

நீங்கள் A வகை சளிக்காய்ச்சல் (H1N1) பாதித்த ஏதேனும் ஒரு பகுதிக்கு பயணம் மேற்கொண்டு வந்த பிறகு, 7 நாட்களுக்குள்ளாக உங்களுக்கு இருமல், முக்கில் நீர்வடிதல் அல்லது தொண்டை அழற்சி போன்ற அறிகுறிகளுடன் காய்ச்சல் இருந்தால் (உடல் வெப்பம் > 38°C) தயவுசெய்து 993 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

A வகை சளிக்காய்ச்சல் (H1N1) பாதித்த ஒரு நபரோடு உங்களுக்கு நெருங்கிய தொடர்பிருந்து, 7 நாட்களுக்குள்ளாக உங்களுக்கு இருமல், முக்கில் நீர்வடிதல் அல்லது தொண்டை அழற்சி போன்ற அறிகுறிகளுடன் காய்ச்சல் இருந்தால் (உடல் வெப்பம் > 38°C) தயவுசெய்து 993 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

நீங்கள் சமீபத்தில் மேற்கொண்ட பயணங்கள், மற்றும் காய்ச்சல் இருந்திருக்க கூடும் என்று சந்தேகத்திற்குரிய நபர்களுடன் உங்களுக்கு இருந்த தொடர்பு ஆகிய விவரங்களை துல்லியமாக மருத்துவரிடம் தெரிவித்திடுங்கள்.

பாதிக்கப்பட்ட இடங்களுக்கு நீங்கள் பயணம் சென்று வந்து, நீங்கள் நலமாக உணர்ந்தால், நீங்கள் வீட்டில் தங்கியிருந்து, 7 நாட்களுக்கு உங்கள் உடல்நலத்தைக் கண்காணிக்க வேண்டும். உங்களுக்குக் காய்ச்சல் (> 38°C), இருமல், முக்கில் நீர் வடிதல் அல்லது தொண்டையில் அழற்சி ஆகியவை ஏற்பட்டால், தயவுசெய்து 993 என்ற எண்ணை அழைக்கவும்.

A வகை சளிக்காய்ச்சல் (H1N1) மனிதர்களிடையே எவ்வாறு பரவுகிறது?

A வகை சளிக்காய்ச்சல் (H1N1) பருவகால சளிக்காய்ச்சல் பரவுவதை போன்றே பரவுகிறது. தொற்றால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் இருமும் போது, தும்மும்போது அல்லது பேசும் போது இக்கிருமி பரவலாம். மேலும் இக்கிருமி பாதிக்கப்பட்ட நபர் கிருமி தொற்று உள்ள இடத்தை தொட்டக் கையால் அவருடைய மூக்கு அல்லது வாயைத் தொடும் போது இந்நோய் பரவுகிறது.

சளிக்காய்ச்சல் A (H1N1) தொற்று அபாயகரமானதா?

மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் சளிக்காய்ச்சல் A (H1N1) அபாயகரமானதாகவும், உயிருக்கு ஆபத்தை விளைவிப்பதாகவும் இருக்கக்கூடும். சளிக்காய்ச்சல் A (H1N1) தொற்று கடுமையாக இருக்கும் போது, நிமோனியா மற்றும் சுவாச செயலிழப்பு ஏற்பட்டு இறப்புகள் நேர்ந்துள்ளதாக தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

A வகை சளிக்காய்ச்சல் (H1N1)

எல்லை தாண்டிய அபாயம்

விழிப்புடன் இருங்கள்,
தயாராக இருங்கள்

மேல் விவரங்களுக்கு,

- ➔ www.moh.gov.sg என்ற இணையத்தளத்தைப் பார்க்கவும். அடிக்கடி சேட்கப்படும் வினாக்களைக் காண, www.hpb.gov.sg என்ற இணையத்தளத்தைப் பார்க்கவும்.
- ➔ செவிலியர் ஆலோசகரிடம் பேசுவதற்கு, அலுவலக நேரங்களில் 1800 223 1313 என்ற எண்ணில் ஹெல்த்லைனை அழைக்கவும்.

இத்துண்டுப் பிரசுரம் மற்ற மொழிகளிலும் கிடைக்கின்றது.

A வகை சளிக்காய்ச்சல் (H1N1)

எல்லை தாண்டிய அபாயம்



Health Promotion Board
3 Second Hospital Avenue,
Singapore 168937

Copyright © HPB Pa T 542-09
May 2009

www.hpb.gov.sg





A வகை சனிக்காய்ச்சல் (H1N1) என்றால் என்ன?

A வகை சனிக்காய்ச்சல் (H1N1) மனிதர்களிடையே பரவக்கூடிய ஒரு புதிய வகை சனிக்காய்ச்சல் வைரஸ் ஆகும். A வகை சனிக்காய்ச்சல் (H1N1), சனிக்காய்ச்சல் அறிகுறிகள் வெளிப்படுத்தும் ஒரு வகை வைரஸ் சுவாச நோயாகும்.

இத்தொற்றுக்கான குறிகள் மற்றும் அறிகுறிகள் யாவை?

மனிதர்களிடம் தோன்றும் A வகை சனிக்காய்ச்சல் (H1N1), அறிகுறிகள், மனிதர்களுக்கு பருவநிலைகளில் வழக்கமாகத் தோன்றும் சனிக்காய்ச்சல் அறிகுறிகளைப் போன்றதேயாகும். அறிகுறிகளின் தீவிரம் மிதமாக இருப்பதிலிருந்து கடுமையாக இருப்பது வரை வேறுபடக்கூடும். அறிகுறிகள் பின் வருமாறு:

- ➔ கடுமையான காய்ச்சல்
- ➔ தொண்டை அழற்சி
- ➔ இருமல்
- ➔ உடம்பு வலி
- ➔ தலைவலி
- ➔ சோர்வு
- ➔ முக்கிலிருந்து நீர் வடிதல்



நான் என்னைமையும் மற்றவரையும் A வகை சனிக்காய்ச்சல் (H1N1)- லிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள என்ன செய்ய வேண்டும்?

நல்ல தனிநபர் சுகாதாரப் பழக்கங்களை பின்பற்றுங்கள்:

- ➔ சோப் மற்றும் நீரினால் உங்கள் கைகளை, குறிப்பாக உங்கள் கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயினைத் தொடுவதற்குமுன், நன்கு கழுவுவதை வழக்கமாக்க கொள்ளவும்.
- ➔ உங்களுக்கு இருமலோ அல்லது தும்மலோ வருவது போல் இருந்தால், உடனடியாக உங்கள் அருகில் உள்ள நபரிடமிருந்து வேறு புறமாகத் திரும்பிக் கொள்ளவும், அவரை நோக்கி இருமலோ அல்லது தும்மலோ செய்யாதீர்கள்.
- ➔ இருமும்போதும், தும்மும்போதும், ஒரு டிஷ்யூவினால் உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை மூடிக் கொள்ளவும். பயன்படுத்தியபின் டிஷ்யூவை சரியான முறையில் குப்பைக்கூடையில் போடவும்.
- ➔ உங்களுக்கு உடல்நலமில்லாத போது கூட்டமான இடங்களைத் தவிர்க்கவும் மற்றும் இயலுமானால் மருத்துவ முகமூடி ஒன்றை அணிந்து கொள்ளவும்.
- ➔ உங்களுக்கு உடல்நலமில்லாத போது பணிக்கு அல்லது பள்ளிக்குச் செல்லாமல் வீட்டிலேயே இருந்திடவும்.
- ➔ சாப்பிடும் சமயங்களில், உணவைப் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது பரிமாறும் கரண்டிகளைப் பயன்படுத்தவும்.



மேலும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்றுவது, உங்கள் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை மேம்படுத்தி, நோய் தொற்றுக்கு எதிராக உங்களுக்கு பாதுகாப்பை அளிக்கும்.

- ➔ சமச்சீரான உணவை உண்ணவும், ஏராளமான பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.
- ➔ சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும். வாரத்தில் குறைந்தது 5 நாட்களாவது, 30 நிமிடங்களுக்கு உடற்பயிற்சி செய்யவும்.
- ➔ தளர்த்திக் கொள்வதற்கு கற்றுக் கொள்வதுடன் போதிய உறக்கம் மற்றும் ஓய்வைப்பெறவும்.
- ➔ புகைபிடிக்க வேண்டாம்.

சிகிச்சை

A வகை சனிக்காய்ச்சல் (H1N1) - ற்கு, ஓசெல்டாமிவைர் (டாமிஃப்ளூ) மற்றும் ஸனாமிவைர் (ரெலென்ஸா) போன்ற வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்துகள் உள்ளன. அவை A வகை சனிக்காய்ச்சல் (H1N1) வைரஸ் உடலில் இனப்பெருக்கம் செய்வதற்கு எதிராக செயலாற்றுவவையாகும். ஆரம்பக்கட்டத்தில் (அறிகுறிகள் தோன்றிய 2 நாட்களுக்குள்) அவை எடுத்துக் கொள்ளப்படுமானால், இம்மருந்துகள்:

- ➔ தொற்றின் தீவிரத்தன்மையைக் குறைத்து, நோய் குணமாவதைத் துரிதப்படுத்தும்.
- ➔ A வகை சனிக்காய்ச்சல் (H1N1)- னால் ஏற்படக்கூடிய கடுமையான சிக்கல்களை தடுக்கும்.