

கொரோனா வைரஸ் காய்ச்சல் பற்றிய தகவல்கள் மற்றும் பொதுமக்கள்  
மேற்கொள்ள வேண்டிய முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகள்.

மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திருமதி.பி.உமாமகேஸ்வரி, இ.ஆ.ப., அவர்கள்  
தகவல்.

கொரோனா வைரஸ் காய்ச்சலை தடுக்க பொதுமக்கள் கீழ்காணும்  
முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். இதுகுறித்து  
மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திருமதி.பி.உமாமகேஸ்வரி, இ.ஆ.ப., அவர்கள்  
தெரிவித்தாவது.

கொரோனா வைரஸ் என்பது மனிதர்களுக்கு சளி, இருமல் காய்ச்சல்  
மற்றும் மூச்சுத் திணறல் ஆகியவற்றை ஏற்படுத்தக் கூடிய ஒருவகை வைரஸ்  
கிருமியாகும். சீனாவின் லுகான் நகரத்தில் கொரோனா வைரஸ் நோய்  
தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது. இது விலங்குகளிலிருந்து மனிதர்களுக்கு பரவி  
இருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப்படுகிறது. இந்த நோயின் அறிகுறிகள் காய்ச்சல்,  
இருமல், சளி, உடல் சோர்வு மற்றும் ஒரு சிலருக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்படும்.

நோய் அறிகுறிகள் கண்ட நபர் இருமும்போதும், தும்மும்போதும்  
வெளிப்படும் நீர்த் திவலைகள் மூலம் நேரடியாக பரவுகிறது. மேலும் இருமல்  
மற்றும் தும்மல் மூலம் வெளிப்படும் கிருமிகளை உடைய நீர்த் திவலைகள்  
படிந்துள்ள பொருட்களை தொடும் பொழுது கைகள் மூலமாகவும்  
பரவுகிறது.

சீனா மற்றும் பாதிக்கப்பட்ட நாடுகளிலிருந்து விமானம், கப்பல் மூலம்  
வரும் பயணிகள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள். பயணிகள் தங்கள்  
பயணத்தின்பொழுது நகரும் படிக்கட்டுகள், பயணம் சீட்டு வழங்கும் இடங்கள்  
மற்றும் கதவுகள், நாற்காலிகளின் கைபிடுகள் இவைகளை தேவையின்றி  
தொடக்கூடாது. கிருமி நாசினி கொண்டு கைகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்ய  
வேண்டும். வெளிநாட்டிலிருந்து வந்தவுடன் தங்களை முழுமையான மருத்துவப்  
பரிசோதனைக்கு உட்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

மேலும் 28 நாட்களுக்கு வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும். மற்றவர்களுடம் நெருங்கி பழகாமலும் மற்றும் பொது இடங்கள், சினிமா தியேட்டர், பூங்கா, திருவிழா, குடும்ப விழாக்களுக்கு செல்வதை தடுத்திட வேண்டும். காய்ச்சல், சளி, இருமல் போன்ற உபாதைகள் ஏற்பட்ட உடன், உடனடியாக தங்களிடம் தொடர்பில் உள்ள சுகாதார துறையினருக்கு தகவல் கொடுப்பதுடன், உடனடியாக அருகிலுள்ள அரசு மருத்துவமனைக்கு சிகிச்சைக்காக விரைந்து செல்ல வேண்டும்.

தினமும் 10 முதல் 15 முறைகள் கைகளை அடிக்கடி கிருமிநாசினி கொண்டு சுத்தம் செய்ய வேண்டும். இருமல், தும்மல் வரும்பொழுது கைக்குட்டைகள் பயன்படுத்த வேண்டும். கைகளை கழுவாமல் கண், வாய், மூக்கு போன்றவற்றை தொடக்கூடாது. சர்க்கரை மற்றும் இரத்த கொதிப்பு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க வேண்டும். கைகுழுக்குதல், கட்டிப்பிடித்தல் போன்ற வணக்க முறைகளை தவிர்த்து இரு கைகூப்பி வணங்குதல் வேண்டும். காய்ச்சல், சளி உள்ளிட்ட உபாதைகள் ஏற்பட்டால் உடனடியாக அரசு மருத்துவமனைக்கு சென்று ஆலோசனை பெற வேண்டும்.

பொதுவாக இக்காலக்கட்டத்தில் பொதுமக்கள் அதிகம் கூடும் இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். குறிப்பாக காய்ச்சல், சளி உள்ளிட்ட உபாதைகள் இருக்கும்பொழுது பொது இடங்கள், சினிமா தியேட்டர், பூங்கா, திருவிழா, குடும்ப விழாக்கள் செல்வதை கண்டிப்பாக தவிர்த்திட வேண்டும். பொதுவாக அசைவ உணவுகளை தவிர்ப்பது நன்று அல்லது நன்றாக வேகவைத்து சமைக்கப்பட்ட அசைவ உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். அறைகுறையாக வேக வைக்கப்பட்ட அல்லது வேகவைக்கப்படாத அசைவ உணவுகளை உட்கொள்ளுதல் கூடாது.

மேற்காணும் முறைகளை கடைபிடிப்பதன் மூலம் கொரோனா உள்ளிட்ட அனைத்து விதமான காய்ச்சல் தொற்றிலிருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும். இவ்வாறு மாவட்ட ஆட்சித்தலைவர் திருமதி.பி.உமாமகேஸ்வரி, இ.ஆ.ப., அவர்கள் தெரிவித்துள்ளார்.

---

செய்தி வெளியீடு - செய்தி மக்கள் தொடர்பு அலுவலகம், புதுக்கோட்டை.