

நீரிழிவு நோயும் கொரோனா வைரஸும்

சுகாதார அதிகாரிகளின் தற்போதைய ஆலோசனையின் அடிப்படையில் நாங்கள் தகவல்களைப் புதுப்பிக்கிறோம்.

கொரோனா வைரஸ் 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 கொரோனா வைரஸும் 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 கொரோனா வைரஸ் வருவதற்கான ஆபத்து அதிகமாக உள்ளதா?

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

சுகாதார நிறுவனம் பின்வரும் ஆலோசனையை வழங்குகிறது:

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

கொரோனா வைரஸால் தீவிரமாக நோய்வாய்ப்படும் ஆபத்து எனக்கு உள்ளதா?

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

வேறு நோய்கள் அற்ற, கட்டுப்பாட்டுக்குள் உள்ள நீரிழிவு நோய், கடுமையான கொரோனா வைரஸ் நோய்த் தாக்கத்துக்கான அபாயத்தைக் கூட்டுவதற்கு வாய்ப்பில்லை என்று நோர்வே சுகாதார நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. கொரோனா வைரஸ் முக்கியமாக காய்ச்சலால் இரத்த சர்க்கரையை கட்டுப்படுத்துவதில் சவால்களை ஏற்படுத்தும்.

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

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கு என்ன ஆபத்து?

குழந்தை நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு கொரோனா வைரஸின் ஆபத்து குறைவாகவே உள்ளது. சீனாவில் கொரோனா நோய்த்தொற்றின் 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 மற்றைய நாடுகளிலிருந்து கிடைத்த தரவுகள் காட்டுகின்றன.

நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்ட குழந்தைகளுக்கும், நீரிழிவு நோயாளிகளைப் போலவே, இரத்த சர்க்கரை கட்டுப்பாட்டில் சவால்கள் உள்ளன.

நான் நோய்வாய்ப்பட்டால் என்ன செய்வது?

கொரோனா வைரஸால் 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 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 ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் 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 தட்டுப்பாடையும் ஏற்படுத்தும், எனவே மக்களுக்கு இன்சலின் தேவைப்படும்போது கிடைக்காது.

பதுக்கலுக்கு எதிரான ஒரு நடவடிக்கையாக, அதிகபட்சம் ஒரு மாததக்கு தேவையான இன்சலின் மட்டும் நுகர்வு செய்யும்படி ஒரு வரம்பை மருந்துகள் நிறுவனம் மார்ச் 14 இல் இருந்து விதித்துள்ளது.

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 தலைமை நிர்வாக அதிகாரியுடன் இது பற்றி உரையாடலாம்.

உங்களுக்கு தொற்று ஏற்பட்டிருக்கலாம் என நினைத்தால் அல்லது தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால், வேலைக்குச் செல்ல வேண்டாம். நீங்கள் கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்படக்கூடும் என்பதால் ஒரு மருத்துவர் உங்களை வீட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று கருதினால் உங்களுக்கு நோய்வாய்ப்பட்டவர் விடுப்பு கிடைக்கும். நீங்கள் நோயைப்பரப்பக்கூடியவரா என்பதை உங்கள் மருத்துவரால் உறுதியாக கூறமுடியாவிட்டாலும் நோய்வாய்ப்பட்டவர் விடுப்பு கிடைக்கும்.

பெரிய தொற்று நோயால் பொது சுகாதாரத்திற்கு ஆபத்துள்ளபோது தனிப்பட்ட பரிசோதனை இல்லாமலேயே நோய்வாய்ப்பட்டவர் விடுப்பை NAV ஏற்கும்.

நீரிழிவு நோயாளியாகிய நீங்கள் ஒரு சுகாதார பணியில் இருந்தால் உங்களை தொற்றில் இருந்து பாதுகாப்பதற்காக, கொரோனா மாதிரிகள் எடுப்பது, கொரோனா நோயால் 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.

நிமோகோகல் தடுப்பூசிகள் தற்போது இருப்பில் இல்லை. குறைந்த எண்ணிக்கை மட்டுமே மீதமுள்ளது. குறிப்பாக எச்.ஐ.வி உள்ளவர்கள் மற்றும் உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை பெற்றவர்கள் போன்ற பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களுக்கே முன்னுரிமை அளிக்கப்படுகிறது.

ஏப்ரல் மாதத்தில் அதிகமான தடுப்பூசிகள் வர உள்ளன. நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு மீண்டும் முன்னுரிமை அளிக்கப்படும். மேலதிக தகவல்களை விரைவில் வழங்குவோம்.

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?

கொரோனா வைரஸ் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருந்திருந்தால், நீங்களே பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என சந்தேகப்படால் அல்லது பயணம் செய்திருந்தீர்களானால் நீங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுத்தலை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இது 14 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 போக்குவரத்தை 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.

உங்களுக்கு உள்ளூர் சுகாதார பராமரிப்பு தேவை ஏற்படலாம் எனவே நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும், விடுமுறை இல்லத்தில் அல்ல. விடுமுறை இல்லத்தில் உள்ளவர்கள் வீட்டிற்கு செல்ல வேண்டும். இந்த அரசு ஆணையைப் மக்கள் பின்பற்றாவிட்டால் விடுமுறை இல்லத்தில் இருப்பதை தடை செய்யும் உத்தரவு பிறப்பிக்கப்படும்.

சுவீடன் மற்றும் பின்லாந்துக்கு வெளியே பயணம் செய்து வரும் ஒவ்வொருவரும் நோய்க்கான அறிகுறிகளைக் கொண்டிருக்கிறார்களா இல்லையா என்பதைத் தவிர்த்து, 14 நாட்கள் வீட்டு தனிமைப்படுத்தலில் இருக்கவேண்டும். பிப்ரவரி 27 வியாழக்கிழமைக்குப் பிறகு நீங்கள் நோர்டிக் நாடுகளுக்கு வெளியே உள்ள ஒரு நாட்டிலிருந்து திரும்பி வந்தால், நீங்கள் வீடு திரும்பிய நாளிலிருந்து 14 நாட்களுக்கு தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்பீர்கள்.

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

நான் யாரைத் தொடர்புகொள்வது?

நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக அல்லது நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாக நினைத்தால்:

உங்கள் குடும்ப மருத்துவரை 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 கொரோனா வைரஸ் பற்றிய கேள்விகளுக்கு:

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

கொரோனா வைரஸ் பற்றிய பொதுவான தகவல்கள்:

கொரோனா வைரஸ் 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.

வெளியீடு: நோர்வே நீரிழிவுச்சங்கம் மற்றும் நோர்வே தமிழ் சுகாதார அமைப்பு