KANTON AARGAU

Departement
Bildung, Kultur und Sport
Abteilung Volksschule

பரவலான தொற்றுநோய் ஏற்படுமிடத்து பெற்றோருக்கும், பிள்ளைகளை வளர்ப்பவர்களுக்குமான பரிந்துரைகள்

ஏதாவது அறிகுறிகள் இருப்பின் எடுக்க வேண்டிய முக்கியமான சுகாதார நடவடிக்கைகளும், நடைமுறைகளும்

கோடைவிடுமுறைக்குப் பின்பு சுவிஸில் அதிகமானவர்களுக்கு தொற்றுச்சளிக்காய்ச்சல் வரலாமென எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. சாதாரண காய்ச்சலுக்கும் பன்றிக்காய்ச்சலுக்கும் (Grippe A(H1N1) வைரஸ் கிருமிகளே மூலகாரணமாகிறது. வைரஸ் கிருமிகள் துளித்தொற்று (உ+மாக தும்முதல், இருமுதல், பேசுதல்) மூலமாகவோ அல்லது வைரஸ் கிருமிகள் நிறைந்த மேற்பரப்புகளைத் (உ+மாக கதவுப்பிடிகள், கைகள்) தொடுவதால் மனிதரிலிருந்து மனிதருக்குப் பரவலாம். இதுவரை கவனித்ததிலிருந்து தொற்றுக்காய்ச்சல் வைரஸ் A (H1N1) சாதாரண காய்ச்சல்வைரஸிலிருந்து பாரதுாரமானதல்ல. ஆனால் அது அதிகமானவர்களுக்கு பரவக்கூடியது.

சாதாரண செயற்பாடுகள் மூலம் பிள்ளைகளுக்குக் காய்ச்சல் வராமல் பாதுகாக்கலாம் அல்லது பரவு-வதை தடுக்கலாம்:

- **அடிக்கடி திரவச்சவர்க்காரம் போட்டுத் தண்ணீரில் கைகளை நன்றாகக் கழுவி, கைதுடைக்கும் பேப்பரால் கைகளைத் துடைத்து, பேப்பரை எறியவும்.**
- **இருமலோ தும்மலோ வரின் பேப்பரைப் பயன்படுத்தவும். பேப்பர் கைக்குட்டை உடனடியாகக் கிடையாவிடின் முழங்கையை உயர்த்தி மறைத்துத் தும்மலாம்.**
- **ஒவ்வொரு முறையும் பாவித்த பேப்பர் கைக்குட்டையை மூடியுள்ள, குப்பைவாளிக்குள் போட்டுக் கைகளைக் கழுவவும்.**
- **வதியுமிடத்தை அடிக்கடி காற்றோட்டமாக்கவும்.**

ஒரு காய்ச்சல் நோயாளியைச் சந்திக்கும் போது மேலதிகமாகச் செய்யபடவேண்டியவை:

- **கைகுலுக்கவோ, முத்தமிடவோ அல்லது அணைக்கவோ கூடாது.**
- **ஒரு மீற்றர் இடைவெளிவிட்டு நிற்கவும்.**
- **பாத்திரங்கள், கத்தி கரண்டிகளை மற்றவர்களுடன் பகிரக்கூடாது.**

ஒரு பிள்ளைக்கு சளிக்காய்ச்சலுக்குரிய குணம் குறிகள் (38°க்கு கூடிய காய்ச்சல், அசதி, தசை-நோவு, இருமல், தொண்டைநோவு, தலையிடி) காணப்பட்டால், அப் பிள்ளை விட்டில் வைத்தே பரா-மரிக்கபடவேண்டும். சளிக்காய்ச்சல் குணம்குறிகள் முற்றாக நீங்கி, ஒரு நாளுக்குப் பின்பே பிள்ளையைப் பாடசாலைக்கு அனுப்பவும். அசாதாரமான குணம்குறிகள் தொடர்ந்தும் காணப்படின் மருத்துவரைத் தொலைப்பேசி மூலம் தொடர்புகொள்ள வேண்டும். அவசரசிகிச்சைக்குப் போகவோ, மருத்துவரின் அனுமதியின்றி வைரஸ் கொல்லி மருந்துகளை(உ+மாக தமிபுளு(Tamiflu)) எடுக்கவோ கூடாது. சகோதரர்கள் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் பாடசாலைக்குப் போகலாம்.

பாடசாலைகளைத் தொடர்ந்து நடத்துவதாக பிரதேசஅதிகாரி முடிவுசெய்துள்ளார். பாடசாலைகளை மூடவேண்டியிருப்பின் அதை மாநிலவைத்தியஅதிகாரியே முடிவுசெய்வார். ஆசிரியர் வருகைதராவிடின் அதற்கு பதிலாக, வசதிக்கேற்ப வேறொரு ஆசிரியர் பாடமெடுப்பார். இதற்கும் சாத்தியப் படாவிடின் பாடசாலை நிர்வாகமே பாடசாலை மூடுவதைத் தீர்மானிக்கும்(ஆசிரியர்பற்றாக்குறை).

வைரஸ் காய்ச்சலுக்குரிய மேலதிக விபரங்களுக்கு www.ag.ch/pandemievorsorge அல்லது www.pandemia.ch பார்க்கவும். கேள்விகள் இருப்பின் உங்கள் மருத்துவரை நாடவும்.

Aarau, 5. August 2009