

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

எய்ம்ஸ், புது டில்லி

கோவிட்-19

கவனமாக இருங்கள், பயப்படாதீர்கள்

கொரோனா பயத்தின் கட்டுக்கதைகளை அகற்றுங்கள்,
சரியான தகவலை எடுத்துக்கொண்டு விழிப்புணர்வுடன் இருங்கள்,
இருமல், கை சுகாதாரம் மற்றும் சொந்த நலன் பேணல் ஆகியவற்றின்
இங்கிதங்களை பின்பற்றுங்கள், முன்னெச்சரிக்கையை பரப்புவதன்
மூலம் உங்கள் பங்கை செயல்படுத்துங்கள்.



அகில இந்திய மருத்துவ அறிவியல் நிறுவனம் (எய்ம்ஸ்), புது டில்லி

கோவிட்-19 என்றால் என்ன?

கோவிட்-19 என்பது சமீபத்தில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட ஒரு புதிய நோவெல் கொரோனா வைரஸால் ஏற்படும் ஒரு தொற்று நோய்.



இது எவ்வாறு பரவுகிறது?

- இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் தும்மும்போது அல்லது இருமும்போது, நிறைய நீர்த்துளிகள் காற்றில் பரவுகின்றன அல்லது தரையிலும் அருகிலுள்ள மேற்பரப்புகளிலும் விழுகின்றன.
- அருகிலிருக்கும் எவராவது, இந்த நீர்த்துளிகளை சுவாசித்தால் அல்லது இந்த மேற்பரப்புகளைத் தொட்டு, பின்னர் அவரது முகம், கண்கள் அல்லது வாயைத் தொட்டால், இந்த தொற்றுநோயைப் பெறலாம்.
- பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து 1 மீட்டருக்கும் குறைவான தூரத்திற்குள் ஒருவர் இருந்தால் வாய்ப்புகள் அதிகம்.



இந்த நோயை கொண்டிருக்கும் ஒரு நபருக்கு என்ன நேரும்?

- பெரும்பான்மையான மக்களுக்கு (80%) சிகிச்சை தேவையில்லை, மேலும் அவர்கள் தானாகவே குணமடைவார்கள்.
- ஒரு சிறிய விகிதத்தில் (<20%) நோயாளிகள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படலாம்.
- மிகக் குறைந்த விகிதத்தில் (முக்கியமாக நாள்பட்ட நோயுடன் இருப்பவர்களுக்கு) தீவிர சிகிச்சை பிரிவில் (ஐ.சி.யு) அனுமதி தேவைப்படலாம்.



எந்த வயதினருக்கிடையே இந்த நோய் பரவுகிறது? இது குழந்தைகளிலும் ஏற்படுகிறதா?

- இந்த நோய் எல்லா வயதினருக்கும் வரலாம்.
- இது வீட்டில் நோயால் பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து குழந்தைகளுக்கும் பரவுகிறது.
- இந்த தொற்றுநோய் பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு மிதமான நிலையில் வருகிறது.
- வயதானவர்கள் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம், இதய நோய், நுரையீரல் நோய், புற்றுநோய் அல்லது நீரிழிவு போன்ற மருத்துவ நிலைமைகளை ஏற்கனவே கொண்ட நபர்கள், நோயின் தாக்கத்தை கடுமையாக பெறக்கூடிய அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

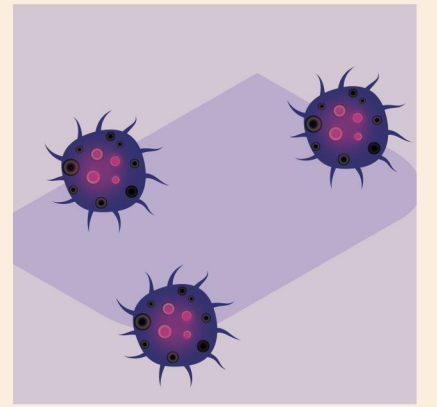
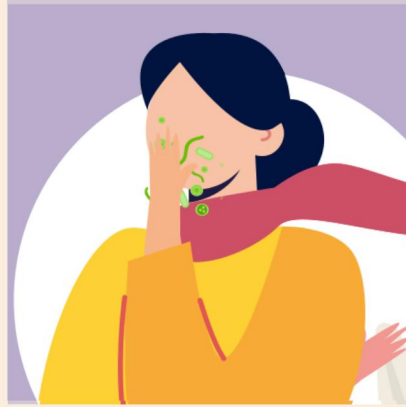
Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

கொரோனா வைரஸ் மேற்பரப்புகள் அல்லது பொருள்களின் மீது எவ்வளவு காலம் உயிர்வாழ்கிறது?

- கோவிட்-19 ஐ ஏற்படுத்தும் வைரஸ் மேற்பரப்பில் எவ்வளவு காலம் உயிர்வாழ்கிறது என்பது உறுதியாகத் தெரியவில்லை, ஆனால் இது மற்ற கொரோனா வைரஸ்களைப் போலவே செயல்படுவதாகத் தெரிகிறது.
- கொரோனா வைரஸ்கள் (கோவிட்-19 வைரஸ் குறித்த ஆரம்ப தகவல்கள் உட்பட) சில மணிநேரங்கள் அல்லது பல நாட்கள் வரை மேற்பரப்பில் தொடர்ந்து இருக்கலாம் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.
- இது வெவ்வேறு நிலைமைகளின் படி மாறுபடலாம் (எ.கா. மேற்பரப்பு வகை, வெப்பநிலை அல்லது சுற்றுச்சூழலின் ஈரப்பதம்).
- ஒரு மேற்பரப்பு பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம் என்று நீங்கள் நினைத்தால், வைரஸைக் கொல்ல எளிய கிருமிநாசினியைக் கொண்டு அதை சுத்தம் செய்து உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்கவும்.
- ஆல்கஹாலை (மதுவை) அடிப்படையாகக்கொண்ட சுத்திகரிப்பான் அல்லது சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்திடுங்கள்.
- உங்கள் கண்கள், வாய் அல்லது மூக்கைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.



அசுத்தமான மேற்பரப்புகளிலிருந்து உங்கள் கைகள் மற்றும் முகம்/வாய்/கண்களுக்கு பரவுவதைத் தடுப்பதே இதன் நோக்கம்.



பொதுவான அறிகுறிகள் யாவை?

அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- காய்ச்சல், தொண்டை புண், இருமல் மற்றும் மூச்சுத் திணறல்.
- இவை சளி, இன்ஃப்ளூயன்ஸா போன்ற மற்ற வைரஸ் தொற்றுநோய்களின் அறிகுறிகளைப் போன்றவை.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

நான் யாரை அணுக வேண்டும்?

உங்களுக்கு சுவாச நோய்த்தொற்றின் மருத்துவ அறிகுறிகள் இருந்தால் மற்றும் பின்வருவனவற்றில் ஏதேனும் இருந்தால் உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை அணுக வேண்டும்:

- கொரோனா வைரஸ் பாதிப்புக்குள்ளான இடத்திற்கு பயண வரலாறு.
- கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட நபருடன் நெருங்கிய தொடர்பு.



என்ன சோதனைகள் செய்யப்பட வேண்டும், மற்றும் அவற்றை எங்கு செய்ய வேண்டும்?

உங்களுக்கு இருமல், காய்ச்சல் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் போன்ற எந்த அறிகுறிகளும் இல்லை என்றால் நீங்கள் கோவிட்-19 க்கு பரிசோதனை செய்ய தேவையில்லை.



உங்களுக்கு மேலே குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளில் ஏதேனும் இருந்தால் மற்றும் கோவிட்-19 பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளில் எதற்காவது பயணம் செய்திருந்தால் அல்லது ஆய்வகத்தினால் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட தொற்றுநோய் கொண்ட நபருடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தால் உடனடியாக மாநில உதவி எண் அல்லது இந்திய அரசாங்கத்தின் சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சக எண்ணை அழைக்கவும்.

**24x7 உதவி எண் அதாவது
011-2397 8046 மற்றும்
கட்டணமில்லா எண்: 1075**

- உதவிக்குழு உங்கள் தொடர்பு விவரங்களைக் குறித்துக்கொண்டு, கோவிட்-19 இன் சோதனை நெறிமுறைகளுடன் உங்களைத் தொடர்பு கொள்ளும்.
- நெறிமுறையின்படி சோதனை செய்வதற்கான ஒரு நபர் என நீங்கள் தகுதி பெற்றால், நீங்கள் அரசாங்கத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஆய்வகத்தில் மட்டுமே சோதிக்கப்படுவீர்கள்.



கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோய்க்கு ஏதாவது சிகிச்சை உள்ளதா?

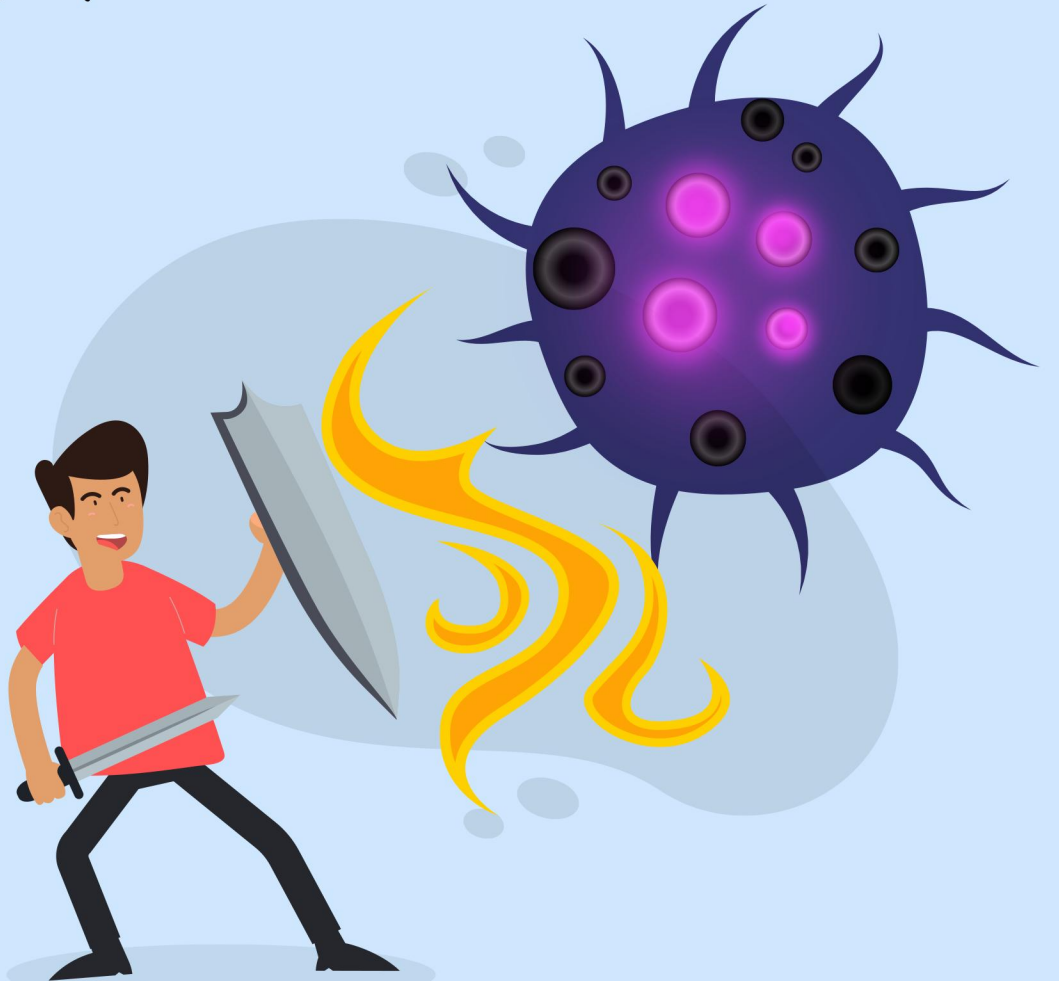
- இந்நாள் வரை கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோய்க்கு குறிப்பிட்ட சிகிச்சை எதுவும் இல்லை.
- நோயின் அறிகுறிகளை வைத்தே கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை கொடுக்கப்படுகிறது.
- இது ஒரு வைரஸ் தொற்றுநோய் என்பதால், 80% க்கும் மேற்பட்ட நபர்கள் சில நாட்களில் தானாகவே குணமடைகிறார்கள்.
- கடுமையான நோயின் அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கும் ஒரு சிறிய விகித நோயாளிகளுக்கு மருத்துவமனை/ஐ.சி.யுவில் அனுமதி தேவைப்படலாம்.



கோவிட்-19

கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க குறிப்பிட்ட மருந்துகள் ஏதேனும் உள்ளதா?

- இல்லை, தொற்றுநோய்க்கான அறிகுறிகளுக்கு சிகிச்சையளிக்க இப்போது குறிப்பிட்ட வைரஸ் தடுப்பு மருந்துகள் எதுவும் இல்லை, இருப்பினும் பெரும்பான்மையான மக்கள் வேறு எந்த வைரஸ் நோய்களைப் போல எந்த பிரச்சனையும் இல்லாமல் குணமடைகிறார்கள்.
- மற்ற கொரோனா வைரஸ் நோய்களுக்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட சில மருந்துகள் மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்ட கோவிட்-19 கொரோனா நோயாளிகளுக்கு கொடுக்கப்படுகின்றன.



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्
AIIMS, NEW DELHI

Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay

என்னையும் எனது குடும்ப உறுப்பினர்களையும் எவ்வாறு நான் பாதுகாப்பது?

சில எளிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் நீங்கள் கோவிட்-19 நோய்த்தாக்கம் அல்லது பரவுவதற்கான வாய்ப்புகளை குறைக்கலாம்:

- வெளியில் இருந்து வந்த பிறகு அல்லது கொரோனா வைரஸ் தொற்று நோயாளியைப் பார்வையிட்ட பிறகு சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் உங்கள் கைகளை கழுவவும் அல்லது ஆல்கஹாலை அடிப்படையாக கொண்ட சுத்திகரிப்பான் மூலம் முழுமையாக சுத்தம் செய்யவும்.
- இருமல் அல்லது தும்மும் நபரிடமிருந்து குறைந்தது 1 மீட்டர் (3 அடி) தூரத்தில் இருக்கவும்.
- கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- நீங்களும் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களும் நல்ல சுவாச சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். அதாவது, இருமல் அல்லது தும்மும்போது நீங்கள் உங்கள் வளைந்த முழங்கை அல்லது காகிதத்தால் உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை மூட வேண்டும். பின்னர் பயன்படுத்தப்பட்ட காகிதத்தை உடனடியாக அப்புறப்படுத்துங்கள்.
- உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால் வீட்டிலேயே இருங்கள். உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருந்தால், மருத்துவ சிகிச்சை பெறவும்.



யார் முகக்கவசம் (mask) அணிய வேண்டும்?



அறிகுறிகள் இல்லாத நபர்கள்
முகக்கவசத்தை பயன்படுத்தக்கூடாது

எந்தவொரு அறிகுறிகளும் இல்லாத ஆரோக்கியமான நபர்கள் மருத்துவ முகக்கவசத்தை பயன்படுத்தக்கூடாது, ஏனெனில் இது தவறான பாதுகாப்பு உணர்வை உருவாக்குகிறது, இது கைகளை கழுவுதல் போன்ற பிற அத்தியாவசிய நடவடிக்கைகளை புறக்கணிக்க வழிவகுக்கும்.

இத்தகைய சூழ்நிலையில், மிகவும் பயனுள்ள படிக்கல்கள்:

- கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் அடிக்கடி 20 விநாடிகள் கழுவ வேண்டும். 70% ஆல்கஹால் கொண்ட ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பனை 20 விநாடிகளுக்கு பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். கைகள் அழுக்காகவோ அல்லது மண்ணாகவோ இருந்தால், ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பனை பயன்படுத்த வேண்டாம், ஆனால் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை கழுவ வேண்டும்.
- இருமும் போது அல்லது தும்மும்போது மூக்கு மற்றும் வாயை கைக்குட்டை, காகிதத்தால் மூடவும். கைக்குட்டை அல்லது காகிதம் கிடைக்கவில்லை என்றால், வளைத்த முழங்கையில் இருமவும். பயன்படுத்திய உடனேயே காகிதத்தை அப்புறப்படுத்தி கைகளை கழுவ வேண்டும்.
- முகம், வாய், மூக்கு மற்றும் கண்களைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- இருமும் அல்லது தும்மும் நபர்களிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் ஒரு மீட்டர் தொலைவில் இருங்கள்.
- உங்கள் உடல் வெப்பநிலையை கண்காணிக்கவும்.

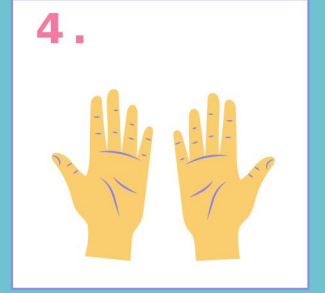
மருத்துவ முகக்கவசத்தை எப்போது, யார் பயன்படுத்த வேண்டும் (சுகாதாரப் பணியாளர் தவிர)?

- ஒரு நபர் இருமல் அல்லது காய்ச்சலை கொண்டிருக்கும் போது. நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது மருத்துவ மூன்று அடுக்கு முகக்கவசத்தை பயன்படுத்துவது, உங்கள் தொற்றுநோய் மற்றவர்களுக்கு பரவாமல் தடுக்கும். இருப்பினும், மற்றவர்களுக்கு தொற்றுநோய் பரவாமல் இருக்க நீங்கள் அடிக்கடி கைகளை கழுவ வேண்டும்.
- ஒரு உடல்நல கவனிப்பு வழங்கும் இடத்திற்கு செல்லும் போது.
- நீங்கள் ஒரு நோய்வாய்ப்பட்ட நபரை கவனித்துக் கொள்ளும்போது.
- தொற்றுநோய் சந்தேகத்திற்கிடமான/உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நபர்களுடன் நெருக்கமான குடும்ப தொடர்புகளை கொண்டவர்களும் மூன்று அடுக்கு மருத்துவ முகக்கவசத்தை பயன்படுத்த வேண்டும்.



கை சுத்திகரிப்பானின் பங்கு என்ன?

- கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளை நீங்கள் கவனித்துக் கொள்ளும்போது கை சுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- பொதுவாக, சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் 20 விநாடிகள் அடிக்கடி கைகளை கழுவுவது பரிந்துரைக்கப்பட்ட தேர்வாகும்.
- கைகள் அழுக்காகவோ அல்லது மண்ணாகவோ இருந்தால், ஆல்கஹாலை அடிப்படையாகக்கொண்ட கை சுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்த வேண்டாம், ஆனால் சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் கைகளை கழுவ வேண்டும்.



கொரோனா வைரஸ் தொற்று சிகிச்சையில் குறிப்பிட்ட உணவுகள்/பானங்களின் ஏதேனும் பங்கு உள்ளதா?

இது குறித்து எந்தவொரு குறிப்பிட்ட பரிந்துரையும் இல்லை, இருப்பினும் ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இருக்க பழங்கள், காய்கறிகள் போன்றவற்றை உள்ளடக்கிய தனது வழக்கமான உணவை தொடர்ந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம்.



கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு ஏதேனும் தடுப்பூசி இருக்கிறதா?

- தற்போதைய நிலவரப்படி, கோவிட் -19 தொற்றுநோய் சிகிச்சைக்கு தடுப்பூசி எதுவும் இல்லை.



கொரோனா வைரஸ் நெருக்கடியைச் சமாளிக்க, வேண்டியதை நாம் வைத்திருக்கிறோமா?

- பாதிக்கப்பட்ட கொரோனா வைரஸ் நோயாளிகளுக்கு தேவையிருந்தால், வேண்டிய சுகாதார வசதிகளை கொடுப்பதற்கு சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம் இந்த திசையில் போதுமான நடவடிக்கைகளை எடுத்துள்ளது.
- தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தல், மாதிரி சோதனை, ஆய்வக வசதிகள் மற்றும் அனுமதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளை வெளியேற்றுவதற்கான வரி முறைகள் (SOP), சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தின் (MoHFW) இணையதளத்தில் பொது களத்தில் உள்ளன.



சில பொதுவான கட்டுக்கதைகள் யாவை?

1. குறிப்பாக கோழி, முட்டை மற்றும் இறைச்சி சாப்பிடுவதன் மூலம் நோய் பரவுகிறதா?

ஒழுங்காக சமைத்த உணவு நோயை பரப்புகிறது என்பதற்கு உறுதியான ஆதாரங்கள் எதுவும் இல்லை.

2. நோய் செல்லப்பிராணிகளால் பரவுகிறதா?

செல்லப்பிராணிகளால் நோய் பரவுவதாக தெரியவில்லை.

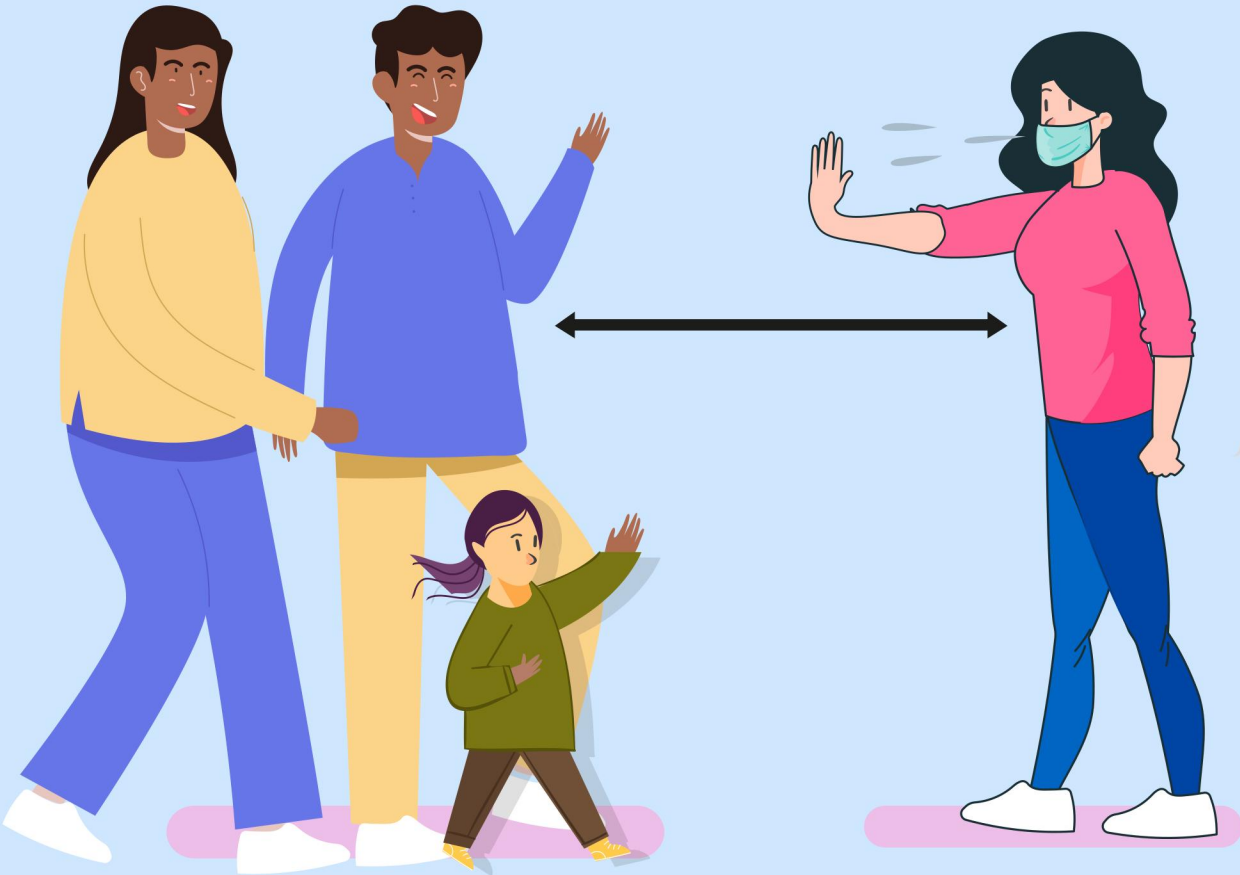
3. கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் இறந்த உடல் தொற்றுநோயைப் பரப்புகிறதா?

நபரின் இறந்த உடலில் இருந்து கொரோனா தொற்றுநோய் பரவுவதில்லை.



நோயைக் கட்டுப்படுத்த நான் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

- நல்ல தனிப்பட்ட சுகாதாரம், கை கழுவுதல் மற்றும் இருமல் இங்கிதங்களை பின்பற்றுவதன் மூலம் எவரும் உதவலாம்.
- ஒருவர் தேவையற்ற பயணத்தை, பொதுக்கூட்டங்களில் பங்கேற்பதை தவிர்க்கலாம்/கட்டுப்படுத்தலாம், மற்றும் சமூகத்திலிருந்து ஓரளவு ஒதுங்கி இருக்க உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளலாம்.
- நோய் தொற்றுதலின் சங்கிலியை உடைப்பதில் இது பெரிதும் பங்களிக்கும்.



Translated by



Spoken Tutorial
IIT Bombay



शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्

எய்ம்ஸ், புதுடில்லி



தேவைப்பட்டால் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய
உதவி எண்கள் யாவை?

கொரோனா வைரஸிற்கான
உதவி எண்: **91-11-2397 8046**
Toll Free No: **1075**
கட்டணமில்லா எண்: **1075**

விவரங்களுக்கு, சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகத்தின்
வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும்.

அகில இந்திய மருத்துவ அறிவியல் நிறுவனம் (எய்ம்ஸ்), புது டில்லி