

தொற்றுநோய்களிலிருந்து எம்மை பாதுகாத்து கொள்வோம்

டெங்கு

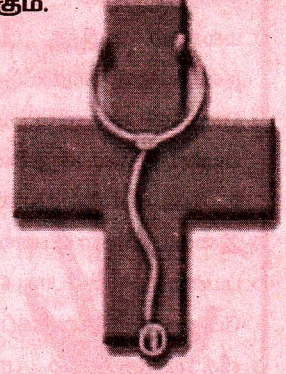
உயிர் கொல்லி டெங்கை பரவாமல் தடுப்போம்

இது நுளம்பினால் பரப்பப்படும் தொற்றுநோயாகும்.

டெங்கு நோய்க்கான ஆபத்து அறிகுறிகள்

கடும் காய்ச்சலுடன் கூடிய

- தலைவலி
- வாந்தி
- தசைநார் மூட்டுகளில் வலி
- தோலின் கீழ் சிவந்த புள்ளிகள்
- கண்ணிற்கு பின்னால் நோவு
- கண்கள் சிவப்பு நிறமாக மாறுதல்
- தோலின் அடியில் சிறிய இரத்த அடையாளம் ஏற்படல்
- மூக்கு, முரசினால் இரத்தம் கசிதல்
- மலம் சலத்துடன் இரத்தம் (கடும் நிறமாக) வெளியேறுதல்.



டெங்கு நோயிலிருந்து உங்களுக்கும், உங்கள் அன்பிற்குரியவர்களுக்கும் பாதுகாக்க

- உங்கள் வீட்டு சூழலிலுள்ள நுளம்பு பெருக்கக்கூடிய இடங்களை அழித்தல்
- நீர் தேங்கக்கூடிய இடங்களை அழித்து விடுதல் (குழிகள், கோம்பைகள், வெற்றுப் பாத்திரங்கள், தகரட்பா, சிரட்டைகள், பழைய ரயர்)
- வாரம் ஒரு முறையாவது நீர்த்தொட்டிகள், பூச்சாடிகளில் உள்ள நீரை மாற்றி அவற்றை சுத்தப்படுத்தல்.

நுளம்பு உங்களை கடிக்காமல் பாதுகாக்க

- இந்நுளம்புகள் அதிகமாக அதிகாலை, மாலை நேரங்களில் கடிக்கும். இந்நேரங்களில் வீட்டிற்கு வெளியே நிற்பதை தவிர்த்தல்
- நீளமான உடைகள், காலுறைகள் அணிதல்
- நுளம்புகளை விரட்டும் தோலில் பூசக்கூடிய எண்ணெய் பாவித்தல்
- மருந்து பூசப்பட்ட நுளம்பு வலைகளை பாவித்தல்

உணவு நீர் மூலம் பரப்பப்படும் (நெருப்புக்காய்ச்சல், சொங்கண்மாரி, உணவு நஞ்சாதல், வாந்தியேதி, வயிற்றோட்டம்) நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பு பெறுவோம்

- எப்போதும் பருகுவதற்கு கொதித்தாறிய / சூரிய ஒளி மூலம் சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரை பருகுவது
- மலசலம் கழித்த பின்பும், உணவை கையாள்வதற்கு முன்பும் கைகளை நன்கு சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவவும்.
- வெளியிடங்களில் மலசலங்களை கழிக்காது மலசலகூடங்களைப் பயன்படுத்தல், சிறுபிள்ளைகளின் மலத்தினை உரிய முறையில் அகற்றல்
- உணவு, நீர் மலத்தால் மாசுபடுவதை தடுத்தல்
- இலையான்கள் உணவுடன் தொடுகையுறாதவாறு உணவை மூடிவைத்தல்
- பயணங்களின்போது கொதித்தாறிய நீர், பொதிசெய்யப்பட்ட உலர் உணவுகள், போத்தலில் அடைக்கப்பட்ட பாணங்களை பாவித்தல் சிறந்தது.
- வீதியோரங்களில் பாதுகாப்பற்ற முறையில் விற்பனை செய்யப்படும் பொருட்களை வாங்கி உண்ணாதீர்கள்.

காசநோய்

- காற்றினால் பரவக்கூடிய ஒரு சுவாசத்தொற்று நோய்



காசநோயின் அறிகுறிகள்

- மூன்று வாரங்களிற்கு மேலாக தொடர்ச்சியான இருமல்
- இரவு நேரத்தில் மெல்லியகாய்ச்சல்
- திடீர் உடல் நிறைகுறைதல்
- இரவு நேரத்தில் அதிகளவு வியர்த்தல்
- உணவில் விருப்பமின்மை
- அதிகளவு களைப்பு

போன்ற ஏதேனும் அறிகுறிகள் இருப்பின் அருகில் உள்ள வைத்தியசாலை சென்று பரிசோதித்துக் கொள்ளுங்கள்

6 மாதங்கள் தொடர்ச்சியாக சிகிச்சை எடுப்பதன் மூலம் காசநோயை முற்றாகக் குணப்படுத்தலாம்.

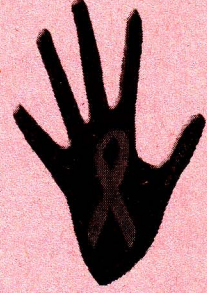
சுவாசநோய்களை தடுக்க சில வழிகள்

- இருமும் போதும், தும்மும் போதும் கைக்குட்டை பாவித்தல்
- அறைகளை துப்பரவாக, காற்றோட்டமுள்ளதாக, வெளிச்சமுள்ளதாக வைத்திருத்தல்.
- புகைப்பிடிப்பதைத் தவிர்த்தல்
- கைகளை நன்றாக சவர்க்காரமிட்டுக் கழுவதல்
- பழவகைகள், புரத உணவுகளை அதிகளவில் உண்ணுதல்
- எச்சிலை கண்ட கண்ட இடங்களில் உமிழ்வதைத் தவிர்த்தல்
- நோய் ஏற்படின் இயலுமானளவு மற்றவர்களிடமிருந்து விலகியிருத்தல்.

பாலியல் தொற்று நோய்கள்

பொதுவான குணங்குறிகள்

- அடிவயிற்றில் நோ உண்டாதல்
- காய்ச்சல் ஏற்படல்
- ஆண், பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகளில் புண் உண்டாதல்
- யோனிமடலூடாக, அண்குறியூடாக சீழ் வெளியேறல்
- பாலுறுப்பிற்கு அண்மையில் நெறி போடுதல்
- யோனி அழர்ச்சி ஏற்படல்
- சிறுநீர் கழிக்கும் போது எரிவு உண்டாதல்
- பாலுறுப்பில் வெள்ளை, இளம்சிவப்பு வளர்ச்சிகள் உருவாதல்



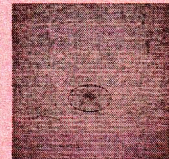
பால்வினை நோய்களை தடுப்பதற்கு

- பாதுகாப்பான உடலுறவில் (நோய்ப் பாதுகாப்பினை உறுதி செய்த பின்) ஒரு ஆணுக்கு ஒரு பெண் என்ற அடிப்படையினை கடைப்பிடித்தல்
- உரிய முறையில் பாதுகாப்புறையை (கொண்டம்) பயன்படுத்தல்
- தொற்று நீக்கிய ஊசிகள் மற்றும் தனியான சவர அலகுகளை பயன்படுத்தல்
- ஒழுங்காக சிகிச்சை பெறின் பூரண குணம் அடையலாம் (எயிட்ஸ் எனின் அதன் வீரியத்தை குறைக்கலாம்)
-

தைபஸ் காய்ச்சல்

நோய் அறிகுறிகள்

- தழும்பு (Escher) உடலின் மறைவான இடங்களில் காணப்படும்
- காய்ச்சல்
- தலையிடி
- உடல் பலயீனம்
- செந்நிறப்புள்ளிகள் 5 - 7 நாட்களில் தோன்றும்
- நிணநீர்க்கணுக்கள் வீங்கலாம்.



தைபஸ் காய்ச்சல் - கட்டுப்படுத்தும் வழிகள்

- இந்நோயை பரப்பும் பாலுண்ணிகள் பற்றைகளில் வசிப்பதால் வீடுகளுக்கு அண்மையாக உள்ள பற்றைகளை அகற்றுவதுடன் வளவுகளை துப்பரவு செய்த பின் சவர்க்காரம் போட்டு குளிப்பதுடன் உடைகளைத் தோய்த்து வெயிலில் உலர்த்தி உபயோகித்தல்.
- இந்நோய்க்கான அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் உடனடியாக வைத்திய சாலைக்குச் சென்று கிசிச்சை பெறுதல்

சிரங்கு நோய்

நோய் அறிகுறிகள்

- முக்கிய அறிகுறி - சொறிவு (முக்கியமாக கை, கால், விரல் இடுக்குகள், அரைப்பகுதி, மார்பகம், விதைப்பை போன்ற பகுதிகளில் அதிக பாதிப்பு காணப்படும்)
- சொறிவு இரவில் அதிகமாகும்.
- சொறிவினால் சிறு செந்நிற கொப்புளங்கள் உருவாகும்.
- நெறிவீக்கமும் உருவாகலாம்.

தடுக்கும் முறைகள்


- நோயாளியுடன் நெருங்கி பழகாததை தவிர்த்தல்
- மற்றவர்கள் பாவித்த உடைகளைப் பாவிப்பதை தவிர்த்தல்
- உடல் சுகாதாரம் பேணல், சுத்தமான ஆடைகளை அணிதல்
- நோய் அறிகுறிகள் காணப்படுமிடத்து வைத்தியசாலை சென்று சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் இந்நோயை முற்றாக குணமாக்கலாம்.


Publishers:

Health Education Materials Production Unit
Department of Community Medicine
Faculty of Medicine,
University of Jaffna
2011

Prepared By:

N.Thushianthy - 2008/FM/71
M.Shopiga - 2008/FM/65
J.P.Anpalahan - 2008/FM/49
T.Kanathepan - 2008/FM/27
E.Shanthakumar - 2008/FM/63

Sponsored by: mercy

Implemented by: CHA