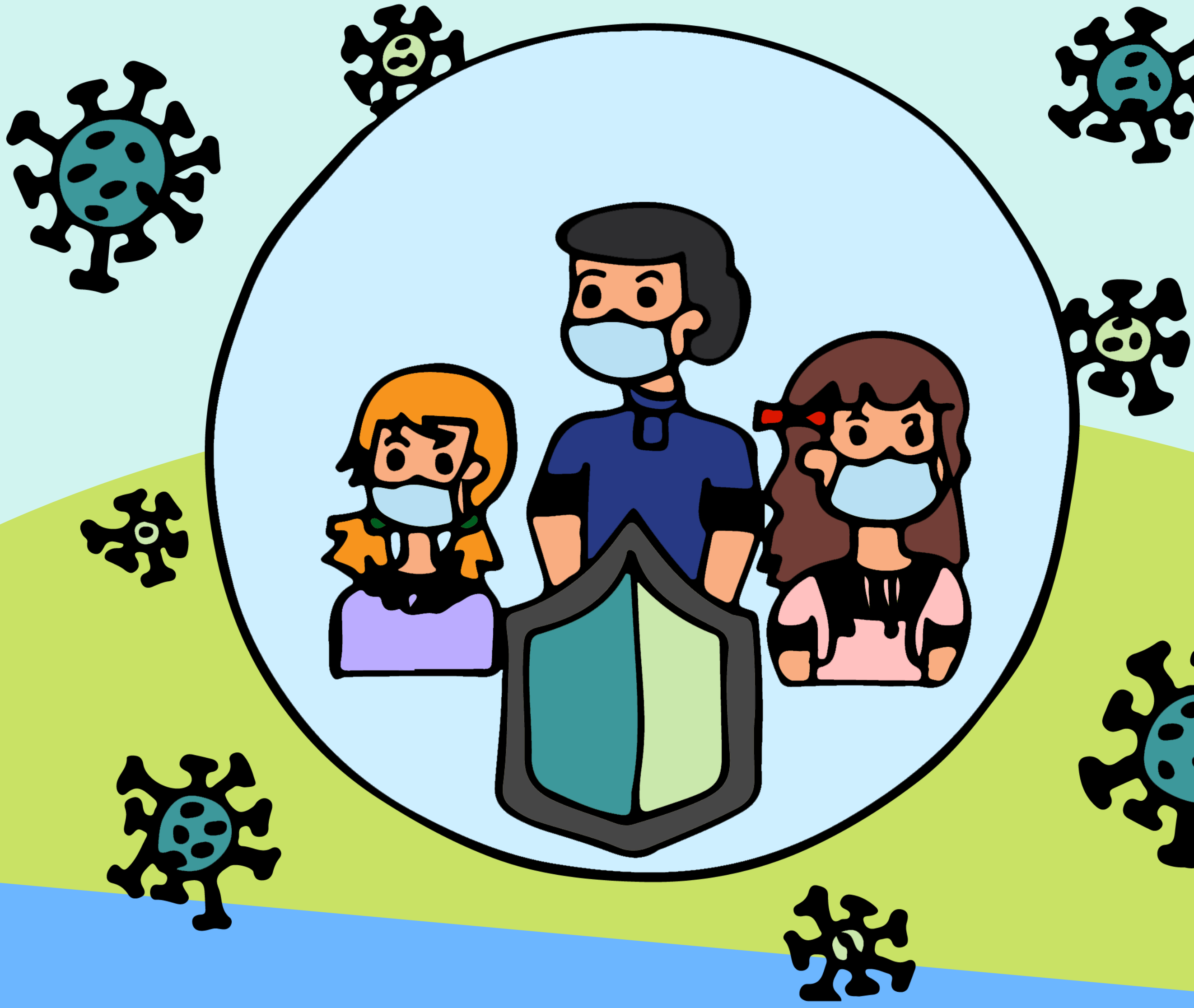
Funded by the U.S. Government

COVID-19 HANDBOOK

கோவிட் –19 மின் புத்தகம்

TAMIL EDITION



Things you should do to protect yourself and others from coronavirus (COVID-19).

முன்னுரை

2007 இல் நிறுவப்பட்டது, (Asylum Access Thailand) அசைலம் அக்சஸ் தாய்லாந்து (AAT) ஏ ஏ டி ஒரு அரசு சார்பற்ற அமைப்பு ஆகும், மற்றும் புகலிட அணுகல் குடும்பத்தின் ஒரு பகுதியாகும். நாங்கள் அகதிகளுக்கான மனித உரிமைகளை நனவாக்க அல்லது யதார்த்தமாக்க வேலை செய்கிறோம். அனைத்து அகதிகளும் ஒரு புதிய வாழ்க்கையில் நியாயமான வாய்ப்புக்கு தகுதியானவர்கள் என்று நாங்கள்நம்புகிறோம்.

நாம் என்ன செய்கிறோம்

சட்ட உதவி

தாய்லாந்தில் உள்ள புகலிட விண்ணப்பங்கள் தற்போது ஐ.நா அகதிகள் முகாமையால் (UNHCR) யு என் எச் சி ஆர் கையாளப்பட்டு வருகிறது. செயல்முறைகள் நீண்டதாகவும், சிக்கலானதாகவும் மற்றும் அடிக்கடி அதிர்ச்சிகரமானதுமாகவும் இருக்கலாம். நாங்கள் இந்த செயல் முறையை வழிநடத்தி அகதி அந்தஸ்தைப் பெற எங்கள் வாடிக்கையாளர்களுக்கு சட்ட வழிகள் மற்றும் சமூக ஆதரவை வழங்குகிறோம்.

சமூக அதிகாரமளித்தல்

நாங்கள் அகதிகள் தலைமையிலான அதிகாரமளிக்கும் குழுக்களுக்கான தொடர் சமூக அறிவு மற்றும் திறமை அடிப்படையிலான பயிற்சியின் மூலம் அகதிகள் சமூகத்தின் நிலையான பின்னடைவை மேம்படுத்துகிறோம். நாங்கள் சமூகத்தில் குழந்தைகள் பாதுகாப்பு அக்கறையுடன் SGBV எஸ் ஜி பி வி பாலியல் மற்றும் பாலின அடிப்படையிலான வன்முறை (Sexual and gender-based violence) என்ற கருத்தை நிறுவுகிறோம். நாங்கள் வாழ்வாதார மேம்பாட்டு சொத்துக்களுக்கான அணுகுதலை உறுதி செய்ய, நாங்கள் அகதிகளை வலுப்படுத்துகின்றோம், மற்றும் சமூகம் தலைமையிலான முயற்சிகளை நடத்துகிறோம்.

கொள்கை ஆலோசனை

நாங்கள் நாட்டில் உள்ள அகதிகளின் பாதுகாப்பு மற்றும் கண்ணியத்தை மீட்டெடுக்க தாய் சட்டத்தில் மாற்றங்களை வலியுறுத்துவதற்கு மற்றய மனித உரிமை குழுக்களுடன் இணைந்து வாதாடி பணி புரிகின்றோம். அனைத்து அகதிகளும் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உணரவும் மற்றும் அவர்களின் வாழ்க்கையை மீண்டும் இங்கு கட்டி எழுப்பவும், நாங்கள் தாய்லாந்துக்கு அழுத்தம் கொடுக்கிறோம்.

தொடர்பு :

முகவரி: 1111/151 Ban Klang Muang, Ladphrao Road, Chankasem, Chatuchak, Bangkok 10900

தொலைபேசி எண் : +66 2 513 5228 Email: thailand@asylumaccess.org

உள்ளடக்க அட்டவணை

கோவிட் –19 மாறுபாடுகள் (COVID-19 Variants) 1

கோவிட் –19 பரவும் முறை / பரிமாற்றங்கள் (COVID-19 Transmission) 2

5 கோவிட் –19 அளவீடுகள் (5 COVID-19 Measurements) 3

இடர் அளவிடல் / மதிப்பீடு (Risk Assessment) 4

உளவியல் சார்ந்த அறிகுறிகள் மற்றும் மன அழுத்த மேலாண்மை 5

விரைவான ஆன்டிஜென் சோதனை (Rapid Antigen Test) 6

அறிகுறிகளின் அளவு (பச்சை, மஞ்சள், சிவப்பு) 7

பாதிக்கப்படக் கூடிய குழுக்கள் (Vulnerable Groups) 8

கர்ப்பம் மற்றும் கோவிட் –19 (Pregnancy and COVID-19) 9

வீட்டில் தனிமைப் படுத்தப் படுதல் (Home Isolation)

- நீங்கள் வீட்டில் எப்பொழுது தனிமைப் படுத்தப்பட முடியும் 10
- வீட்டு தனிமைப் படுத்தலுக்கு தகுதியான நபர்கள் 11
- வீட்டில் தனிமைப் படுத்தலுக்கு உள்ளான போது நோயாளிகளுக்கான பயிற்சிகள் 12
  - ஒரு துடிப்பு அல்லது பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டரை எவ்வாறு பயன்படுத்துவது 13
  - ஒரு மருத்துவ உடல் வெப்பமானி அல்லது தெர்மோமீட்டரினூடாக உடல் வெப்பநிலையை அளவெடுப்பது எப்படி? 13
- நீங்கள் வீட்டில் தனிமைப் படுத்தப்படும் போது உங்களுக்கு நீங்களே எவ்வாறு சிகிச்சை அளிப்பது அல்லது நடத்துவது? 14
- உறங்கும் நிலை (Sleeping Position) 15
- மருத்துவம் மற்றும் மூலிகை
  - ஃபா தலாய் ஜோன் Fah Talai Jone (ஆண்ட்ரோகிராபிஸ் பானிகுலாடா Andrographis Paniculata) 16
  - வாய்வழி நீரிழப்பு உப்புகள் மற்றும் கோவிட் –19 (Oral Rehydration Salts and COVID-19) 18
  - முதலுதவிப் பெட்டி அல்லது கருவி 19
- சுய சுகாதாரம் மற்றும் சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள் 20
- முகக் கவசங்களை (மாஸ்க் Masks) அப்புறப் படுத்துவது எப்படி? 22

எங்கு சென்றடைவது 23

நீங்கள் மருத்துவமனைக்குச் சென்று அனுமதிக்கப்படும் முன்னர் செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகள் அல்லது தேவையான விடயங்கள் 24

தடுப்பூசி மற்றும் பக்க விளைவுகள் 25

- கோவிட் –19 தடுப்பூசி பெறுவதற்கு முன்பு யார் யார் மருத்துவரை அணுக வேண்டும் அல்லது மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும் 26
- தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன் சுய முன்னாயத்தம் 27
- தடுப்பூசி போட்ட பின்னர் 28

asylumaccess THAILAND

கோவிட் –19 மற்றும் மாறுபாடுகள்

2019 ஆம் ஆண்டின் இறுதியில், கொரோனா வைரஸ் முதலில் சில குறிப்பிட்ட பகுதிகளுக்கு வெளிப்பட்டது. பின்னர் உலகம் முழுவதும் மிக வேகமாக பரவியது. இந்த தோற்று மனிதனில் இருந்து மனிதனுக்கு பரவும் நோய் ஆகும் மற்றும், இது லேசான அல்லது கடுமையான அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும். முதன் முதலில் தீவிர நோய் பரவியதில் இருந்து , கோவிட் –19 ஐந்து வெவ்வேறு வகைகளில் வித்தியாசத்திற்கு ஏற்ப மாறுபட்டுள்ளது; ஒவ்வொரு மாறுபாட்டிற்கும் அதன் பரிமாற்றம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மற்றும் தொற்று தீவிரம் உள்ளது.

Alpha
ஆல்பா

- முதன் முதலில் ஐக்கிய இராச்சியத்தில் (UK) யில் புரட்டாசி மாதம் (செப்டம்பர்) 2020 இல் கண்டறியப்பட்டது.
- தீவிரத்தன்மை: ஆல்பா மாறுபாட்டு பரவல் அசல் (original variant) மாறுபாட்டை விட இலகுவானதும் மற்றும் எளிதானதுமாக இருக்கும்.

Beta
பீட்டா

- முதன் முதலில் தென்னாப்பிரிக்காவில் புரட்டாசி மாதம் (செப்டம்பர்) 2020 இல் கண்டறியப்பட்டது.
- தீவிரத்தன்மை: வைரஸின் ஆரம்ப விகாரத்துடன் ஒப்பிடும் போது இந்த விகாரம் கடும் வீரியத் தன்மையுடன் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படல் அல்லது மரணத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான அதிக வாய்ப்புக்கள் உள்ளது.

Delta
டெல்டா

- முதன் முதலில் இந்தியாவில் மார்கழி மாதம் (டிசம்பர்) 2020 இல் கண்டறியப்பட்டது.
- தீவிரத்தன்மை: டெல்டா அசல் (original variant) மாறுபாட்டை விட வேகமாகவும் மிகத் தீவிரமாகவும் பரவுகிறது, தற்போது இது தாய்லாந்தில் பெரும் ஆதிக்கம் செலுத்தி வருகின்றது.

Gamma
காம்மா

- முதன் முதலில் பிரேசிலில் மார்கழி மாதம் (டிசம்பர்) 2020 இல் கண்டறியப்பட்டது.
- தீவிரத்தன்மை: மற்ற வகை மாறுபாடுகள் வைரசுக்களை விட திரிபு அதிக நோய் தொற்று தன்மையை கொண்டது. மேலும் காம்மா வைரசுக்கு எதிரான தடுப்பூசியின் செயல் திறன் மிக குறைவாக காணப்படுகிறது.

Lambda
லம்ப்டா

- முதன் முதலில் பெரு நாட்டில் மார்கழி மாதம் (டிசம்பர்) 2020 இல் கண்டறியப்பட்டது.
- தீவிரத்தன்மை: இந்த திரிபு கடும் பரவுதல் மற்றும் தடுப்பூசிக்கு எதிர்ப்பை மிக அதிகரிக்கும் வீரியத் தன்மை கொண்ட சாத்தியம் உள்ளது.

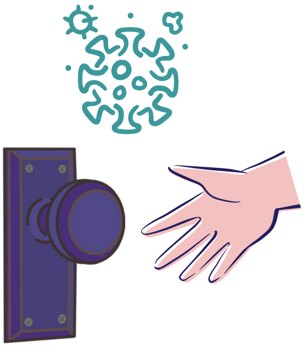
Sources:
1. European Centre for Disease Prevention and Control *Sars-CoV-2 Variants of Concern as of 20 August 2021* (2021). https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern
2. Vejthani Hospital, *4 COVID-19 Variants of Concern that Worry the World* (2021) https://www.vejthani.com/2021/08/4-covid-19-variants-of-concern-that-worry-the-world/
3. Science Focus, lambda Variant: All You Need to Know About the New UK Coronavirus Strain. (2021). https://www.sciencefocus.com/news/lambda-variant/

பரவும் முறைகள்

கோவிட் –19 நோய் பரவுவதற்கு 3 வழிகள் உள்ளன.

1. துளி

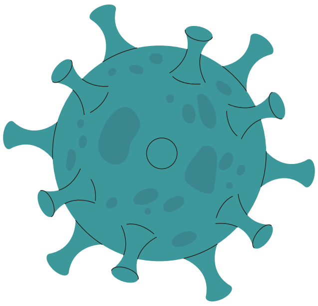
உமிழ்நீர் மற்றும் சளி வடிவில் ஆன திரவத் துளிகள் நீங்கள் இருமும் போது, தும்மும் போது மற்றும் பேசும் போது அது உற்பத்தி செய்கிறது. கோவிட் –19 ஆனது தனி நபர்கள் இடையே வாய், மூக்கு மற்றும் கண்களால் பரவக் கூடியது.



2. தொடர்பு

பாதிக்கப் பட்ட தனி நபர்களிடம் இருந்து வரும் திரவத் துளியானது பொருட்களின் மேற் பரப்பில் இருக்க முடியும். சுத்தம் அற்ற பகுதிகளை நபர்கள் தொடும் போது, பின்னர் அவர்களின் வாய், மூக்கு அல்லது கண்களைத் தொட்டால், கோவிட் –19 நோய் அந்த தனி நபர்களுக்கு பரவக் கூடும்.

3. வான்வழி அல்லது காற்றுமூலம் பரவல்



சிறு துகள்கள் பேசுவதன் மூலம் உற்பத்தி செய்யப் பட்டு, அவை காற்றில் நீண்ட நேரம் தங்கி இருந்து மற்றும் நீர்த் துளிகளை விட மேலும் பயணம் செய்யக் கூடியவை. வான்வழி அல்லது காற்று மூலம் பரவல் அபாய இருப்பிடங்களான,

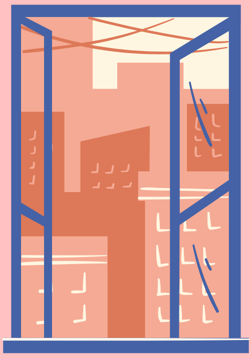
நெரிசலான, மற்றும் உணவகங்கள், பாடகர் பயிட்சிப் பீடங்கள், உடற் பயிற்சிக் கூடங்கள், இரவு நேர விடுதிகள், அலுவலகங்கள் மற்றும் வழிபாட்டுத் தலங்கள் போன்ற இடங்களில் உட்புறமாகக் காணலாம்.

Sources:
1. BBC, *Coronavirus: WHO Rethinking HOW Covid-19 Spreads in The Air* (2020, July 8). BBC News. https://www.bbc.com/news/world-53329946.
2. World Health Organization, *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 Pandemic* (2021), https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work.

5 கோவிட் –19 அளவீடு

1

உங்களுக்கும் மற்றய நபர்களுக்கும் இடையில் குறைந்தது 1 – 2 மீட்டர் வரையிலான உடல் தூரத்தை அல்லது இடைவெளியை பேணுதல் வேண்டும்.



உங்கள் அறையில் அல்லது வீட்டில் காற்றோட்டத்தை உறுதி செய்து, மேலும் சன நெரிசலான பகுதிகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

2

3

நீங்கள் ஒவ்வொரு முறை இருமும் போதோ அல்லது தும்மும் போதோ உங்கள் முழங்கையால் உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்குப் பகுதிகளை மூடுதல் அல்லது பொத்துதல் வேண்டும்.

நீங்கள் உங்கள் முகக்கவசம் அல்லது வேறு எந்த தனிப்பட்ட உங்கள் பாதுகாப்பு உபகரணங்களையும் சரியாக அணிதல் வேண்டும்.

4

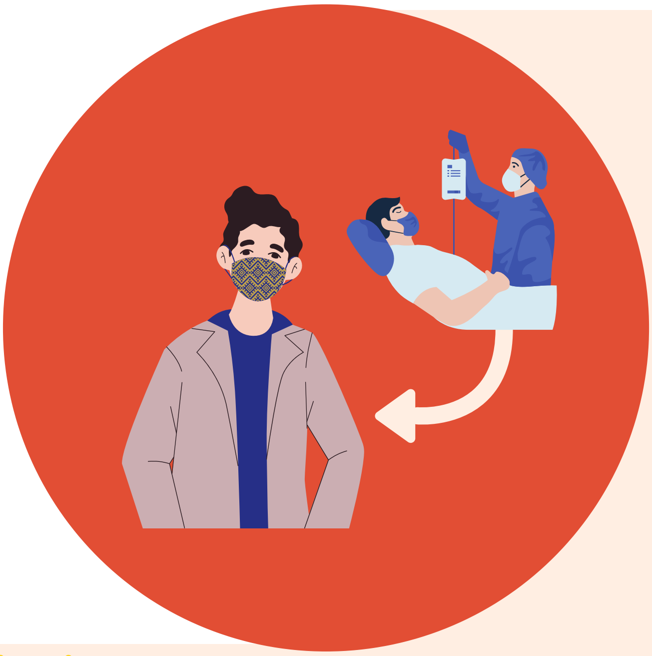
உங்கள் கைகளை குறைந்தது 20 விநாடிகள் தொடந்து சவற்காரம் (சோப்) இட்டு அடிக்கடி கழுவுதல் அல்லது ஆல்கஹால் ஜெல் இட்டு அதன் மூலம் உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சுத்தப் படுத்த வேண்டும். நீங்கள் உணவு உண்ணும் முன் அல்லது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கு பகுதிகளைத் தொடும் முன்னர் உங்கள் கைகளை நன்றாக கழுவி அல்லது நன்றாகச் சுத்தப் படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.

5

Source: World Health Organization, *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 Pandemic* (2021), https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work.

ஆபத்து மதிப்பீடுகள்

நான் கோவிட் –19 நோய் வரும் ஆபத்தான நிலையில் உள்ளேனா, மற்றும் இதற்கு நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?



சிவப்பு

ஒரே வீட்டில் இருக்கும் அல்லது நோய் தொற்றுக்கு உள்ளான நபருடன் 1 மீட்டர் தூர இடைவெளிக்குள் மற்றும் 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடர்பில் இருப்பின் அந்த நபர் கோவிட் –19 நோய் தொற்றுவதற்கான அல்லது பரவுவதற்கான அதிக ஆபத்தான நிலையில் உள்ளார்.

நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

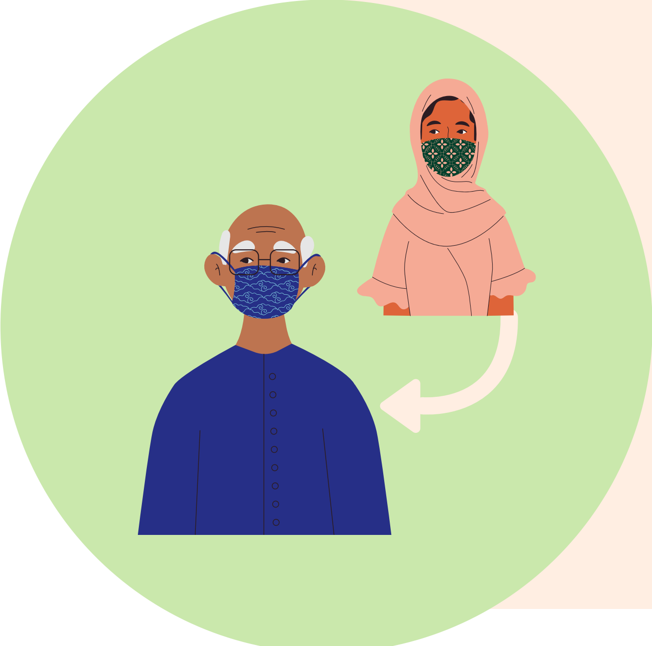
- உடனடியாக கோவிட் –19 பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்;
- பரிசோதனை முடிவுக்காக காத்திருக்கும் போது உங்களை நீங்களே தனிமைப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- மேலதிக சிகிச்சைகளுக்கு மருத்துவ நிபுணர்களைத் தொடர்பு கொள்ளுதல் வேண்டும்.

மஞ்சள்

ஒரே வீட்டில் இருக்கும் அல்லது நோய் தொற்றுக்கு உள்ளான நபருடன் 1 மீட்டர் தூர இடைவெளிக்குள் மற்றும் 5 நிமிடங்களுக்கு மேல் தொடர்பில் இருப்பின் அந்த நபர் கோவிட் –19 நோய் தொற்றுவதற்கான அல்லது பரவுவதற்கான அதிக ஆபத்தான நிலையில் உள்ளார்.

நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- கோவிட் –19 நோய் தொற்றுக்கு உள்ளான நபரின் கோவிட் –19 பரிசோதனை முடிவைப் தொடர்ந்து கண்காணித்தல்;
- அவர் /அவள் க்கு கோவிட் –19 பரிசோதனையின் முடிவில் நேர்மறை (positive) என இருந்தால், உடனடியாக உங்களை தனிமைப் படுத்தி, கோவிட் –19 பரிசோதனையை செய்ய வேண்டும்.



பச்சை

மஞ்சள் ஆபத்து குழுவிற்கு தங்களை வெளிப்ப டுத்திய தனி நபர்கள்.

நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- நோய் தொற்றுக்கு உள்ளான தனி நபர்களின் ஆபத்தான நிலையை தொடர்ந்து கண்காணியுங்கள் அல்லது பின்பற்றவும்.

Source: กรุงเทพธุรกิจ, เสี่ยงโควิด ต้องทำอย่างไร? สรุปขั้นตอนชัดๆ ตามคำแนะนำ 'กระทรวงสาธารณสุข' (2021), https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/931681.

asylum access THAILAND

உளவியல் சார்ந்த அறிகுறிகள் மற்றும் மன அழுத்த மேலாண்மை

கோவிட் –19 சூழ்நிலையின் காரணமாக, நீங்கள் தீவிர மன அழுத்தம் மற்றும் கவலையான அனுபவங்களை பெறக் கூடும், மேலும் இதன் விளைவாக உடல் மற்றும் மனதில் பல அறிகுறிகள் ஏற்படும்.

உடல் ரீதியான அறிகுறிகள்

- உங்கள் கழுத்து, தோள்பட்டை மற்றும் முதுகு போன்ற பகுதிகளில் வலி மற்றும் இழுப்பு ஏற்படும்.
- வயிற்றுக் கோளாறு அல்லது பிரச்சினை
- தசை இறுக்கம் அல்லது தசை பிடிப்பு
- தலைவலி
- மார்பு கனமாக இருத்தல்
- கடும் சோர்வு அல்லது உறங்குவதில் சிக்கல்

உளவியல் ரீதியான அறிகுறிகள்

- கவனம் செலுத்துவதில் கடினம்
- எளிதில் கோபம் அடைதல்
- அமைதியாக ஓரிடத்தில் அமர்ந்து இருக்க முடியாது.
- உறங்குவதில் சிரமம் இருக்கும்
- கவலையாக, வருத்தமாக, அல்லது குற்ற உணர்ச்சியாகவோ உணருதல்
- சூழ்நிலையை பற்றி நினைத்து கவலைப் படுதல், மற்றும் பயம் அடைதல்
- அழுகை அல்லது கலங்குதல்
- மிகவும் சோர்வாக உணர்தல்
- தனிமை உணர்வு

உங்களுக்கு இது போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலோ அல்லது நீங்கள் அனுபவித்து வந்தாலோ, உங்கள் மன அழுத்தத்தை கையாள இங்கே சில உத்திகள் உள்ளன.

உங்களை மகிழ்ச்சி படுத்தும் அல்லது உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் செயல்களை செய்யுங்கள்.

உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

உண்மைத்துவமான தகவல்களைப் படியுங்கள், அல்லது நீங்கள் பார்க்கும் மற்றும் நீங்கள் அறியும் தகவல்கள் உண்மையானதாகவும் சரியானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

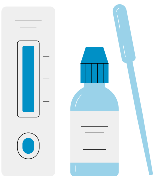
உங்கள் நடைமுறை வழக்கத்தைத் தொடருங்கள்.

தொலைக்காட்சித் திரை (screen) மற்றும் சமூக வலைத்தளங்கள் அல்லது சமூக ஊடகங்களில் உங்கள் நேரத்தை றைத்து செலவிடுங்கள்.

புகைபிடித்தல் மற்றும் மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும் அல்லது விலகிக் கொள்ளவும்.

"இப்படியான இக்கட்டான மற்றும் நெருக்கடியான சூழ்நிலையின் போது சோகமாக, மன அழுத்தமாக, குழப்பமாக, பயமாக அல்லது கோபமாக இருப்பது இயல்பான ஒன்று ஆகும்"

Sources:
1. World Health Organization, *Do What Matters in Times of Stress* (2020), https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927.
2. UT Southwestern Medical Centre, *COVID-19 Virus Pandemic Stress Management for Health Care Providers* (2020), https://www.utsouthwestern.edu/covid-19/assets/stress-management.pdf.



ஆன்டிஜென் பரிசோதனை (Antigen test)

முதல் அல்லது ஆரம்ப கட்டத்தில், நீங்கள் கோவிட் –19 நோய் தொற்றுக்கு உள்ளாகும் அல்லது பெறுவதற்கான அபாயத்தில் இருந்தால், மேலும் அதை நீங்கள் பரிசோதிக்க விரும்பினாலோ, நீங்கள் அதை உங்கள் வீட்டிலேயே ஆன்டிஜென் பரிசோதனை (antigen test kit) கருவி மூலம் பரிசோதித்துக் கொள்ள முடியும். (விரைவான பரிசோதனை, இதன் மூலம் அந்த நாளுக்குள்ளேயே பரிசோதனையில் முடிவைக் காட்டி விடும்)

asylum access
THAILAND

குறிப்பு

- ஒவ்வொரு நிறுவனமும் தங்களிற்கு ஏற்ப வெவ்வேறு பயன் பாட்டு வழி முறைகளைக் கொண்டிருக்கலாம்.
- தயவுசெய்து உங்கள் ஆன்டிஜென் பரிசோதனைக் கருவியின் (Antigen test kit) விளக்கத்தை மிக்க கவனமாக படித்து பின்பற்றவும்.
- ஆன்டிஜென் சோதனையின் (Antigen test) முடிவுகள் மருத்துவமனைகளில் பயன் படுத்தப்படும் பரிசோதனை போல துல்லியமாக இருக்காது.

நான் ஆன்டிஜென் (antigen test) பரிசோதனையை எங்கே பெற்றுக் கொள்ள முடியும்?

- விரைவான ஆன்டிஜென் பரிசோதனை கருவிகளை (antigen test kit) உங்களுக்கு அருகில் உள்ள ஒவ்வொரு மருந்தகங்களிலும் கிடைக்கின்றன.
- சுய அல்லது வீட்டில் பரிசோதனை செய்யும் கருவிகள் வாங்கி வைப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

ஆன்டிஜென் பாரிசோதனைக் கருவியை (Antigen test kit) எவ்வாறு பயன்படுத்துவது: தயார் செய்தல்

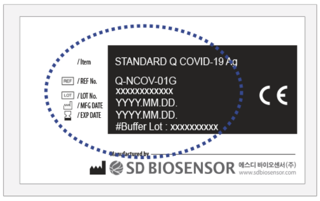
1. ஒவ்வொரு தொகுப்பிலும் அல்லது கருவிப் பெட்டியிலும், ஐந்து உபகரணங்கள் உள்ளடங்கலாக இருக்கும்.

பரிசோதனைச் சாதனம் முத்திரைப் படல தொகுப்பில் இருக்கும்.

பிரித்தெடுத்தல் தாங்கல் குழாய், அதன் மூடி, ஸ்வாப் பஞ்சுருட்டு குச்சி (swab stick)

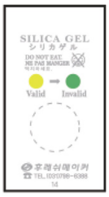
அறிவுறுத்தல் அல்லது வழிமுறை

2. தயவுசெய்து ஒவ்வொரு ஆன்டிஜென் தொகுப்பிலும் அல்லது கருவிப் பெட்டியிலும் (Antigen test kit) பின் புறத்தில் உள்ள ஆன்டிஜென் பரிசோதனையின் காலாவதி திகதியை சரிபார்க்கவும்.



காலாவதியான கருவியைப் (Antigen test kit) பயன்படுத்த வேண்டாம்.

3. பரிசோதனை சாதனங்களைப் பெற முத்திரை படல தொகுப்பைத் திறந்து சாதனத்தின் திறனை சரி பார்க்கவும். பரிசோதனை கருவியின் (Antigen test kit) பின் புறத்தில் வண்ண அல்லது நிற அடையாளம் இருக்கும்.

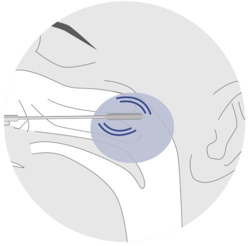


மஞ்சள் = பயன் படுத்த

பச்சை = பயன் படுத்த கூடியது.

ஸ்வாப் பஞ்சுருட்டு குச்சியை (swab stick) எப்படி பயன் படுத்துவது

1. உங்கள் மூக்குக் குழாயிற்கு அல்லது மூக்குத் துளைக்குள் 2 சென்டிமீட்டர்க்கு ஸ்வாப் பஞ்சுருட்டு குச்சியை (swab stick) உட்செலுத்தி, 15 விநாடிகளுக்கு 5 – 10 முறைகள் அசைப்பதன் மூலம் உங்கள் மூக்கின் மேற்பரப்பு (பின்புற நாசோபார்னெக்ஸ் / posterior nasopharynx) துடைக்கப்படும்.

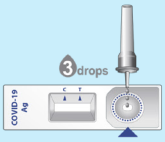


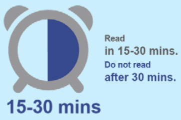
*இந்த பரிசோதனையை மேற் கொள்ளும் முன் உங்கள் கைகளை நன்றாகக் கழுவி அல்லது சுத்தப் படுத்தி, கை உறைகளை அணிந்து செயற்படல் வேண்டும்.

2. அடுத்து, மூக்கிற்குள் உட்செலுத்திய ஸ்வாப் பஞ்சுருட்டு குச்சியை (swab stick) எடுத்து பிரித்தெடுத்தல் தாங்கல் குழாயிற்குள் உட்செலுத்தல் வேண்டும். நீங்கள் அதை உட்செலுத்தும் போது, பிரித்தெடுத்தல் தாங்கல் குழாயை தயவு செய்து நன்றாக கசக்கி, மற்றும் ஸ்வாப் பஞ்சுருட்டு குச்சியை (swab stick) 5 தடவைகளிற்கு மேல் கலக்கி அல்லது கிளறி விடல் வேண்டும்.

3. ஸ்வாப் பஞ்சுருட்டு குச்சியில் (swab stick) உள்ள சாறு அல்லது துளிகளை பிரித்து எடுக்க பிரித்தெடுத்தல் தாங்கல் குழாய் பக்கத்தை கசக்கும் போதே ஸ்வாப் பஞ்சுருட்டு குச்சியை (swab stick) வெளி அகற்றி விட வேண்டும். மேலும் பிரித்தெடுத்தல் தாங்கல் குழாயின் மூடியை வைத்து குழாயை இறுக்கமாக அழுத்தி மூட வேண்டும்..

4. பிரித்தெடுத்தல் தாங்கல் குழாயின் மூடியை வைத்து குழாயை இறுக்கமாக அழுத்தி மூட வேண்டும்..





5.பரிசோதனை சாதனத்தில் (Antigen test kit) உங்கள் பிரித்தெடுத்தல் தாங்கல் குழாயின் (Extraction buffer tube) உள்ள மாதிரியின் 3 சொட்டுகளை இட வேண்டும். (தயவுசெய்து பரிசோதனை சாதனத்தில் உள்ள வட்ட வடிவப் பகுதியில் மாதிரியின் 3 சொட்டுகளை இடுதல் வேண்டும்) மற்றும் 15 – 30 நிமிடங்கள் வரை காத்திருக்க வேண்டும்.

எப்படி பரிசோதனை முடிவை பார்ப்பது அல்லது தெரிந்து கொள்வது?

வரையறுத்தல்

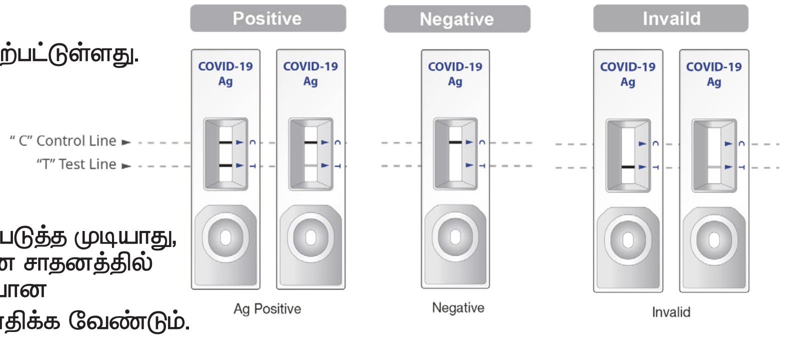
நேர்மறை (positive)

கோவிட் –19 நோய் தொற்று ஏற்பட்டுள்ளது.

எதிர்மறை (negative)
கோவிட் –19 நோய் தொற்று ஏற்படவில்லை

செல்லாதது (invalid)

பரிசோதனை முடிவைப் பயன்படுத்த முடியாது, மேலும் ஒரு புதிய பரிசோதனை சாதனத்தில் மீண்டும் முதலில் இருந்து சரியான முறையினை பின்பற்றி பரிசோதிக்க வேண்டும்.



*பயன்படுத்தப்பட்ட பொருட்கள் அனைத்தும் அசுத்தமான குப்பைகள் ஆகும். பரிசோதனையின் முடிவில் அது நேர்மறையோ அல்லது எதிர்மறையோ பயன்படுத்திய அனைத்து சாதனங்களையும் ஒரு தனி பைக்குள் போட்டு, அதை தூக்கி குப்பை தொட்டிக்குள் எறிவதற்கு முன் சரியாக அந்தப் பையை இறுக்கமாக கட்டியுள்ளதையும் நாம் உறுதி செய்ய வேண்டும்.

Sources:
1. World Health Organization, *Standard Q COVID Ag Test (2020)*. https://www.who.int/diagnostics_laboratory/eual/eul_0563_117_00_standard_q_covid19_ag_ifu.pdf.
2. ไทยรัฐออนไลน์, วิธีใช้ชุดตรวจโควิด *Antigen Test Kit* ยี่ห้อต่างๆ ด้วยตัวเอง (2021). https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2147642.

அறிகுறிகளின் அளவு

ஒவ்வொரு தனி நபருக்கும் கோவிட் –19 நோய் தொற்றின் அறிகுறிகளின் அளவு மாறுபடும். ஒரு நபர் கடுமையான அறிகுறிகளைக் கொண்டு இருக்கலாம், மற்றவர்களுக்கு உடல் எதிர்வினைகள் இல்லாமலோ குறைவாகவோ இருக்கலாம். மருத்துவமனையில் அல்லது வீட்டில் தனிமைப் படுத்துதல் உட்பட மருத்துவ சிகிச்சையை தீர்மானிப்பதற்காக மருத்துவர்களின் அளவுகோலாக அறிகுறியின் அளவு உள்ளது. கீழே பட்டியல் இடப்பட்டுள்ள படி ஒவ்வொரு அறிகுறிகளின் அளவைக் குறிக்கும் அறிகுறிகள் வெவ்வேறு வண்ணங்களாக (நிறங்களாக)
வகைப்படுத்தி பிரிக்கப் படுகிறது.

பச்சை

இந்த குழு லேசான (mild) மற்றும் அறிகுறியற்ற நோயாளிகளாக கருதப்படுகிறது. (அறிகுறி இல்லை) நோயாளிகள்

- காய்ச்சல் (37.5^{o} அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட உடல் வெப்பநிலை)
- இருமல், தொண்டை புண், அல்லது தொண்டை வலி மற்றும் மூக்கு ஒழுகுதல்.
- சுவை மற்றும் வாசனையை உணர முடியாது இருத்தல்.
- தோலில் சொறி அல்லது சிரங்கு மேலும் கை விரல்கள் அல்லது கால் விரல்களின் நிறம் மாற்றம் அடைதல்.
- கண் எரிச்சல் அல்லது கண் சிவத்தல்
- வயிற்றுப்போக்கு அல்லது பேதி
- மூச்சு விடுவதில் சிரமம் அல்லது மூச்சுத் திணறலுக்கான அறிகுறிகள் இன்மை.
- நுரையீரல் வீக்கம் இன்மை.
- வேறு எந்த அடிப்படை மருத்துவ நிலைமையும் (underlying medical condition) இல்லை.

பச்சை குழு பதில்

இந்த குழு வீட்டுத் தனிமைப் படுத்தலுக்கு தகுதியானது.

மஞ்சள்

யெல்லோ குழு பாதிக்கப் படக்கூடிய ஒரு குழுவாகவும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது, மேலும் 60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் மற்றும் அடிப்படை மருத்துவ நிலைமை (underlying medical condition) உள்ளவர்களாகவும், மற்றும் / அல்லது பின்வரும் அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள் ஆக இருப்பார்கள்:

- நெஞ்சு வலி
- ஒரு எளிய அல்லது சிறிய செயலில் இருந்து கூட சுவாசிப்பது கடினம்
- களைப்பு மற்றும் லேசான தலைச் சுற்று
- நுரையீரல் நிமோனிடிஸ் (Lung pneumonitis)
- ஒரு நாளைக்கு 3 முறைக்கு மேல்

வயிற்றுப் போக்குடன் லேசான தலைசுற்று அல்லது தலைக்கிறக்கம் ஏற்படல்.

மஞ்சள் குழு பதில்

கடுமையான அறிகுறிகள் மேலும் வளர்ச்சி அடைதலைத் தடுக்க இந்த குழு உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு மாற்றப்பட வேண்டும்.

சிவப்பு

கீழே உள்ள பட்டியலில் உள்ளவாறு, சிவப்பு குழு மிகவும் கடுமையான அறிகுறி–களைக் காட்டுகிறது.

• பேசும் போது வாக்கியத்தை முழுமையாக முடிக்க முடியாத் தன்மை, உணர்வின்மை அல்லது விரைப்படைதல் மற்றும் தாமதமான பதில் போன்ற மூச்சுத் திணறல் மற்றும் மன திசை திருப்பப் பட்ட அறிகுறிகள் ஏற்படல்.
• எல்லா நேரமும் நெஞ்சு வலி இருந்துக் கொண்டு இருத்தல்.
• நுரையீரல் நிமோனிடிஸ் (Lung pneumonitis)
• ஆக்ஸிஜனின் (oxygen level) அளவு (SpO2) 3% க்கு சமமாக அல்லது குறைவாக இருத்தல்.
• எக்ஸ்ரே (X–ray) திரையில் நுரையீரல் ஊடுருவ–ல்களின் காட்சி முன்னேற்றம் இருப்பதை காட்டல்.

சிவப்பு குழு பதில்

உடனடியாக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க வேண்டும்

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

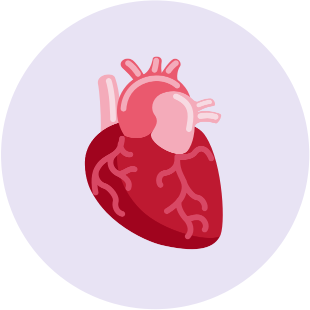
asylum access
THAILAND

பாதிக்கப் படக் கூடிய குழு

இந்த பாதிக்கப் படக் கூடிய குழு பெரும்பாலும் கோவிட் –19 நோயில் இருந்து கடுமையான அறிகுறிகளை உருவாக்க அல்லது ஏட்படுத்த வாய்ப்புக்கள் உள்ளது. இந்த பாதிக்கப் படக் கூடிய குழு கோவிட் –19 பரிசோதனையின் முடிவில் நேர்மறையாக (positive) இருப்பின், அவர்கள் மஞ்சள் நிற அளவு (yellow degree) அறிகுறிகள் கொண்டவர்களாக வகைப் படுத்தப் படுவர். மேலும் இந்த குழுவில் உள்ளடங்கலாக;

1. பிறவி நோயுடனோ அல்லது இல்லாமலோ 60 வயதிற்கு மேற்பட்ட முதியவர்கள்.

2. அடிப்படை மருத்துவ நிலைமைகள் (underlying medical conditions) உள்ளவர்களும் இதில் உள்[ளடங்குவர் அல்லது பின்வருவர்.


இதயம் மற்றும் இரத்த நாள நோய்கள்

நாள்பட்ட அல்லது நீடித்த சுவாச நோய் / நுரையீரல் நோய்

நாள்பட்ட அல்லது நீடித்த சிறுநீரக நோய்

பெருமூளை இரத்த குழாய்கள் நோய் அல்லது பக்கவாதம்

புற்றுநோய் (Cancer)

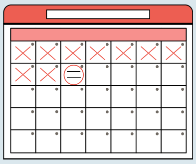
நீரிழிவு நோய் (Diabetes)

உடல் பருமன் (Obesity)

Sources:
1. Bangkokbiznews, 7 กลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว เตรียมตัวรับวัคซีนโควิด-19 (2021), https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/923069.
2. World Health Organization, *COVID-19: Vulnerable and High Risk Group* (2021), https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups.

கர்ப்பம் மற்றும் கோவிட் –19

கர்ப்பிணித் தாய்மார்கள் அல்லது கர்ப்பம் தரித்த பெண்கள் கூடுதல் முன் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும், ஏனெனில் அவர்களை கர்ப்பம் தரிக்காத பெண்களுடன் ஒப்பிடும் போது கோவிட் –19 நோயால் பெரும்பாலும் அவர்கள் கடுமையான நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாகி அல்லது நோய்த் தொற்று ஏற்பட அதிக வாய்ப்புக்கள் உள்ளன.

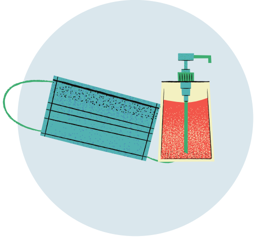


நீங்கள் ஒரு 24 வார கர்ப்பிணித் தாயாக இருப்பின், மேலும் மருத்துவரின் சந்திப்புக்கள் இருந்தும் உங்களுக்கு மருத்துவரைச் சந்தித்து ஆலோசிப்பதில் தீவிர கவலை இல்லையெனில், நீங்கள் உங்கள் மருத்துவரின் சந்திப்பை தள்ளி வைப்பது பொருத்தமானது என கருதுங்கள்.

தயவு செய்து மகப்பேறு நியமனத்தை (maternity appointment) கண்டிப்பாக பின்பற்றவும், மேலும் நீங்கள் கீழ் உள்ளவற்றில் அல்லது இந்த வகைகளில் ஏதேனும் ஒன்றில் அடங்கினால் நீண்ட நேரம் மருத்துவமனையில் தங்குவதை அல்லது நேரத்தை செலவிடுவதை தவிர்த்துக் கொள்ளவும்;

- நீங்கள் 32 வார அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கர்ப்பம் தரித்தவர்.
- உங்களுக்கு அதிக ஆபத்துள்ள / ஆபத்தான கர்ப்பம் உள்ளது: நீங்கள் 17 வயதிற்கு உட்பட்ட அல்லது 35 வயதிற்கு மேற் பட்ட ஒரு கர்ப்பிணியாக இருப்பின், மேலும் பல குழந்தைகளை சுமந்து, சிக்கலான கர்ப்ப வரலாறு, போன்றவை.
- உங்களுக்கு கூடுதல் நோய்கள் உள்ளன; உயர் இரத்த அழுத்தம் (high blood pressure), நீரிழிவு (diabetes), தைராய்டு நோய் (உடல் வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும் கழுத்தில் உள்ள சுரப்பி / thyroid) , இதயம் சார்ந்த நோய்கள் (heart conditions), இழுப்பு அல்லது ஆஸ்துமா (asthma), சுவாச நோய் / நாள்பட்ட அல்லது நீடித்த நுரையீரல் நோய் (chronic lung disease), நாள்பட்ட அல்லது நீடித்த சிறுநீரக நோய் (chronic kidney disease), மற்றும் கர்ப்பத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைபாடு.

மிக நெரிசலான பொதுப் போக்குவரத்து மற்றும் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நபர்களுடன் பயணம் செய்வதை தவிர்த்தல் வேண்டும் என்று மிகவும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.



முகக் கவசத்தை சரியாக அணியுங்கள், மேலும் அடிக்கடி கைகளை சுத்தப் படுத்திக் கொள்ள ஆல்கஹால் ஜெல்லை (alcohol gel) உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லவும்.

மருத்துவமனையில் உங்கள் சந்திப்புக்காக காத்திருக்கும் போது 2 மீட்டருக்கு (2 meters) சமூக இடைவெளியை (social distancing) பேணுதல் வேண்டும்.

நீங்கள் உங்கள் வீடுகளுக்கு திரும்பிய உடன் நீங்கள் பயன் படுத்திய உங்கள் முகக் கவசத்தை சரியாக அப்புறப் படுத்தி, கைகளைக் நன்றாக–க் கழுவி, மற்றும் ஆடைகளை விரைவாக மாற்றவும்.

வீக்கம் (swollen), கருவின் இயக்கம் குறைதல் (a decrease of fetal movement), யோனி இரத்தப் போக்கு (vaginal bleeding), கருப்பையில் வலி உணர்வு (feeling pain at the womb), திரவக் கசிவு (fluid leak) போன்ற இந்த அசாதாரண நிலைமைகள் ஏதேனும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால் உடனடியாக நீங்கள் நியமிக்கப் பட்ட மகப்பேறு மருத்துவமனைக்கு தெரிவிக்கவும்.

Sources:
1. Centers of Disease Control and Prevention, Morbidity and Mortality Weekly Report (2020). https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm
2. Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.
3. Women's Care, What Determines a High-risk Pregnancy? Causes and Symptoms (2021). https://womenscarefl.com/health-library-item/what-determines-a-high-risk-pregnancy/
4. RTCOG Clinical Practice Guideline: Management of Covid-19 Infection in Pregnancy (2020) https://covid19.dms.go.th/backend/Content/Content_File/Covid_Health/Attach/25630324214133PM_CPG-Covid-Preg-20Mar20.pdf

வீட்டில் தனிமைப் படுத்தப் படுதல்

மருத்துவமனைகள் அல்லது தற்காலிகமாக இயங்கும் கள மருத்துவ நிலையம் அல்லது மருத்துவக் கூடங்களில் அனுமதிப்பிற்காக அல்லது சேர்க்கைக்காகக் காத்திருக்கும் நோயாளிகள் வைத்தியரால் வீட்டுத் தனிமைப் படுத்தலுக்கு அனுமதி அல்லது பரிந்துரை பெற்றவர்கள் மட்டுமே.

7 முதல் 10 வரையிலான நாட்கள் மருத்துவமனையில் தங்கியிருந்த அல்லது அனுமதிக்கப் பட்டு இருந்த நோயாளிகள், மேலும் வீட்டில் சிகிச்சை பெறுவதற்கு போதுமான அளவு குணம் அடைந்தவர்கள்.

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

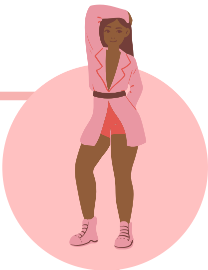
யார் யார் வீட்டு தனிமைப் படுத்தலுக்கு தகுதியான நோயாளிகள்

அறிகுறிகள் அற்ற (asymptomatic) அல்லது, லேசான (mild) கோவிட் –19 நோய் அறிகுறிகள் (பச்சை) (Green) உள்ள (பச்சை) (Green) நோயாளிகளுக்கு மட்டுமே பின்வரும் நிபந்தனைகளுடன் பொருந்தும்;

60 வயதிற்கு கீழ்ப் பட்டவர்கள் அல்லது குறைந்தவர்கள்.

நல்ல உடல் நலத்துடன் அல்லது ஆரோக்கியமான உடல் நிலையில் இருப்பவர்.

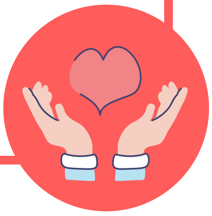
தனியாக வாழ்பவர் அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நபர்களுடன் வீட்டைப் பகிராதவர்கள்.



கடுமையான உடல் பருமன் இல்லாதவர். (90 கிலோ கிராம்களுக்கும் குறைவான எடை உள்ளவர்கள்)

கீழ் வரும் நாள்பட்ட அல்லது நீடித்த நோய்களால் பாதிக்கப் படாதவர்கள்.

- நாள்பட்ட அல்லது நீடித்த அடைப்பு நோய்கள் (சிஓபிடி) (COPD); நுரையீரல் நோய்.
- நாள்பட்ட அல்லது நீடித்த சிறுநீரக நோய் (சிகேடி CKD நிலை 3,4)
- இதயம் மற்றும் இரத்த நாள நோய்கள்
- பெருமூளை இரத்த குழாய்கள் நோய் அல்லது பக்கவாதம்
- தீவிர அல்லது கடுமையான நீரிழிவு நோய்
- மருத்துவர்கள் கடுமையாக தீவிரமாகக் கருதும் பிற நிலைமைகள்.



இத்தகய நோயாளிகள் தங்கள் சொந்த விருப்பத்தின் படி அணுகுமுறைக்கு சமர்ப்பிக்க வேண்டும்.

மேலே குறிப்பிட்டு உள்ள தகுதி அளவு கோல்களை பூர்த்தி செய்யாத நோயாளிகள், ஆனால் வைத்தியர்களினால் அவர்களின் திறன் மதிப்பீடு செய்யப் பட்டு "வீட்டு தனிமைப் படுத்தல் (home isolation)" நடைமுறையில் நுழைய மருத்துவர்களிடம் இருந்து அனுமதி அல்லது அங்கீகாரம் பெறப்படுகிறது.

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

நோயாளிகள் வீட்டில் தனிமைப் படுத்தப் படும் போது அவர்களுக்கு தேவையான பயிற்சிகள்

asylumaccess
THAILAND

வீட்டிலேயே இருங்கள்

நீங்கள் வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும் என்பதன் அர்த்தம், அதாவது உங்கள் வீட்டை விட்டு நீங்கள் வெளியே செல்வதோ, அல்லது பார்வையாளர்கள் மற்றும் வேறு எவரும் நீங்கள் வீட்டு தனிமைப் படுத்தப்பட்டு உள்ள இடங்களுக்கு வருவதோ தடை செய்யப்பட்டு உள்ளது.

ஒரு குறிப்பிட்ட (specific) அறையில் தங்குத்தல் அல்லது இருத்தல் வேண்டும்.

உங்களால் முடிந்தால், வீட்டு உறுப்பினர்களிடம் இருந்து காற்றோட்டம் உள்ள ஜன்னல்களுடன் ஒரு தனி அறையில் தங்குதல் அல்லது இருத்தல் வேண்டும். இல்லையென்றால், வீட்டின் ஒரு பகுதியை தனியாக ஒதுக்கி மற்றவர்களிடம் இருந்து குறைந்தது 3 காலடி (steps) தள்ளி இருத்தல் வேண்டும்.

உங்கள் தனிப்பட்ட பொருட்களை பகிர்வதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் அல்லது மற்றவர்களுடன் உணவு மற்றும் தனிப்பட்ட பொருட்களை பகிர்தல் கூடாது அல்லதுபகிர்ந்து கொள்வதை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

உங்கள் கைகளை நன்கு கழுவுதல் வேண்டும்.

அடிக்கடி உங்கள் கைகளை சவற்காரம் / சோப்பு (soap) இட்டு மற்றும் தண்ணீரில் குறைந்தது 40 விநாடிகள் கழுவுதல் அல்லது ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான ஜெல் (alcohol-based gel) கொண்டு நன்றாக சுத்தப் படுத்துதல் வேண்டும். அறையில் அடிக்கடி தொடப்படும் ஒவ்வொரு மேற்பரப்பையும் சுத்தம் செய்வதை உறுதி செய்தல் வேண்டும். (மேசையின் மேற்பரப்பு மற்றும் கதவுக் கைப்பிடிகள் போன்றவைகள்).

போதுமான ஓய்வு மற்றும் திரவங்கள்

உடலில் போதுமான அளவு நீரேற்றத்தை பேணுவதற்கு போதுமான அளவு ஓய்வு எடுத்து அதிக திரவங்களை குடிக்க வேண்டும்.

மருத்துவ வசதியை நாடுதல் வேண்டும்.

உங்கள் அறிகுறிகள் பின்வருமாறு கடுமையாக அதிகரித்தால், உன்னிப்பாக மருத்துவ கவனிப்பு அல்லது பரிந்துரைக்காக உங்கள் நோய் சார்ந்த (case) பொறுப்பில் உள்ள மருத்துவ வசதியை உடனடியாக நாடுங்கள் அல்லது தொடர்பு கொள்ளுங்கள். சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படல் (experience difficulty breathing), திரவங்களை கீழே வைக்க இயலாமை (inability to keep fluids down), நீரிழப்பு அல்லது நீர்மம் அற்ற (dehydration), நீடித்த அல்லது இடைவிடாத் தொடர் காய்ச்சல் (a prolonged fever) மற்றும் அதிக உடல் வெப்பநிலை(high temperature).

சமூக இடைவெளியைப் பேணும் பயிற்சிகள்

வீட்டில் உள்ள உறுப்பினர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்த்தல் அல்லது எப்போதும் குறைந்தது 2 மீட்டர் இடைவெளியில் இருக்க வேண்டும்.

தனி குளியல் அறையை அல்லது மலசல கூடத்தை பயன் படுத்துதல் வேண்டும்.

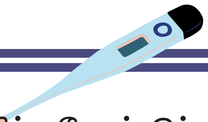
கிடைக்கக் கூடியதாக இருந்தால், நீங்கள் ஒரு தனி குளியல் அறையை அல்லது மலசல கூடத்தை பயன் படுத்துதல் வேண்டும். மேலும் நீங்கள் உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் ஒரு தனி குளியல் அறையை அல்லது மலசல கூடத்தை பகிர்ந்து கொண்டால், தயவு செய்து பகிரப்பட்ட குளியல் அறையை அல்லது மலசல கூடத்தை பயன் படுத்திய பின்னர் நன்கு சுத்தம் செய்தல் வேண்டும்.

எப்பொழுதும் முகக் கவசம் (Face masks) அணிந்து இருத்தல் வேண்டும்.

நீங்கள் மற்றவர்களைச் சுற்றியோ அல்லது மற்றவர்களுடன் இருக்க வேண்டுமானால் எப்பொழுதும் முகக் கவசம் (Face masks) அணிந்து இருத்தல் வேண்டும். நீங்கள் முகக் கவசங்களை (Face masks) 8 மணிநேர பயன் பாட்டிற்குப் பின் மாற்றுதல் வேண்டும், அல்லது அதற்கு முன்னரே அது ஈரமடைந்தாலோ அல்லது அழுக்கு அடைந்தாலோ உங்கள் முகக் கவசங்களை மாற்றுதல் வேண்டும்.

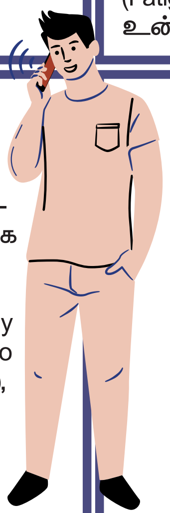
துணிகளை தனித்தனியாக கழுவுதல் வேண்டும்.

ஆடைகள் (Clothes), விரிப்புகள் (sheets), துண்டுகள் (towels) மற்றும் பிற பொருட்களை மற்றவர்களிடம் இருந்து தனித்தனியாக சவற்காரம் / (சோப்பு) (soap) அல்லது அழுக்குநீக்கி (detergent) கொண்டு பயன் படுத்தி கழுவுதல் வேண்டும்.



உங்கள் ஆரோக்கியத்தை அல்லது உடல் நலத்தை உன்னிப்பாக கண்காணிக்க வேண்டும்.

உடல் வெப்பநிலை (body temperature), பிராணவாயு அல்லது ஆக்ஸிஜன் அளவு (oxygen levels), காய்ச்சல் (fever) மற்றும் சோர்வு (Fatigue) உட்பட உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தை மிக உன்னிப்பாக கண்காணித்தல் வேண்டும்.

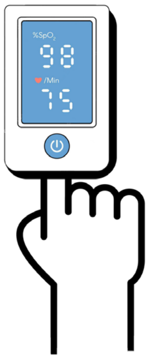


நெரிசலான போக்குவரத்து வாகனங்களில் அல்லது போக்குவரத்து நெரிசலான இடங்களில் பயணத்தைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

நீங்கள் மருத்துவமனைக்குச் செல்ல வேண்டிய போதெல்லாம் பேருந்துகள் அல்லது ரயில்கள் போன்ற நெரிசலான போக்குவரத்து வாகனங்களில் பயணம் செய்ய பரிந்துரைக்கப் படவில்லை. நீங்கள் எப்பொழுது எல்லாம் வெளியில் பயணம் செய்யும் போது முகக் கவசம் (Face masks) அணியுங்கள் மற்றும் வாகன ஜன்னல்களைத் திறந்து பயணிக்க வேண்டும், அல்லது புதிய காற்று சுழற்சிக்கு வாகனத்தின் துவாரங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதனை உறுதி செய்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

துடிப்பு அல்லது பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டரை (pulse oximeter) எவ்வாறு பயன் படுத்துவது?



- முதலில் துடிப்பு அல்லது பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டரை (pulse oximeter) இயக்கவும் (Turn on). மேலும் அதன் திரையில் இலக்கங்கள் தெரிகிறது என்பதனை உறுதிப் படுத்த வேண்டும்.
- துடிப்பு அல்லது பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டரிற்குள் (pulse oximeter) உங்கள் கையின் நடு விறல் அல்லது ஆள்காட்டி விரலை உள் நுழைக்க வேண்டும். மேலும் பல்ஸ் ஆக்ஸிமீட்டர் துடிப்பைக் கண்டறிந்து ஆக்ஸிஜன் செறிவூட்டலைக் காண்பிப்பதற்கு சில வினாடிகள் அனுமதிக்க அல்லது காத்திருக்க வேண்டும். (SpO2)
- SpO2 (ஆக்ஸிஜன் செறிவு அல்லது oxygen saturation): ஒரு சதவீத (%) அடிப்படையிலும் காண முடியும்.
- அதன் வாசிப்பை எடுத்து மற்றும் உங்கள் ஆக்ஸிஜன் அளவை பதிவு செய்து கொள்ள வேண்டும்.
    - சாதாரண நிலை (Normal): ஆக்ஸிஜனின் செறிவு (SpO2) 95% அல்லது அதை விட கூடுதலாக / மேல் இருத்தல் வேண்டும்.

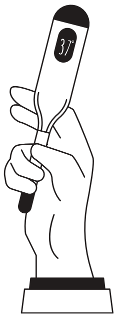
SpO2 95 % க்கும் குறைவாக அல்லது அதற்குக் கீழ் இருந்தால், அந்த நபர் குறிப்பிடப் பட்டு உடனடியாக மருத்துவ அதிகாரிகளிடம் அனுப்பப் பட வேண்டும்.

- உபயோகித்த பின் விரலை சானிடைசர் அல்லது ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான துடைப்பால் சுத்தம் செய்ய வேண்டும்..
- தவறான வாசிப்பை அல்லது கணக்கெடுப்பை தவிர்க்க, நக வண்ணம் (nails polish)

பூசப் பட்ட விரல்களில் சோதிப்பை தவிர்த்தல் வேண்டும்.

வெப்பமானியை (thermometer) வைத்து உடல் வெப்ப நிலையை அளப்பது எப்படி?

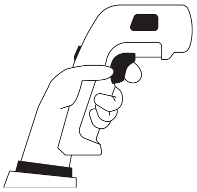
ஒரு டிஜிட்டல் வாய்வழி வெப்ப மானியைப் (digital oral thermometer) பயன் படுத்துதல்



- அதன் நுனியை குளிர் நீர் மற்றும் சவற்காரம் (சோப்பு) இட்டு சுத்தம் செய்து, பின்னர் அதை நன்கு துடைக்க வேண்டும்.
- உங்கள் உடல் வெப்பநிலையை அளப்பதற்கு குறைந்தது ஐந்து நிமிடங்களுக்கு முன் எதையும் சாப்பிடவோ மற்றும் குடிக்கவோ கூடாது, ஏனெனில் நீங்கள் அருந்தும் உணவு அல்லது பானத்தின் வெப்பநிலை தவறான முடிவை அல்லது உடல் வெப்ப நிலை அளவை ஈற்படுத்தக் கூடும்.
- உடல் வெப்ப மானியை இயக்கவும் (Turn the thermometer on).
- உங்கள் வாயின் பின் உட்புறத்தை நோக்கி, நாக்கின் கீழ் அதன் நுனியை வைக்கவும்.
- உடல் வெப்ப மானியைச் சுற்றி உங்கள் உதடுகளால் அல்லது வாயால் மூடி, உடல் வெப்ப மானியை சுமார் 40 வினாடிகள் அல்லது பீப் ஒலிரும் வரை வைத்திருக்க வேண்டும்.
- உடல் வெப்ப மானியின் காட்சியில் காட்டும் உங்கள் உடல் வெப்ப நிலையை சரிபார்த்து உங்கள் உடல் வெப்ப நிலையை பதிவு செய்ய வேண்டும்.

காய்ச்சல்: 100.4 F (38° செல்சியஸ்) அல்லது அதற்கும் அதிகமான வெப்ப நிலை இருப்பின் அது காய்ச்சலாகக் கருதப் படுகிறது.

- உடல் வெப்ப மானியை குளிர்ந்த நீரில் அலசுதல் அல்லது கழுவுதல் வேண்டும், பின்னர் ஆல்கஹால் மூலம் சுத்தம் செய்து மீண்டும் நன்கு துடைக்க வேண்டும்.



வெப்பநிலை அளவி (thermal gun) பயன் படுத்துதல்.

- வெப்பநிலை அளவியை (thermal gun) இயக்கவும் (Turn on the thermal gun) மற்றும் அது சரியான உடல் வெப்ப நிலையை பதிவு செய்கிறதா என்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
- நெற்றியில் இருந்து 6 அங்குல (6 inches) தூரத்திற்கு உள் உடல் வெப்பநிலை அளவியை (thermal gun) வைத்து உடல் வெப்பநிலையை பதிவு செய்ய பொத்தானை அல்லது பட்டனை (button) அழுத்த வேண்டும்.
- "திரையில்" (screen) காட்டும் எண்ணைப் பார்த்து உங்கள் உடல் வெப்ப நிலையைப் பதிவு செய்ய வேண்டும்.

காய்ச்சல்: 100.4 F (38° செல்சியஸ்) அல்லது அதற்கும் அதிகமான வெப்ப நிலை இருப்பின் அது காய்ச்சலாகக் கருதப் படுகிறது

- உடல் வெப்பநிலை அளவியை (thermal gun) பயன் படுத்திய பின்னர் அல்லது வேறு ஒருவரிடம் ஒப்படைக்கும் போது சானிடைசர் (sanitizer) அல்லது ஆல்கஹால் அடிப்படையாகக் கொண்ட துடைப்பால் (alcohol–based wipe) வெப்பநிலை அளவியை (thermal gun) சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

Sources:
1. Ministry of Health & Family Welfare Government of India, *Revised Guidelines For Home Isolation Of Mild/Asymptomatic Covid-19 Cases* (2020), https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedGuidelineshomeisolation4.pdf.
2. NHS, How do I take a temperature? (Nhs choices, 2020), https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-take-someones-temperature/.

நீங்கள் வீட்டில் தனிமைப் படுத்தப் படும் (home isolation) பொழுது உங்களுக்கு நீங்களே எவ்வாறு சிகிச்சை அளிப்பது அல்லது நடத்துவது?

உடல் வெப்பத்துடன் காய்ச்சல் 37.5 டிகிரி செல்சியஸுக்கு மேல் அல்லது கூடுதலாக இருந்தால்,

- ஏராளம் அல்லது நிறைய ஓய்வு எடுத்தல் வேண்டும்; மேலும் ஒவ்வொரு இரவும் குறைந்தது 7 தொடக்கம் 8 வரையிலான மணிநேரங்கள் உறங்க அல்லது நித்திரை வேண்டும்.
- நிறைய அல்லது கூடுதலான திரவங்களை அல்லது பானங்களை (fluids) குடிக்க வேண்டும்.
- உங்கள் சிறுநீரின் (urine) நிறத்தைக் கண்காணி-க்க வேண்டும்; மேலும் உங்கள் சிறுநீரின் (urine) வெளிர் மஞ்சள் (pale yellow) நிறமாக இருந்தால் நீரிழப்பு (dehydration) ஏற்பட வாய்ப்பில்லை. ஆனால் உங்கள் சிறுநீரின் (urine) கடுமையான நிறம் காணப்படின் நீங்கள் அதிக தண்ணீர் அல்லது திரவங்கள் (fluids) குடிக்க வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு 4 தொடக்கம் 6 வரையிலான மணி நேரத்திற்கும் ஒரு அளவு பாராசிட்டமால் (one dose of paracetamol) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- உங்கள் உடல் வெப்ப நிலையைக் குறைக்க; உங்கள் உடலில் அதிக வெப்பம் உள்ள இடங்களான அக்குள், கழுத்து மற்றும் கால் இடை அல்லது அரை போன்ற இடங்களில் குளிர்ந்த நீரில் குளியல் ஸ்பஞ்ஜை (bath sponge) வைக்க வேண்டும்.

இருமல் இருந்தால்

- உங்கள் பக்கத்தில் உறங்குதல் (Sleeping on your side) அதாவது ஒரு பக்கமாக சரிந்து உறங்குங்கள் அல்லது உயரமான தலையணையில் (high-loft pillow) உறங்க வேண்டும், மற்றும் உங்கள் முதுகில் கிடைநிலை அல்லது தட்டையான வடிவில் உறங்குவதைத் (sleeping flat on your back) தவிர்க்க வேண்டும்.

- இருமலில் இருந்து நிவாரணம் பெற இருமல் நீக்கும் மருந்துகள் அல்லது தொண்டை மருந்துகள் (throat lozenges) எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- தேனை வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து குடிக்க வேண்டும் (12 மாதங்களுக்கும் உட்பட்ட அல்லது குறைவான குழந்தைகளுக்கு கொடுக்க வேண்டாம்.)

உங்களுக்கு வயிற்றுப் போக்கு அல்லது வாந்திபேதி இருந்தால்

- பின்வரும் உணவு தயாரிப்புகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்; பால் பொருட்கள் (dairy products) (உதாரணமாக தயிர் மற்றும் பால்), புதிய பழங்கள் (fresh fruits) மற்றும் ஜீரணிக்க அல்லது சமிபாடடைய கடினமான (hard-to-digest) உணவுகள்.

- நாள் முழுவதும் வேகவைத்த (boiled) மற்றும் சுத்தமான தண்ணீரில் (ORS) வாய்வழி நீரிழப்பு திரவங்களை கலந்து அடிக்கடி குடிக்க வேண்டும். மேலும், (சிறுநீரகம் (kidney) அல்லது இதய நோய் (heart disease) உள்ள நோயாளிகள் ORS எடுப்பதற்கு முன் மருத்துவரிடம் இதைப் பற்றி பேச வேண்டும்).

- நீங்கள் பசித் தன்மையை இழந்தால், ஒரு சிறிதளவு உணவையேனும் அடிக்கடி சாப்பிட முயற்சி செய்யுங்கள்.

உங்களுக்கு சுவாசிப்பதில் சிரமம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டால்

- வீட்டு மற்றும் அறையில் ஜன்னல்களைத் திறக்கவும் அல்லது நன்கு காற்றோட்டமான அறையில் தங்கவும்.

- உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாய் வழியாக மெதுவாகவும் ஆழமாகவும் (மூச்சை நன்கு உள் இழுத்து விடல்) சுவா-சிக்க வேண்டும்.

- உங்கள் தோள்ப்பட்டைகளை நிமிர்த்தி நிதானமாக உட்கார்ந்து கொள்ளுங்கள், ஆனால் குனிந்தோ அல்லது வட்டமாக சுருண்டோ அமரக் கூடாது.

- சற்று முன்னோக்கி சாய்ந்து, உங்கள் முழங்கைகளை மெதுவாக உங்கள் முழங்கால்களில் வைத்து நீண்ட மற்றும் ஆழ்ந்த மூச்சை எடுத்து விடுவதனால் அது உங்களுக்கு எளிதாக சுவாசிக்க உதவும்.

- மன அழுத்தம் மற்றும் பீதி அல்லது பதற்றம் அடையாமல் இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

- உறங்கும் நிலை: உங்கள் பக்கத்தில் உறங்குதல் (Sleeping on your side) அதாவது ஒரு பக்கமாக சரிந்து உறங்குங்கள் அல்லது உயரமான தலையணையில் (high-loft pillow) உறங்க வேண்டும்.

Source: โรงพยาบาลวิชัยเวช, ติดโควิด-*19* มีอาการแต่ต้องรอเตียง ควรทำอย่างไร (n.d.), https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/ติดโควิดแต่ต้องรอเตียง/.

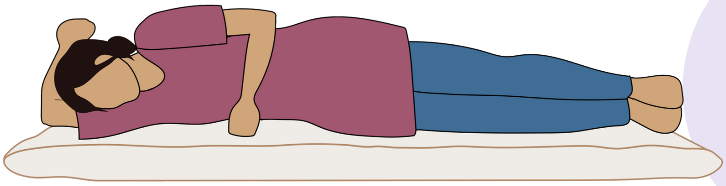
asylum access THAILAND

உறங்கும் நிலைகள்

பின்வரும் படுக்கும் நிலைகள் (lying positions) மூச்சு விடுவதில் சிரமம் அல்லது மூச்சுத் திணறல் மற்றும் சோர்வு போன்ற கோவிட் –19 பாதிப்புக்களில் இருந்து நுரையீரலில் ஏற்படும் கடுமையான அறிகுறிகளை எளிதாக்க உதவுகின்றன.

1

உங்களுக்கு மிகவும் வசதியான தோற்ற அமைவு அல்லது தோரணையில் (comfortable posture) 30 நிமிடங்கள் முதல் 2 மணி நேரம் வரை உங்கள் முகத்தை கீழே வைத்து படுத்து (laying) இருத்தல் நன்று.

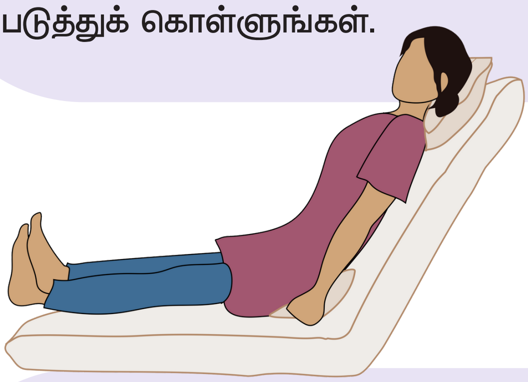


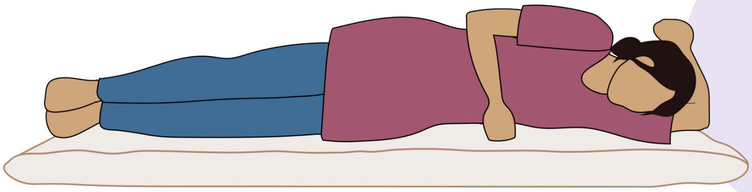
2

அடுத்த 30 நிமிடங்கள் முதல் 2 மணி நேரம் வரை உங்கள் பக்கமாக சரிந்து சரியான நிலையில் (side–lying on the right position) படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

3

பின்னர் 60 தொடக்கம் 90 பாகையில் (degrees) 30 நிமிடங்கள் முதல் 2 மணி நேரம் வரை உட்கார்ந்து இருத்தல் வேண்டும்.



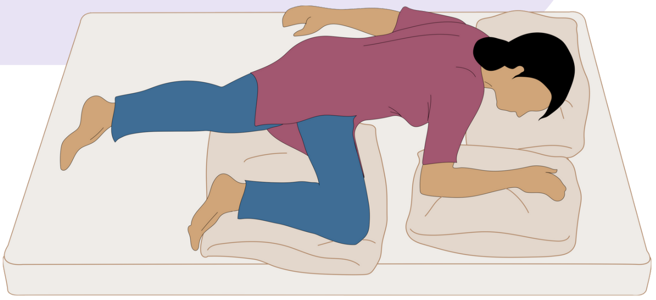


4

அடுத்து, உங்கள் இடது பக்கத்தில் (lay down on your left) 30 நிமிடங்கள் முதல் 2 மணி நேரம் வரை படுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

5

பின்னர், உங்கள் முகத்தை கீழே வைத்து, ஒரு காலை மட்டும் மேலே வைத்து 30 நிமிடங்கள் முதல் 2 மணி நேரம் வரை படுத்து இருக்கவும்.



நீங்கள் மேலே உள்ள படுக்கும் நிலைகளை முடித்தவுடன், முதல் நிலையில் இருந்து தொடர்ந்து அந்தந்த வரிசையில் மீண்டும் செய்ய முடியும்.

Source: Office of the Principal Scientific Adviser to the Government of India, *Home care tips for managing COVID-19* (2021), https://static.pib.gov.in/WriteReadData/specificdocs/documents/2021/apr/doc202143021.pdf.

asylumaccess THAILAND

ஃபா தலாய் ஜோன் (Fah Talai Jone)
(ஆண்ட்ரோகிராபிஸ் பானிகுலாடா Andrographis Paniculata)

ஃபா தலாய் ஜோன் (Fah Talai Jone) என்பது ஒரு மூலிகை அடிப்படையிலான மருந்து (herb–based medicine) ஆகும். இது தாய்லாந்தில் லேசான அறிகுறிகளுக்கு (mild symptoms) அதாவது காய்ச்சல், தொண்டை வலி மற்றும் இருமல் போன்றவற்றிற்கும் மேலும் அறிகுறியற்ற நோயாளிகளுக்கும் (asymptomatic patients) பரவலாகப் பயன் படுத்தப் பட்டு வருகிறது. இருப்பினும், இது கோவிட் –19 தொற்று நோயை குணப் படுத்த அல்லது தடுப்பதற்காக ஒரு மருந்தாக உலக சுகாதார அமைப்பால் (World Health Organisation) (WHO) அதிகாரப் பூர்வமாக உறுதிப்படுத்தப் படவில்லை.

*தொடர்ச்சியான ஆய்வுகள் நடந்து கொண்டு இருப்பதால், தயவுசெய்து சமீபத்திய செய்திகளை (latest news) புதுப்பித்து அல்லது தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

முன்னெச்சரிக்கைகள் அல்லது தற்காப்பு நடவடிக்கைகள்

இரத்தக் கட்டிகளை அல்லது உறைவதைத் தடுக்க உதவும் மருந்துகளுடன் அதாவது (ஆன்டிகோகுலண்ட் anticoagulant (இரத்த உறைவைத் தடுப்பான்) னுடன் ஃபா தலாய் ஜோனை (Fah Talai Jone) எடுத்துக் கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஏனென்றால் இரத்தத்தில் உள்ள செல்கள் ஒன்றாக ஒட்டிக் கொள்வதைத் தடுக்கவும் (ஆன்டி பிளேட்லெட் anti platelet) மற்றும் வார்ஃபரின் (Warfarin) மற்றும் ஆஸ்பிரின் (Aspirin) போன்ற இரத்த அழுத்த மருந்துகள் ஒருங்கிணைந்து பெரும் விளைவுகளை உருவாக்கக் கூடும்.

கருச் சிதைவு, முன்கூட்டிய பிறப்பு அல்லது பிறப்பு குறைபாடுகளுக்கு வழிவகுக்கும் அல்லது ஏற்படுவதற்கு கருப்பை சுருக்கம் காரணமாக, கர்ப்பிணி ஆகும் சாத்தியம் உள்ளவர் மற்றும்/அல்லது தாய்ப்பால் கொடுப்பது போன்றன பரிந்துரைக்கப் படவில்லை.

நாள்பட்ட அல்லது நீடித்த நுரையீரல் நோய் (chronic lung disease), தீவிர இதயம் சார்ந்த நோய்கள் (serious heart conditions), உயர் இரத்த அழுத்தம் (high blood pressure), நீரிழிவு (diabetes), அல்லது கல்லீரல் நோய் (liver disease) போன்ற அடிப்படை மருத்துவ நிலைமைகள் (underlying medical conditions) உள்ளவர்களுக்கு இது பரிந்துரைக்கப் படவில்லை.

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

மருந்தின் அளவு

• வயது வந்தோருக்கு அல்லது பெரியவர்களுக்க்கு
ஆண்ட்ரோகிரா:ஃபோலைடு (andrographolide) ஒரு நாளைக்கு மொத்தம் 180 மில்லி கிராம் (mg) படி தொடர்ச்சியாக ஒரு சில நாட்களுக்கு எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
* ஒவ்வொரு மருந்து நிறுவன தர அடிப்படையிலு-ம் அல்லது பிராண்டிலும் (brand) வெவ்வேறு அளவிலான அல்லது எண்ணிக்கையிலான ஆண்ட்ரோகிரா:ஃபை-ட் (andrographolide) உள்ளது என்பதை தயவு செய்து நினைவில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
மருந்து விவரத்துணுக்கு அல்லது (லேபிளை label) மிக்க கவனமாகப் படித்து, மருத்துவர்கள் அல்லது மருந்தாளுநர்களின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றவும்.
• 50 கிலோ கிராமுக்கு (kg) கீழ் உள்ள குழந்தைகளுக்கு:
ஒரு நாளைக்கு 1 கிலோ உடல் எடைக்கு 3–3.5 மில்லி கிராம் (mg) படி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
50 கிலோ அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட உடல் எடை இருந்தால், பெரியவர்களுக்கு சமமான அளவைப் பயன் படுத்துங்கள்.
*ஃபா தலாய் ஜோன் (Fah Talai Jone) ஐ தொடர்ச்சியாக 5 நாட்களுக்கு மேல் எடுக்க வேண்டாம்.

உடல் எடை	ஆண்ட்ரோகிரா:ஃபோலைட்டின் (Andrographolide) அளவு
20	60 மில்லி கிராம் (mg)/ ஒரு நாள்
30	90 மில்லி கிராம் (mg)/ ஒரு நாள்
40	120 மில்லி கிராம் (mg)/ ஒரு நாள்

உபயோகிக்கும் முறை

• மருந்து விவரத்துணுக்கு அல்லது (லேபிளை label) மிக்க கவனமாகப் படிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் ஒவ்வொரு மருந்து நிறுவன தர அடிப்படையிலும் அல்லது பிராண்டிலும் (brand) மாறுபட்ட அளவிலான அல்லது எண்ணிக்கையிலான ஆண்ட்ரோகிரா:ஃபைட் (andrographolide) காணப்படும்.
• இது குமட்டல் மற்றும் வாந்தியைத் தடுக்க ஒவ்வொரு உணவிற்கும் அல்லது உணவு உற்கொண்ட பின்னரும் ஒரு முறை எடுத்துக்கொள்ள பரிந்துரைக்கப் படுகிறது.
• நீங்கள் உங்கள் கோவிட் -19 பரிசோதனை முடிவில் நேர்மறை (positive) என்றால், 72 மணி நேரத்திற்குள் அல்லது (3 நாட்கள்) க்குள் ஃபா தலாய் ஜோனை (Fah Talai Jone) எடுக்க பரிந்துரைக்கப் படுகிறது.

பக்க விளைவுகள்

• உங்களுக்கு பின்வரும் கடுமையான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலோ அல்லது தோன்றினாலோ அதை (ஃபா தலாய் ஜோனை Fah Talai Jone) எடுத்துக் கொள்வதை நிறுத்தி விடுங்கள்; பசியின்மை, வயிற்றுப் போக்கு, குமட்டல், வாந்தி, தலைவலி, இதயப் படபடப்பு மற்றும் சோர்வு.
• தலைச்சுற்று வருவது போல் அல்லது மயக்கம் வருவது போல் உணர்ந்தால், உடனடியாக உட்கார்ந்து அல்லது படுத்துக்கொள்ள பரிந்துரைக்கப் பட்டுள்ளது. மேலும் அறிகுறிகள் 30 நிமிடங்களில் மறைந்து விடவில்லை அல்லது குறையவில்லை என்றால், உடனடியாக மருத்துவர்களை அணுக வேண்டும்.
• அறிவுறுத்தப் பட்டதை விட அதிக தடவைகள் அல்லது அதிக அளவிலான ஃபா தலை ஜோன் (Fah Talai Jone) எடுத்துக் கொள்ளும் போது, உங்கள் கால்கள் மற்றும் கைகளில் உணர்வின்மை அல்லது விறைப்பு, பலவீனம் மற்றும் பிற விரும்பத்தகாத பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடும்.
• சிலருக்கு ஒவ்வாமை (allergic) மற்றும் எதிர்வினைகள் (reactions) இருக்கலாம்; சொறி, படை நோய் (hives) மற்றும் முக வீக்கம், இவ்வாறான அறிகுறிகள் ஏற்ப்பட்டால் அல்லது அனுபவித்தால், ஃபா தலை ஜோன் (Fah Talai Jone) ஐ எடுத்துக் கொள்வதை உடனடியாக நிறுத்துங்கள். மேலும் ஒவ்வாமை அறிகுறிகளை (allergy symptoms) உடனடியாக நிறுத்துவதற்கு ஒவ்வாமை மருந்துகளைப் (allergy medicines) பயன் படுத்துங்கள், மேலும் மருத்துவரகளை நாடி கலந்து ஆலோசிக்க வேண்டும்.
(மீண்டும் ஃபா தலை ஜோன் (Fah Talai Jone) ஐ பயன்படுத்த வேண்டாம்)

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

வாய்வழி நீரிழப்பு உப்புகள் Oral Rehydration Salts (ORS) மற்றும் கோவிட் -19

காய்ச்சலுடன், கோவிட் -19 நோய் உள்ள பலருக்கு இரைப்பை மற்றும் குடலில் அறிகுறிகள் (gastrointestinal symptoms) உருவாகி, குமட்டல், வாந்தி மற்றும் வயிற்றுப் போக்கை அனுபவிக்கின்றனர். வயிற்றுப் போக்கு நீரிழப்பை அல்லது நீர் வெளியேற்றத்தை (Dehydration) ஏற்படுத்தும், இது உங்கள் உடலில் தேவையான அளவு திரவங்கள் (fluids) இல்லாத போது நிகழ்கிறது. நீரிழப்பு (Dehydration) கடும் தீவிரம் அடையலாம், மற்றும் அதை தீர்க்கத் தவறும் பட்ச்சத்தில் அல்லது போதுமான சிகிச்சை அளிக்கப் படா விட்டால், அது மரணம் அடைவதற்கு வழி வகுக்கலாம். நோயாளிகள் மருத்துவமனைகளில் அனுமதிக்கப் படுவதற்கு காத்திருக்கும் போது, வயிற்றுப் போக்கு காரணமாக உடலில் இருந்து இழந்த திரவங்களை பூர்த்தி செய்ய வாய்வழி நீரிழப்பு உப்புகளை (Oral Rehydration Salts) (ORS) குடிக்க பரிந்துரைக்கப் படுகிறது.

*காய்ச்சல், வயிற்றுப் போக்கு அல்லது வாந்தி உள்ளவர்களுக்கு விளையாட்டு பானங்களை குடிக்க பரிந்துரைக்கப் படுவதில்லை, ஏனெனில் விளையாட்டு பானங்களில் உப்பு மற்றும் சர்க்கரையின் செறிவு ORS (Oral Rehydration Salts) இல் இருந்து வேறுபட்டது, மேலும் அது உங்கள் நிலைமையை மோசமாக்கும்.

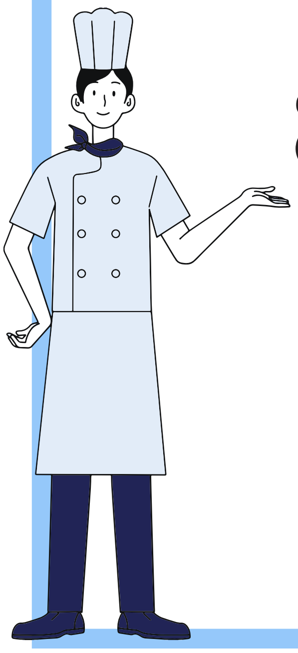
வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் ஓரல் ரீஹைட்ரேஷன் உப்புகள் (Oral Rehydration Salts) (ORS) செய்முறை.

கலவைக்கு சேர்க்க வேண்டிய பொருட்கள் அல்லது கலவைக் கூறுகள் பின்வருமாறு :

- இரண்டு தேக்கரண்டி (tablespoons) சர்க்கரை (24 கிராம்)

- அரை தேக்கரண்டி (tablespoons) உப்பு (3 கிராம்)

- ஒரு லிட்டர் சுத்தமான குடிநீர் அல்லது கொதித்த நீர், பின்னர் அதை (750 சிசி / 750 cc) அளவு குளிரானதும்



உப்பு மற்றும், சர்க்கரை கரையும் வரை கலவையை கிளற அல்லது கலக்க வேண்டும்.

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

முதலுதவிப் பெட்டி
(First aid kit)

மட்டுப்படுத்தப் பட்ட வளங்கள் மற்றும் பாதுகாப்பு உபகரணங்கள் வழங்கல் காரணமாக பல மருத்துவமனைகள் திடீர்ப்பெருக்கத்திற்கு மத்தியில் தினசரி வெளி நோயாளிகளின் எண்ணிக்கையைக் கட்டுப் படுத்துகின்றன. தேவைப்படா விட்டால் நோயாளிகள் மருத்துவமனைகளுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்குமாறு அறிவுறுத்தப் படுகிறது. வீட்டில் தங்கியிருக்கும் போது, உங்கள் வீட்டில் நன்கு சேமித்து வைக்கப் பட்ட முதலுதவி பெட்டியை (well– stocked first aid kit) வைத்திருப்பது முக்கியம், அதனால் நீங்கள் சிறிய உடல்நலப் பிரச்சினைகள், விபத்துகள் மற்றும் காயங்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்க முடியும்.

கோவிட் –19 க்கான உங்கள் அடிப்படை முதலுதவிப் பெட்டியில் இருக்க வேண்டியவை:

வலி மற்றும் காய்ச்சல் நிவாரணிகள்
(Pain relievers and fever)

- பெரியவர்களுக்கு பாராசிட்டமால் மாத்திரைகள்
  (Paracetamol tablets for adults)
- குழந்தைகளுக்கு பாராசிட்டமால் சிரப்
  (Paracetamol syrup for children)

வயிற்றுப் போக்கு (Diarrhea)

- வாய்வழி நீரிழப்பு உப்புகள்
  (ORS) Oral rehydration salts.
- செயல்படுத்தப்பட்ட கரி
  (Activated Charcoal)

இருமல் மற்றும் தொண்டை புண் அல்லது தொண்டை வலி
(Coughs and sore throat)

- இருமல் மிட்டாய்கள் அல்லது சொட்டு மருந்து
  (Cough lozenges or drops)

மூக்கு ஒழுகுதல் போன்ற ஒவ்வாமை நிலைமைகள்
(Allergic conditions such as runny nose)

- குளோர்பெனிரமைன் மெலேட் மாத்திரை
  Chlorpheniramine

உங்கள் நோயெதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உணவு துணைத் தீவனங்கள்

- பன்மடங்கு உயிர்ச்சத்துக்கள்
  Multivitamins
- உயிர்ச்சத்து டி
  Vitamin D
- உயிர்ச்சத்து சி
  Vitamin C
- உயிர்ச்சத்து பி
  Vitamin B complex

பிற மருந்துகள் உள்ளடங்கியிருக்கலாம்
(Other medicines may includes)

நச்சுக் கொல்லிகள் மற்றும் தொற்று நீக்கிகள்

- பெடடைன் (போவிடோன்– அயோடின்
  (Betadine Povidone-iodine)
- ஒரு நச்சுக் கொல்லி மற்றும் கிருமிநாசினி முகவர் (குளோரோக்ஸைலெனோல்)
  (An antiseptic and disinfectant agent)
  (Chloroxylenol)
- ஐசோபிரைல் ஆல்கஹால்
  (Isopropyl alcohol)

சுத்தம் செய்ய மற்றும் கிருமி நீக்கம் பொருட்கள்

- சுத்தம் செய்ய மற்றும் கிருமி நீக்கம் பொருட்கள்
- சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள்

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

asylum access THAILAND

சுய சுகாதாரம்– சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள்

நீங்கள் அறியாமலேயே அல்லது உங்களுக்குத் தெரியாமலேயே உங்கள் வீடுகளுக்கு மற்றும் வாழும் இடங்களுக்கு நோய்க் கிருமிகளை (வைரஸை virus) எடுத்துச் செல்வதால், நீங்கள் வாழும் இடங்கள் கோவிட் –19 நோய் தொற்றுக்கு ஒரு உகந்த இடமாக அல்லது ஹாட்ஸ்பாட் (hotspot) ஆக மாறுகிறது. உங்கள் அருகில் உள்ள கடைக–ளில் அல்லது களஞ்சியங்களில் எளிதாகக் கிடைக்கக் கூடிய சுத்தம் செய்யும் பொருட்களை வைத்து உங்கள் இடத்தின் சுகாதாரத்தை உறுதி செய்வது மிக முக்கியம் ஆகும்.

உங்கள் DIY (நீங்களே அதை செய்யுங்கள்) கிருமிநாசினி தயாரிப்புப் பொருட்களை எவ்வாறு கலப்பது?

1

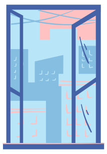
2 லிட்டர் தண்ணீருடன் 2 மூடி (2 lids) ப்ளீச் (bleach) ஐ கலப்பது சிறந்தது.

2

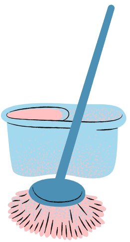
மற்றய சுத்தம் செய்யும் பொருட்களுடன் (cleaning products) ப்ளீச்சை (bleach) கலக்க வேண்டாம்.

சுத்தம் செய்யும் அல்லது உபயோகிக்கும் முறைகள்

- பாதுகாப்பு முன்னெச்சரிக்கைக்காக மற்றும் மேற்பரப்புகளுடன் நேரடி தொடர்பைக் குறைக்கவும் அல்லது தடுக்கவும் கையுறைகள் (gloves), கண்ணாடிகள் (glasses) அல்லது விழிகாப்புக் கண்ணாடிகள் (goggles) போன்ற உங்கள் தனிப்பட்ட பாதுகாப்பு உபகரணங்களை (personal protective equipment) (PPE) அணியுங்கள்.

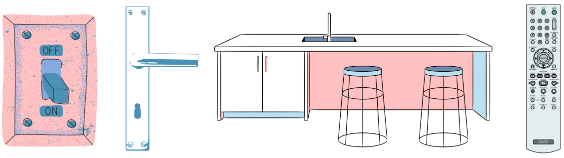


- திறந்த ஜன்னல்கள் அல்லது கதவுகள் திறந்திருத்தல் போன்ற போதுமான காற்றோட்டத்தை உறுதி செய்ய வேண்டும்.



- உங்கள் வீட்டில் எந்தப் பகுதியும் அல்லது பொருட்களின் மேற்பரப்பு அழுக்காக இருக்கும் பொழுது அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள்.

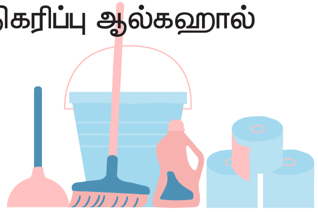
- நீங்கள் உங்கள் வீடுகளில் உங்கள் DIY (do-it-yourself / நீங்களே அதை செய்யுங்கள்) கிருமிநாசினி பொருட்களை அல்லது 70% சுத்திகரிப்பு ஆல்கஹால் தயாரிப்புப் பொருட்களை (70% sanitizing alcohol products) வைத்து வீட்டின் கதவு கைப் பிடிகள் (doorknobs), தொலையியக்கி (ரிமோட் கண்ட்ரோல்கள் remote controls), மேசைகள் (desks / tables), கைப்பிடிகள் (handles), மின்குமிழ் அல்லது லைட் சுவிட்சுகள் (light switches) மற்றும் (countertops) போன்ற அதிகம் தொடப்படும் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்வதை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.



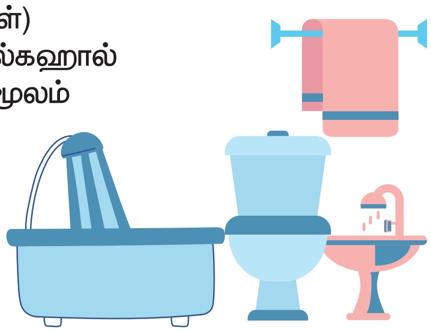
Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

சுத்தம் செய்யும் அல்லது உபயோகிக்கும் முறைகள்

• உங்கள் வீட்டுத் தரையை சுத்தம் செய்ய, வீட்டை சுத்தம் செய்யும் பொருட்களான, சவ–ற்காரம் (சோப்பு soap) அல்லது அழுக்கு நீக்கி (detergent) மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படு–த்த முடியும். நீங்கள் அதிகம் அசுத்தமான பகுதிகளிலில் இருந்து ஆரம்பித்து குறைவான இடங்கள் அல்லது குறைந்தபட்சம் ஒரு பகுதி வரை சுத்தப் படுத்துவது நன்று. மேலும் அதே பகுதியை மீண்டும் சுத்தம் செய்வதைத் தவிர்ப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். அதன் பிறகு, உங்கள் DIY (do–it–yourself / நீங்களே அதை செய்யுங்கள்) கிருமிநாசினி பொருட்களை மற்றும் 70% சுத்திகரிப்பு ஆல்கஹால் தயாரிப்புப் பொருட்களை (70% sanitizing alcohol products) அல்லது ப்ளீச் (bleach) ஆகியவற்றை சுத்தம் செய்யும் செயல்முறையை முடிக்க பயன்படுத்தவும்.



• உங்கள் குளியலறைகயை சுத்தம் செய்ய, குளியலறை சுத்தம் செய்யும் பொருட்களுடன் தொடங்கவும், பின்னர் உங்கள் DIY கிருமிநாசினி தயாரிப்புகளைப் பயன் படுத்துவதன் மூலம் அந்த பகுதிகளை கிருமி நீக்கம் செய்து, அவற்றை 10 நிமிடங்களுக்கு பின் தண்ணீரில் கழுவ வேண்டும். உங்கள் DIY (do–it–yourself / நீங்களே அதை செய்யுங்கள்) கிருமிநாசினி பொருட்களை மற்றும் 70% சுத்திகரிப்பு ஆல்கஹால் தயாரிப்புப் பொருட்கள் (70% sanitizing alcohol products) மூலம் குளியலறையில் கதவு கைப்பிடிகள் (door handles), குழாய்கள் (taps), பிடெட் ஷவர் (bidet shower), கவுண்டர்டோப்புகள் (countertops), கண்ணாடிகள் (mirrors) மற்றும் சோப் டிஸ்பென்சர்கள் (soap dispensers) போன்ற அடிக்கடி கையாளும் அல்லது தொடுகைக்கு உள்ளாகும் இடங்களை சுத்தம் செய்வதை உறுதி செய்யவும்.



சிறப்பு முன்னெச்சரிக்கைகள்

• கிருமிகள் பரவுவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் காரணமாக சுத்திகரிப்பு பொருட்களை தெளிப்பதைத் தவிர்க்கவும்

• உங்கள் தயாரிப்புகளைத் தயாரித்தவுடன் பயன்படுத்துவது சிறந்தது.

• கிருமிகள் பரவாமல் இருக்க நீங்கள் உபயோகித்த சானிடைசிங் கையுறைகளை வேறு நோக்கங்களுக்காக பயன்படுத்த வேண்டாம்.

• சுத்தப்படுத்தல் அல்லது சுத்திகரிப்பு கையுறைகளைப் பயன்படுத்தும் போது முகத்தில் (கண்கள், மூக்கு மற்றும் உதடுகள்) போன்ற பகுதிகளில் தொடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

• பக்க விளைவுகள்; பெரும்பாலான சுத்தம் செய்யும் பொருட்கள் வெண்மையாக்கு அல்லது ப்ளீச் தயாரிப்புகளாகும், அவை உங்கள் சருமத்தில் எரிச்சல் மற்றும் கடுமையான தீக்காயங்களை ஏற்படுத்தும். உங்கள் கண்களைச் சுற்றி உள்ள பகுதியை தொடுவதையோ அல்லது நேரடியாக தொடுவதையோ தவிர்க்கவும்.

Source: Drama-addict, คู่มือรับมือโควิด (2021), https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

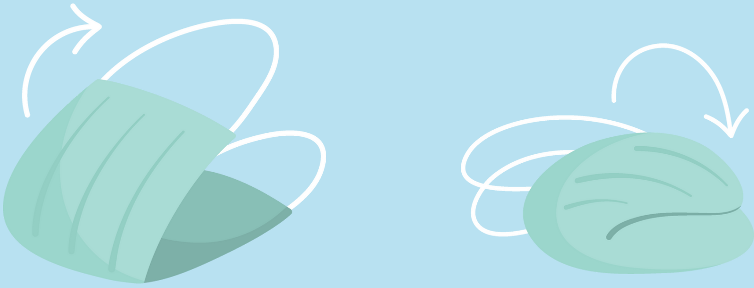
முகக் கவசங்களை (மாஸ்க் Masks) அப்புறப் படுத்துவது எப்படி?

1

உங்கள் முகக் கவசங்களை (மாஸ்க் Masks) கழற்றுங்கள்.

2

நீங்கள் பயன்படுத்திய முகக் கவசங்களை (மாஸ்க் Masks) பாதியாக மடியுங்கள் அல்லது உருட்டவும்.



3

நீங்கள் பயன்படுத்திய உங்கள் முகக் கவசங்களை (மாஸ்க் Masks) ஒரு பிரிக்கப்பட்ட அல்லது ஒரு தனி பிளாஸ்டிக் பையில் (separated plastic bag) போட்டு சரியாக மூடிக் கட்ட வேண்டும்.

Source: Pikisuperstar, *Dispose Your Mask Properly* (Freepik, 2021), https://www.freepik.com/free-vector/how-dispose-face-mask-properly_10623544.htm.

எங்கு சென்றடைவது? அல்லது எங்கு தொடர்பு கொள்ளவது?

உடல் அறிகுறிகளுக்கு, தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளவும்:

பாங்காக் ரெப்யூஜி சென்டர் (Bangkok Refugee Center) (BRC)

- சிறப்பு மருத்துவ சிகிச்சைகள் அல்லது தேவைகளுக்கு, பாங்காக் அகதிகள் மையம் (Bangkok Refugee Center) (BRC) ஆள் பொதுவான பணம் திருப்பிச் செலுத்தும் செயற்பாட்டை வழங்க முடியும்.
- கீழே பட்டியல் இடப்பட்டுள்ள இந்த தொலைபேசி எண்கள் மூலம் நீங்கள் பாங்காக் அகதிகள் மையம் (Bangkok Refugee Center) (BRC) ஐ தொடர்பு கொள்ள முடியும்.
    - 02-512-5632-4 (அலுவலக நேரங்களின் போது) (during office hours)
    - 086-010-4117 – அலுவலக நேரத்திற்குப் பிறகு அவசர நிலைகளுக்கான அல்லது அவசர தேவைகளுக்கான ஹாட்லைன் (Hotline) எண், இது தினமும் 07: 00 – 11:00 வரை செயற்படும்.

சூ சி (Tzu Chi)

- கோவிட் -19 பச்சை அறிகுறி நோயாளிகளுக்கு (green symptom patients) மருத்துவக் கருவிகளை (medical kits) (இலவசமாக free of charge) சூ சி (Tzu Chi) வழங்குகிறது. கீழே பட்டியல் இடப்பட்டுள்ள தொடர்ப்புகளைப் பயன்படுத்தி மேலும் தகவலுக்கு அவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளவும்.

- Facebook: Tzuchithailand
- Line: Tzuchithailand
- Tel: 080-558-5892 (ஆங்கில மொழி),
  02-328-1161-63 & 062-8471388 (தாய்லாந்து அல்லது தாய் மொழி)

உளவியல் அல்லது மன உளைச்சல் ஆதரவு மற்றும் மன அழுத்தத்தை சமாளிப்பது அல்லது கையாளுவது போன்றவற்றிற்கு, தயவுசெய்து தொடர்பு கொள்ளவும்:

ஜெசூட் ரெப்யூஜி சர்வீஸ் (Jesuit Refugee Service) (JRS)

- Tel : 084-427-4136, 062-540-5456, 094-371-7834
- மனநல அல்லது மனம் சம்பந்தமான (mental) மருத்துவ சேவைகள் திங்கள், செவ்வாய் மற்றும் வியாழக்கிழமைகளில் திறந்து இருக்கும்.

asylum access THAILAND

நீங்கள் மருத்துவமனைக்குச் சென்று அனுமதிக்கப்படும் முன்னர் செய்ய வேண்டிய பயிற்சிகள் அல்லது தேவையான விடயங்கள்

நீங்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப் படுவதற்கு முன், நீங்கள் தயார் செய்ய வேண்டிய சில விடயங்கள் உள்ளன, அவற்றை கீழே உள்ள பட்டியல்களில் நீங்கள் காண முடியும்.

- ☐ அடையாள அட்டை (Identification card) – UNHCRயு என் எச் சி ஆர் அட்டை அல்லது கடவுச் சீட்டு (பாஸ்போர்ட் passport) உட்பட
- ☐ காப்பீட்டு அட்டை (Insurance card) (உங்களிடம் ஒன்று இருந்தால்)
- ☐ தொலைபேசி (mobile phone),தொலைபேசி மின்னேற்றி அல்லது சார்ஜர் (phone charger), மின்சக்தி வங்கி (portable / Power Bank charger) மற்றும் அவசர தொடர்பு எண்கள்.
- ☐ மருத்துவமனையின் பெயர் மற்றும் வழக்கமான மருத்துவரின் பெயருடன் பிற மருத்துவ நிலைமைகளுக்கான தனிப்பட்ட மருந்து அறிவுரை அல்லது மருந்துக் குறிப்பு.
- ☐ சானிட்டரி கைக்குட்டை அல்லது நாப்கின் மற்றும் (உங்களுக்கு குழந்தைகள் இருந்தால்) குழந்தைகளின் அணையாடை/டயபர் மற்றும் கழிப்பறை காகிதம் உட்பட தனிப்பட்ட அல்லது தேவையான உடைமைகள் / பொருட்கள்.
- ☐ ஒரு ஜோடி துணிகள் அல்லது ஆடைகள் (One set of clothes) (நீங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்து வெளியேறும் நாளுக்கு)
- ☐ பணம் (Money), ஏடிஎம் அட்டை (ATM Card), பற்று அட்டை (Debit Card) மற்றும் கடன் அட்டை (Credit Card)
- ☐ முகக் கவசம் மற்றும் ஆல்கஹால் ஜெல் (Mask and alcohol gel)
- ☐ உங்கள் உடைமைகளை எடுத்துச் செல்ல டோட் பை (Tote bag) அல்லது பிளாஸ்டிக் பைகள்.

Source: ไทยรัฐออนไลน์, ช่วยหมอเบาแรง! วิธีเตรียมพร้อมเข้า “รักษาโควิด” ตั้งแต่เก็บกระเป๋า (2021), https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2072480.

asylum access THAILAND

தடுப்பூசிகள்

நான் கோவிட் –19 நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாகி இருப்பதை கண்டறிந்த பிறகு தடுப்பூசி போட முடியுமா அல்லது தடுப்பூசி பெற்றுக்கொள்ளலாமா?

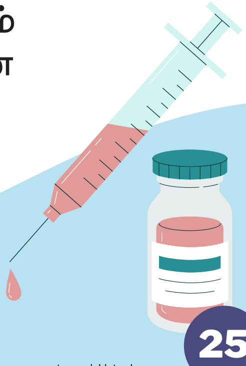
இல்லை, தடுப்பூசி பெற்றுக் கொள்ள நீங்கள் கோவிட் –19 நோய் தொற்றில் இருந்து குணமடைந்து குறைந்தது 90 நாட்கள் காத்திருக்க வேண்டும்.

நான் கோவிட் –19 நோய் தொற்றில் இருந்து குணமடைந்த பின்னரும் கூட நான் தடுப்பூசி பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா?

முடிந்தால் நீங்கள் தடுப்பூசியைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும், ஏனெனில் கோவிட் –19 நோய் தொற்றில் இருந்து குணமடைந்த சிறிது காலத்திலேயே உங்களுக்கு மீண்டும் தொற்று ஏற்படாது என்பதனை மருத்துவ நிபுணர்கள் உறுதி செய்யவில்லை. மேலும், கோவிட் –19 நோய் தொற்றில் இருந்து குணமடைந்த அல்லது மீண்ட மக்களுக்கு தடுப்பூசி பாதுகாப்பில் வலுவான ஊக்கத்தை அளிக்கிறது.

நான் ஏற்கனவே கோவிட் –19 தடுப்பூசி போட்டிருந்தாலும் கூட, நான் கோவிட் –19 நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாக அல்லது பாதிக்கப் படக் கூடுமா?

ஆம், உங்களால் கோவிட் –19 நோய்த் தொற்றுக்கு உள்ளாக முடியும். கோவிட் –19 தடுப்பூசிகள் உங்கள் உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது மேலும், நோயை உருவாக்கும் அபாயத்தையும் அதன் விளைவுகளையும் குறைக்க உதவுகிறது. இருப்பினும், இது நோயில் இருந்து முழுமையான பாதுகாப்பை வழங்காது என்பது குறிப்பிடத் தக்கது

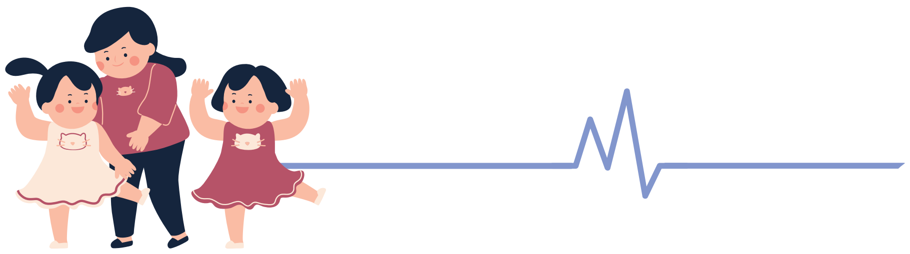


Source:
1. Ellyatt, H. Fully vaccinated people are still getting infected WITH Covid. experts explain why (CNBC, 2021), https://www.cnbc.com/2021/08/10/breakthrough-covid-cases-why-fully-vaccinated-people-can-get-covid.html.
2. World Health Organization, *Coronavirus disease (COVID-19): Vaccines (2020)*, https://www.who.int/news-room/q-a-detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines.

asylum access THAILAND

கோவிட் -19 தடுப்பூசி பெறுவதற்கு முன்பு யார் யார் மருத்துவரை அணுக வேண்டும் அல்லது மருத்துவரிடம் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்

- தடுப்பூசியின் உள் சேர்க்கப்பட்ட எந்தவொரு பொருட்களுடனும் (ingredients) கடுமையான ஒவ்வாமை எதிர்வினைகள் (allergic reactions) உள்ளவர்கள்.
- கோவிட் -19 தடுப்பூசியின் முதல் ஒருதர மருந்தின் அளவு (dose) எடுத்தவர்களுக்கு கடுமையான ஒவ்வாமை எதிர்வினை (allergic reaction) உள்ளவர்கள்.
- கடந்த 10 நாட்களில் கோவிட் -19 பரிசோதனையின் முடிவில் நேர்மறை (positive) ஆக வந்த நபர்கள்.
- 18 வயதிற்கு உட்பட்ட குழந்தைகள் மற்றும் இளம் பருவத்தினர்.
- கர்ப்பமாக உள்ளவர்கள் அல்லது தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்கள் மற்றும் கர்ப்பத்திற்காக திட்டம் இடுபவர்கள்.
- சிடி 4 எண்ணிக்கை (CD4 count) 200 க்கும் குறைவாக இருக்கும் எச்ஐவி நோய் (HIV) உள்ளவர்கள்.
- தற்போது உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பவர்கள் அல்லது அவர்களின் உடல்நிலை சரியில்லாமல் பின்னடைவை சந்தித்திருப்போர்.
- நீரிழிவு (diabetes) நோயாளிகள் அதிக இரத்த சர்க்கரை அளவு (high blood sugar levels) கொண்டவர்கள் அல்லது அந்த நேரத்தில் கட்டுப்படுத்த முடியாத இரத்த அழுத்தம் (uncontrollable blood pressure) உள்ளவர்கள்.
- சமரசம் செய்யப்பட்ட நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உள்ளவர்கள். (People with compromised immune systems.)
- 90 நாட்களுக்குள் இரத்த மாற்றம் (blood transfusions) அல்லது / மற்றும் பிளாஸ்மா (plasma) பெற்றவர்கள்.
- கடுமையான நோயில் இருந்து சமீபத்தில் குணமடைந்து, 14 நாட்களுக்கு உள் மருத்து-வமனையில் இருந்து வெளியே வந்தவர்கள்.
- நாள்பட்ட அல்லது நீடித்த நோய் (chronic disease) உள்ளவர்கள் இன்னும் கட்டுப்படுத்த முடியாத (uncontrollable) மற்றும் நிலையற்ற அறிகுறிகளைக் (unstable symptoms) கொ-ண்டுள்ளவர்கள்.
- குறைந்த சிவப்பணு அல்லது பிளேட்லெட் எண்ணிக்கை (platelet count) (லேசான தட்டணுக் குறைபாடு த்ரோம்போசைட்டோபீனியா mild thrombocytopenia) அல்லது/மற்றும் அசாதாரண இரத்தக் கட்டிகள் (unusual blood clots) உள்ளவர்கள்.



Sources:
1. CGH Hospital, :: บุคคลที่ไม่ควรได้รับ การฉีดวัคซีน Covid-19 :: (2021), https://www.cgh.co.th/article-detail.php?item=312.
2. Pratt, E., *Who can and can't safely get the covid-19 vaccine* (Healthline, 2021), https://www.healthline.com/health-news/who-can-and-cant-safely-get-the-covid-19-vaccine.
3. โรงพยาบาลวิชัยเวช, โรคประจำตัวที่ห้ามฉีดวัคซีนโควิด-19 (2021), https://vichaivej-nongkhaem.com/health-info/โรคห้ามฉีดวัคซีน/.

தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன் சுய முன்னாயத்தம்

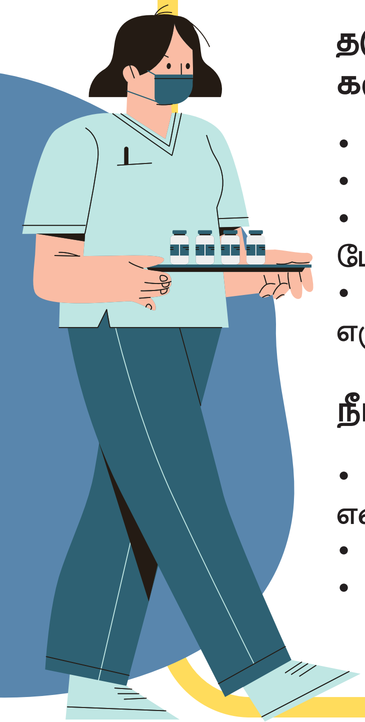
தயார் ஆகிக் கொள்ளல்

- அதிக அல்லது நிறைய உறக்கம் மற்றும் ஓய்வு எடுத்தல் வேண்டும்.
- தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன்பு மது அருந்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- காய்ச்சல் அல்லது அசாதாரண அறிகுறிகள் இன்றி ஆரோக்கியமாக இருக்க வேண்டும்.
- தடுப்பூசி போடுவதற்கு 2 நாட்களுக்கு முன்னும் மேலும் தடுப்பூசி போட்ட 2 நாட்களுக்கு பின்னும் கடுமையான உடற்பயிற்சி அல்லது செயல்பாட்டைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- சாப்பிட்டு சிறிது தண்ணீர் குடிக்கவும்
- காபி, தேநீர் மற்றும் கோகோ கோலா போன்ற வெறியம் (காஃபின்) கொண்ட பானத்தை தடுப்பூசி பெறும் நாளில் அல்லது முடிந்தால், படுக்கைக்கு செல்வதற்கு 6 மணி நேரத்திற்கு முன் தவிர்க்க வேண்டும்.
- பரிந்துரைக்கப் பட்டபடி உங்கள் வழக்கமான மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- உங்கள் மேல் கைக்கு எளிதில் அணுகக்கூடிய உச்சியை அல்லது உகந்த உடையை அணியுங்கள்.

தடுப்பூசி பெற்றுக் கொள்ளும் நாள்

கீழ்வருவன வற்றை உங்களிடம் இருப்பதை உறுதிப் படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்;

- உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை மறைக்கும் அல்லது மூட முகக் கவசம் (இறுக்கமாகவும், வசதியாகவும் பொருந்தும்)
- சுத்திகரிப்பான் அல்லது ஹேன்ட் சானிடைஷர் (Hand sanitizer)
- தடுப்பூசி பெறும் நாளில் உடல் வெப்பநிலை 38° C க்கும் குறைவாக இருத்தல் வேண்டும்.
- உங்கள் நியமனம் குறித்து உங்களுக்கு கிடைத்த அறிவிப்பு
- உங்கள் அடையாள அட்டைகள் (Your identification cards)
- சமூக இடைவெளியை கடைபிடிக்க வேண்டும். (Keep social distancing)



தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன்பு மருத்துவர் மற்றும் மருத்துவ பணியாளர் களுக்கு நீங்கள் தெரியப்படுத்த வேண்டிய முக்கியமான தகவல்கள்:

- ஒவ்வாமை எதிர்வினைகள் முன்பு உங்களுக்கு ஏற்பட்டு இருந்தால்.
- தடுப்பூசி போடும் நாளில் உங்கள் உடல் வெப்பநிலை 38 டிகிரிக்கு மேல் இருந்தால்.
- சிராய்ப்புக் காயம் அல்லது காயம், அசாதாரண இரத்தப் போக்கு அல்லது வார்ஃபரின் போன்ற ஆன்டிகோகுலண்ட் மருந்துகளின் பயன்பாடுகள் இருப்பின்.
- தடுப்பூசியின் முதல் ஒருதர மருந்தின் அளவிற்கு அல்லது டோஸுக்குப் பிறகு எழுந்த அனைத்து பக்க விளைவுகளும்.

நீங்கள் பதட்டமாக அல்லது கவலையாக உணர்ந்தால்;

- இது உங்கள் உயிரைக் காப்பாற்றக் கூடிய ஒரு சிறிய முள் அல்லது குத்தல் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்
- மெதுவாக ஆழமாக மூச்சை இழுத்து விடுங்கள்
- உங்கள் பார்வையை ஊசியில் இருந்து விலகிப் பாருங்கள்.

Sources: 1. Centers for Disease Control and Prevention, *COVID-19 vaccines that require 2 shots* (2021), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/second-shot.html.
2. Bangkok Hospital, *5 things to know before Receiving COVID-19 Vaccine* (2021), https://www.bangkokhospital.com/en/content/5-things-to-know-before-getting-the-covid-19-vaccine.

தடுப்பூசி எடுத்துக் கொண்ட பின்னர்

asylumaccess THAILAND

தடுப்பூசி போடப் பட்ட பிறகு, நீங்கள் 30 நிமிடங்கள் கண்காணிப்பு பகுதியில் இருக்க வேண்டும். இது தடுப்பூசிக்கு உங்கள் எதிர்வினையை கண்காணிக்க மற்றும் நீங்கள் எந்த கடுமையான பக்க விளைவுகளையும் அனுபவிக்கவில்லை என்பதை உறுதி செய்வதற்கான ஒன்றாகும்.

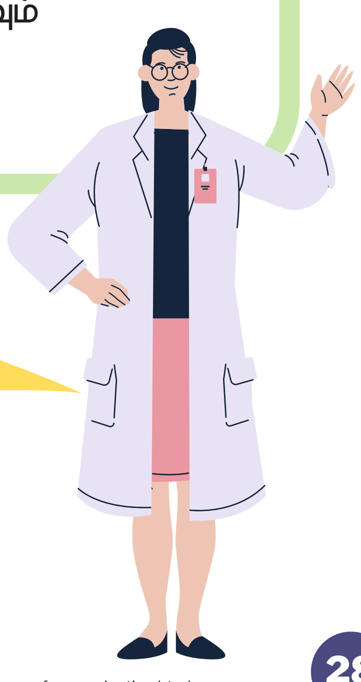
கவனிக்கவும்: பொதுவான பக்க விளைவுகள்

- கை வேதனை, சிவத்தல், மற்றும் வீக்கம் அடைதல் (கையில் ஊசி போட்ட இடத்தில்) Arm soreness, redness, swelling (on the arm where you got the shot)
- லேசான காய்ச்சல் (Mild fever)
- உடற் சோர்வு (Tiredness)
- தலைவலி (Headaches)
- தசை வலி அல்லது மூட்டு வலி
- குமட்டல் (Nausea)
- அரிப்பு (Itching)

பக்க விளைவுகளை தவிர்ப்பது எப்படி?

- காய்ச்சலுக்கான பாராசிட்டமால் (paracetamol for fever) மற்றும் வயிற்றுப் போக்குக்கு ஓஆர்எஸ் (ORS for diarrhea) போன்ற உங்கள் அறிகுறிகளுக்கு ஏற்ப மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- வலி மற்றும் சுகவீனமான பகுதியில் ஒரு சுத்தமான,குளிர்ந்த, மற்றும் ஈரமான துணியால் தடவ அல்லது துடைக்க வேண்டும்.
- முடிந்தால் உங்கள் கையைப் பயன்படுத்தவும் அல்லது உடற்பயிற்சி செய்யவும்
- அதிக திரவங்களை குடிக்க வேண்டும்.
- வசதியாக உடை அணியுங்கள்

*மேற்கூறியவற்றைத் தாண்டி உங்களுக்கு வேறு கடுமையான அறிகுறிகள் இருந்தால், அவை குணமடையவில்லை என்றால், மேலதிக சிகிச்சைகளுக்கு மருத்துவ நிபுணர்களைத் தொடர்பு கொள்ள அல்லது அணுக வேண்டும்.



Source:
1. Centers for Disease Control and Prevention, *Preparing for Your COVID-19 Vaccination* (2021), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/prepare-for-vaccination.html.
2. World Health Organization, *How To Monitor & Report Covid-19 Vaccine Side Effects* (2021), https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/vaccine_safety_poster_final.pdf.

REFERENCES

Bangkok Hospital. (2021). *5 things to know before Receiving COVID-19 Vaccine.* Bangkok Hospital. https://www.bangkokhospital.com/en/content/5-things-to-know-before-getting-the-covid-19-vaccine.

Bangkokbiznews. (2021). *7 กลุ่มเสี่ยง มีโรคประจำตัว เตรียมตัวรับวัคซีนโควิด-19.* https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/923069.

BBC. (2020, July 8). *Coronavirus: WHO rethinking HOW Covid-19 spreads in air.* BBC News. https://www.bbc.com/news/world-53329946.

Centers for Disease Control and Prevention. (2021). *Preparing for Your COVID-19 Vaccination.* CDC. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/prepare-for-vaccination.html.

Centers for Disease Control and Prevention. (2021, August 19). *COVID-19 vaccines that require 2 shots.* CDC. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/vaccines/second-shot.html.

Centers of Disease Control and Prevention. (2020). *Morbidity and Mortality Weekly Report.* CDC. https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/69/wr/mm6925a1.htm

CGH Hospital. (2021). *:: บุคคลที่ไม่ควรได้รับ การฉีดวัคซีน Covid-19 ::|* โรงพยาบาลซีจีเอช. https://www.cgh.co.th/article-detail.php?item=312.

Drama-addict. (2021, July 25). คู่มือรับมือโควิด. DramaAddict_Covid_Ebook. https://www.facebook.com/DramaAdd/posts/10159941376748291/.

Ellyatt, H. (2021, August 11). *Fully vaccinated people are still getting infected WITH Covid. Experts explain why.* CNBC. https://www.cnbc.com/2021/08/10/breakthrough-covid-cases-why-fully-vaccinated-people-can-get-covid.html.

European Centre for Disease Prevention and Control. (2021). *Sars-CoV-2 Variants of concern as of 20 August 2021* https://www.ecdc.europa.eu/en/covid-19/variants-concern

Ministry of Health & Family Welfare Government of India. (2020). *Revised Guidelines For Home Isolation Of Mild/Asymptomatic Covid-19 Cases.* Revised Guidelines home isolation. MOHFW. https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedGuidelineshomeisolation4.pdf.

NHS. (2020, March 31). *How do I take a temperature?* Nhs choices. https://www.nhs.uk/common-health-questions/accidents-first-aid-and-treatments/how-do-i-take-someones-temperature/.

Office of the Principal Scientific Adviser to the Government of India. (2021, May 3). *Home care tips for managing COVID-19.* PSA. https://static.pib.gov.in/WriteReadData/specificdocs/documents/2021/apr/doc202143021.pdf

Pratt, E. (2021, January 4). *Who can and can't safely get the covid-19 vaccine.* Healthline. https://www.healthline.com/health-news/who-can-and-cant-safely-get-the-covid-19-vaccine.

Pikisuperstar. (2021). *Dispose Your Mask Properly.* Freepik. https://www.freepik.com/free-vector/how-dispose-face-mask-properly_10623544.htm.

Science Focus, (2021). Lambda Variant: All you need to know about the new UK coronavirus strain. https://www.sciencefocus.com/news/lambda-variant/

UT Southwestern Medical Centre (2020). *COVID-19 Virus Pandemic Stress Management for Health Care Providers.* https://www.utsouthwestern.edu/covid-19/assets/stress-management.pdf

Vejthani Hospital(2021). *4 COVID-19 variants of concern that worry the world* https://www.vejthani.com/2021/08/4-covid-19-variants-of-concern-that-worry-the-world

Women's Care Staff. (2020, October 24). *What determines a high-risk pregnancy? Causes and symptoms - women's care.* Women's Care Florida. https://womenscarefl.com/health-library-item/what-determines-a-high-risk-pregnancy/.

World Health Organization. (2020, October 28). *Coronavirus disease (COVID-19): Vaccines.* https://www.who.int/news-room/q-a detail/coronavirus-disease-(covid-19)-vaccines.

World Health Organization. (n.d.). *COVID-19 high risk groups. World Health Organization.* https://www.who.int/westernpacific/emergencies/covid-19/information/high-risk-groups.

World Health Organization. (2021), *COVID-19 and Work: Staying Healthy and Safe at Work during the COVID-19 pandemic.* https://openwho.org/courses/COVID-19-and-work

World Health Organization. (2020). *Do What Matters in Times of Stress.* https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927

World Health Organization. (2021). *How To Monitor & Report Covid-19 Vaccine Side Effects.* https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/vaccine_safety_poster_final.pdf.

World Health Organization. (2020). *Standard Q COVID Ag Test.* https://www.who.int/diagnostics_laboratory/eual/eul_0563_117_00_standard_q_covid19_ag_ifu.pdf.

กรุงเทพธุรกิจ (2021). เสี่ยงโควิด ต้องทำอย่างไร? สรุปขั้นตอนชัดๆ ตามคำแนะนำ 'กระทรวงสาธารณสุข' https://www.bangkokbiznews.com/news/detail/931681

โรงพยาบาลวิชัยเวช. (2021, May 31). โรคประจำตัวที่ห้ามฉีดวัคซีนโควิด-19. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. https://vichaivej nongkhaem.com/health-info/โรคห้ามฉีดวัคซีน/.

โรงพยาบาลวิชัยเวช. (n.d.). ติดโควิด-19 มีอาการแต่ต้องรอเตียง ควรทำอย่างไร. โรงพยาบาลวิชัยเวช อินเตอร์เนชั่นแนล หนองแขม. https://vichaivej nongkhaem.com/health-info/ติดโควิดแต่ต้องรอเตียง/.

ไทยรัฐออนไลน์. (2021, April 20). ช่วยหมอเบาแรง! วิธีเตรียมพร้อมเข้า "รักษาโควิด" ตั้งแต่เก็บกระเป๋า. https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2072480

ไทยรัฐออนไลน์. (2021, July 23). วิธีใช้ชุดตรวจโควิด antigen test KIT ยี่ห้อต่างๆ ด้วยตัวเอง (มีคลิป). https://www.thairath.co.th/lifestyle/life/2147642.

Wear a mask, clean your hands, and keep a safe distance.

We are all in this together.
Stay safe and stay connected.

Produced by:
Community Outreach Team, Asylum Access Thailand
First Publish August 2021