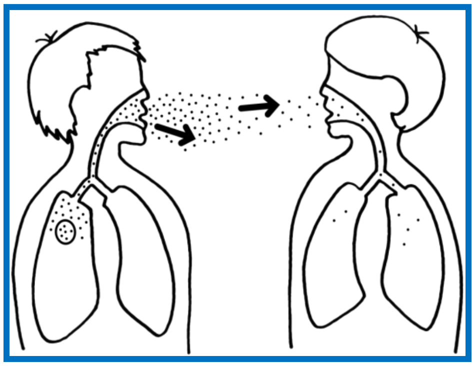
காச நோய்க்காக *(TB)* வீட்டில் தனிமைப்படுதல்



உமக்கு செயலிலுள்ள நுரையீரல் அல்லது தொண்டைக் காச நோய் இருக்கிறது. நீங்கள் இருமும் போது, தும்மும் போது, பேசும் போது, உரத்துச் சிரிக்கும் போது, அல்லது பாடும் போது காற்றின் மூலமாக ஏனையோருக்கு காச நோய்க் கிருமியைப் பரப்பலாம்.

கரண்டிகள் அல்லது முட்கரண்டிகள், பீங்கான்கள், கோப்பைகள், துணிகள், படுக்கை விரிப்புக்கள், தளபாடங்கள், மலசலகூடங்கள் என்பவற்றைப் பகிர்ந்து கொள்வதால் அல்லது கை குலுக்குவதால் காச நோய் பரவாது.

வீட்டில் தனிமைப்படுதல்

நீங்கள் நோய்காவியாக இருக்கும் போது வீட்டில் தங்கியிருக்குமாறு உமது பொதுச் சுகாதாரத் தாதி உமக்கு அறிவுறுத்தியுள்ளார். இது வீட்டில் தனிமைப்படுதல் எனப்படுகிறது. காச நோய் பரவுவதை நிறுத்தவும் ஏனையோரைப் பாதுகாக்கவும் வீட்டில் தனிமைப்படுதல் மிக முக்கியமாகும். நீங்கள் தொடர்ந்தும் நோய்காவியாக இல்லாதிருப்பதற்காக, வீட்டில் தனிமைப்படுதல் மருந்து வேலை செய்வதற்காக உமது உடலுக்கு நேரத்தை வழங்கவும் செய்கிறது.

உமது பொதுச் சுகாதாரத் தாதி நீங்கள் எவ்வாறிருக்கிறீர்கள் என்பதைப் பார்ப்பதற்காக வழமையாகச் சோதிப்பார். நீங்கள் தொடர்ந்தும் நோய்காவியாக இல்லாதிருக்கும் வேளையைத் தீர்மானிப்பதற்காக தொண்டைச்சளி மாதிரிகளை வழங்குமாறு உங்களிடம் கேட்கப்படும். உமது தொண்டைச்சளியில் தொடர்ந்தும் காச நோய்க் கிருமிகள் இல்லாத போது, நீங்கள் வீட்டில் தனிமைப்படுதலை நிறுத்தி மீண்டும் உமது வழமையான நடவடிக்கைகளுக்குச் செல்லலாமென உமது தாதி உமக்குக் கூறுவார்.

உமது குடும்பத்தையும் ஏனையோரையும் பாதுகாருங்கள்

- ✓ வீட்டில் தங்கியிருங்கள். நீங்கள் வீட்டில் தனிமைப்பட்டு இருக்கும் போது, நீங்கள் வேலைக்கோ, பாடசாலைக்கோ வணக்கத்தலங்களுக்கோ செல்லவே கூடாது.
- ✓ உமக்கு காச நோயிருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்ட போது உமதுடன் வாழ்ந்தோர் மாத்திரமே நீங்கள் நோய்காவியாக இருக்கும் போது உங்களுடன் வாழலாம்.
- ✓ உங்களுடன் வசிக்கும் 5 வயதுக்குக் குறைவான பிள்ளைகள் தமது இறுதிக் காச நோய்த் தோற் சோதனை மேற்கொள்ளப்படும் வரை காச நோய்த் தடுப்பு மருந்தைப் பெறுபவராக இருக்க வேண்டும். அவர்களது உடல்கள் இன்னமும் காச நோய்க் கிருமிகளை எதிர்க்குமளவுக்கு உறுதியானவையாக இல்லாதிருக்கலாம். மருந்து அவர்களை நோயுறுவதிலிருந்து பாதுகாக்கும்.
- ✓ உங்கள் சாளரங்களைத் திறந்து விடுங்கள். இது உமது வீட்டிலிருந்து காச நோய்க் கிருமிகளை அகற்ற உதவும்.
- ✓ நீங்கள் இருமும் போது அல்லது தும்மும் போது, ஒரு திசுவினால் அல்லது உமது சட்டைக்கையினால் உமது வாயையும் மூக்கையும் பொத்துங்கள்.

Winnipeg Regional Health Authority
Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health
À l'écoute de notre santé
204.940.2274

Toronto Public Health

Reprinted with the Permission of Toronto Public Health

- ✘ விருந்தினர்களை உமது வீட்டுக்கு அழைக்கவோ ஏனையோரைச் சென்று காணவோ வேண்டாம்.

- ✘ பொதுவிடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம் (உதாரணமாக: வேலை, பாடசாலை, நூலகங்கள், வணக்கத்தலங்கள், வங்கிகள், சனசமூக நிலையங்கள், உணவகங்கள், கோப்பிக் கடைகள், திரைப்படங்கள், சில்லறைக் கடைகள், வணிக அங்காடிகள் என்பன).

- ✘ பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்த வேண்டாம் (உதாரணமாக: பேருந்துகள், துணைவழிகள், தொடருந்துகள், விமானங்கள், படகுகள் என்பன).

வீட்டில் தனிமைப்படுவதற்கான குறிப்புக்கள்

- ✓ செய்யுங்கள் - குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும் தொடர்பி தொலைபேசியை அல்லது கணனியைப் பயன்படுத்துங்கள். இது தனிமையுணர்வில் பெரிதும் உதவலாம்.

- ✓ செய்யுங்கள் - உமக்கு மளிகைச் சாமான்களை அல்லது உணவுகளை வாங்குமாறு குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பர் ஒருவரிடம் கேளுங்கள்.

- ✓ செய்யுங்கள் - உமது மாடத்துக்கு, புழக்கடைக்கு, அல்லது சிறிது தூரம் நடப்பதற்காக வெளிச் செல்லுங்கள். ஏராளமானோர் தாங்கள் சிறிது நேரம் வெளிச் செல்லும் போது சிறப்பாக உணர்கின்றனர். நீங்கள் வெளியிலிருக்கும் போது, நீங்கள் முகமூடி அணிய வேண்டியதில்லை, ஆயினும் ஏனையோரிடமிருந்து விலகியிருங்கள்.

- ✓ செய்யுங்கள் - நீங்கள் உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரைப் பார்க்கும் போது அல்லது காச நோய்க்கான சோதனைகளைச் செய்யும் போது முகமூடி அணியுங்கள். நீங்கள் உமது சந்திப்புக்காக ஒரு வாடகை வண்டியைப் பெறுவதாயின், முகமூடியொன்றை அணிவதுடன் சாளரங்களைத் திறந்து விடுங்கள். நீங்கள் நோய்காவியாக இருக்கும் போது பொதுப் போக்குவரத்தைப் பயன்படுத்தாதிருக்க ஞாபகம் கொள்ளுங்கள்.

- ✓ செய்யுங்கள் - வேறெவையேனும் சந்திப்புக்களை அல்லது கூட்டங்களை நீங்கள் இனியும் நோய்காவியாக இல்லாதிருக்கும் பின்னொரு திகதிக்கு மீள அட்டவணைப்படுத்துங்கள்.

- ✓ செய்யுங்கள் - உமக்கு ஒரு மருத்துவ அவசரநிலை இருந்து மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் தேவை ஏற்பட்டால், நோயாயளர் காவு வண்டிக்கும் அவசர நிலை அறை ஊழியர்களுக்கும் உமக்கு காச நோய் இருப்பதாக உடனடியாகக் கூறுங்கள்.

மேற்படி எதி தொடர்பிலேனும் உமக்கு உதவி தேவைப்படின், உமது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியிடம் அல்லது DOT வேலையாளிடம் கேளுங்கள்.

வீட்டில் தனிமைப்படுவற்கான கால எல்லை

வீட்டில் தனிமைப்படுவற்கான கால எல்லை ஆளுக்கு ஆள் வேறுபடுகிறது. வீட்டில் தனிமைப்படுதல் தொடர்ந்தும் தேவைப்படாததுடன் நீங்கள் உமது வழமையான நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்பக்கூடிய வேளையை உமது பொதுச் சுகாதாரத் தாதி உமக்குக் கூறுவார். பொதுவாக, இது உமது தொண்டைச்சளிப் பெறுபேறுகள், 2 கிழமைகளுக்கு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட காலத்துக்கு காச நோய் மருந்தைத் தாங்கிக் கொள்ளல், குணப்படுவதாக உணர்தல் என்பவற்றைப் பொறுத்ததாகும்.

நீங்கள் குணப்படுவாத உணரும் போது கூட, உமது சுகாதாரப் பராமரிப்பு வழங்குநரால் அறிவுறுத்தப்பட்டவாறு உமது காச நோய் மருந்துகளனைத்தையும் உட்கொள்வதைத் தொடர்வது முக்கியமாகும். இது கிருமிகளைக் கொன்று, உமது காச நோயைக் குணப்படுத்தும்!

வீட்டில் தனிமைப்படுவதைப் பற்றி உமக்கு எவையேனும் கேள்விகள் அல்லது கவலைகள் இருந்தால், உமது பொதுச் சுகாதாரத் தாதியிடம் அல்லது DOT வேலையாளிடம் பேசுங்கள்.

Winnipeg Regional Health Authority | Office régional de la santé de Winnipeg
Caring for Health | À l'écoute de notre santé
204.940.2274

TORONTO Public Health

Reprinted with the Permission of Toronto Public Health