முறையாகக் கைகளைக் கழுவுங்கள்

கைகளை தண்ணீரில் நனைத்த பிறகு சவுக்காரத்தை தடவவும்.

உள்ளங்கைகளை நன்றாக தேய்க்கவும்.

விரல் இடுக்குகளை நன்றாக தேய்க்கவும்.

உள்ளங்கைகளை நகத்தால் சுரண்டவும்.

கைகளின் பின்புறமும், விரல்களின் இடுக்கிலும் நன்றாக தேய்க்கவும்.

போதுமான அளவு சுத்தமான தண்ணீரினால் கழுவவும்.

சுத்தமான துண்டு, அல்லது டிஸ்சு கொண்டு துடைக்கவும்.

சுயத் தூய்மையை பேணுங்கள்

கைகளை அடிக்கடி சவுக்காரத்தினால் கழுவவும். கை கழுவுவதற்கு வசதி இல்லையெனில் டிஸ்சு அல்லது. அன்டிசெப்டிக் (Antiseptic) துண்டு கொண்டு அடிக்கடி கைகளை துடைத்துக் கொள்ளவும்.

இருமல், தும்மல் ஏற்படும்போது வாய், மூக்கு ஆகிய பகுதிகளை டிஸ்சு அல்லது கைக்குட்டையால் மூடிக்கொள்ளவும்.

நல்ல உறக்கம், உடற்பயிற்சி செய்வதுடன் சத்தான உணவுகளை உண்ணவும்.

மலேசிய சுகாதார அமைச்சு

இன்புலுவன்சா ஏ

INFLUENZA A (H1N1)

நோயிலிருந்து உங்களைப்

பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்

கைகளைக் கழுவுங்கள்

குறிப்பாக இருமல் அல்லது தும்மலுக்கு பிறகு அடிக்கடி சவுக்காரத்தினால் கைகளைக் கழுவவும்.

வாய் மூக்கு ஆகியவற்றை மூடிக்கொள்ளவும்

இருமல் அல்லது தும்மல் ஏற்படும் போது வாய், மூக்கு ஆகியவற்றை துண்டு அல்லது டிஸ்சு கொண்டு மூடிக்கொள்ளவும்.

கண், மூக்கு, வாய் பகுதிகளை தொடவேண்டாம்

நோய்கண்டவர் தன் கண், மூக்கு, வாய் ஆகிய பகுதிகளை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.

இன்புலுவன்சா ஏ [INFLUENZA A (H1N1)] பொதுவாக கேட்கப்படும் கேள்விகள்

1 இன்புலுவன்சா ஏ [INFLUENZA A (H1N1)] என்றால் என்ன ?

இன்புலுவன்சா ஏ [INFLUENZA A (H1N1)] என்பது மனிதர்களுக்கு சுவாசக் காற்றின் மூலம் பரவக் கூடிய புதிய வகை வைரஸ் நோய்.

2 இன்நோய் பரவியது எப்போது ?

அமெரிக்கா மற்றும் மெக்ஸிகோ நாட்டில் கடந்த ஏப்ரல் 2009 வருடத்தில் **இன்புலுவன்சா ஏ** [INFLUENZA A (H1N1)] நோய் கண்டறியப் பட்டது. தொடர்ந்து உலகில் பல பகுதிக்கு இந்நோய் பரவியது. புதிய நிலவரத்திற்கு இணையத்தில் பார்க்கவும்.

www.moh.gov.my, www.who.int

3 இன்நோயின் அறிகுறிகள் என்ன ?

இருமல், தொண்டை வலி, தசை வலி, மூட்டு வலி, உடல் சோர்வு, தலைவலி, சிலநேரம் வயிற் றோட்டம் வாந்தி, இருந்தால் அது **இன்புலுவன்சா ஏ** [INFLUENZA A (H1N1)] வின் அறிகுறிகள்.

4 இன்நோய் எப்படி பரவுகிறது ?

இன்புலுவன்சா ஏ [INFLUENZA A (H1N1)] நோய் கண்டவர் இருமும் போதும், தும்மும் போதும் இக்கிருமி காற்றில் பரவி வேறொருவர் அந்தக் காற்றை சுவாசிக்கும் போது அவர்களுக்குப் பரவுகிறது. நோய் கண்டவர் இருமல், தும்மலுக்குப் பின் அவர் தொட்ட இடங்களை பிறர் தொடும் போதும் இந்நோய்ப் பரவுகிறது.

5 இன்நோய் பன்றிகளிடமிருந்து மனிதர்களுக்கு பரவியுள்ளதா ?

இது வரை உறுதிப்படுத்தப் படவில்லை.

6 இன்நோய் கண்டவருக்கு கூறும் ஆலோசனை என்ன ?

- இருமல், தும்மல் ஏற்படும்போது வாய், மூக்கு ஆகிய பகுதிகளை மூடிக்கொள்ளவும்.
- கைகளை சவுக்காரத்தினால் அடிக்கடி கழுவவும்.
- பொது போக்குவரத்தில் பயணம் செய்வதைத் தவிர்த்து வீட்டிலேயே இருக்கவும்.
- பொது இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்க்கவும்.
- நோய்கண்டவர் பிறரை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.
- நோய்கண்டவர் தன்னுடைய கண், மூக்கு, வாய் ஆகிய பகுதிகளை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.

7 இன்நோய் எவ்வளவு விரைவாகப் பரவும் ?

இந்நோய் கண்டவரிடம் இருந்து 7 நாட்கள் வரை இக்கிருமி பரவும் வாய்ப்புண்டு. இளம் வயதினருக்கு விரைவாகப் பரவி நீண்ட நாட்களுக்கு இருக்கும்.

8 இன்நோய் வராமல் எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்வது ?

- உடல் நலமற்றவருடன் நெருக்கமாக இருப்பதை தவிர்க்கவும்.
- கைகளை சவுக்காரத்தினால் அடிக்கடி கழுவவும்.
- நோய்கண்டவர் தன் கண், மூக்கு, வாய் பகுதிகளை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.
- நோய் கண்ட நாடுகள், பகுதிகளுக்கு சென்றால் பொது இடங்களுக்கும், மக்கள் நிறைந்த பகுதிக்கும் செல்வதைத் தவிர்க்கவும். முடிந்தவரை வெளியே செல்ல வேண்டாம்.
- நோய் பற்றிய தற்போதைய நிலவரத்தை தெரிந்து, பாதுகாப்பு நடவடிக்கையை மெற்கொள்ளவும்.
- நல்ல உறக்கம், உடற்பயிற்சி செய்வதுடன் சத்தான உணவுகளை உண்ணவும்.

9 இன்நோய் வராமல் தடுக்க தடுப்பூசிகள், மருந்துகள் இருக்கிறதா ?

இந்நோய்க்கு தடுப்பூசிகள், மருந்துகள் கிடையாது. உலக சுகாதார நிறுவனம் (WHO) புதிய மருந்துகளைக் கண்டறிய ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டுள்ளது.

10 தடுப்பூசிகள், மருந்துகள் கண்டறிய எவ்வளவு காலமாகும் ?

தடுப்பூசிகள், மருந்துகள் கண்டறிய உலக சுகாதார நிறுவனத்திற்கு (WHO) 4 முதல் 6 மாதங்கள் ஆகும்.

மலேசிய சுகாதார அமைச்சின் நோய் விழிப்புணர்வு மைய நடவடிக்கை அறை

தொலைபேசி :
03-8881 0200, 03-8881 0300
இணையதளம் : www.moh.gov.my
மின்னஞ்சல் : cprc@moh.gov.my