உங்கள் குழந்தைகளிடம் அன்பு செலுத்துங்கள் • கை, கால் மற்றும் வாய்ப்புண் நோயைத் தடுப்போம்

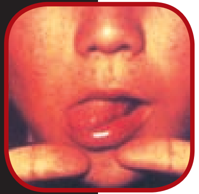
Choose Health

Be Healthy For Life

Published by:
Health Education Division, Ministry of Health Malaysia
Website: www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BUT. 3, KKM (CETAK/PB) 236/2008, BT 10,000

கை, கால் மற்றும் வாய்ப்புண் நோயைத் தடுப்போம்

பெற்றோர்கள் மற்றும் குழந்தை பராமரிப்பாளர்களுக்கான விளக்க கையேடு



- கை, கால் மற்றும் வாய்ப்புண் நோய் ஏற்படுவதற்கு கிருமிகளே (என்டெரோவைரஸ்) காரணமாகும். பொதுவாகவே 5 வயதுக்குட்பட்டகுழந்தைகளை இந்த கிருமிகள் தாக்குகிறது.
- நல்ல முறையில் தூய்மையைக் கடைப்பிடிக்காததாலும், நெருக்கமான பகுதிகளிலும் இந்நோய் ஏற்படும்.
- நோயாளியுடன் நேரடி தொடர்பு, மலம், எச்சில், நோயாளியின் சுவாசம் மூலம் இந்நோய் ஏற்படுகிறது.
- இந்நோயின் பெரும்பகுதி கடுமையானதல்ல. எனினும் சுவாசம் மற்றும் இருதயம் சம்பந்தப்பட்டவற்றில் இந்நோய் கடுமையாகலாம்.

- இந்நோயினால் பாதிக்கப்படாமல் இருப்பதற்காக குடும்பத்தின் அனைத்து உறுப்பினர்களும் சுத்தத்தைக் கடைப் பிடிக்க வேண்டும்.

நோயின் அடையாளம் மற்றும் அறிகுறிகள்

- கை,கால், பாதங்களிலும் நெருக்கமான பகுதிகளிலும் தடிப்புகள் மற்றும் கொப்புளங்கள் ஏற்படும்.
- தொண்டை மற்றும் வாயில் புண்.
- பசியின்மை மற்றும் வாந்தி
- காய்ச்சல்
- தலைவலி

நோயின் அடையாளம் மற்றும் அறிகுறிகள்

- கழிவறைக்குச் சென்றுவிட்டு உணவு தயாரிப்பதற்கு முன் தூய்மையான நீர் மற்றும் சவக்காரத்தினால் கைகளை நன்றாக கழுவவும்.
- இருமும் போது டிஸ்சு காகிதத்தினால் முகத்தையும், மூக்கையும் மூடிக்கொள்ளுங்கள்.
- பல் பிரஷ், கைக்குட்டை, துண்டு, குவளை, கரண்டி, முள்கரண்டி போன்ற சொந்தமாக பயன்படுத்தும் பொருட்களை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்.
- வேலை முடிந்து வந்தவுடன் குழந்தைகள் அல்லது சிறு பிள்ளைகளுடன் விளையாடுவதற்கு முன் குளித்துவிட்டு உடைகளை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

- பிள்ளைகள் எச்சில் படுத்தப்படும் விளையாட்டு சாதனங்கள், மேசை விரிப்புகள், நாற்காலிகள் மற்றும் தரையைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும்.
- மக்கள் நெரிசல் மிகுந்த வர்த்தக மையங்கள், திரையரங்குகள், சந்தை, பஸ் நிலையம் போன்ற பொது இடங்களுக்கு குழந்தைகளை கொண்டுச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு கை, கால் மற்றும் வாய்ப்புண் நோய்க்கான அறிகுறிகளும் அடையாளங்களும் இருக்குமானால்:

- உடனடியாக அருகேயுள்ள கிளினிக்கிற்கோ அல்லது மருத்துவமனைக்கோ கொண்டுச் செல்லுங்கள்.
- பாலர் பள்ளி, பராமரிப்பு நிலையம் மற்றும் பள்ளிகளில் விட வேண்டாம்.
- வாயிலிருந்து வெளியேறும் எச்சில் மற்றும் மூக்கிலிருந்து வெளியேறும் சளியை டிஸ்சு காகிதத்தினால் துடைக்கவும்.