

# தடுப்போம்

இன்புலுவன்சா ஏ (Influenza A(H1N1))

# (H1N1)



**நீங்கள் வெளிநாடு போக வேண்டி இருந்தால் பின்வரும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை கடைபிடியுங்கள்**

**✈ இன்புலுவன்சா ஏ (Influenza A(H1N1)) தொற்றிய நாடுகளுக்கு பயணம் செய்தால்**

இன்புலுவன்சா ஏ (Influenza A(H1N1)) தொற்றிய நாடுகளுக்கு\* செல்வதை முடிந்த வரையில் தள்ளி வைக்கப் பாடுங்கள். பயணம் இன்றி யலையாதிருந்தால் பின்வரும் பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகளை கடைபிடியுங்கள்

- இன்புலுவன்சா ஏ (Influenza A(H1N1)) தொற்றிய பகுதிகளைப் பற்றி அறிந்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- மக்கள் நெருக்கடியான இடங்களுக்கு செல்லாதீர்கள்
- இன்புலுவன்சா ஏ (Influenza A(H1N1)) தொற்றியவர்களின் அருகில் செல்லாதீர்கள். அப்படி அவசியமாயிருந்தால் கவாசக் கவசம் பயன்படுத்துங்கள்
- எந்த நேரத்திலும் உடல் தூய்மையை பேணுங்கள். தும்பல், இருமல் ஏற்பட்டாலோ உடனடியாக கைகளை சவர்க்காரம் பயன்படுத்தி கழுவங்கள்
- தும்பல் ஏற்படும்போது கைக்குட்டை, திசு நாட்களை பயன்படுத்துங்கள். திசு நாட்களை குப்பை தொட்டியில் வீசுங்கள்
- தொடர்ச்சியாக நலம் குன்றியிருந்தால் உடனடியாக மருத்துவரை சந்தியுங்கள்

**✈ இன்புலுவன்சா ஏ (Influenza A(H1N1)) தொற்றிய நாடுகளிலிருந்து திரும்பி வருவது:**

பின்வரும் வழிமுறைகளை பின்பற்றுங்கள்:

- 7 நாட்கள் வரையில் பற்றவர்களின் அருகில் செல்வதை தவிருங்கள்
- அந்த ஏழு நாட்களுக்குள் உங்களுக்கு காய்ச்சல் அல்லது பின்வரும் அறிகுறிகள் எதுவும் தென்பட்டால்
  - இருமல்
  - மூச்சுத் திணறல்
  - தொண்டைவலி
  - தலைவலி
  - உடல்வலி
- உடனடியாக மருத்துவரிடம் அணுகவும். மருத்துவரிடம் நீங்கள் இன்புலுவன்சா ஏ (Influenza A(H1N1)) பாதிக்கப்பட்ட நாட்டிற்கு சென்று வந்ததை தெரியபடுத்தவும்

\*தும்பல், தலைவலி, மூச்சுத் திணறல், தொண்டைவலி, தலைவலி, உடல்வலி போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.

தேசிய சிபிஆர்சி நடவடிக்கை மையம்  
Tel: 03 8881 0200 / 0300



மலேசிய சுகாதார அமைச்சு  
www.moh.gov.my  
www.myhealth.gov.my/www.infohat.gov.my  
TA No: 1.3.07-0150.00028/052008

