விபர மடல்

2009 செப்டெம்பர்

H1N1 சளிக்காய்ச்சல் நுணங்கி
பாடசாலை செல்லும் வயதில் பிள்ளைகள் கொண்ட குடும்பங்களுக்கான விபரம்

H1N1 Flu Virus
Information for Families with School Aged Children

H1N1 சளிக்காய்ச்சல் என்றால் என்ன?
H1N1 சளிக்காய்ச்சல் என்பது ஒரு மூச்சுவியாதி. அதன் அறிகுறிகள் வழமையான பருவகால சளிக்காய்ச்சலின் அறிகுறிகளைப் போன்றவை. அவற்றுள் பின்வருவன அடங்கும்: காய்ச்சல், விறைப்பு, இருமல், தொண்டை அழற்சி, தலைவலி, தசைநார் வலி, களைப்பு, பலவீனம். அவற்றுடன் குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு என்பன சேரக்கூடும்.

H1N1 சளிக்காய்ச்சல் நுணங்கி யாரைப் பீடிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்?
இளம் பிள்ளைகள் கை கழுவுவது குறைவு. அவர்கள் தகுந்த ஆசாரப்படி தும்முவதோ, இருமுவதோ இல்லை. மற்றப் பிள்ளைகளுடன் அவர்கள் நெருங்கி உறவாடுவார்கள். ஆதலால் பருவகால சளிக்காய்ச்சலைப் போலவே இதுவும் இளம் பிள்ளைகளைப் பீடிக்கும் வாய்ப்பே அதிகம். கருத்தரித்த பெண்களையும், ஏற்கெனவே நீடித்த நோய் பீடித்த ஆட்களையும் இது பீடிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் இல்லை. எனினும், இவர்கள் அனைவரும் மிகவும் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படும் வாய்ப்பு அதிகம் என்று தெரிகிறது. ஆகவே, இவர்கள் அனைவரும் தமது கைகளை அடிக்கடி கழுவுவதும், தம்மில் சளிக்காய்ச்சல் பீடித்த அறிகுறிகள் தென்பட்டால், இயன்றளவு விரைவாகத் தமது சுகாதார பராமரிப்பாளருடன் தொடர்புகொள்வதும் மிகமுக்கியம்.

சளிக்காய்ச்சல் நுணங்கி எப்படிப் பரவுகிறது?
இது ஆளுக்காள் தொற்றிப் பரவுகிறது. இருமலும், தும்மலும் கிருமிகளை வெளியினுள் செலுத்துபவை. அவற்றை மற்றவர்கள் சுவாசிக்கக் கூடும். அவை கருமபீடங்கள், கதவுப்பிடிகள் போன்ற வன்புறங்களில் படியவும், கைகளில் பற்றவும், எவராவது தனது வாயை அத்துடன்/அல்லது மூக்கைத் தொடும்பொழுது மூச்சுக்குழல் தொகுதியுள் தொற்றவும் கூடும். சளிக்காய்ச்சல் பீடித்த ஒருவரில் நோய்க்குறிகள் தென்படுவதற்கு ஒரு நாள் முன்னரும், ஏழு நாட்கள் பின்னரும் இந்நோய் அவரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்குத் தொற்றக்கூடியது.

சளிக்காய்ச்சல் பீடித்த ஒருவர் எவ்வளவு காலம் வேறொருவருக்கு சளிக்காய்ச்சல் பீடிக்கச் செய்யலாம்?
சளிக்காய்ச்சல் பீடித்தவர்கள் தம்மில் நோய்க்குறிகள் தென்படுவதற்கு 1 நாள் முந்தியும், நோய்வாய்ப்பட்டு 7 நாட்கள் அல்லது இன்னும் அதிக நாட்கள் வரையும் பிறரை நோய்பீடிக்கச் செய்யலாம். அவர்களில் நோய்க்குறிகள் தொடங்கும் வேளையிலேயே பிறரைப் பெரிதும் நோய்பீடிக்கச் செய்வர். அவர்கள் குணமடைந்தவுடன், பிறரை நோய்பீடிக்கச் செய்தல் அரிது.

சளிக்காய்ச்சல் பரவாது தடுப்பதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?
சளிக்காய்ச்சல் பரவாது தடுப்பதற்கு உங்கள் கைகளைக் கழுவுவதே ஒரேயொரு சிறந்த வழி.

நோய் பரவாது தடுப்பதற்கு ஆசிரியர்களும் மாணவர்களும் பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்:

- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரம், இளஞ்சுடுநீர் கொண்டு 15 முதல் 20 நொடிகள் வரை கழுவவும் அல்லது மதுசாரம் மிகுந்த கை-பூசி கொண்டு சுத்தப்படுத்தவும்.
- உங்கள் கண், மூக்கு, வாய் என்பவற்றைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- மென்தாள் கொண்டு இருமவும் அல்லது தும்மவும். அதன் பின்னர் உங்கள் கைகளைக் கழுவவும் அல்லது கிருமிபோக்கி கொண்டு சுத்தப்படுத்தவும்.
- உங்களிடம் மென்தாள் இல்லாவிட்டால், உங்கள் சட்டைக் கை அல்லது புயம் கொண்டு இருமவும் அல்லது தும்மவும் - கை கொண்டு இருமவோ, தும்மவோ **கூடாது.**
- சளிக்காய்ச்சல் நுணங்கி தொற்றக்கூடிய பாத்திரங்கள், குவளைகள், இசைக்கருவிகளின் வாய்முனைகள், தண்ணீர்ப் புட்டிகள் முதலிய பொருட்களைப் பகிரக் கூடாது.
- காய்ச்சல், விறைப்பு, இருமல், தொண்டை அழற்சி, தலைவலி, தசைநார் வலி போன்ற சளிக்காய்சலுக்குரிய அறிகுறிகள் போன்றவை, மற்றும் வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படக்கூடிய அறிகுறிகள் போன்றவை தென்படுகின்றனவா என்று உற்றுநோக்கவும். தென்பட்டால், வீட்டிலேயே தங்கியிருக்கவும்.
- நோய்வாய்ப்பட்டால், வீட்டிலேயே தங்கியிருக்கவும்.
- நன்கு ஆறித்தேறவும், உடற்செயல் புரியவும், பானங்கள் நிறையப் பருகவும், சத்துணவு உண்ணவும்.

விபர மடல்

நான் எப்பொழுது கை கழுவ வேண்டும்?

- இருமிய பின்னர், தும்மிய பின்னர், மூக்குச் சீறிய பின்னர்
- கழிப்பறை பயன்படுத்திய பின்னர்
- கை குலுக்கிய பின்னர்
- உண்பதற்கு அத்துடன்/அல்லது உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்னரும் பின்னரும்
- நோய்வாய்ப்பட்ட ஒருவருடன் உங்களுக்கு உடல்-தொடர்பு ஏற்பட்ட பின்னர்
- பகிர்ந்து பயன்படுத்தும் கணினிகள் போன்ற உபகரணங்களைப் பயன்படுத்த முன்னரும் பின்னரும்

ஆரம்பப் பாடசலை செல்லும் வயது கொண்ட உங்கள் பிள்ளைகளிடம், இணைய வாயிலாக இக்காணொலி நிகழ்ச்சியைப் பார்த்து, தமது கைகளைக் கழுவுவது எத்துணை முக்கியம் என்பதைக் கண்டறியும்படி அறிவுறுத்தவும்: **நுரைக்கத் தேய்த்தல், அலசிக் கழுவுதல், கிருமிகளைத் தோற்கடித்தல்**
http://www.toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm

நான் பன்றி இறைச்சி உண்பதால் அல்லது ஆக்குவதால் என்னை H1N1 சளிக்காய்ச்சல் நுணங்கி பீடிக்குமா?
இல்லை. நாங்கள் உண்ணும் பன்றி-இறைச்சி ஆக்கங்களில் இந்த சளிக்காய்யச்சல் நுணங்கி இல்லை. எனினும், பற்றுயிரிகள் போன்ற பிற கிருமிகள் பீடிப்பதைத் தவிர்க்கும் வண்ணம் பன்றி இறைச்சியை அரைகுறையாக ஆக்காது, முற்றுமுழுதாக ஆக்கி உண்ணவும்.

மாணவர்களிடையே அல்லது ஆசிரியர்களிடையே ஒருவரை H1N1 சளிக்காய்ச்சல் நுணங்கி பீடித்தால், பாடசாலை மூடப்படுமா?
பாடசாலையில் ஒருவரைப் பருவகால சளிக்காய்ச்சல் பீடித்தால் பாடசாலை மூடப்படுவதில்லை. அவ்வாறே பாடசாலையில் ஒருவரை H1N1 சளிக்காய்ச்சல் நுணங்கி பீடித்தமை கண்டறியப்பட்டால், பாடசாலையை மூடக்கூடாது என்று ரொறன்ரோ பொது சுகாதாரத் துறை மதியுரை கூறிவருகிறது. வழமையான பாடசாலைச் செயற்பாடுகள் அனைத்தும் தொடர முடியும், தொடர வேண்டும். எனினும், நோய்வாய்ப்படுவோர் வீட்டிலேயே தங்கியிருக்க வேண்டும்.

மேற்படி சளிக்காய்ச்சல் நுணங்கி பீடித்த ஒருவருடன் எனது பிள்ளைக்கு உடல்-தொடர்பு ஏற்பட்டுள்ளது. நான் என்ன செய்வது?
சளிக்காய்ச்சல் நுணங்கிகள் சமூகத்தில் நடமாடி வருகின்றன. உங்கள் பிள்ளை உடல்நலத்துடன் இருந்தால், தொடர்ந்து பாடசாலைக்குச் செல்ல வேண்டும், வழமையான செயற்பாடுகளில் பங்குபற்ற வேண்டும். உங்கள் பிள்ளை நோய்வாய்ப்பட்டால், குணமடையும்வரை பாடசாலைக்கு அனுப்பாது வீட்டிலேயே வைத்திருக்கவும்.

மேற்படி சளிக்காய்ச்சலைக் குணப்படுத்துவதற்கு ஏதாவது மருந்துவகைகள் கிடைக்குமா?
மெலிதான சளிக்காய்ச்சலால் பீடிக்கப்பட்ட சுகதேகிகளுக்கு நுணங்கித்தடுப்பு மருந்துவகைகள் எவையும் விதந்துரைக்கப்படவில்லை. கடுமையான சளிக்காய்ச்சலால் பீடிக்கப்படுபவர்களுக்கே, அல்லது கடுமையான கோளாறுகள் விளையும் வாய்ப்பினைப் பெருக்கும் வியாதி கொண்டவர்களுக்கே இம்மருந்துவகைகளை விதந்துரைக்கலாம்.

சளிக்காய்ச்சல் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு, பொருட்களின் புறங்களை நான் எவ்வாறு சுத்தமாக வைத்திருக்கலாம்?
வீட்டுப் பொருட்களிலும், பொருட்களின் புறங்களிலும் பீடிக்கும் நுணங்கியை வீட்டுத் தேவைக்குரிய சாதாரண சுத்திகரிப்பிகளே கொல்லவல்லவை. வெண்மைச் சலவைக் கலவையில் (bleach) ஒரு தேக்கரண்டி அளவை இரு குவளை நீரில் கலந்து ஆக்கும் கலவை கொண்டு இந்த நுணங்கியைக் கொல்லலாம்.

ஆண்டுதோறும் ஏற்றும் சளிக்காய்ச்சல்-தடுப்பூசி என்னைப் பாதுகாக்குமா?
நீங்கள் பருவந்தோறும் கிரமமாக ஏற்றும் சளிக்காய்ச்சல்-தடுப்பூசி, உங்களுக்குப் பருவகால சளிக்காய்ச்சல் ஏற்படாவாறு பாதுகாக்கும் (எதிர்வரும் சளிக்காய்ச்சல்-தடுப்பூசிக் களங்கள் பற்றிய விபரங்களுக்கு எமது இணையத்தளத்தை நாடவும்). இந்த ஆண்டுக்குரிய பருவகால சளிக்காய்ச்சல் தடுப்பூசி, உங்களை H1N1 சளிக்காய்ச்சல் நுணங்கி பீடிக்காவாறு பாதுகாக்காது. H1N1 சளிக்காய்ச்சல்-தடுப்பூசி பற்றிய மேலதிக விபரங்கள் இனிமேல் இலையுதிர்காலத்தில் கிடைக்கும்.

மேலதிக விபரங்களை நான் எங்கே பெற்றுக்கொள்ளலாம்?

- ரொறன்ரோ பொது சுகாதாரத் துறை: http://www.toronto.ca/health அல்லது: 416-338-7600
- ஒன்ராறியோ சுகாதார-நெடுங்கால பராமரிப்பு அமைச்சு: http://www.health.gov.on.ca
- TeleHealth Ontario: 1-866-797-0000
- கனடா பொது சுகாதார முகமையகம்: http://www.phac-aspc.gc.ca அல்லது: 1-800-454-8302
- சளிக்காய்ச்சல் தடுப்பு: http://www.fightflu.ca/
- கனடிய சிறார்நல சமாசம்: www.caringforkids.cps.ca/