THE HINDU

இந்து தமிழ் திசை

CoVid-19 கரோனா

தடுப்பு / விழிப்பு உணர்வு

கையேடு

கரோனாவைரஸ்

தொற்று குறித்து அறிந்து கொள்ளவும் CoVid-19 நோயில் இருந்து காத்துக் கொள்ளவும் ‘தி இந்து’ நாளிதழ் மற்றும் ‘இந்து தமிழ் திசை’ நாளிதழ் இணைந்து வெளியிடும் கையேடு!

எழுதியவர்கள்

ஆர்.பிரசாத்
பிந்து சாஜன் பேரப்பதன்
ஜோதி ஷெலார்
ஜேக்கப் கோஷி

திருத்தியவர்

பி.ஜே.ஜார்ஜ்

தமிழில் மொழிபெயர்ப்பு

மா.சண்முகம்
எஸ். கோயில்பிச்சை

வடிவமைப்பு

என். கணேசன்
தே.ராஜவேல்

அறிமுகம் 3

கரோனா வைரஸ் என்றால் என்ன? 4

SARS-CoV-2 பற்றிய நுண்ணிய பார்வை 5

நோயை புரிந்து கொள்ளுதல் 7

நோய் எப்படி பரவுகிறது? 7

யார் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்? 7

நோய்க்கான வேறு சில அறிகுறிகள் 8

நோய் தொற்றை எப்படி கண்டறிவது? 9

நோயை குணப்படுத்துவது எப்படி? 9

CoVid-19-க்கு தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்க முடியுமா? 9

CoVid-19-ல் இருந்து உங்களை பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி? 10

சோப் மூலம் கைகழுவுதல் 10

ஆல்கஹால் மூலம் தயாரிக்கப்பட்ட கை கழுவும் திரவம் 10

முகத்திரை பயன்படுத்துதல் 11

மற்றவர்களிடம் இருந்து விலகி இருத்தல் 12

கண், மூக்கு, வாய் ஆகியவற்றை தொடாமல் இருத்தல் 12

கைக்குட்டையை பயன்படுத்துங்கள் 12

பொதுவான கேள்விகளுக்கு விடை 13

ஃப்ளு காய்ச்சல் மற்றும் CoVid-19 இடையேயான அறிகுறிகளில் வேறுபாடு உள்ளதா? 13

புதிய கரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டோரை உடல் வெப்பம் கண்டறியும் கருவியால் திறம்பட அடையாளம் காண முடியுமா? 13

இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர் நீச்சல் குளத்தை பயன்படுத்தினால் அதன்மூலம் மற்றவர்களுக்கு நோய் பரவுமா? 13

நோய் பரவுவதைத் தடுக்க அனைவரும் மாமிச உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டுமா? 13

ஒருவரின் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும் CoVid-19 நோய் பரவலுக்கும் தொடர்பு உண்டா? 14

CoVid-19 நோயைக் குணப்படுத்த வீட்டுமுறை மருந்து ஏதேனும் உண்டா? 14

புதிய கரோனா வைரஸை நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு மருந்துகளால் தடுக்க முடியுமா? 14

நிமோனியா (கபவாதம்) நோய்க்கு கொடுக்கப்படும் தடுப்பு மருந்தால் புதிய கரோனா வைரஸை தடுக்க முடியுமா? 14

CoVid-19 பற்றிய கட்டுக்கதைகள் 15

கட்டுக்கதை: வெப்பம் மற்றும் ஈரப்பதம் நிறைந்த பகுதிகளில் கரோனா வைரஸ் பரவாது 15

கட்டுக்கதை: கொசுக்கடி மூலம் கரோனா வைரஸ் பரவும் 15

6 அடி இடைவெளியே மிகச் சிறந்த ஆயுதம் 16

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் உணவுகள் 19

கரோனா வைரஸ் தொற்றிலிருந்து குழந்தைகளை எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம்? 20

கரோனா வைரஸ் தொற்றைத் தடுக்கும் வழிகள் - வீமன் கோவ் ஓவியங்கள் 22

வாட்ஸ் அப் மூலம் நம்பகமான தகவல்களை தெரிந்துகொள்ள... 25

மாநில மற்றும் தேசிய உதவி எண்கள் 26

அறிமுகம்

சீனாவின் ஹூபே மாகாணத்தில் உள்ள வூஹான் நகரத்தில் அதிக அளவிலான நபர்களுக்கு கண்டறிய முடியாத நிமோனியா காய்ச்சல் ஏற்படுவதாக அந்நாட்டு அரசு உலக சுகாதார அமைப்பிடம் 31, டிசம்பர், 2019 அன்று தெரிவித்தது. 9-ம் தேதி ஜனவரி, 2020 அன்று உலக சுகாதார அமைப்பு வெளியிட்ட அதிகாரப்பூர்வ அறிவிப்பில், சீனாவில் பரவுவது புதிய கரோனா வைரஸ் என்று அந்நாட்டு ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஆரம்பகட்ட முடிவுக்கு வந்துள்ளனர் என்று தெரிவித்தது.

அன்று முதல் மார்ச் 21 வரை உலகம் முழுக்க 10,000-க்கும் அதிகமானோர் புதிய கரோனோ வைரஸால் உயிரிழந்துள்ளனர். இந்தியா உட்பட 180-க்கும் மேற்பட்ட நாடுகளில் கரோனா வைரஸ் பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளதாக அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. தொழிற்சாலைகள், நிறுவனங்கள் மூடல், ஊரடங்கு, விமான நிலையங்களில் பெரிய அளவிலான சோதனைகள், நோயாளிகளை தனிமைப்படுத்தி சிகிச்சை அளித்தல், ஒருவரை ஒருவர் தொடாமல் விலகி இருத்தல் போன்ற நடவடிக்கைகள் உலகம் முழுக்க வழக்கமாகி விட்டது.

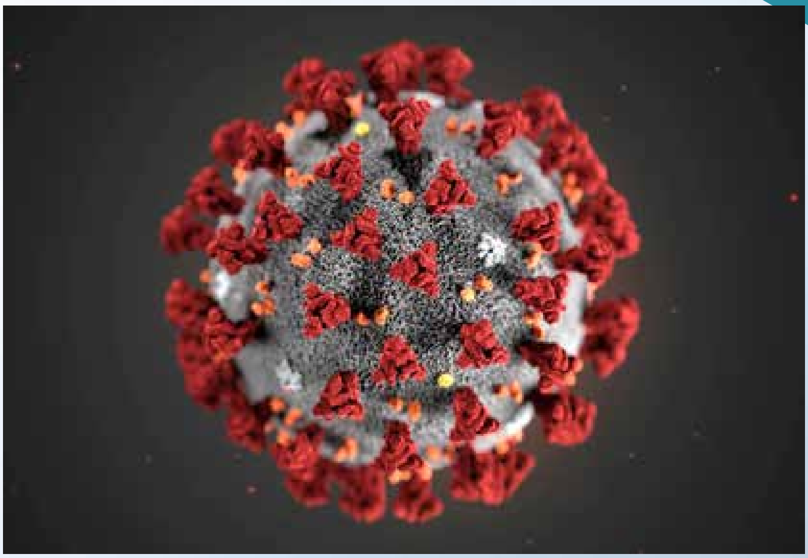
இத்தகைய இக்கட்டான நிலையில், சரியான ஊர்ஜிதம் செய்யப்பட்ட தகவல்களைப் பெறுவது மிக முக்கிய இடம்பெறுகிறது. இந்த தொற்று நோய் கண்டறியப்பட்ட நாள் முதல், பத்திரிகை அறநெறி தவறாமல் அறிவியல் மற்றும் பாதுகாப்புக்கு முன்னுரிமை அளித்து ‘தி இந்து’ நாளிதழ் உயர்தரமான செய்திகளை வழங்கி வருகிறது. வாசகர்களின் வசதிக்காக நாங்கள் வெளியிட்ட செய்திகளின் பொருத்தமான சில பகுதிகளைத் தொகுத்து ‘மின்னணு புத்தகம்(இ-புக்)’ வடிவில் வழங்குகிறோம். இது, சிறந்த சுகாதார நடைமுறையை பின்பற்றுவதற்கும், தவறான தகவல்களை விலக்கி சரியானவற்றை புரிந்து கொள்ளவும் உதவக்கூடிய கையேடாகத் திகழும் என்று நம்புகிறோம்.

கரோனா வைரஸ் என்றால் என்ன?

கரோனா வைரஸ்கள் என்பது ஒரு பெரும் வைரஸ் குடும்பத்தைச் சேர்ந்தது. இவை சிறிய அளவிலான சளி, இருமல் முதல் கடுமையான சுவாசக் கோளாறு (SARS), மத்திய கிழக்கு சுவாசக் கோளாறு (MERS) ஆகிய நோய்களை உருவாக்கக் கூடியவை. SARS-CoV-2* எனப்படும் கரோனா வைரஸ் SARS நோயை உருவாக்கிய வைரஸ் வகையைச் சேர்ந்ததாகும். கரோனா வைரஸ் மிருகங்களிடம் இருந்து, குறிப்பாக வவ்வால்களிடம் இருந்து மனிதர்களுக்கு பரவிய 'ஸூனோடிக்'(Zoonotic) வகையைச் சேர்ந்தது. மிருகங்களை மட்டுமே தாக்கும் என்று கருதப்பட்ட SARS வகை வைரஸ், புனுகுப் பூனைகளுக்குப் பரவி முதல் முறையாக 2002-ம் ஆண்டு தெற்கு சீனாவின் குவாங்டாங் மாகாணத்தில் மனிதர்களுக்கு பரவியது. அதேபோன்று, MERS வகை வைரஸ் கடந்த 2012-ம் ஆண்டு சவுதி அரேபியாவில் உள்ள ஒற்றைத் திமிழ் ஒட்டகங்களிடம் இருந்து மனிதர்களுக்கு பரவியது கண்டறியப்பட்டது. SARS-CoV-2 என்ற கரோனா வைரஸ் வகை வவ்வால்களிடம் இருந்து மனிதர்களுக்கு பரவியுள்ளதற்கான ஆதாரம் உள்ளது.

★ வைரஸ்களை வகைப்படுத்துவதற்காக உள்ள சர்வதேச குழுவின் கரோனா வைரஸ் கல்விக்குழு மனிதர்களை பாதிக்கும் புதிய நுண்ணுயிர்களை ஆய்வு செய்து புதிய வைரஸிற்கு 'SARS-CoV-2' என்று பெயரிட்டுள்ளது குறிப்பிடத்தக்கது. கரோனா வைரிடே குடும்பத்தில் உள்ள வைரஸ்களை வகைப்படுத்துதல் மற்றும் பெயரிடும் அதிகாரப்பூர்வ பொறுப்பை கரோனா வைரஸ் கல்விக்குழு மேற்கொள்கிறது.

SARS-CoV-2 பற்றிய நுண்ணிய பார்வை



மத்திய நோய் தடுப்பு அமைப்பு வெளியிட்டுள்ள SARS-CoV-2 வைரஸின் நுண்ணிய தோற்றத்தை பிரதிபலிக்கும் படம். பட உதவி: ராய்ட்டர்ஸ்

மற்ற கரோனா வைரஸ்களைப் போன்றே SARS-CoV-2 வைரஸும் கோள வடிவத்தைக் கொண்டுள்ளது. இதில் மேற்பரப்பில் ‘ஸ்பைக்’ எனப்படும் பூஞ்சை போன்ற புரத வடிவம் உள்ளது. இவை கிரீடம் போன்ற தோற்றத்தை தருவதால் கரோனா வைரஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த புரத வடிவம் மனிதர்களின் செல்களுடன் இணைந்து மனித உடலுக்குள் நுழைய வாய்ப்பை உருவாக்கித் தருகிறது. அமெரிக்காவின் ஆஸ்டின் நகரில் உள்ள டெக்சாஸ் பல்கலைக்கழகமும், தேசிய சுகாதார மைய ஆராய்ச்சியாளர்களும் இணைந்து மனிதர்களின் செல்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தும் கரோனா வைரஸ் புரத அமைப்பின் 3டி அணு அளவிலான வரைபடத்தை உருவாக்கி உள்ளனர். இந்த முயற்சி மனித உடலின் செல்களுடன் கரோனா வைரஸ் எப்படி தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறது என்பதை துல்லியமாக புரிந்து கொள்ள உதவுகிறது. அறிவியல் அறிஞர்கள் நோயைக் கண்டறியவும், அதற்கான தடுப்பு மருந்துகளை உருவாக்கவும்

இவை கிரீடம் போன்ற தோற்றத்தை தருவதால் கரோனா வைரஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. இந்த புரத வடிவம் மனிதர்களின் செல்களுடன் இணைந்து மனித உடலுக்குள் நுழைய வாய்ப்பை உருவாக்கித் தருகிறது.

இந்த முயற்சி உதவிகரமாக உள்ளது.

தற்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ள கரோனா வைரஸ் புரோட்டின் அமைப்பு வவ்வால்களைத் தாக்கும் வைரஸ் புரோட்டின் வடிவத்தை 98 சதவீதம் ஒத்துள்ளது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் தெரிவித்துள்ளனர். இதே கருத்தை ‘சயன்ஸ்’ என்ற அறிவியல் ஆராய்ச்சி இதழும் வெளியிட்டுள்ளது. கரோனா வைரஸின் மேற்பரப்பில் உள்ள பூஞ்சை அமைப்பு மனிதர்களின் உடல் செல்லில் இணைந்து நோயை பரப்புகிறது. SARS வைரஸை விட 10 முதல் 20 மடங்கு இணைவு திறனை கரோனா வைரஸ் கொண்டுள்ளது.

SARS நோயுடன் உள்ள தொடர்பு

சீனாவில் வுஹான் நகரத்தில் கண்டறியப்பட்ட கரோனா வைரஸ் SARS நோயை உருவாக்கிய வைரஸ் வகையைச் சேர்ந்ததாகும். இவை வவ்வால்களிடம் இருந்து வந்ததற்கான ஆதாரம் உள்ளது

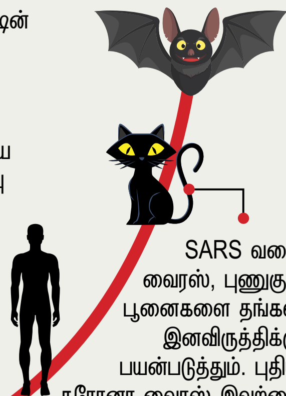
1. விலங்குகளுக்கு நோயை உருவாக்கும் கிருமிகள்: SARS வைரஸ் வவ்வால்களில் நோயை உண்டாக்கும் கிருமி. இது வவ்வால்களுக்கு 2002-03 ஆண்டுகளில் பெருமளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்திய வைரஸ் வகை. தற்போது வந்துள்ள புதிய வைரஸ் 2019 – nCoV

2. வைரஸிற்கு புகலிடம் தரக்கூடிய இடைப்பட்ட விலங்குகள்: வவ்வால்களின் ரத்தம், சிறுநீர், கழிவு, எச்சில் ஆகியவற்றுடன் தொடர்பு ஏற்படும்போது மற்ற விலங்குகளுக்கும் தொற்று ஏற்படுகிறது

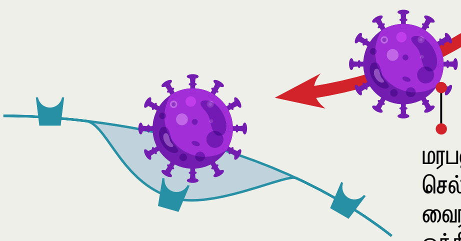
3. மனிதர்களுக்கு பரவும் விதம்: இந்த வைரஸ் பாதிக்கப்பட்ட விலங்குகளுடன் மனிதர்கள் நெருங்கிய தொடர்பை உருவாக்கிக் கொள்ளும்போது, மிருகங்களில் மட்டுமே வசிக்கும் நிலையில் இருந்து மாறி மனிதர்களிடம் தொற்றுகிறது. பின்னர் மனிதர்களிடையே பரவ ஆரம்பிக்கிறது.

4. மாற்றம்: வைரஸின் மேற்பரப்பில் உள்ள புரோட்டின் அமைப்பின் பிறழ்வு மாற்றங்கள் மனிதர்களின் செல்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் அளவுக்கு அவற்றை திறன்மிக்கதாக மாற்றுகிறது

5. தொற்று: கரோனா வைரஸ் மற்றும் SARS ஆகிய இரண்டு வைரஸ்களுமே ACE2 எனப்படும் தொடர்பு உறுப்பை பயன்படுத்துகின்றன. இதன்மூலம் கரோனா வைரஸ் மனிதர்களின் நுரையீரலை ஆழமாக துளைத்து நோய் தொற்றை ஏற்படுத்துகிறது. இதற்கு கிளைகோபுரோட்டின் பெருமளவில் உதவுகிறது. இதன்மூலம் நிமோனியா போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படுகின்றன



SARS வகை வைரஸ், புனுகுப் பூனைகளை தங்கள் இனவிருத்திக்கு பயன்படுத்தும். புதிய கரோனா வைரஸ் இவற்றை பயன்படுத்திகின்றனவா என்பது நிரூபிக்கப்பட வேண்டியதாக உள்ளது.



மரபணு வரிசைகளை RNA கடத்திச் செல்லும் தன்மை கொண்டது. கரோனா வைரஸ் SARS வகையுடன் 80 சதவீதம் ஒத்திருக்கிறது. வவ்வால் ரக வைரஸ் உடன் 96 சதவீதம் ஒத்திருக்கிறது.

நோயை புரிந்து கொள்ளுதல்

CoVid-19 நோயை உலகம் முழுக்க பரவக்கூடிய நோய் என்று உலக சுகாதார அமைப்பு அறிவித்துள்ளது. நோய் பாதிக்கப்பட்ட 2 முதல் 14 நாட்களுக்குள் சளி, காய்ச்சல், இருமல், மூச்சு விடுவதில் சிரமம் போன்ற அறிகுறிகள் தெரியும்.

நோய் எப்படி பரவும்?

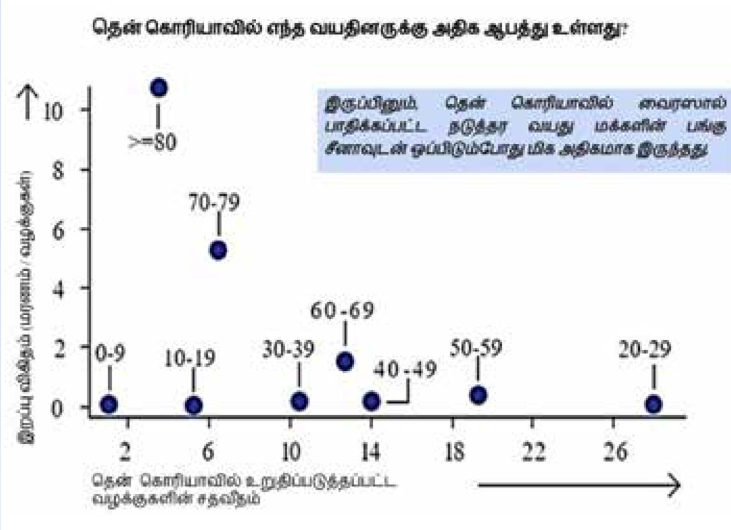
நோய் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் சுவாச குழாயில் இருந்து வெளியேறும் நீரின் மூலம் நோய் மற்றவருக்கு பரவும். நோய் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் மூலம் பரவிய வைரஸ் இருக்கும் பொருளையோ, இடத்தையோ, மேற்பரப்பையோ மற்றவர் தொட்டு அவர் கைகளால் மூக்கு, கண், காது ஆகியவற்றை தொடும்போது அவருக்கும் நோய் பரவிவிடும்.

யார் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்?

இந்நோயால் அனைத்து வயதினரும் பாதிக்கப்படுவர். குறிப்பாக, 80 வயதுக்கு அதிகமானோர் கரோனா வைரஸால் உயிரிழக்கும் அபாயம் அதிகம் உள்ளது என்று சீன மற்றும் தென்கொரிய

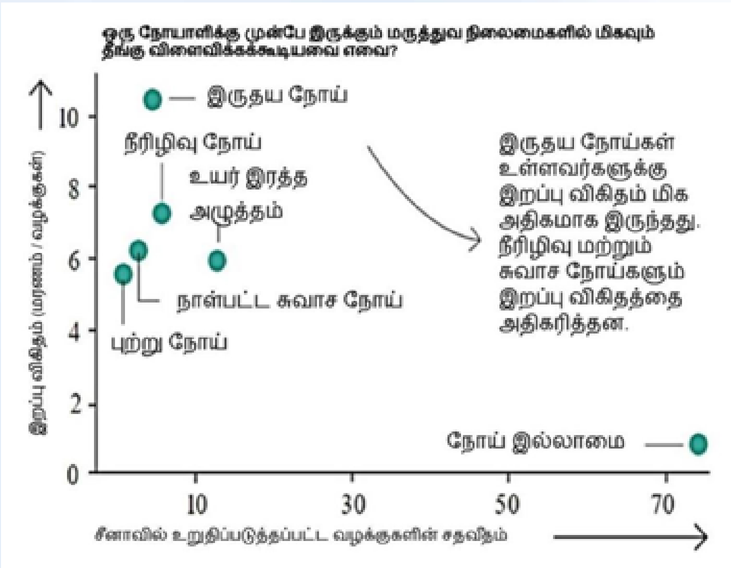
> மத்திய சுகாதாரத்துறை வழிகாட்டுதல்படி, சாதாரண, நடுத்தர அல்லது கடுமையான காய்ச்சல் இருப்பவர்களுக்கு கரோனா வைரஸ் தொற்று இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது.

மருத்துவர்கள் நடத்திய ஆய்வின் முடிவுகள் தெரிவிக்கின்றன. மாரடைப்பு மற்றும் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் அதிகம் உயிரிழந்துள்ள விவரமும் தெரியவந்துள்ளது.



நோய்க்கான வேறு சில அறிகுறிகள்

தீவிர சுவாச கோளாறு மற்றும் வெளிநாட்டு பயணங்கள் மேற்கொண்டவர்களை ஆரம்பகட்ட ஆய்வின்மூலம் அடையாளம் காணலாம். வைரஸ் நோயாளிகளுடன் தொடர்பு உள்ளவர்களுக்கு சுவாச கோளாறு இருந்தாலும் அடையாளம் காணலாம். மத்திய சுகாதாரத்துறை வழிகாட்டுதல்படி, சாதாரண, நடுத்தர அல்லது கடுமையான காய்ச்சல் இருப்பவர்களுக்கு கரோனா வைரஸ் தொற்று இருக்க வாய்ப்பு உள்ளது.



நோய் தொற்றை எப்படி கண்டறிவது?

‘பாலிமரேஸ் செயின் ரியாக்‌ஷன் (PCR)’ சோதனை மூலம் வைரஸ் தொற்றை கண்டறியலாம். இது டிஎன்ஏ ஆய்வின் மூலம் செய்யப்படும் சோதனை என்பதால் பாதிக்கப்பட்ட நபர் உடலில் வைரஸ் இருக்கிறதா? என்பதை விரைவில் கண்டறியலாம். கடந்த 23.5.2020 அன்று இந்திய மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம் (ICMR) கீழ் இயங்கும், 63க்கும் மேற்பட்ட தொற்றுநோய்

ஆய்வகங்களை கரோனா வைரஸ் குறித்து ஆய்வு செய்து உறுதி செய்யும் அதிகாரப்பூர்வ ஆய்வகங்களாக மத்திய அரசு அறிவித்துள்ளது.

நோயை குணப்படுத்துவது எப்படி?

கரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய சிகிச்சை முறை குறித்து இந்திய மருத்துவ ஆய்வு கழகத்தின் வழிமுறையே பின்பற்றப்படுகிறது. இதற்காக பிரத்தியேக எதிர்ப்பு சிகிச்சை மருந்து கண்டறியப்படவில்லை. எச்ஐவி நோய்க்கு வழங்கப்படும் - ஹைட்ராக்ஸிக்ளோரோக்வின் மருந்தான Lopinavir மற்றும் Ritonavir ஆகிய இரண்டு மருந்துகளையும் நோயின் தீவிரத்தன்மைக்கு ஏற்ப வழங்கும்படி மருத்துவர்களுக்கு மத்திய சுகாதாரத்துறை அமைச்சகம் அறிவுறுத்தியுள்ளது.

> கரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு வழங்கப்பட வேண்டிய சிகிச்சை முறை குறித்து இதுவரை எந்த அதிகாரப்பூர்வ முறையும் கண்டறியப்பட வில்லை. நோய்க்கு எதிராக கொடுக்க வேண்டிய மருந்து குறித்தும் மருத்துவர்கள் எந்த முடிவுக்கும் வரவில்லை.

கரோனா வைரஸை தடுக்க தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்க முடியுமா?

ஐசிஎம்ஆர் அமைப்பின் தலைவர் ராமன் ஆர்.கங்காகேத்கர் வெளியிட்டுள்ள கருத்தின்படி, இரண்டு விதமாக தடுப்பூசி கண்டறிய முடியும். வைரஸின் மரபணு வடிவத்தைக் கொண்டு தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்கலாம் அல்லது வைரஸை நேரடியாக பிரித்தெடுத்து அதற்கு தடுப்பூசி கண்டுபிடிக்கலாம் என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். இதில் இரண்டாவது முறை எளிதானது என்றும் கூறியுள்ளார். இந்திய மருத்துவர்கள் வெற்றிகரமாக கரோனா வைரஸை நோயாளியின் உடலில் இருந்து பிரித்து எடுத்துள்ளதை பாராட்டியுள்ளார். இதுவரை 11 வைரஸ்கள் பிரித்தெடுக்கப்பட்டுள்ளன. இவை தடுப்பூசி கண்டறிய போதுமானவையாகும் என்றும் கூறியுள்ளார்.

கரோனா வைரஸ் நோய்க்கான தடுப்பூசி கண்டறிவதில் உலக அளவில் வெவ்வேறு நாடுகள் வெவ்வேறு கட்டத்தில் உள்ளன. சில நாடுகள் மனிதர்களின் உடலில் செலுத்தி சோதனை நடத்தும் நிலைக்கு கூட முன்னேறியுள்ளன.

CoVid-19-ல் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்வது எப்படி?

கரோனா வைரஸ் தொற்று ஆபத்தை குறைக்க ஆல்கஹாலில் தயாரிக்கப்பட்ட சானிடைசர் அல்லது சோப்பு போட்டு அடிக்கடி கைகளை கழுவ வேண்டும். பொருட்கள், சுவர், தரைத் தளங்களில் படியும் கரோனா வைரஸ் சில மணி நேரம் முதல் ஒரு நாள் வரை உயிர் வாழும் திறன் கொண்டது. கண்ணுக்குத் தெரியாத அந்த வைரஸை கைகளால் தொடும்போது கைகளில் தொற்றிக் கொள்கிறது. அதன்பின் கைகளால் கண், வாய், மூக்கை தொடும்போது உடலுக்குள் வைரஸ் நுழைந்துவிடும். எனவே அடிக்கடி சோப்பு போட்டு கைகளை கழுவுவது கட்டாயமாகும்.

சோப் மூலம் கைகழுவுதல்

நமது கைகளின் இடுக்குகளில் வைரஸ், பாக்டீரியா கிருமிகள் படிந்திருக்கும். வெறும் தண்ணீரால் கைகளை கழுவும்போது கிருமிகள் முழுமையாக நீங்காது. சானிடைசர், சோப்பு போட்டு கைகளை கழுவும்போதுதான் கிருமிகள் அழியும்.

கரோனா வைரஸ், எபோலா, ஜிகா உள்ளிட்ட வைரஸ்கள், கொழுப்பு சவ்வால் மூடப்பட்டுள்ளன. சோப்பு மூலக்கூறுகள் கொழுப்பு சவ்வையும் வைரஸையும் அழிக்கும் தன்மை கொண்டவை. அதனால்தான் வெறும் தண்ணீரால் கைகளை கழுவினால் போதாது. சோப்பு போட்டு கைகளை கழுவ வேண்டும் என்று உலக சுகாதார அமைப்பு அறிவுறுத்துகிறது.

ஆல்கஹால் மூலம் தயாரிக்கப்பட்ட கை கழுவும் திரவம்

வைரஸை மூடியிருக்கும் காளான் வடிவிலான கொழுப்பு சவ்வில் புரோட்டின் உயிர் அணுக்கள் உள்ளன. இந்த புரோட்டீன், மனித உடல் செல்லுக்குள் கரோனா வைரஸ் நுழைய உதவுகிறது. சோப்பை போலவே சானிடைசர்களும்

வைரஸின் கொழுப்பு சவ்வை அழித்து, வைரஸையும் அழிக்கிறது. எனினும் சானிடைசர்களில் கண்டிப்பாக 60 சதவீத ஆல்கஹால் இருப்பது அவசியம்.

சோப்பு திரவத்தை போன்று சானிடைசர் திரவத்தை கைகளின் அனைத்து பகுதிகளிலும் தடவுவது கடினம். எனவே கைகள் முழுவதும்படும் வகையில் போதுமான சானிடைசரை ஊற்றிக் கொள்ள வேண்டும். கைகளில் படிந்த இறந்த வைரஸ்களை சோப்பு திரவம் நீக்கிவிடும். சானிடைசர் திரவம் இறந்த வைரஸ்களை நீக்குவது இல்லை. அதேநேரம் சோப்பைவிட சானிடைசர்கள், கிருமிகளை வேகமாக கொல்கிறது. எனினும் கைகள் அதிக அழுக்காக இருக்கும்போது சானிடைசர் நல்ல பலன் அளிக்காது. அப்போது சோப்பை பயன்படுத்தலாம்.

முகத்திரை பயன்படுத்துதல்

கரோனா வைரஸ் தொற்று பரவலை முகக் கவசம் தடுக்கிறது. எனினும் முகக் கவசத்தை முறையாக அணிய வேண்டும். அமெரிக்க மருத்துவ கூட்டமைப்பு இதழ் வெளியிட்ட ஆய்வுக் கட்டுரையில், "வைரஸ் தொற்று இல்லாதவர்கள் முகக் கவசம் அணிவதால் வைரஸ் தொற்றில் இருந்து தப்ப முடியும் என்பது நிரூபிக்கப்படவில்லை" என்று கூறப்பட்டுள்ளது.

கடந்த 2010-ம் ஆண்டில் வெளியான ஆய்வு முடிவில், "மனிதர்கள் மூலம் மனிதர்களுக்கு வைரஸ் பரவும் ஆபத்தை முகக்கவசம் குறைக்கிறது. வைரஸ் தொற்று பரவல் அதிகமாக இருக்கும்போது முகக்கவசம் அணிவதை ஊக்குவிக்க வேண்டும்" என்று அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

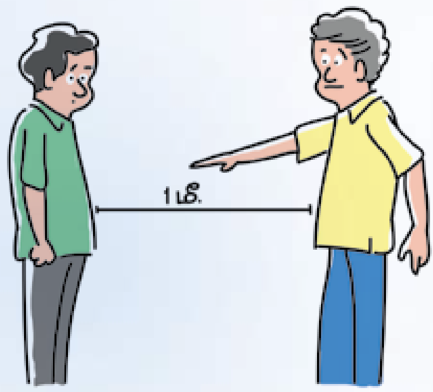
உலக சுகாதார அமைப்பு கூறும்போது, "கரோனா வைரஸ் தொற்றுள்ள பகுதிகளில் முகக் கவசம் அணிந்து கொள்வது வைரஸ் தொற்றை தடுக்க உதவும்" என்று கூறுகிறது.

தும்மும்போதும் இருமும்போதும் சிதறும் திவலைகள் மூலமே

தும்மும்போதும் இருமும்போதும் சிதறும் திவலைகள் மூலமே கரோனா வைரஸ் பரவுகிறது. வைரஸ் தொற்றுள்ள நபர் முகக் கவசம் அணிந்திருந்தால், மற்றவர்களுக்கு வைரஸ் பரவும் அபாயம் குறையும்.

கரோனா வைரஸ் பரவுகிறது. வைரஸ் தொற்றுள்ள நபர் முகக் கவசம் அணிந்திருந்தால், மற்றவர்களுக்கு வைரஸ் பரவும் அபாயம் குறையும். கரோனா வைரஸ் தொற்றிய ஒருவருக்கு காய்ச்சலுக்கான அறிகுறிகள் தென்படும் முன்பே மற்றவர்களுக்கு அவர் வைரஸை பரப்பத் தொடங்கிவிடுகிறார் என்று பல்வேறு ஆய்வுகளில் எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே வைரஸ் அதிகமாக பரவும் பகுதிகளில் முகக் கவசம் அணிவது அவசியமாகிறது. இந்தியா போன்ற நாடுகளில் ஒருவருக்கொருவர் ஒரு மீட்டர் இடைவெளியைக் கடைப்பிடிப்பது மிகப் பெரிய சவாலாகும். எனினும் மக்கள் புரிந்து வைத்துக்கொண்டு Social Distancing என்ற முறையை கடைபிடித்தல் சிறந்தது.

மற்றவர்களிடம் இருந்து விலகி இருத்தல்



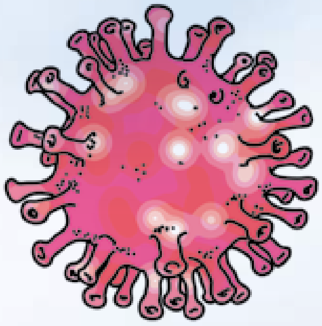
ஒருவர் தும்மினாலோ, இருமினாலோ அவரிடம் இருந்து ஒரு மீட்டர் (3 அடி) தொலைவு தள்ளி இருக்க வேண்டும் என்று உலக சுகாதார அமைப்பு அறிவுறுத்தியுள்ளது. தும்மும்போதும், இருமும்போதும் மூக்கு, வாயில் இருந்து சிதறும் திரவ துளிகளில் கரோனா வைரஸ் நிறைந்திருக்கும். அருகில் உள்ளவர்கள் அந்த திரவ துளிகளை சுவாசித்தால் அவர்களுக்கும் கரோனா வைரஸ் தொற்று ஏற்படும் என்று உலக சுகாதார அமைப்பு எச்சரித்துள்ளது.

கண், மூக்கு, வாய் ஆகியவற்றை தொடாமல் இருத்தல்

கதவு கைப்பிடி உள்ளிட்ட பல்வேறு பொருட்கள், சுவர், தரைத்தளங்களில் கரோனா வைரஸ் படிந்திருக்கும். அவற்றை நீங்கள் கைகளால் தொடும்போது உங்கள் கைகளில் வைரஸ் தொற்றிக் கொள்ளும். அதன்பிறகு நீங்கள் கண், மூக்கு, வாயை கைகளால் தொடும்போது உடலுக்குள் கரோனா வைரஸ் நுழைந்து காய்ச்சலை ஏற்படுத்தும்.

கைக்குட்டையை பயன்படுத்துங்கள்

தும்மும்போதும் இருமும்போதும் முழங்கையால் முகத்தை மூடிக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது கைக்குட்டையால் முகத்தை மறைத்து கொள்ள வேண்டும் அல்லது டிஸ்யூ பேப்பரால் முகத்தை மூடிக் கொள்ள வேண்டும். பயன்படுத்திய டிஸ்யூ பேப்பரை எரித்துவிடுவது நல்லது.



சில பொதுவான கேள்விகளுக்கான பதில்கள்

ஃப்ளு, கரோனா வைரஸ் காய்ச்சலின் வித்தியாசங்கள் என்ன?

ஒவ்வாமையால் இருமல், சளி ஏற்படுகிறது. இருமல், சளியுடன் காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் அது ஃப்ளு (Flu) காய்ச்சலாகும். இருமல், காய்ச்சலுடன் மூச்சுத்திணறலும் ஏற்பட்டால் நிச்சயமாக அது கரோனா காய்ச்சலின் அறிகுறியாக இருக்கலாம். அப்போது உடனடியாக மருத்துவரை அணுக வேண்டும்.

வெப்பமானி மூலம் கரோனாவை கண்டறிய முடியுமா?

வெப்பமானி (தெர்மல் ஸ்கேனர்) மூலம் காய்ச்சலை மட்டுமே கண்டறிய முடியும், கரோனா வைரஸ் தொற்றை கண்டறிய முடியாது. கரோனா வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டவர்களுக்கு 2 முதல் 10 நாட்களுக்குப் பிறகே காய்ச்சல் ஏற்படுகிறது. இதனால் கரோனா வைரஸ் காய்ச்சல் பாதிப்பை உடனடியாக கண்டுபிடிப்பது கடினம்.

நீச்சல் குளம் மூலம் கரோனா வைரஸ் பரவுமா?

நிச்சயமாக இல்லை. இருமும்போதும் தும்மும்போதும் சிதறும் திரவ துளிகள் மூலமாகவே கரோனா வைரஸ் பரவுகிறது. நீச்சல் குளங்களில் சரியான முறையில் குளோரின் கலக்கப்பட்டிருந்தால் கரோனா வைரஸ் உள்ளிட்ட அனைத்து கிருமிகளும் அழிந்துவிடும்.

அசைவ உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டுமா?

கரோனா வைரஸுக்கும் உணவு வகைகளுக்கும் எவ்வித தொடர்பும் இல்லை. செல்லப் பிராணிகள் குறித்தும் அச்சம் கொள்ள

தேவையில்லை. சிக்கன், மட்டன் சாப்பிடுவதால் கரோனா வைரஸ் பரவாது. விரும்பிய உணவு வகைகளை விருப்பம்போல சாப்பிடலாம்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உதவுமா?

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்த குழந்தைகள் அல்லது முதியவர்களுக்கு கரோனா வைரஸ் தொற்று ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம். கரோனா வைரஸ் நுரையீரலைப் பாதித்து நிமோனியாவை ஏற்படுத்துகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்த முதியவர்கள் கரோனா வைரஸ் பாதிப்பை எதிர்கொள்ள முடியாமல் உயிரிழக்கின்றனர். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிகுந்த இளம் வயதினருக்கு கரோனா வைரஸால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் குறைவாக இருக்கலாம். எனினும் நீரிழிவு, இதய நோயாளிகள், மருந்து, மாத்திரைகள் அதிகம் உட்கொள்கிறவர்களுக்கு கரோனா வைரஸ் தொற்று ஏற்படும் அபாயம் அதிகம்.

வீட்டு மருத்துவம் கரோனா வைரஸ் தொற்றை தடுக்குமா?

சமையல் அறை மருந்துகள், வீட்டு மருத்துவம் அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்படவில்லை. வைரஸ் தொற்று ஏற்படாமல் பாதுகாப்பாக இருப்பதே மிகச் சிறந்தது. யாராவது தும்மினால் இருமினால் அவர்களிடம் இருந்து ஒரு மீட்டர் தொலைவுக்கு தள்ளி இருக்க வேண்டும். இருமல், தும்மல் உள்ளவர்கள் கண்டிப்பாக முகக் கவசம் அணிய வேண்டும். அப்போதுதான் மூக்கு, வாயில் இருந்து சிதறும் நீர் துளிகள் வெளியில் பரவுவதை தடுக்க முடியும்.

ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் பலன் அளிக்குமா?

பாக்டீரியா கிருமிகளை மட்டுமே ஆன்டிபயாடிக்ஸ் மருந்துகள் அழிக்கும், வைரஸ் கிருமிகளை அழிக்காது. கரோனா வைரஸ் காய்ச்சல் நோயாளிகளுக்கு ஆன்டிபயாடிக் மருந்துகள் உபயோகமாக இருக்காது. அதே நேரம் கரோனா வைரஸ் தொற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பாக்டீரியா கிருமி தொற்று ஏற்படும் வாய்ப்புகளும் உள்ளன. அதற்கு ஆன்டிபயாடிக்ஸ் மருந்துகள் தேவைப்படும்.

நிமோனியா தடுப்பு மருந்துகள் கைகொடுக்குமா?

நிமோனியா காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நிமோகோகால், எச்ஐவி தடுப்பூசி மருந்துகள் வழங்கப்படுகின்றன. இந்த தடுப்பூசி மருந்துகள், கரோனா

வைரஸ் காய்ச்சலுக்கு பலன் அளிக்கவில்லை. கரோனா வைரஸ் வித்தியாசமானது. இதற்கு புதிதாக மருந்து கண்டுபிடிக்க வேண்டிய கட்டாயம் எழுந்துள்ளது. எனினும் கரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் மூச்சுத் திணறலால் அவதியுறும்போது நிமோனியாவுக்கான சிகிச்சை மருந்துகளை வழங்க பரிந்துரை செய்யப்படுகிறது.

கரோனா வைரஸ் வதந்திகள்...

கரோனா வைரஸ் தொடர்பாக பல்வேறு வதந்திகள் பரப்பப்பட்டு வருகின்றன. பூண்டு, கறிவேப்பிலை சாப்பிடுவதாலும் கோமியத்தை குடிப்பதாலும் கரோனா வைரஸ் தொற்றை தடுக்க முடியும் என்று சமூக வலைதளங்களில் தகவல்கள் பரப்பப்படுகின்றன.

ஆனால் இவை அனைத்தும் தவறானவை என்று உலக சுகாதார அமைப்பு தெளிவுபடுத்தியுள்ளது. பூண்டில் மருத்துவ குணங்கள் இருப்பது உண்மைதான். ஆனால் பூண்டு சாப்பிட்டால் கரோனா வைரஸ் தொற்றில் இருந்து தப்பிக்கலாம் என்பதற்கு அறிவியல் பூர்வமாக எவ்வித ஆதாரமும் இல்லை என்று அந்த அமைப்பு விளக்கம் அளித்துள்ளது.

கரோனா வைரஸ் வெயிலில் பரவாதா?

வெயில் சுட்டெரிக்கும் வெப்ப மண்டல பகுதிகளில் கரோனா வைரஸ் பரவாது என்று சமூக வலைதளங்களில் தகவல்கள் வெளியாகி வருகின்றன. இதுவரை கிடைத்த ஆதாரங்களின்படி வெப்ப மண்டல பகுதிகளிலும் கரோனா வைரஸ் பரவுகிறது என்பதே உண்மை. எனவே வெப்ப மண்டல பகுதியில் வசித்தாலும் பாதுகாப்பாக இருப்பது நல்லது. வைரஸ் பாதிப்புள்ள பகுதிகளுக்கு செல்வதை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். அடிக்கடி சோப்பு போட்டு கைகளை கழுவ வேண்டும். கைகளால் கண், வாய், மூக்கை தொடக்கூடாது. இப்போதைக்கு இதுவே சிறந்த வழி.

கொசுக்கள் மூலம் கரோனா வைரஸ் பரவுகிறது என்பதற்கு இதுவரை ஆதாரம் இல்லை. கரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டவர் தும்மும்போது இருமும்போது சிதறும் திரவ துளிகள் வழியாகவே அருகில் உள்ளவர்களை வைரஸ் தொற்றுகிறது. யாராவது இருமினால், தும்மினால் ஒரு மீட்டர் தொலைவுக்கு விலகி இருப்பது நல்லது.

6 அடி இடைவெளியே மிகச் சிறந்த ஆயுதம்

கரோனா வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க 6 அடி சமூக இடைவெளிதான் மிகச் சிறந்த ஆயுதமாக உலக மருத்துவர்களால் பார்க்கப்படுகிறது.

சீனாவில் பரவத்தொடங்கிய கரோனா வைரஸ் இன்று உலகம் முழுவதும் வியாபிக்கத் தொடங்கியுள்ளது. சீனாவைக் காட்டிலும் இத்தாலியில் அதிக அளவில் உயிரிழப்பு ஏற்பட்டுள்ளது. 17 ஆயிரத்துக்கும் அதிகமான நபர்கள் இதுவரை உயிரிழந்துள்ளனர்.

இந்நோயைத் தடுக்கவும், நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களைக் காப்பாற்றவும் மருத்துவர்கள் போராடி வருகின்றனர். அதே நேரத்தில் 6 அடி இடைவெளி என்ற விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுபவர்கள் இந்த நோயிலிருந்து எளிதில் தங்களைக் காத்துக் கொள்கின்றனர் என்பது உண்மை. 6 அடி சமூக இடைவெளிதான் இந்த நோய்க்கெதிரான சிறந்த ஆயுதம் என்று உலக மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர்.

கரோனா வைரஸ் பரவாமல் தடுப்பதற்கு ஒவ்வொரு தனிநபரும் அதை எதிர்த்துப் போராடவேண்டும் என்று டாக்டர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

130 கோடி மக்கள்.. ஆனால்..

இந்தியாவின் மக்கள்தொகை 130 கோடி. ஆனால், 40 ஆயிரம் செயற்கை சுவாசக் கருவிகள் மட்டுமே இருப்பதாகத் தெரியவந்துள்ளது. கரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டு சுவாசப் பிரச்சினை ஏற்பட்டால் அவர்களுக்கு செயற்கை சுவாசம் அளிக்கப்படுகிறது. ஆனால் ஒரே நேரத்தில் ஏராளமான நபர்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்பட்டால் அதற்காக நம்மிடம் 40 ஆயிரம் செயற்கை சுவாசக் கருவிகள் மட்டுமே உள்ளன. இது நிச்சயமாக மிகப்பெரிய பற்றாக்குறையாக இருக்கும் என்று டாக்டர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். இதேபோன்ற பற்றாக்குறை நிலைதான் இத்தாலி, ஈரான் போன்ற நாடுகளிலும் உள்ளது.

இதுகுறித்து இந்திய தீவிர சிகிச்சைப் பிரிவு சொசைட்டி தலைவர் டாக்டர் துருவா சவுத்ரி கூறும்போது, "40 ஆயிரம் செயற்கை சுவாசக் கருவிகள் மட்டுமே உள்ள நிலையில், நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும்போது அது மிகப்பெரிய பிரச்சினையாக மாறும். கரோனா வைரஸ் பாதிப்பு உள்ளதா என சோதனை செய்யும் ஆய்வகங்கள், சிறப்பான சிகிச்சை செய்யத் தேவையான வசதிகள் அதிகம் தேவை" என்றார்.

சமூக இடைவெளி விதிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதால் யாருக்காவது கரோனா வைரஸ் பாதிப்பு இருந்தால் அவர்களிடமிருந்து நமக்கு அந்த வைரஸ் பரவாது. எனவேதான் பள்ளிகள், அலுவலகங்கள், சினிமா தியேட்டர்கள் மூடப்படுகின்றன. கரோனா வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க இதுவும் ஒரு சிறந்த வழியாகும்.

60 வயதைக் கடந்தவர்கள், பல்வேறு நோய்களுடன் வாழ்ந்து வருபவர்கள் வீடுகளை விட்டு வெளியே வராமல் இருப்பது நல்லது. ஏனென்றால் இவர்களை இந்த நோய் எளிதில் தாக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இவர்கள் கூட்டமாக இருக்கும் பகுதிகளைத் தவிர்ப்பதும் நல்லது.

சிலர் வீடுகளில் இருந்தே வேலை பார்க்க முடியும். ஆனால் போலீஸார் உள்ளிட்ட

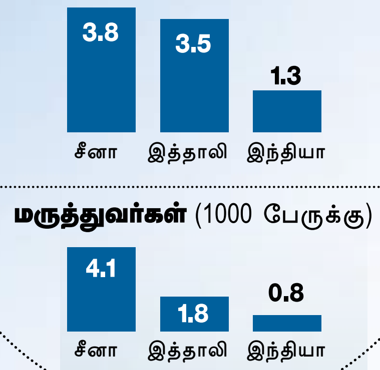
அத்தியாவசியப் பணிகளில் ஈடுபடுவோர் வீடுகளில் இருந்து வேலை பார்க்க முடியாது.

சமூக இடைவெளி என்ற விதிமுறையைப் பின்பற்றுவதால் உடனடியாக கரோனா வைரஸ் பரவுவது கட்டுப்படுத்தப்படும் என்று எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது. அதே நேரத்தில் நோய் பரவும் வேகம் குறையும் என்றே எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

இதுகுறித்து தொற்றுநோய் நிபுணர் எமிலி லேண்டன் கூறும்போது, "ஒரே நேரத்தில் வயதானவர்கள், இளைஞர்கள், நல்ல ஆரோக்கியம் உள்ள நபர்களுக்கு கரோனா வைரஸ் தொற்று ஏற்பட்டு மருத்துவமனைகளுக்கு வரும்போது, அவர்களில் யாரை முதலில் அனுமதித்து சிகிச்சை வழங்கவேண்டும் என்பதில் பிரச்சினை ஏற்படுகிறது. சுகாதாரத் துறையில் பணியாற்றுபவர்களுக்கு இதை கையாள்வது சிரமமாக உள்ளது" என்றார்.

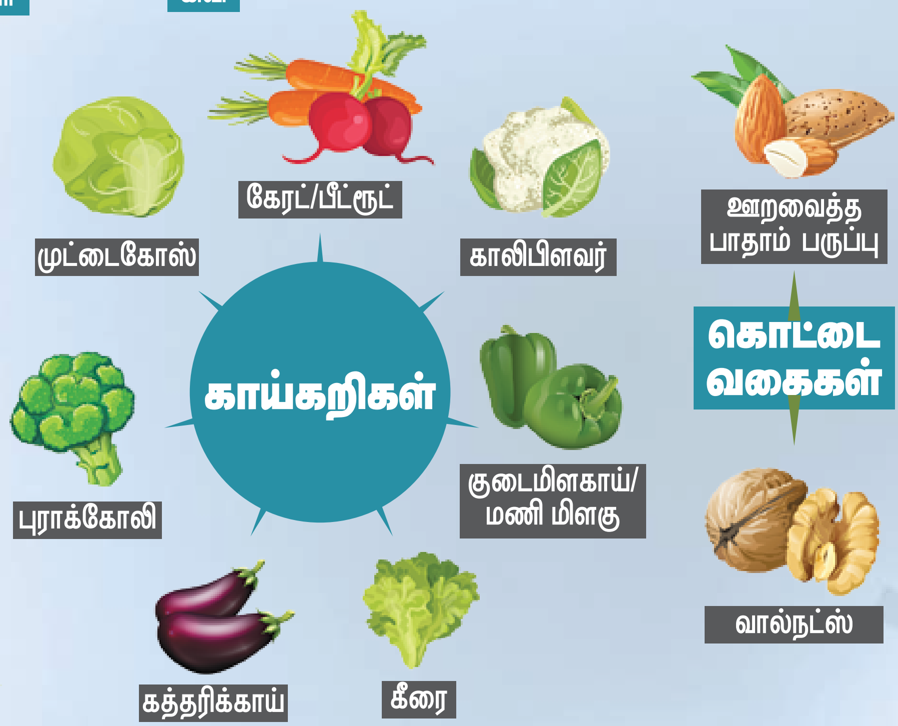
கரோனா வைரஸ் நோயாளிகளை கையாள்வது அமெரிக்கா, ஜெர்மனி போன்ற வளர்ந்த நாடுகளுக்கு சிரமமாக உள்ள நிலையில் மருத்துவர்கள், படுக்கை வசதிகளை குறைவாகப் பெற்று இந்தியா போன்ற நாடுகளில் நோயாளிகளைக் கவனிப்பது மிகவும் சிரமமான விஷயமாக இருக்கும்.

இந்தியாவில் 1000 பேருக்கு 1.3 படுக்கை வசதி மட்டுமே உள்ளது. மேலும் 1000 பேருக்கு 0.8 டாக்டர்கள் என்ற விகிதமே உள்ளது. எனவே இந்தியாவில் நோய் வந்த பிறகு சிகிச்சை அளிப்பதை விட நோய் வருவதற்கு முன்பு அதைக் கட்டுப்படுத்துவது சிறந்த வழியாக இருக்கும்.



இந்தியாவில் 1000 பேருக்கு 1.3 படுக்கை வசதி மட்டுமே உள்ளது. மேலும் 1000 பேருக்கு 0.8 டாக்டர்கள் என்ற விகிதமே உள்ளது. எனவே இந்தியாவில் நோய் வந்த பிறகு சிகிச்சை அளிப்பதை விட நோய் வருவதற்கு முன்பு அதைக் கட்டுப்படுத்துவது சிறந்த வழியாக இருக்கும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும் உணவுகள்



திரவ உணவுகள்

நாளொன்றுக்கு 2.5 லிட்டர் முதல் 3 லிட்டர் வரை தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். இளநீர், கிரீன் டீ, வீட்டில் தயாரிக்கப்பட்ட பழச்சாறுகள், பால், மோர் அருந்தலாம்.

நமது அன்றாட உணவில் இந்த பழங்கள், காய்கறிகளை சாப்பிடுவதன் மூலம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கலாம்.

குழந்தைகளை எவ்வாறு பாதுகாக்கலாம்?

கரோனா வைரஸ் தொற்றிலிருந்து குழந்தைகளை பாதுகாப்பது தொடர்பாக டாக்டர் கோரிகா பன்சால் சில அறிவுரைகளை வழங்கியுள்ளார்.

கரோனா வைரஸ் குறித்தும் அந்த வைரஸ் பரவுவது குறித்தும் குழந்தைகளிடம் பெற்றோர் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும். சுகாதாரமான பழக்க வழக்கங்களை குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்க வேண்டும். பெற்றோருக்கு அவர் வழங்கியுள்ள அறிவுரைகள் வருமாறு...

குழந்தைகள் அடிக்கடி கைகளை கழுவ கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

பொது இடங்களில் 6 அடி இடைவெளி விட்டு நிற்க அறிவுறுத்த வேண்டும். வீட்டை விட்டு வெளியே செல்ல அனுமதிக்கக் கூடாது. யாராவது இருமினால் தும்மினால் தள்ளி சென்றுவிட அறிவுறுத்த வேண்டும்.

இருமும்போதும் தும்மும்போதும் கைக்குட்டை அல்லது டிஷ்யூ பேப்பரால் முகத்தை மூடிக்கொள்ள குழந்தைகளுக்கு கற்பிக்க வேண்டும்.

மேஜைகள், கதவு கைப்பிடிகள், மின் விளக்கு மற்றும் மின்விசிறி பொத்தான்கள், தொலைக்காட்சி ரிமோட்கள், கழிப்பறை, பாத்திரம் கழுவும் தொட்டியை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு உடல்நலக்குறைவு ஏற்பட்டால் முகக்கவசம் அணிவிப்பது நல்லது. ஆரோக்கியமான குழந்தைகளுக்கு முகக் கவசம் அவசியமில்லை.

குழந்தைகள் வெளியில் சென்று விளையாடுவதை அனுமதிக்கக் கூடாது.

குழந்தைகளுக்கு இளநீர், எலுமிச்சை சாறு வழங்கலாம். இதன்மூலம் அவர்களின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.

குழந்தைகளுக்கு இன்புளூயன்சா தடுப்பூசி போட வேண்டும். இந்த தடுப்பூசியால் கரோனா வைரஸ் தொற்றை தடுக்க முடியாது. எனினும் இன்புளூயன்சா காய்ச்சல் தொற்றை தடுக்க தடுப்பூசி அவசியம்.

குழந்தைகளின் விளையாட்டு பொருட்கள், பொம்மைகளை சுடுநீரில் சுத்தம் செய்து வெயிலில் உலர்த்த வேண்டும்.

குழந்தைகளை நன்றாக தூங்க செய்ய வேண்டும். ஊட்டச்சத்துள்ள உணவு வகைகளை கொடுக்க வேண்டும்.

உலக சுகாதார அமைப்பின் அறிவுரைப்படி சுமார் 20 விநாடிகள் சோப்பு போட்டு நன்றாக கைகளை கழுவ குழந்தைகளுக்கு கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். சானிடைசரை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது என்பது குறித்தும் குழந்தைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

கரோனா வைரஸ் குறித்த வதந்திகளை புறந்தள்ளிவிட்டு நம்பகமான ஊடகங்கள் மூலம் உண்மையை அறிந்து அதற்கேற்ப செயல்படுங்கள். குழந்தைகளுக்கு நல்ல முன்மாதிரியாக பெற்றோர் இருக்க வேண்டும்.

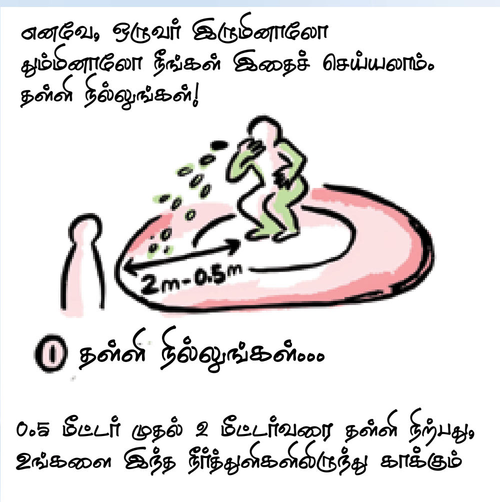
கரோனா வைரஸ்

தொற்றைத் தடுக்கும் வழிகள்!

சமூக வலைத்தளங்களில், கரோனாவைக் குறித்தும், அதற்கான சிகிச்சைகள் குறித்தும், அதைத்தடுக்கும் வழிமுறைகள் குறித்தும் உண்மைக்குப் புறம்பான தகவல்கள் தொடர்ந்து பரப்பப்படுகின்றன. இந்நிலையில், சிங்கப்பூரைச் சேர்ந்த ஓவியக் கலைஞரான வீமன் கோவ் (Weiman Kow), கரோனா குறித்த அச்சத்தை, ஓவியங்கள் (கார்ட்டூன்) மூலம் களைந்துள்ளார்.

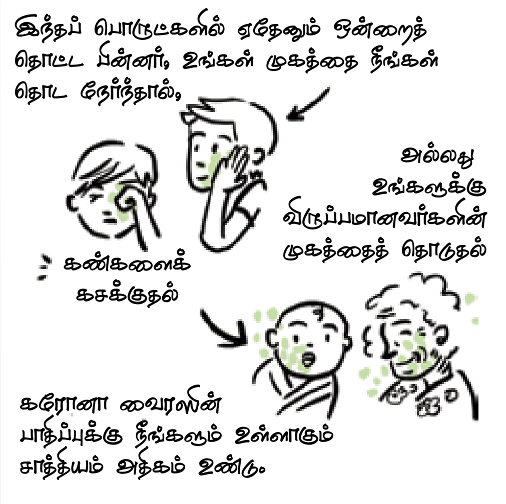
கரோனா வைரஸ் என்றால் என்ன, அது எவ்வாறு பரவுகிறது, நாம் எடுக்க வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள் போன்றவற்றை அனைவருக்கும் புரியும் எளிய முறையில் விளக்கியுள்ளார். கரோனா வைரஸ் தொடர்பாக வெளிவந்த முதல் கார்ட்டூன் தொகுப்பும் இதுவே.

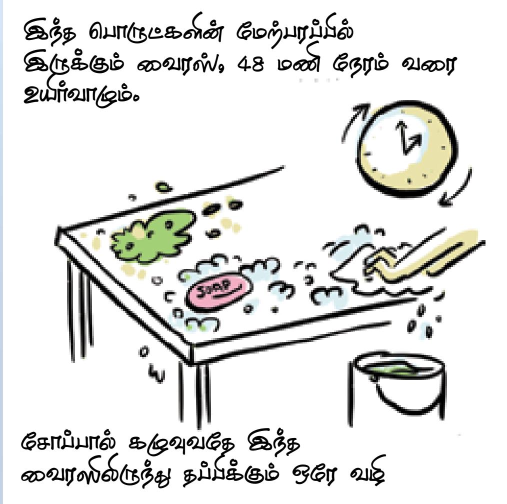
ஒரு நீண்ட மருத்துவ விடுப்பில் இருந்தபோது, கோவ் தனது நேரத்தை மற்றவர்களுக்குப் பயனுள்ளதாக மாற்றவேண்டும் என்ற முனைப்பில், கரோனா வைரஸைப் பற்றிய பயனுள்ள தகவல்களை ஆராய்ச்சி செய்து சேகரித்தார். அவ்வாறு சேகரித்த தகவல்களை, தன்னுடைய சித்திரங்களின் மூலம் தெளிவாக விளக்கி, மக்கள் மனத்தில் இருக்கும் அச்சத்தைப் போக்க அவர் முயல்கிறார்...

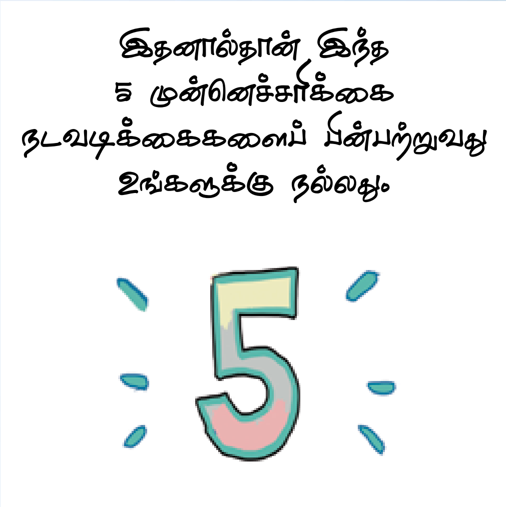


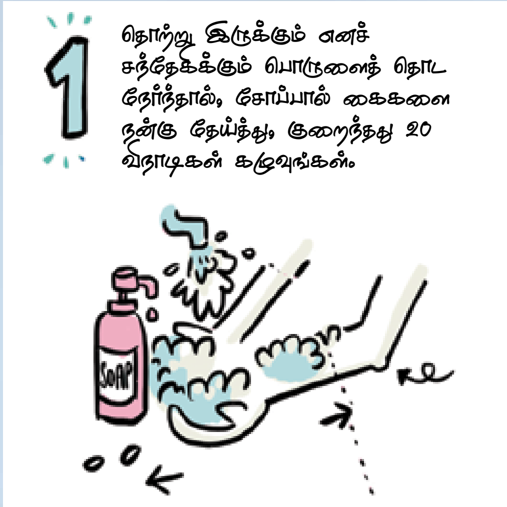
பொதுவாகக் கூட்டத்தைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
ஏனென்றால், பாதிக்கப்பட்டவர் யார் என்று தெரிந்து கொள்வது கடினம். பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதன் அறிகுறிகளற்று இருந்தாலும், அவர்களிடமிருந்து நோய் பரவும் சாத்தியம் உண்டு.
இவர் பாதிக்கப்பட்டவரல்ல. தன்னை தற்காத்துக் கொண்டு உள்ளார்.
இவர் பாதிக்கப்பட்டவர் அல்ல. தன்னை தற்காத்துக் கொண்டுள்ளார்.

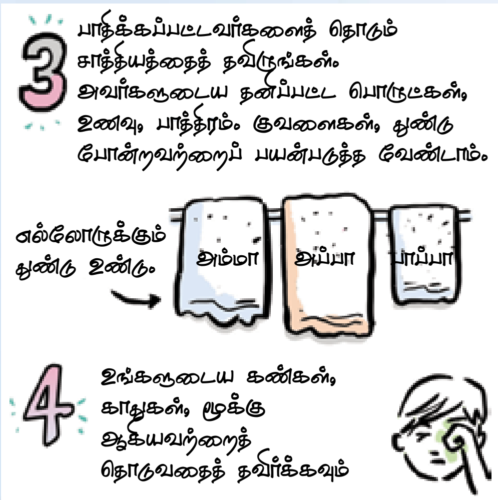
இருப்பினும், பாதிக்கப்பட்டவரின் உடல் திரவம் இந்த பொருள்களின் மீது தெளித்திருக்கும்
அவர்களின் கைகள்
கதவு கைப்பிடிகள்
பேனா
மௌஸ்
மெல்லிழைத் தாள்
குவளைகள்
மின்னணு சாதனங்கள்
லிஃப்ட் பொத்தான்கள்
படிக்கட்டு பிடிகள்
நீங்கள் அணிந்திருக்கும் முகமூடியின் வெளிப்புறம்
ஆரோக்கியமான நபர்

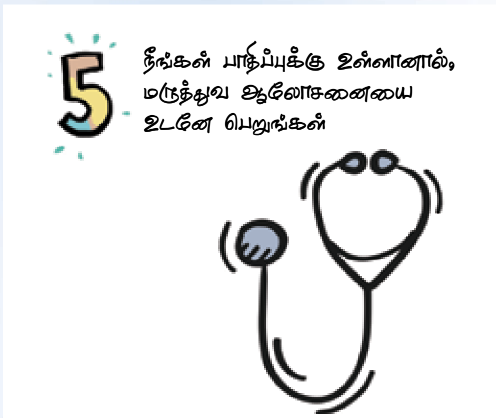

இந்தப் பொருட்களில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தொட்ட பின்னர், உங்கள் முகத்தை நீங்கள் தொட நேர்ந்தால்,
அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமானவர்களின் முகத்தைத் தொடுதல்
கண்களைக் கசக்குதல்
கரோனா வைரஸின் பாதிப்புக்கு நீங்களும் உள்ளாகும் சாத்தியம் அதிகம் உண்டு.


இந்த பொருட்களின் மேற்பரப்பில் இருக்கும் வைரஸ், 48 மணி நேரம் வரை உயிர்வாழும்.
SOAP
சோப்பால் கழுவுவதே இந்த வைரஸிலிருந்து தப்பிக்கும் ஒரே வழி


இதனால்தான் இந்த 5 முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுவது உங்களுக்கு நல்லது.
5


1
தொற்று இருக்கும் எனச் சந்தேகிக்கும் பொருளைத் தொட நேர்ந்தால், சோப்பால் கைகளை நன்கு தேய்த்து, குறைந்தது 20 விநாடிகள் கழுவுங்கள்.
SOAP





எந்த நோயாக இருந்தாலும், அந்த நோயைக் குறித்த விழிப்புணர்வே அதை வெல்லும் அல்லது கட்டுக்குள் கொண்டுவரும் வழிகளில் முதன்மையானது. வீமன் கோவ்வின் எளிய ஓவியங்களும் அத்தகைய வழிகளில் ஒன்றே. இந்தக் கிருமிகளிடமிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்க, இவருடைய எளிய வழிகாட்டி நிச்சயம் உதவும்.

நம்பகமான தகவல்களை தெரிந்துகொள்ள

வாட்ஸ்அப்-ல் நம்பகமான தகவல்களை தெரிந்துகொள்ள வசதி

உலக சுகாதார நிறுவனம், மத்திய அரசின் புதிய முயற்சி

கரோனா வைரஸ் குறித்த நம்பகமான தகவல்களை வாட்ஸ்அப் மூலம் மக்கள் எளிதாக தெரிந்துகொள்ளும் வசதியை உலக சுகாதார நிறுவனம், மத்திய சுகாதாரத்துறை ஆகியவை ஏற்படுத்தியுள்ளன.

கரோனா வைரஸ் பரவத்தொடங்கியது முதலே அதுகுறித்த பல்வேறு வதந்திகளும் சமூக வலைதளங்களில் வலம் வருவதைக் காண முடிகிறது. அந்தத் தகவல்களை உண்மையென நம்பும்சிலர் அவற்றை தங்கள் நண்பர்கள், உறவினர்களுக்கு பகிர்கின்றனர். இதுபோன்ற தவறான தகவல்களால் மக்களிடையே தேவையில்லாத அச்ச உணர்வு, குழப்பம் ஏற்படுகிறது.

சிலர் பூண்டு சாப்பிட்டால் கரோனா வராது, வெப்பம் அதிகமாக இருந்தால் வைரஸ் இறந்துவிடும், 12-ல் இருந்து 14 மணி நேரம் வரை மட்டுமே வைரஸ் உயிரோடு இருக்கும் போன்ற வாட்ஸ்அப் தகவல்களை பகிர்ந்துவருகின்றனர். பலருக்கும் முழுமையான விழிப்புணர்வு இல்லை. எனவே, நம்பகமான தகவல்களை மக்கள் எளிதாக தெரிந்துகொள்ள மத்திய சுகாதாரத்துறை சார்பில் **+91 9013151515** என்ற வாட்ஸ்அப் எண் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

இதுதொடர்பாக சுகாதாரத்துறை அதிகாரிகள் கூறியதாவது: Corona Helpdesk என இந்த எண்ணை பொதுமக்கள் தங்கள் செல்போனில் பதிவு செய்துகொள்ளலாம். பின்னர், அந்த எண்ணுக்கு Hi என டைப் செய்து மெசேஜ் அனுப்பினால், கரோனா குறித்த தகவல்களை தெரிந்துகொள்ள உதவும் மத்திய அரசின் இலவசஎண், உதவிமைய எண், மின்னஞ்சல் முகவரி ஆகிய விவரங்கள் வரும். அதோடு, நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டிய தகவல்கள் குறித்த கேள்விகளும் ஏ,பி,சி,டி,இ,எஃப் என வரிசையாக இருக்கும். அதில், நமக்கு என்ன தகவல்

வேண்டுமோ அந்த கேள்விக்குரிய Alphabet-ஐ பதிவிட்டால் உடனடியாக பதில்வரும். உதாரணமாக, 'ஏ'என பதிவிட்டால் கரோனா வைரஸுக்கான அறிகுறிகள், எப்போது பரிசோதனை அவசியம் என்ற தகவல்கள் வரும். 'பி'என பதிவிட்டால் கரோனா வைரஸ் எப்படியெல்லாம் பரவுகிறது என்ற தகவல் வரும். மருத்துவ உதவிதேவைப்படுவோர் 'எஃப்' என பதிவிட்டால் 24 மணி நேரமும் செயல்படும் மத்திய கட்டுப்பாட்டு அறையின் இலவச எண்ணும், அந்தந்த மாநில உதவிமைய எண்ணும் கிடைக்கும் இவ்வாறு அவர்கள் கூறினர்.

சரியான தகவலை உறுதி செய்யலாம்

கரோனா குறித்தும், மத்திய அரசின் அறிவிப்புகள் குறித்தும் சமூகவலைதளங்களில் உலா வரும் தகவல்களின் உண்மைத் தன்மையை அறிந்துகொள்ள பிரத்தியேக வாட்ஸ்அப் எண், டுவிட்டர், பேஸ்புக் பக்கங்கள், மின்னஞ்சல் முகவரியை மத்திய அரசின் பத்திரிகைத் தகவல் தொடர்பு அலுவலகம் (பிஐபி) நிர்வகித்து வருகிறது. எனவே, சந்தேகப்படும் தகவல்களை Screenshot எடுத்து +91 8799711259 என்ற வாட்ஸ்அப் எண்ணுக்கு அனுப்பி, மக்கள் சரியான விளக்கம் பெறலாம். மேலும், https://twitter.com/pibfactcheck என்ற டுவிட்டர், www.facebook.com/pibfactcheck/ என்ற பேஸ்புக் பக்கங்களிலும் பதிவு செய்யலாம் அல்லது pibfactcheck@gmail.com என்ற மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு அனுப்பலாம்.

கரோனா வைரஸ் பாதிப்புக்கு சிகிச்சை அளிப்பதற்காக தமிழகத்தில் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனைகளில் 1,200-க்கும் மேற்பட்ட சிறப்பு வார்டுகள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இதேபோல், தனியார் மருத்துவமனைகளிலும் தனிமைப்படுத்தி சிகிச்சை அளிக்க வார்டுகள் ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளன. வெளிநாடுகளில் இருந்து வந்தவர்கள், அவர்களுடன் தொடர்பில் இருந்தவர்களில் யாருக்காவது காய்ச்சல், இருமல், மூச்சுத் திணறல், சுவாசக் கோளாறு பிரச்சினைகள் இருந்தால் அவர்கள் உடனடியாக அரசு மற்றும் தனியார் மருத்துவமனைகளுக்கு சென்று சிகிச்சைப் பெற வேண்டும். அவர்களின் ரத்த மாதிரிகளை எடுத்து பரிசோதனை செய்து கரோனா வைரஸ் பாதிப்பு இருக்கிறதா, இல்லையா என்பது கண்டறியப்படும். இதற்காக, தமிழகத்தில் கிண்டி கிங் இன்ஸ்டிடியூட், சென்னை அரசு பொது மருத்துவமனை, தேனி, திருவாரூர், திருநெல்வேலி, சேலம், விழுப்புரம், கோவை அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனைகளில் பரிசோதனை மையங்கள் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. மருத்துவமனைகள் மூலம் மட்டுமே ரத்த மாதிரி பரிசோதனை செய்யப்படுகிறது. அறிகுறி இருப்பவர்கள் நேரடியாக பரிசோதனை செய்துகொள்ள முடியாது.

104 மற்றும் 1077 அனைத்து மாவட்டங்களில் அவசர உதவி அழைப்பு எண்கள்

மாநில உதவி எண்கள்

கரோனா வைரஸ் தொடர்பான சந்தேகங்கள் மற்றும் அவசர உதவிக்கு அவசரகால கட்டுப்பாட்டு அறை ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இந்த 24 மணி நேர கட்டுப்பாட்டு அறையை **1800120555550** என்ற கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

இதேபோல், **044-29510400, 044-29510500, 044-24300300, 044-46274446, 9444340496, 8754448477, 011-23978046** மற்றும் **104, 1077** ஆகிய எண்களை தொடர்பு கொள்ளலாம். இவைதவிர **9035766766** என்ற வாட்ஸ்அப் எண்ணிலும் Hi என்று மெசேஜ் அனுப்பி கரோனா வைரஸ் குறித்த தகவல்களை பெறலாம்.

மாவட்டங்கள்	உதவி எண்கள்
அரியலூர்	04329-228709
சென்னை	044-25243454
கோயம்புத்தூர்	0422-2301114
கடலூர்	04142-220700
தருமபுரி	04342-230562 / 234500
திண்டுக்கல்	0451-2460320
ஈரோடு	0424-2260211
காஞ்சிபுரம்	044-27237207
கன்னியாகுமரி	04652-231077
கரூர்	04324-256306
கிருஷ்ணகிரி	04343-234424
மதுரை	0452-2546160
நாகப்பட்டினம்	04365-252500
நாமக்கல்	04286-281377
பெரம்பலூர்	04328-224455
புதுக்கோட்டை	04322-222207
ராமநாதபுரம்	04567-230060
சேலம்	0427-2452202
சிவகங்கை	04575-246233

தஞ்சாவூர்	04362-230121
நீலகிரி	0423-2444012 / 2444013
தேனி	04546-261093
திருவள்ளூர்	044-27666746
திருப்பூர்	0421-2971199
திருவாரூர்	04366-226623
தூத்துக்குடி	0461-2340101
திருச்சி	0431-2418995
திருநெல்வேலி	0462 - 2501070 / 2501012
திருவண்ணாமலை	04175-232377
வேலூர்	0416-2258016
விழுப்புரம்	04146-223265
விருதுநகர்	04562-252601 /252017
செங்கல்பட்டு	044-27237207
ராணிப்பேட்டை	0416-2258016
திருப்பத்தூர்	04179-222111
தென்காசி	0462-2501070 / 2501012
கள்ளக்குறிச்சி	04146-223265

தேசிய உதவி எண்கள்

1075/ 1800-122-545
011-23978046

தேசிய உதவி எண்கள்

மாநிலங்கள் / யூனியன் பிரதேசங்கள்	உதவி எண்கள்
ஆந்திரா	0866-2410978
அருணாச்சல பிரதேசம்	94360 55743
அசாம்	69133 47770
பிஹார்	104
சத்தீஸ்கர்	077122-35091
கோவா	104
குஜராத்	104
ஹரியாணா	85588 93911
இமாச்சல பிரதேசம்	104
ஜார்க்கண்ட்	104
கர்நாடகா	104
கேரளா	0471-2552056
மத்திய பிரதேசம்	0755-25271777
மகாராஷ்டிரா	020-26127394
மணிப்பூர்	38524 11668
மேகாலயா	108
மிசோரம்	102
நாகாலாந்து	70055 39653
ஒடிசா	94399 94859
பஞ்சாப்	104
ராஜஸ்தான்	0141-2225624
சிக்கிம்	104
தமிழகம்	044-29510500
தெலங்கானா	104
திரிபுரா	0381-2315879
உத்தராகண்ட்	104
உத்தர பிரதேசம்	18001805145
மேற்குவங்கம்	3323412600
அந்தமான், நிகோபர் தீவுகள்	03192-232102
சண்டிகர்	97795 58282
தாத்ரா, நாகர் ஹவேலி, டாமன்-டையு	104
டெல்லி	011-22307145
ஜம்மு	01912520982
காஷ்மீர்	01942440283
லடாக்	01982256462
லட்சத் தீவு	104
புதுச்சேரி	104

உடனுக்குடன் பதில்

மத்திய அரசைப் போலவே உலக சுகாதார நிறுவனமும் +41 225017655 என்ற வாட்ஸ்அப் எண் மூலம் நம்பகமான தகவல்களை தெரிந்துகொள்ளும் வசதியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்த எண்ணை செல்போனில் பதிவு செய்து Hi என மெசேஜ் அனுப்பினால், வரிசை எண்கள் வரும். அதில், தற்போது எந்தெந்த நாட்டில் எவ்வளவு பேர் கரோனாவால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர், நம்மை எப்படி தற்காத்துக்கொள்ளலாம், கரோனா குறித்த பல்வேறு அடிப்படை சந்தேகங்கள், கேள்விகளுக்கான பதில்கள், பயணிகளுக்கான அறிவுரை ஆகியவை இருக்கும். அதில், நமக்கு என்ன தகவல் வேண்டுமோ அந்த தகவல் பெறுவதற்காக எண்ணை Reply அனுப்பினால் உடனுக்குடன் ஆங்கிலத்தில் பதில் வரும்.