LANKA EDUCATIONS
LEARN EASY
Study Materials
www.lkedu.lk
Online Classes
www.learneasy.lk

கோவிட்-19 பற்றி பொதுமக்களுக்காக விவரமான வினா விடைகள் :

1. கொரோனா வைரஸ் என்றால் என்ன?

கொரோனா வைரஸ்கள் மனிதர்கள் மற்றும் பிராணிகளுக்கு நோய் உண்டாக்கும் வைரஸ்களாகும். பல்வேறு கொரோனா வைரஸ்கள் மனிதர்களுக்கு சளியிலிருந்து தொடங்கி (ஜலதோஷம்) அதிகத் தீவிரமான சுவாசித்தல் தொடர்பான நோய்களான Middle East Respiratory syndrome (MERS) மற்றும் Severe Acute Respiratory syndrome (SARS) இவற்றை உண்டாக்குகின்றன.

2. கோவிட்-19 என்றால் என்ன ?

கோவிட்-19 என்பது தற்காலத்தில் கண்டு பிடிக்கப்பட்ட கொரோனா வைரஸ் மூலம் ஏற்படும் ஒரு தொற்று நோயாகும். டிசம்பர் 2019 இல் சீனா நாட்டிலுள்ள உஹானில் இப்புதிய நோய்க்கிருமி முதன்முறையாக மனிதர்களில் தென்பட்டது.

3. கோவிட்-19 இன் அறிகுறிகள் யாவை?

- காய்ச்சல்
- அயர்வு
- வறட்டு இருமல் அல்லது சளியுடன் கூடிய இருமல்
- மூக்கடைப்பு அல்லது மூக்கில் கசிதல்
- தொண்டை வலி அல்லது அரிப்பு
- வயிற்றுப் போக்கு

4. கோவிட்-19 தொற்றுள்ள நபர்கள் அனைவருக்கும் இந்த அறிகுறிகள் தென்படுமா ?

தொற்று நோய் பற்றிக்கொண்டு 14 நாட்களுக்குள் மேற்கூறிய அறிகுறிகள் தென்படக்கூடும். இவ்வேளையில் இத்தொற்று நோய் மற்றொருவருக்கு பரவுவதற்கான வாய்ப்புள்ளது. இக்காலத்தை கொரோனா வைரஸின் இன்குபேஷன் (நோயரும்பல்) காலம் என்பர். சிலர் தொற்று பற்றியிருப்பவராக இருந்தாலும் அவர்கள் எந்தவிதமான நோய் அறிகுறிகளையும் புலப்படுத்துவதில் மற்றும் நோயுற்றதை உணர்வதில்லை. இக்காரணத்தினால் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு தொற்று பரவாமலிருக்க சமூக இடைவெளி (Social Distancing) மற்றும் தூய்மையைப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

5. கோவிட்-19 தொற்று உண்டாகிய நபர் முழுமையாக குணமடைவாரா?

- பெரும்பாலான நபர்கள் (சுமார் 80%) எந்தவித சிறப்பான சிகிச்சையில்லாமல் குணமடைவார்கள்.

www.lkedu.lk

- கோவிட்-19 பாதிக்கப்பட்டவர்களில் சுமார் 15-18% நபர்கள் தீவிரமாக நோய்வாய்பட்டு மருத்துவமனையில் சிறப்பான சிகிச்சை பெற வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம். 2 முதல் 5 விழுக்காடு நபர்கள் மரணமடைய வாய்ப்புள்ளது.
- வயது முதிர்ந்தவர்கள் மற்றும் ஏற்கனவே இரத்த அழுத்தம் இதயத்தில் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் மற்றும் நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்கள் தீவிரமாக நோய்வாய்ப்பட வாய்ப்புள்ளது.
- காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் சுவாசிப்பதில் பிரச்சனையுள்ளவர்கள் மருத்துவ உதவியைப் பெற வேண்டும்.

6. கோவிட்-19 எவ்வாறு பரவுகிறது ?

கோவிட்-19 தொற்று நோய்க்கிருமியுள்ள நபர் இரும்பும் போதும், தும்மும்போதும் மூச்சு வெளிவிடும் போதும் மூக்கு மற்றும் வாயின் மூலம் வெளியேறும் சின்னஞ்சிறு துளிகள் மூலம் இந்நோய் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்குப் பரவுகிறது. இத்துளிகள் முகத்தின் மீது விழும் போது கண், மூக்கு அல்லது வாயின் மேற்பரப்புகளின் மூலம் பரவக்கூடும். இச்சின்னஞ்சிறு துளிகள் மற்றவரின் சுவாசம் மூலம் உட்சென்றாலும் தொற்று நோய்குட்படுவார்கள்.

இத்துளிகள் இருமிய அல்லது தும்மிய நபரின் சுற்றிலுமுள்ள பொருட்கள் மற்றும் மேற்புறங்களின் மீது விழுகின்றன. பிறர் இவற்றைத் தொட்ட பிறகு அவர்களின் வாய், மூக்கு மற்றும் கண்களை தொடும் போது அவரும் தொற்றுக் கிருமிக்குள்ளாகிறார்கள்.

இக்காரணத்தினால் தான் தொற்றுக்கிருமி பற்றிய நபரிடமிருந்து குறைந்தளவு 1 மீட்டர் (3 அடி) தொலைவில் இருப்பது மற்றும் தூய்மையைப் பின்பற்றுவது மிக முக்கியமானதாகும்.

7. கோவிட்-19 உண்டாக்கும் நோய்க்கிருமிகள் காற்றின் மூலம் பரவுகின்றனவா ?

இதுவரை கையாண்ட ஆய்வின்படி கோவிட்-19 சுவாசித்தல் மூலம் வெளியேறிய சிறுசிறு துளிகளைத் தொடுவதின் மூலமே பரவுகிறதே தவிர காற்றின் மூலம் பரவுவதில்லை.

8. கோவிட்-19 தொற்றின் அறிகுறியில்லாத நபரின் மூலம் பெறமுடியுமா ?

சிலர் தொற்றுக்கிருமி பற்றியவராகயிருந்தாலும் அவரிடம் தொற்றின் அறிகுறிகள் தென்படாமல் இருக்கலாம் மற்றும் நோயால் பாதிக்கப் பட்டவரல்லாதவராகவும் இருக்கலாம். இந்த காரணத்தால் நோய் தொற்றிக் கொள்ளாமலிருக்க இடைவெளி (Social Distancing) மற்றும் தூய்மையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

9. கோவிட்-19 தொற்றின் அறிகுறியில்லாத நபரின் மலம் மூலம் பெறமுடியுமா ?

சில தொற்றுள்ளவரின் மலம் மூலமாக இந்நோய் பரவுகிற வாய்ப்புகள் குறைவு என்று கருதப்படுகிறது. இது குறித்து கைகொள்ளப்பட்டிருக்கும் ஆய்வுகள் இதைப்பற்றிய அதிக விவரங்களை வெளியிடலாம். நோய் தொற்றிக்கொள்ளும் அபாயம் இருப்பதால் ஒவ்வொருவரும் மலம் கழித்தபிறகும், உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்பும் சோப்பு பயன்படுத்தி சரியான முறையில் கைகளைக் கழுவுவது மிக முக்கியமானதாகும்.

www.ikedu.lk

10. இந்நோயிலிருந்து என்னை பாதுகாத்துக் கொள்ளவும் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கும் நான் என்ன செய்யலாம் ?

- மக்கள் நெருக்கமுள்ள பகுதியிலிருந்து தூரமாக இருங்கள்.
- அறிகுறிகளுள்ள நபர்களிடமிருந்து ஒரு மீட்டர் இடைவெளியில் இருங்கள்.
- இருமும் போதும் தும்மலின் போதும் முழங்கையை முன்னால் வைத்துக் கொள்வது மிக முக்கியமாகும். இல்லையெனில் நீங்கள் தும்மலின் போது மூக்கு மற்றும் வாயை கைக்குட்டை அல்லது டிஷ்யூ தாளினால் மூடிக்கொள்ளவும் அத்தகைய சூழ்நிலையில் கைகளைச் சோப்பினால் கழுவிக் கொள்ள வேண்டும். கைக்குட்டையை சோப்பின் மூலம் சுத்தப்படுத்த வேண்டும். டிஷ்யூதாளைக் குப்பைத் தொட்டியில் போட்டு மூடவேண்டும்.
- உங்கள் கண்கள், வாய் மற்றும் மூக்கை கைகளால் தொடும் பழக்கத்தைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- சோப்பினால் அடிக்கடி கைகளைக் கழுவுங்கள் அல்லது ஆல்கஹாலுடன் கூடிய சானிடைசரின் மூலம் கைகளைச் சுத்தப் படுத்துங்கள்.
- சமூக இடைவெளியைப் பின்பற்றுங்கள், அதாவது மற்றவரிடமிருந்து குறைந்தபட்சம் 3 அடி அல்லது ஒரு மீட்டர் தூரத்திலிருங்கள்.
- மலம் கழித்த பிறகும் உணவு உட்கொள்வதற்கு முன்பும் சோப்பினால் கைகளைக் கழுவிக் கொள்ளுங்கள்.
- நோய்க்கிருமி தொற்றியவரிடமிருந்து விலகி இருங்கள். தொலைபேசி எண் 104ஐ அழையுங்கள்.
- நோயின் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் வீட்டிலேயே இருந்து தொலைபேசி எண் 104ஐ அழையுங்கள்.

11. கோவிட்-19 பரவியுள்ள நாடுகளிலிருந்து வந்தவர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய பாதுகாப்பு வழிமுறைகள் யாவை ?

- 14 நாட்கள் வீட்டில் தனிமையில் இருக்க வேண்டும் மற்றும் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள வழிகாட்டுதலைப் பின் பற்ற வேண்டும் (ஒவ்வொருக்குமான பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்)
- வீட்டிலுள்ள நல்ல காற்று மற்றும் வெளிச்சமான தனி அறையைத் தேர்ந்தெடுத்து அறைக்குள்ளேயே இருங்கள். குடும்பத்தின் பிற உறுப்பினர்கள் யாரேனும் அறைக்குள் இருக்க வேண்டுமெனில் குறைந்த பட்சம் 1 மீட்டர் இடைவெளியைக் கடைபிடியுங்கள்.
- வீட்டிற்குள் அதிகமாக நடமாடாதீர்கள்.
- முகமூடி (மாஸ்க்) அணிந்து வேறொருவருக்குப் பரவாமல் தடுங்கள் வேறொருவருடனான தொடர்பைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- உங்களுக்கு இருமல், காய்ச்சல் மற்றும் சுவாசப் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- அணிந்துள்ள மாஸ்குகளை எட்டு மணி நேரத்திற்குப் பிறகு மாற்ற வேண்டும். ஒரு முறை பயன்படுத்திய மாஸ்கை மறுமுறை பயன்படுத்தக் கூடாது.

www.ikedu.lk

- இவர்கள் பயன்படுத்திய துணி, கம்பளி, படுக்கை விரிப்புகளை பிற துணிகளோடு சேர்க்காமல் அவற்றை மட்டும் சோப்பின் மூலம் தூய்மைப் படுத்தி உலர்த்த வேண்டும்.
- இவர்கள் தொட்ட நாற்காலி, மேசை அல்லது பிற இடங்களை சோப்பு அல்லது ஒரு சதவீதம் சோடியம் குளோரைடு திரவத்தினால் சுத்தப்படுத்த வேண்டும்.

12. வயது முதிர்ந்தவர்கள் மற்றும் மருத்துவப் பிரச்சனைகளான இரத்த அழுத்தம், இதயத் தொடர்பான பிரச்சனைகள் மற்றும் நீரழிவு முதலியவற்றை உடையவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் ?

- சுகாதாரத் துறையினர் அளிக்கும் முன்னெச்சரிக்கை முறைகளைப் பின்பற்றுங்கள்.
- மேற்குறிப்பிட்டுள்ள முன்னெச்சரிக்கை முறைகளை தவறாமல் பின்பற்றுங்கள்.
- சத்துள்ள உணவினை உட்கொள்ளுங்கள், மன அழுத்தத்திற்கு உட்கொள்ளாதிருங்கள்.
- மக்கள் நெருக்கடியான பகுதிகளுக்கு செல்லாதீர்கள்.
- எளிய உடற்பயிற்சி மற்றும் காலை நடைப்பயிற்சியைத் தொடருங்கள்.
- இரத்த அழுத்தம் நீரழிவு, இதயப்பிரச்சனை உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப் படி மாத்திரைகளை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- நோய் அறிகுறிகள் தென்பட்டால் உடனடியாக 104 தொலை பேசி எண்ணை அழையுங்கள்.

13. தீவிரமாக நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் அதிக அபாயம் யாருக்கு?

தற்போதைய கோவிட்-19 மக்களில் எவ்வாறு பரவுகிறது. என்பதைப் பற்றி இப்போது தான் அறிந்து கொண்டிருக்கின்றோம். வயதுமுதிந்தவர்கள், முன்னரே மருத்துவ நோய் நிலையில் (இரத்த அழுத்தம் இதயநோய், நுரையீரல் நோய், கான்சர், நீரழிவு) இருப்பவர்களுக்குத் தீவிரமாக தொற்று பரவுவது அதிகம்.

14. கோவிட்-19 சிகிச்சையில் ஆன்டிபயோடிக்கின் பங்களிப்பு என்ன?

ஆன்டிபயோடிக்குகள் நோய்க்கிருமிகளுக்கு எதிராக செயல்படுவதில்லை அவை பாக்டீரியாக்களுக்கு எதிராக மட்டுமே செயல்புரிகிறது. எனவே ஆன்டிபயோடிக்குகள் செயல்புரிவதில்லை. இவற்றை மருத்துவர்கள் கூறினால் மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும்.

15. கோவிட்-19 ஐ தடுக்க அல்லது குணப்படுத்த ஏதேனும் மருந்து அல்லது சிகிச்சை முறைகள் உள்ளனவா?

எந்தவொரு மருந்தோ, பாரம்பரிய அல்லது வீட்டு மருந்துகளோ கோவிட்-19ஐ கட்டுப்படுத்தும் அல்லது குணப்படுத்தும் என்பதற்கான சாட்சிகள் இல்லை.

16. கோவிட்-19 ற்கு தடுப்பூசி அல்லது சிகிச்சை உள்ளதா?

கோவிட்-19 ற்கு இதுவரையில் எந்தவொரு தடுப்பூசி அல்லது ஆண்டிவைரஸ் மருந்துகள் இல்லை.

www.ikedu.lk

17. நான் என்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முகமூடி (மாஸ்க்) அணிய வேண்டுமா?

உங்களுக்கு இருமல் சளி அல்லது பிற தொற்று அறிகுறிகள் இருந்தாலோ, கோவிட்-19 தொற்று இருந்தால் மட்டுமே முகமூடி அணிய வேண்டும். நீங்கள் நோயினால் பாதிக்கப்படாதவராக இருந்தால் அல்லது நோயாளியை கவனித்துக் கொள்ளாதவராக இருந்தால் முகமூடி அணிவது விரயமாகும் முகமூடிகளின் தட்டுப்பாடு இருப்பதால் நாம் முகமூடியை புத்திசாலித் தனமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

18. முகமூடியை (மாஸ்க்) எவ்வாறு கழற்ற வேண்டும்? மற்றும் எவ்வாறு அகற்ற வேண்டும்?

1. முகமூடியை கழற்றுவதற்கு முன்பு ஆல்கஹாலுடன் கூடிய ஹாண்ட் சானிடைசர் அல்லது சோப்பு மற்றும் நீர் பயன்படுத்தி கைகளைத் தூய்மைப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
2. முகமூடிகள் கிழிந்திருக்கவோ துளைகளை உடையதாகவோ இருக்கக் கூடாது.
3. மேற்புறம் எது என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள் (மெட்டல் ஸ்ட்ரிப்-உலோக சல்லடை இருக்கும் பக்கம்)
4. முகத்தின் மீது முகமூடியை வைத்து முகமூடியின் உலோகசல்லடை அல்லது முனையினை உங்கள் மூக்கின் வடிவிற்கு ஏற்றவாறு பொருந்தும் படி அழுத்துங்கள்.
5. உங்கள் வாய் மற்றும் தாடையை முழுமையாக மூடுமாறு முகமூடியை கீழ்ப்புறமாக இழுத்து விடுங்கள்.
6. முகமூடி முழுமையாக பயன்படுத்திய பிறகு காதின் பின்புறத்திலிருந்து எலாஸ்டிக் லூப்பை (மீள் வளையம்) முகம் மற்றும் துணியின் மீது படாதவாறு இழுத்து முகமூடியைக் கழற்றுங்கள் இதனால் முகமூடியின் மேற்புறத்தைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கலாம்.
7. முகமூடியைக் கழற்றிய பிறகு மூடியுள்ள குப்பைத் தொட்டியில் போடுங்கள்.
8. முகமூடியைத் தொட்ட அல்லது குப்பையில் போட்ட பிறகு ஆல்கஹாலுடன் கூடிய தொற்று நிவாரணி அல்லது சோப்பினால் கைகளைக் கழுவுங்கள்.

19. மாமிச உணவுகளை உட்கொள்வதால் கோவிட்-19 தொற்று பரவுமா?

இல்லை ஆனால் பச்சை (வேகவைக்காத) மாமிசம், பால், அல்லது மாமிச உண்ணிகளை உட்கொள்கையில் தூய்மையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள். சரியான முறையில் வேகவைத்து கொதிக்க வைத்துப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

20. வளர்ப்புப் பிராணிகள் மூலம் கோவிட்-19 பரவுமா?

ஹாங்காங்கில் ஒரு வளர்ப்பு நாய்க்கு தொற்று பற்றியிருப்பதைத் தவிர இதுவரை நாய், பூனை அல்லது பிற வளர்ப்புப் பிராணிகளுக்கு கோவிட்-19 பரவியிருக்கும் சான்றுகள் எதுவுமில்லை. ஆனாலும், உங்களை நீங்கள் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு அடிக்கடி கைகளை முழுமையாக கழுவிக்கொள்ளுங்கள்.

www.ikedu.lk

21. கோவிட்-19 நோய்க்கிருமி பொருட்களின் மீது எத்தனை நேரம் உயிருடனிருக்கும்?

கோவிட்-19 கிருமிகள் பொருட்களின் மேற்புறம் எத்தனை நேரம் உயிருடனிருக்கும் என்பது உறுதிப்படுத்தப்படவில்லை. ஆனால் அது பிற கொரோனா கிருமிகளைப் போல செயல்படுதவதாகத் தோன்றுகிறது. கொரோனா கிருமிகள் பொருட்களின் மீது சில மணி நேரங்கள் அல்லது சில தினங்களுக்கு உயிருடனிருக்குமென்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

எந்தவொரு பொருள் தொற்றுக்குள்ளாயிருப்பதாகத் தோன்றினால் கிருமிகளை அழித்துவிடுங்கள். உங்களையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக் கொள்ள தொற்று நிவாரணிகளைப் பயன்படுத்தி அவ்விடத்தை/பகுதியைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

22. நான் எவற்றை செய்யக் கூடாது?

- புகைபிடித்தல்
- ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட முகமூடிகளை அணிதல்
- ஆண்டிபயோடிக்குகளை உட்கொள்ளுதல்.

www.lkedu.lk