

வீடுகளில் இருக்கும் மற்றவர்களுக்கும், சமுதாயங்களுக்கும் MERS-CoV பரவாமல் தடுத்தல்

ஜூலை 20, 2015

இந்தத் தகவல் தாள் அடிப்படையான தகவல்களை மட்டுமே அளிக்கிறது. மருத்துவ ஆலோசனை, நோய் கண்டறிதல், அல்லது சிகிச்சைக்கான இடத்தை இது எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. எப்போதும், உங்கள் பத்திய உணவு, வாழ்க்கைமுறை அல்லது சிகிச்சையில் நீங்கள் எவையேனும் மாற்றங்களைச் செய்வதற்கு முன்பாக, உங்களுக்கு இருக்கும் எந்த உடல்நலப் பிரச்சனைகளைப் பற்றியும் உடல்நலப் பராமரிப்புத் தொழில்புரியும் நிபுணர் ஒருவரிடம் பேசுங்கள்.

தி மிடில் ஈஸ்ட் ரெஸ்பிரேடரி சிண்ட்ரோம் கரோனாவைரஸ் (MERS-CoV) என்பது ஒரு புதிய நச்சுயிரி ஆகும். சில நபர்கள் இந்த நச்சுயிரியை அடையும்போது அந்த அளவுக்குச் சுகவீனம் அடையமாட்டார்கள், அதே வேளையில் மற்றவர்கள் இந்த நச்சுயிரியை அடையும்போது மிகவும் சுகவீனம் அடையலாம். வயது முதிர்ந்தவர்களும், நீண்ட கால அல்லது நாள்பட்ட உடல்நலக் குறைபாடுகளைக் கொண்டிருக்கும் நபர்களும், அவர்கள் MERS-CoV யை அடையும்போது பெரும்பாலான நேரங்களில் மிகவும் சுகவீனம் அடையலாம், மரணமடையவும் நேரலாம். வழக்கமாக இந்த நச்சுயிரியைக் கொண்டிருக்கும் நபர்களுக்கு காய்ச்சலுடன் கூடிய இருமல் ஏற்படும், சில நபர்கள் மருத்துவமனை ஒன்றில் இருக்கவேண்டியிருக்கும்.

பின்வரும் சூழ்நிலைகளில் இந்தத் தகவல் தாளைப் படித்துப் புரிந்துகொள்வது உங்களுக்கு முக்கியமானதாகும்:

- உங்களுக்கு MERS-CoV உள்ளதா என்று உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநர் பரிசோதிக்கிறார் என்றால் அல்லது உங்களுக்கு MERS-CoV உள்ளது என்றால் மற்றும் நீங்கள் மருத்துவமனை ஒன்றில் தங்கியிருக்கவேண்டியதில்லை என்றால் அல்லது
- MERS-CoV உள்ளதா என்று பரிசோதிக்கப்படும் எவரேனும் ஒரு நபருடன் அல்லது MERS-CoV யைக் கொண்டிருக்கும் எவரேனும் ஒரு நபருடன் நீங்கள் வசிக்கிறீர்கள் என்றால்.

MERS-CoV என்பது ஒரு புதிய நச்சுயிரி என்பதால், அது துல்லியமாக எந்த வகையில் பரவுகிறது என்பது நன்றாகப் புரிந்துகொள்ளப்படவில்லை. MERS-CoV யைக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நபர் இருமும்போது அது பரவுவதாகக் கருதப்படுகிறது. சுகவீனம் அடைந்திருக்கும் நபர்களிடம் இருந்து அவர்கள் நெருக்கமாகத் தொடர்பு கொண்டிருக்கும் நபர்களுக்கு MERS-

CoV பரவியுள்ளது. நெருக்கமாகத் தொடர்பு கொண்டிருத்தல் என்பதில் எவரேனும் ஒரு நபருக்கான பராமரிப்பை மேற்கொள்ளுதல் அல்லது அவருடன் வசித்தல் அடங்கும். மருத்துவமனைகளில், நெருக்கமாகத் தொடர்பு கொண்டிருக்கும் நபர்களிடத்தில் மற்றும் முறையான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படாத இடங்களில் கூட MERS-CoV பரவியுள்ளது. இந்த நச்சுயிரி மற்றவர்களுக்குப் பரவாமல் இருப்பதற்கு ஏதுவாக நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது முக்கியமானதாகும்.

MERS-CoV யைக் கொண்டிருக்கும் அல்லது கொண்டிருக்கக்கூடிய நபர்களுக்கு

உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் நபர்களுக்கு இந்த நச்சுயிரி பீடிக்காமல் தடுக்க உதவுவதற்கு நீங்கள் செய்வதற்கான பல விஷயங்கள் உள்ளன:

- உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநர் உங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கும் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள். இந்த ஆலோசனையைப் பற்றி உங்களுக்குக் கேள்விகள் இருந்தால் உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடம் கேளுங்கள் மற்றும் உங்கள் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவுக்கான தொடர்புத் தகவல் உள்ளிட்ட, உங்களுக்குத் தேவையான தகவல்கள் உங்களிடம் உள்ளனவா என்று உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்.
- வீட்டில் தங்கியிருங்கள். பொதுப் போக்குவரத்து அல்லது டாக்சிகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். வேலைக்கு, பள்ளிக்கு அல்லது மற்றப் பொது இடங்களுக்குப் போகாதீர்கள்.
- முடிந்தவரை உங்கள் வீட்டில் இருக்கும் மற்ற நபர்களிடம் இருந்து தள்ளி ஒரு தனியான அறையில் தங்கியிருங்கள் மற்றும் ஒரு தனியான குளியலறையை, உங்களிடம் அப்படி ஒன்று இருந்தால், பயன்படுத்துங்கள். பகிர்ந்துகொள்ளப்படும் அறைகள் (எ.கா. சமையலறை, குளியலறைகள்) நல்ல காற்றோட்டத்துடன் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். முடிந்தால் இந்த அறைகளில் இருக்கும் சாளரங்களைத் திறந்திருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- இருமல்கள் மற்றும் தும்மல்கள் ஏற்படும்போது மூடியபடி செய்யுங்கள். இருமல்கள், தும்மல்கள் ஏற்படும்போது மூடியபடி செய்வதற்கு அல்லது உங்கள் மூக்கைத் துடைத்துக்கொள்வதற்கு அல்லது சிந்துவதற்கு இயலும் வகையில் உங்களுடன் காகிதக்கைக்குட்டைகளை வைத்திருங்கள். உங்களுடன் காகிதக்கைக்குட்டை ஒன்றை நீங்கள் வைத்திருக்காவிட்டால், உங்கள் மேல்கையின் அல்லது முழங்கையின் மேல்புறத்தின் மூலமாக உங்கள் வாயை அல்லது மூக்கை மூடிக்கொள்ளுங்கள், ஆனால் கைகளின் மூலமாக மூடிக்கொள்ளாதீர்கள். பயன்படுத்தப்பட்ட காகிதக்கைக்குட்டைகளை உட்புறச்சுவரில் ஒரு பிளாஸ்டிக் பை வைக்கப்பட்ட கழிவுப்பொருள்களுக்கான கூடை ஒன்றில் வையுங்கள், சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு உங்கள் கைகளை உடனடியாகக் கழுவிக்கொள்ளுங்கள். கழிவுப்பொருள்களுக்கான கூடையை காலி செய்யும்போது, பயன்படுத்தப்பட்ட காகிதக்கைக்குட்டைகளைத் தொடாமல் இருக்க முயற்சி செய்யுங்கள்.
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு உங்கள் கைகளைக் குறைந்தது 15 நொடிகளுக்கு அடிக்கடி கழுவிக்கொள்ளுங்கள். காகிதத் துவாலை ஒன்றைக் கொண்டு, அல்லது மற்ற

எவருடனும் பகிர்ந்துகொள்ளப்படாத உங்கள் சொந்த துணித் துவாலையைக் கொண்டு உங்கள் கைகளை உலர்த்திக்கொள்ளுங்கள். சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்காவிட்டால் மற்றும் உங்கள் கைகள் கண்ணுக்குத் தெரியும் அளவுக்கு அழுக்காக இல்லாவிட்டால் சாராய-அடிப்படையிலான கைத் தொற்றுத் தடுப்புப்பொருள் ஒன்றை நீங்கள் பயன்படுத்தலாம்.

- உங்கள் வீட்டில் வருகையாளர்களின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். நீங்கள் பார்க்கவேண்டியிருக்கும் வருகையாளர்களை மட்டும் கொண்டிருங்கள் மற்றும் வருகைகளைக் குறுகியவையாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- நீங்கள் மற்ற நபர்களுடன் அறை ஒன்றில் இருக்கும்போது, மற்றவர்களிடம் இருந்து இரண்டு மீட்டர் தூரம் நீங்கள் விலகியிருங்கள் மற்றும் உங்கள் மூக்கையும், வாயையும் முடியிருக்கும் முகமூடி ஒன்றை அணிந்துகொள்ளுங்கள். முகமூடி ஒன்றை உங்களால் அணிந்துகொள்ள முடியாவிட்டால், நீங்கள் இருக்கும் அதே அறையில் மற்றவர்கள் இருக்கும்போது அவர்கள் முகமூடி ஒன்றை அணிந்துகொள்ளவேண்டும்.
- உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநர் ஒருவரைப் பார்ப்பதற்கு நீங்கள் உங்கள் வீட்டை விட்டுச் செல்ல வேண்டும் என்றால், மற்ற நபர்களிடம் இருந்து இரண்டு மீட்டர்களுக்குள் நீங்கள் இருக்கும்போது உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயின் மீது முகமூடி ஒன்றை அணிந்துகொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு MERS-CoV உள்ளதா என்று பரிசோதிக்கப்பட்டு வருகிறீர்கள் என்பதை அல்லது உங்களுக்கு MERS-CoV உள்ளது என்பதை உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநர்கள் அனைவரிடமும் கூறுங்கள். நீங்கள் மருத்துவ அவசர ஊர்தி ஒன்றைப் பயன்படுத்தவேண்டியிருந்தால் மருத்துவம் சார்ந்த பணியினை மேற்கொள்பவர்களிடம் கூறுவதும் இதில் அடங்கும். தங்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் MERS-CoV பீடிக்காமல் இருப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுப்பதற்கு உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களுக்கு இது உதவும்.

MERS-CoV யைக் கொண்டிருக்கும் அல்லது கொண்டிருக்கக்கூடிய எவரேனும் ஒரு நபருடன் வசிக்கும் நபர்களுக்கு

MERS-CoV யைக் கொண்டிருக்கும் அல்லது கொண்டிருக்கக்கூடிய எவரேனும் ஒரு நபருடன் வசிக்கும் நபர்கள் தங்களையும், மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பதற்குச் செய்வதற்கான பல விஷயங்கள் உள்ளன:

- பராமரிப்பை வழங்குவதற்கு அவசியமாக இருக்கும் நபர்களை மட்டும் வீட்டில் கொண்டிருங்கள்:
 - MERS-CoV உள்ளதா என்று பரிசோதிக்கப்படும் அல்லது MERS-CoV யைக் கொண்டிருக்கும் எவரேனும் நபருக்கான பராமரிப்பை மேற்கொள்ளாத நபர்கள் வேறு எங்காவது வசிக்க வேண்டும். இது சாத்தியமில்லை என்றால், அவர்கள் வேறு அறை ஒன்றில் தங்கியிருக்க வேண்டும் அல்லது முடிந்தவரை பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நபரிடமிருந்து பிரிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்.
 - வயது முதிர்ந்தவர்களையும், நீண்ட கால அல்லது நாள்பட்ட நிலைமைகளை (எ.கா. நீரிழிவு, இதயம், நுரையீரல் அல்லது சிறுநீரகம் தொடர்பான பிரச்சனைகளை)

கொண்டிருக்கும் நபர்களையும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நபரிடமிருந்து தள்ளி விலகியிருக்கும்படி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இத்தகைய நபர்கள் MERS-CoV யை அடைந்தால் அவர்கள் மிகவும் சுகவீனம் அடையலாம். அதிக அபாயத்தில் இருக்கக்கூடிய வீட்டில் உள்ள நபர்களைப் பற்றி உங்களுக்கு மேலதிகத் தகவல்கள் தேவைப்பட்டால் உங்கள் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

- பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நபரின் இரத்தம் அல்லது உடல் திரவங்களை நீங்கள் தொடும்போது அல்லது அவற்றுடன் உங்களுக்குத் தொடர்பு ஏற்படும்போது முகமூடி ஒன்றையும், கையுறைகளையும் அணிந்துகொள்ளுங்கள். வியர்வை, எச்சில், வாந்தி, சிறுநீர், வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவை உடல் திரவங்களில் அடங்கும்.
- நீங்கள் பராமரிப்பை வழங்கியதற்குப் பிறகு உடனே கையுறைகளையும், முகமூடியையும் கழற்றி கழிவுப்பொருள்களுக்கான கூடையில் வைத்து அப்புறப்படுத்திவிடுங்கள். உங்கள் முகமூடியைக் கழற்றுவதற்கு முன்பாக முதலில் கையுறைகளைக் கழற்றிவிட்டு, சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு உங்கள் கைகளைச் சுத்தப்படுத்துங்கள். உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதற்கு அல்லது வேறு எதையும் செய்வதற்கு முன்பாக சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு உங்கள் கைகளை மீண்டும் கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.
- உணவுப் பதார்த்தங்கள், குடிக்கும் தம்ளர்கள், கோப்பைகள், சாப்பிடும் பாத்திரங்கள், சிகரெட்டுக்கள், துவாலைகள், படுக்கை அல்லது மற்றப் பொருட்களைப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நபருடன் பகிர்ந்துகொள்ளாதீர்கள். பயன்படுத்தப்பட்ட பிறகு இந்தப் பொருட்கள் சோப்பு அல்லது சலவைத்தூள் மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு கழுவப்படவேண்டும். விசேஷமான சோப்பு எதுவும் தேவையில்லை.
- அன்றாட நடைமுறை என்ற அடிப்படையில் வழக்கமான வீட்டைச் சுத்தப்படுத்தும் பொருட்களைக் கொண்டு உங்கள் வீட்டில் உள்ள மிகவும் அதிகமாகத் தொடப்படும் இடங்களைச் சுத்தப்படுத்துங்கள். மேலதிகமாக அடிக்கடி அழுக்கடையும், கழிவறைகள், தொட்டியின் குழாய்க் கைப்பிடிகள், கதவுக்குமிழ்கள் மற்றும் படுக்கைக்கு அருகில் உள்ள மேசைகள் உள்ளிட்ட பொருட்களைச் சுத்தப்படுத்துங்கள்.
- சலவைக்கான துணிகளை முழுமையாகத் துவையுங்கள். மற்ற வீட்டின் சலவைக்கான துணிகளில் இருந்து MERS-CoV உள்ளதா என்று பரிசோதிக்கப்படும் அல்லது MERS-CoV யைக் கொண்டிருக்கும் நபரின் ஆடைகளைப் பிரிக்கத் தேவையில்லை, ஆனால் சலவைக்கான இந்தத் துணிகளைக் கையாளும்போது நீங்கள் கையுறைகளை அணிந்துகொள்ளவேண்டும். உங்கள் கையுறைகளை அகற்றிய பிறகு உடனடியாக சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு உங்கள் கைகளைச் சுத்தப்படுத்துங்கள்.
- நபருக்கான பராமரிப்புக்கு உதவுவதற்கு நீங்கள் பயன்படுத்தும் பொருட்களை வழக்கமான குப்பைக் கூடைகளில் போடலாம். கழிவுப்பொருள்களுக்கான கூடைகளை காலி செய்யும்போது, பயன்படுத்தப்பட்ட காகிதக்கைக்குட்டைகளை அல்லது பயன்படுத்தப்பட்ட கையுறைகள், முகமூடிகள் போன்ற பாதுகாப்புத் துணிகளைத் தொடாமல் இருப்பதில் கவனமாக இருங்கள். கழிவுப்பொருள்களுக்கான கூடையின் உட்புறச்சுவரில் ஒரு பிளாஸ்டிக் பையை வைப்பது கழிவுப்பொருள்களை அப்புறப்படுத்துவதை மேலும் எளிமையானதாகவும், பாதுகாப்பானதாகவும் ஆக்கும். கழிவுப்பொருள்களுக்கான

கூடையை காலி செய்த பிறகு சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைக் கொண்டு உங்கள் கைகளைச் சுத்தப்படுத்துங்கள்.

MERS-CoV யைக் கொண்டிருக்கும் எவரேனும் ஒரு நபருக்கான பராமரிப்பை நீங்கள் மேற்கொள்கிறீர்கள் என்றால் அல்லது அவருடன் வசிக்கிறீர்கள் என்றால் ஒரு 'MERS-CoV நெருக்கமான தொடர்பு நபர்' என்று நீங்கள் கருதப்படுவீர்கள். உங்கள் உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவானது உங்கள் சொந்த உடல்நலத்தை எவ்வாறு கண்காணிப்பது, நீங்கள் சுகவீனமாக உணரத் தொடங்கினால் என்ன செய்வது, அவர்களை எவ்வாறு தொடர்புகொள்வது ஆகியவற்றைப் பற்றிச் சிறப்பு அறிவுறுத்தல்களை உங்களுக்குக் கொடுக்கும். நீங்கள் MERS-CoV யைக் கொண்டிருக்கும் எவரேனும் ஒரு நபருக்கான ஒரு நெருக்கமான தொடர்பு நபர் என்பதை உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநர்களிடம் கூறுவதில் உறுதியாக இருங்கள்.

மேலதிகத் தகவல்களுக்கு

முடிந்தவரை விரைவாக மேலும் மேம்பாடு அடைய உங்களுக்கு உதவுவதற்கு, உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநரும், பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவும் உங்களுக்குக் கொடுத்திருக்கும் ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள். நீங்களோ, உங்கள் வீட்டில் உள்ள மற்ற நபர்களோ இந்தக் குறிப்புகளைப் பின்பற்ற முடியாவிட்டால், உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநரிடமும், உங்கள் உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவிடமும் அதைப் பற்றிப் பேசுங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, உங்களிடம் முகமூடிகளும், கையுறைகளும் இல்லாவிட்டால், இந்தப் பொருட்களை நீங்கள் எங்கு பெறலாம் என்று கண்டறிவதற்கு உங்கள் உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவிடம் பேசுங்கள்.

உங்களுக்கு எவையேனும் கேள்விகள் இருந்தால் அல்லது நீங்கள் சுகவீனமாக உணரத் தொடங்கினால், உங்கள் உடல்நலப் பராமரிப்பு வழங்குநரை அல்லது பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவைத் தொடர்புகொள்ளுங்கள். 1-866-532-3161 என்ற எண்ணில் Service Ontario வை அழைப்பதன் மூலம் அல்லது www.phdapps.health.gov.on.ca/PHUlocator இல் உள்ள சுகாதாரம் மற்றும் நீண்ட காலப் பராமரிப்பு அமைச்சகத்தின் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவின் இருப்பிடம் கண்டறிதல் கருவிக்கு வருகைபுரிவதன் மூலம் உங்கள் உள்ளூர்ப் பொதுச் சுகாதாரப் பிரிவு எங்கு உள்ளது என்று நீங்கள் கண்டறியலாம்.