

## கோவிட்-19 பாஸிட்டிவாக இருக்கும்போது குழந்தைக்குப் பால்புகட்டல்

- பால்புகட்டல் கோவிட்-19 க்கு தொடர்புடையது என்பது குறித்த குறைந்த தகவல் மட்டுமே உள்ளது. இதர கொரோனா வைரஸ் தொற்றுகளான, தீவிர சுவாச நோய் (SARS) மற்றும் மத்திய கிழக்கு சுவாச நோய் (MERS) தொற்றுகளில், தாய்ப்பாலில் அத்தகைய வைரஸ் கண்டறியப்படவில்லை.
- தாய்ப்பால் பல நோய்களுக்கு எதிராக பாதுகாப்பை அளிக்கிறது.
- உங்களுக்குக் கோவிட்-19 இருந்தாலும்கூட தாய்ப்பால் புகட்டல் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது, ஏனெனில் தாய்ப்பால் மூலமாக வைரஸ் பரவுவதற்கான எந்த நிரூபனமும் இல்லை.
- உங்கள் குழந்தைக்கு வைரஸ் பரமாவள் இருப்பதை தவிர்க்க , அனைத்து [சுய-தனிமைப்படுத்தல் முன்னெச்சரிக்கைகளையும்](#) மேற்கொள்ளவும் மற்றும் பால் புகட்டும்போது [ஓர் முகக்கவசத்தை அணியவும்](#).
- உங்கள் தும்மலோ அல்லது இருமலோ வெளிப்படுத்தப்படும் மார்பு/மாற்பகங்களின் மீது பட்டால், பால் புகட்டுவதற்கு அல்லது பால் எடுப்பதற்கு முன் அந்தப் பகுதியை சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு நன்றாக கழுவவும்.
- நீங்கள் பால்புகட்ட முடியாத நிலையில் அதிகமாக நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலோ அல்லது உங்கள் குழந்தையிடமிருந்து தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருந்தாலோ, 24 மணிநேரத்தில் குறைந்தது எட்டு முறைகள் உங்கள் [தாய்ப்பாலை பம்பு](#) செய்து கொடுக்கலாம் மற்றும் உங்கள் பால் சுரப்பை பராமரிக்க இரவில் ஒருமுறையும் செய்து கொடுக்கலாம். எடுக்கப்பட தாய்ப்பாலை உடல்நலம் நன்றாக இருக்கும் எவரும் ஓர் கப், ஸ்பூன் அல்லது பாட்டில் மூலமாக உங்கள் குழந்தைக்குப் புகட்டலாம்.
- நீங்கள் பாலை எடுப்பதாக இருந்தால், ஏதேனும் பம்பு அல்லது பாட்டில் பாகங்களைத் தொடுவதற்கு முன் உங்கள் கைகளை நன்றாக கழுவி, முகத்தில் ஓர் முகக்கவசத்தை அணியவேண்டும். ஒவ்வொரு முறை பயன்படுத்திய பிறகும், தயாரிப்பாளரின் அறிவுரைப்படி பம்புபை சுத்தம் செய்யவேண்டும்.
- மருத்துவமனை தரம் வாய்ந்த வாடகை பம்புகள் (மருத்துவமனையின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றியது) தவிர்ந்த கடன் வாங்கப்பட்ட அல்லது இரண்டாம் தார பால் பம்புகளைப் பயன்படுத்தக்கூடாது. சில பயன்படுத்தப்பட்ட அல்லது இரண்டாம் தார பால் பம்புகளில் சுத்தீகரிப்பு செய்வதற்கு சிரமமாக இருக்கும் சில உட்புற பகுதிகள் இருக்கும்.
- பம்பு செய்யப்பட்ட தாய்ப்பாலைப் புகட்ட பால் பாட்டில் பயன்படுத்துவதாக இருந்தால், அது முறையாக [சுத்தீகரிப்பு](#) செய்யப்பட்டுள்ளதா என்பதை உறுதி செய்யவும்.
- அனைத்து பராமரிப்பாளர்களும் குழந்தையை, பால் பம்பு, அல்லது பால் புகட்டும் பாட்டில் மற்றும் சாதனத்தைத் தொடுவதற்கு முன், கைகளைக் கழுவுதல், முகக்கவசம் அணிதல், போன்ற சிறந்த சுகாதார நடைமுறைகளை மேற்கொள்ளவேண்டும்.
- தொடக்கிய பொருட்கள் மற்றும் பரப்புகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்து கிருமியீக்கம் செய்யவும்.

### கூடுதல் தகவல்கள்

[உங்களுக்கு கோவிட்-19 இருக்கும்போது ஒரு குழந்தை பராமரித்தல்](#) பற்றி மேலும் அறிந்துகொள்ளவும்.

கோவிட்-19 பற்றி மேலும் தெரிந்துகொள்ள, எங்கள் வலைப்பக்கம் [www.toronto.ca/COVID19](http://www.toronto.ca/COVID19) ஐப் பார்க்கவும் அல்லது 416-338-7600 என்ற எண்ணில் எங்களை அழைக்கவும்.