Tamil

SWINE FLU INFORMATION

0800 1 513 513

www.nhs.uk

www.direct.gov.uk/swineflu

‘ஸ்வைன் ப்ளூ’ பன்றி காய்ச்சல் பற்றி முக்கிய தகவல்கள்

உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தினருக்கும் உதவி செய்யக்கூடிய முக்கிய தகவல்களை இத்துண்டுப்பிரதி அளிக்கிறது - **இதனை பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும்**

NHS SCOTLAND

NHS WALES GIG CYMRU

DHSSPS Department of Health, Social Services and Public Safety www.dhsspsni.gov.uk

NHS

உபயோகமான தொடர்புகள்

பன்றி காய்ச்சல் பற்றி இப்போதைய தகவல்களுக்கு **0800 1 513 513** என்ற எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளவும்.

இங்கிலாந்து:
www.nhs.uk
www.direct.gov.uk/swineflu

ஸ்காட்லாண்டு:
www.nhs24.com

வேல்ஸ்:
www.nhsdirect.wales.nhs.uk
www.wales.gov.uk/health

வடக்கு அயர்லாந்து:
www.dhsspsni.gov.uk
www.nidirect.gov.uk

நீங்கள் வெளிநாடு செல்ல திட்டமிட்டிருந்தால், ஃபாரின் அண்டு காமன்வெல்த் அலுவலகத்தின் அறிவுரைக்கு www.fco.gov.uk/travel என்ற வலைப்பதிவில் அல்லது 0845 850 2829 என்ற எண்ணில் கண்டறியவும்.

போக்குவரத்து, பள்ளிகள் மற்றும் கல்லூரிகள், மற்றும் வேலையிடம் தொடர்பான முக்கிய தகவல்கள் www.direct.gov.uk வலைப்பதிவில் காணப்படும்.

இத்துண்டுப்பிரதி எதற்கானது?

பன்றி காய்ச்சல் பற்றி உங்களுக்கு தகவல்கள் அளிப்பதற்காக யூகே அரசாங்கம் இத்துண்டுப்பிரதியைத் தயாரித்துள்ளது. இதில் பின்வருபவை கொடுக்கப்பட்டுள்ளது:

பன்றி காய்ச்சல் என்பது என்ன மற்றும் அது எவ்வாறு பரவுகிறது.

காய்ச்சல் அனைவருக்கும் பரவாமல் இருப்பதற்கு யூகே அரசாங்கம் என்ன செய்துள்ளது.

உங்களையும் மற்றவர்களையும் காய்ச்சல் தாக்காமல் இருப்பதற்கு நீங்கள் என்ன செய்து கொள்ளலாம்.

பன்றி காய்ச்சல் மேலும் பரவினால் நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள்.

உங்களுக்கு காய்ச்சல் வரும் போல் இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்.

பன்றி காய்ச்சல் பற்றிய தகவல்களை எவ்வாறு உடனுக்குடன் அறிந்து கொள்ளலாம்.

இத்தகவல்களை தயவு செய்து பாதுகாப்பாக வைத்திருக்கவும். பன்றி காய்ச்சல் மேலும் பரவினால் இத்தகவல்கள் உங்களுக்கு பயன்படலாம்.

பன்றி காய்ச்சல் என்பது என்ன, அது சாதாரண காய்ச்சலில் இருந்து எவ்வாறு வேறுபடுகிறது?

பன்றி காய்ச்சல் என்பது சுவாசம் தொடர்பான நோய். பன்றிகளின் உடம்பில் காணப்படும் கிருமி ஒன்றில் உள்ள வைரஸில் உள்ளதைப் போன்று இதிலும் சில பொருட்கள் உள்ளது. யூகே-யில் பன்றிகளிடம் இருந்து இந்த நோய் பரவுகிறது என்பதற்கு ஆதாரங்கள் இல்லை. இதன் மூல காரணத்தை விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

பன்றி காய்ச்சல் அநேக நாடுகளில் இருப்பதாக உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது. இது மனிதருக்கு மனிதர் மூலம் பரவுகிறது. எனவே இதனை உலகளாவிய நோயாக பரவகூடியதாக குறிப்பிடப்படுகிறது.

உலகளாவிய இந்த காய்ச்சல் சாதாரண காய்ச்சலில் இருந்து மாறுபட்டது. ஏனெனில் இது மனிதர்களுக்கு வரக்கூடிய ஒரு புதிய கிருமி. உலகம் முழுவதும் இது மிகவும் வேகமாக ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவருக்கு பரவுகிறது. வோர்ல்ட் ஹெல்த் ஆர்கனைசேஷன் (WHO) பன்றி காய்ச்சல் நிலைமையினை உன்னிப்பாக உலகம் முழுவதும் கண்காணித்து வருகிறது.

இது புதிய கிருமி ஆதலால், எவருக்கும் இதிலிருந்து பாதுகாப்பு கிடையாது. இது எவரையும் பாதிக்கலாம். இது ஆரோக்கியமான பெரியவர்கள் மற்றும் முதியோர், இளம் குழந்தைகள் மற்றும் ஏற்கனவே மருத்துவ உடல்நிலை உள்ளவர்களையும் இது தாக்கலாம்.

பன்றி காய்ச்சல் எவ்வாறு பரவுகிறது?

காய்ச்சல் கிருமிகள் மிகவும் நுண்ணிய அணுக்களால் ஆனது. இருமல் வந்தாலும், மூக்கை சிந்தினாலும் வெளியாகும் மிகச் சிறிய துகள்கள் மூலம் இது பரவுகிறது.

உங்களுக்கு இருமல் வந்தாலும் மூக்கை சிந்தினாலும் உங்களின் மூக்கையும், வாயையும் ஒரு துணியால் மூடாவிட்டால் இந்த துகள்கள் பரவி அதனை சுவாசிக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இதனை பரப்பும்.

இருமல் வரும் பொழுதும் மூக்கை சிந்தும் பொழுதும் உங்கள் கையினால் மூக்கையும் வாயையும் மூடினால், நீங்கள் தொடும் எந்த இடத்திற்கும் இக்கிருமி எளிதில் பரவும். சில காலம் அந்த கிருமிகள் அங்கேயே வசிக்கும். தினசரி நாம் கையாளும் கதவு கைப்பிடிகள், கம்ப்யூட்டர் கீ போர்டுகள், மொபைல் மற்றும் சாதாரண தொலைபேசிகள், தொலைகாட்சி பெட்டியின் ரிமோட்கள் போன்ற பொதுவான இடங்களில் இந்த காய்ச்சல் கிருமிகளை காண முடியும்.

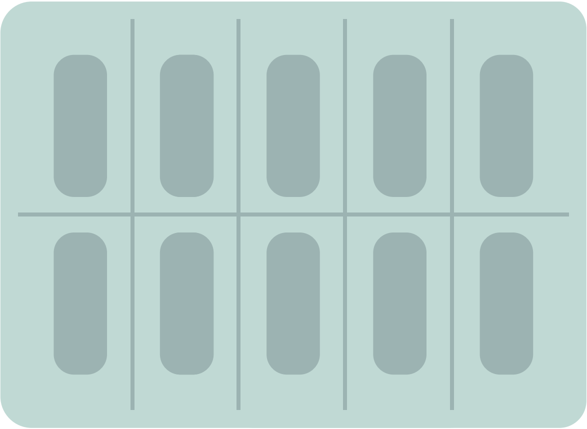
மற்றவர்கள் இந்த இடங்களைத் தொட்டு பிறகு அவர்கள் முகத்தினை தொட்டால், கிருமிகள் எளிதில் அவர்களது உடலில் சென்று அவர்களை நோய்வாய்பட வைக்கும். இவ்வாறு பன்றிக்காய்ச்சல் உள்பட சளி, காய்ச்சல் ஆகியவை ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவர்களுக்கு பரவுகிறது.

யூகே அரசாங்கம் இதற்காக என்ன தயார் செய்து கொண்டு இருக்கிறது?

உலகளாவிய காய்ச்சல் பரவாமல் இருக்க நாங்கள் பல ஆண்டுகளாக திட்டமிட்டுக் கொண்டு இருக்கிறோம். யூகே-யின் திட்டம் வோர்ல்ட் ஹெல்த் ஆர்கனைசேஷனால் மிகவும் சிறந்த திட்டமாகக் கண்டறிப்பட்டுள்ளது.

தற்போதய நிலைமை தீவிரமாக இருப்பதால், அதனை கையாள முடியும் என்ற நம்பிக்கை எங்களுக்கு இருக்கிறது. ஏற்கனவே உலகளாவிய நிலையினை கண்டறிந்த நமது விஞ்ஞானிகளின் பணிகளினால், தற்போது அதற்கான சிகிட்சைகளைப் பற்றி மேலும் அதிகமாக நமக்கு தெரியும். முன்பு இருந்த அளவினை விட கிருமிகள் பரவுவதை நிறுத்துவது எவ்வாறு எனவும் தெரியும்.

33 மில்லியன் பேருக்கு (யூகேயின் பாதி ஜனத்தொகை அளவுக்கு) சிகிட்சை அளிக்க கிருமி நாசினி மருந்து (தமிப்ளூ® மற்றும் ரிலென்சா®) போதுமான அளவுக்கு நம்மிடம் கையிருப்பு உள்ளது. இதனை அதிகரிக்கவும் நாங்கள் திட்டமிட்டுள்ளோம்.



கிருமி நாசினி மருந்துகள் குணப்படுத்துவதற்கு அல்ல. ஆனால் அவற்றை உங்களுக்கு அறிகுறிகள் தென்பட்டு 48 மணி நேரத்திற்குள் உட்கொண்டால் அதிலிருந்து மீள பின்வருவனவற்றைச் செய்து உதவியாக இருக்கும்.

சில அறிகுறிகளில் இருந்து விடுவிப்பு

நீங்கள் நோய்வாய்பட்டு இருக்கும் நேரத்தில் ஒரு நாள் குறையும்

நிமோனியா போன்ற மிகவும் தீவிர சிக்கல்களின் தாக்கதில் இருந்து குறைப்பு

இதற்கு ஏதேனும் தடுப்பு ஊசி மருந்து எடுத்துக் கொள்ளலாமா?

இப்பொழுது இல்லை. இந்த வகையான காய்ச்சல் வழக்கம் போல வரும் காய்ச்சலைப் போன்றதல்ல. இது புதிய கிருமியினை முழுவதுமாகக் கொண்டது. ஒரு குறிப்பிட்ட தாக்கத்தினை கண்டறிந்தால் மட்டுமே ஊசி மருந்து கண்டறியப்படும். அதனை தயாரிக்க பல மாதங்கள் ஆகும்.

யூகே அரசாங்கம் உற்பத்தியாளர்களுடன் ஒப்பந்தம் செய்துள்ளது. அதற்கு ஊசி மருந்து கண்டுபிடிக்கபட்டவுடன் எவ்வளவு விரைவாக முடியுமோ அவ்வளவு விரைவாக நமக்கு இருப்பினை பெறமுடியும்.

என்னையும் மற்றவர்களையும் காய்ச்சலில் இருந்து எவ்வாறு பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்?

உங்களைப் பாதுகாக்க சிறந்தது நல்ல சுகாதாரமான பழக்கங்களை மேற்கொள்ளுதல் தான். இவை கிருமிகள் வேகமாக பரவுவதைக் குறைக்கும். இதுவே உங்களையும் மற்றவகளையும் தாக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்கக்கூடிய மிகவும் பயனுள்ள ஒன்றாகும்.

நீங்கள் இருமும் பொழுதும், மூக்கை சிந்தும் பொழுதும் கிருமிகள் பரவாமல் இருக்க நல்ல சுகாதாரமான முறைகளை கடைபிடித்தல் மிகவும் முக்கியமாகும்:

எப்பொழுதும் கையில் டிஷ்யுவினை வைத்திருக்கவும்.

இருமும் பொழுதும், மூக்கை சிந்தும் பொழுதும் சுத்தமான டிஷ்யூவினால் உங்கள் வாயையும், மூக்கையும் மூடவும்.

ஒரு முறை உபயோகப்படுத்திய டிஷ்யூக்களை குப்பைத் தொட்டியில் போடவும்.

அடிக்கடி உங்கள் கைகளை சோப்பு மற்றும் சுடுதண்ணீரில் கழுவவும் அல்லது சானிடைசர் ஜெல் அடிக்கடி உபயோகிக்கவும்.

இதனை நினைவில் கொள்ள ஒரு எளிதான வழி இருக்கிறது:

பிடிக்கவும், குப்பை தொட்டியில் போடவும், கொல்லவும்.

எனக்கு முகத்திற்கு முகமூடி தேவையா?

செய்திகளில் மற்ற நாடுகளில் பொது மக்களுக்கு முகமூடி கொடுக்கப்பட்டதாக நீங்கள் பார்த்து இருக்கலாம். எவ்வாறாகிலும், இந்த முகமூடியினால் மக்கள் பாதுகாக்கப்பட்டதாக விஞ்ஞான பூர்வமாக சான்றுகள் இல்லை.

மிகவும் சிறந்த வழி உங்களை நீங்களே பாதுகாத்துக் கொள்ளுதல், காய்ச்சல் கிருமைகளை பரவாமல் தடுப்பதற்கு டிஷ்யூக்களை பயன்படுத்தி அதனை முறையாக குப்பை தொட்டியில் போடுதல், உங்கள் கைகளை கழுவுதல் போன்றவைகளை முன் பக்கத்தில் கூறியபடி பின்பற்றவும்..

நினைவில் கொள்ளுங்கள்: பிடிக்கவும், குப்பைத் தொட்டியில் போடவும், கொல்லவும்.

வேறு என்ன நான் செய்ய முடியும்?

பன்றி காய்ச்சல் மேலும் அதிகமாக பரவினாலும் நீங்கள் இப்போது செய்யக்கூடிய சில பயனுள்ள செயல்பாடுகள் இருக்கின்றன.

‘காய்ச்சல் நண்பர்கள்’ குழுவை அமைக்கவும்.

காய்ச்சல் நண்பர்கள், நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் உங்களுக்கு உதவக்கூடிய நண்பர்கள், அருகில் வசிப்பவர்கள், மற்றும் உறவினர்கள். எடுத்துக்காட்டாக மருந்து வாங்கிக் கொடுத்தல், உணவு மற்றும் இதர உங்களின் தேவைகளைக் கவனித்து கொள்ளுதல் போன்றவை. இதனால் நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டு இருக்கும் பொழுது வீட்டிற்கு வெளியே செல்ல வேண்டியதில்லை.

பன்றி காய்ச்சல் பற்றிய தற்போதைய தகவல்களை அறிந்து கொள்ளவும். பப்ளிக் ஹெல்த் அறிவுரை மற்றும் புத்திமதிகளை கடைபிடிக்கவும்.

பன்றி காய்ச்சல் பரவினால், உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தினரையும் பாதுகாக்க நீங்கள் மேலும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தெரிவதற்காக தேவையான தகவல்களைத் தெரிந்து வைத்திருக்கவும். நிலைமைகள் மாறுவதால், நீங்கள் தொலைகாட்சியில் பார்த்தோ, வானோலியில் கேட்டோ, இணையத்தில் பார்த்தோ, அல்லது பத்திரிக்கைகளில் உள்ள அறிவிப்பின் மூலமாகவோ தற்போதுள்ள விவரங்களை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்த கையேட்டின் முன் அட்டையின் உள்பக்கத்தில் தற்போதைய தகவல்களை நீங்கள் அறிந்து கொள்வதற்காக இணைய தள விவரங்களும், தொலைபேசி எண்களும் கொடுக்கபட்டுள்ளன.

நான் சமீபத்தில் மெக்சிகோவில் இருந்து திரும்பி வந்திருந்தாலோ, அல்லது பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நாட்டிலிருந்து வந்து இருந்தாலோ அல்லது நான் பன்றி காய்ச்சலால் தாக்கப்பட்டிருக்கக் கூடும் என நினைத்தாலோ என்ன செய்ய வேண்டும்?

வீட்டிலேயே இருக்கவும்

உங்களின் அறிகுறிகளை www.nhs.uk-ல் முடிந்தால் சோதித்துக் கொள்ளவும்.

பன்றி காய்ச்சல் தகவல்களை அளிக்கும் தொடர்பான 0800 1 513 513-ல் தற்போதைய அறிவுரைகளை கேட்கவும்.

இவற்றை பின்பற்றிய பின்பும் உங்களுக்கு கவலையாக இருப்பின் உங்களின் GP-யினை அழைக்கவும். அல்லது NHS-ஐ நேரடியாக இங்கிலாந்தில் 0845 4647 எண்ணிலும், ஸ்காட்லாந்தில் NHS 24-ஐ 08454 24 24 24 எண்ணிலும், வேல்ஸில் NHS டைரக்டை 0845 4647 எண்ணிலும் அல்லது வடக்கு அயர்லாந்தில் 0800 0514 142-லும் அழைக்கவும். அவர்கள் உங்களுக்கு உங்களின் அறிகுறிகளுக்கேற்ப அறிவுரையும் மேலும் செய்ய வேண்டிய வழிமுறைகளைப் பற்றியும் அறிவுரை வழங்குவார்கள்.

உங்களை போகச் சொன்னால் அல்லது நீங்கள் மிகவும் மோசமான நிலையிலிருந்தால் மட்டுமே நீங்கள் உங்கள் GP சர்ஜரி அல்லது உள்ளூர் விபத்து மற்றும் அவசர பிரிவுக்கு செல்லவும். ஏனெனில் உங்களால் மற்றவர்களுக்கு நோய் பரவ நேரிடும். ஒரு காய்ச்சல் நண்பரை உங்களுக்காக வெளியில் போக சொல்லவும்.

அறிகுறிகள் என்ன?

சில அறிகுறிகள் திடீரென காய்ச்சல், இருமல் அல்லது மூச்சு திணறல் போன்றவை. இதர அறிகுறிகள் தலைவலி, தொண்டை வரட்சி, களைப்படைதல், தசைவலி, குளிர், மூக்கு ஒழுகுதல், பசியின்மை போன்றவை.

தற்போதைய அறிவுரைகளை நீங்கள் பெறுவதை நாங்கள் உறுதி செய்வது முக்கியம். இதில் யூகேயில் கிருமி அதிகம் பரவினால் மேலும் எவ்வாறு கிருமி நாசினி மருந்துகளைப் பெறும் வழிகளைளை பற்றிய தகவல்களை அளிப்பதும் அடங்கும். **பன்றி காய்ச்சல் தகவல் லைன் 0800 1 513 513 முறையாக தற்போது வரை தகவல்களை அளிக்கும்.**