

கொரோனா வைரஸ் நோய் -19

வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல் மற்றும் பாதுகாப்பு வழிமுறைகள்

கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகள் ஏதேனுமிருப்பின் கொரோனாவாக இருக்கலாம்



காய்ச்சல்



இருமல்



தலைவலி



தொண்டை கரகரப்பு



சுவாசிப்பதில் சிரமம்



வாசனை அறியும் திறன் இழப்பு



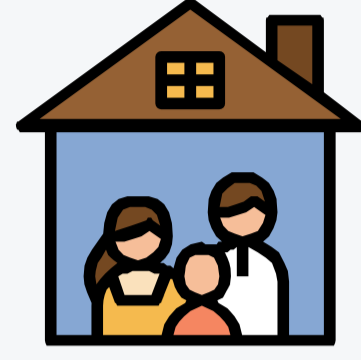
உடல்வலி



சுவை அறியும் திறன் இழப்பு

ALERT அறிகுறி இல்லா குடும்ப உறுப்பினர்கள், அறிகுறி உள்ள குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் தொடர்பில் இருப்பின் உடல்நிலையை கவனித்தல் மற்றும் கொரோனா பரிசோதனை கட்டாயம் செய்து கொள்ள வேண்டும்

செய்ய வேண்டியவை



வீட்டிலே இருக்க வேண்டும்



கிருமி நாசினி கொண்டு கைகளை அடிக்கடி கழுவவேண்டும்



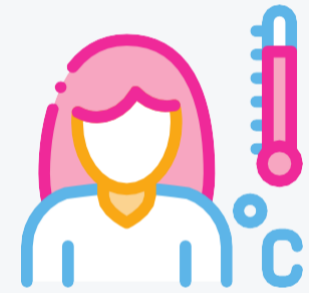
தனிமைப்படுத்திக்கொண்டு ஓய்வு எடுக்கவேண்டும்



குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் முகக்கவசம் அணிய வேண்டும்



சுத்தமான காற்றோட்டம் பெற அறையின் ஜன்னல்களை திறந்து வைக்க வேண்டும்



கண்காணித்தல்



4 மணி நேரத்திற்கு ஒரு முறை உடல் வெப்பநிலை பரிசோதிக்க வேண்டும்

4 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை ஆக்ஸிமீட்டர் கொண்டு இரத்த ஆக்ஸிஜன் செறிவு பரிசோதிக்க வேண்டும்



கீழ்க்கண்டவற்றில் ஏதேனும் இருப்பின் மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்

- ஆக்ஸிஜன் செறிவு 93% க்கு குறைவு
- சுவாசிப்பதில் சிரமம் மற்றும் மயக்கம்



மருத்துவம்



தண்ணீர், பழச்சாறு துப் மற்றும் இளநீர் பருகலாம்



6 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை பாராசிட்டமால் மாத்திரை மற்றும் இருமல் மருந்து தேவைப்பட்டால் உட்கொள்ளவேண்டும்



வைட்டமின் & மினரல் சத்துள்ள உணவு மற்றும் மாத்திரைகள் எடுத்து கொள்ளவும்



நாள் ஒன்றுக்கு மூன்று முறை ஆவிபிடித்தல் மற்றும் வெதுவெதுப்பான நீர் பயன்படுத்தி வாயை கொப்பளிக்கவும்

செய்யக் கூடாதவை

- ✗ வீட்டுப்பாதுகாப்பில் இருக்கும்போது ரெம்டெசிவிர் (Remdesivir) மருந்தை உபயோகிக்கக்கூடாது
- ✗ படிசோனைய்ட்(Budesonide) மருந்தை பயன்படுத்தி உள்ளிழுப்பான் உபயோகிக்கக் கூடாது
- ✗ மருத்துவ ஆலோசனை இல்லாமல் ஆக்ஸிஜன் சிலிண்டரை பயன்படுத்தி சுவாசிக்கக்கூடாது

மருத்துவர் ஆலோசனை வழங்கும்பட்சத்தில் கீழ்க்காணும் மருத்துவ முறைகளை பின்பற்றவும்

1. 5 நாட்களுக்குமேல் நோய் அறிகுறி இருந்தால் படிசோனாய்டு (Budesonide) மருந்தை அளவுக்குறியீடுள்ள செயற்கை சுவாசக்கருவி மூலமாகவோ அல்லது உள்பொடி உள்ளிழுப்பான் மூலமாகவோ பயன்படுத்தலாம்
2. ஐவர்மெக்டின் (Ivermectin)/ ஹைட்ராக்ஸி க்ளோரோக்யூயன் (Hydroxychloroquine) மருந்துகளை பயன்படுத்தலாம்
3. அறிகுறிகள் 7 நாட்களுக்கு அதிகமாக இருந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனைக்குப்பிறகு குறைந்த அளவு ஸ்டிராய்டு (steroid) மருந்துகளை பயன்படுத்தலாம்
4. சரியான ஆண்டிபயாடிக்ஸ் (antibiotics) உட்கொள்ளலாம்

1 இது ஒரு மாறும் ஆவணம் மற்றும் அறிவியல் ஆதாரங்களின் அடிப்படையில் தொடர்ந்து புதுப்பிக்கப்படுகிறது



எய்ம்ஸ்(AIIMS) / ஐ.சி.எம்.ஆர் (ICMR)- கோவிட் -19 (COVID-19) தேசிய பணிக்குழு / கூட்டு கண்காணிப்புக் குழு (Dte.GHS)

சுகாதார மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம் இந்திய அரசு

சுயபாதுகாப்பில் உள்ளபோது

- ✓ கொரோனா பரிசோதனை செய்யவும்
- ✓ இரத்த ஆக்ஸிஜன் செறிவு 93% க்கு குறைந்தால் மருத்துவரின் ஆலோசனை பெறவேண்டும்
- ✓ மருத்துவர் ஆலோசனையின்படி இரத்த பரிசோதனை செய்யவும்