



UK Health  
Security  
Agency

# சுவாச நோய்த்தொற்று மற்றும் COVID -19 உடன் பாதுகாப்பாக வாழ்வது.

நாம் கொரோனா வைரஸுடன் (கோவிட்-19) பாதுகாப்பாக வாழ நாம் கற்றுக் கொள்ளும்போது, COVID -19 ஐப் மற்றவர்களுக்கு பரவாமல் தடுக்க மற்றும் அபாயத்தைக் குறைக்க நாம் அனைவரும் எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகள் உள்ளன. எளிதில் பரவக்கூடிய மற்றும் சிலருக்கு கடுமையான நோயை ஏற்படுத்தக்கூடிய காய்ச்சல் போன்ற பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் பரவலைக் குறைக்கவும் இந்த நடவடிக்கைகள் உதவும்.

இன்ஃப்ளூயன்ஸா (காய்ச்சல்) போன்ற பல சுவாச நோய்த்தொற்றுகளுடன் சேர்ந்து COVID-19, எளிதில் பரவி சிலருக்கு கடுமையான நோயை ஏற்படுத்தலாம். எந்த ஒரு அறிகுறிகளும் இல்லாமல், நீங்கள் COVID-19 போன்ற சுவாச வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம், ஆனால் உங்களால் மற்றவர்களுக்கு தொற்று பரவுகிறது.

COVID தொற்றுக்குள்ளான ஒருவர் உடல் ரீதியாக நெருக்கமாக இருக்கும் போது அல்லது மூடிய

மற்றும்/அல்லது காற்றோட்டம் இல்லாத இடத்தை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது, COVID பரவும் அபாயம் அதிகம். COVID -19 வைரஸ் தொற்று உள்ள ஒருவர் சுவாசிக்கும்போது, பேசும்போது, இருமல் அல்லது தும்பும்போது, அவர்கள் தொற்றுநோயை ஏற்படுத்தும் வைரஸைக் கொண்ட சிறிய துகள்களை வெளியிடுகிறார்கள். இந்த துகள்கள் சுவாசிக்கப்படலாம் அல்லது கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம். இந்தத் துளிகள் மேற்பரப்புக்களில் விழுந்து, ஆட்களின் தொடுதல் மூலம் ஆளுக்காள் பரவலாம்.

நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளும் ஒருவர் , [COVID -19 உட்பட சுவாச நோய்த்தொற்றுகளால் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படும் அபாயம் அதிகம் உள்ளவரா என்பதை நீங்கள் எப்போதும் அறிய மாட்டீர்கள்](#). அவர்கள் முன்பின் தெரியாதவர்களாக இருக்கலாம் (உதாரணமாகப் பொதுப் போக்குவரத்துச் சாதனம் ஒன்றில் உங்களுக்குப் பக்கத்தில் அமர்ந்திருப்பவர்) அல்லது நீங்கள் ஒழுங்காகத் தொடர்பு கொள்பவர்கள் (உதாரணமாக நண்பர்கள் மற்றும் உங்களுடன் பணியாற்றும் சகாக்கள்).

உங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் COVID மற்றும் பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் பரவலைக் குறைக்கவும், அதிக ஆபத்தில் உள்ளவர்களைக் காக்கவும் எளிய விஷயங்களை செய்யலாம். நீங்கள் செய்யக்கூடிய விஷயங்கள்:

1. தடுப்பூசிப் போட வேண்டும்
2. வீட்டிற்குள் மற்றவர்களை சந்திக்கும்போது சுத்தமான காற்றை உள்ளே அனுமதிக்கவும்.
3. நல்ல சுகாதாரத்தை கடைபிடிக்கவும்:
  - கையை கழுவுவது
  - இரும்பும் போது மற்றும் தும்பும் போது வாயை மூடவும்

- உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள்

#### 4. முகக் கவசம் அணியவும்.

முகக் கவசம் அணிவது கூட்ட நெரிசல் மற்றும் மூடப்பட்ட இடங்களில், தொற்று பரவுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்க உதவும், மேலும் சில சுவாச வைரஸ்களால் பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாக்கலாம்.

COVID-19 போன்ற சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், அல்லது அதிக வெப்பநிலை இருந்தால் அல்லது வேலைக்குச் செல்லவோ, சாதாரண செயல்களைச் செய்யவோ போதுமான உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், வீட்டிலேயே இருக்க முயற்சிக்கவும், மற்றவர்கள் தொடர்புகளைத் தவிர்க்கவும் உங்களுக்கு அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

[உட்பட சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகளுடன் நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால், மற்றவர்களைப் பாதுகாக்க நீங்கள் எடுக்கக்கூடிய படிகள் குறித்த வழிகாட்டுதல் உள்ளது](#)

## 1. தடுப்பூசிப் போட வேண்டும்

தடுப்பூசிகள் மட்டுமே COVID-19 மற்றும் காய்ச்சல் போன்ற பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளுக்கு எதிராக சிறந்த பாதுகாப்பு. அவர்கள் மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுவதற்கும் இறப்புக்கு எதிராகவும் நல்ல பாதுகாப்பை வழங்கிவருகிறது. நீண்ட கால அறிகுறிகளின் அபாயத்தையும் அவை குறைக்கின்றன. COVID தடுப்பூசிகள் பாதுகாப்பானவை மற்றும் பயனுள்ளவை மற்றும் தடுப்பூசி திட்டங்கள் தொடர்ந்து கண்காணிக்கப்படுகின்றன.

நீங்கள் தகுதியுடையவராக இருந்து, COVID தடுப்பூசியின் முழுப் போக்கையும் இன்னும் பெறவில்லை என்றால்,

நீங்கள் [தடுப்பூசிப் போட வேண்டும்](#). COVID தடுப்பூசி, ஓமிக்ரான் மாறுபாடு உட்பட கடுமையான நோய்களுக்கு எதிராக பாதுகாப்பை வழங்குகிறது, ஆனால் இந்த பாதுகாப்பு காலப்போக்கில் தேய்ந்துவிடும். பூஸ்டர் டோஸ்கள் தடுப்பூசிகள் பாதுகாப்பை கணிசமாக மேம்படுத்துகின்றன. COVID நோய்க்கான பூஸ்டர் தடுப்பூசி உங்களுக்கு வழங்கப்பட்டால் அதைப் பெற வேண்டும்.

குறிப்பாக நீங்கள் தீவிரமாக நோய்வாய்ப்படும் அபாயம் இருந்தால். நீங்கள் மற்ற தடுப்பூசிகளுக்கு தகுதியுடையவராக இருக்கலாம். முடிந்தவரை விரைவில் உங்களால் தடுப்பூசி போடுங்கள்.

[தடுப்பூசிகள் பற்றிய கூடுதல் தகவல்கள் உள்ளன, அவற்றை நீங்கள் எப்போது எடுக்க வேண்டும் என்பது NHS இணையதளத்தில் உள்ளது.](#)

## 2. சுத்தமான காற்றை உள்ளே விடவும்

காற்றில் உள்ள சுவாச வைரஸின் அளவு மோசமாக காற்றோட்டம் உள்ள பகுதிகளில் உருவாகலாம். குறிப்பாக பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நிறைய இருந்தால், COVID மற்றும் பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுக்கள் பரவும் அபாயத்தை அதிகரிக்கிறது. பாதிக்கப்பட்ட நபர் வெளியேறிய பிறகும் வைரஸ் காற்றில் இருக்கும்.

வெளியில் சந்திப்பது இந்த ஆபத்தை வெகுவாகக் குறைக்கிறது, ஆனால் இது எப்போதும் சாத்தியமில்லை.

கதவு அல்லது ஜன்னலைத் திறப்பதன் மூலம் ஒரு அறைக்குள் புதிய காற்றைக் கொண்டு வருவது, ஒரு நேரத்தில் சில நிமிடங்கள் கூட, வைரஸ் துகள்களைக் கொண்ட பழைய காற்றை அகற்ற உதவுகிறது மற்றும் தொற்றுக்கள் பரவுவதற்கான வாய்ப்பைக் குறைக்கிறது. டிரிக்கிள் வென்ட்கள் (பொதுவாக ஒரு சாளரத்தின் மேல் இருக்கும் சிறிய நிகழ்வுகள்) அல்லது பெண்கள் தொடர்ந்து சிறிது புதிய காற்றை கொண்டு வர

பயனுள்ளதாக இருக்கும். எவ்வளவு புதிய காற்று உள்ளே கொண்டு வரப்படுகிறதோ, அவ்வளவு விரைவாக எந்த வைரஸ்களும் அறையிலிருந்து அகற்றப்படும்.

உங்கள் வீட்டில் யாருக்காவது COVID-19 அல்லது வேறு சுவாச வைரஸ் இருந்தால், வைரஸ் பரவுவதைத் தடுக்க, காற்றோட்டம் மிகவும் முக்கியமானது. [மேலும் வழிகாட்டுதலை இங்கே பார்க்கவும்.](#)

நல்ல காற்றோட்டம், நல்ல தூக்கம் மற்றும் வேலை அல்லது பள்ளிக்கு குறைவான நோய்வாய்ப்பட்ட நாட்கள் போன்ற ஆரோக்கிய நன்மைகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

மேலும் ஆலோசனை உள்ளது [காற்றோட்டத்தை மேம்படுத்த நீங்கள் என்ன செய்யலாம்.](#)

### 3. நல்ல சுகாதாரத்தின் அடிப்படைகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள்

நல்ல சுகாதாரத்திற்கான இந்த அடிப்படை விதிகளைப் பின்பற்றுவது உங்களையும் மற்றவர்களையும் COVID மற்றும் பல பொதுவான நோய்த்தொற்றுகளிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும்:

- இரும்பும் போது மற்றும் தும்பும் போது வாயை மூடவும்
- கையை கழுவுவது
- உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள்

உங்கள் குடியிருப்பில் உங்களையும் ஏனையோரையும் கொவிட்-19-இல் இருந்து பாதுகாக்கும் வழிகளை இனங்காண உதவும் இணையத்தளம் [GermDefence](#) ஆகும். உங்கள் வீட்டில் கொவிட்-19 மற்றும் வேறு வைரஸ்களால்

ஏற்படும் ஆபத்துக்களைக் குறைக்கும்,  
விஞ்ஞானபூர்வமாக நிரூபணமான ஆலோசனைகளை  
இது வழங்குகிறது.

## **இரும்பும் போது மற்றும் தும்பும் போது வாயை**

இரும்பு மற்றும் தும்பு ஒரு நபரால் வெளியிடப்படும்  
துகள்களின் எண்ணிக்கை, துகள்கள் பயணிக்கும் தூரம்  
மற்றும் காற்றில் இருக்கும் நேரம் ஆகியவற்றை  
அதிகரிக்கிறது. பாதிக்கப்பட்ட நபர் இரும்பு அல்லது  
தும்பினால் மூக்கு மற்றும் வாயை மூடாமல் இருந்தால்,  
அது அவரைச் சுற்றியுள்ள மற்றவர்களைத் தாக்கும்  
அபாயத்தை கணிசமாக அதிகரிக்கும். உங்கள் மூக்கு  
மற்றும் வாயை மூடுவதன் மூலம், வைரஸை சுமந்து  
செல்லும் துகள்களின் பரவலைக் குறைக்கலாம்.

நீங்கள் இருமும்போது அல்லது தும்பும்போது உங்கள்  
வாய் மற்றும் மூக்கை பாவித்துக்கழிக்கும் காகித  
தீசுக்களால் மறைக்கவும். பயன்படுத்திய தீசுக்களை ஒரு  
குப்பை தொட்டியில் போட்டு, உடனடியாக உங்கள்  
கைகளை கழுவவும் அல்லது கை சுத்திகரிப்பாளரைப்  
பயன்படுத்தவும். தீசு ஒன்று இல்லாவிட்டால், உங்கள்  
முழங்கையின் உள் மடிப்புக்குள் இருமவும் அல்லது  
தும்பவும்.

## **உங்கள் கைகளை கழுவவும் அல்லது சுத்தப்படுத்தவும்**

கைகள் பல மேற்பரப்புகளைத் தொடுகின்றன மற்றும்  
வைரஸ்கள் மற்றும் பிற கிருமிகளால் மாசுபடலாம்.  
மாசுபட்டவுடன், கைகள் இவற்றை உங்கள் கண்கள், மூக்கு  
அல்லது வாய்க்கு மாற்றலாம். அங்கிருந்து, கிருமிகள்  
உங்கள் உடலுக்குள் நுழைந்து உங்களைத் தாக்கும்.

உங்கள் கைகளை கழுவுவது அல்லது சுத்தப்படுத்துவது வைரஸ்கள் மற்றும் பிற கிருமிகளை நீக்குகிறது, எனவே நீங்கள் உங்கள் முகத்தைத் தொட்டால் தொற்று ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் குறைவு. சோப்பு மற்றும் தண்ணீரைப் பயன்படுத்துவது உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்ய மிகவும் பயனுள்ள வழியாகும், குறிப்பாக அவை பார்வைக்கு அழுக்காக இருந்தால். சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்காத போது கை சுத்திகரிப்பாளரைப் பயன்படுத்தலாம். தவறாமல் இதை நாள் முழுவதும் செய்ய வேண்டும்.

கூடுதலாக, உங்கள் கைகளை கழுவவும்:

- தவறாமல் இதை நாள் முழுவதும் செய்ய வேண்டும்.
- நீங்கள் சாப்பிடுவதற்கு அல்லது உணவை கையாளுவதற்கு முன்
- கழிவறை கைப்பிடி மற்றும் சமையலறைகள் மற்றும் குளியலறைகள் போன்ற பகிரப்பட்ட பகுதிகள் போன்ற பலர் தொடும் மேற்பரப்புகளுடன் தொடர்பு கொண்ட பிறகு
- வீடு திரும்பும் போது

## உங்கள் சுற்றுப்புறத்தை சுத்தம் செய்யுங்கள்

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அவற்றைத் தொடும்போது அல்லது இருமல், பேசும்போது அல்லது சுவாசிக்கும்போது மேற்பரப்புகள் மற்றும் உடமைகள் COVID மற்றும் பிற கிருமிகளால் மாசுபடலாம். மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்வதன் மூலம் நீங்கள் தொற்றுநோய்களைப் பிடிக்கும் அல்லது பரவும் அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

உங்கள் வீட்டின் மேற்பரப்பை அடிக்கடி சுத்தம் செய்யுங்கள். கைப்பிடிகள், ஒளி சவிட்சுகள், வேலை மேற்பரப்புகள் மற்றும் ரிமோட் கண்ட்ரோல்கள் போன்ற மின்னணு சாதனங்கள் போன்ற அடிக்கடி தொடும் மேற்பரப்புகளுக்கு குறிப்பாக கவனம் செலுத்துங்கள்.

## 4. முக கவசம் அல்லது முகமூடி அணிவதை எப்போது கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்

முக கவசம் அல்லது முகமூடி அணிவதன் மூலம், COVID-19 மற்றும் பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் வாய் மற்றும் மூக்கில் இருந்து வெளியாகும் வைரஸ்களைக் கொண்ட துகள்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கலாம். முகக் கவசங்கள், அணிபவரை சில வைரஸ்கள் தாக்காமல் பாதுகாக்கும்.

முகக் கவசங்கள் எப்போது அணிய வேண்டும்

- COVID அல்லது பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளால் கடுமையாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் போகும் அதிக ஆபத்தில் உள்ள ஒருவருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் வரும்போது
- COVID விகிதங்கள் அதிகமாக இருக்கும்போது, நெரிசலான மற்றும் மூடப்பட்ட இடங்கள் போன்ற பிறருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருப்பீர்கள்
- COVID விகிதங்கள் அதிகமாக இருக்கும்போது, நெரிசலான மற்றும் மூடப்பட்ட இடங்கள் போன்ற பிறருடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பில் இருக்கும்போது

உங்களுக்கு அறிகுறிகள் இருந்தால் அல்லது நேர்மறை COVID பரிசோதனை முடிவு இருந்தால், நீங்கள் வீட்டை விட்டு வெளியேற வேண்டும் என்றால், நன்கு பொருத்தப்பட்ட முகக் கவசம் அல்லது முகமூடியை அணிவது COVID-19 மற்றும் பிற சுவாச நோய்த்தொற்றுகளின் பரவலைக் குறைக்க உதவும். இல் மேலும் ஆலோசனையைப் பார்க்கவும் [சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் உள்ளவர்களுக்கான வழிகாட்டுதல் அல்லது நேர்மறையான சோதனை முடிவு](#).



கல்வி அல்லது குழந்தை பராமரிப்பு அமைப்புகளில் கலந்துகொள்பவர்கள் பொதுவாக முகக் கவசம் அணிந்திருக்க மாட்டார்கள். பாதுகாப்பு காரணங்களுக்காக 3 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளுக்கு முகக் கவசங்கள் பரிந்துரைக்கப்படவில்லை.

## எது நன்கு முகத்தை மறைக்கும்

முகமூடிகள் பல அடுக்குகளுடன் (குறைந்தது 2 மற்றும் முன்னுரிமை 3) தயாரிக்கப்பட்டு மூக்கு மற்றும் வாயைச் சுற்றி நன்றாகப் பொருத்தப்பட்டால் அவை சிறப்பாகச் செயல்படும். கம்பி மூக்கு பாலம் பொருத்தத்தை மேம்படுத்தலாம் மற்றும் கண்ணாடிகள் மூடுபனி ஏற்படுவதைத் தடுக்கவும் உதவும். தாவணி, பந்தனா அல்லது மத ஆடைகள் வாய் மற்றும் மூக்கைச் சுற்றிப் பாதுகாப்பாகப் பொருந்தாமல், ஒரே அடுக்காக இருந்தால், அவை குறைவான பலனைத் தரும்.

மீண்டும் பயன்படுத்தக்கூடிய முகமூடிகளை துணி துவைக்கும் வழிமுறைகளின்படி மற்ற சலவை பொருட்களைக் கொண்டு கழுவி, முகமூடி சேதமடையாமல் உலர்த்த வேண்டும். ஒருமுறை மட்டுமே உபயோகிக்கும் முகக் கவசங்கள் கழுவவோ அல்லது மீண்டும் பயன்படுத்தவோ கூடாது மற்றும் பொறுப்புடன் அப்புறப்படுத்த வேண்டும்.