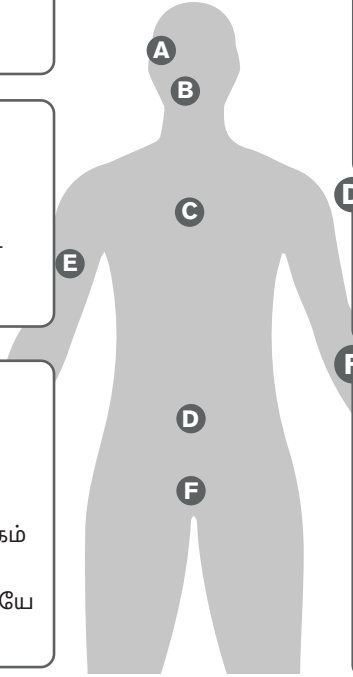


எனது பொதுவான நோய்த்தொற்றை நான் எப்படி சமாளிக்க முடியும்?

16 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய வயதுவந்தோருக்கான துண்டுப்பிரசுரம்

1. ஒரு பொதுவான நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள் யாவை?



A கண்கள்

- ஓட்டும் கண்கள்

C மார்பு

- இருமல்
- மூச்சிரைப்பு
- பச்சை அல்லது மஞ்சள் கோழை

E தோல்

- நோய்த்தொற்றுக் கொப்புளங்கள்
- காயத்தைச் சுற்றி சிவத்தல் அல்லது வீக்கம்
- தடகளை அடி (கால்விரல்களுக்கிடையே அரிக்கும் சினப்பு)

B காதுகள், மூக்கு மற்றும் தொண்டை

- வலி அல்லது புண்
- மூக்கு ஒழுக்குதல்
- வீங்கிய அடிநாச்சதை (tonsils)

D குடல்

- வாந்தி
- வயிற்றுப்போக்கு

F பிறப்புறுப்பு மற்றும் சிறுநீர் மண்டலம்

- சிறுநீர் கழிக்கும்போது வலி
- இரவில் அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- கலங்கலான சிறுநீர்
- வெளியேற்றம்
- அடிவயிற்றில் வலி

2. எனக்கு கொரோனா வைரஸ் (கோவிட்-19) தொற்று இருக்கலாம் என நான் சந்தேகித்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?

கவனிக்க வேண்டிய பொதுவான கோவிட்-19 அறிகுறிகளாவன:

- உங்கள் வாசனை அல்லது சுவை உணர்வில் இழப்பு, அல்லது மாற்றம்
- அதிக காய்ச்சல் மற்றும்
- புதிய, தொடர்ச்சியான இருமல்.

கோவிட்-19 பற்றிய கூடுதல் ஆலோசனைகளுக்கு பார்வையிடவும் www.gov.uk/coronavirus அல்லது உங்கள் பிராந்திய மருத்துவ உதவித் தொலைபேசி எண்ணை அழைக்கவும் (துண்டுப் பிரசுரத்தின் பின்பக்கம் பார்க்கவும்).

3. பொதுவான நோய்த்தொற்றுக்கு நான் எவ்வாறு சிகிச்சையளிக்க முடியும்?



குணமடைந்துவிட்டதாக நீங்கள் கருதும் வரை **நிறைய ஓய்வெடுக்கவும்**.



தேவைப்பட்டால் **வலி நிவாரணி எடுத்துக்கொள்ளவும்** (அறிவுறுத்தல்களை நீங்கள் பின்பற்றுவதை உறுதிசெய்துகொள்ளவும்).



வழக்கமாக வெளிர் நிறத்தில் சிறுநீர் கழிப்பதற்கு **அதிக திரவங்கள் குடிக்கவும்** (6 முதல் 8 பானங்கள், அல்லது 2 லிட்டர்).



அதிகம் குடிக்கவும்



இருமல் இருந்தால், தேன் மற்றும் இருமல் மருந்துகளை முயற்சிக்கவும். **தொண்டைப் புண் இருந்தால்**, மருந்து கலந்த இனிப்பு மாத்திரைகள் மற்றும் வலி நிவாரணிகளை முயற்சிக்கவும்.



கண் நோய்த்தொற்றுகளுக்கு கண்களை சுத்தமான வெதுவெதுப்பான அல்லது குளிர்ச்சியான ஈரத் துணியால் துடைக்கவும்.



புறச்செவியில் நோய்த்தொற்று இருந்தால், இடஞ்சார்ந்த வெப்பத்தை பிரயோகிக்கவும் (வெதுவெதுப்பான துணி போன்று).

4. எனது நோய்த்தொற்று எவ்வளவு காலம் நீடிக்கும்?

இருமல்

தொண்டைப் புண் அல்லது காது வலி

சாதாரண சளி

நோரோவைரஸ் (குளிர்கால வாந்தி)

சைனஸ் தொற்று



21 நாட்கள்



7 முதல் 8 நாட்கள்



14 நாட்கள்



2 முதல் 3 நாட்கள்



14 முதல் 21 நாட்கள்

உங்கள் அறிகுறிகள் மோசமடைவதனால், உங்கள் GP-ஐத் தொடர்புகொள்ளவும் அல்லது மேலே குறிப்பிடப்பட்ட காலங்களில் உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை என்றால்.

5. எனது நோய்த்தொற்று குணமாக நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் தேவையா?

- உங்கள் உடல் இயல்பாகவே சாதாரண நோய்த்தொற்றுக்களை எதிர்த்துப் போராடக்கூடிய திறன் பெற்றிருக்கிறது.
- வழக்கமாக கடுமையான **பாக்டீரிய** நோய்த்தொற்றுக்கான அறிகுறிகள் (சிறுநீர்த் தொற்று போன்ற) இல்லாவிட்டால் உங்களுக்கு நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் தேவையில்லை - ஒரு சுகாதார நிபுணர் இது குறித்து உங்களுக்கு ஆலோசனை வழங்க முடியும்.
- உங்களுக்குத் தேவையில்லாதபோது நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை எடுத்துக்கொள்வது உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் ஆபத்தை ஏற்படுத்துகிறது.
- **நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் குறித்து உங்கள் சுகாதார நிபுணரின் ஆலோசனையைப்** பின்பற்றவும்.



நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் குறித்த கூடுதல் தகவல்களை www.antibioticguardian.com-இல் காணலாம்.

6. எனது நோய்த்தொற்று மற்றவருக்குப் பரவாமல் எப்படி நிறுத்த முடியும்?

நீங்கள் இருமவோ அல்லது தும்மவோ செய்யவேண்டியிருந்தால்:

அதைப் பிடியுங்கள்



திசுத்தாள் கொண்டு (அல்லது உங்கள் முழங்கையின் உட்பகுதி கொண்டு)

அதைக் குப்பைத் தொட்டியில் போடுங்கள்



பயன்படுத்திய திசுத்தாள்களை தூக்கி எறியவும்

அதைக் கொல்லுங்கள்



உங்கள் கைகளைச் சுத்தம் செய்வதன் மூலம்

சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் அல்லது ஹேண்ட் சானிடைசர் கொண்டு குறைந்தபட்சம் 20 வினாடிகள் கைகளை சுத்தம் செய்யவும்:

- ✓ உணவு சமைப்பதற்கு மற்றும் சாப்பிடுவதற்கு முன்
- ✓ கழிவறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு
- ✓ செல்லப்பிராணிகள் அல்லது விலங்குகளைத் தொட்ட பிறகு
- ✓ வீட்டிலிருந்து வெளியே செல்லும்போது அல்லது வீட்டிற்குத் திரும்பும்போது



சுத்தமில்லாத கைகளால் உங்கள் கண்கள், மூக்கு அல்லது வாயைத் தொடுவதை தவிர்க்கவும் .

சாத்தியமிருந்தால், குறிப்பாக உங்கள் குடும்பத்தில் எளிதில் பாதிக்கப்படும் நபர்கள் இருந்தால், மற்றவர்களிடமிருந்து இடைவெளியைப் பராமரிக்கவும் (2 மீட்டர் அல்லது 6 அடி).



உங்கள் வாயுடன் தொடர்புகொள்ளக்கூடிய சாப்பிடும் பாத்திரங்கள் மற்றும் சூப்பிரஷ் போன்ற பொருள்களை மற்றவர்களுடன் பகிரவேண்டாம்.



நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் அனைத்துத் தடுப்பூசிகளையும் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும். நீங்கள் தகுதியுடையவராக இருந்தால் எப்போதும் குளிர்கால தடுப்பூசிகளைப் (ஃப்ளூ போன்றவை) போட்டுக்கொள்ளவும்.

7. நான் கவனிக்க வேண்டிய கடுமையான உடல்நலக் குறைவுக்கான அறிகுறிகள் யாவை?



கடுமையான தலைவலி மற்றும் வாந்தி



தொடர்ச்சியான காய்ச்சல் அல்லது குளிர்நடுக்கம் (வெப்பநிலை 38°C-க்கு மேல் அல்லது 36°C-க்குக் கீழ்)



விழுங்குவதில் பிரச்சனைகள் வாயைச் சுற்றிலும் நீல நிறமாக மாறுதல்



இருமும்போது இரத்தம் வருதல்



வழக்கத்தை விட வேகமாக அல்லது மெதுவாக சுவாசித்தல்



உங்கள் முதுகில் விலா எலும்புகளுக்குக் கீழ்சிறுநீரக வலி



மார்பு வலி அல்லது இறுக்கம் புதிதாக மிக வேகமான அல்லது மெதுவான நாடித்துடிப்பு



சிறுநீரில் இரத்தம் காணப்படுதல் சிறுநீர் கழிக்கும்போது கடுமையான வலி, அல்லது இரவில் அதிக சிறுநீர் கழித்தல் கவங்கலான சிறுநீர், திரவங்கள் உட்கொண்ட பின்னரும் 1 முதல் 2 நாள்களில் எந்த மேம்பாடும் ஏற்படவில்லை

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட அறிகுறிகள் உங்களுக்கு இருந்தால், உடனே உங்கள் GP-ஐத் தொடர்புகொள்ளவும் அல்லது உங்கள் பிராந்தியத்துக்கான பின்வரும் சேவைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

NHS இங்கிலாந்து



அது குறைவாக இருக்கும்போது அவசரம் எனில் 999-ஐ அழைக்கவும்

www.111.nhs.uk

NHS டைரக்ட் வேல்ஸ்



www.111.wales.nhs.uk

NHS ஸ்காட்லாந்து



www.nhs24.scot

வடக்கு அயர்லாந்து



Project supported by the PHA

உங்கள் GP மருத்துவரைத் தொடர்புகொள்ளவும்

தேவைப்பட்டால் இந்தச் சேவைகள் மூலம் உங்களுக்கு ஒரு இரகசிய மொழிபெயர்ப்பாளர் ஒதுக்கப்படுவார்.

8. சீழ் கோர்த்த அறிகுறிகள் இருப்பதாக சந்தேகித்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

சீழ் கோர்த்தல் என்பது ஒரு நோய்த்தொற்றின் காரணமாக ஏற்படும் உயிருக்கு ஆபத்தான எதிர்வினை ஆகும். சாத்தியமுள்ள அறிகுறிகளாவன:

- தெளிவற்ற பேச்சு, குழப்பம் அல்லது தூக்கக் கலக்கம்
- அதிகமான நடுக்கம்
- பகல் நேரத்தில் சிறுநீர் வராமல் இருப்பது
- கடுமையான மூச்சுத்திணறல்
- நீங்கள் இறக்கப் போகிறீர்கள் என்பது போன்ற உணர்வு
- தோலில் கொப்புளம் அல்லது நிறமாற்றம்.

உங்களுக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ சீழ் கோர்த்தலுக்கான அறிகுறிகள் இருந்தால் உடனடியாக 999-ஐ அழைக்கவும்