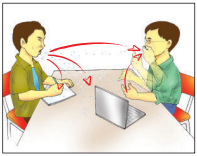
தடுப்போம்

ஏ சளிக்காய்ச்சல் (H1N1)

இந்நோய்க்கிருமி எவ்வாறு பரவுகிறது ?



* இந்நோய்க்கிருமி ஒரு மீட்டர் எல்லைக்கு பரவும்.

இந்நோயினால் பாழிக்கப்பட்டவர் தும்மும்போது அல்லது இருமும் போது வெளிவிடும் திரவம் அவரின் கை, சுற்றிலுள்ள இடங்களில் படுகிறது அல்லது காற்றில் பரவுகிறது. தொடர்ந்து நோயாளியின் சுவாசக்காற்று முலமாகவும் 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**
- **முச்சுத்திணறல்**
- **உடல்வலி**
- **தசைவலி**

இன்புளுவன்சா ஏ (H1N1) சளிக்காய்ச்சல் பரவியுள்ள நாடு / இடத்திலிருந்து அண்மையில் நீங்கள் நம்நாட்டிற்குத் 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

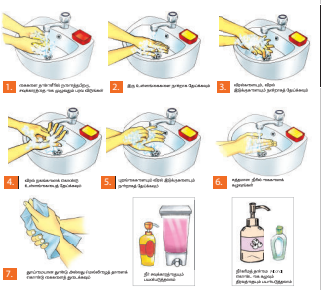
இருமும்போதும், தும்மும்போதும் மெல்லிழைத் தாள் (TISSUE), கைக்குட்டைக் கொண்டு வாய், மற்றும் முக்கை மூடவும்.

* பயன்படுத்தியபின் மெல்லிழைத் தாளை குப்பைத் தொட்டியில் வீசுங்கள், உபயோக தாள்களை, சவுக்காரத்தைப் பயன்படுத்தி நலகுகளைக் கழுவுங்கள்.

முகக் கவசம் அணியுங்கள்

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

கைகளை அடிக்கடி கழுவுங்கள்



எந்த நோய்க்கிருமும் தூய்மையையும் பெருகுங்கள், தும்மல் இருமல் ஏற்பட்டால் உடனடியாக முகக்கவசம் சவுக்காரம் கொண்டு கழுவுங்கள்.

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

இத் தொற்றுநோய் மற்றி சுகாதார இலாகா அவ்வப்போது வெளியிடும் எல்லாக் கட்டளைகளையும் கண்டிப்பாகப் பின்பற்றவும்.

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/20,000/26/06/2009