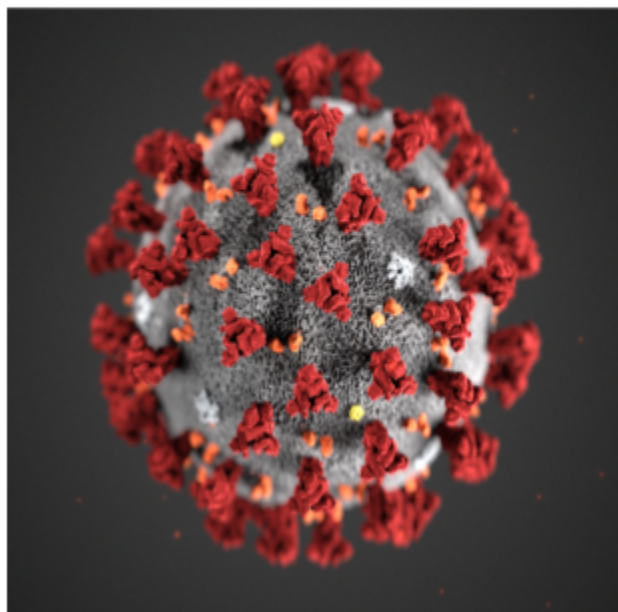




நோர்வே தமிழர் சுகாதார அமைப்பு
Norsk-Tamilsk Helseorganisasjon
Norwegian Tamil Health Organisation

கோவிட்-19
(கொரோனா)
அறிவுறுத்தலும் வழிமுறையும்



Norsk-Tamilsk Koronatiltak



கொறோனா சார்ந்த கேள்விகள், சந்தேகங்கள், ஆலோசனைகளை மருத்துவ துறைசார் பணியாளர்களிடம் இருந்து பெற்றுக்கொள்ள நோர்வே தமிழர் சுகாதார அமைப்பு ஒரு தொலைபேசி மையத்தை உருவாக்கியுள்ளது.

தொடர்புகொள்ள அழைக்கவேண்டிய இலக்கம்: **466 78 075**.

NTHO

Norsk Tamilsk Helseorganisasjon

Strandvegen 54

2005 Rælingen

Organisasjonsnummer: 885 446 892

Tlf: 466 78 075

Email: nthontho3@gmail.com

Web: www.ntho.no

Bank: 1506 23 78244

NTHO Vipps nr: 562879

கோவிட் - 19 பற்றிய அறிமுகம்

- கோவிட்-19 என்பது கொரோனாகுடும்பத்தைச் சேர்ந்த Coronavirus SARS-CoV-2 என்னும் வைரஸினால் புதிதாகத் தோன்றிய ஒரு தொற்று நோயாகும்.
- இந்த கோவிட்- 19 வைரஸ் நோய் முதன்முறையாக 2019 டிசம்பர் மாதம் சீனா தேசத்தில் ஹூான் (Wuhan) என்ற நகரத்தில் தொடங்கி உலக நாடுகள் அனைத்திற்குமே அச்சுறுத்தலான விதத்தில் பரவிக் கொண்டு இருக்கின்றது.
- இந் நோய் குளிர்க் கபசரம் (influenza), தடிமன் (ஜலதோசம்) போன்ற ஒரு சுவாசத் தொற்று நோயாகும். இது ஒரு புதிய நோயென்பதால் இதற்கான எதிர்ப்புச்சக்தி சமூகத்தில் இன்னும் உருவாகாமையால் இதன் பரவல் வீச்சமும் பாதிப்பும் பயப்பிடும் வகையில் உள்ளது. இந்த வைரஸ் இருக்கும் ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பைக் கொண்டிருக்கும் நபருக்கும் சுவாசமாகப் பரவுகிறது. இதன் பரம்பல்முறை திவலை, தொடுகைத் தொற்று வகையைச் சேர்ந்ததாகும்.
- குறிப்பாக வைரஸ் தொற்றுள்ள நபர்களின் சளி, உமிழ்நீர், என்பவற்றுடன் அவர்கள் இருமும்போதும் தும்மும்போதும் வெளிப்படும் நீர்த்துக்கள்கள் (துளிகள்) மூலம் பரவுகிறது.
- அதுமட்டுமல்லாது வைரஸ் தொற்றுள்ள நபர்கள் பயன்படுத்துகின்ற பொருட்கள் (உயிரற்ற மற்றும் உயிருள்ள) மீது படுகின்ற சளி, உமிழ்நீர் மற்றும் உடற் கழிவுகள் போன்றவற்றின் மூலமும் பரவுகின்றது. வைரஸ் தொற்று இல்லாத நபர்கள், வைரஸ் தொற்றுள்ள நபர்கள் பயன்படுத்திய பொருட்களைத் தொடும்போது வைரஸ் கிருமியானது கைகளில் ஓட்டிக்கொள்கின்றது. அந்தக் கைகளால் முகத்தைக், குறிப்பாகக் கண், மூக்கு வாய் என்பவற்றைத் தொடும்போது இவற்றின் மென்சவ்வுகளுடாக உடம்பினுள் உட்புகுகின்றது.
- வைரஸ் தொற்றுள்ள நபர்களுடன் கை குலுக்குவதன் மூலமும், அவர்களைக் கட்டித்தழுவுவதன் மூலமும், அவர்கள் பயன்படுத்திய கழிவறையை உபயோகிப்பதன் மூலமும் பரவ வாய்ப்புள்ளது.
- வைரஸ் தொற்றுள்ள நபர் தும்மும்போது அந்த இடத்தில் குறிப்பிட்ட தூரத்திற்கு இந்த வைரஸ் ஆனது காற்றில் பரவி விடுகின்றது. அந்தக் காற்றைச் சுவாசிப்பதன் மூலம் இந்த வைரஸ் பரவுகின்றது.

நோயின் அறிகுறிகள் :

இந் நோய் பெரும்பாலும் சுவாசத் தொகுதியைத் தாக்குவதால், ஆரம்ப அறிகுறிகளாக காய்ச்சல், இருமல், தொண்டை நோவு, உடல்வலி, மணம் மற்றும் சுவையை உணரமுடியாத தன்மை என்பவை தோன்றும். மூச்சுத்திணறல் தோன்றுமாயின் உடனடியாக வைத்திய உதவியை நாடவேண்டும். வயிற்றுவலி, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு தலைவலி, தலை அழுக்கம், காதடைப்பு போன்றவையும் அறிகுறிகளாகத் தெரிவிக்கப் பட்டுள்ளன. எல்லா அறிகுறிகளும் எல்லோருக்கும் வருவதில்லை. SARS-CoV-2 தொற்றியவர்களில் பலர் கோவிட்-19ற்கான எந்த அறிகுறிகள் இன்றியும் குணம் அடைகின்றனர்.

நோய் அரும்பும் காலம் :

நோய் அரும்பும் காலம் என்பது நோய்த்தொற்று முதல் நோய் அறிகுறிகளைக் கொடுக்கும் வரையான காலம் ஆகும். உலக சுகாதார அமைப்பின்படி நோய் அரும்பும் காலம் 5-6 நாட்கள் என மதிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஆனால் நோய் அரும்பும் காலம் 0 முதல் 14 நாட்கள் வரை மாறுபடலாம். பெரும்பாலும் பத்து நாட்களுக்குள்ளாக அறிகுறிகள் தென்படலாமென இப்பொழுது கூறப்படுகிறது.

உலக சுகாதார அமைப்பு இந்த நோயை உலகளாவிய அவரசநிலை என்று பிரகடனப்படுத்தி உள்ளது. ஏனெனில் இது வேகமாகப் பரவும் தன்மை கொண்டது மற்றும் இதனால் ஏற்படும் உயிர் இழப்புகள் அதிகம்.

இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பான்மையானவர்கள் (97% மேல்) நல்ல சுகம் பெற்றிருக்கின்றார்கள்.

வைரஸ் தொற்றைத் தடுப்பதற்கான சில வழிமுறைகள்

- முடிந்தவரை சமூக விலகலைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
- 1 - 2 மீட்டர் இடைவெளியை எப்பொழுதும் பேணுங்கள்.
- உங்கள் கையின் சுகாதாரத்தைப் பேணுங்கள்.
- வெளியில் சென்று வீட்டிற்குத் திரும்பிய உடன் சவர்க்காரமிட்டு (சோப்) கைகளை அழுத்தமாகக் குறைந்தது 20 வினாடிகள் கழுவ வேண்டும்.
- சவர்க்காரமிட்டு (சோப்பினால்) கையைக் கழுவ இயலாதபோது அலக்கஹோலை அடிப்படையாகக் கொண்ட கிருமி நாசினியை உபயோகிக்கலாம்.
- மற்றவர்கள் முன் தும்முவுதையும், இருமுவுதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- காகிதக் கைக்குட்டை (டிஸ்யூ) இல்லாத வேளைகளில் உங்கள் கையை மடக்கி முழங்கை மடிப்பை வாயருகில் கொண்டு சென்று இருமலாம்.
- அதிக கூட்டமுள்ள இடங்களைத் தவிர்க்கவும்.

அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்கள் கவனிக்க வேண்டியது

வைரஸ் நோயினால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுபவர்கள் :

- முதியோர் இல்லங்களில் வசிப்போர்
- வயோதிபர்கள் (80 வயதிற்கும் மேலானோர்)
- 66 முதல் 80 வயதுள்ளவர்கள் பின்வரும் வியாதிகளில் ஏதாவது ஒன்றாலாவது பாதிக்கப் பட்டுள்ளோர்.
- 50 முதல் 66 வயதுள்ளவர்கள் பின்வரும் வியாதிகளில் ஏதாவது இரண்டாலாவது பாதிக்கப் பட்டுள்ளோர்.

பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் வியாதிகள்:

1. கட்டுப்பாட்டிற்குள் இல்லாத உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் இருதய நோயால் பாதிப்பு.
2. சுவாச சம்பந்தமான நோய் (கட்டுப்பாட்டிற்குள் இல்லாத ஆஸ்துமா, தீராத துரையீரல் தொற்று அல்லது அடைப்பு).
3. நீரிழிவு நோய்.
4. தீராத சிறுநீரக நோய்கள் மற்றும் நலிந்த சிறுநீரகச் செயற்பாடு.
5. தீராத கல்லீரல் நோய்கள்.
6. நோயெதிர்ப்புச்சக்தி குறையக்கூடிய சிகிச்சைகளான கீமோதெரபி (புற்று நோய்க்கான இரசாயனக் கலவழிப்புச் சிகிச்சை) கதிர்வீச்சுச்சிகிச்சை மற்றும் நோயெதிர்ப்புத் தன்மையைத் தணிக்கும் மருந்துகளின் பாவனை.

மேற்குறிப்பிட்டவற்றைவிட பின்வரும் நிலையை உடையோர் வயது எல்லைகளின்றி அவதானமாக இருக்கவேண்டும்:

- புற்றுநோய்க்கான சிகிச்சைக்கு உள்ளாகி இருப்போர் மற்றும் அண்மையிலே சிகிச்சையை நிறைவு செய்தோர். (முக்கியமாகக் கீமோதெரபி, கதிர்வீச்சுச்சிகிச்சை).
- நோயெதிர்ப்புத் தன்மையைத் தணிக்கும் மருந்துகளின் பாவனை (குடலழற்சி, மூட்டுவாதம், புற்றுநோய்).
- நரம்புத்தொகுதி, தசைத்தொகுதியில் பாதிப்பினால் இருமலைத் தாங்கமுடியாமை.
- பிறப்பின்போதே நோயெதிர்ப்புத் தன்மையைக் குறைவாகக் கொண்டிருத்தல்.
- இரத்தம் சம்பந்தமான நோய்கள்
- சிறுநீரகம், இதயம், கல்லீரல் போன்ற உறுப்பு மாற்றீட்டுச் சிகிச்சை.
- HIV தொற்றுள்ளோர்.
- பாரிய சிறுநீரக, கல்லீரல் நோய்கள்.
- வேறுசில, வைத்தியரின் கணிப்பீட்டின்படி.

மேற்கூறிய வகையீடுகளுக்குள் அடங்குவோர்க்கு நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைவாக இருப்பதால் எளிதாக பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இந்த நோயானது சாதாரண காய்ச்சல் தொடங்கி இருமல், நுரையீரற்கபம் (நிமோனியா) வரை போய் உயிருக்கு ஆபத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

வைரஸ் நோயினால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டக்கூடியவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை:

- முடிந்தவரை வீட்டிலேயே இருங்கள்.
- வெளி ஆட்கள் நம் வீட்டிற்கு வருவதையும், நாம் மற்றவர்கள் வீட்டிற்குச் செல்வதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு நாளும் கடைகளுக்குப் போவதைத் தவிர்க்கவும்.
- எதிர்பாராதவிதமாக ஏதாவது மருந்து அவசரமாகத் தேவைப்பட்டால், நமது நாட்டுச் சட்டப்படி நமக்குத் தேவையான மருந்துகளை மற்றவர்கள் வாங்குவதற்கு அனுமதி இல்லை. ஆனால் ஒவ்வொரு மருந்துக்கடையிலும் (பார்மஸி-யிலும்) ஒப்புதற் படிவம் ஒன்று இருக்கின்றது. அதை நீங்கள் நிரப்பி உங்களுடைய கையெழுத்தை இட்டு நண்பர்களிடம் / உறவினரிடம் கொடுத்து உங்களுக்குத் தேவையான மருந்தை வாங்கிக் கொள்ளலாம்.
- சிறுகுழந்தைகளைப் பராமரிப்பதை வயதானவர்கள் தவிர்க்கவும். ஏனெனில் சிறுவர்களுக்குக் கொரோனா வைரஸ் வந்தாலும் பெரியவர்கள்போல் அறிகுறிகள் வெளியில் தெரிவதில்லை.
- உங்கள் வீட்டில் யாராவது கொரோனா வைரஸ் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால், ஒரே அறையில் தங்குவதைத் தவிர்த்து வேறு அறையில் தங்கிக் கொள்ளலாம்.
- உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்கள் (கணவனோ / மனைவியோ) வேலைக்குச் செல்பவர்களாக இருந்தால், அவர்கள் வீட்டிற்கு வந்தவுடன் உடனடியாகக் கைகளை கழுவ வேண்டும். அவர்கள் அணிந்திருக்கின்ற உடைகளை உடனடியாக கழுவ வேண்டும்.
- நீங்கள் வேலை செய்யும் இடங்களில் உயர் அதிகாரிகளுடன் பேசி, உங்கள் வேலைகளை வீட்டிலிருந்து செய்வதற்குக் கேட்கலாம், அல்லது வேலை பார்க்கும் இடங்களில் உங்களுக்கென்று பிரத்தியேக ஒழுங்குகளைச் செய்து தரும்படி கேட்கலாம்.
- இவை எதுவுமே முடியாத நிலையில் உங்கள் வைத்தியரூடாக சுகவீன விடுப்பைக் கேட்கலாம்.

புற்றுநோயாளிகளின் சிறப்பான கவனத்திற்கு:

- நீங்கள் புற்றுநோய்க்குச் சிகிச்சை எடுத்துக் கொண்டு இருந்தால் உங்கள் உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக இருக்கும். இதனால் கொறோனா வைரஸால் பாதிப்பு ஏற்படலாம்.
- நுரையீரலில் புற்றுநோய் இருப்பவர்கள் குறிப்பாகக் கதிர்வீச்சுச் சிகிச்சை எடுப்பவர்களுக்கு அவர்களின் நுரையீரலில் சீக்கிரமாகப் பாதிப்பு ஏற்படலாம். அவர்களும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
- இரத்தம் நோயெதிர்ப்புக்கான முக்கிய கூறுகளைக் கொண்டுள்ளது. இரத்தத்தில் புற்றுநோய் இருந்தால் நோய் எதிர்ப்பு தன்மை குறைவாக இருக்கும். இரத்தப் புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் மருந்து உட்கொள்ளவில்லை என்றாலும் கவனமாக இருக்க வேண்டும்.
- இந்த கொறோனா காலத்தில் உங்கள் மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெற்று மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும். புற்றுநோய் உள்ள நோயாளிகளை அவர்கள் குடும்பத்தாரும், நண்பர்களும் சேர்ந்து அவர்களுக்கு வைரஸ் தொற்று ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளின் சிறப்பான கவனத்திற்கு :

- நீரிழிவு நோயாளிகள் இந்த வைரஸால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்பட வாய்ப்புள்ளது. பாதிப்பானது வயது மற்றும் உடல் நலத்தைப் பொறுத்து மாறுபடும். உங்கள் நீரிழிவு நோய் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தால் கொறோனா வைரஸால் ஏற்படும் பாதிப்பு குறைவாக இருக்கும்.
- கொறோனா வைரஸ் தாக்கம் இருப்பின் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சிரமங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். நீரிழிவு வகை 1 உள்ளவர்களில் இன்சலின் எடுக்கிறவர்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவு மாறி இருப்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். தொற்றுநோய் ஏற்பட்டு இருந்தால் வழக்கத்தைவிட இன்சலின் அதிகமாகத் தேவைப்படலாம்.
- கொறோனா வைரஸால் பாதிப்பு ஏற்பட்டு இரத்தச் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்துவதற்குக் கடினமாக இருந்தால் குடும்ப மருத்துவரை தொடர்பு கொள்ளலாம். மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ள முடியவில்லை என்றால் அவசர பிரிவு 116117 என்ற எண்ணுக்கு அழைக்கவும்.
- நீரிழிவு நோயாளிகளும் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களும் குளிர்க்கபக் காய்ச்சல் (influenza / இன்ஃப்ளூயன்ஸா) மற்றும் நுரையீரற்கபம் (நிமோனியா / pneumonia) என்பவற்றிற்கான தடுப்பு ஊசிகளை எடுத்துக்

கொள்வது நல்லது. இத் தடுப்பு ஊசிகளை எடுத்துக் கொள்வதன் மூலம் அதிகமான பாதிப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.

கர்ப்பிணிப் பெண்களின் சிறப்பான கவனத்திற்கு :

- சாதாரணமாகக் கர்ப்பிணிப்பெண்களுக்கு கோவிட்-19ஆல் பெரும் பாதிப்புக்கள் இல்லையென்றே அறிக்ைககள் கூறுகின்றன.
- கர்ப்பிணிப்பெண்களில் இருதய நோய் உள்ளவர்கள், நுரையீரல் சம்பந்தமான நோய் உள்ளவர்கள், நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள், நோய் எதிர்ப்புச்சக்தி குறைவாக இருப்போர்களுக்கு கோவிட்-19 ஆல் சற்று அதிக பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. நோர்வேயின் பொது சுகாதார நிறுவனம் கர்ப்பிணிப்பெண்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். அதைப் பார்த்துக்கொள்வது உதவியாக இருக்கும்.
- கர்ப்பிணிப்பெண்ணிற்கு கொரோனாத் தொற்று ஏற்பட்டு இருந்தாலும் கருவில் உள்ள குழந்தைக்கு தொற்று ஏற்பட்டதற்கான ஆதாரம் இல்லை. இதுவரை கொரோனா வைரஸ் சூல்வித்தகத்தினூடாகப் (நச்சுக்கொடி, placenta) பரவுவதற்கான அறிகுறிகள் இல்லை. அதேபோல் குழந்தை பிறக்கும்போதும் கொரோனாத் தொற்று ஏற்பட்டதான பதிவுகளும் இல்லை.
- பனிக்குட நீர்ச் சோதனையிலும் (பன்னிர்க்குட நீர், Amniotic fluid test) கொரோனாவைரஸ் காணப்படவில்லை.
- இந்த வைரலால் கருச்சிதைவு நடந்ததற்கான ஆதாரமும் இல்லை. அதனால் கர்ப்பிணிப்பெண்கள் பயப்படத் தேவையில்லை. தொற்று அறிகுறி தென்பட்டால் மருத்துவரிடம் ஆலோசனையைப் பெறவும்.
- கொரோனா தொற்றுள்ளவர்கள் தாய்ப்பால் ஊட்டுவது பற்றிய வழிமுறைகள் நோர்வேயின் பொது சுகாதார நிறுவனத்தினால் வெளியிடப்பட்டுள்ளது. தாய்ப்பாலினூடாக கொரோனாவைரஸ் நேரடியாகப் பரவுவதில்லை. கொரோனாவிற்கான சாதாரண சுகாதார விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடித்துத் தாய்ப்பால் ஊட்டும்போது கொரோனாவைரஸ் தொற்றும் ஆபத்தில்லை. மேலதிக அறிவுறுத்தல்களை உங்கள் உள்ளூர்ச் சுகாதார நிலையத்தைத் தொடர்பு கொள்வதன்மூலம் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இளையோரின் கவனத்திற்கு:

இளையோர்களே! நீங்கள் பொது இடங்களுக்குச் சென்று வரும்போது, காவியாகச் செயற்பட்டு, வீட்டில் இருக்கும் பெரியவர்களுக்குத் தொற்று ஏற்படக் காரணமாக அமையலாம் என்பதை நினைவிற் கொண்டு, சிந்தித்துச் செயற்படுங்கள். தயவுசெய்து நீங்களும் சமூக இடைவெளி மற்றும் சுத்தம்பேணி உங்கள் சமூகக்கடமையைச் செய்யுங்கள்.

சில கேள்விகளும் பதில்களும்

வீட்டில் தனிமைப்படுத்தலில் உள்ள கொறோனா நோயாளிகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் எவை?

தனிமைப்படுத்தலில் உள்ள கொறோனா நோயாளிகள் வெளியில் செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். நோயாளியின் வீட்டில் உள்ளவர்கள் தொற்று உள்ளவருடன் ஒரே அறையில் தங்குவதைத் தவிர்க்கவும்.

வைத்தியரைத் தொலைபெசி வாயிலாகத் தொடர்பு கொண்டு, ஆலோசனையைப் பெற்று அதன்படி நடக்கவும். சுத்தம் பேணவும்.

தொற்று நோயாளியுடன் வீட்டில் உள்ளவர்கள் வேலைக்குச் செல்லும் பட்சத்தில் மற்றவர்களுக்குப் பரவ வாய்ப்பு உள்ளதா?

சாத்தியக்கூறுகள் உண்டு.

கொறோனா வைரஸ் உடலில் நுழைந்து கலங்களில் (செல்களில்) அதிகரிக்க தொடங்கிய பிறகு அறிகுறிகள் தென்பட ஆரம்பிக்கும். அறிகுறிகள் இல்லை என்றால் அவர்கள் மூலம் வைரஸ் பரவ வாய்ப்புகள் குறைவு. ஆயினும் அண்மைக்கால அனுபவங்களின்படி அறிகுறிகள் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பான 48 மணித்தியாலங்கள்வரை மற்றவர்களுக்குப் பரவ வாய்ப்பு உள்ளதாக அறியப்படுகின்றது. எனவே இவர்களும் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தலில் தங்க வேண்டுமென நோர்வே பொதுச் சுகாதார மையம் தெரிவிக்கின்றது.

வைரஸ் உடம்பில் முற்றிய நிலையில் தான் மற்றவர்களுக்குப் பரவும் வாய்ப்பு உள்ளதா?

அறிகுறிகள் ஆரம்பிப்பதற்கு முன்பான 48 மணித்தியாலங்கள்வரை மற்றவர்களுக்குப் பரவ வாய்ப்பு உள்ளதாக அறியப்படுகின்றது. மேலும் அறிகுறிகள் குறைந்த 7 நாட்களுக்குப் பின்பாகவும் மற்றவர்களுக்குத் தொற்றுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளன என அறியப்படுகிறது. அதனால்தான் கொறோனா தொற்று குணமடைந்தவர்கள் மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியேறும் போது ஏழு நாட்களுக்குப் பின்னர்தான் வெளியாட்களுடன் பழகலாம் என்று அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

சமூக வலைத்தளங்களில் சில முரண்பாடான செய்திகள் வந்து கொண்டிருக்கின்றன. குறிப்பாக, எபோலா வைரஸுக்கான மருந்துகளை கொறோனா நோயாளிகளுக்கு பயன்படுத்த வாய்ப்பு இருப்பதாக சொல்லப்படுகிறது. இதன் உண்மைத்தன்மை என்ன?

மருந்து கண்டுப்பிடிக்கப்படாத நிலையில் வெவ்வேறான மருந்துகளை வைத்து வைரஸ் பாதிப்பை குறைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். ஆனால் எபோலா வைரஸ் மருந்துகளை வைத்து கொறோனா வைரலை அழிக்கலாம் என்பதற்கான ஆதாரம் இல்லை.

அமெரிக்காவில் மலேரியா மருந்துகளை கொறோனா வைரஸ் நோயாளிகளுக்கு பயன்படுத்தலாம் என்ற செய்தி ஊடகங்களில் வந்தது. ஆனால் மலேரியா மருந்து குணமாக்கும் என்பதற்கான ஆதாரம் இல்லை. அதனால் ஏற்படுகின்ற பக்க விளைவுகள் அதிகம்.

மருத்துவரின் ஆலோசனை இல்லாமல் இந்த மருந்துகளை வாங்கி உபயோகிக்கக் கூடாது. கொரோனா வைரஸுக்கு மருந்து கண்டுபிடிக்காத நிலையில் மலேரியா வைரஸுக்கான மருந்துகளை உட்கொள்ளலாம் என்று உறுதிப்படுத்தப்படவில்லை. ஆதலால் சமூக வலைத்தளங்களை நம்பாமல் உங்களுக்கான வைத்தியருடன் தொடர்பு கொண்டு அவர்களது ஆலோசனையைப் பின்பற்றுவது சிறந்தது.

இஞ்சி, வெங்காயம், எலுமிச்சம் பழம் போன்ற பொருட்களை உண்பதால் இந்த நோயிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருக்கலாம் என்று சொல்லப்படுகிறது, இதற்கு எதிரான கருத்துகளும் நிலவுகின்றன. இது பற்றிய கருத்து என்ன?
நவீன மருத்துவ உலகில் இதற்கான எந்த ஆதாரமும் சமர்ப்பிக்கப்படவில்லை. ஒரு சில மக்கள் தவறான கருத்துகளுடன் இஞ்சி, வெள்ளைப்பூண்டு உட்கொள்வதால் கொரோனா வைரஸ் பரவாது என்று, சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடிக்காமலும் சுகாதார அறிவுறுத்தல்களைச் செயற்படுத்தாமலும் வெளியே நடமாடிக்கொண்டு இருக்கின்றார்கள். இன்னும் சில மக்கள் இலங்கை, இந்தியா போன்ற வெப்பமான இடங்களில் வசிப்பதால் பரவாது என்று நினைக்கின்றார்கள்.

இஞ்சி, வெள்ளைப்பூண்டு, எலுமிச்சையில் உள்ள விற்றமின்-C, சூரியஒளியால் கிடைக்கும் விற்றமின்-D போன்றவை நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கக்கூடியவை என நம்பப்படுகிறது. இவற்றை நாம் எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் கொரோனா வைரஸ் தொற்றைத் தடுக்கும் வகையில் "சமூக விலகல்" மற்றும் சுகாதார ஆலோசனைகளுக்கு அமைய நடப்பது அவசியம்.

பள்ளிகளும், தொழில் நிறுவனங்களும் விடுமுறை அறிவித்து, ஊழியர்கள் தங்கள் வீடுகளிலிருந்து வேலை செய்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். ஆனாலும் தொற்று எண்ணிக்கை அதிகரித்துக் கொண்டதான் இருக்கிறது, இதற்கான காரணம் என்ன?

இதற்கு இரண்டு காரணங்கள் உண்டு. ஒன்று நோய் அரும்பும் காலம் (Incubation time) ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் வேறுபடுகின்றது. மற்றையது அரசாங்கம் கொடுக்கும் அறிவுரைகளை மக்கள் முழுமையாகக் கடைப்பிடிப்பதில்லை. எண்ணிக்கையை கண்டு பயப்படத் தேவையில்லை. பெரியவர்கள் முதல் சிறியோர் வரை அரசாங்கம் கொடுக்கின்ற ஆலோசனையைப் பின்பற்றுவது நல்லது.

ஒரு சில குடும்பங்களில் பெற்றோர் இருவரும் சுகாதாரத் துறையிலோ மற்றும் அத்தியாவசியக் கடமைகளிலோ ஈடுபட்டுபவர்களாக இருப்பின் வேலைக்குச் செல்கின்ற கட்டாயத்தில் இருக்கின்றனர். அவர்களுடைய குழந்தைகளைப் பராமரிப்பது குறித்து உங்கள் கருத்து என்ன?
சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையங்கள் இப்படிப்பட்ட பிள்ளைகளுக்காக வழமையான நேரங்களில் திறந்திருக்கும், திறக்கப்படாத நேரங்களில்

இப்படிப்பட்ட பெற்றோர் தங்கள் குழந்தைகளை தங்கள் குடும்ப நண்பர்கள் வீட்டிலோ அல்லது குழந்தைகளின் நண்பர்கள் வீட்டிலோ விடலாம். ஆனால் ஒவ்வொரு நாளும் வேறுவேறு வீடுகளில் விடாமல் ஒரே நண்பருடைய வீட்டில் குழந்தைகளை விடுவதற்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள். வயோதிபர்களிடமோ அல்லது வயோதிபர் உள்ள வீடுகளிலோ (நோயெதிர்ப்புச் சக்தியில் பலவீனமானவர்கள்) பிள்ளைகளைப் பராமரிக்க அனுப்பாதீர்கள்.

நீரிழிவு நோயும் கொறோனாவைரஸும்

கொறோனாவைரஸ் பற்றிய புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்களை நீங்கள் எப்போதும் helsenorge.no மற்றும் தொலைபேசி சேவை 815 55 015 இல் (வார நாட்கள் 08 மணிமுதல் -18 மணிவரை மற்றும் வார இறுதி 10 மணிமுதல் -16 மணிவரை) அறியலாம்.

நீரிழிவு நோயும் கொறோனாவைரஸும் பற்றிய கேள்விகளுக்கு:

நீரிழிவு தொடர்பு இணையம் வழியாக அல்லது 815 21 948 என்ற தொலைபேசி ஊடாக வார நாட்கள் 9-19மணிவரை, சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் 10-18 மணிவரை (நீட்டிக்கப்பட்ட சலுகை) தொடர்பு கொள்ளலாம்.

எனக்கு உள்ள நீரிழிவு நோயால் கொறோனாவைரஸ் வருவதற்கான ஆபத்து அதிகமாக உள்ளதா?

உங்களிடம் பிற நோய்களோ, பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு சக்தியோ இல்லையென்றால், மற்றவர்களை விட கூடுதலாக நீங்கள் தொற்றுநோயால் பாதிக்கப்படமாட்டீர்கள். ஆனால் நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட சிலர் கொறோனாநோய்த்தொற்று ஏற்பட்டால் மேலும் தீவிரமாக நோய்வாய்ப்படலாம். எனவே, நோய்த்தொற்றைத் தவிர்ப்பது முக்கியம்.

சுகாதார நிறுவனம் பின்வரும் ஆலோசனையை வழங்குகிறது:

- மென் சூடான நீரில் சவர்க்காரமிட்டு உங்கள் கைகளை அடிக்கடி நன்கு கழுவுங்கள். (குறிப்பாக நீங்கள் மற்றவர்களுடன் பழகிவிட்டு வெளியே இருந்து வரும்போது) கை கழுவுதல் சாத்தியமில்லை என்றால் கையைக் கிருமி நீக்கம் செய்வது நல்லது.
- கைகுலுக்கல் மற்றும் கட்டித்தழுவல் போன்றவற்றைத் தவிர்க்கவும்.
- சுவாச நோயின் அறிகுறிகள் உள்ளவர்களுடன் தேவையற்ற தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்
- நோய்த்தொற்றின் பரவல் விரைவில் அதிகரிக்கக்கூடும், மேலும் சுகாதார சேவையின் வசதிகள் குறைவடையலாம் எனவே தேவையற்ற வெளிநாட்டுப் பயணங்களைத் தவிர்க்கவும்.
- நோய்த்தொற்று அபாயம் உள்ள தொழிலாளர்கள் வீட்டிலிருந்தே வேலை செய்யக்கூடிய வசதிகள், வீடியோ சந்திப்புகள் ஊடாக வேலையை எளிதாக்குவது போன்றவை குறித்து அவர்களது உயர்அதிகாரிகளுடன் பேச வேண்டும்.

கொறோனாவைரஸால் தீவிரமாக நோய்வாய்ப்படும் ஆபத்து எனக்கு உள்ளதா?

சுகாதார அதிகாரிகளின் கூற்றுப்படி, நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கொறோனாவைரஸ் ஆபத்து உள்ளது. அதாவது, நீங்கள் நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளானால், நீங்கள் நோயால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். ஆனால் இது உங்கள் வயது மற்றும் உடல் நலம் என்பவற்றைப் பொறுத்தது.

வேறு நோய்கள் அற்ற, கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ள நீரிழிவு நோய், கடுமையான கொறோனாவைரஸ் நோய்த் தாக்கத்துக்கான அபாயத்தை கூட்டுவதற்கு வாய்ப்பில்லை என்று நோர்வே பொதுசுகாதார நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. கொறோனாவைரஸ், முக்கியமாகக் காய்ச்சல் இரத்தச் சர்க்கரையைக் கட்டுப்படுத்துவதில் சவால்களை ஏற்படுத்தும்.

நீங்கள் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால், அல்லது நீரிழிவு நோய் தவிர் இருதய நோய், நுரையீரல் நோய், புற்றுநோய் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தம் ஆகியவற்றால் அவதிப்பட்டால் உங்களுக்கு மிகவும் கடுமையான நோய் ஏற்படலாம்.

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு என்ன ஆபத்து?

குழந்தை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கொறோனாவைரஸின் ஆபத்து குறைவாகவே உள்ளது. சீனாவில் கொறோனாநோய்த்தொற்றின் புள்ளிவிவரங்களின்படி முதல் 45,000 பேரில் சில குழந்தைகளே பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். 1 முதல் 9 வயதுவரையான குழந்தைகளில் இறப்புகள் எதுவும் இல்லை. குறைந்த எண்ணிக்கையான குழந்தைகளே நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளனர் என்பதையும் நோய்த்தாக்கம் மிகக் குறைந்த அளவிலே இருந்தது என்பதையும் மற்றும் நாடுகளிலிருந்து கிடைத்த தரவுகள் காட்டுகின்றன.

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கும், நீரிழிவு நோயாளிகளைப் போலவே, இரத்தச் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாட்டில் சவால்கள் உள்ளன.

நான் நோய்வாய்ப்பட்டால் என்ன செய்வது?

கொறோனாவைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட பெரும்பாலான மக்கள் சளி மற்றும் காய்ச்சலின் போது காணப்படுவதைப் போன்ற இலேசான சுவாச நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். அதாவது காய்ச்சல் மற்றும் இருமல். சிலருக்கு நிமோனியா மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் உள்ளிட்ட கடுமையான நோய் ஏற்படும்.

நீரிழிவு வகை1 நோய் உள்ளவர்கள் உங்கள் இரத்த சர்க்கரையை அடிக்கடி அளவிடுவதும், இன்சலின் தேவை மாறியிருப்பதைக் கவனிப்பதும் முக்கியமானது ஆகும். உங்களுக்கு வழக்கத்தை விட அதிக இன்சலின் தேவைப்படலாம், எனவே அமில விஷத்தைத் (ketoacidosis) தவிர்ப்பதற்கு அதிக இன்சலின் சேர்ப்பது முக்கியம்.

உங்களுக்கு காய்ச்சல் வரும்போது இரத்தச் சர்க்கரைக் கட்டுப்பாடு கடினமாக இருக்கும், எனவே விரைவில் மருத்துவரைத் தொடர்புகொள்ளவேண்டி இருக்கும். உங்கள் குடும்ப மருத்துவருடன் தொடர்பு கொள்ள முடியவில்லை என்றால், அவசர பிரிவுக்கு 116117 என்ற எண்ணிற்கு அழைக்கவும். மருத்துவரின் அலுவலகத்திற்கோ அல்லது அவசர பிரிவுக்கோ செல்லவேண்டாம். உயிருக்கோ உடல்நலத்திற்கோ கடுமையான ஆபத்து ஏற்படுமாயின், 113 என்ற எண்ணிற்கு அழைக்கவும்.

மேலும் கேள்விகளுக்கு, **நீரிழிவு தொடர்பு இணையம் வழியாக அல்லது 815 21 948 என்ற தொலைபேசி ஊடாக வார நாட்கள் 9-19மணிவரை, சனி மற்றும் ரூயிற்றுக்கிழமைகளில் 10-18 மணிவரை (நீட்டிக்கப்பட்ட சலுகை) தொடர்பு கொள்ளலாம்.**

இன்சலின் பற்றாக்குறை ஏற்பட வாய்ப்புள்ளதா?

இன்சலின் உற்பத்தி வலுவானது என்றும் இன்சலின் பற்றாக்குறை ஏற்படாது என்றும் நோர்வே மருந்துகள் நிறுவனம் நீரிழிவு சங்கத்திற்கு தெரிவித்துள்ளது. இன்சலினை அதிக அளவு வாங்கி பதுக்க வேண்டாம் என நீரிழிவு சங்கம் கடுமையாக அறிவுறுத்துகிறது. மருந்துகளை வாங்கி பதுக்குதல் மருந்து விநியோகத்தில் குழப்பத்தையும் தடுப்பாடையும் ஏற்படுத்தும், எனவே மக்களுக்கு இன்சலின் தேவைப்படும்போது கிடைக்காது.

இன்சலின் முக்கியமான மருந்துகளின் பட்டியலில் உள்ளது, அது அவசரகால கையிருப்பு மருந்தாகும். மேலும், பெரும்பாலான இன்சலின் டென்மார்க்கில் உற்பத்தி செய்யப்படுகிறது, சீனாவில் அல்ல. இன்றைய சூழ்நிலையில் இது ஒரு பெரிய நன்மை ஆகும்.

வேலைக்குச் செல்வது பாதுகாப்பானதா?

நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் வழக்கம் போல் வேலை செய்யலாம். நோய்த்தொற்றை ஏற்படுத்தக்கூடியவர்களுடன் நீங்கள் தொடர்பு கொள்வதைத் தவிர்ப்பதற்கு வீட்டு அலுவலகம் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. உங்களுக்கு சளி, காச்சல் இருக்குமானால் நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும்.

வீட்டு அலுவலகம் சாத்தியமில்லாதபோதும் நீங்கள் வேலை செய்யவேண்டி இருந்தால், உங்கள் குடும்ப மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெற்று உங்கள் உயர்அதிகாரிகளுடன் இது பற்றி உரையாடலாம்.

உங்களுக்குத் தொற்று ஏற்பட்டிருக்கலாம் என நினைத்தால் அல்லது தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால், வேலைக்குச் செல்ல வேண்டாம். நீங்கள் கொறோனாவைரஸ்ஸால் பாதிக்கப்படக்கூடும் என்பதால் ஒரு மருத்துவரின் உங்களை வீட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று கருதினால் உங்களுக்கு நோய்வாய்ப்பட்டவர் விடுப்பு கிடைக்கும். நீங்கள் நோயைப் பரப்பக்கூடியவரா என்பதை உங்கள் மருத்துவரால் உறுதியாக கூறமுடியாவிட்டாலும் நோய்வாய்ப்பட்டவர் விடுப்பு கிடைக்கும்.

இப்பொழுது கொறோனாவிற்கான சிறிய அறிகுறி தென்பட்டாலும் அதற்கான பரிசோதனையைச் செய்யும்படி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயாளியாகிய நீங்கள் ஒரு சுகாதார பணியில் இருந்தால் உங்களை தொற்றில் இருந்து பாதுகாப்பதற்காக, கோரோனா மாதிரிகள் எடுப்பது, கொரோனாநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பது போன்றவற்றை, ஆபத்து காரணிகள் இல்லாத பிற சுகாதார வல்லுநர்கள் செய்ய வேண்டும் என்பதே நோர்வே பொது சுகாதார நிறுவனத்தின் பரிந்துரை.

நீரிழிவு நோயாளி இன்ஃப்ளூயன்ஸா மற்றும் நிமோனியாவுக்கு எதிராக தடுப்பூசி எடுக்க வேண்டுமா?

நீரிழிவு நோயுள்ள நீங்கள் காய்ச்சலுக்கு (இன்ஃப்ளூயன்ஸா) எதிரான தடுப்பூசியை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும், வயதானவர்கள் (65 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்) நிமோனியாவுக்கு எதிரான தடுப்பூசியை எடுக்க வேண்டும்.

காய்ச்சல் தடுப்பூசி இப்போதும் பெறமுடியும், இன்னும் காலதாமதமாகவில்லை. காய்ச்சல் தடுப்பூசி போடுவதால் நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் சிக்கல்கள், மருத்துவமனையில் சேருதல் மற்றும் இறப்புகளைத் தடுக்கமுடியும்.

நான் எப்போது வெளியே செல்லாது வீட்டில் இருக்க வேண்டும்?

கொரோனாவை உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்திருந்தால், நீங்களே பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என சந்தேகப்பட்டால் அல்லது தொற்று அதிகமுள்ள இடங்களுக்குப் பயணம் செய்திருந்தீர்களானால் நீங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தலைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இது 10 நாட்கள் நீடிக்கும்.

நீங்கள் உங்கள் சொந்த வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லலாம், ஆனால் மற்றவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்க்க வேண்டும். இதில் பின்வருவன அடங்கும்:

- வேலைக்கு அல்லது பள்ளிக்கு செல்ல வேண்டாம்
- பயணத்தைத் தவிர்க்கவும் (உள்நாட்டு உட்பட) மற்றும் பொது போக்குவரத்தைப் பாவிக்க வேண்டாம்
- நீங்கள் மற்றவர்களுடன் எளிதாக நெருங்கக்கூடிய இடங்களைத் தவிர்க்கவும்.

நீரிழிவு நோயுடன் நான் பயணிக்கலாமா?

கண்டிப்பாக அவசியமில்லாத (உள்நாட்டு வெளிநாட்டு) பயணத்தைத் தவிர்ப்பது, உங்களால் முடிந்தால் பொதுப் போக்குவரத்தைத் தவிர்ப்பது மற்றும் மற்றவர்களுடன் நீங்கள் எளிதாக நெருங்கக்கூடிய இடங்களைத் தவிர்ப்பது என்பன சுகாதார அதிகாரிகளின் ஆலோசனை.

நோயாளிகளின் கவனிப்புடன் பணிபுரியும் சுகாதார வல்லுநர்கள் வெளிநாடுகளுக்கு செல்வது தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. தொழில் சார்ந்த பயணம் தனிப்பட்ட பயணம் ஆகிய இரண்டிற்கும் இந்த தடை பொருந்தும்.

நான் யாரைத் தொடர்புகொள்வது?

நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக அல்லது நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாக நினைத்தால்:

உங்கள் குடும்ப மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளமுடியவில்லை என்றால், அவசர பிரிவுக்கு 116117 என்ற எண்ணை அழைக்கவும். மருத்துவரின் அலுவலகத்திற்கோ அல்லது அவசர பிரிவுக்கோ செல்லவேண்டாம். உயிருக்கோ உடல்நலத்திற்கோ கடுமையான ஆபத்து ஏற்படுமாயின், 113 என்ற எண்ணிற்கு அழைக்கவும்.

நீரிழிவு மற்றும் கொறோனாவைரஸ் பற்றிய கேள்விகளுக்கு:
நீரிழிவு தொடர்பு இணையம் வழியாக அல்லது 815 21 948 என்ற தொலைபேசி ஊடாக வார நாட்கள் 9-19மணிவரை, சனி மற்றும் ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் 10-18 மணிவரை (நீட்டிக்கப்பட்ட சலுகை) தொடர்பு கொள்ளலாம்.

கொறோனாவைரஸ் பற்றிய பொதுவான தகவல்கள்:

கொறோனாவைரஸ் பற்றிய புதுப்பிக்கப்பட்ட தகவல்களை நீங்கள் எப்போதும் helsenorge.no மற்றும் தொலைபேசி சேவை 815 55 015 இல் (வார நாட்கள் 08 மணிமுதல் -18 மணிவரை மற்றும் வார இறுதி 10 மணிமுதல் -16 மணிவரை) அறியலாம்.

கொரோனா சார்ந்த கேள்விகள், சந்தேகங்கள், ஆலோசனைகளை மருத்துவ துறைசார் பணியாளர்களிடம் இருந்து பெற்றுக்கொள்ள நோர்வே தமிழர் சுகாதார அமைப்பு ஒரு தொலைபேசி மையத்தை உருவாக்கியுள்ளது. தொடர்புகொள்ள அழைக்கவேண்டிய இலக்கம்: **466 78 075**.

Utført i samarbeid med Integrerings- og mangfoldsdirektoratet.

Dette prosjektet er finansiert med tilskudd fra IMDi.



நோர்வே தமிழர் சுகாதார அமைப்பு
Norsk Tamilsk Helseorganisasjon
Norwegian Tamil Health Organisation

NTHO

Norsk Tamilsk Helseorganisasjon

Strandvegen 54

2005 Rælingen

Organisasjonsnummer: 885 446 892

Tlf: 466 78 075

Email: nthontho3@gmail.com

Web: www.ntho.no

Bank: 1506 23 78244

NTHO Vipps nr: 562879

