

புதிய கொரோனா வைரஸ் (COVID-19)

உலகம் முழுவதிலும் உள்ளவர்களின் கவனமும் புதிய கொரோனா வைரஸ் பற்றியே உள்ளது. இந்தக் கொரோனா வைரஸ் தொற்று, பெரும்பாலும் லேசான அறிகுறிகளை மட்டுமே ஏற்படுத்தும். ஆனால் சிலருக்கு, குறிப்பாக வயதானவர்கள் மற்றும் ஏற்கனவே நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்குத் தீவிர நோயை உண்டாக்கலாம். எனவே மக்களிடையே இந்த வைரஸ் தொற்று பரவுவதை கட்டுப்படுத்துவதும், கட்டுப்படுத்த உதவுவதும் இன்றியமையாது ஆகும்.

ஒருவேளை, கொரோனா தொற்றுக்கு நீங்கள் உள்ளாகியிருந்தால், அறிகுறிகள் தென்பட 0 முதல் 14 நாட்கள் வரை ஆகலாம். இதற்கு பொதுவாக 5 முதல் 6 நாட்கள் ஆகும். நோய் அறிகுறிகள் காலத்தில், பாதிக்கப்பட்டவர்களே தொற்று நோயை உருவாக்கக்கூடியவர்கள் ஆவார்கள். காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஆகியவை மிகவும் பொதுவான அறிகுறிகளாகும். சிலருக்கு நிமோனியா, சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது பிற கடுமையான உடல்நலக் குறைபாடுகள் தோன்றலாம்.

வைரஸ் தொற்றை தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள்:

- முடிந்தவரை விலகியிருங்கள்! உடல் நலம் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதாகக் கருதினால் வீட்டிலேயே இருங்கள்.
- வீட்டிலேயே இருக்க அறிவுறுத்தப்பட்டிருந்தால் அதையே பின்பற்றுங்கள் (தனிமைப்படுத்துதல் அல்லது கடுமையாகத் தனிமைப்படுத்துதல்)
- உங்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் குறைந்தபட்சம் 1 மீட்டர் இடைவெளியை எப்போதும் கடைபிடியுங்கள்.

உங்கள் கையின் சுகாதாரத்தைப் பேணுங்கள்!

- அடிக்கடி உங்கள் கையைச் சுத்தமாகக் கழுங்கள்
 - மற்றவர்களுடன் இருக்கும்போது
 - கழிவறையை உபயோகிக்கும்போது
 - இருமல், தும்மல் மற்றும் மூக்கைச் சுத்தம் செய்தலின்போது
 - சமைத்தல் மற்றும் உணவு அருந்துதலின் முன்னும் பின்னும்
- சோப்பினால் கையைக் கழுவ இயலாதபோது கிருமி நாசினியை உபயோகப்படுத்தவும்.

சுகாதாரமான முறையில் சிறப்பாகச் சுவாசித்துப் பழகுங்கள்!

- மற்றவர்கள் முன் தும்முுவதையோ அல்லது இருமுவதையோ தவிர்க்க வேண்டும்.
- இருமும்போது டிஷ்யூ காகிதத்தை உபயோகப்படுத்தி பின்னர் அதை குப்பைத் தொட்டியில் போடவும். அதன் பின் கைகளைச் சுத்தமாகக் கழுவ வேண்டும்.

- டிஷ்யூ காகிதம் இல்லாவிடில், உங்களின் முழங்கையை மடக்கி வாயருகில் கொண்டுச் சென்று இருமலாம்.

உங்களுக்கு வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால்:

- உங்களுக்கு வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டிருப்பதாக சந்தேகமிருந்தால் நீங்கள் கண்டிப்பாக வீட்டிலேயே தங்கியிருக்க வேண்டும்
- உங்களுக்கு மருத்துவ உதவி தேவைப்படுவதாகக் கருதினால், நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரை முதலில் தொலைபேசி வாயிலாக தொடர்புக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு செய்யவியலாத நிலையில், 116 117என்ற எண்ணில் அவசர மருத்துவச் சேவையை அழைக்கலாம்.

தற்போதைய நிலையை அறிந்துக் கொள்ளுங்கள்!

- நார்வேயில் வசிக்கும் மற்றும் தங்கியுள்ள அனைவரும், www.fhi.no மற்றும் www.helsenorge.no என்ற இணையதளங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள அனைத்து முக்கியத் தகவல்களையும், வழிமுறைகளையும் தெரிந்துகொள்ள அதிகாரிகளால் அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள். இந்தத் தளங்களில் தினந்தோறும் தகவல்கள் ஆங்கிலத்திலும், நார்வேஜியன் மொழியிலும் புதுப்பிக்கப்படுகின்றன. உங்களுக்கு ஏதேனும் புரியாமல் இருப்பின் அறிந்தவர்களின் உதவியை நாடலாம்.