

மருத்துவ மதியுரை, நோயினங்காணல், சிகிச்சை எதற்கும் பதிலாக இந்த விபரத்தைப் பயன்படுத்தலாகாது. உங்கள் உணவிலோ, வாழ்க்கைப் பாங்கிலோ, சிகிச்சையிலோ மாற்றம் எதையும் செய்வதற்கு முன்னர் ஒரு சுகாதார பராமரிப்பாளருடன் கலந்துரையாடவும்.

## H1N1 குளிர்காய்ச்சல் கிருமிநோய்

### H1N1 குளிர்காய்ச்சல் கிருமிநோய் என்றால் என்ன?

H1N1 குளிர்காய்ச்சல் கிருமிநோய் என்பது ஒரு சுவாசநோய். அதன் அறிகுறிகள் வழமையான பருவகால குளிர்காய்ச்சலின் அறிகுறிகளைப் போன்றவை. அவற்றுள் பின்வருவன அடங்கும்: காய்ச்சல், விறைப்பு, இருமல், தொண்டை அழற்சி, தலைவலி, தசைநார் வலி, அயர்ச்சி. அவற்றுடன் குமட்டல், வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு என்பன சேரக்கூடும். சிலருக்கு ஏற்படும் குளிர்காய்ச்சல், மூச்சுக்குழல் அழற்சிக்கு இட்டுச்செல்லக் கூடும். அவர்கள் வைத்தியசாலையில் தங்கியிருந்து சிகிச்சைபெற நேரலாம். அரிதாக இறக்கவும் நேரலாம்.

### H1N1 குளிர்காய்ச்சல் கிருமிநோய் யாரைப் பீடிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம்?

உடல்நலம் வாய்ந்தோருள் பெரும்பாலானோர் கோளாறுகளுக்கு உட்படாது குணமடைவர். இது இளம் பிள்ளைகளைப் பீடிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம். கருத்தரித்த பெண்களையும், ஏற்கெனவே நீடித்த நோய் பீடித்த ஆட்களையும் இது பீடிக்கும் வாய்ப்பு அதிகம் இல்லை. எனினும், இவர்களை இக்கிருமிநோய் பீடித்தால், மிகவும் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படும் வாய்ப்பு அதிகம். ஆகவே, தமக்கு குளிர்காய்ச்சல் பீடித்த அறிகுறிகள் தென்பட்டால், இவர்கள் அனைவரும் இயன்றளவு விரைவாகத் தமது சுகாதார பராமரிப்பாளருடன் தொடர்புகொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

### குளிர்காய்ச்சல் கிருமிநோய் எப்படிப் பரவுகிறது?

இக்கிருமிநோய் ஆளுக்காள் தொற்றிப் பரவுகிறது. இருமலும், தும்மலும் குளிர்காய்ச்சல் கிருமியை வளியினுள் செலுத்துபவை. 1.8 மீட்டர் (ஆறு அடி) தூரத்துள் நடமாடும் மற்றவர்கள் அதனைச் சுவாசிக்கக் கூடும். அவை கருமட்டங்கள், கதவுப்பிடுகள் போன்ற வன்புறங்களில் படியவும், கைகளில் பற்றவும், எவராவது தனது வாயையோ, விழியையோ, மூக்கையோ தொடும்பொழுது தொற்றவும் கூடும்.

### குளிர்காய்ச்சல் என்னைப் பீடிக்கும் வாய்ப்பைக் குறைப்பதற்கு நான் என்ன செய்யலாம்?

குளிர்காய்ச்சல் பீடிக்கும் வாய்ப்பைக் குறைப்பதற்கு, பின்வரும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவும்:

- தடுப்பூசி மருந்து கிடைக்கத் தொடங்கும்பொழுது ஏற்றிக்கொள்ளவும்.
- உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரம், இளவெந்நீர் 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 - வெறும் கை கொண்டு இருமவோ, தும்மவோ கூடாது.
- குளிர்காய்ச்சல் கிருமிநோய் தொற்றக்கூடிய பாத்திரங்கள், குவளைகள், இசைக்கருவிகளின் வாய்முனைகள், தண்ணீர் புட்டிகள் முதலிய பொருட்களைப் பகிரக் கூடாது.
- காய்ச்சல், விறைப்பு, இருமல், தொண்டை அழற்சி, தலைவலி, தசைநார் வலியின் அறிகுறிகள், மற்றும் வாந்தி அல்லது வயிற்றுப்போக்கு ஏற்படக்கூடிய அறிகுறிகள் தென்படுகின்றனவா என்று உற்றுநோக்கவும்.
- நோய்வாய்ப்பட்டால், வீட்டிலேயே தங்கியிருக்கவும்.
- நன்கு ஆறித்தேறவும், சுறுசுறுப்பாக நடமாடவும், பாணங்கள் நிறையப் பருகவும், சத்துணவு உண்ணவும்.

உங்கள் பிள்ளைகளிடம், இணைய வாயிலாக இக்காணொலி நிகழ்ச்சியைப் பார்த்து, தமது கைகளைக் கழுவவது எத்துணை முக்கியம் என்பதைக் கண்டறியும்படி அறிவுறுத்தவும்: **நுரைக்கத் தேய்த்தல், அலசிக் கழுவதல், கிருமிகளைத் தோற்கடித்தல்:** [http://www.toronto.ca/health/cdc/clean\\_hands/clean\\_hands\\_video.htm](http://www.toronto.ca/health/cdc/clean_hands/clean_hands_video.htm)

பாடசாலையில் அல்லது வேலைத்தலத்தில் ஒருவரை H1N1 குளிர்காய்ச்சல் கிருமிநோய் பீடித்ததாகக் கண்டறியப்பட்டால் அல்லது சந்தேகிக்கப்பட்டால், அது மூடப்படுமா?

பாடசாலையில் அல்லது வேலைத்தலத்தில் ஒருவரைப் பருவகால குளிர்காய்ச்சல் பீடித்தால் அது மூடப்படுவதில்லை. அவ்வாறே அங்கு ஒருவரை H1N1 குளிர்காய்ச்சல் கிருமிநோய் பீடித்தமை கண்டறியப்பட்டால், அதனை மூடக்கூடாது என்று ரொறன்ரோ பொது சுகாதாரத் துறை மதியுரை கூறிவருகிறது.

# விபர மடல்

## என்னை குளிர்காய்ச்சல் பீடித்தால், நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

உங்கள் உடலிலோ, உங்கள் குடும்பத்தவரின் உடலிலோ குளிர்காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் - காய்ச்சல், இருமல், மூச்சுமுட்டு, தசைநார் வலி, அயர்ச்சி, கடுந்தலைவலி, தொண்டை அழற்சி, பசியின்மை போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால், வேலைத்தலத்துக்கோ, பாடசாலைக்கோ, பொது இடங்களுக்கோ செல்ல வேண்டாம்.

**மிதமான அறிகுறிகள்** – இருமல், காய்ச்சல், அயர்ச்சி, தசைநார் வலி முதலியவை மோசமடைந்தால், ஒரு மருத்துவரை நாடவும்.

**மென்மையான அறிகுறிகள்** – வீட்டிலேயே தங்கியிருக்கவும். நன்கு ஆறித்தேறவும், பானங்கள் நிறையப் பருகவும் (தாகம் தவிர்க்கவும்), குடும்பத்தவர்களுடன் - நண்பர்களுடன் உடல்தொடர்பை மட்டுப்படுத்தவும், குடும்பத்தவர்கள் அடிக்கடி கைகழுவுமாடி பார்க்கவும். அவர்கள் அடிக்கடி தொடும் புறங்களைச் சுத்தப்படுத்தும்படி பார்க்கவும். Acetaminophen அல்லது ibuprofen காய்ச்சலைத் தணிக்க உதவக்கூடும்.

## நான் எப்பொழுது அவசர மருத்துவ சிகிச்சை நாடவேண்டும்?

உங்கள் உடலில் குளிர்காய்ச்சலின் அறிகுறிகள் போன்றவை தென்பட்டும் கூட, உங்களால் உங்கள் மருத்துவரிடம் செல்லவோ, ஒரு மருத்துவ பராமரிப்பாளரைக் காணவோ முடியாத சூழ்நிலையில், உங்கள் உடலில் பின்வரும் அறிகுறிகள் எவையும் தென்பட்டால், ஒரு வைத்தியசாலையின் அவசர சிகிச்சைக் கூடத்துக்குச் செல்லவும்:

குழந்தைகள், சிறார்	வயது வந்தோர்
<ul style="list-style-type: none"> <li>பிறந்து 3 மாதங்கள் ஆகாத குழந்தைகளுக்கு காய்ச்சல்</li> <li>பருவுடன் கூடிய காய்ச்சல்</li> <li>வேகமாக மூச்சுவிடல் அல்லது மூச்சுவிடச் சிரமப்படல்</li> <li>உதடுகள் அல்லது தோல் நாவல் அல்லது நல் நிறமாதல்</li> <li>திரவ வகைகள் அரிதாகப் பருகல், வழமையை விடக் குறைவாக சிறுநீர் கழித்தல்</li> <li>படுக்கை விட்டெழுவுதல் சிரமம் அல்லது குழப்பம்</li> <li>எரிச்சலடைதல் - மற்றவர்கள் தன்னை வைத்திருப்பதை பிள்ளை விரும்பாதிருத்தல்</li> <li>வலி வகைகள் (குலைப்பன்/வலிப்பு) அல்லது கழுத்துப் பிடிப்பு</li> <li>சளிக்காய்ச்சல் போன்றவற்றின் அறிகுறிகள் தணிந்து, பிறகு காய்ச்சல் மற்றும்/அல்லது மோசமடையும் இருமலுடன் மீளல்</li> <li>உள்ளார்ந்த சுகயீனம் மோசமடைதல்</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>மூச்சுவிடச் சிரமப்படல் அல்லது முட்டுப்படல்</li> <li>நெஞ்சு நோ</li> <li>கடும் அல்லது தொடர் வாந்தி</li> <li>2 நாட்களுக்கு மேல் நீடிக்கும் காய்ச்சல்</li> <li>படுக்கை விட்டெழுவுதல் சிரமம் அல்லது குழப்பம்</li> <li>திடீர்க் கிறுதி</li> <li>சளிக்காய்ச்சல் போன்றவற்றின் அறிகுறிகள் தணிந்து, பிறகு காய்ச்சல் மற்றும்/அல்லது மோசமடையும் இருமலுடன் மீளல்</li> <li>உள்ளார்ந்த சுகயீனம் மோசமடைதல்</li> </ul>

## குளிர்காய்ச்சலைக் குணப்படுத்துவதற்கு ஏதாவது மருந்துவகைகள் கிடைக்குமா?

தடுப்பூசி மருந்து கிடைக்கத் தொடங்கும்பொழுது ஏற்றிக்கொள்ளவும். கிருமிநோய்க்கு மருந்துவகைகளை நிர்ணயிப்பவர் மருத்துவரே. எனினும் எவருடைய உடலில் மிதமான அறிகுறிகள் முதல் கடுமையான அறிகுறிகள் தென்படுகின்றனவோ அல்லது எவருக்கு மேலும் பாரதூரமான கோளாறுகள் ஏற்படும் வாய்ப்பினைப் பெருக்கும் சுகயீனம் உண்டோ அத்தகையோருக்கே அவை விதந்துரைக்கப்படுகின்றன.

## குளிர்காய்ச்சல் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு, பொருட்களின் புறங்களை நான் சுத்தமாக வைத்திருப்பது எப்படி?

வீட்டுப் பொருட்களிலும், பொருட்களின் புறங்களிலும் பீடிக்கும் நோய்க்கிருமியை வீட்டுத் தேவைக்குரிய சாதாரண சுத்திகரிப்பிகளே கொல்ல வல்லவை. வெண்மைச் சலவைக் கலவையில் (bleach) ஒரு தேக்கரண்டி அளவை இரு குவளை நீரில் கலந்து ஆக்கும் கலவை கொண்டு இந்த நோய்க்கிருமியைக் கொல்லலாம்.

## பருவகால குளிர்காய்ச்சல்-தடுப்பூசி, எனக்கு H1N1 ஏற்படாவாறு பாதுகாக்குமா?

நீங்கள் பருவந்தோறும் கிரமமாக ஏற்றும் குளிர்காய்ச்சல்-தடுப்பூசி, உங்களுக்குப் பருவகால குளிர்காய்ச்சல் ஏற்படாவாறு பாதுகாக்கும். இந்த ஆண்டுக்குரிய பருவகால குளிர்காய்ச்சல் தடுப்பூசி, உங்களை H1N1 குளிர்காய்ச்சல் கிருமிநோய் பீடிக்காவாறு பாதுகாக்காது. இலவச H1N1 குளிர்காய்ச்சல்-தடுப்பூசி, பருவகால தடுப்பூசிக் களங்கள் பற்றிய மேலதிக விபரங்களுக்கு நாடவும்: [toronto.ca/health](http://toronto.ca/health).

## மேலதிக விபரங்களை நான் எங்கே பெற்றுக்கொள்ளலாம்?

- ரொறன்ரோ பொது சுகாதாரத் துறை: <http://www.toronto.ca/health> அல்லது: 416-338-7600
- TeleHealth Ontario: 1-866-797-0000. தாதியாளரிடம் உங்கள் மொழியின் பெயரை ஆங்கிலத்தில் தெரிவிக்கவும். அவர் உங்களை ஒரு மொழிபெயர்ப்பாளருடன் தொடர்புபடுத்தும் வரை காத்திருக்கவும்.
- ஒன்ராறியோ சுகாதார-நெடுங்கால பராமரிப்பு அமைச்சு: <http://www.health.gov.on.ca>
- கனடா பொது சுகாதார முகமையகம்: <http://www.phac-aspc.gc.ca> அல்லது: 1-800-454-8302