உலகம் முழுவதும் பரவும் சளிக்காய்ச்சல்

உங்களுடைய வினாக்களுக்கு விடையளிக்கப்பட்டுள்ளது

இந்தத் தகவல் தாளானது உலகம் முழுவதும் பரவும் சளிக்காய்ச்சல் பற்றிய உங்களுடைய வினாக்களுக்கு விடையளிக்கிறது.

உலகம் முழுவதும் பரவும் சளிக்காய்ச்சல் என்றால் என்ன?

உலகம் முழுவதும் பரவும் சளிக்காய்ச்சல் என்ற சொல் வழக்கமாக மனிதர்களில் சுகவீனத்தை உண்டுபண்ணாத சளிக் காய்ச்சல் (ஃப்ளூ) வைரஸ் மக்களிடையே பரவுவதை விபரிக்கிறது. இந்த வைரஸ் வழக்கமாக மனிதர்களைத் தாக்குகின்ற பருவ காலத்திற்குரிய சளிக்காய்ச்சல் வைரஸிலிருந்து வித்தியாசமானது, இந்த வைரஸுக்கான நோயெதிர்ப்பு சக்தியை கிட்டடத்தட்ட எவருமே பெற மாட்டார்கள் என்பதால், இது பலரில் தொற்றை ஏற்படுத்தக் கூடும்.

இது எப்படிப் பரவுகிறது?

சளிக்காய்ச்சல் வைரஸ் மிகவும் தொற்றக்கூடியது மற்றும் மூன்று வழிகளில் சுவாசச் சுரப்புகளின் மூலம் ஒருவரிலிருந்து மற்றவருக்குத் தொற்றுகிறது:

- ஒருவரிலிருந்து மற்றவருக்கு சிறுதுளிகள் பரவுவதன் ஊடாக (உதாரணமாக, இருமல் அல்லது தும்மலிலிருந்து)
- சுவாசச் சுரப்புகளால் தொற்று ஏற்பட்டுள்ள பொருட்களைத் தொட்டுவிட்டு, பிறகு உங்களுடைய வாய், கண் அல்லது மூக்கைத் தொடுவதன் மூலம்
- மூடி அடைத்துள்ள இடங்களில் கூட்டமாகவுள்ள சனத்தொகையில் காற்றில் துணிக்கைகள் பரவுவதன் ஊடாக.

சளிக்காய்ச்சலிலிருந்து என்னையும் மற்றவர்களையும் எப்படிப் பாதுகாக்கலாம்?

சளிக்காய்ச்சலின் பரவலை நிறுத்துவதற்கு நீங்கள் எடுக்கக் கூடிய சில எளிமையான, ஆனால் முக்கியமாக, தனிப்பட்ட சுகாதார நடவடிக்கைகள் உள்ளன:

- சளிக்காய்ச்சலின் பரவலைத் தடுப்பதற்கான மிக முக்கிய நடவடிக்கைகளில் ஒன்று கை கழுவுதல். முக்கியமாக சுவாசத் தொற்றுள்ள எவரையேனும் அதிலும் குறிப்பாக சிறுவர்களைத் தொட்ட பின்னர் உங்கள் கைகளைக் கழுவுங்கள். உலகம் முழுவதும் பரவும் நோய் ஏற்படும் பட்சத்தில், கைகளைக் குலுக்குவதைத் தவிர்க்குமாறு சிபாரிசு செய்யப்படுகிறது. அனைவருமே சாப்பிடும் முன்னர், மலசலகூடத்திற்குச் சென்றுவந்த பின்னர் மற்றும் அவர்கள் இருமிய பின், தும்மிய பின் அல்லது மூக்கைச் சீறிய பின்னர் தங்கள் கைகளைக் கழுவும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். திசுத்தாள்களை உபயோகித்த பின்னர் உடனடியாக அதைக் குப்பையில் எறிந்துவிட வேண்டும்.
- இருமல்/தும்மல் சுகாதாரம் முக்கியமாகும். நீங்கள் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது, மற்றவர்களுக்கு அடுத்த பக்கமாகத் திரும்பி, உங்கள் வாயை அல்லது மூக்கை திசுத்தாள்களால் மூடிக்கொள்ளுங்கள். திசுத்தாள்களை எறிந்துவிட்டு, உங்களுடைய கைகளைக் கழுவுங்கள்.
- மற்றவர்களையும் பொருட்களையும் தொடுவதைக் குறையுங்கள். தவிர்க்க முடியாத அவசியம் என்றால் தவிர, சளிக்காய்ச்சல் இருப்பவர்களைச் சென்று பார்க்க வேண்டாம். உங்களுடைய குடும்ப உறுப்பினருக்குச் சளிக்காய்ச்சல் இருந்தால், சால்வைகள் போன்ற அவருடைய தனிப்பட்ட பொருட்களை குடும்பத்திலுள்ள மற்றவர்களிடமிருந்து தனிப்படுத்தி வையுங்கள். குளியலறைத் தொட்டிகள் மற்றும் தண்ணீர்க்குழாய்கள், சமையலறைத் தொட்டிகள் மற்றும் பணிமனைகள் போன்றவற்றை உடல்நலமில்லாதவர் கையாண்ட பின்னர், அவற்றின் மேற்பரப்புகளைச் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

VICTORIA State Government | Health and Human Services

- சாப்பிடும் பாத்திரங்கள், உணவு அல்லது பானங்களைப் பகிரக் கூடாது என்பதை நினைவில் வைத்திருங்கள். உடல்நலமில்லாதவர்களிடமிருந்து ஒரு மீற்றர் அல்லது அதிக தூரம் விலகி இருக்கவும் கூட நீங்கள் முயற்சிக்க வேண்டும்.

நான் உலகம் முழுவதும் பரவும் சளிக்காய்ச்சலுக்கு ஆட்பட்டால், எனக்கு சுகவீனம் ஏற்படுவதற்கு எவ்வளவு காலம் எடுக்கும்?

ஆட்பட்டதிலிருந்து சுகவீனம் ஏற்படும் வரையுள்ள நேரம் ஒன்று தொடக்கம் ஏழு நாட்கள் வரை வேறுபடுகிறது, ஆனால் வழக்கமாக இது ஒன்றிலிருந்து மூன்று நாட்களாகும்.

எனக்கு சளிக்காய்ச்சல் இருந்தால், நான் எவ்வளவு காலத்திற்கு தொற்று ஏற்படுத்துபவராக இருப்பேன்?

நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு தொற்று ஏற்படுத்தக் கூடியவராக இருக்கும் காலம் வழக்கமாக சுகவீனம் ஆரம்பிக்கும் முன்னர் (அரிதாக இருந்தாலும்) ஒரு நாளிலிருந்து, அண்ணளவாக ஏழு நாட்கள் வரை இருக்கும்.

12 வயதான அல்லது அதை விடக் குறைந்த வயதுள்ள சிறுவர்களில், தொற்றும் காலம் நீண்டது - அதாவது சுகவீனம் தொடங்கிய பின்னர் அதிகபட்சமாக 21 நாட்கள்.

நோயின் அறிகுறிகள் எவை?

உலகம் முழுவதும் பரவும் சளிக்காய்ச்சலின் நோயறிகுறிகள் சாதாரண காய்ச்சலுக்கு ஏற்படுபவை போலவே இருக்கும், இவற்றில் காய்ச்சல், தலையிடி, சோர்வு, வறட்டு இருமல், தொண்டைப் புண், ஒழுகும் அல்லது சளியடைத்த மூக்கு, தசை வலிகள் முதலியவை அடங்கும்.

சிறுவர்களில் ஏற்படும் சளிக்காய்ச்சல் பின்வரும் அறிகுறிகளில் குறைந்தது இரண்டு அல்லது மூன்றையாவது உண்டாக்கும்: திடீரென்று காய்ச்சல் தொடங்குவது, வலிகளும் நோக்களும், கடுமையான சோர்வு, தலையிடி, இருமல், தொண்டைப் புண், சளியடைத்த அல்லது ஒழுகும் மூக்கு, குமட்டல், சத்தியெடுத்தல், வயிற்றோட்டம், இரையும் மூச்சு (தொண்டையடைப்பு) மற்றும் போதியளவு சாப்பிடாமை அல்லது குடிக்காமை.

பெரும்பாலான அறிகுறிகள் இரண்டு தொடக்கம் ஏழு நாட்களுக்குள் சரியாகிவிடுகின்றன, எனினும் இருமல் நீண்ட காலத்திற்குத் தொடர்ந்திருக்கலாம்.

உலகம் முழுவதும் பரவும் சளிக்காய்ச்சல் மக்களைக் கொல்லக் கூடியதா?

ஆம், இருந்தாலும், சிகிச்சைகளும் முதல் இடத்தில் தொற்று ஏற்படுவதிலிருந்து தடுக்கும் வழிகளும் உள்ளன. சனத்திற்கிடையில் இதன் பரவலையும் தாக்கத்தையும் குறைப்பதற்கு விக்ரோரியா உத்திகளை நடைமுறைப்படுத்தியுள்ளது.

சிக்கல்கள் என்ன?

சளிக்காய்ச்சலால் உண்டாக்கப்படும் சிக்கல்களில் சில ஆவன, பற்றீரிய மார்புத் தொற்று, நீரிழப்பு மற்றும் இதய நோய், ஆஸ்த்துமா அல்லது நீரிழிவு போன்ற நாட்பட்ட வைத்திய நிலைமைகள் மோசமாகுதல். சிறுவர்களுக்கு சளிக்காய்ச்சலால் ஏற்படும் சிக்கல்களாக சைனஸ் பிரச்சனைகளும் காதுத் தொற்றுகளும் ஏற்படலாம். 85 அல்லது அதிக வயதானவர்களும் நாட்பட்ட வைத்திய நிலைமைகளுள்ள எந்த வயதினரும் சளிக்காய்ச்சலின் கடுமையான சிக்கல்கள் ஏற்படும் ஆபத்து அதியுச்ச அளவில் உள்ளவர்களாவர்.

உலகம் முழுவதும் பரவும் சளிக்காய்ச்சலை எப்படித் தடுத்து, சிகிச்சையளிப்பது?

சளிக்காய்ச்சலின் சிகிச்சையில் ஓய்வு, போதியளவு திரவ உணவு உள்ளெடுப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்து, காய்ச்சலையும் வலியையும் குறைப்பதற்காக அஸ்பிரின் (சிறுவர்களுக்கு அல்ல) மற்றும் பரசிற்றமோல் போன்ற மருந்துகளை எடுத்தல் ஆகியவை அடங்கும்.

வைரஸ்களுக்கு எதிராக நுண்ணங்கி எதிர்ப்பு மருந்துகள் அதாவது அன்ரிபயோற்றிக்ஸ் வேலை செய்யாது, எனவே அவை சளிக்காய்ச்சல் மீது எந்த விளைவையும் கொண்டிருக்காது. சிலருக்கு அன்ரிபயோற்றிக்ஸ் தேவைப்படலாம், ஏனெனில் அவர்களுக்கு நியூமோகொக்கல் நியூமோனியா போன்ற மார்புத் தொற்றும், சளிக்காய்ச்சலும் போன்ற

இரண்டாம்நிலைத் தொற்று இருக்கலாம். கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளவர்களை வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்க வேண்டியும், அவர்களுக்குத் தேவையான பிராணவாயுச் சிகிச்சையையும், செயற்கையான காற்றோட்டம் ஊடாக சுவாசிப்பதற்கான உதவியையும் அளிக்க வேண்டி ஏற்படலாம்.

தற்போது இரண்டு வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்துகள் உள்ளன, அவற்றால் சளிக்காய்ச்சலுக்கு எதிராக குறுகிய காலப் பாதுகாப்பை வழங்க முடியும் (நோய்த்தடுப்பு) அல்லது நோயின் ஆரம்பத்திலேயே இதைக் கொடுத்தால் தொற்றுக் காலத்தைக் குறைக்க முடியும் (சிகிச்சை). இவையாவன oseltamivir (பொதுப் பெயர்: Tamiflu) மற்றும் zanamivir (பொதுப் பெயர்: Relenza), மேலும் இவை இரண்டையும் வைத்தியர் சிபாரிசு செய்ய வேண்டும்.

உலகம் முழுவதும் பரவும் சளிக்காய்ச்சலின் சிகிச்சையில் வைரஸ் எதிர்ப்பு மருந்துகளின் வினைத்திறன் குறித்து தெளிவில்லை. உலகம் முழுவதும் பரவும் சளிக்காய்ச்சலுக்கான விக்ரோரிய ஆரோக்கிய முகாமைத்துவத் திட்டமானது சந்தர்ப்பங்கள் மற்றும் தொடர்புகளை நிர்வகிப்பதற்காக சில குறைந்தளவு உபயோகத்தைக் கையாளுவதன் பொருட்டு திட்டங்களைத் தீட்டுகிறது. இருந்தாலும், உலகம் முழுவதும் ஏற்படும் பட்சத்தில், இந்த மருந்துகள் குறுகியளவு வழங்கலாக இருக்கலாம். இந்தத் திட்டமானது, மிக அதிகளவு ஆபத்திலுள்ளவர்களுக்கே முதலில் மருந்துகள் கொடுக்க அனுமதிக்கிறது.

மேலதிக தகவல்

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

Department of Health and Human Services:

www.health.vic.gov.au/pandemicinfluenza

தொலைபேசி: 1300 651 160

அங்கீகரித்து, வெளியிட்டவர்: விக்ரோரிய அரசாங்கம், 1 Treasury Place, Melbourne.

© விக்ரோரிய மாநிலம், Department of Health and Human Services, யூன் 2016.