கொரோனா வைரஸ் நோய் 2019 (COVID-19)
அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

மார்ச் 6, 2020 அன்று புதுப்பிக்கப்பட்டது

ஆளுநர் லாரி ஹோகனின் வழிகாட்டுதலின் கீழ், கொரோனா வைரஸ் நோய் 2019 (COVID-19) க்கான விரிவான மற்றும் ஒருங்கிணைந்த தடுப்பு மற்றும் பதில் திட்டங்களை மாநில நிறுவனங்கள் தொடர்ந்து உருவாக்கி வருகின்றன.

மேரிலாந்து சுகாதாரத் துறை (எம்.டி.எச்) நேரடியாக பொதுமக்களுடன் தொடர்புகொண்டு, இந்த நிலைமை உருவாகும்போது புதுப்பிப்புகளையும், உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் எவ்வாறு பாதுகாப்பது என்பது குறித்த துல்லியமான தகவல்களையும் வழங்கும்.

COVID-19 என்றால் என்ன?

COVID-19 என்பது சுவாச வைரஸால் ஏற்படும் ஒரு நோயாகும், இது டிசம்பர் 2019 இல் சீனாவின் வுஹான், ஹூபே மாகாணத்தில் முதன்முதலில் அடையாளம் காணப்பட்டது. COVID-19 ஒரு புதிய வைரஸ், இதற்கு முன்பு மனிதர்களுக்கு நோயை ஏற்படுத்தவில்லை. உலகளவில், COVID-19 ஆயிரக்கணக்கான மனித நோய்த்தொற்றுகளால் விளைந்துள்ளது. இந்த நோய் மற்றும் சில சந்தர்ப்பங்களில் மரணம் ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்த நோய் வழக்குகள் உலகெங்கிலும் உள்ள நாடுகளுக்கு பரவியுள்ளன, தினமும் அதிகமான வழக்குகள் பதிவாகின்றன.

COVID-19 அமெரிக்காவிற்கு பரவியுள்ளதா?

COVID-19 அமெரிக்காவில் பரவியுள்ளது மற்றும் சிலருக்கு நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளது, கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில் இறப்புகள் ஏற்பட்டுள்ளன.

உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வழக்குகள் பெரும்பாலானவை COVID-19 வழக்குகள் உள்ள நாடுகளுக்கு சர்வதேச அளவில் பயணம் செய்தவர்களிடமிருந்து வந்திருந்தாலும், அமெரிக்காவில் “சமூக பரவல்” என்று சில சமூக பரவல்கள் பதிவாகியுள்ளன, அதாவது மக்கள் வைரஸில் பாதிக்கப்பட்டுள்ள பகுதி, அவர்கள் எப்படி அல்லது எங்கு பாதிக்கப்பட்டார்கள் என்று உறுதியாக தெரியாதவர்கள் உட்பட சிலர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர்.

இப்போது பொதுமக்களுக்கு என்ன ஆபத்து?

ஒரு கட்டத்தில், அமெரிக்காவில் COVID-19 பரவலாக பரவுகிறது. வரவிருக்கும் வாரங்கள் மற்றும் மாதங்கள், யு.எஸ் மற்றும் உலகெங்கிலும் அதிகமான நிகழ்வுகளைக் காணலாம் என்று நிபுணர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள்.
சமூக பரவல் என்பது பொதுவான சளி மற்றும் காய்ச்சல் எவ்வாறு பரவுகிறது - அதாவது மக்கள் தங்கள் அன்றாட வாழ்க்கையைப் பற்றி பேசும்போது ஒருவருக்கொருவர் அதைப் பிடிக்கிறார்கள். யு.எஸ். இன் சில பகுதிகளில் COVID-19 இன் சமூக பரவல் பாதிக்கப்பட்ட சமூகங்களுக்கு உடனடி அச்சுறுத்தல் குறித்த கவலையின் அளவை எழுப்புகிறது.

மேரிலாந்தில் யாருக்காவது இப்போது இந்த புதிய வைரஸ் இருக்கிறதா?
மார்ச் 5, 2020 அன்று, மேரிலாந்தில் COVID-19 இன் மூன்று உறுதிப்படுத்தப்பட்ட வழக்குகள் இருப்பதாக அறிவிக்கப்பட்டது. வெளிநாடுகளுக்குச் செல்லும்போது வைரஸ் பாதித்த நோயாளிகள் நல்ல நிலையில் உள்ளனர் மற்றும் அவர்களது வீடுகளில் தனிமைப்படுத்தலில் உள்ளனர்.

மார்ச் 5 ம் தேதி, ஹோகன் அவசரகால நிலையை அறிவித்தார், கிடைக்கக்கூடிய அனைத்து மாநில வளங்களையும் மேலும் திரட்டினார். இந்த அறிவிப்பு அனைத்து மாநில மற்றும் உள்ளூர் நிறுவனங்களிடையே ஒருங்கிணைப்பை அதிகரிக்க MDH மற்றும் மேரிலாந்து அவசரநிலை மேலாண்மை நிறுவனம் (MEMA) அதிகாரப்பூர்வமாக அங்கீகாரம் அளித்தது. இந்த அறிவிப்பு MDH மற்றும் MEMA நமது மாநில மற்றும் உள்ளூர் சுகாதாரத் துறைகள் மற்றும் அவசரநிலை நிர்வாக குழுக்களுடன் விரைவாக ஒருங்கிணைக்க உதவுகிறது.

மேரிலாந்தில் சோதனை மற்றும் வழக்கு எண்ணிக்கைகள் குறித்த புதுப்பித்த தகவல்கள் health.maryland.gov/coronavirus இல் கிடைக்கின்றன. இந்த பக்கம் தினமும் புதுப்பிக்கப்படுகிறது.

இப்போது யார் ஆபத்தில் உள்ளனர்?
தற்போது, ஆபத்தில் உள்ள மக்கள்:

- சமீபத்தில் COVID-19 வழக்குகள் உள்ள பகுதிகளுக்கு பயணம் செய்தவர்கள்
- COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபருடன் நெருக்கமான தொடர்பு கொண்டவர்கள்
- COVID-19 உள்ளவர்களை கவனித்துக்கொண்டவர்கள்

COVID-19 எவ்வாறு பரவுகிறது?
COVID-19 குளிர் அல்லது காய்ச்சல் போல பரவ முடியும் என்று கருதப்படுகிறது:

- இருமல் மற்றும் தும்மல், அதாவது சுவாச துளிகளை உருவாக்குவது மூலம்
- நெருக்கமாக தனிப்பட்ட தொடர்பு, அதாவது தொடுதல் மற்றும் கை குலுக்குதல்
- வைரஸ் உள்ள பொருள் அல்லது மேற்பரப்பை தொடுதல்

COVID-19 இன் அறிகுறிகள் யாவை?

- காய்ச்சல்
- இருமல்
- மூச்சு திணறல்

- மிகவும் கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில், நிமோனியா (நுரையீரலில் தொற்று)

COVID-19 உடன் நான் உடம்பு சரியில்லை என்று நினைத்தால் நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?

நீங்கள் சமீபத்தில் எந்தவொரு புவியியல் பகுதிக்கும் பயணம் செய்திருந்தால் அல்லது COVID-19 உள்ள நபருடன் தொடர்பு கொண்டிருந்திருந்தால், நீங்கள் காய்ச்சல், இருமல் அல்லது சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருந்தால், உடனே மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள். இந்த வழிமுறைகளை பின்பற்றவும்:

- நீங்கள் செல்வதற்கு முன் உங்கள் மருத்துவரை அல்லது அவசர அறைக்கு அழைக்கவும்
- சமீபத்திய பயணம் மற்றும் நெருங்கிய தொடர்புகள் (உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்கள் போன்றவை) பற்றி அவர்களிடம் சொல்லுங்கள்
- கிடைத்தால் முகமூடியை அணியுங்கள்

ஒருவரிடம் COVID-19 இருந்தால், அவர்களுக்கு என்ன நடக்கும்?

பெரும்பான்மையான மக்கள் இந்த தொற்றுநோயிலிருந்து மீண்டு வருகிறார்கள். பெரும்பாலான மக்களுக்கு லேசான அல்லது மிதமான அறிகுறிகள் இருக்கும். சிலர் வீட்டிலேயே குணமடையவும் மற்றவர்களிடமிருந்து தங்களை தனிமைப்படுத்தவும் அறிவுறுத்தப்படலாம். அறிகுறிகள் மோசமாகிவிட்டால் இந்த நபர்கள் தங்கள் மருத்துவர்கள் அல்லது சுகாதாரப் பயிற்சியாளர்களை அழைக்க வேண்டும்.

சில COVID-19 நோய்த்தொற்றுகள் கடுமையான நோய்க்கு வழிவகுக்கும், சில சந்தர்ப்பங்களில் மரணம் ஏற்படலாம். COVID-19 இலிருந்து யாராவது மிகவும் கடுமையான நோயைக் கொண்டிருந்தால், அவர்கள் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படலாம். வயதானவர்களுக்கும் முன்பே இருக்கும் மருத்துவ நிலைமைகள் உள்ளவர்களுக்கும் கடுமையான நோய்வாய்ப்பட அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. முன்பே இருக்கும் மருத்துவ நிலைமைகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்: புற்றுநோய், நீரிழிவு நோய், இதய நோய் அல்லது நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தின் கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடும் திறனை பாதிக்கும் பிற நிலைமைகள்.

வெளிநாட்டு பயணம் செய்வதற்கான திட்டங்களை நான் ரத்து செய்ய வேண்டுமா?

நோய் கட்டுப்பாடு மற்றும் தடுப்பு மையங்கள் (சி.டி.சி) பயண ஆலோசனைகளை உத்தரவாதமாக புதுப்பித்து வருகிறது. சில புவியியல் பகுதிகளுக்கு அத்தியாவசிய பயணங்களுக்கு எதிராக சி.டி.சி அறிவுறுத்தியுள்ளது. அடிப்படை சுகாதார நிலைமைகளைக் கொண்டவர்கள் சில பகுதிகளுக்கும் அத்தியாவசிய பயணத்தைத் தவிர்க்க அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

நீங்கள் திட்டமிடுகிறீர்களானால் தற்போதைய பயண எச்சரிக்கைகளை சரிபார்க்க சி.டி.சி பயண ஆலோசனை தளத்தைப் பார்வையிடவும்
https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/index.html

நான் பொது வெளியில் செல்லும்போது முகமூடி அணிய வேண்டுமா?

இல்லை. முகமூடிகள் பொது மக்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படவில்லை, இருப்பினும் சில அமைப்புகளில் முகமூடிகள் பயனுள்ளதாக இருக்கும் - ஒரு மருத்துவமனை அல்லது கிளினிக் காத்திருப்பு அறை போன்றவை - சுவாச நோய் உள்ள ஒருவர் அதை மற்றவர்களுக்கு பரப்புவதைத் தடுக்க.

COVID-19 உள்ளிட்ட சுவாச நோய்களிலிருந்து தங்களைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள நன்கு முகமூடி அணிய வேண்டும் என்று சிடிசி பரிந்துரைக்கவில்லை. ஒரு சுகாதார நிபுணர் பரிந்துரைத்தால் மட்டுமே நீங்கள் முகமூடி அணிய வேண்டும். COVID-19 அறிகுறிகளைக் காண்பிக்கும் நபர்கள் மட்டுமே முகமூடியைப்

பயன்படுத்த வேண்டும். இது மற்றவர்களுக்கு தொற்று ஏற்படும் அபாயத்திலிருந்து பாதுகாப்பதாகும். COVID-19 நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரை நெருங்கிய அமைப்புகளில் (வீட்டிலோ அல்லது ஒரு சுகாதார நிலையத்திலோ) கவனித்துக்கொண்டிருக்கும் சுகாதாரப் பணியாளர்கள் மற்றும் பிற நபர்களுக்கும் ஃபேஸ்மாஸ்களின் பயன்பாடு முக்கியமானது.

என்னையும் மற்றவர்களையும் பாதுகாக்க நான் என்ன செய்ய முடியும்?

சளி மற்றும் காய்ச்சல் போன்ற சுவாச நோய்களின் பரவலை மெதுவாக்குவதற்கு எப்போதும் பரிந்துரைக்கப்படும் அன்றாட தடுப்பு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளுங்கள்:

- குறைந்தது 20 விநாடிகளுக்கு சோப்பு மற்றும் வெதுவெதுப்பான நீரில் அடிக்கடி கைகளை கழுவ வேண்டும்
- சோப்பு மற்றும் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை என்றால் குறைந்தது 60 சதவீத ஆல்கஹால் கொண்ட ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கை சுத்திகரிப்பாளரைப் பயன்படுத்துங்கள்
- உங்கள் இருமல் மற்றும் தும்மலை ஒரு மென்மையான திசு காகிதம், உங்கள் ஸ்லீவ் அல்லது முழங்கையால் மூடி வைக்கவும்
- உங்கள் கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயைத் தொடுவதைத் தவிர்க்கவும்
- நிலையான துப்புரவு நடைமுறைகளைப் பயன்படுத்தி அடிக்கடி தொட்ட பொருள்கள் மற்றும் மேற்பரப்புகளை சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யுங்கள்
- நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பைத் தவிர்க்கவும்
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், மருத்துவ சிகிச்சை பெறும்போது தவிர, வீட்டிலேயே இருங்கள்

COVID-19 க்கு நான் பெறக்கூடிய தடுப்பூசி அல்லது மருந்து உள்ளதா?

இன்னும் இல்லை, ஏனெனில் COVID-19 ஒரு புதிய நோய். இருப்பினும், பல வல்லுநர்கள் ஒன்றை உருவாக்கும் பணியில் உள்ளனர். எந்தவொரு புதிய தடுப்பூசியையும் போலவே, இது பாதுகாப்பானது மற்றும் பயனுள்ளது என்பதை உறுதிப்படுத்த சோதிக்கப்பட வேண்டும். COVID-19 தடுப்பூசி உடனடியாக கிடைக்க ஒரு வருடத்திற்கும் மேலாக ஆகலாம்.

COVID-19 ஐ குணப்படுத்த ஒரு குறிப்பிட்ட மருந்தும் தற்போது கிடைக்கவில்லை. இருப்பினும், COVID-19 உள்ளவர்கள் தங்கள் அறிகுறிகளின் தீவிரத்தை குறைக்க மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

COVID-19 க்கு நான் எவ்வாறு தயாராக இருக்க முடியும்?

- வலி நிவாரணிகள், வயிற்று வைத்தியம், இருமல் மற்றும் குளிர் மருந்துகள் உட்பட, பரிந்துரைக்கப்படாத மருந்துகள் மற்றும் பிற சுகாதாரப் பொருட்களை போதுமான அளவில் வைத்திருங்கள்.
- உங்களுக்கு போதுமான சப்ளை இருக்கிறதா என்பதை உறுதிப்படுத்த உங்கள் வழக்கமான மருந்துகளை சரிபார்க்கவும்; தேவைப்பட்டால் உங்கள் மருந்துகளை மீண்டும் நிரப்பவும்
- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால் ஒரு தெர்மோமீட்டர், மென்மையான திசு காகிதம் மற்றும் கை சுத்திகரிப்பான் வைத்திருங்கள். குணமடைய வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும்.
- குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் அன்புக்குரியவர்களுடன் அவர்கள் நோய்வாய்ப்பட்டால் அவர்கள் எவ்வாறு பராமரிக்கப்படுவார்கள் என்பதையும், அவர்களை வீட்டில் கவனித்துக்கொள்வதற்கு என்ன தேவை என்பதையும் பற்றி பேசுங்கள்
- வீட்டில் இரண்டு வாரங்களுக்கு தண்ணீர் மற்றும் தேவைக்கேற்ற உணவு இருக்க வேண்டும்

நான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய வேறு ஏதாவது இருக்கிறதா?

- எந்தவொரு குறிப்பிட்ட இனத்தையோ அல்லது இனப் பின்னணியையோ களங்கப்படுத்தாதீர்கள். குறிப்பிட்ட மக்கள் தொகை, இனங்கள் அல்லது இனப் பின்னணியைச் சேர்ந்தவர்களை வைரஸ்கள் குறிவைக்காது.

- நம்பகமான, உத்தியோகபூர்வ ஆதாரங்களில் இருந்து தகவல்களைத் தேடுங்கள். ஆன்லைனிலும் பிற இடங்களிலும் பரவும் புராணங்கள், வதந்திகள் மற்றும் தவறான தகவல்கள் குறித்து எச்சரிக்கையாக இருங்கள். சி.டி.சி, எம்.டி.எச் அல்லது உள்ளூர் சுகாதாரத் துறைகள் போன்ற உத்தியோகபூர்வ, நம்பகமான மூலத்திலிருந்து வராவிட்டால், சமூக ஊடகங்கள் மூலம் பகிரப்படும் சுகாதார தகவல்கள் அடிக்கடி தவறானவை.

வணிகங்கள் போன்ற குறிப்பிட்ட குழுக்களுக்கு கூடுதல் ஆதாரங்கள் கிடைக்குமா?

சி.டி.சி cdc.govஇல் COVID-19 பற்றிய தற்போதைய தகவல்களை வழங்குகிறது.

வணிகங்கள்

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/guidance-business-response.html

கர்ப்பிணி பெண்கள், தாய்ப்பால் கொடுப்பவர்கள் மற்றும் குழந்தைகள்

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/specific-groups/pregnant-women.html

பள்ளிகள்

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/guidance-for-schools.html

பயணிகள்

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/travelers/faqs.html

வாராந்திர புதுப்பிப்புகள்

COVID-19 பற்றிய வாராந்திர மின்னஞ்சலைப் பெற, உங்கள் மின்னஞ்சல் முகவரியை உள்ளிட்டு இந்த URL இல் உள்ள தேடல் பெட்டியில் “COVID-19” என தட்டச்சு செய்க:
https://tools.cdc.gov/campaignproxyservice/subscription.aspx?topic_id=USCDC_2067