்துவ கல்லூரி	நியுபெர்க் எர்லிச் லேப், ராயப்பேட்டை
3	ஸ்டான்லி மருத்துவ கல்லூரி	ஸ்ரீ இராமச்சந்திரா மருத்துவ கல்லூரி
4	கீழ்பாக்கம் மருத்துவ கல்லூரி	ஓய் ஆர் ஜி கேர், தரமணி
5	தேசிய காசநோய் ஆராய்ச்சி நிறுவனம்	ஹைடெக் சென்டர், 935, பூந்தமல்லி ஹைரோடு
6	மாநில பொது மருத்துவ ஆய்வகம், தேனாம்பேட்டை	மெடால் தனியார் ஆய்வகம், கிண்டி
7	தேசிய தொற்றுநோய் ஆராய்ச்சி நிறுவனம்	மெட்ரோபாலிஸ் ஹெல்த் கேர், நூங்கம்பாக்கம்
8	டாக்டர் எம்ஜிஆர் மருத்துவ பல்கலைக்கழகம், கிண்டி	டாக்டர் ரொலா நிறுவனம், குரோம்பேட்டை
9	முதுகலை அடிப்படை மருத்துவ அறிவியலுக்கான கல்வி நிறுவனம்	மியாட் மருத்துவமனை
10	அரசு மருத்துவ கல்லூரி, ஓமந்தூரார் வளாகம்	மெட்ராஸ் மெடிக்கல் மிஷன், முகப்பேர்
11	மத்திய தோல் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், அடையார்	பிரிமியர் ஹெல்த் சென்டர், புரசைவாக்கம்
12		வி.ஆர்.ஆர். மருத்துவ ஆய்வகம், தி.நகர்
13		லைப்செல் இண்டர்நேஷனல், வண்டலூர் – கேளம்பாக்கம் பிரதான சாலை
14		சுந்தரம் மெடிக்கல் பவுண்டேஷன்

கொரோனா நோய் குறித்த தவறான தகவல்கள்

தகவல் (Myth)	சரி / தவறு
+ வெப்பமான வானிலை கொரோனா நோய் பரவலைத் தடுக்கிறது.	✗
+ சுடு நீர் குளியல் கொரோனா நோய் வராமல் தடுக்கும்.	✗
+ 10 வினாடிகளுக்கு மூச்சை அடக்கினால் கொரோனா நோய் பாதிப்பு உள்ளதா இல்லையா என அறியலாம்.	✗
+ பூண்டை உண்ணாதல் கொரோனா வைரஸ் தொற்றைத் தடுக்கும்.	✗
+ 'முடி உலர்த்தி' மற்றும் 'புறஊதா விளக்கு' போன்றவை கொரோனா வைரலை கொல்லும்.	✗
+ நிமோனியா நோய்க்கான தடுப்பூசி கொண்டு கொரோனா வைரலை தடுக்க இயலும்.	✗
+ 'தெர்மல் ஸ்கேனர்' மூலம் கொரோனா வைரலை கண்டு பிடிக்க இயலும்.	✗
+ கொரோனா வைரலால் வயதானோர் மட்டுமே பாதிக்கப்படுவர்.	✗ கொரோனா வைரஸ் அனைத்து வயதினரையும் தாக்கும்.

கட்டணமில்லா
தொலைப்பேசி எண்
1800 120 55550

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

வெளியீடு : தமிழ்நாடு அரசு,
சென்னை மாவட்டம்.