

**கொரோனா வைரஸ் பரவியுள்ள பகுதியிலிருந்து திரும்பிவரும் இலங்கை மாணவர்களுக்கு/ பிரஜைகளுக்கு மற்றும் வெளிநாட்டு பிரஜைகளுக்கு வழங்கும் ஆலோசனைகள்**

- கொரோனா வைரஸ் (2019-nCoV) கடுமையான மூச்சுத்திணரல் தொற்றுநோய் ஆகும்.
- இந்த நோய் மூச்சினால் பரவக் கூடியது (துப்பப்பட்ட எச்சில்,சுவாச சுழற்சிகளால்)(தொற்றுகளை ஏற்படுத்தும் துணி, பாத்திரங்கள் மற்றும் தளபாடங்களினால்) பரவக்கூடியது.
- கொரோனா வைரஸ் தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் காய்ச்சல், மூக்கு ஒழுகுதல், தொண்டை வலி, இருமல் மற்றும் சுவாசிக்க முடியாமல் இருத்தல்.
- இவற்றுள் சிலர் இந்நோயினால் பாதிக்கப்படால் சிக்கலாக இருக்கும் (முதியோர்கள், தீராது நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பவர்கள் (சுவாசப்பை,இருதய,வளர்சிதை மாற்றம்,சிறுநீரகம் சம்பந்தமான நோய்,ஈரல் அல்லது நரம்பு சம்பந்தமான நோய் உடையவர்கள்).
- இந்த நோய் ஏற்பட்டு 02ல் இருந்து 10 நாட்களுக்குள் அறிகுறிகளை காட்ட ஆரம்பித்துவிடும்.
- அறிகுறிகள் ஏதும் காட்டாத ஆட்களால் இந்த நோய் விரைவாக பரப்பப்படும்.

**இலங்கைக்கு வந்து 14 நாட்கள் கடந்த பிறகும் உங்களுக்கு கொரோனா வைரஸ் தாக்கத்திற்கு நீங்கள் உட்படவில்லை என்று கருதினீர்கள் என்றால் நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை**

**நீங்கள் வந்தபிறகு நோயின் அறிகுறிகள் ஏதும் தெரியவில்லை என்றால்**

- பொது இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள் (களியாட்ட நிகழ்வுகள்,ஆலயம்,கோவில் வேறு மக்கள் கூடும் இடங்கள்)செல்வதை தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- முகமூடி அணிந்துக்கொள்ளுங்கள் (இந் நோய் பரவுவதை தடுப்பது ஒவ்வொருவரின் பொறுப்பாகும்)
- கூட்டங்களுக்கு செல்வதை தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- பலசரக்கு பொருட்கள் இருக்கும் அறைகளில் தனியாக இருங்கள்.
- கைகளை சோப்பு போட்டு நன்றாக கழுவுவதை பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- பாத்திரங்களை உறவினர்களுடனோ அல்லது குடும்ப அங்கத்தவர்களுடனோ பகிர வேண்டாம்.
- சுத்தமான காற்றை பெறுவதற்கு ஜன்னல்களை திறந்து வைக்கவும்.
- சுகாதாரமான பழக்கவழக்கங்களை கடைபிடியுங்கள்.
- தும்மல் மற்றும் இருமல் வரும்போது ரிசு/துணியினால் மூக்கையும் வாயையும் மூடுங்கள்.
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் தங்களுடைய வேலை செய்பவர்களுக்கு முகமூடி அணிவது சுட்டிக்காட்டப்பவில்லை.

**14 நாட்களுக்குள் இந் நோய்க்கான அறிகுறிகளை நீங்கள் அறிந்தீர்கள் என்றால்**

- மற்றவர்களுக்கு நோய் பரவாமல் இருப்பதற்கு முகமூடிகள் அணிந்திருத்தல்
- பொது சுகாதார அதிகாரி (PHI), சுகாதார மருத்துவ அதிகார (MOH), பிராந்திய தொற்றுநோய் வல்லுநர்(RE) ஆகியோருக்கு அறிவிக்கவும்.
- ஊடனடியாக அருகில் இருக்கும் அரச வைத்தியசாலைக்கு சென்று தேவையான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்.
- நோய் பரவாமல் இருப்பதற்கு குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் தங்களுடைய வேலை செய்பவர்களுக்கு முகமூடி அணிவது கட்டாயமாக்கப்பட்டிருக்கிறது.



**Epidemiology Unit**

**Ministry of Health & Indigenous Medical Services**