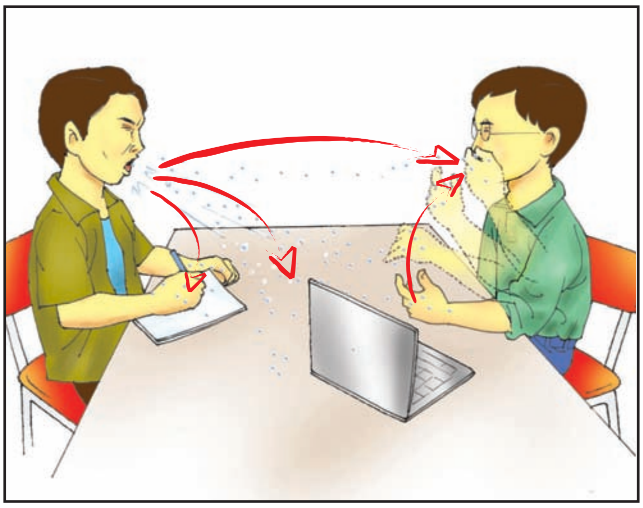
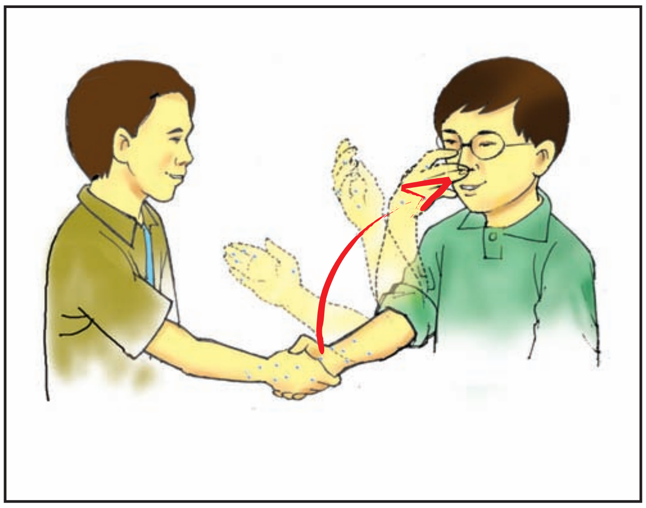
தடுப்போம்

ஏ சளிக்காய்ச்சல் (H1N1)

இந்நோய்க்கிருமி எவ்வாறு பரவுகிறது ?





* இந்நோய்க்கிருமி ஒரு மீட்டர் எல்லைக்குள் பரவும்.

இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர் தும்மும்போது அல்லது இருமும் போது வெளிவரும் திரவம் அவரின் கை, சுற்றியுள்ள இடங்களில் படுகிறது அல்லது காற்றில் பரவுகிறது. தொடர்ந்து நோயாளியின் சுவாசக்காற்று மூலமாகவும் அல்லது அவரின் கையைத் தொடுவது மற்றும் அவரின் திரவம் பட்ட இடங்கள் மூலமாகவும் மற்றவருக்கு இந்நோய் எளிதாகப் பரவுகிறது.

மேற்கண்டவாறு இந்நோய் மனிதர்களிடமிருந்து மனிதர்களுக்குப் பரவுகிறது.

இந்நோயின் அறிகுறிகள்

- **காய்ச்சல்**

மற்றும் பின்வரும் ஏதாவது அறிகுறி:

- **இருமல்**
- **தொண்டை வலி**
- **மூச்சுத்திணறல்**
- **உடல்வலி**
- **தசைவலி**

இன்புளுவன்சா ஏ (H1N1) சளிக்காய்ச்சல் பரவியுள்ள நாடு / இடத்திலிருந்து அண்மையில் நீங்கள் நம் நாட்டிற்குத் திரும்பியிருந்தால்,

அல்லது

இந்நோய் பீடிக்கப்பட்ட நோயாளி அல்லது சந்தேகத்திற்குரிய நபரிடம் நீங்கள் நெருங்கி பழகியிருந்தால்

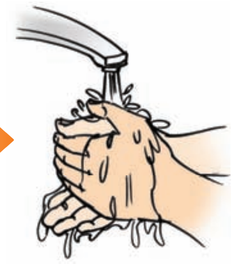
மேலும்

7 நாட்களுக்கு இந்நோய்க்கான அறிகுறி உங்களுக்கு இருந்தால் உடனே மருத்துவச் சிகிச்சை பெறுங்கள்

உங்கள் உடனடி நடவடிக்கை, சுகாதார அமைச்சு இந்நோயைக் கட்டுப் படுத்தவும், பரவாமல் தடுக்கவும் பெரும் உதவியாக இருக்கும்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

இருமும்போதும், தும்மும்போதும் மெல்லிழைத் தாள் (TISSUE), கைக்குட்டைக் கொண்டு வாய், மற்றும் மூக்கை மூடவும்.



* பயன்படுத்தியபின் மெல்லிழைத் தாளை குப்பைத் தொட்டியில் வீசுங்கள், உடனே தண்ணீர், சவுக்காரத்தைப் பயன்படுத்தி கைகளைக் கழுவுங்கள்.

கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள்

1. கைகளை தண்ணீரில் நனைத்தபிறகு, சவுக்காரத்தை கை முழுவதும் பரவ விடுங்கள்

2. இரு உள்ளங்கைகளை நன்றாக தேய்க்கவும்

3. விரல்களையும், விரல் இடுக்குகளையும் நன்றாகத் தேய்க்கவும்

4. விரல் நகங்களைக் கொண்டு உள்ளங்கையைத் தேய்க்கவும்

5. புறங்கைகளையும் விரல் இடுக்குகளையும் நன்றாகத் தேய்க்கவும்

6. சுத்தமான நீரில் கைகளைக் கழுவுங்கள்

7. தூய்மையான துண்டு அல்லது மெல்லிழைத் தாளைக் கொண்டு கைகளைத் துடைக்கவும்

நீர் சவுக்காரத்தையும் பயன்படுத்தலாம்

நீர்கரிமத் தன்மை (Alcohol) கொண்ட கை கழுவும் திரவத்தையும் பயன்படுத்தலாம்

* எந்த நேரத்திலும் தூய்மையைப் பேணுங்கள், தும்மல் இருமல் ஏற்பட்டால் உடனடியாக கைகளை சவுக்காரம் கொண்டு கழுவுங்கள்

முகக் கவசம் அணியுங்கள்

* சளிக்காய்ச்சல் இருந்தால் முகக் கவசம் அணியுங்கள். இந்நோய் பரவுவதைத் தடுக்க முகக் கவசம் கொண்டு வாய் மற்றும் மூக்கை மூடவும்

இன்புளுவன்சா ஏ, ஏ சளிக்காய்ச்சல் பரவியுள்ள நாடுகளுக்குச் சுற்றுப்பயணம் மேற்கொள்வதைத் தள்ளி வையுங்கள்.

இத் தொற்றுநோய் பற்றி சுகாதார இலாகா அவ்வப்போது வெளியிடும் எல்லாக் கட்டளைகளையும் கண்டிப்பாகப் பினபற்றவும்.

தேசிய சி பி ஆர் சி நடவடிக்கை மையம்
Tel: 03 8881 0200 / 0300

மலேசிய சுகாதார அமைச்சு
www.moh.gov.my
www.myhealth.gov.my • www.infosihat.gov.my
BT/100,000/26/06/2009

Choose Health
Be Healthy For Life