

கொரோனா வைரஸ் ஏன் வேறுபட்டது?

கொரோனா வைரஸ் (nCoV-19) பருவகால காய்ச்சல் மற்றும் SARS ஐ விட மிகவும் மோசமானது, மேலும் சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் நம்புகிறார்கள், இது ஸ்பானிஷ் காய்ச்சலுக்குப் பிறகு, 500 லட்சம் இறப்புகளை ஏற்படுத்தியது, இந்தியாவில் மட்டும் 200 லட்சம் இறப்புகள் ஏற்பட்டன.

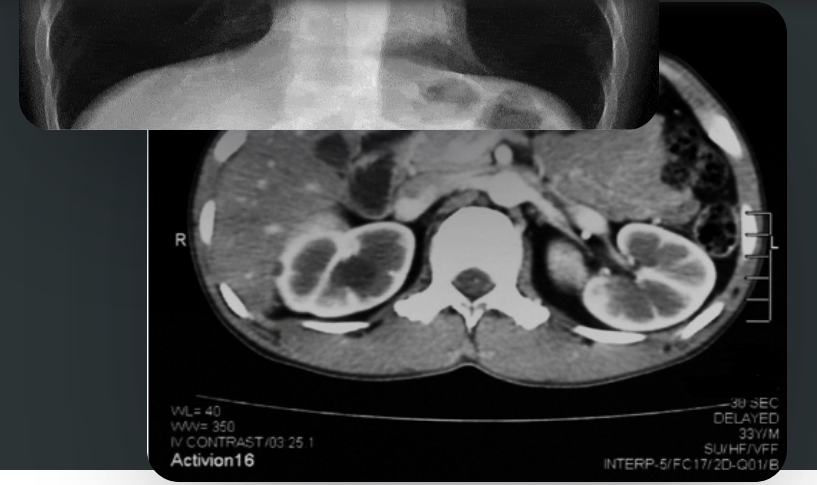
கொரோனா வைரஸ் காய்ச்சல் / ஜலதோஷம் வேறுபட்ட சில வழிகள் இங்கே:

- **ஆபத்தான தொற்று:** கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் 7 பேர் வரை பாதிக்கலாம், மேலும் அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் மேலும் 7 பேரை பாதிக்கலாம்¹, அதேசமயம், ஜலதோஷம் / காய்ச்சல் 1.3 பேருக்கு மட்டுமே தொற்றும். கூடுதலாக, கொரோனா வைரஸ் காற்று, தும்மல் துளிகள், மலம் மற்றும் கண்கள் வழியாகவும் பரவுகிறது.
- **ஒளிந்து கொள்வதில் மிகவும் நல்லது:** பாதிக்கப்பட்டவர்கள் **எந்த அறிகுறிகளையும் அறிகுறிகளையும் காட்டாது** (அதிக வெப்பநிலை, இருமல் போன்றவை) 14 முதல் 28 நாட்களுக்கு. **இருப்பினும், அவர்கள் இந்த காலகட்டத்தில் வைரஸை பரப்புவார்கள்.**²
- **அதிக சிக்கலான வீதம்:** நீங்கள் நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளானால், மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க 20% வாய்ப்புகள் உள்ளன. அது குறைவாகத் தோன்றினாலும், பலர் பாதிக்கப்படும்போது, மருத்துவமனைகள் முழுமையாக நிரப்பப்படும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். சீனாவில், மக்கள் இந்த காரணங்களால் மருத்துவமனைகளுக்கு வெளியே இறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.
- **தடுப்பூசிகள் அல்லது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லை:** WHO இன் கூற்றுப்படி, 2021 வரை ஒரு தடுப்பூசி தயாராக இருக்காது. கூடுதலாக, காய்ச்சல் / காய்ச்சல் போலல்லாமல், இந்த வைரஸுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி எங்களிடம் இல்லை.
- **சோதனைகள் சரியாக இயங்காது:** கொரோனா வைரஸிற்கான மருத்துவ பரிசோதனைகள் பெரும்பாலும் ஒரு நபர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதா இல்லையா என்பதைக் கண்டறியத் தவறிவிடுகின்றன.³
- **மறு தொற்று மோசமானது:** நீங்கள் ஒரு கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோயிலிருந்து தப்பித்தால், ஒரு மறுசீரமைப்பு ஆபத்தானது.⁴ கூடுதலாக, மீட்கப்பட்ட பின்னரும் வைரஸை பரப்புவீர்கள்.⁵



பாதிக்கிறது?

கொரோனா வைரஸ் நுரையீரலில் உள்ள திசுக்களைத் தாக்கி, அவற்றை திரவத்தால் நிரப்பி, நிமோனியாவை ஏற்படுத்துகிறது. இது மார்பு எக்ஸ்-கதிர்களில் வெள்ளை புள்ளிகளாக தெரியும்.⁶ வைரஸ் சிறுநீரகங்களையும் இதயத்தையும் தாக்குகிறது என்றும் ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.⁷



அறிகுறிகள் என்ன?

கொரோனா வைரஸ் அறிகுறிகள் பெரும்பாலானவை⁶ ⁷ ஜலதோஷத்தின் அறிகுறிகளைப் போலவே இருக்கின்றன, இது மருத்துவ பரிசோதனை இல்லாமல் கண்டறிவது மிகவும் கடினமானது:

- **காய்ச்சல்:** கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பாதி பேர் காய்ச்சலை உருவாக்கினர், ஆனால் பொதுவான சளி / காய்ச்சல் கூட உங்களை நோய்வாய்ப்படுத்தும் என்பதை நினைவில் கொள்க. எனவே நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், நீங்கள் கொரோனா வைரஸால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என்று அர்த்தமல்ல. பொதுமான ஓய்வு எடுத்து, பொதுமான தண்ணீர் குடிக்கவும், உங்களை நீங்களே கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்.
- **வறட்டு இருமல்:** பாதிக்கப்பட்ட நோயாளிகளில் பாதிக்கும் மேற்பட்டவர்கள் **உலர்** இருமலை உருவாக்கினர், இது ஜலதோஷத்திலிருந்து கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோயை வேறுபடுத்துகிறது.
- **தசை வலி அல்லது சோர்வு:** பாதிக்கப்பட்ட பாதிகளில் பாதி தசை வலி மற்றும் / அல்லது பொதுவாக சோர்வாக இருந்தது.
- **சுவாசிப்பதில் சிரமம்:** பாதி நோயாளிகள் சுவாசிப்பதில் பெரும் சிரமத்தை எதிர்கொண்டனர்.

உங்களுக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டால், தசை வலியை அனுபவித்தால், குறிப்பாக, **வறட்டு இருமலால் அவதிப்படுங்கள்** - தயவுசெய்து 011-23978046 (இந்திய தேசிய உதவி எண்) ஐ தொடர்பு கொள்ளவும், அல்லது அருகிலுள்ள மருத்துவமனையை தொடர்பு கொண்டு கொரோனா வைரஸை சரிபார்க்கவும் . நினைவில் கொள்ளுங்கள், இது காய்ச்சல் காலம். இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தால், நீங்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளீர்கள் என்பதற்கு இது உத்தரவாதம் அளிக்காது. பீதி அடைய வேண்டாம், அதற்கு பதிலாக சரிபார்க்கவும்.

நீங்கள் சோதனை செய்ய விரும்பினால், உங்களுக்கு அருகிலுள்ள டெஸ்ட் மையத்தையும் பார்வையிடலாம்:

https://icmr.nic.in/sites/default/files/upload_documents/Testing_sites_for_COVID19.pdf

உங்களிடம் இருக்க வேண்டிய விஷயங்கள்.

நீங்கள் சில அடிப்படை உருப்படிகள் இங்கே **வேண்டும்** கொரோனா வைரஸ் தொற்றுநோய்களின் போது:

- **கருவிகள்:** மெழுகுவர்த்திகள், பேட்டரிகள், பவர் வங்கிகள், ஒளிரும் விளக்குகள், சிகரெட் லைட்டர்கள், குழாய் நாடாக்கள், காகித துண்டுகள் / நாப்கின்கள் மற்றும் கத்தரிக்கோல் தேவைப்படும்.
- **முகமூடிகள்:** உங்களிடம் N95 அல்லது N99 முகமூடிகள் இருக்க வேண்டும், நீங்கள் வெளியே செல்லும் போதெல்லாம் அவற்றை அணிய மறக்காதீர்கள். **அறுவைசிகிச்சை முகமூடிகள் இயங்காது, மேலும் N95 மற்றும் N99 முகமூடிகள் கூட பயனுள்ளதாக இல்லை.**
- **மருந்துகள்:** உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கோ தேவைப்படும் 3 முதல் 6 மாத மருந்துகளை (இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு மற்றும் பிற நிலைமைகளுக்கான மருந்துகள்) சேமித்து வைக்கவும். மேலும், உங்களிடம் மல்டிவைட்டமின் சப்ளிமெண்ட்ஸ் மற்றும் இப்யூபரூஃபன் போன்ற வலி நிவாரணி மருந்துகள் உள்ளனவா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- **பயனுள்ள இரசாயனங்கள்:** உங்களிடம் நல்ல அளவு கை சுத்திகரிப்பாளர்கள், ஐசோபிரைல் ஆல்கஹால் (ஆல்கஹால் தேய்த்தல்), கிருமிநாசினிகள், கொசு விரட்டிகள், பூஞ்சை எதிர்ப்பு கிரீம்கள் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- **கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்த உணவுகள்:** 3 முதல் 4 மாதங்கள் வரை கார்போஹைட்ரேட் நிறைந்த உணவுகளான அரிசி, மாவு, ஒட்ஸ், கார்ன்ஃப்ளேக்ஸ், உருளைக்கிழங்கு மற்றும் வேர்க்கடலை வெண்ணெய், சமையல் எண்ணெய், சமையல் எரிவாயு மற்றும் பிற சமையலறை அத்தியாவசிய பொருட்களுடன் சேமிக்கவும். நீங்கள் நூடுல்ஸ், டார்க் சாக்லேட்டுகள், தேன், வெங்காயம், பூண்டு ஆகியவற்றை சேமிக்கலாம்.

உங்களுக்கு தேவையான சில விருப்ப உருப்படிகள் இங்கே:

- **கண் பாதுகாப்பு:** நீங்கள் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிக்கு அருகில் வசிக்கிறீர்கள் என்றால், உங்களுக்கு போதுமான கண் பாதுகாப்பு இருப்பது அவசியம். இந்த வழக்கில், நீச்சல் கண்ணாடிகள் சிறந்த தேர்வாக இருக்கலாம். முழு மலிவான வாயு முகமூடிகளுடன் ஒப்பிடும்போது அவை மலிவானவை மற்றும் பயன்படுத்த எளிதானவை, அவை ஒரு செல்வத்தை செலவழிக்கின்றன (கிடைக்காமல் போகலாம்).
- **கை பாதுகாப்பு:** நைட்ரைல் கையுறைகள் மலிவானவை, களைந்துவிடும் மற்றும் அணிய எளிதான பாகங்கள்.
- **கூடுதல் உணவுகள்:** உலர்ந்த பழங்கள், ஜாம், உப்பு வெண்ணெய் மற்றும் இலவச உலர்ந்த உணவுகள் ஆகியவற்றிலும் நீங்கள் சேமிக்கலாம்.

நீங்கள் செய்ய வேண்டியவை.

ENG

हिंदी

বাংলা

ગુજરાતી

ਪੰਜਾਬੀ

मराठी

नेपाली

தமிழ்

తెలుగు

اردو

- **அடிக்கை கைகளை கழுவ வேண்டும்.** எவ்வாறு ஐமந்து அல்லது வாஷருமாஸ் ஐமந்து வந்தபின்னும், உல்லாச சாப்பாடுவதற்கு அல்லது சமைப்பதற்கு முன்பும் கைகளை கழுவ வேண்டும். நல்ல ஆரோக்கியத்தை உறுதி செய்வதற்கு சரியான சுகாதாரம் முற்றிலும் முக்கியமானது. கூடுதலாக, பறக்கும்போது உங்கள் கைகளை சுத்தம் செய்ய, ஒரு சிறிய கை சுத்திகரிப்பாளரை உங்களுடன் எடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- **நன்கொடை:** உங்கள் அயலவர்களுக்கும் உங்கள் சமூகத்தின் பழைய உறுப்பினர்களுக்கும் ஆதரவளிக்கவும், உங்கள் முகவர்கள், குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் பணிப்பெண்களுக்கு (ஏதேனும் இருந்தால்) கூடுதல் முகமூடிகளை நன்கொடையாக வழங்கவும். கூடுதலாக, உங்கள் வீடு / அலுவலகத்தில் பணிபுரியும் எந்த வீட்டுப் பணிப்பெண்களையும் விடுப்பு எடுக்கச் சொல்வதை நீங்கள் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
- **மின்சாரத்தை நிர்வகிக்கவும்:** நீங்கள் தங்கியிருக்கும் இடமெல்லாம் நீடித்த மின்வெட்டு இருக்கும் என்பது முற்றிலும் சாத்தியம். இதற்காக, உங்களிடம் இன்வெர்ட்டர் சிஸ்டம் அல்லது குறைந்தபட்சம் பவர் பேங்க்ஸ் மற்றும் ரிச்சார்ஜபிள் பேட்டரிகள் உள்ளனவா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். சிறிய சோலார் பேனல்கள் மற்றும் சார்ஜ் கன்ட்ரோலர்களை வாங்குவதையும் சிலர் கருத்தில் கொள்ளலாம்.
- **சுத்தமான குடிநீர்:** மின்சாரம் இல்லாமல் வேலை செய்யக்கூடிய அடிப்படை நீர் வடிகட்டுதல் அமைப்பு உங்களிடம் உள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். குடிப்பதற்கு முன்பு தண்ணீரை வேகவைப்பது அதிசயங்களைச் செய்யும், மற்ற முறைகளில் ஒரு சிறிய சிட்டிகை பொட்டாசியம் பெர்மாங்கனேட்டைப் பயன்படுத்துதல், அயோடின் மாத்திரைகள் சேர்ப்பது, குளோரின் சொட்டுகளைப் பயன்படுத்துவது அல்லது தண்ணீரை சுத்திகரிக்க புற ஊதா ஒளிரும் விளக்கைப் பயன்படுத்துதல் ஆகியவை அடங்கும்.⁸

சில கூடுதல் உதவிக்குறிப்புகள் இங்கே:

- **ஐசோபிரைல் ஆல்கஹால் (ஆல்கஹால் தேய்த்தல்) துணிகளில் தெளிக்கவும்:** வெளியில் ஒரு குறுகிய பயணத்திலிருந்து வீட்டிற்கு திரும்பி வந்த பிறகு, ஆல்கஹால் / ஐசோபிரைல் ஆல்கஹால் தேய்த்து உங்கள் துணிகளை தெளிக்கவும் (அதை அதிகமாக சுவாசிக்க வேண்டாம்!).⁹ கூடுதலாக, உங்கள் மொபைல் திரைகளை ஆல்கஹால் / ஐசோபிரைல் ஆல்கஹால் தேய்த்தல் மூலம் சுத்தம் செய்யுங்கள் **கொரோனா வைரஸ் உங்கள் தொலைபேசி திரைகளில் 96 மணி நேரம் வரை வாழ முடியும் என்று ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.**¹⁰
- **பூண்டு சாப்பிடுங்கள்:** பூண்டு நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்திற்கு கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராட உதவும் சேர்மங்களைக் கொண்டுள்ளது, அதோடு அல்லின் எனப்படும் ஒரு கலவை உள்ளது. **குறிப்பு: பூண்டு சாப்பிடுவது எந்த சூழ்நிலையிலும் கொரோனா வைரஸை நோக்கி உங்களைத் தடுக்காது.** பொதுவான சளி மற்றும் காய்ச்சல் உங்கள் உடலைத் தாக்குவதை பூண்டு தடுக்கிறது, அதாவது உலர்ந்த இருமல், காய்ச்சல் மற்றும் தொண்டை புண் போன்ற அறிகுறிகளை நீங்கள் காண்பித்தால், நீங்கள் பாதிக்கப்படுவதற்கான அதிக நிகழ்தகவு இருக்கும். அப்படியிருந்தும், உங்கள் வலுவான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு கொரோனா வைரஸை எதிர்த்துப் போராடுவதில் சிறப்பாக இருக்கும்.^{11 12 13 14 15}
- **மன உறுதியை அதிகமாக வைத்திருங்கள்:** நீங்கள் தேவையான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்தால், நீங்கள் சரியாக இருப்பீர்கள். இது உலகின் முடிவு போல் உணரலாம், ஆனால் அது இல்லை. உங்கள் பொழுதுபோக்குகளில் பணியாற்றவும், புதிய திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளவும், உங்களுக்கு விருப்பமான புத்தகங்களைப் படிக்கவும், நீங்கள் தவறவிட்டிருக்கக்கூடிய வீட்டிலேயே திரைப்படங்களைப் பார்க்கவும், உங்கள் குடும்பத்துடன் சில தரமான நேரத்தை செலவிடவும் இந்த நேரத்தை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

அடுத்து என்ன?

இந்த தகவலைப் பகிரவும், உங்கள் நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினரிடையே விழிப்புணர்வைப் பரப்பவும். வாட்ஸ்அப்பைத் திறக்க கீழே கிளிக் செய்க.

ENG

हिंदी

বাংলা

ગુજરાતી

ਪੰਜਾਬੀ

मराठी

नेपाली

தமிழ்

తెలుగు

اردو



Or

Name: Victor A. Sinha

UPI Virtual ID: 917384999678@federal

Account Number: 99980100150890

IFSC Code: FDRL0001438

CREATED AND MAINTAINED BY

@diragb, 2020

SUPPORTED BY

Victor A. Sinha Shantanu Chaudhary Shreyas Jaiswal Soumodeep Bannerjee Kanishk Sharma Gaurav Agarwal
Hemant Kulshreshtha Malayka Singh Ledenla Sherpa Anhad Moin Jakhmola Shivendu Mahajan Prachee Majumdar
Nivedita Dutta Sayari Pal Nivedita Basu Sayani Das Namrata Goswami Anubroto Maitra
Sasidhar Patri Joydeep Roy Anushmita Dutta Gunjan Nath Pooja Sharma Abhinav Vishwaksen Sharma

And several others.