## ஹஜ் உம்றா யாத்திரை அல்லது தொழில் வாய்ப்பு காரணமாக மத்திய கிழக்கு நாடுகளுக்கு செல்ல நீங்கள் திட்டமிட்டுள்ளீர்களா? அல்லது

## மத்திய கிழக்கு நாடுகளிலிருந்து ஹஜ் உம்றா யாத்திரையின் பின்னர் அல்லது தொழில் செய்த பின்னர் இலங்கைக்குத் திரும்பியுள்ளீர்களா?

அப்படியாயின், மத்திய கிழக்கு சுவாச குணங்குறி நிலை – கொறோனா வைரஸ் (MERS – CoV) தொற்றைப்பற்றி நீங்கள் அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

**இது பிரதானமாக மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் பரவிவரும் ஒரு தீவிர சுவாசத் தொற்றாகும்.**

இத்தீவிர சுவாசத்தொற்றின் பின்னர் ஏற்படும் சிக்கல்கள் உயிராபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடுமாகையால், உங்களையும் மற்றவர்களையும் இந்நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதை உறுதி செய்ய கீழே சில அறிவுறுத்தல்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

- நீங்கள் நீண்டகால நோயொன்றினால் பாதிக்கப்பட்டவராயின் (நீரிழிவு, சிறுநீரக அல்லது சுவாச நோய்) மத்திய கிழக்கு யாத்திரை அல்லது தொழில் வாய்ப்பு பயணத்தினை மேற்கொள்ள முன்னர், உங்கள் நோயை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள். ஏனெனில் இவ்வகை நோய்கள் (MERS – CoV), தொற்றினால் நீங்கள் பாதிப்படையக்கூடிய ஆபத்தினை அதிகரிக்கும்.
- அதிக சனநெருக்கடியான இடங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- இருமும் போதும், தும்மும் போதும் வாய், மூக்கினை நன்கு மூட வேண்டும் (கைக்குட்டை, ரிசு, முழங்கை கொண்டு). பாவித்த ரிசுவை பாதுகாப்பான முறையில் அகற்ற வேண்டும். அழுக்கடைந்த கைக்குட்டையைக் கழுவ வேண்டும்.
- கைகளை அடிக்கடி சவர்க்காரமும், நீரும் கொண்டு கழுவ வேண்டும்.
- காய்கறிகள், பழங்கள் என்பவற்றை சமைக்காது உண்ணவேண்டுமாயின், அவற்றை நன்கு கழுவ வேண்டும்.
- பண்ணை, காட்டு, வீட்டு விலங்குகளுடன் அவசியமற்ற தோல் தொடுகையினை ஏற்படுத்த வேண்டாம்.

நீங்கள் மத்திய கிழக்கு நாடுகளில் இருக்கும் போதோ அல்லது அங்கிருந்து திரும்பி வந்த இரண்டு வாரங்களுக்குள்ளோ, கீழே தரப்பட்ட குணங்குறிகள் உங்களில் ஏற்படுமாயின் உடனடியாக தகுதி வாய்ந்த மருத்துவருடைய உதவியை நாடுங்கள்.

- காய்ச்சல்
- இருமல்
- மூக்கிலிருந்து நீர்வடிதல் அல்லது தடிமன்
- மூச்செடுப்பதில் சிரமம்
- வயிற்றோட்டம் மற்றும் வாந்தி (சில வேளைகளில்)

**மேலும் தகவல்கள் தேவைப்படின் தொற்று நோயியல் பிரிவுடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்**

**0112681548**