

## COVID 19 and SARS - CoV - 2 Virus

வைரஸ் இற்கு எதிரான  
தடுப்பு மற்றும் பாதுகாப்பு



A Publication by the OUSL COVID-19  
Response Task Force

**உள்ளடக்கம்**

அறிமுகம் .....4

பகுதி 1-கோவிட்-19 என்றால் என்ன? (நோய்க்கான அறிமுகம்) .....4

    கோவிட்-19 தொற்று .....4

    நோய் அறிகுறிகள் .....5

    மனித உடலில் நோய் எவ்வாறு பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது?.....6

    நோயின் சிக்கல் நிலைகள் (கோவிட்-19 இன் நீண்ட கால பாதிப்புக்கள்) .....6

    வைரஸ் நிலைத்திருப்பதற்கு வேண்டிய சூழலியல் காரணிகள் .....6

    வைரஸின் கடுமையான நிலை (வைரஸினால் ஏற்படும் பாதிப்பு) .....7

    கோவிட்-19 வைரஸ் கடத்தப்படும் முறை.....7

    தொற்றிற்கான அதிக அபாயமுள்ள மக்கள் .....7

பகுதி 2 - கோவிட்-19 உடன் தொடர்புடைய மக்களுக்கான முக்கிய சொற்பதங்கள்.....8

    வைரஸ் தொற்று உறுதிசெய்யப்பட்ட நிலையில் தனிமைப்படுத்தல்: .....8

    வைரஸ் தொற்று இருக்கக்கூடும் என்ற நிலையில் தனிமைப்படுத்தல்: .....9

    வைரஸ் கடத்தப்படுகின்ற முறை: .....9

    துரித அன்ரிஜன் பரிசோதனை .....9

    பீ.சீ.ஆர் பரிசோதனை .....10

    தொற்று நீக்கம் தொற்று நீக்கி .....10

    சுத்திகரிப்பு மற்றும் சுத்திகரிப்பான்: .....11

    அறிகுறிகளற்ற நோயாளிகள் மற்றும் முன் அறிகுறிகளற்ற நோயாளிகள்: .....11

பகுதி 3 -நோய் முகாமைத்துவம் .....12

    கோவிட்-19 நோயாளிகளின் வீட்டு முகாமைத்துவம் .....12

    வீட்டில் நபரொருவர் கோவிட்-19 சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு வந்தால் வீட்டில் உள்ள ஏனையோர் நோய்க்கு ஆளாகாமல் பாதுகாக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?.....13

    கோவிட்-19 உடன் மக்கள் எவ்வளவு காலம் வீடு மற்றும் தனிமைப்படுத்தலில் இருத்தல் வேண்டும்?15

    கோவிட்-19 நோயினை இனங்காண்பதற்காக ஆய்வுகூடப்பரிசோதனைகள் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டுமா மற்றும் எப்போது இந்த பரிசோதனைகளை முன்னெடுப்பது?.....15

பகுதி 4 -தொற்று பரவலைத் தடுக்க பொது மக்களால் முன்னெடுக்கக்கூடிய முன்னெச்சரிக்கை/	
பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்.....	16
முகக்கவசம் ஒன்றினை அணிதல்: .....	16
முறையான கை கழுவும் நுட்பத்தினைப் பின்பற்றுதல்.....	24
தேவையேற்பு சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்துதல் .....	28
தேவையேற்படும் போது தொற்றுநீக்கிகளைப் பயன்படுத்துதல் .....	30
பரிந்துரைக்கப்படும் பௌதீக இடைவெளியினைப் பேணுதல் .....	32
தடுப்பூசியினைப் பெற்றுக்கொள்ளல் .....	32
நெரிசலான இடங்கள்,நெருங்கிய தொடர்பு இடங்கள்,சிறிய மற்றும் மூடப்பட்ட	
இடங்களைத் தவிர்த்தல் .....	36
பகுதி- 5 கோவிட்-19 தொடர்பாக மக்கள் மத்தியில் நிலவும் தவறான கருத்துக்கள்.....	36
பகுதி 6 - அன்றாட வாழ்வில் குறிப்பாககோவிட்-19 விடயத்தில் மக்கள் தெரிந்திருக்க	
வேண்டிய மற்றும் பின்பற்றவேண்டிய சில முக்கிய விடயங்கள்.....	38
பின்னிணைப்பு.....	

## அறிமுகம்

கோவிட்-19 பெருந்தொற்றினால் முழு உலகமே சவாலுக்கு ஆளாகியிருப்பதனால் வைரஸ் மற்றும் நோய் தொடர்பான அதிகளவான தகவல்களின் புதியதொரு சவாலுக்கு நாம் முகம் கொடுக்கின்றோம். மக்கள் தினமும் பெரும் எண்ணிக்கையான கோவிட்-19 தகவல்களை பெற்றுக்கொள்வதுடன் அவற்றின் பெரும்பாலானவை உண்மைத்தன்மையற்றவையாக காணப்படுகின்றன. சில தகவல்கள் பிழையாகவும் தவறாக வழிநடத்துபவையாக அமையலாம் என்பதுடன் அதனால் தீங்கு விளைகின்றது. பொதுமக்கள் மத்தியில் துல்லியமற்ற தகவல்களைத் துரிதமாகப் பரப்புதல் பாரியதொரு சவாலாக அமைந்திருப்பதுடன் அதனை எதிர்கொள்ள மிகப்பொருத்தமான நடவடிக்கைகள் தேவைப்படுகின்றன. எனவே கோவிட்-19 பெருந்தொற்று தொடர்பான உண்மையான மற்றும் சரியான தரவுகள் மற்றும் சுகாதார அறிவுறுத்தல்கள் நம்பகமான ஆதாரம் ஒன்றில் இருந்து கிடைக்கக்கூடியதாக அமைதல் காலத்தின் தேவையாக விளங்குகிறது.

அந்த வகையில், இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகத்தின் கோவிட்-19 செயற்பாட்டுக் குழுவின் உப குழுவானது கோவிட்-19 பெருந்தொற்று தொடர்பான பொது மக்கள் விழிப்புணர்வினை மேம்படுத்த கோவிட்-19 வைரஸ், நோய் நிலைமைகள் என்பன பற்றிய தகவல்களின் நம்பகமான ஆதாரமாக, விபரமான ஆவணம் ஒன்றினைத் தயாரிக்க தீர்மானித்தது. உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினால் வழங்கப்பட்ட புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்கள் மற்றும் வழிகாட்டல்கள் என்பவற்றின் அடிப்படையில் இந்த ஆவணம் தயாரிக்கப்படுகிறது. அறிவினைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் பணியாளர் மற்றும் பொது மக்கள் மத்தியில் வைரஸ் பரவலைக் குறைப்பதற்கு உதவுவதிலும் இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழக சமூகத்திற்கு இது நன்மைபயப்பதாக அமையும் என நாம் நம்புகின்றோம்.

## பகுதி1-கோவிட்-19 என்றால் என்ன?

### • கோவிட்-19 தொற்று

கோவிட்-19 என்பது ஒரு வைரஸ் தொற்றாகும். இந்த நோய் அபாயகரமானதாக அமைவதோடு SARS-CoV-2 என அழைக்கப்படும் புதிய கொரோனா வைரஸ் ஒன்றினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. இவ் அபாயகரமான வைரஸ் தொற்று சீன மக்கள் குடியரசின் வுஹானில் 2019, டிசம்பர் 31 அன்று முதன்முறையாக கண்டறியப்பட்டது. சீனாவின் வுஹானில் வைரஸினால் ஏற்படுத்தப்படும் நுரையீரல் தொற்றொன்றுடன் 'வைரஸ் நிமோனியா' ஒரு தொகுதி நோயாளர் அறிக்கையொன்றுடனே புதிய வைரஸ் பரவல் குறித்து முதல் தடையையாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் அறிந்துகொண்டது. சராசரி நோயரும்பல் காலப்பகுதியான 4-5 நாட்களுடன், வெளிப்பாட்டு காலப்பகுதியில் இருந்து கோவிட்-19 தொற்று பரவக்கூடிய மதிப்பிடப்பட்ட நோயரும்பல் காலம் பெரும்பாலும் 14 நாட்கள் வரையிலானதாக அமைகின்றது. அறிகுறிகளற்ற தொற்று நிலை முதல் கடுமையான சுவாசத்தல் இடப்பாட்டு நோயறிகுறி மற்றும் மரணம் என்பவற்றுடன் கடுமையான நியோனியா வரை நோயின் அளவுநிலை வேறுபட்டுக் காணப்பட முடியும்.

- **நோய் அறிகுறிகள்**

கோவிட்-19 இன் பெருமளவான பொதுவான அறிகுறிகள்:

- காய்ச்சல் (உயர் உடல் வெப்பநிலை)
- வரண்ட இருமல்
- சோர்வு (களைப்பு)

கோவிட்-19 இன் குறைந்தளவிலான பொதுவான அறிகுறிகள்: இந்த அறிகுறிகள் சில நோயாளிகளைப் பாதிக்கக்கூடும்.

- சுவை / வாசனை இழப்பு
- மூக்கடைப்பு (நாசியடைப்பு)
- வெண்படல அழற்சி (கண் தொற்று கண்கள் சிவப்படைதல் எனவும் அறியப்படுகின்றது)
- தொண்டை வலி
- தலைவலி
- தசை அல்லது மூட்டு வலி
- பல்வேறு வகையான தோல் கடி
- குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- வயிற்றோட்டம்
- குளிர் அல்லது மயக்க உணர்வு (நடுக்கம் அல்லது நடுக்கத்துடன் கூடிய குளிர்)

**கடுமையான கோவிட்-19 நோயின் பெருமளவான பொதுவான அறிகுறிகள்**

- மூச்சுத் திணறல் மற்றும் மூச்சு விடுதலில் சிரமம்
- பசியின்மை
- குழப்பம்
- நெஞ்சில் தொடர்ச்சியான வலி அல்லது அழுத்தம்
- உயர் வெப்பநிலை (38 °செல்சியஸிற்கு மேல்).

**கடுமையான கோவிட்-19 நோயின் குறைந்தளவான பொதுவான அறிகுறிகள்**

இந்த அறிகுறிகள் சில நோயாளிகளை பாதிக்கக்கூடும்.

- எரிச்சலடைதல் (முன்கோவம் அல்லது கோவம் )
- குழப்பம்
- ஞாபக சக்தி குறைவடைதல் (சில நேரங்களில் வலிப்புடன்)
- கோவம்
- மன அழுத்தம்

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

- தூக்கம்சார் பிரச்சினைகள்
- பக்கவாதம், மூளை வீக்கம், மயக்கம் (ஓய்வின்மை மற்றும் தன்னிலையிழத்தல்) நரம்பு பாதிப்பு போன்ற அதிக கடுமையான மற்றும் அரிதாக ஏற்படும் நரம்பியல்சார் சிக்கல் நிலைகள்

### மனித உடலில் நோய் எவ்வாறு பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது?

SARS-CoV-2 வைரஸ் (கோவிட்-19 வைரஸ்) வாய், மூக்கு மற்றும் கண்கள் ஊடாக மனித உடலினுள் நுழைய முடியும். வைரஸ் உட்புகுந்த பின் அது சுவாசக் பாதை ஊடாக உட்செல்கின்றது. சுவாசப் பாதையானது வாய், மூக்கு மற்றும் தொண்டை உள்ளடங்கலாக சுவாசப்பை வரை உள்ளடக்குகின்றது. பின்னர் நுரையீரல் வீக்கமடைந்து அது சுவாசித்தலில் சிரமத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடும். சுவாசப்பை வீக்கமடைதல் குருதி ஓட்சிசனையும் காபனீரொட்சைட்டினையும் பரிமாற்றம் செய்கின்ற சுவாசப்பையின் உட்பகுதியின் சிறிய காற்றுப் பைகளில் ஏற்படும் தொற்று நிலைமையாகிய நிமோனியாவிற்கு இட்டுச்செல்ல முடியும். எனவே சுவாசப்பையின் சிறிய காற்றுப் பைகளில் ஏற்படும் இத் தொற்று மனித உடலில் சுவாசப் பரிமாற்ற தடையாக அமைந்து உடலிற்கு ஓட்சிசன் பற்றாக்குறையினை ஏற்படுத்தி பாதிக்கப்பட்ட நபர் சுவாசிப்பதில் சிரமத்தினை உணர முடியும்.

### நோயின் சிக்கல் நிலைகள் (கோவிட்-19 இன் நீண்டகால பாதிப்புக்கள்)

SARS-CoV-2வைரஸ் (கோவிட்-19வைரஸ்), ஒரு அல்லது இரண்டு நுரையீரல்களையும் பாதிப்படையச்செய்யும் நிமோனியா போன்ற கடுமையான சிக்கல்களை கொண்டிருக்க முடியும். மேலும் கோவிட்-19 வைரஸானது இதயம், ஈரல், சிறு நீரகங்கள், நரம்புத் தொகுதி, மூளை மற்றும் சமிபாட்டுத் தொகுதியினையும் பாதிக்க முடியும். சிலரில் அது குருதித் தொகுதி மற்றும் நீர்ப்பீடன தொகுதியிலும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும். எனவே கோவிட்-19 இதயம், சிறுநீரகம், பஸ்தொழிற்பாட்டு உறுப்பு செயலிழப்பு மற்றும் இறப்பு என்பவற்றினை ஏற்படுத்தக்கூடும். எனினும் சில நபர்கள் ஏனையோரினைவிட கடுமையான சிக்கல்கள் ஏற்படக்கூடிய அபாயமான நிலையில் உள்ளனர்.

### வைரஸ் நிலைத்திருப்பதற்கு தேவையான சூழலியல் காரணிகள்

அண்மைய விஞ்ஞானரீதியான ஆராய்ச்சியின் அடிப்படையில் கோவிட்-19 வைரஸ் அனைத்து இடங்களிலும் உயிர்வாழ முடியும். காலநிலை எவ்வாறு இருப்பினும் வைரஸானது வெப்பமான மற்றும் ஈரலிப்பான காலநிலையில் உயிர்வாழ முடியும். நீர் மற்றும் கழிவு நீரில் கோவிட்-19 வைரஸின் நிலைத்திருப்பு குறித்து இதுவரை எந்த ஆதாரமும் இல்லை. கோவிட்-19 வைரஸிற்கான பிரதான சூழல் காவியாக வெளவால் காணப்படுகின்றது. எனினும் வைரஸானது மனித உடலிற்குள் மற்றைய இடைநிலை விலங்கு காவிகள் ஊடாகவும் நுழைகின்றது. இந்த இடைநிலை காவிகள் வீட்டு உணவு மிருகங்கள் அல்லது காட்டு விலங்கு அல்லது இதுவரை அடையாளம் காணப்படாத வீட்டில் வளர்க்கப்படும் காட்டு விலங்காக இருக்க முடியும். அண்மைய ஆய்வுக் கற்கையின் முன்னிலைப்படுத்தலின்படி கோவிட்-19 வைரஸ் வேறுபட்ட மேற்பரப்புக்களில் வேறுபட்ட காலப் பகுதிகளில் உயிர் வாழ முடியும். வைரஸானது பிளாஸ்ரிக் மற்றும் துருப்பிடிக்காத இரும்பு மேற்பரப்பில் 72 மணித்தியாளங்கள் வரை நிலைத்திருக்கும் அதேவேளை செப்பு மேற்பரப்பில் 04 மணித்தியாளங்கள் வரை நிலைத்திருக்கும் என்பதுடன் அட்டைப் பலகை மேற்பரப்பில் 24 மணித்தியாளங்கள் வரை நிலைத்திருக்கும்.

## வைரஸின் கடுமையான நிலை (வைரஸினால் ஏற்படும் பாதிப்பு)

கோவிட்-19 வைரஸ் மனித உடலின் ஆரோக்கியமான கலங்களை பாதிக்கும் என்பதுடன் உடல் கலங்களையும் குறிப்பாக சுவாசக் குழாயின் ஆரோக்கியமான கலங்களை பாதிக்கும். நிமோனியா போன்ற ஏனைய வைரஸினைப் போலல்லாது இவ் வைரசானது சுவாசப் பாதையில் அதிக ஆழம்வரை செல்கிறது. வைரஸானது உடலினுள் புகுந்து உடல் முழுவதும் வேகமாக பரவி ஏனைய உறுப்பு அமைப்புக்களையும் பாதிக்கின்றது. எனவே சுவாசத் தொகுதியினைவிட உடலின் வேறுபட்ட உறுப்பு அமைப்பில் எதிர்பார்க்காத சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

## கோவிட்-19 வைரஸ் கடத்தப்படும் முறை

SARS-CoV-2 virus (கோவிட்-19 வைரஸ்) ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பல்வேறு வழிகளில் பரவலடைகின்றது. இவ் வைரஸானது சுவாசச் சுரப்புடன் வெளியேறும் திரவத்தன்மையான சிறிய துகள்கள், இருமல், தும்மல் அல்லது பேசுகின்ற போது வெளியேற்றப்படுகின்ற உமிழ்நீர் வடிவில் பாதிக்கப்பட்ட நபரொருவரிடமிருந்து வெளிச்சுவாசத்தினூடாக பிரதானமாக பரவ முடியும். பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து வெளியேற்றப்படும் சிறிய துகள்கள் பெரிய சுவாசத் துளியில் இருந்து சிறிய தூசுப் படலம் வரையானதாக அமையும். நீங்கள் தொற்றிற்கு இட்டுச்செல்லும் சுவாச அறிகுறிகள்கொண்ட பாதிக்கப்பட்ட நபரிற்கு அருகில் (1 மீற்றிரிற்குள்) இருக்கின்ற போது உங்களது கண்கள், வாய் அல்லது மூக்கிற்கு இத்துளிகள் அல்லது துகள்களை நீங்கள் நேரடியாக உள்ளெடுக்கலாம்/பெறலாம் என தற்போதைய கற்கைகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன. பெரிய துளிகள் துரிதமாக தங்கிக்கொண்டாலும் வைரஸினைக்கொண்ட சிறிய துகள்கள் காற்றில் நீண்ட நேரம் தடுத்துவைக்கப்படுவதுடன் அவை ஒரு மீற்றருக்கு அதிகமாக தூரம் வரை பயணிக்க முடியும். எனவே, காற்றோட்டம் குறைவான அல்லது மக்கள் நீண்ட நேரம் தரித்திருக்கும் நெரிசலான உட்புறப் பகுதிகளில் கோவிட்-19 வைரஸ் துரிதமாக பரவ முடியும்.

கோவிட்-19 வைரஸ் பரவலடையக்கூடிய மற்றொருவழி அசுத்தமான மேற்பரப்பு ஊடாகவாகும். ஒருவர் வைரஸினால் அசுத்தமடைந்த மேற்பரப்பினைத் தொட்டு பின் அவரது கைகளைக் கழுவாது கண்கள், மூக்கு, வாய் போன்றவற்றினைத் தொடுவதன் மூலம் அவர் தம்மை தொற்றுக்குள்ளாக்கிக்கொள்ள முடியும்.

## தொற்றிற்கான அதிக அபாயமுள்ள மக்கள்

கொண்ட 60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள், உயர் குருதி அழுக்கம், நீரிழிவு, சிறுநீரகங்கள் செயலிழப்பு, இதய நோய்கள், சுவாசப்பை நோய்கள், புற்றுநோய் நிலைமைகள் மற்றும் அதிக உடற்பருமன் போன்ற இணையான மருத்துவ பிரச்சினைகளைக் கொண்டவர்கள் ஆகியோர் கோவிட்-19 ஏற்படக்கூடிய அதிக ஆபத்துமிக்கவர்களாகவும் தீவிர கவனிப்பு தேவைப்படும் ஆபத்தான நிலையினை அதிகம் கொண்டவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள் என தற்போதைய ஆதாரங்கள் கூறுகின்றன.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

## கோவிட் -19 உடன் தொடர்புடைய முக்கிய சொற்பதங்கள்

கோவிட்-19 குறித்த விடயத்தில் பொது மக்களுக்கு ஒப்பீட்டளவில் புதிதாக அமையும் சில தொழில்நுட்ப சொற்கள் பெருமளவிற்கு பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அதன் முகாமைத்துவம், ஆபத்தினைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகள் மற்றும் பொது மக்களால் பின்பற்றப்படவேண்டிய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள் உள்ளடங்கலாக கோவிட்-19 நோய் தொடர்பான தகவல்கள் குறித்த சிறப்பான புரிதலிற்கு இந்த சொற்பதங்களின் அர்த்தம் குறித்த சிறந்த புரிதல் மிக அவசியமாகின்றது. எனவே, இந்த பகுதியானது கோவிட்-19 நோய் நிலைமை தொடர்பான உங்களது விழிப்புணர்வினை அதிகரிப்பதற்கு சில சொற்பதங்களை அறிமுகப்படுத்தும்.

- வைரஸ் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் தனிமைப்படுத்தல்
- வைரஸ் தொற்று இருக்கக்கூடும் என்ற நிலையில் தனிமைப்படுத்தல்
- துரித அன்ரிஜன் பரிசோதனை
- பீ.சீ.ஆர் பரிசோதனை
- கிருமி நீக்கம் மற்றும் கிருமி நாசினி
- சுத்திகரிப்பு மற்றும் சுத்திகரிப்பான்
- அறிகுறிகளற்ற நோயாளிகள் மற்றும் முன் அறிகுறிகளற்ற நோயாளிகள்

## வைரஸ்தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்:

வைரஸ் தொற்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் என்பது ஏனையோரிடமிருந்து தனிமையாக இருப்பதைக் குறிக்கின்றது. எந்த ஒரு தொற்று நோயும் பரவாமல் தடுக்க இந்த முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. கோவிட்-19 வைரஸ் நோயினை முகாமைத்துவம் செய்வதில், கோவிட்-19 நோயறிகுறிகளுடையோருக்கு அல்லது வைரஸ் இருப்பது உறுதிசெய்யப்பட்டவர்களுக்கு இத்தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. கோவிட்-19 தொடர்பான அறிகுறிகள் உங்களுக்கு காணப்படுமாயின் நீங்கள் குறைந்தது 10 நாட்களுடன், அறிகுறிகள் இல்லாது மேலதிகமாக 03 நாட்களும் நீங்கள் தனிமைப்படுத்தலில் இருத்தல் வேண்டும். நீங்கள் தொற்றுக்குள்ளாகி அறிகுறிகள் எவற்றினையும் கொண்டிராத போது தொற்று உறுதிசெய்யப்பட்ட நாளில் இருந்து 10 நாட்களுக்கு தனிமைப்படுத்தலில் இருத்தல் வேண்டும். வைத்தியசாலையில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் சாத்தியப்படாத போதிலும் கடுமையான கோவிட்-19 நோய் நிலைமை ஏற்படுவதற்கான அதி-அபாய குழுவில் நீங்கள் இல்லாதிருக்கின்ற போதிலும் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல் உங்களது வீட்டில் இடம்பெற முடியும். எனினும் வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் காலப்பகுதியின் போது உங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் அல்லது உங்களது வீட்டில் வசிக்கும் வேறு எவருடனையோ எவ்வித தொடர்புகளையும் பேணுதல் கூடாது. நீங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளலில் ஈடுபடுவீர்களாயின் அது மருத்துவ மேற்பார்வையின் கீழ் இடம்பெற வேண்டும்.



© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

**வைரஸ் தொற்று இருக்கக்கூடும் எனும் நிலையில் தனிமைப்படுத்தல் :**

இதுவும் தொற்றில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ளும் முறையொன்றாகும். நீங்கள் வைரஸ் தொற்றிற்கு ஆளாகியிருந்தால் அல்லது தொற்றுக்குள்ளான நபரொருவருடன் தொடர்பினைப் பேணியிருந்து அதனால் நீங்கள் தொற்றுக்குள்ளாகலாம் எனில் அதனால் நீங்கள் ஏனையோரிடமிருந்து விலகியிருத்தல் தனிமைப்படுத்தல் எனப்படும். கோவிட்-19 இனை ஏற்படுத்தும் SARS-CoV-2 வைரஸ் தொற்றுக்குள்ளான நபர் ஒருவர் அறிகுறிகளைக் கொண்டிருப்பினும் கொண்டிராதிருப்பினும் அவருடன் தொடர்பினைப் பேணிய யாரேனும் ஒருவர் தனிமைப்படுத்தலினைப் பயன்படுத்தலாம். கோவிட்-19 தொற்றுக்கான தனிமைப்படுத்தல் நியமிக்கப்பட்ட இடமொன்றில் அல்லது வீட்டில் 14 நாட்களுக்கு இடம்பெற முடியும்.

**வைரஸ் கடத்தப்படுகின்ற முறை**

கடத்தப்படல் எனும் சொல்லானது பரவுல் அல்லது ஒரு இடத்தில் இருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு நகருதல் என்பதனைக் குறிக்கும். வைரஸ் கடத்தப்படுதல் என்பது வைரஸ் ஒரு இடத்தில் இருந்து இன்னொரு இடத்திற்கு நகருதல் அல்லது தொற்று உள்ள ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவுதல் என்பதனைக் குறிக்கும். கோவிட்-19 தொற்று பரவலில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள, கோவிட்-19 தொற்றினை ஏற்படுத்தும் SARS-CoV-2 வைரஸானது ஒரு நபரிடமிருந்து இன்னொரு நபரிடமிருந்து எவ்வாறு கடத்தப்படுகிறது என்பதனை அறிந்திருத்தல் என்பது மிக முக்கியமானதாகும். சந்தேகத்திற்குரிய நபர்களை இயலுமானவரை விரைவாக அடையாளம் கண்டுகொள்ளுதல், பரிசோதித்தல் மற்றும் தொற்றுக்குள்ளான நபர்களைத் தனிமைப்படுத்தல் என்பவற்றின் மூலம்பரவல் தடுப்பினை சிறப்பான முறையில் அடைய முடியும். மேலதிகமாக, தொற்றுக்குள்ளான நபருடன் மிக நெருங்கிய தொடர்பினைப் பேணியவர்களை அடையாளம் கண்டுகொள்ளுதல் முக்கியமானதாகும். அதனால் மேலதிக பரவலினைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கும் கடத்தல் சங்கிலியினை உடைப்பதற்கும் அவர்கள் தனிமைப்படுத்தப்படலாம்.

**தொற்றுக்குள்ளான நபர்கள் எப்போது வைரஸினைக் கடத்துகின்றனர்?**

தொற்றுக்குள்ளான நபர் அறிகுறிகளைக் கொண்டிருப்பினும் அல்லது கொண்டிராதிருப்பினும் வைரஸானது அவர்களிடமிருந்து ஏனையோருக்கு பரவ முடியும். தொற்றுக்குள்ளானவர்களுக்கு அறிகுறிகள் தென்படுவதற்கு (அறிகுறிகள் தென்படுவதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்னர்) முன்னரும் அவர்களது நோய் நிலைமையின் ஆரம்பத்திலுமே அதிகம் தொற்றுக்குள்ளாவதாக சில ஆய்வுகூட தரவுகள் குறிப்பிடுகின்றன. கடுமையான நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நீண்ட காலத்திற்கு தொற்றுக்குள்ளானவர்களாக இருப்பர்.

தொற்றுக்குள்ளாகி அறிகுறிகள் தென்படாத நிலையில் ஒருவர் ஏனையோரிடமிருந்து வைரஸினை பரப்ப முடியும். ஆனால் இது எவ்வளவு தூரத்திற்கு சாத்தியம் என்பது இன்னும் தெளிவற்றதாக காணப்படுவதுடன் இந்த விடயத்தில் அதிகளவு ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளவேண்டியதாகவும் உள்ளது.

**துரித அண்டிஜன் பரிசோதனை**

மனித நாசோபங்கல் ஸ்வாப் மாதிரியில் SARS-CoV-2 வைரஸ் புரதத்தினைக் (அன்ரிஜன் என அறியப்படுவது) கண்டறிவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் திறனறி பரிசோதனையொன்றே கோவிட்-19 துரித அண்டிஜன் பரிசோதனையாகும். (இந்த பரிசோதனையானது துரித திறனறி பரிசோதனையென்றும் அறியப்படுகின்றது). சோதனை முடிவுகளை 15-20 நிமிடங்களில் பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாக இருக்கும். ஒரு குச்சியைக்கொண்டு முக்கு அல்லது வாயில் இருந்து அல்லது இரண்டிலும் இருந்து மாதிரிகள் சேகரிக்கப்படுகின்றன. பொதுவாக அவை பீ.சீ.ஆர் சோதனை முடிவுகளைவிட துல்லியம் குறைந்தவையாக அமைகின்ற போதிலும் இந்த பரிசோதனைகள் மலிவானதாகவும், முடிவுகளை விரைவாக

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

பெற்றுக்கொள்ளக்கூடியதாவும் அமைகின்றது. சமூகத்தினுள் வைரஸ் அதிகளவு கடத்தப்பட்டிருக்கும் போதிலும் ஒருவர் தொற்றினால் அதிகம் பாதிப்புக்குள்ளாகி இருக்கின்ற போதும் துரித அன்டிஜன் பரிசோதனை சிறப்பாக செயற்படுகிறது. எனினும் எந்த சோதனையினை மேற்கொள்ளவேண்டும் என்பதனை தீர்மானிப்பதற்கு நிபுணரின் ஆலோசனையினைப் பின்பற்றுமாறு அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

### பீ.சீ.ர் பரிசோதனை

பீ.சி.ஆர் பரிசோதனை என்பது SARS-CoV-2 வைரஸினைக் இனங்காண்பதற்கும் தொற்று பரவிருப்பதனை உறுதிசெய்துகொள்ளவும் மேற்கொள்ளப்படும் மற்றொரு திறனறி பரிசோதனை ஆகும். இது பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் முலக்கூற்று பரிசோதனையாகும். பரிசோதனை முடிவானது துரித அன்ரிஜன் பரிசோதனை முடிவினைவிட மிக துல்லியமானதாகும். ஒரு குச்சியைக்கொண்டு மூக்கு அல்லது வாயில் இருந்து அல்லது இரண்டிலும் இருந்து மாதிரிகள் சேகரிக்கப்படுகின்றன. பீ.சீ.ஆர் பரிசோதனையானது வைரஸ் மரபணுப் பதார்த்தத்தினை கண்டறிதும் மட்டத்திற்கு பெருக்குவதன் மூலம், மாதிரியில் காணப்படும் வைரஸினை கண்டறிகின்றது. வழமையாக தொற்று ஏற்பட்டு சில நாட்களிலும், அறிகுறிகள் தென்பட ஆரம்பிக்கும் நாட்களிலும் இந்த காரணத்திற்காக. உயிர்ப்புள்ள தொற்றினை உறுதிசெய்துகொள்வதற்காக பீ.சி.ஆர் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

### இப் பரிசோதனைகள் எப்போது மற்றும் யாருக்கு மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்?

முடிந்தவரை அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கும் எவரும் பரிசோதிக்கப்படுதல் வேண்டும். தொற்று உறுதியாகக்கூடிய யாரேனும் ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பினைக்கொண்டிருந்து அறிகுறிகள் தென்படாதவர்கள் அல்லது தொற்று ஏற்பட்டிருப்போர் ஆகியோர் பரிசோதனைக்காக கவனத்தில் கொள்ளப்பட முடியும்.

பரிசோதனை முடிவிற்காக ஒருவர் காத்திருக்கும் போது அவர் ஏனையோரிடமிருந்து தனிமைப்பட்டு இருத்தல் வேண்டும். இது தொற்றுப் பரவலில் இருந்து பாதுகாக்க முன்னெடுக்கக்கூடிய மிக முக்கிய நடவடிக்கையொன்றாகும். பரிசோதிக்கும் திறன் குறைவாக காணப்படுகின்ற போது, சுகாதாரப் பணியாளர்கள் போன்ற அதிக தொற்று அபாயமுள்ளோர் மற்றும் வயது முதிர்ந்தோர் குறிப்பாக முதியோர் இல்லங்களில் வசிப்போர் அல்லது நீரிழிவு, சிறுநீரக நோய்கள், மற்றும் நாற்பட்ட சுவாச நோய்கள் போன்ற நாற்பட்ட நோய்களுடன், நீண்ட கால பராமரிப்பின் கீழ் இருப்போர் போன்ற தீவிர நோய்களின் உயர் அபாயநிலையில் இருப்போரிடமிருந்து முதலில் பரிசோதனை மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும்.

### தொற்று நீக்கம் மற்றும் தொற்று நீக்கி:

தொற்று நீக்கம் என்பது பக்நீரியா, வைரஸ், மற்றும் பங்கஸ் போன்ற கிருமிகளைக் (தீங்கு விளைவிக்கும் காவிகள்) கொல்ல, செயலிழக்கச்செய்ய, அல்லது அவற்றின் செறிவினை கணிசமான அளவு குறைக்க மேற்கொள்ளப்படும் ஒரு செயல்முறையாகும். தொற்று நீக்கி என்பது தொற்று நீக்க குறிப்பாக கடினமான மேற்பரப்புக்கள் அல்லது நீரில் உள்ள தொற்றினை நீக்க (தீங்குவிளைவிக்கும் கிருமிகளை அழிக்க) பயன்படும் ஒரு இரசாயன பொருளாகும். தொற்றுநீக்கத்தின்போது பொருட்கள் அல்லது கைகளை சுத்தப்படுத்த பயன்படுத்தப்படுபவற்றினைவிட சில வலுவான இரசாயனங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. தொற்றுநீக்கம் என்பது உங்களது நாளாந்த தூய்மைப்படுத்தலின் பொதுவானதொரு பகுதியல்ல. அப்படி எனில் வீட்டுக்குழல் நீங்கள் தொற்று நீக்கத்தினைப் பயன்படுத்துவது எப்போது? உங்களது வீட்டில் கிருமிகளுடன் (வைரஸ் மற்றும் பக்நீரியா போன்ற தீங்குவிளைவிக்கும் நுண்ணுயிர்கள்) தொடர்புறும் கழிப்பறை அல்லது கை கழுவும் தொட்டி போன்ற பொருட்களை நீங்கள் தொற்று நீக்கம்செய்யவேண்டும்.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

கதவுக் கைபிடிகள் மற்றும் கை கழுவுவம் நீக்குவாய் போன்ற அதிகம் தொடுகையுறும் பகுதிகளையும் நீங்கள் தொற்று நீக்கம்செய்ய வேண்டும். எனினும், தொற்றுநீக்கிகளின் அதிகூடிய பயன்பாடானது தீங்குவிளைவிக்கும் சுகாதார மற்றும் சூழலியல் விளைவுகளுக்கும் இட்டுச்செல்ல முடியும்.

### **சுத்திகரிப்பு மற்றும் சுத்திகரிப்பான்:**

சுத்திகரிப்பு என்பது மேற்பரப்பொன்றின் மீதுள்ள கிருமிகளின் அளவினை பாதுகாப்பான மட்டத்திற்கு குறைப்பதற்கு, குறிப்பிட்ட மேற்பரப்புகள் அல்லது பகுதிகளை சுத்தப்படுத்துகின்ற செயன்முறையாகும். எனவே இது பக்னீரியாஅற்ற நிலையினை ஏற்படுத்துவதுடன் மனித உடலில் தொற்றினை ஏற்படுத்துவதும் பல்வேறு நோய்களை ஏற்படுத்துவதுமான அனைத்து விதமான நுண்ணுயிர்கள் மற்றும் வைரஸ்களை அடிப்படையில் சுத்தம்செய்கின்றது. சுத்திகரிப்பானது மனித உடலிற்கு தீங்குபயக்காத இரசாயனங்களின் உதவியுடன் தீங்குவிளைவிக்கும் நுண்ணுயிர்களை அகற்றுகிறது. சுத்திகரிப்பான் தயாரிப்பதற்காக இரசாயனங்கள் அளவிடப்பட்ட பெறுமானத்தில் பயன்படுத்தப்படுவதுடன் அவை நீர் அல்லது ஏனைய நீர்த்தும் ஊடகமொன்றினால் நீர்த்தப்படுகின்றது. சுத்திகரிப்பான் என்பது தோல் அல்லது பொருட்களின் மீது காணப்படும் கிருமிகளை சுத்திகரிக்க(சுத்தப்படுத்த/ அகற்ற) பயன்படும் ஒரு பொருள், அல்லது இரசாயனத் திரவமாகும். சுத்திகரிப்பு என்பது தொற்று நீக்கத்தினை விட சற்று மென்மையானதொன்றாகும். கைகளை சுத்திகரித்தல் என்பது, தொற்றுக்குள்ளான மேற்பரப்புகள், மிருகங்கள், அல்லது மனிதர்களை கைகளால் தொடுகின்ற போது ஏதேனும் நோய்த்தன்மையுள்ள கிருமிகளினால் (நுண்ணுயிர்கள்) தொற்றுக்குள்ளாகக்கூடிய கைகளை சுத்திகரிக்கின்ற ஒரு முறையாகும்.

நோய்க் கட்டுப்பாடு மற்றும் பாதுகாப்பு நிலையம் குறிப்பிட்டுள்ளதன்படி சுத்திகரிப்பு என்பது சுத்தப்படுத்தல் மூலம் பாதுகாப்பான மட்டத்திற்கு கிருமிகளின் எண்ணிக்கையினைக் குறைப்பதனைக் குறிக்கும் அதே வேளை தொற்றுநீக்கம் என்பது மேற்பரப்பு அல்லது பொருட்களின் மீது காணப்படும் கிட்டத்தட்ட 100 சத வீத கிருமிகளைக் அழிப்பதனைக் குறிக்கிறது. கிருமிகளை அழிப்பதற்கு இரசாயனங்களைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் இது இடம்பெறுகிறது. தொற்று நீக்கத்தின் போது அசுத்தம் அடைந்த மேற்பரப்பினை சுத்தம் செய்யவேண்டியதில்லை. எனினும் அது கிருமிகளைக் அழிக்கின்றது. தொற்று அபாயத்தினைக் குறைப்பதற்கு உதவுகிறது.

ஆபத்தான பக்னீரியாவுடன் வழமையாக தொடர்பினைக்கொண்டிராத மேற்பரப்புகள் அல்லது சக்திமிக்க இரசாயனங்களின்றி நன்றாக சுத்தப்படுத்தப்பட்ட மேற்பரப்புக்களை சுத்திகரிப்பது சிறந்ததொன்றாகும். உதாரணமாக உங்களது கைகள், சமையல் உபகரணங்கள் அல்லது சிறுவர்களின் விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் சக்திமிக்க இரசாயனங்களை தொடுகையுறச்செய்ய வேண்டிய தேவை இல்லாதிருப்பதனால் அவை சுத்திகரிப்பிற்கு சிறந்தவையாக இருக்கும்.

### **அறிகுறிகளற்ற மற்றும் முன் அறிகுறிகளற்ற நோயாளிகள்**

இரண்டு சொற்களும் அறிகுறிகள் அற்றவர்களைக் குறிக்கின்றது. ‘அறிகுறிகளற்ற’ என்பது தொற்றுக்குள்ளாகிய ஆனால் ஒருபோதும் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தாமல் இருப்போரைக் குறிக்கும் அதேவேளை முன்-அறிகுறிகளற்ற என்பது தொற்றுக்குள்ளாகி இன்னமும் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தாமல் ஆனால் பின்னர் அறிகுறிகள் வெளிப்படுத்தப்படுவோரைக் குறிக்கின்றது.

### பகுதி 3 –நோய் முகாமைத்துவம்

முகாமைத்துவ நெறிமுறையானது கடத்தப்படும் சூழலை கருத்தில்கொள்ளாது நோயின் தீவிரம் மற்றும் அபாயக் காரணிகள் அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது.

நோயாளரின் தீவிர தன்மை	பரிந்துரைக்கப்படும் முகாமைத்துவ நடவடிக்கைகள்
<p>ஆபத்து காரணிகள் இன்றி லேசான மற்றும் நடுத்தர நோய்நிலைமை</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• சுய தனிமைப்படுத்தல் மற்றும்</li> <li>• கோவிட்-19 பரிசோசனை மற்றும் பரிந்துரைகள் பற்றிய அறிவுரைகளுக்கு கோவிட்-19 தகவல் இலக்கத்தினை தொடர்புகொள்ளவும்</li> </ul> <p>நோயாளிகள் அறிவுறுத்தப்படல் வேண்டும்.</p> <p>நோய் இனங்காணுகை நுட்பத்திற்கு இணங்க கோவிட்-19 நோயாளிகளை பரிசோதித்தல்</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• வளங்கள் போதுமானது எனில் வைத்தியசாலைகள்/சுகாதார பராமரிப்பு நிறுவனங்கள்,</li> <li>• துரித சுகாதார ஆலோசனையுடன் (தொலை மருத்துவம்)</li> </ul> <p>தெரிவுசெய்யப்பட்ட சமூக பராமரிப்பு நிலையங்கள் ( உ+ம் உணவு விடுதிகள்)</p> <p>உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் வழிகாட்டலுக்கு இணங்க வீட்டில் சுய தனிமைப்படுத்தல்</p>
<p>ஆபத்து காரணிகளுடன் நடுத்தர, கடுமையான மற்றும் மிகக் கடுமையான நோய் நிலைமைகள்</p>	<p>நோயாளிகள் சுய தனிமைப்படுத்தலுக்கு அறிவுறுத்தப்பட வேண்டும் என்பதுடன் முடிந்தளவு விரைவாக அவசர பரிந்துரைக்காக கோவிட்-19 உடனடி அழைப்பிலக்கத்திற்கு அழைப்பினை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும். தனிமைப்படுத்தல் மற்றும் உள்நோயாளர் சிகிச்சைக்காக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படல்.</p> <p>இனங்காணுகை நுட்பத்திற்கு இணங்க சந்தேகத்திற்குரிய கோவிட்-19 நோயாளிகளை பரிசோதித்தல்</p>

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

## கோவிட் -19 நோயாளிகளின் வீட்டு முகாமைத்துவம்

பெரும்பாலும் அனைத்து கோவிட்-19 நோயாளிகளும் சுகாதார பராமரிப்பு நிலையமொன்றிலே பராமரிக்கப்படுகின்றனர். எனினும் நோயாளிகளுக்கு வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டிய தேவை இல்லாதிருத்தல் அல்லது சுகாதார பராமரிப்பு சேவைகளுக்கான கேள்வியினை எய்த திறன் போதாமல் இருத்தல் போன்ற உள்நோயாளர் பராமரிப்பு கிடைக்காமை அல்லது பாதுகாப்பற்றதாக இருத்தல் ஆகிய சில சூழ்நிலைகள் காணப்படலாம். நோயாளிகள் வீட்டில் பராமரிக்கப்படுகின்ற போது அவர்களின் பராமரிப்பு தேவைகளை சிறப்பாக பூர்த்திசெய்யமுடியுமா என்பதனைத் தீர்மானிப்பதற்கு சுகாதாரதுறை சார்ந்தவரினால் ஒவ்வொரு நோயாளியும் தனித்தனியாக மதிப்பிடப்படல் வேண்டும்.

அறிகுறியற்றவர்கள் ஏனையோரிடமிருந்து போதுமானளவு தம்மை தனிமைப்படுத்திக்கொண்டால் அவர்கள் வீட்டிலேயே இருக்க முடியும். ஆனால் வைத்தியவர் ஒருவரினால் இது உறுதிப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

சிறியளவிலான அல்லது நடுத்தர அளவிலான நோய்நிலைமைகொண்டவர்கள் 60 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களாக இருப்பின், புகைப்பிடிக்காதவர்கள், அதிக உடற் பருமனைக் கொண்டிராதோர், மற்றும் இருதய நோய், நீரிழிவு, நாற்பட்ட நுரையீரல் நோய், புற்றுநோய், சிறுநீரக நோய் அல்லது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவடைதல் போன்ற நோய் நிலைமைகளைக் கொண்டிராதவர்களை வீட்டிலே வைத்து பராமரிப்பரிக்கப்பட முடியும்.

சுகாதாரதுறை சார்ந்தவர்கள், பெரும்பாலும் வைத்தியராக இருக்கும் ஒருவர், நபரின் அறிகுறிகள், மருத்துவ அறிக்கை, மற்றும் பராமரிப்பினை முகாமைத்துவம் செய்வதற்கு குடும்பத்தின் ஆற்றல் ஆகியவற்றுடன் ஆபத்து காரணிகளை மதிப்பிடுவார். வீட்டில் வசிக்கும் உறுப்பினர்கள் பகிரப்பட்ட இடங்களை குறைத்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். பரிந்துரைக்கப்படும் சுகாதார பழக்கவழக்கங்களை பின்பற்றுதல் மற்றும் மோசமான சுகாதார அறிகுறிகளை எவ்வாறு இனங்காணுதல் மற்றும் துலங்குதல் குறித்து அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

கோவிட்-19 நோயாளி ஒருவரை தனிமைப்படுத்தவும் பராமரிப்பதற்கும் சம்மந்தப்பட்ட வீடு பொருத்தமானதா என்பதனை பயிற்றப்பட்ட சுகாதாரத் துறைசார்ந்த ஒருவர் மதிப்பிடுதல் வேண்டும். இந்த மதிப்பீடானது பின்வரும் மூன்று காரணிகளின் அடிப்படையில் அமையும்.

- கோவிட் -19 நோயாளியின் மருத்துவ நிலைமை (நிலைமை தீவிரமானதா, நடுத்தரமானதா, சாதாரணமானதா மற்றும் உதவிப் பராமரிப்பின் தேவைப்பாடு போன்றவை)
- வீட்டு நிலை பற்றிய மதிப்பீடு (முறையான தொற்று பாதுகாப்பு மற்றும் கட்டுப்பாட்டு முறைகள் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றனவா போன்ற தேவைப்படும் வசதிகளின் கிடப்பனவு)
- வீட்டில் கோவிட்-19 நோயாளியின் மருத்துவ மதிப்பீட்டினை கண்காணிப்பதற்கான திறன்

நோயாளிக்கு அவ்வப்போது மதிப்பீட்டினை வழங்குவதற்கும் தொலைபேசி, மருந்து அனுப்பிவைத்தல் அல்லது நடமாடும் உதவிக்குழு மூலம் உதவிகளை வழங்குவதற்கும் பயிற்றப்பட்ட சுகாதார துறை சார்ந்தவர்கள் முக்கியமானவர்களாக காணப்படுகின்றனர்.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

**வீட்டில் நபரொருவர் கோவிட்-19 சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டு வந்தால் வீட்டில் உள்ள ஏனையோர் நோய்க்கு ஆளாகாமல் பாதுகாக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?**

வீட்டில் ஏனையோருக்கு கோவிட்-19 தொற்று பரவுவதனை தடுக்க முடியுமான பல்வேறு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் காணப்படுகின்றன:

- நோயாளி தனியானதொரு அறையில் இருத்தல் வேண்டும். இது சாத்தியப்படாது எனில் ஏனையோரிடமிருந்து குறைந்தது 1 மீற்றர் தூர இடைவெளியினைப் பேண வேண்டும். நோயாளி மற்றும் அதே அறையில் இருக்கும் வேறு யாரும் மருத்துவ முகக்கவசம் அல்லது தரமான துணியிலான முகக் கவசம் ஒன்றினை அணிய வேண்டும்.
- நோயாளிக்கு நல்ல காற்றோட்டமும் இடைவெளியுள்ளதுமான அறை வழங்குதல் மற்றும் சாத்தியமாயின் ஜன்னல்களை திறந்துவிடுவது பாதுகாப்பானது எனில் திறந்து விட வேண்டும்.
- ஒருவர் தனியான வசிக்கும் அறையில் போது, வேறு எந்த நபரும் அவ் அறையினுள் வருகை தராதிருக்கின்ற சந்தர்ப்பத்தில், சாத்தியமெனில் காற்றோட்டத்திற்காக காற்றாடிகளை பயன்படுத்துவதனை தவிர்க்க வேண்டும். காற்றாடிகளை பயன்படுத்துவது தவிர்க்க முடியாதது எனில் ஜன்னல்களை திறப்பதன் மூலமும் ஒருவரிடமிருந்து நேரடியாக இன்னொருவருக்கு வீசும் காற்றின் அளவினைக் குறைப்பதன் மூலமும் வெளிப்புற வளிப் பரிமாற்றத்தினை அதிகரித்தல்.
- வெப்பப்படுத்தல், காற்றோட்டம் மற்றும் காற்று சீரமைப்புத் தொகுதிகள் பயன்படுத்தப்பட்டால் அவை தினசரி கண்காணிக்கப்படல், பராமரிக்கப்படல் மற்றும் சுத்தம்செய்யப்படல் வேண்டும். அவை வினைதிறனானவையாக இருக்கவும் சூழல் பாதுகாப்பிற்கு பங்களிப்புச் செய்வதற்கும் காற்றோட்ட தொகுதிகளின் மிகச் சிறந்த தரத்திலான பொருத்துகை மற்றும் பராமரிப்பு என்பன முக்கியமானதாகும்.
- அறையில் தனியாக இருக்காத வேளையிலும் ஏனையோரிடமிருந்து குறைந்தது 1 மீற்றர் இடைவெளியினை பேண முடியாத வேளையிலும் நோயாளி முடிந்தளவிற்கு மருத்துவ முகக்கவசம் ஒன்றினை அணிந்திருத்தல் வேண்டும்.
- வீடுகளில் விருந்தினர்கள் அனுமதிக்கப்படக் கூடாது. சாத்தியமிருப்பின் ஒரு நபரைப் பராமரிப்பதற்கு நீண்ட கால நோய்நிலைமைகளைக் கொண்டிராத, குறைந்த எண்ணிக்கையான பராமரிப்பாளர்களை நியமிக்கப்படல் வேண்டும்.
- பராமரிப்பாளர்கள் மற்றும் வீட்டு உறுப்பினர்கள் நோயாளியுடன் ஒரே அறையில் இருக்கின்ற போது மருத்துவ முகக் கவசத்தினை அணிந்திருத்தல் வேண்டும். பயன்படுத்தும் போது முகக் கவசத்தினை தொடுதல் கூடாது, அறையினை விட்டு சென்ற பின்னர் முகக் கவசத்தினை அப்புறப்படுத்தி அதன் பின்னர் அவர்களது கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- நோயாளிகள் தனியான கோப்பைகள், நீர்க்குவளைகள், உணவு உண்ணப் பயன்படுத்தப்படும் கருவிகள் துவாய்கள் மற்றும் படுக்கை விரிப்புக்கள் என்பவற்றினை வைத்திருக்க வேண்டும். அவை சவர்க்காரம் மற்றும் நீரினால் கழுவப்படல் வேண்டும், பகிர்ந்துகொள்ளப்படக்கூடாது.
- நோயாளியினால் தொடுகைக்குள்ளாகும் மேற்பரப்புகள் குறைந்தபட்சம் தினமும் சுத்தம்செய்யப்படவும் தொற்று நீக்கம் செய்யப்படவும் வேண்டும்.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

- வீட்டில் வசிக்கும் ஒவ்வொருவரும் ஒழுங்காக சவர்க்காரம் கொண்டு நீரினால் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுதல் வேண்டும், விசேடமாக:
  - இருமல் அல்லது தும்மலின் பின்
  - உணவினைத் தயார் செய்வதற்கு முன்னர் தயார் செய்கையில் தயார் செய்த பின்னர்
  - சாப்பிவதற்கு முன்னர்
  - கழிப்பறையினைப் பயன்படுத்திய பின்னர்
  - நோய்வாய்ப்பட்ட நபரை கவனிப்பதற்கு முன் கவனித்த பின்னர்
  - கைகள் அழுக்காக தோன்றுகின்ற போது
- இருமல் அல்லது தும்மலின் போது முழங்கையினை மடித்து அல்லது பயன்படுத்திய பின்னர் உடனடியாக அகற்றக்கூடியதான அப்புறப்படுத்தக்கூடிய ரிகவினால் முடிக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
- அகற்றப்படுதற்கு முன்னர் நோயாளிடமிருந்தான கழிவுகள் நன்றாக மூடக்கூடிய பைகளில் பொதியடப்படல் வேண்டும்.

**கோவிட்-19 உடன் மக்கள் எவ்வளவு காலம் வீடு மற்றும் தனிமைப்படுத்தலில் இருத்தல் வேண்டும்?**

கோவிட்-19 உடன் வீட்டில் பராமரிக்கப்படும் மக்கள் அவர்கள் ஏனையோரிடமிருந்து நோயை கடத்தாமல் இருக்கும் நிலை வரும் வரையில் தனிமைப்படுத்தலில் இருத்தல் வேண்டும்:

- அறிகுறிகள் இருப்பவர்கள் அறிகுறிகள் ஏற்பட்ட முதலாவது நாளில் இருந்து குறைந்தது 10 நாட்கள் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளுதல் வேண்டும். அறிவுறிகள் முடிவுற்ற பின்னர்-காய்ச்சல் அல்லது சுவாச அறிகுறிகள் இன்றி, மேலும் 3 நாட்கள் தனிமைப்படுத்தலில் இருத்தல் வேண்டும்.
- அறிகுறிகளற்ற மக்கள் தொற்று உறுதிசெய்யப்பட்ட பின்னர் ஆக்குறைந்தது 10 நாட்கள் தனிமைப்படுத்தலில் இருத்தல் வேண்டும்.

**19 நோயினை இனங்காண்பதற்காக ஆய்வுகூடப்பரிசோதனைகள் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டுமா மற்றும் எப்போது இந்த பரிசோதனைகளை முன்னெடுப்பது?**

இந்த புத்தகத்தின் முன்னைய பகுதியில் கலந்துரையாடப்பட்டது போல துரித அன்ரிஜன் பரிசோதனை மற்றும் பீ.சீ.ஆர் பரிசோதனை என்பன கோவிட்-19 தொற்றினை கண்டறிய பரந்தளவில் பயன்படுத்தப்படும் பரிசோதனை வகைகளாகும். துரித அன்டியன் பரிசோதனையானது கொரோனா வைரஸின் புரத மாதிரியினை கண்டறிய மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. நோயாளர் சிகிச்சை நிலையம் அல்லது பொது வைத்தியசாலையின் வெளிநோயாளர் பிரிவு அல்லது தனியார் துறை வைத்தியசாலையில் இப்பரிசோதனையினை மேற்கொள்ள முடியும். வழமையாக முடிவுகள் மிக விரைவாக கிடைப்பதுடன் சில சமயங்களில் 15 நிமிடங்களில் முடிவுகள் கிடைக்கப்பெற முடியும். எனினும் தொற்று ஏற்பட்ட நபரில் வைரஸ் தொற்று அதிகரித்ததாக காணப்படுகின்ற போது துரித அன்டியன் பரிசோதனை மூலம் வைரஸினைக் கண்டறியக்கூடியதாக இருக்கும். எனவே உடலில் குறைந்தளவிலான வைரஸ்கள் காணப்படும் போது தொற்றுக்குள்ளான நபரிடமிருந்து இப் பரிசோதனைகளின் சரியான முடிவுகள் கிடைக்காமல் போகும். எனவே துரித அன்டிஜன் பரிசோதனைகளின் முடிவுகள் எப்போதும் துல்லியமற்றமையாக அமையலாம்.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

SARS-CoV-2 இணைக் கண்டறிவதில் “மிகவும் தரம்மிக்க” பரிசோதனையாக பீ.சீ.ஆர் பரிசோதனை அமைகின்றது. அறிகுறிகளற்றவர்களிலும்கூட SARS-CoV-2 வைரஸிற்கான மரபணுப் பொருள் மாதிரியினை இப் பரிசோதனை கண்டறிகின்றது. எனவே முடிவானது துரித அன்ரிஜன் பரிசோதனையினைவிட மிகவும் துல்லியமானதாக அமையும். முடிவுகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கான காலம் துரித அன்ரிஜன் பரிசோதனையினை விட நீண்டதாகும் என்பதுடன் அது பொதுவாக 2-3 நாட்கள் வரையானதாக அமையும்.

#### **பகுதி - 4 தொற்று பரவலைத் தடுக்க பொது மக்களால் முன்னெடுக்கக்கூடிய முன்னெச்சரிக்கை/ பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்**

கோவிட்-19 தொற்று அபாயத்தினைக் குறைத்துக்கொள்வதற்கும் மரணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய தொற்றில் இருந்து நீங்கள் நேசிக்கும் ஒருவரை பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கும் நீங்கள் பல்வேறு வகையான நடவடிக்கைகளை பின்பற்ற முடியும். புதிய வழமையினை பின்பற்றும் அதே வேளை உங்களதும் ஏனையோரதும் ஆபத்தினை குறைத்துக்கொள்வதற்கு கீழே குறிப்பிடப்பட்ட முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை பின்பற்றவும்.

- முகக்கவசம் அணிதல்
- முறையான கைகழுவும் நுட்பத்தினை பின்பற்றுதல்
- தேவைக்கேற்ப சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்துதல்
- பரிந்துரைக்கப்படும் பௌதீக இடைவெளியினை பேணுதல்
- தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொள்ளுதல்
- தேவைக்கேற்ப தொற்றுநீக்கி பயன்படுத்துதல்
- சனநெரிசலான இடங்கள், நெருங்கிய தொடர்பு இடங்கள், குறைவான இடவசதியினைக்கொண்ட மூடப்பட்ட பகுதிகளைத் தவிர்த்தல்

#### **முகக்கவசம் ஒன்றினை அணிதல்:**

தொற்றுக்குள்ளான நபரின் மூக்கு மற்றும் வாயிலிருந்து திரவத் தொங்கல்கள் மற்றும் வாயுத்துகள்களில் (இப் புத்தகத்தின் “கடத்தப்படும் முறை” இன் கீழ் கலந்துரையாடப்பட்டவாறு) SARS-CoV-2 வைரஸ் கடத்தப்படுவதனால் முகக்கவசம் ஒன்றினை அணிவது வைரஸ் கடத்தல் சங்கிலியினை உடைக்க சாத்தியமான ஒரு நடவடிக்கையாக அமைகின்றது. அது கடத்தலை கட்டுப்படுத்தவும் உயிரிகளை பாதுகாப்பதற்குமான முக்கிய நடவடிக்கையொன்றாகும். எனவே ஏனையோருடன் இருக்கும்போது வழமையான ஒரு பகுதியாக முகக்கவசம் ஒன்றினை அணிந்திருப்பது மிக முக்கியமான விடயமாக அமைகின்றது.

கோவிட்-19 இற்க எதிரான போதுமானளவு பாதுகாப்பு மட்டத்தினைப்பெற முகக்கவசம் ஒன்றினை அணிவது மாத்திரம் போதுமானதாக அமையாது. அது இந்த பகுதியின் பின்னைய பிரிவில் கலந்துரையாடப்பட உள்ள விரிவான பாதுகாப்பு நடவடிக்கையின் ஒரு பகுதியாக, முகக்கவசம் அணியப்படல் வேண்டும். அவற்றினை அதிக வினைத்திறன்மிக்கதாகக்கச்செய்ய அவற்றின் பொருத்தமான

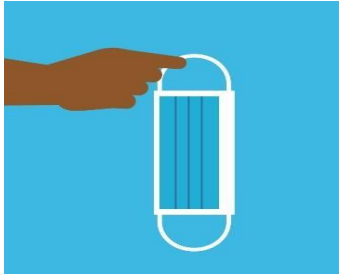


© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

பாவனை, களஞ்சியப்படுத்தல் மற்றும் சுத்தப்படுத்தல் அல்லது அப்புறப்படுத்தல் என்பன அவசியமானதாகும். வகையின் அடிப்படையில், ஆரோக்கியமான நபர்களை பாதுகாக்க அல்லது எதிர்காலத்தில் ஏற்படவிருக்கும் கடத்தலைப் பாதுகாக்க முகக்கவசங்கள் பயன்படுத்தப்படலாம்.

### முகக்கவசம் ஒன்றினை சரியான முறையில் அணிவது மற்றும் கையாள்வது எப்படி?

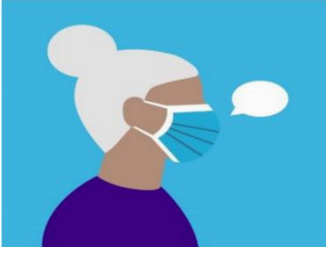
- முகக்கவசத்தினை அணிவற்கு முன்னரும் அதே போல அதனை கழற்றுக்கின்ற போதிலும் உங்களது கைகளை சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- முகத்தில் உள்ள முகக்கவசத்தினை தொடுகின்ற எந்த ஒரு வேளையிலும் உங்களது கைகளை சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- அது உங்கள் மூக்கு, வாய் மற்றும் தாடை என்பவற்றினை மூடியதாக இருப்பதனை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- முகக்கவசத்தினை கழற்றுக்கின்ற போது அது மருத்துவ முகக்கவசமாக இருக்குமாயின் சுத்தமான பிளாஸ்டிக் பையொன்றினுள் இட்டு வைத்து குப்பை தொட்டியில் அகற்றுதல் வேண்டும். அது துணியிலான முகக்கவசம் எனில் ஒவ்வொரு நாளும் அதனை கழுவ வேண்டும்.
- வால்வுடன்(valve) கூடியமுகக்கவசத்தினை பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- முகக்கவசம் அணிந்திருக்கின்ற போது இயலுமானவரை நீங்கள் ஏனையோரடமிருந்து பௌதீக இடைவெளியினைப் பேண வேண்டும். முகக்கவசங்களை அணிந்திருப்பது நீங்கள் ஆட்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பினைப் பேண முடியும் என்பதனைக் குறிக்காது.



உங்களது முகக்  
கவசங்களினை அணிகின்ற  
போதிலும் கழற்றுக்கின்ற  
போதிலும் பட்டிகள்  
அல்லது நூலில் மாத்திரம்  
தொடுங்கள்.

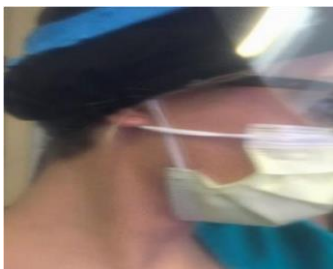


உங்களது முகக்கவசம் உங்களது மூக்கு, வாய்  
மற்றும் தாடை ஆகியவற்றினை மூடியிருப்பதனை  
உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அப் பகுதிகளை  
மூடுவதற்காக முகக்கவசத்தினை  
சரிசெய்வதாயின் அதற்கு முன்னரும் பின்னரும்  
கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.



முக்கவசம் ஊடாக நீங்கள்  
வசதியாக சுவாசிக்கவும்  
கதைக்கவும் முடியுமாக  
இருத்தலை  
உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்

முக்க கவசத்தினை எவ்வாறு அணியாதிருத்தல் வேண்டும்



**உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் வழிகாட்டலின்படி பின்வரும் குழுக்களுக்கு மருத்துவ முகக்கவசம் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது:**

- மருத்துவ நிலையங்களின் சுகாதார பணியாளர்கள்.
- தசைவலி, மெல்லிய இருமல், தொண்டை வலி, அல்லது சோர்வு போன்ற சிறிய அறிகுறிகள் கொண்டவர்கள் உள்ளடங்கலாக உடல்நலக்குறைவு காணப்படும் யாரேனும் ஒருவர்.
- கோவிட்-19 பரிசோதனை பெறுபேற்றிற்காக காத்திருக்கும் அல்லது நோய் உறுதிசெய்யப்பட்ட எவரேனும் ஒருவர்.
- சுகாதார பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கு வெளியே கோவிட்-19 சந்தேகத்திற்குரிய அல்லது உறுதிசெய்யப்பட்ட ஒருவரை பராமரிப்பவர்.

கோவிட்-19 இனால் கடுமையாக பாதிக்கப்படல் மற்றும் இறக்க வேண்டி ஏற்படுகின்ற அதிகூடிய அபாயம் உள்ளவர்களாக இருப்பதனால் பின்வரும் குழுவினருக்கும் மருத்துவ முகக்கவசம் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது:

- 60 வயதிற்கு மேற்பட்டோர்.
- நீண்டகால சுவாச நோய், இருதய நோய், புற்றுநோய், அதிக உடற்பருமன், நோயெதிர்ப்பு குறைபாடுகள் மற்றும் நீரிழிவு உள்ளடங்கலாக நீண்டகால நோயினைக்கொண்ட எந்த வயதினரும்.

**முகக்கவசம் அணிவது பற்றியதான முக்கிய குறிப்புகள்**

☞ 60 வயதிற்கு குறைவான மற்றும் நீண்டகால சுகாதார நிலைமைகளைக் கொண்டிராத பொது மக்களால் மருத்துவ ரீதியல்லாத, துணியினாலான முகக்கவசங்கள் பயன்படுத்தப்பட முடியும்.

☞ வைரஸ் பரவும் பகுதிகளில் முகக்கவசங்கள் அணியப்படுதல் வேண்டும்:

- நீங்கள் நெரிசலான இடங்களில் இருக்கின்ற போது,
- நீங்கள் ஏனையோரிடமிருந்து ஆகக்குறைந்தது 1 மீற்றர் தூரத்தில் இருக்கமுடியாத இடங்களில், மற்றும் குறைவான அல்லது அறியப்படாத காற்றோட்டம் உள்ள அறைகளில்

☞ காற்று மாற்றத்தின் வீதம், மீள் சுற்றுகை, மற்றும் வெளிப்புற தூய காற்று என்பவற்றில் தங்கியிருக்கும் காற்றோட்டத்தின் தரத்தினை தீர்மானிப்பதானது எப்போதும் இலகுவானதல்ல. எனவே உங்களுக்கு சந்தேகமிருப்பின் முகக்கவசம் ஒன்றினை அணிந்திருப்பதானது பாதுகாப்பானதாகும்.

☞ பரபரப்பான கடைகள், மதக் கட்டடங்கள், உணவு விடுதிகள், பாடசாலைகள், மற்றும் பொதுப் போக்குவரத்து போன்ற உட்புற பொது இடங்களில் ஏனையோரிடமிருந்து பௌதீக ரீதியிலான இடைவெளியினைப் பேண முடியாது போனால் முகக்கவசம் ஒன்றினை அணியவும்.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

☞ உங்களது வீட்டில் வசிக்கும் அங்கத்தரில்லாத விருந்தினர் ஒருவர் உங்களது வீட்டிற்கு வருகின்ற போது பௌதீக ரீதியிலான இடைவெளியினைப் பேண முடியாது போனால் அல்லது காற்றோட்டம் குறைவாக இருக்கின்ற போது முகக்கவசம் ஒன்றினை அணியவும்.

☞ நீங்கள் வெளியே இருக்கும் போது ஏனையோரிடமிருந்து பௌதீக ரீதியிலான இடைவெளியினைப் பேண முடியாதுபோனால் முகக்கவசம் ஒன்றினை அணியவும். பரபரப்பான சந்தைகள், சனநெரிசலான தெருக்கள் மற்றும் பஸ் தரிப்பிடங்கள் சில உதாரணங்களாகும்.

☞ சரியாக அணிகின்ற போது மருத்துவ ரீதியற்ற முகக்கவசங்களின் நீண்டகாலப் பாவனை, காபனீரொட்சைட் போதையினையோ ஒட்சிசன் குறைபாட்டினையோ ஏற்படுத்தாது.

### **உடற் பயிற்சியின் போது நான் முகக்கவசம் ஒன்றினை அணிந்திருக்க வேண்டுமா?**

கோவிட்-19 கடத்தப்படக்கூடிய பகுதியில் நீங்கள் இருந்தாலும் கூட உங்களது முச்சுவிடல் திறன் குறைவடையும் அபாயமுள்ளதால் தீவிரமான உடற்பயிற்சியின் போது முகக்கவசம் அணியப்படுதல் கூடாது. நீங்கள் எந்தளவிற்கு உடற்பயிற்சி செய்தாலும் ஏனையோரிடமிருந்து ஆகக் குறைந்தது 1 மீற்றர் தூரத்தில் இருத்தல் வேண்டும் என்பதுடன் நீங்கள் உட்பகுதியில் இருப்பீர்களாயின் போதுமானளவு காற்றோட்டம் கிடைப்பதனை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

### **எந்த துணியினாலான முகக்கவசத்தினை வாங்குவது அல்லது நானாக தயாரித்துக்கொள்வதாயின் எந்த துணி சாலப் பொருத்தமானதாக அமையும் என்பதனை தெரிவுசெய்துகொள்வது எப்படி?**

துணியினாலான முகக்கவசத்தினை தெரிவுசெய்கின்ற போது வடிகட்டல், சுவாசிக்கக்கூடிய தன்மை, மற்றும் பொருத்தத் தன்மை என்பவற்றினை சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள். பட்டை அல்லது பட்டியினைப் பயன்படுத்தி இழுபடக்கூடிய சிறிய சரிசெய்தலுடன் வசதியான இடத்தில் அது வைக்கப்படுதல் வேண்டும். தட்டையான அல்லது அகன்ற வாயுடைய முகக்கவசம் போன்ற பல்வேறு வகையான முகக்கவசங்கள் காணப்படுகின்றன. உங்களது மூக்கு, கன்னம் மற்றும் தாடை என்பவற்றுடன் நெருக்கமாக இருக்கக்கூடிய முகக்கவசம் ஒன்றினை தெரிவுசெய்துகொள்ளுங்கள். பேசும் போது முகக்கவசத்தின் விளிம்புகள் முகத்திற்கு மிக நெருக்கமாக இருக்காத போது துணி ஊடாக வடிகட்டப்பட்டதாக இல்லாதிருக்குமாயின் முகக்கவசத்தின் விளிம்புகள் ஊடாக காற்று ஊடுருவ முடியும். முகக் கவசத்தில் இருந்து வடிகட்டப்படாத சுவாசத்தினை அவை அனுமதிப்பதனால் வென்ஸ் மற்றும் வெளிச்சுவாச வால்புகளைக்கொண்ட முகக் கவசங்கள் அறிவுறுத்தப்படவில்லை.

### **பயன்படுத்துவதற்கு துணியினாலான சிறந்த முகக்கவசம் ஒன்றினை அடையாளம் கண்டுகொள்வது எப்படி?**

தரமான துணியினாலான முகக்கவசம் ஒன்று 3 அடுக்குகளில் இருத்தல் வேண்டும்: உட்புற அடுக்கு, நடுப்புற அடுக்கு மற்றும் வெளிப்புற அடுக்கு

- **உட்புற அடுக்கு:** உங்களது முகத்துடன் நேரடியான தொடர்பினைக்கொண்டதாக இது காணப்படும். உங்களது வெளிச்சுவாசத்திலிருந்தான திரவத் துளிகளை இலகுவாக உறிஞ்சுவதற்கு இயலுமானவாறு ஹெட்நோபோலிக் ஒன்றாக இது இருத்தல் வேண்டும். துணி கொட்டன் வகையாகவும் அழுக்கு அல்லது ஈரமேற்படும்போது அடையாளங்காண உதவக்கூடியதுமான வெள்ளை போன்ற இள நிறமுடையதாக இருத்தல் வேண்டும்.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

- **நடுப்புற அடுக்கு :** இது ஒரு வடி போல செயற்படுகிறது. இந்த அடுக்கிற்கான சிறந்த துணி வகை உறிஞ்சமுடியாத துணி வகையான பொலிப்போப்லின் ஆகும்.
- **வெளிப்புற அடுக்கு:** திரவத் துளிகள் மற்றும் ஈரப்பதத்தினை நீக்கும் துணியாகிய ஹைட்ரோபோபிக் துணியொன்றாக இது இருத்தல் வேண்டும். இது பொலிஸ்ரர் அல்லது பொலிஸ்ரர் கொட்டன் கலவை போன்ற உருவாக்கப்பட்ட துணி வகையாக இது இருக்கலாம்.

துணியினாலான முகக்கவசம் ஒன்றினை வாங்குவதெனில் மேலே குறிப்பிடப்பட்ட தேசிய செயலாற்றுகைத் தரத்திற்கு ஏற்றதாக இருக்கின்றதா என்பதனை சரிபார்த்து உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

**துணியினாலான முகக்கவசம் ஒன்றினை நான் எவ்வாறு அணிய, சுத்தப்படுத்த வேண்டும்?**

துணியினாலான முகக்கவசம் ஒன்றினை அணிதல்:

- முகக்கவசத்தினைத் தொடுவதற்கு முன்னர் மதுசார அடிப்படை கை சுத்திகரிப்பி அல்லது சவர்க்காரம் மற்றும் நீரினால் உங்களது கைகளை கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.
- முகக்கவசத்தினுள் கிழிவுகள் அல்லது துளைகள் இருக்கின்றனவா என்பதனை பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். சேதமடைந்த முகக்கவசத்தினை பயன்படுத்த வேண்டும்.
- வாய், மூக்கு மற்றும் தாடை என்பவற்றினை மூடும் வகையில், பக்கங்கள் மீது இடைவெளியில்லாமல் முடியிருக்குமாறு முகக்கவசத்தினை சரிசெய்துகொள்ளுங்கள்.
- உங்களது தலை அல்லது காதுகளுக்கு பின்னாக அமையுமாறு முகக்கவசத்தின் பட்டகளை விடுங்கள். உங்களது முகத்தின் பக்கத்தில் மேல் இது இடைவெளிகளை ஏற்படுத்துமென்பதனால் பட்டகளை குறுக்காக இருக்குமாறு அணிந்துகொள்ளாதீர்கள்.
- முகக்கவசம் அணிந்திருக்கும் போது அதனைத் தொடுவதனைத் தவிர்க்கவும். அதனைத் தொட்டால் உங்களது கைகளை கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களது முகக்கவசம் அழுக்கடைந்தால் அல்லது ஈரமடைந்தால் அதனை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள்.

**துணியிலான முகக்கவசத்தினை எவ்வாறு கழற்றுவது மற்றும் பாதுகாத்து வைப்பது?**

- முகக்கவசத்தினைக் கழற்றுவதற்கு முன்னர் கைகளை சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- முகக்கவசத்தின் முன்பக்கத்தினை தொடாது காதில் கொழுவப்பட்டிருக்கும் முகக்கவசத்தினது பட்டிகளில் இருந்து அகற்றுவதன் மூலம் முகக்கவசத்தினைக் கழற்ற வேண்டும்.
- உங்களது துணியிலான முகக்கவசம் அழுக்கில்லாது அல்லது ஈரமற்றிருப்பின் அதனை மீண்டும் பயன்படுத்துவதற்கு நீங்கள் எண்ணினால் சுத்தமான பிளாஸ்டிக் இனால் ஆன மூடிய பையில் இட்டு வைக்கவும். அதனை நீங்கள் மீண்டும் பயன்படுத்தவேண்டியிருப்பின் பையில் இருந்து அதனை அகற்றுகின்ற போது பிளாஸ்டிக்கினாலான காதில் கொழுவும் முகக்கவசத்தினது பட்டிகளில் பிடித்துக்கொள்ளுதல் வேண்டும். உங்களது முகக்கவசங்களை ஒரு நாளைக்கு ஒருமுறை சுத்தம்செய்துகொள்ளுங்கள்.
- முகக்கவசத்தினை அகற்றிய பின்னர் உங்களது கைகளை சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

### துணியினாலான முகக்கவசம் ஒன்றினை சுத்தம்செய்வது எப்படி?

- துணியினாலான முகக் கவசத்தினை சவர்க்காரம் அல்லது டிரேஜினினால் சுடு நீரில் (60 டிகிரி சென்ரிகிறேட் / 140 டிகிரி பரணைற்) குறைந்தது ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடைவையாவது கழுவுதல் வேண்டும்.
- சுடுநீரில் முகக்கவசத்தினை கழுவுவது என்பது சாத்தியமில்லை முகக்கவசத்தினை எனில் சவர்க்காரம் அல்லது டிரேஜினினால் அறை வெப்பநிலை நீரில் கழுவுவும். பின்னர் முகக் கவசத்தினை சுடு நீரில் 1 நிமிடம் கொதிக்க வைக்கவும்.

### பொதுவான குறிப்புகள்:

- முகக்கவசத்தினை தொடுவதற்கு முன்னர் உங்கள் கைகளை சுத்தம்செய்துகொள்வதனை உறுதிசெய்துகொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் உங்களுக்கென தனியான முகக்கவசத்தினை வைத்திருப்பதுடன் அதனை ஏனையவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளாதிருத்தலை உறுதிசெய்துகொள்ளுங்கள்.
- ஏனையோருடன் பேசுகின்ற போது முகக் கவசத்தினை தாடைக்கு கீழே இழுத்தல் அல்லது கழற்றுதலை போன்றவற்றினை செய்வதை / செய்யத் தூண்டுவதைத் தவிர்த்தல்.
- உங்களது முகக்கவசத்தினை உங்களது கையில் அல்லது மணிக்கட்டில் விடவேண்டாம். உங்களது தாடை அல்லது கழுத்தில் இறக்கிவிட வேண்டாம். பதிலாக சுத்தமான பிளாஸ்டிக் பையினுள் இட்டு வையுங்கள்.

### மருத்துவ முகக்கவசம் ஒன்றினை எவ்வாறு அணிவது மற்றும் கழற்றுவது?

மருத்துவ முகக்கவசத்தினை அணிவது :

- முகக்கவசத்தினை தொடுவதற்கு முன்னர் மதுசார அடிப்படை கை சுத்திகரிப்பு திரவம் அல்லது சவர்க்காரம்கொண்டு நீரினால் உங்களது கைகளை சுத்தப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- முகக்கவசத்தினுள் கிளிவுகள், ஓட்டைகள் இருக்கின்றனவா என்பதனை சோதித்துக்கொள்ளுங்கள். முன்னர் அணியப்பட்டிருக்கும் அல்லது சேதப்படுத்தப்பட்டிருக்கும் முகக்கவசத்தினை பயன்படுத்த வேண்டாம்.
- எந்தப் பக்கம் வெளியே என்பதனை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். வெளிப்பக்கம் வழமையாக உலோக துண்டு காணப்படும் பக்கமாக அமையும்.
- பின்னர் முகக்கவசத்தின் உட்பக்கத்தினை இனங்கண்டுகொள்ளுங்கள். அது வழமையாக வெள்ளைப் பக்கமாக இருக்கும்.
- உங்களது முகத்தில் முகக்கவசத்தினை மூக்கு, வாய், மற்றும் தாடை ஆகியவற்றை மூடும் வகையிலாக அணிந்துகொள்ளுங்கள். உங்களது முகத்திற்கும் முகக்கவசத்திற்கும் இடையே எந்தவொரு இடைவெளியும் காணப்படக்கூடாது. உங்களது தலை அல்லது காதுகளுக்கு பின்னால் பட்டிகளை விடவும். பட்டிகளை குறுக்காக இருக்குமாறு அணிய வேண்டாம். ஏனெனில் இது முகக்கவசத்தின் பக்கத்தின் மேல் இடைவெளியினை ஏற்படுத்த முடியும்.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

- உங்களது முக்கின் வடிவத்தில் இருக்குமாறு உலோகப் பட்டியினை மடித்துவிடுங்கள்.
- முகக்கவசத்தின் பயன்படுத்துகின்ற போது மாசடைவதனைத் தவிர்ப்பதற்கு முன்பக்கத்தினை தொடுதல் கூடாது. எதிர்பாராத விதமாக அவ்வாறு தொட்டால் உங்களது கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்

**மருத்துவ முகக்கவசத்தினை கழற்றுதல் :**

- முகக்கவசத்தினை தொடுவதற்கு முன்னர் மதுசார அடிப்படை கை சுத்திகரிப்பு திரவம் மற்றும் சவாக்காரம்கொண்டு நீரினால் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.
- முகக்கவசத்தின் முன்பக்கத்தினுள் தொடாது தலை அல்லது காதிற்கு பின்புறம் இருந்து பட்டியினை அகற்றுதல் வேண்டும்.
- முகக் கவசத்தினை அகற்றுக்கின்ற போது அதனை முன்பக்கமாக பக்கவாட்டில் முகத்தில் இருந்து முகக் கவசத்தினை கழற்றுதல் வேண்டும்.
- மருத்துவ முகக்கவசங்களை ஒரு முறை மாத்திரமே பயன்படுத்த முடியும். அந்த முகக்கவசத்தினை உடனடியாக வெளியேற்றுங்கள், மூடப்பட்ட பெட்டியினுள் போடுதல் விரும்பத்தக்கது.
- முகக்கவசத்தினை தொட்டதன் பின்னர் உங்களது கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.
- அழுக்கடைந்தால் அல்லது ஈரமடைந்தால் உடனடியாக அதனை மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். முகக் கவசத்தின் நிலை குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

**மருத்துவ முகக்கவசம் மற்றும் N95s போன்ற சுவாசக் கருவிகள் ஆகியவற்றிற்கு இடையிலான வித்தியாசம் என்ன ?**

மருத்துவ முகக் கவசங்கள்:

- செயற்கையான நெய்யப்படாத 3 அடுக்குகளைக் கொண்டிருக்கின்றன.
- வடிகட்டல் அமைப்புகள் நடுவில் காணப்படுகின்றன.
- பல்வேறு தடிப்புக்களில் காணப்படுகின்றன.
- பல்வேறு மட்டத்தினாலான திரவ – எதிர்ப்பு மற்றும் வடிகட்டல்களைக் கொண்டிருக்கின்றன.

சுவாசக் கருவிகள் ( வடிகட்டல் முகமுடி சுவாசக் கருவி எனவும் அறியப்படுகிறது) FFP2, FFP3, N95, N99 போன்ற வேறுபட்ட செயல்திறன் மட்டங்களில் காணப்படுகின்றன. மருத்துவ முகக்கவசம் மற்றும் வடிகட்டல் சுவாசக் கருவிகள் என்பன அவற்றின் பாதுகாப்பு மதிப்பில் ஒன்றையொன்று ஒத்தவையாகும். எனினும் வடிகட்டல் சுவாசக் கருவிகள் அவற்றிற்கு சிறப்பாக பொருந்தக்கூடிய சில கூறுகளைக் கொண்டிருப்பதனால் சில நடைமுறைகள் மற்றும் சந்தர்ப்பங்களில் விசேடமானவையாக அமைகின்றன. ஏரோசல் பிறப்பாக்கல் நடைமுறைகள் முன்னெடுக்கப்படும் இடங்கள் மற்றும் பகுதிகளில் கோவிட்-19 நோயாளிகளை பாதுகாக்கும் சுகாதார பராமரிப்பு பணியாளர்களைப் பாதுகாக்க சுவாசக் கருவிகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. சுகாதார பராமரிப்பு பணியாளர்கள் சுவாச கருவிகளைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர் அவர்கள் தாம் சரியான அளவிலானவற்றை அணிகிறார்களா என்பதனை உறுதிப்படுத்துவதற்காக அவற்றினை அணிந்து பொருத்தப்பட்டு சோதனையினை மேற்கொண்டு பார்த்தல் வேண்டும். நன்றாக

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

பொருந்தாத சுவாசக்கருவிகளை அணிவதும் அணிந்திருப்பவருக்கு அதே பாதுகாப்பினை அளிக்காது. பக்கங்களின் ஊடாக முகக் கவசத்தின் உட்பக்கத்தில் அது சிறிய துகள்களை அனுமதிக்கலாம்.

### **சுவாசக கருவிகள், வால்புகளுடன் கூடிய KN95 போன்ற முகக் கவசங்களை அணிதல்**

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் வெளியேற்றுகை வால்புகள்கொண்ட முகக்கவசங்கள் மற்றும் சுவாசக் கருவிகளை பயன்படுத்த அறிவுறுத்தவில்லை. உட்கவசத்தின் போது வால்புகள் மூடப்படுவதனால் சுவாசத்தின் போது தூசு மற்றும் துகள்களில் இருந்து பாதுகாப்பதற்காக தொழிற்துறை பணியாளர்களுக்காக இந்த முகமூடிகள் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன. எனினும் வெளிச்சுவாசத்தின் போது சுவாசத்தை இலகுபடுத்துவதற்காக வால்புகள் திறக்கப்படுகின்றன. ஆனால் வால்புகள் திறக்கப்படுவதன் ஊடாக ஏதேனும் வைரஸ்களும் உள்ளே செல்ல வழிவகுக்கிறது. கோவிட்-19 மற்றும் ஏனைய சுவாச வைரஸ் பரவுவதனைத் தடுப்பதில் இம்முகக் கவசம் வினைத்திறன் அற்றதாக காணப்படுகின்றது.

### **கோவிட்-19 பரவலில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்வதற்காக கையுறைகளைப் பயன்படுத்துதல்**

சமூகமொன்றில் உள்ள மக்களால் கையுறைகள் பயன்படுத்தப்படுவதனை உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் அறிவுறுத்தவில்லை. அதற்குப் பதிலாக சந்தைகள், பொது/ தனியார் கட்டடங்களின் வாயில்கள் போன்ற பொதுவான இடங்களின் நுழைவாயில்கள் மற்றும் வெளியேறும் இடங்களில் பொது கை சுகாதார நிலையங்களை அமைக்க உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் ஊக்குவிக்கின்றது. மக்களின் கைகளால் கிருமிகள் கெண்டுவரப்படுவதனை குறைக்க இது உதவுகிறது, கை சுகாதார செயன்முறைகளை பரந்தளவில் அதிகரிப்பதனால் கோவிட்-19 மற்றும் ஏனைய தொற்றுக்கள் பரவலில் இருந்து பாதுகாக்க எம்மால் உதவ முடியும்.

### **முறையான கைகழுவும் நுட்பத்தினைப் பின்பற்றுதல்**

கை கழுவுதல் என்பது உடல் ரீதியாக அல்லது இயந்திர ரீதியாக அழுக்குகள், கரிம பொருட்கள் மற்றும் நுண்ணுயிர்களை அகற்றுவதற்காக கை சுகாதாரத்தினை செயற்படுத்துகின்ற ஒரு நடவடிக்கையாகும். வெற்று அல்லது நுண்ணயிர்க்கொல்லி சவர்க்காரம் கொண்டு நீரினால் கைகளைக் கழுவுதலானது கைச் சுகாதாரத்தினைப் பேண பரவலாக பயன்படுத்தப்படும் முறையாகும். நாள் முழுவதும் பல்வேறு விதமான மேற்பரப்புக்களுடன் கைகள் தொடுகையறுவதனால் அவை அழுக்கு, வைரஸ் மற்றும் பக்ரீரியாக்களை கடத்தும் முதன்மையான காவியாக அவை விளங்குகின்றன. எனவே கை கழுவுதலின் முக்கியத்துவத்தினை குறைத்து மதிப்பிட முடியாது. நீங்கள் சரியான கை கழுவும் நுட்பத்தினைப் பின்பற்றாதுவிடின் குறிப்பாக கோவிட்-19 சந்தர்ப்பங்களில் மேற்பரப்பிலிருந்து உங்களது கைகளினூடாக வைரஸ் இலகுவாக கடத்தப்பட்டு உங்களுக்கும் ஏனையோரிடும் தொற்று ஏற்படுவதற்கு அது வழிவகுக்கும். உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினால் பரிந்துரைக்கப்பட்டதன்படி முறையான கைகளுவுதல் நுட்பத்தில் பின்பற்றவேண்டி 7 படமுறைகள் காணப்படுகின்றன.



© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

## கை கழுவுதலின் ஏழு படிமுறைகள்

உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினால் அறிவுறுத்தப்பட்டதன்படி இந்த 7 கை கழுவும் படிமுறைகள் முழுமையான சுத்தப்படுத்தலுக்கு வினைத்திறன் மிக்கதும் இலகுவானதுமானதுமக அமைகிறது.

பரிந்துரைக்கப்படும் கை கழுவும் நேரம் குறைந்தது 20 செக்கன்களாகும். எனவே இந்த அனைத்து படிமுறைகளையும் நிறைவு செய்வதனை நீங்கள் உறுதிப்படுத்துக்கொள்வதுடன் அவற்றினை நிறைவேற்றும்போது அவசரப்படுதல் கூடாது.

### படிமுறை 1: கைகளை ஈரப்படுத்தல்

உங்கள் கைகளை நனைத்து நல்ல நுரையொன்றினை உருவாக்கிக்கொள்ள போதுமானளவு பாய்ம சவர்க்காரத்தினை பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். நீரின் வெப்பநிலை 35°செல்சியஸ் மற்றும் 45° செல்சியஸ் இற்கு இடைப்பட்டதாக இருத்தல் வேண்டும்.



### படிமுறை 2: உள்ளங்கைகளை ஒன்றோடு ஒன்று தேய்த்துக்கொள்ளுதல்

உங்களது உள்ளங்கைகளை வட்ட வடிவில் ஒன்றோடு ஒன்று தேய்த்துக்கொள்ளுங்கள். மணிக்கூட்டுத் திசை மற்றும் மணிக்கூட்டு எதிர்த்திசையாக சுழற்றங்கள்.



© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

### படிமுறை 3: கைகளின் பின்புறங்களை தேய்த்துக் கொள்ளல்

மற்றைய கையினூடாக உங்களது கை விரல்களை இணைத்து உங்களது இடது கையின் பின்புறத்தினைத் தேய்க்க உங்களது வலது உள்ளங்கையினைப் பயன்படுத்தவும். பின்பு கைகளை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும்.



### படிமுறை 4: உங்களது விரல்களை ஒன்றோடு ஒன்று இணைத்துக்கொள்ளுதல்



கைகள் ஒன்றோடு ஒன்று இணைந்துகொள்ளுமாறு ஒன்றை ஒன்று பார்க்குமாறு கைவிரல்களை ஒன்றோடு ஒன்று இணைத்துக்கொள்ளுங்கள். பின்னர் உங்களது உள்ளங்கையினையும் விரல்களையும் ஒன்றாக தேய்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

### படிமுறை 5: விரல்களைக் குவித்தல்

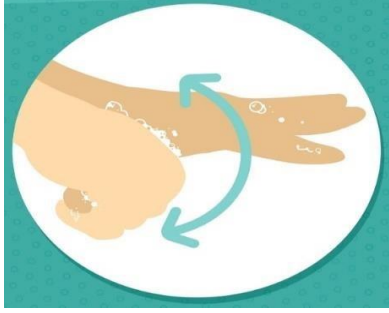
கைகள் இரண்டினையும் ஒன்றாக குவித்து வலது கை விரல்களின் பின்புறத்தினை இடது கை விரல்களினால் அழுத்தித் தேய்க்கவும். பின்பு கைகளை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும்.



© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

### படிமுறை 6 : கட்டை விரல்களை சுத்தப்படுத்தல்

வலது கையின் கட்டைவிரலை இடது உள்ளங்கையில் வைத்து சுழற்றி நன்றாக தேய்க்கவும். பின்பு கைகளை மாற்றி மீண்டும் செய்யவும்.



### படிமுறை 7: உங்களது கை விரல்கள் கொண்டு உள்ளங்கையினை தேய்த்துக்கொள்ளுங்கள்

உங்களது இடது பக்க உள்ளங்கையின் மீது உங்களது கைவிரல்களை வைத்து வட்ட வடிவில் தேய்த்துக்கொள்ளுங்கள். பின்னர் கைகளை மாற்றி மீண்டும் செய்யுங்கள்.



நீங்கள் இந்த கைகழுவும் நுட்பத்தினை ஒருதரம் பின்பற்றியதும் இளம் சூடான ஓடும் நீரினால் கைகளை முழுமையாக தேய்த்து சுத்தமான அகற்றக்கூடிய கடதாசித் துடைப்பான்களினால் (Paper towel) காயவைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

உங்களது கைகளை காயவைத்துக்கொள்வதற்கான மிக சுகாதாரமான வழி கடதாசித் துடைப்பான்களை (Paper towel) பயன்படுத்துவதாகும். ஆனால் உங்களது பணியிடங்களில் தானியங்கும் கை காயவைக்கும் இயந்திரத்தினையும் பயன்படுத்தலாம். அப்படியெனில் உங்களது சுத்தப்படுத்திய கைகளால் கை காயவைக்கும் இயந்திரத்தின் எந்த ஒரு பகுதியினையும் நீங்கள் தொடாதிருப்பதனை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுதல் வேண்டும். அதுபோலவே உங்களது கைகள் மீது கடத்தப்பட முடியுமான ஆபத்தான மட்டத்தலான நுண்ணுயிர்களை அவை தேக்கி வைத்திருப்பதனால் உங்களது கைகளை காய வைப்பதற்காக மீள் பயன்படுத்தக்கூடிய துவாயொன்றினை ஒருபோதும் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

உங்களது நீக்குழாய்கள் தானியங்கும் தன்மையினைக் கொண்டிருப்பின் அதனை அறிவுறுத்தியவாறு பயன்படுத்துங்கள். அப்படி இல்லை எனில் நீக்குழாயினை மூடுவதற்காக அகற்றக்கூடிய கடதாசித் துடைப்பான் (Paper towel) ஒன்றினைப் பயன்படுத்துங்கள்.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

## தேவைக்கேற்ப சுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்தல்

“சொற் பதங்கள்” இன்கீழ் இப் புத்தகத்தின் முன்னைய பிரிவில் சுத்திகரிப்பு செயன்முறை பற்றி ஏற்கனவே கலந்துரையாடப்பட்டிருக்கின்றது. இந்த பிரிவில் கைச் சுகாதாரத்திற்காக சுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்துதல் பற்றிக்கொள்வது பற்றிய சில முக்கிய விடயங்களை வழங்க எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

- உலக சுகாதார நிறுவனம் பரிந்துரைப்பது போல் மதுசார அடிப்படை சுத்திகரிப்பான் பயன்படுத்துவதற்கு அனைவருக்கும் பாதுகாப்பானதாகும். சுத்திகரிப்பானில் உள்ள மதுசாரம் ஏதேனும் தொடர்புடைய சுகாதாரப் பிரச்சினைகளை உண்டாக்கியதாக காட்டப்படவில்லை. தோலினுள் சொற்ப அளிவிலான மதுசாரம் உறிஞ்சப்படுவதுடன் பெருமளவான உற்பத்திகள் தோல் வரட்சியினைக் குறைப்பதற்கு மென்மையூட்டும் தன்மையான பதார்த்தம் (ஈரலிப்புத் தன்மையுடன்கூடிய மென்மையாக்கும் ஊடகம்) ஒன்றினைக் கொண்டுள்ளன. ஒவ்வாமையுடன் தொடர்புடைய தோல் அழற்சி பின்புறக் கையின் முடி வெளுத்தல் என்பன மதுசாரம் காரணமாக மிக அரிதாக ஏற்படும் பாதகமான விளைவுகளாகும். தற்செயலான வீக்கம் மற்றும் மயக்கம் என்பன மிக அரிதாகவே இடம்பெறுகின்றன.
- மதுசார அடிப்படை சுத்திகரிப்பான் பக்நீரியாவிற்கு எதிரான நோயெதிர்ப்பு சக்தியினை உருவாக்குவதில்லை. ஏனைய நுண்ணுயிர்க்கொல்லி, மற்றும் நுண்ணயிர் எதிர்ப்பிகள் போலல்லாது மதுசார அடிப்படை சுத்திகரிப்பு திரவங்கள் நோயெதிர்ப்பு சக்தியினை உருவாக்குவதாக தெரியவில்லை.
- கையுறைகளை அணிவது கிருமிகளை ஒரு மேற்பரப்பில் இருந்து இன்னொரு மேற்பரப்பிற்கு கொண்டுசெல்வதோடு அவற்றினை அகற்றும் போது உங்களது கைகள் மாசுபடுத்தப்படும் அபாயமுள்ளது. **கையுறைகளை அணிவது என்பது கைகளை சுத்தப்படுத்துவதனை ஈடுசெய்யாது.** சுகாதார பணியாளர்கள் குறிப்பிட்ட வேலைகளுக்காக மாத்திரமே கையுறைகளை அணிகின்றனர்.
- உங்களது கைகளின் அனைத்து மேற்பரப்புக்கும் போதுமானளவு மதுசார அடிப்படை சுத்திகரிப்பானை உள்ளங்கை முழுவதிலும் பூசிக்கொள்ளுங்கள். உள்ளங்கைகள் வரட்சியாகும் வரை கைகளை ஒன்றோடு ஒன்று தேய்த்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த முழுமையான செயற்பாடும் குறைந்த பட்சம் 20-30 செக்கன்கள் இடம்பெற வேண்டும்.
- மதுசார அடிப்படை சுத்திகரிப்பானால் உங்களது கைகளை சுத்திகரிக்கின்ற போது வெப்பப்படுத்தல், நிலையான மின்சாரம், திறந்த தீச்சுவாலை உள்ளடங்களாக ஏதேனும் செயற்பாடுகளை செய்வதற்கு முன்னர் நன்றாக காயும் வரை உங்களது கைகளை தேய்த்துக்கொள்ளுங்கள். அது தீப்பற்றக்கூடியது என்பதனால் சுத்திகரிப்பான் கொள்கலன்களை நெருப்பு மற்றும் வெப்பம் என்பவற்றிலிருந்து தள்ளி வையுங்கள்.
- குறைந்தது 60% மதுசாரத்தினை உள்ளடக்கிய மதுசார அடிப்படை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்தவும். சிறு பிள்ளைகள், குறிப்பாக பாடசாலைகள் மற்றும் சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையங்களில் உள்ள சிறுவர்கள் கை சுத்திகரிப்பானைப் பயன்படுத்தும் போது மதுசார ஒவ்வாமையில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள அவர்களை மேற்பார்வை செய்ய வேண்டும்.
- கைச் சுத்திகரிப்பான் வரட்சியடைவதற்கு முன்னர் அதனை **துடைக்கவோ அல்லது கழுவவோ வேண்டாம்.**

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

- சவர்க்காரம் மற்றும் நீரினால் கைகளை சுத்தம்செய்வதற்கும் கை சுத்திகரிப்பனைப் பயன்படுத்துவதற்கும் இடையில் முக்கியமான வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் கைகளில் இருந்து அனைத்து வகையான கிருமிகளையும் அகற்றுகின்ற அதே வேளை சுத்திகரிப்பானது தோலின் மீதுள்ள குறிப்பிட்ட கிருமிகளை மாத்திரம் கொள்கின்றது. மதுசார அடிப்படை கை சுத்திகரிப்பான் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் கிருமிகளின் எண்ணிக்கையினை விரைவாக குறைக்க முடியும் எனினும் அவை கை கழுவுதலுக்கு அடுத்ததே ஆகும். குறிப்பிட்ட சில வகையான கிருமிகளை அகற்றுவதில் கை சுத்திகரிப்பானைவிட சவர்க்காரம் மற்றும் நீர் என்பன அதிக வினைதிறன் மிக்கவையாக அமைகின்றன.
- கை சுத்திகரிப்பானானது பூச்சிகொல்லிகள் மற்றும் ஈயம் போல வைரமான உலோகங்கள் போன்ற தீங்கு ஏற்படுத்தும் இரசாயனங்களையும் அகற்றாது போகலாம்.
- கை கழுவுதலானது கைகளில் உள்ள அனைத்து வகையான கிருமிகள், பூச்சிகொல்லிகள், உலோகங்களின் அளவினைக் குறைக்கின்றது. எப்போது கைகளைச் சுத்தப்படுத்தல் வேண்டும் மற்றும் நோயில் இருந்து பாதுகாப்புப்பெற எந்த முறையினைப் பாவிப்பது என்பதனை அறிந்திருப்பது உங்களுக்கு சிறந்த பலனைத்தரும்.
- இது கண்களின் மேற்பரப்பிற்கு எரி காயம் மற்றும் சேதத்தினை ஏற்படுத்தும் என்பதனால் விசேடமாக உங்களது கண்களில் கை சுத்திகரிப்பான் படாமல் இருப்பதில் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். கண் மட்டத்திற்கு பொருத்தப்பட்டிருக்கும் சுத்திகரிப்பான்கள் தெறிக்கப்பட முடியும் என்பதனால் அண்மையில் சிறிய பிள்ளைகள் இருக்கின்ற போது பெரும்பாலும் அவர்களைக் கண்காணிக்கவும்.
- கை சுத்திகரிப்பான் உங்களது கண்களில் பட்டுவிட்டால் முடிந்தளவு விரைவாக உங்களது கண்களை நீரினால் நன்றாக கழுவிக்கொண்டு உரிய ஆலோசனையினைப் பெறுவதற்கு வைத்தியர் ஒருவரை அல்லது சுகாதார பராமரிப்பு வழங்குனர் ஒருவரை அழைக்கவும்.
- கார் போன்ற மூடப்பட்ட பகுதியொன்றில் நீங்கள் கைச் சுத்திகரிப்பு திரவத்தினைப் பயன்படுத்துவீர்கள் எனில் கைச் சுத்திகரிப்பான் உலரும்வரை காற்றோட்டத்தினை அதிகரிப்பதற்காக ஜன்னல்களை திறந்து விடவும்.
- உங்களது கைகள் வெளிப்படையாக அழுக்காக அல்லதுஎண்ணைத் தன்மையாக காணப்படுமாயின்-உதாரணமாக வீட்டுத்தோட்டம், வெளிப்பகுதியில் விளையாடுதல், மீன்பிடித்தல் அல்லது முகாமிடல் போன்றவற்றின் பின்னர் கைச் சுத்திகரிப்பானை பயன்படுத்த வேண்டாம். கை கழுவுக்கூடிய இடமொன்று காணப்படுமாயின் அதற்குப் பதிலாக சவர்க்காரத்தினாலும் நீரினாலும் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.

### தேவையேற்படும் போது தொற்று நீக்கியினைப் பயன்படுத்துதல்

கோவிட்-19 வைரஸ் பரவுவதற்கான திறனைக் குறைப்பதற்கு விசேடமாக வீடு, அலுவலகம், பாடசாலைகள், பல்கலைக்கழகங்கள் உடற்பயிற்சி நிலையங்கள், பொதுப் பயன்பாட்டு கட்டிடங்கள், சந்தைகள் போக்குவரத்து மற்றும் வியாபார நிலையங்கள் அல்லது, உணவு விடுதிகள் போன்ற சுகாதாரம்சாரா பராமரிப்பு இடங்களில் தொற்றுநீக்கல் செயற்பாடுகள் முக்கியமானவையாகும். இந்த

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

சுகாதாரம்சாரா பராமரிப்பு நிலையங்களில் அதிக தொடுகைக்கு உள்ளாகும் மேற்பரப்புகள் முன்னுரிமையளிக்கப்பட்ட தொற்று நீக்கலுக்காக இனங்காணப்படல் வேண்டும். அத்தகைய அதிக தொடுகைக்கு உள்ளாகும் மேற்பரப்புகள் கதவு, ஜன்னல் கைபிடுகள், சமயலறை மற்றும் உணவு தயாரிக்கும் பகுதிகள், கரும் பீட முன்பக்கம், குளியலறை மேற்பரப்புக்கள், கழிப்பறை மற்றும் நீர்க்குழாய்கள், தொடுகை திரையினைக்கொண்ட தனிநபர் சாதனங்கள், தனிநபர் கணினி விசைப்பலகைகள், பணியிட மேற்பரப்புகள். மற்றும் பொதுவான வாகனங்களின் (பஸ்கள், வான்கள், முச்சக்கர வண்டிகள் ) கைபிடுகள் போன்றவற்றினை உள்ளடக்கக்கூடும்.

**சுகாதாரம்சாரா பராமரிப்பு ஒழுங்கமைப்புக்களில் கோவிட்-19 இற்கு எதிராக எந்த மேற்பரப்பு தொற்று நீக்கி வினைத்திறனாக அமையும்?**

சுகாதாரம்சாரா பராமரிப்பு நிலையங்களில் 0.1% அல்லது 1,000ppm (நீரின் 49 பகுதிகளுக்கு சக்திமிக்க வீட்டு பிளீச் இன் 5 % இன் ஒரு பகுதி) பரிந்துரைக்கப்பட்ட அளவில் சோடியம் ஹைப்போகுளோரைட் (பிளீச் அல்லது குளோரின்) பயன்படுத்தப்படலாம். மேற்பரப்பு தொற்று நீக்கத்திற்காக 70-90% அளவில் உள்ள மதுசாரத்தினைப் பயன்படுத்த முடியும். அழுக்கினை அகற்றுவதற்காக முதலில் மேற்பரப்பானது சவர்க்காரம் மற்றும் டிரேஜென்ட் கொண்டு நீரினால் சுத்தம்செய்யப்படல் வேண்டும். சுத்தப்படுத்தலானது எப்போதும் அழுக்கு குறைவான பகுதியில் (மிகவும் சுத்தமான பகுதி) ஆரம்பிக்கப்பட்டு அழுக்கு அதிகம் உள்ள பகுதிக்கு (மிகவும் அழுக்கான பகுதி) இடம்பெறுதல் வேண்டும்.

அனைத்து தொற்றுநீக்கிகளும் நேரடியாக சூரிய வெளிச்சத்தினைப்பெறாத நல்ல காற்றோட்டமான மூடப்பட்ட பகுதியொன்றில் களஞ்சியப்படுத்தப்பட்டு ஒவ்வொரு நாளும் புதிதாக தயாரிக்கப்படுதல் வேண்டும்.

தூவிதல் ஊடாக உட்புற இடங்களில் தொற்று நீக்கியினை நாளாந்தம் பயன்படுத்துகின்றமையானது கோவிட்-19 இற்கு பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. தொற்றுநீக்கிகள் பயன்படுத்தப்படவேண்டுமாயின் அவற்றினை துணி அல்லது துடைப்பானால் நனைத்து பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

**தொற்று நீக்கிகளைப் பயன்படுத்துகின்ற போது எத்தகைய பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை முன்னெடுக்க வேண்டும்?**

பின்வரும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை பின்பற்றுவதனால் தொற்றுநீக்கிகளைப் பயன்படுத்துகின்ற போது உங்களுக்கு ஏற்படும் ஆபத்துக்களை குறைத்துக்கொள்வது அவசியமாகும்.

- மேற்பரப்புகள் சேதமடைவதனை தவிர்ப்பதற்கும் வீட்டில் வசிக்கும் அங்கத்தவர்களின் (அல்லது பொது இடங்களைப் பயன்படுத்துவோர்) மீது ஏற்படக்கூடிய பாதகமான விளைவுகளைத் தவிர்க்க அல்லது குறைக்க தொற்று நீக்கி மற்றும் அதன் செறிவு என்பன கவனமான முறையில் தெரிவுசெய்யப்படுதல் வேண்டும்.
- கலவையானது சுவாசக்குழாய் சார்ந்த எரிவு, மற்றும் அபாயகரமான வாயுக்களை வெளியேற்றுதல் ஆகிய விளைவுகளை ஏற்படுத்த முடியுமென்பதனால் பிளீச் அனோனியா போன்ற இணைந்த தொற்றுநீக்கிகளைத் தவிர்க்கவும்.
- பதார்த்தினை பயன்படுத்துகின்ற போது, அது காய்ந்து வாசனை நீங்கி போகும் வரை சிறுவர்கள், செல்லப் பிராணிகள் மற்றும் ஏனைய மக்களை அவ் விடத்திலிருந்து தள்ளியிருக்க வையுங்கள்.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

- காற்றோட்டத்திற்காக ஜன்னல்களை திறந்து வைத்திருப்பதுடன் காற்றாடிகளைப் பயன்படுத்தவும். அவை மிகவும் சக்திமிக்கவையாக இருப்பின் அதன் வாசனையில் இருந்து தள்ளியிருங்கள். தொற்றுநீக்கியானது எப்போதும் நல்ல காற்றோட்டமுள்ள பகுதியில் தயாரிக்கப்படல் வேண்டும்.
- மேற்பரப்பினை துடைத்தல் உள்ளடங்கலாக எந்த ஒரு தொற்று நீக்கியினைப் பயன்படுத்திய பின்னரும் உங்களது கைகளை கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.
- பயன்பாட்டில் இல்லாத போது மூடிகளை இறுக்கமாக மூடி வைத்திருங்கள். கொள்கலன்கள் திறந்திருக்கும் போது கசிவுகள் மற்றும் விபத்துக்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளன.
- தொற்று நீக்கிகளை பயன்படுத்துவதற்கு சிறுவர்கள் அனுமதிக்கப்படக்கூடாது. சுத்தப்படுத்தல் பாய்மங்கள் மற்றும் தொற்று நீக்கிகள் குழந்தைகள் மற்றும் செல்லப்பிராணிகளுக்கு எட்டாதவாறு வைக்கவும்.
- சுத்தம்செய்யும்போது கையுறைகள் மற்றும் முகக்கவசங்கள் போன்ற அப்புறப்படுத்தக்கூடிய பொருட்களை பயன்படுத்தப்படுமாயின் அவற்றை வீசி விடுங்கள். அவற்றினை சுத்தம்செய்யவும் மீள் பயன்படுத்தவும் வேண்டாம்.
- தொற்று நீக்கித் துடைப்பான்களை சுத்தம்செய்ய அல்லது குழந்தையை துடைப்பதற்கு பயன்படுத்தக் கூடாது.
- சுகாதாரம்சாரா பராமரிப்பு நிலையங்களை தொற்று நீக்கம் செய்கின்ற போது றப்பர் கையுறைகள், நீர்புகா பாதுகாப்பு மேலங்கி போன்றவை குறைந்தபட்சம் பரிந்துரைக்கப்படும் தனியாள் பாதுகாப்பு உபகரணங்களாகும். பயன்பாட்டில் உள்ள இரசாயனங்களுக்கு எதிராக அல்லது அவை தெறிக்கும் அபாயம் காணப்படுமாயின் கண் பாதுகாப்பு மற்றும் மருத்துவ முகக்கவசங்களும் தேவைப்படலாம்.
- வளங்களின் வரையறை காரணமாக வழமையான சுத்தப்படுத்தல் அல்லது தொற்று நீக்கம் சாத்தியப்படாத போது மேற்பரப்பு அசுத்தமடைதலுடன் தொடர்புடைய சாத்தியமுள்ள கடத்தலை குறைப்பதற்கு அடிக்கடி கைகளை கழுவிக்கொள்ளுதல், மற்றும் முகத்தினை தொடுவதனை தவிர்த்தல் என்பன முதன்மை பாதுகாப்பு அணுகுமுறைகளாக அமைய வேண்டும்.

### பரிந்துரைக்கப்படும் பௌதீக இடைவெளியினை பேணுதல்

கோவிட்-19 விடயத்தில் பௌதீக இடைவெளியென்பது வைரஸினை காவும் மக்கள் மற்றும் தொற்று ஏற்பட்டு அது இன்னும் வெளிப்படாமல் இருப்போர் ஆகியோரிடமிருந்து இடையிலான இடைவெளியினைக் குறைப்பதற்கு பயன்படும் பல்வேறு முறைகளைக் குறிக்கிறது.

பௌதீக இடைவெளியானது சமூக இடைவெளி மற்றும் இடஞ்சார் இடைவெளி எனவும் அறியப்படுகின்றது. கோவிட்-19 தொற்று கட்டுப்படுத்தலிற்கான பாதுகாப்பு நடவடிக்கையின் முக்கிய பகுதியொன்றாக இது அமைகிறது. நோய் பரவலைக் கட்டுப்படுத்த குறிப்பாக சிகிச்சை கிடைக்காத போது அல்லது தடுப்பூசிகள் திருப்திகரமான மட்டத்தில் காணப்படாத போது குறிப்பிடப்பட்ட பௌதீக இடைவெளியினை பேணுதல் முக்கியமான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையாக அமைகிறது. பௌதீக

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

இடைவெளியானது இரண்டு வழிகளில் உயிர்களைப் பாதுகாப்பதாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினால் நிதியளிக்கப்படும் கற்கை கண்டறிந்துள்ளது: பரவல் சங்கிலியினை உடைப்பதன் மூலம் நேரடியாக மற்றும் பௌதீக இடைவெளி காணப்படும் போது காற்று மாசடைதலினை குறைப்பதில் இருந்து மறைமுகமாக என இரண்டு வழிகளிலும். கோவிட்-19 விடயத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட கற்கைகளில் கண்டறியப்பட்டதன்படி தொற்று ஏற்பட்ட நபரின் வாய் அல்லது மூக்கில் இருந்து வெளியேற்றப்படும் வெளிச்சவாசத்தின் திரவத்துளிகள் காற்றில் 1 மீற்றர் தூரம் வரை பரவக்கூடியவை (“கடத்தப்படும் முறை”) இன் கீழ் ஏற்கனவே கலந்துரையாடப்பட்டுள்ளது. நீங்கள் தொற்று ஏற்பட்ட நபரில் இருந்து 1 மீற்றர் இடைவெளிக்குள் இருப்பீர்களாயின் நீங்கள் தொற்றினை ஏற்படுத்தும் வைரஸினைக்கொண்ட திரவத்துளிகளை உள்ளெடுக்கக்கூடும். உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினால் முன்னெடுக்கப்பட்ட முறையான மீளாய்வு ஒன்று கொரோனா வைரஸ் கடத்தப்படுவதுடன் தொடர்புடைய பௌதீக இடைவெளி குறித்த ஆராய்ச்சியினையும் முன்னெடுத்திருந்தது. 1 மீற்றர் அல்லது அதற்கு அதிகமான இடைவெளியில் ஏற்படும் 2.6 % இடைவெளியுடன் ஒப்பிடுகின்ற போது ஒரு மீற்றரிலும் குறைவான பௌதீக இடைவெளி 12.8 % கடத்தல் அபாயத்தினை ஏற்படுத்துவது கண்டறியப்பட்டது. 1 மீற்றர் அல்லது அதற்கு அதிகமான பௌதீக இடைவெளி விதியினை பின்பற்றவும்.எனவே உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் SARS-CoV-2வைரஸ் பரவலில் இருந்து பாதுகாப்பு பெறுவதற்கான முதன்மை பாதுகாப்பு முறையாக **நபர்களுக்கிடையில் குறைந்தளவு 1 மீற்றர் தூரத்தினை** பேண பெருமளவு பரிந்துரைக்கின்றது.

### தடுப்பூசியினைப் பெற்றுக்கொள்ளல்

இயற்கை பாதுகாப்பு பொறிமுறையினை பயிற்றுவித்தல் மற்றும் தயார்ப்படுத்துதல் மூலம் உடலின் நோயெதிர்ப்புத் தொகுதி அவை இலக்குவைக்கும் வைரஸ் மற்றும் பக்றீரியாக்களை இனங்கண்டு அவற்றிற்கு எதிராக போராட உடலிற் தொழிற்பட்டு, தடுப்பூசிகள் மனித உயிர்களை பாதுகாக்கின்றது. தடுப்பூசியினைப்பெற்றுக்கொண்டதன் பின்னர் உடலில் அந்தநோயை உண்டாக்கும் கிருமிகள் வெளிப்படுமாயின், நோயில் இருந்து பாதுகாப்பதற்காக அந்த கிருமிகளை உடனே அழிப்பதற்கு போதுமான பலத்தினை (தடுப்பூசியினால் உருவாக்கப்படும் நோயெதிர்ப்பு) அது கொண்டிருக்கும்.

கோவிட்-19 இன் கடுமையான பாதிப்பு மற்றும் மரணம் என்பற்றிலிருந்து மக்களைப் பாதுகாக்கும் பாதுகாப்பானதும் வினைத்திறன் மிக்கதுமான பல தடுப்பூசிகள் காணப்படுகின்றன. ஏனையோரிடமிருந்து குறைந்தது ஒரு மீற்றர் தூரம் விலகியிருத்தல், இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது முழங்கையினால் மூடிக்கொள்ளுதல், அடிக்கடி உங்களது கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளுதல், முகக்கவசம் அணிதல், மற்றும் காற்றோட்டம் குறைவான அறைகளில் அல்லது இடங்களைத் தவிர்த்தல் போன்றவற்கு மேலதிகமாக கோவிட்-19 இனை முகாமைத்துவம் செய்வதற்கான ஒரு பகுதி இதுவாகும்.

3 யூன் 2021 நிலவரத்தின்படி கோவிட்-19 இற்கு எதிராக பின்வரும் தடுப்பூசிகள் இந்த தடுப்பூசிகள் பாதுகாப்பு மற்றும் வினைதிறனுக்கான தேவையான அளவீடுகளை பூர்த்திசெய்வதாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் மதிப்பிட்டுள்ளது. இவை பல்வேறு நாடுகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

- அஸ்ட்ரா செனேக்கா/ஓகஸ்பேட் தடுப்பூசி
- ஜோன்சன் அன்ட்ஜோன்சன்
- மொடோனா
- பைசர்/பயோரெக்



© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

- சைனோபாம்
- சைனோவக்ஸ்
- ஸ்புட்னிக் V

இலங்கையில் நாம் பெரும்பாலும் அஸ்ட்ரா செனேக்கா/ஓகஸ்பேட் தடுப்பூசி மற்றும் சைனோபாம் ஆகியவற்றை பெரிதும் பயன்படுத்துகிறோம். கோவிட்-19 தொற்றிற்கு எதிராக தடுப்பூசியினால் உங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள பின்வரும் விடங்களை கருத்தில்கொண்டு அவற்றினைப் பின்பற்றவும்.

- உங்களுக்கு ஏற்கனவே கோவிட்-19 ஏற்பட்டிருப்பினும்கூட என்ன தடுப்பூசி உங்களுக்கு முதலில் கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்கிறதோ அதனைப் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- எந்த ஒரு தடுப்பூசியும் 100% பாதுகாப்பில்லை எனிலும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட கோவிட்-19 தடுப்பூசியானது நோயில் இருந்து கடுமையாக பாதிக்கப்படுவதில் இருந்தும் மரணிப்பதில் இருந்தும் அதிகளவிலான பாதுகாப்பை அளிக்கின்றது.
- உங்களுக்கான வாய்ப்பு வரும்வரை, காத்திருக்காது இயலுமானவரை விரைவாக தடுப்பூசியினைப்பெற்றுக்கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

### யார் தடுப்பூசியினைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல் வேண்டும்?

உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் பரிந்துரைத்ததன்படி 18 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் மற்றும் அதிக வயதுடைபெரும்பாலான மக்கள் கோவிட்-19 இற்கு எதிரான தடுப்பூசியினைப் பெற்றுக்கொள்ள தகுதியானவர்களாக இருப்பர். உயர்குருதி அழுக்கம், நீரிழிவு, ஆஸ்த்மா, ஈரல் மற்றும் சிறுநீரக நோய் அதுபோல மருத்துவ சிகிச்சை உடன் முகாமைத்துவம்செய்து கட்டுப்படுத்தப்படும் நாற்பட்ட நோய்கள் உள்ளடங்கலாக எந்த வகையிலான முன்பே இருக்கும் நோய் நிலைமைகள் காணப்படுவோரும் கோவிட்-19 தொற்றிற்கு எதிராக தடுப்பூசியினைப்பெற்றுக்கொள்ள தகுதியுடையவராக இருப்பர். மேற்குறிப்பிட்ட நோய் நிலைமைகள் கொண்டிராதவர்களைவிட அத்தகைய நோய் நிலைமைகளைக் கொண்டிருப்பவர்கள் தொற்றிற்கு அதிகளவில் ஆளாகக்கூடியவர்களாக இருப்பதனால் அவர்களுக்கு கோவிட்-19 இற்கு எதிராக தடுப்பூசியினைப் பெற்றுக்கொள்ளல் பெரிதும் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

✚ எனினும் தடுப்பூசியினைப் பெறுவதற்கு முன்னர் வைத்தியர் அல்லது சுகாதார பராபரிப்பு துறைசார்ந்தவருடன் கலந்துரையாடி அவர்களின் வழிகாட்டல்களைப் பின்பற்ற பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

- மேலே குறிப்பிட்ட நோய் நிலைமைகள் எவற்றையேனும் கொண்டிருத்தல்
- பலவீனமான நீர்ப்பீடனத் தொகுதியொன்றினைக் கொண்டிருத்தல் அல்லது ஏதேனும் நோய் எதிர்ப்பு மருந்துகளை எடுத்தல்
- கற்பமாக இருத்தல் (நீங்கள் ஏற்கனவே பாலூட்டுபவராக இருப்பின் தடுப்பூசியினைப் பெற்றுக்கொண்டதன் பின்னர் அதனைத் தொடருதல் வேண்டும்.)
- கடுமையாக ஒவ்வாமையினைக் கொண்டிருத்தல் குறிப்பாக தடுப்பூசி அல்லது உணவொன்றிற்கு
- மிகவும் பலவீனமாக இருத்தல்

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

### தற்போதைக்கு சிறுவர்களுக்கு தடுப்பூசி ஏற்றக்கூடாது

உலகின் பெரும்பாலான நாடுகளில் சிறுவர்களின் கோவிட்-19 இற்கு எதிராக தடுப்பூசிப் பயன்பாடு குறித்து, கோவிட்-19 இற்கு எதிராக சிறுவர்களிற்கு தடுப்பூசி வழங்குவதற்கான பரிந்துரைகளை மேற்கொள்வதற்கான எந்த ஒரு ஆதாரங்களும் இதுவரையில் இல்லை. பெரியவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது சிறுவர்கள் மற்றும் இளம் வயதினர் லேசான நோய் நிலைமையினை கொண்டிருக்கின்றனர். எனினும் சிறுவர்கள் பரிந்துரைக்கப்பட்ட சிறுபராய தடுப்பூசிகளை தொடர்ந்துபெறுதல் வேண்டும்.(கோவிட்-19 இற்கு எதிரான தடுப்பூசியல்ல). ஆனால் அண்மைய விஞ்ஞான ரீதியிலான ஆதாரத்தின்படி 12 வயதிற்கு மேற்பட்ட சிறுவர்களுக்கான கோவிட்-19 தடுப்பூசி ஐக்கிய இராச்சியத்தில் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

### தடுப்பூசியினைப் பெற்றபின் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும், எதிர்பார்க்க வேண்டும்?

- உங்களுக்கு ஏதேனும் வழமைக்குமாறான எதிர்வினையொன்று ஏற்படுமாயின் சுகாதார பணியாளர்கள் உங்களுக்கு உதவ முடியும் என்பதனால் தடுப்பூசியினைப் பெற்றுக்கொண்ட பின்னர் அவ்விடத்தில் குறைந்தது 15 நிமிடங்களாவது தரித்திருங்கள்.
- நீங்கள் முதல் தடுப்பூசியினைப் பெற்றிருக்கொள்ளவிருப்பின் இரண்டாவது தடுப்பூசியினை பெற்றுக்கொள்ள எப்போது வரவேண்டும் என்பதனை சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள். பெரும்பாலான தடுப்பூசிகள் இரண்டு தடவைகளில் கிடைக்கின்றன. நீங்கள் இரண்டாவது தடுப்பூசியினைப்பெற்றுக்கொள்ள வேண்டுமா மற்றும் எப்போது பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதனை உங்களது பராமரிப்பு வளங்குனருடன் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள். நோயெதிர்ப்பு சக்தியினை அதிகரிக்கவும் பலப்படுத்தவும் இரண்டாம் தடுப்பூசி உதவுகிறது.
- பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் சிறியளவிலான பக்க விளைவுகள் ஏற்படுவதானது சாதாரணமானதாகும். கோவிட்-19 தொற்றிற்கு எதிராக நபரொருவரின் உடல் பாதுகாப்பினை கட்டியெழுப்புகின்றது என்பதனைக் குறிப்பதான, தடுப்பூசியின் பின்னரான பொதுவான பக்க விளைவுகள் உள்ளடக்குவன:
  - கை வலி
  - மெல்லிய காய்ச்சல்
  - களைப்பு
  - தலைவலி
  - தசை அல்லது மூட்டு வலிகள்
- 24 மணி நேரத்திற்கு பின்னர் நீங்கள் தடுப்பூசி பெற்றுக்கொண்ட இடத்தில் சிவந்திருத்தல் அல்லது வலி என்பன அதிகரிக்குமாயின் அல்லது பக்க விளைவுகள் சில நாட்களாகியும் சரியாகாது இருப்பின் உங்களது சுகாதார பராமரிப்பு துறைசார்ந்தவரைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். (வைத்தியர், சமூக சுகாதார தாதி, பொது சுகாதார பரிசோதகர்).
- கோவிட்-19 முதலாவது ஊசிக்கு உடனடியாக கடுமையான ஒவ்வாமை எதிர்விளைவு உங்களுக்கு ஏற்படுமாயின் நீங்கள் மேலதிக ஊசியினை (இரண்டாவது ஊசி) பெற்றுக்கொள்ளுதல் கூடாது.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

தடுப்பூசியினால் நேரடியாக ஏற்படக்கூடிய மிகக் கடுமையான பாதகமான எதிர்விளைவுகள் மிகவும் அரிதாகவே ஏற்படுகின்றன.

- கோவிட்-19 தடுப்பூசியினைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு முன்னர் பரசிற்றோமோல் போன்ற வலி நிவாரணிகளை எடுப்பதானது பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. ஏனெனில் தடுப்பூசிகளின் சிறப்பான தொழிற்பாட்டிற்கு வலிநிவாரணிகள் எத்தகைய பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றன என்பது தெரியாமல் இருத்தலே இதற்கான காரணமாகும். எனினும் தடுப்பூசியினைப் பெற்றுக்கொண்டதன் பின்னர் உங்களுக்கு வலி, காய்ச்சல், தலைவலி, அல்லது தசைவலிகள் போன்ற பக்க விளைவுகள் ஏற்படுமாயின் நீங்கள் பரசிற்றோமோல் அல்லது ஏனைய வலி நிவாரணிகளை எடுத்துக்கொள்ளலாம்.
- நீங்கள் தொற்றுக்கு உள்ளாகாத போதும் வைரஸினைக் கடத்துபவராக இருக்கலாம் என்பதனால் நீங்கள் தடுப்பூசியினைப் பெற்றுக்கொண்டதன் பின்னரும் கூட நீங்கள் முன் எச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை ( பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள்) தொடர்ந்து முன்னெடுத்தல் வேண்டும்.

கோவிட்-19 தடுப்பூசி கடுமையான நோய் அல்லது மரணம் என்பவற்றில் இருந்து பாதுகாக்கும் அதே வேளை அது உங்களுக்கு எந்த அளவிற்கு நோய் ஏற்படாமல் பாதுகாக்கின்றது அல்லது ஏனையோரிடமிருந்து வைரஸினை எடுத்துச்செல்கிறது என்பது எமக்கு இன்னும் தெரியாது. வைரஸ் பரவுவதற்கு நாம் எவ்வளவு தூரம் அனுதிக்கின்றோமோ அந்த அளவிற்கு அது மாற்றமடைவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது.

**நெரிசலான இடங்கள், நெருங்கிய தொடர்பினை பேணும் நிலையங்கள், குறைந்தவிலான இடவசதியினைக்கொண்ட மற்றும் மூடப்பட்ட இடங்கள் போன்றவற்றினைத் தவிர்த்தல்**

கோவிட்-19 இலகுவாகப் பரவக்கூடிய குறிப்பிட்ட இடங்கள் காணப்படுகின்றன. அத்தகைய இடங்களில் நீங்கள் இருப்பீர்களாயின் வைரஸினால் பாதிக்கப்படக்கூடிய உயர் அபாயமொன்று உங்களுக்கு காணப்படலாம். உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினால் இந்த மூன்று இடங்கள் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கின்றன. அவை

- அருகருகே மக்களைக்கொண்ட நெரிசலான இடங்கள்
- நெருங்கிய தொடர்பு நிலையங்கள் குறிப்பாக மக்கள் நெருக்கமான உரையாடல்களை மேற்கொள்ளும் இடங்கள்
- குறைந்தவிலான காற்றோட்டத்துடன் கூடிய குறைந்த இடவசதியினைக்கொண்ட மூடப்பட்ட இடங்கள்

வைரஸ் பரவுவதனை தடுப்பதற்கும் உங்களை பாதுகாப்பாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருப்பதற்காகவும் இந்த மூன்று இடங்களையும் தவிர்த்துக்கொள்ளுமாறு உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் பரிந்துரைக்கின்றது.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

## பகுதி 5 – கோவிட்-19 தொடர்பாக மக்கள் மத்தியில் நிலவும் தவறான கருத்துக்கள்

சமூகத்தில் உள்ள சில மக்கள் கோவிட்-19 தொற்று மற்றும் SARS-CoV-2 வைரஸ் தொடர்பான சில பிழையான கருத்துக்களைக் கொண்டிருக்கின்றனர். விஞ்ஞான ரீதியான அடிப்படை மற்றும் விஞ்ஞான ரீதியான ஆதாரங்கள் இன்றி இந்த தவறான தகவல்களை அவர்கள் வலுவாக நம்புகின்றனர். நோய் தொடர்பாக அத்தகைய மூட நம்பிக்கைகளை கொண்டிருப்பதானது மக்களுக்கு தேவையற்ற தீங்கு விளைவிக்கும் சுகாதார விளைவுகளை அனுவிக்க வழிவகுக்கலாம். எனவே, இப் பகுதியில் கோவிட்-19 தொற்று மற்றும் SARS-CoV-2 வைரஸ் தொடர்பாக உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினால் வெளியிடப்பட்ட சில விஞ்ஞான ரீதியில் நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மைகளை முன்வைக்க உத்தேசிக்கப்பட்டுள்ளது. தவறான கருத்துக்களை கொண்டிருக்கும் மக்கள் அவற்றிலிருந்து விடுபட்டு சரியான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கையினை எடுக்க இது உதவும். இதன் மூலம் சமூகத்தில் கோவிட்-19 தொற்று பரவலைக் குறைக்க முடியும்.

### கோவிட்-19 வீட்டு ஈக்கள் மூலம் கடத்தப்படுமா?

புதிய கொரோனா வைரஸானது வீட்டு ஈக்கள் மூலம் பரவலாம் என்பதனைக்கூறும் எந்த ஒரு தகவலோ அல்லது ஆதாரமோ இதுவரையில் இல்லை. கோவிட்-19 இனை ஏற்படுத்தும் வைரஸானது முதன்மையாக, பாதிக்கப்பட்ட நபர் இருமும் போது, தும்மும் போது அல்லது பேசும் போது உருவாகும் திரவத்துளிகள் ஊடாக பரவுகின்றது. (இந்த ஆக்கத்தின் முன்னைய பகுதியொன்றில் இது குறித்து ஏற்கனவே கலந்துரையாடப்பட்டிருக்கின்றது.

### உங்களுக்கு சூரிய ஒளிக்கு கிடைத்தல் அல்லது 25<sup>0</sup> C இற்கும் அதிகமான வெப்பநிலையில் இருத்தல் என்பன உங்களது உடலை கோவிட்-19 இல் இருந்து பாதுகாக்குமா?

இல்லை, சூரிய ஒளி அல்லது உயர் வெப்பநிலை என்பவற்றினை பெறுவதன் மூலம் நீங்கள் உங்களை கோவிட்-19 இல் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியாது. சூரிய வெப்பம் அல்லது காலநிலை எவ்வாறிருப்பினும் உங்களுக்கு கோவிட் -19 ஏற்பட முடியும். சூடான காலநிலை நிலவும் நாடுகளிலும் கோவிட் -19 நோயாளிகள் இனங்காணப்பட்டுள்ளனர்.

### நுளம்பு கடிப்பதன் ஊடாக கோவிட்-19 வைரஸ் பரவ முடியுமா?

புதிய கொரோனா வைரஸானது நுளம்புகள் மூலம் பரவலாம் என்பதனைக் கூறும் எந்த ஒரு தகவலோ அல்லது ஆதாரமோ இதுவரை இல்லை. புதிய கொரோனா வைரஸானது முதன்மையாக பாதிக்கப்பட்ட நபர் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது உருவாகும் திரவத்துளிகள் ஊடாக அல்லது உமிழ் நீரில் அல்லது மூக்கில் இருந்து வெளியேறும் திரவத்துளிகள் ஊடாக பரவும் சுவாசக்குழாய் வைரஸாகும்.

### புற ஊதா விளக்குகளை கைகள் அல்லது தோலின் ஏனைய பகுதிகளை தொற்றுநீக்கம் செய்ய பயன்படுத்த முடியுமா?

இல்லை, புற ஊதா விளக்குகளை கைகள் அல்லது தோலின் ஏனைய பகுதிகளை தொற்றுநீக்கம் செய்ய பயன்படுத்தக்கூடாது, ஏனெனில் புற ஊதாக்கதிர்கள் உங்களது தோலிற்கு எரிச்சலினையும் கண்களுக்கு பாதிப்பினையும் ஏற்படுத்த முடியும்.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

**நிமோனியாவிற்கு எதிரான தடுப்பூசிகள் கோவிட்-19 இற்கு எதிரான பாதுகாப்பினை வழங்குகின்றனவா?**

நிமோகோக்கல் தடுப்பூசி மற்றும் ஹோமோபிளஸ் இன்புளுவென்ஸா வகை 18 (ஹிப்)தடுப்பூசி போன்ற நிமோனியாவிற்கு எதிரான தடுப்பூசிகள் புதிய கொரோனா வைரஸிற்கு எதிரான பாதுகாப்பினை வழங்குவதில்லை. இந்த வைரஸ் மிகவும் புதிதானதும் வித்தியாசமானதாகும் என்பதுடன் அதற்கு அதற்கான தனியான தடுப்பூசி தேவைப்படுகின்றது.

**அன்ரிபயொட்டிக்ஸ் கோவிட்-19 இல் இருந்து பாதுகாப்பு அல்லது சிகிச்சையளிக்க முடியுமா?**

அன்ரிபயொட்டிக்ஸ் பக்றீரியாவிற்கு எதிராக மாத்திரம் செயற்படக்கூடியது, வைரஸிற்கு எதிராக அல்ல. கோவிட்-19 வைரஸ் மூலம் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. எனவே, அன்ரிபயொட்டிக்ஸ் கோவிட்-19 இல் இருந்து பாதுகாப்பு சிகிச்சையளிக்க பயன்படுத்தக்கூடாது. எனினும் நீங்கள் கோவிட்-19 இனால் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டால் உங்களுக்கு பக்றீரியா தொற்றிற்கும் சாத்தியமிருப்பின் உங்களுக்கு அன்ரிபயொட்டிக்ஸ் தரப்படலாம்.

**தண்ணீர் அல்லது நீச்சல் கோவிட்-19 வைரஸினைக் கடத்துமா?**

நீச்சலின் போது கோவிட்-19 வைரஸ் தண்ணீருக்கூடாக கடத்தப்படுவதில்லை. எனினும் தொற்றுக்குள்ளான நபருடன் ஒருவர் நெருங்கிய தொடர்பினைப் பேணுகின்ற போது அது மக்கள் மத்தியில் பரவுகின்றது.

**சரியான முறையில் அணியும் போது மருத்துவ முகக்கவசங்களின் நீண்டகால பயன்பாடு காபனீரொட்சைட் மயக்கநிலை அல்லது ஒட்சிசன் குறைபாட்டினை ஏற்படுத்துமா?**

சரியான முறையில் அணியும் போது மருத்துவ முகக்கவசங்களின் நீண்டகால பயன்பாடு காபனீரொட்சைட் மயக்கநிலை அல்லது ஒட்சிசன் குறைபாட்டினை ஏற்படுத்தாது. மருத்துவ முகக்கவசங்களின் நீண்டகால பயன்பாடு செளகரியமில்லாமல் இருக்கலாம். மருத்துவ முகக்கவசத்தினை அணிகின்ற போது அவை சரியாக அணியப்பட்டிருப்பதனையும் உங்களது வழமையான சுவாசத்திற்கு போதுமானளவு இறுக்கமாகவிருப்பதனையும் உறுதிசெய்துகொள்ளுங்கள். செயலிழந்த முகக்கவசங்களை மீளவும் பயன்படுத்த கூடாது என்பதுடன் அவை ஈரமடைந்ததும் இயலுமானவரை விரைவாக அதனை மாற்றிக்கொள்ளுதல் வேண்டும்.

**விற்றமின் மற்றும் மினரல்கள் என்பன கோவிட்-19 இனை குணப்படுத்த முடியுமா?**

விற்றமின் D,C மற்றும் சின்ங் போன்ற நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள் நோயெதிர்ப்பு தொகுதியின் சிறப்பான தொழிற்பாட்டிற்கு மிகவும் அவசியமானவையாக அமைவதுடன் சுகாதார மற்றும் ஊட்டச்சத்துமிக்க நல்வாழ்வினை மேம்படுத்துவதில் அவை முக்கியபங்கு வகிக்கின்றது. தற்போது கோவிட்-19 சிகிச்சையொன்றாக நுண்ணூட்டச்சத்துக்களை பயன்படுத்தல் குறித்த வழிகாட்டல்கள் காணப்படவில்லை.

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

## பகுதி 6 - தினசரி செயற்பாடுகளில்விசேடமாக கோவிட்-19 குறித்த விடயத்தில் மக்கள் தெரிந்துவைத்திருக்கவேண்டிய மற்றும் பின்பற்றவேண்டிய சில முக்கிய உண்மைகள்

- இருமலின்றி அல்லது அசௌகரியமின்றி உங்களது மூச்சினை 10 செக்கன்கள் அல்லது அதற்கு அதிகமாக பிடித்து வைத்திருக்கக்கூடியதாக இருப்பதானது நீங்கள் அற்றவர்கள் என்பதனைக் குறிக்காது.
- காலணிகள் மூலம் கோவிட்-19 பரவுகின்ற சாத்தியக்கூறு மிகக் குறைவானதாகும்.
- மதுபானம் அருந்துதலானது உங்களை கோவிட்-19 இல் இருந்து பாதுகாக்காது என்பதுடன் அது ஆபத்தானதாக அமையக்கூடும். மதுபானத்தின் தீங்கான பயன்பாடானது உங்களது சுகாதாரப் பிரச்சினைகளின் அபாயத்தினை அதிகரிக்கின்றது.
- மெதனோல், எதனோல் அல்லது பிளீச் என்பவற்றினை அருந்துதல் கோவிட்-19 இல் இருந்து பாதுகாப்பு அல்லது குணமளிக்காது என்பதுடன் அவை மிக ஆபத்தானதாக அமையலாம் என்பதுடன் இயலாமை அல்லது மரணத்திற்கு இட்டுச்செல்லும். மெதனோல், எதனோல் அல்லது பிளீச் என்பன சிலசமயம் மேற்பரப்பில் உள்ள வைரஸ்களைக் கொள்வதற்கு உற்பத்திகளை சுத்தம்செய்வதில் பயன்படுகின்றது – எனினும் நீங்கள் அவற்றினை அருந்துதல் கூடாது. அவை உங்கள் உடலில் உள்ள வைரஸ்களைக் கொல்வதில்லை என்பதுடன் அவை உங்களது உட்புற உறுப்புக்களுக்கு தீங்கினை ஏற்படுத்துகிறது.
- கோவிட்-19 இற்கு எதிராக உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்ள பொருட்களையும் மேற்பரப்புக்களையும் குறிப்பாக நீங்கள் தினசரி தொடுகின்ற பொருட்களையும் மேற்பரப்புக்களையும் தொற்றுநீக்கம் செய்துகொள்ளுங்கள். அதற்காக நீங்கள் நீர்த்தப்பட்ட பிளீச் அல்லது மதுசாரத்தினை பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும். உங்களது கைகளை அடிக்கடி முழுமையாக சுத்தம்செய்துகொள்வதனையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். உங்களது கண்கள், வாய், மற்றும் மூக்கினை தொடுவதனை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- குளிர் காலநிலை மற்றும் பனி என்பன கோவிட்-19 வைரஸினை அழிக்க முடியாது. குளிர்ான காலநிலை கொரோனா வைரஸினை அல்லது ஏனைய நோய்களை அழிக்க முடியும் என நம்புவதற்கு ஒரு காரணமும் காணப்படவில்லை. சாதாரண மனித உடல் வெப்பநிலை 36.5° செல்சியஸ் முதல் 37° செல்சியஸ் வரை காணப்படும். புதிய கொரோனா வைரஸிற்கு எதிராக உங்களை பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கான மிகச் சிறந்த வழி உங்களது கைகளை மதுசார அடிப்படை கைகழுவும் சுத்திகரிப்பு திரவம் மூலம் சுத்திகரித்துக் கொள்ளுதல் அல்லது சவர்க்காரம் அல்லது நீரினால் அவற்றினை கழுவிக்கொள்வதாகும்.
- உங்களது மூக்கினை உப்புநீரினால் கழுவுவது கோவிட்-19 இல் இருந்து உங்களைப் பாதுகாக்காது. உங்களது மூக்கினை உப்புநீரினால் ஒழுங்காக கழுவுவதானது புதிய கொரோனா வைரஸில் இருந்து மக்களைப் பாதுகாக்கின்றது என்பதற்கு எவ்வித ஆதாரங்களும் இல்லை. மூக்கினை உப்புநீரினால் ஒழுங்காக கழுவுகின்றமையானது பொதுவான தடிமனில் இருந்து விரைவாக விரைவாகக் குணமடைய உதவ முடியும் என்பதற்கான குறைந்தளவிலான சில ஆதாரங்கள் காணப்படுகின்றன. எனினும், மூக்கினை உப்புநீரினால் கழுவுவதானது சுவாசம்சார்ந்த தொற்றுக்களில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாக்காப்பதாக காட்டப்படவில்லை.
- உங்களது சூப் அல்லது ஏனைய உணவுகளுடன் மிளகினைச் சேர்த்துக்கொள்வதானது கோவிட்-19 இல் இருந்து பாதுகாப்புப்பெற குணமடையச்செய்யாது. உங்களது உணவில் சூடான

© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

மிளகுகள் மிகவும் சுவையாக இருக்கின்ற போதிலும் அவை கோவிட்-19 இல் இருந்து பாதுகாப்புப்பெற குணமடையச்செய்யாது. புதிய கொரோனா வைரஸில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான சிறந்த முறை, ஏனையோரிடமிருந்து குறைந்தது 1 மீற்றர் தூரம் இடைவெளியினைப் பேணுதல் மற்றும் கைகளை அடிக்கடி முழுமையாக கழுவிக்கொள்ளுதல் என்பனவாகும். சமந்திரமான உணவுப் பழக்கத்தினைப் பேணுதல், போதுமானவு நீர் அருந்துதல், உடற்பயிற்சி செய்தல் மற்றும் நன்றாக தூங்குதல் என்பன உங்களது வழமையான ஆரோக்கியத்திற்கும் நன்மைபயப்பதாகும்.

- உள்ளியினை சாப்பிடுவதானது கோவிட்-19 இல் இருந்து உங்களை பாதுகாக்காது. உள்ளி நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு பண்புகளை கொண்டிருக்கக்கூடிய ஆரோக்கியமான உணவொன்றாகும். எனினும் தற்போதைய தீவிர நிலையில் இருந்து உள்ளியினை சாப்பிடுவதானது புதிய கொரோனா வைரஸில் இருந்து உங்களைப் பாதுகாப்பதற்கான ஆதாரங்கள் எவையும் காணப்படவில்லை.
- வெந்நீர் குளியல் கோவிட்-19 இல் இருந்து உங்களை பாதுகாக்காது. உங்களது குளியல் அல்லது தலைக்கு குளித்தல் என்பவற்றிற்கு அப்பால் உங்களது சாதாரண உடல் வெப்பநிலையானது 36.5°C முதல் 37°C வரையானதாக காணப்படும். மிகவும் சூடாக நீரிலான வெந்நீர் குளியல் உங்களை எரிக்க முடியுமாக அமைவதனால் உண்மையில் அது தீங்குவிளைவிப்பதாக அமைய முடியும்.
- கொரோனா வைரஸ் நோய் 2019 இன் தற்போதைய தீவிர பரவலானது வெளவால் போன்ற விலங்கு ஒன்றிடமிருந்து வந்துள்ளது. ஆனால் உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் குறிப்பிடுவதன்படி SARS-CoV-2 வைரஸினை மனிதர்களுக்கு பரப்புவதில் விலங்குகள் குறிப்பிடத்தக்க பங்கினை வகிப்பதற்கான ஆதாரங்கள் எவையும் இல்லை. இன்றுவரையுள்ள தகவல்களின் அடிப்படையில் மனிதர்களுக்கு விலங்குகளால் பரவும் கோவிட்-19 அபாயம் மிகவும் குறைவானதாகவே காணப்படுகின்றது.
- மனிதர்களிடமிருந்து பூனைகள், நாய்கள் மற்றும் புலிகளுக்கு கோவிட்-19 கடத்தப்படுவதற்கான சாத்தியப்பாட்டினை உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் உறுதிசெய்துள்ளது. தொற்றுக்குள்ளான நபர்களுடன் தொடர்களைப் பேணிய கீரிகள், நாய்கள், வீட்டில் வளர்க்கும் பூனைகள், சிங்கங்கள், புலிகள் மற்றும் றகோன் நாய்கள் போன்ற பல்வேறு மிருகங்களுக்கு கோவிட்-19 தொற்று உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளது.
- சிறிய எண்ணிக்கையான பூனைகள், நாய்கள் மற்றும் மிருகக்காட்சிச்சாலை மற்றும் சரணாலயங்களில் உள்ள பல மிருகங்களுக்கு இலங்கை மற்றும் ஐக்கிய இராச்சியம் உள்ளடங்கலாக சில நாடுகளில் SARS-CoV-2 தொற்று உறுதிசெய்யப்பட்டுள்ளன. கோவிட்-19 தொற்றுள்ள விலங்குப் பராமரிப்பாளருடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்திய பின்னர் இந்த மிருகங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டனவா என சந்தேகிக்கப்படுகின்றன. பல சந்தர்ப்பங்களில் பணியாளர்கள் தனியாள் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் அணிந்திருத்தல் மற்றும் கோவிட்-19 முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுதல் என்பவற்றிற்கு அப்பால் இது ஏற்படுகின்றது..
- கோவிட்-19 தொற்றுள்ள மற்றும் அபாயமுள்ள மக்கள் செல்லப்பிராணிகள் மற்றும் மிருகங்களுடன் தொடர்பினைப் பேணுவதனைத் தவிர்த்தல் வேண்டும் என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் பரிந்துரைக்கின்றது.
- இந்த வைரஸ் குறித்து நாம் இப்போதும் கற்றுக்கொண்டிருக்கின்றோம். எனினும் சில சமயங்களில் இது மனிதர்களிடமிருந்து மிருகங்களுக்கு குறிப்பாக நெருங்கிய தொடர்பின் போது பரவ முடியும் என்பதனை நாம் அறிவோம்.

**SARS-CoV-2வைரஸ் வகை**

SARS-CoV-2, கோவிட்-19 இணை ஏற்படுத்தும் வைரஸ் காலத்திற்கு காலம் மாறுபடுகிறது. பெரும்பாலான மாற்றங்கள் வைரஸின் பண்புகளில் சிறியளவிலான தாக்கங்களினை அல்லது தாக்கங்கள் ஏற்படுத்தாதவையாக அமைகின்றன. எனினும் சில மாற்றங்கள் எவ்வளவு விரைவாக அது பரவும், இணைந்த நோயின் தீவிரத் தன்மை அல்லது தடுப்பூசியின் செயலாற்றுகை, சிகிச்சை மருந்துகள், நோய் இனங்காணுகை கருவிகள் அல்லது ஏனைய பொதுச் சுகாதார மற்றும் சமூக நடவடிக்கைகள் போன்ற வைரஸின் பண்புகளில் தாக்கம்செலுத்தலாம்.

உலக சுகாதர ஸ்தாபனத்தின் பெயரிடலின்படி தொற்றின் ஆரம்பம் முதல் அடையாளம் காணப்பட்ட SARS-CoV-2 வைரஸ் வகை பின்வரும் அட்டவணையில் காட்டப்பட்டுள்ளது.

வைரஸ் வகை	மிக ஆரம்ப ஆவணப்படுத்தல் மாதிரி	அனுமதிக்கப்பட்ட திகதி	பண்புகள்
அல்.'பா - B.1.1.7	ஐக்கிய இராய்ச்சியம்	18-டிசம்பர்-2020	50 % அதிகரித்த கடத்தல் மற்றும் சாத்தியமான தீவிரம் அதிகரித்தல்
பீற்றா-B.1.351	தென் ஆபிரிக்கா	18- டிசம்பர்- 2020	50 % அதிகரித்த கடத்தல் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு சிகிச்சைக்கான பாதிப்பு குறிப்பிடத்தக்களவு குறைவடையச்செய்தல்
கம்மா- P1	பிறேசில்	11-ஜனவரி-2021	நோயெதிர்ப்பு சிகிச்சைக்கான பாதிப்பு குறிப்பிடத்தக்களவு குறைவடையச்செய்தல்
டெல்டா- B.1.617.2	இந்தியா	VOI: 4-ஏப்ரல்- 2021 VOC: 11-மே-2021	அதிகரித்த கடத்தல்



© இலங்கையின் திறந்த பல்கலைக்கழகம். பதிப்புரிமை மற்றும் அனைத்து உரிமைகளும் பாதுகாக்கப்பட்டவை

**பல்வேறுபட்ட தடுப்பூசிகள் மற்றும் மனித உடலில் அவை செயற்படும் விதம்**

நான்கு வகைகளின் கீழ் ஆறு தடுப்பூசிகள் உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தினால் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ளதுடன் அவை தற்போது பல்வேறு நாடுகளில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. கீழ்வரும் அட்டவணையில் இந்த வகை தடுப்பூசிகள் மற்றும் அவற்றின் செயற்பாடுகள் என்பன குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

தடுப்பூசி வகை	தடுப்பூசியின் பெயர்	உடலில் செயற்படும்முறை
செயலற்ற வைரஸ்	சைனோபாம்	செயலிழந்த அல்லது பலவீனமடைந்த கோவிட்-19 வைரஸினை உட்செலுத்துவதன் மூலம் கோவிட்-19 இற்கு எதிரான நோயெதிர்ப்பு உற்பத்தியானது தூண்டப்படுகிறது.
	சைனோவக்ஸ்	
புரொட்டின் துணை அலகு	நோவாவக்ஸ்	கோவிட்-19 வைரஸின் பகுதிகளை, பெரும்பாலும் ஸ்பைக் புரதத் துண்டுகளை உட்செலுத்துவதன் மூலம் கோவிட்-19 இற்கு எதிரான நோயெதிர்ப்பு உற்பத்தியானது தூண்டப்படுகிறது.
எம்.ஆர்.எம்.ஏ தடுப்பூசி	பைசர் பயோரெக்	செயற்கை எம்.ஆர்.எம்.ஏ உடலில் ஸ்பைக் புரதத்தினை உற்பத்திசெய்ய பொறுப்பானதாக இருக்கும் கோவிட்-19 இற்கு எதிரான மரபணுப் பதார்த்தங்களை உட்செலுத்துவதன் மூலம் வைரஸிற்கு எதிரான நோயெதிர்ப்பு உற்பத்தியானது தூண்டப்படுகிறது. பின்பு உடல் வைரஸின் ஸ்பைக் புரதத்திற்கு எதிரான நோயெதிர்ப்பினை உடல் உற்பத்திசெய்யும்
	மொடோனா	
வெக்டர் தடுப்பூசி	அஸ்ட்றா செனேக்கா	கோவிட்-19 இனை ஒத்த தீங்குவிளைவிக்கும் வைரஸினை உட்செலுத்துவதன் மூலம் வைரஸிற்கு எதிரான நோயெதிர்ப்பு உற்பத்தியானது தூண்டப்படுகிறது.
	ஸ்புட்னிக் ஏ	
	ஜன்சன்	