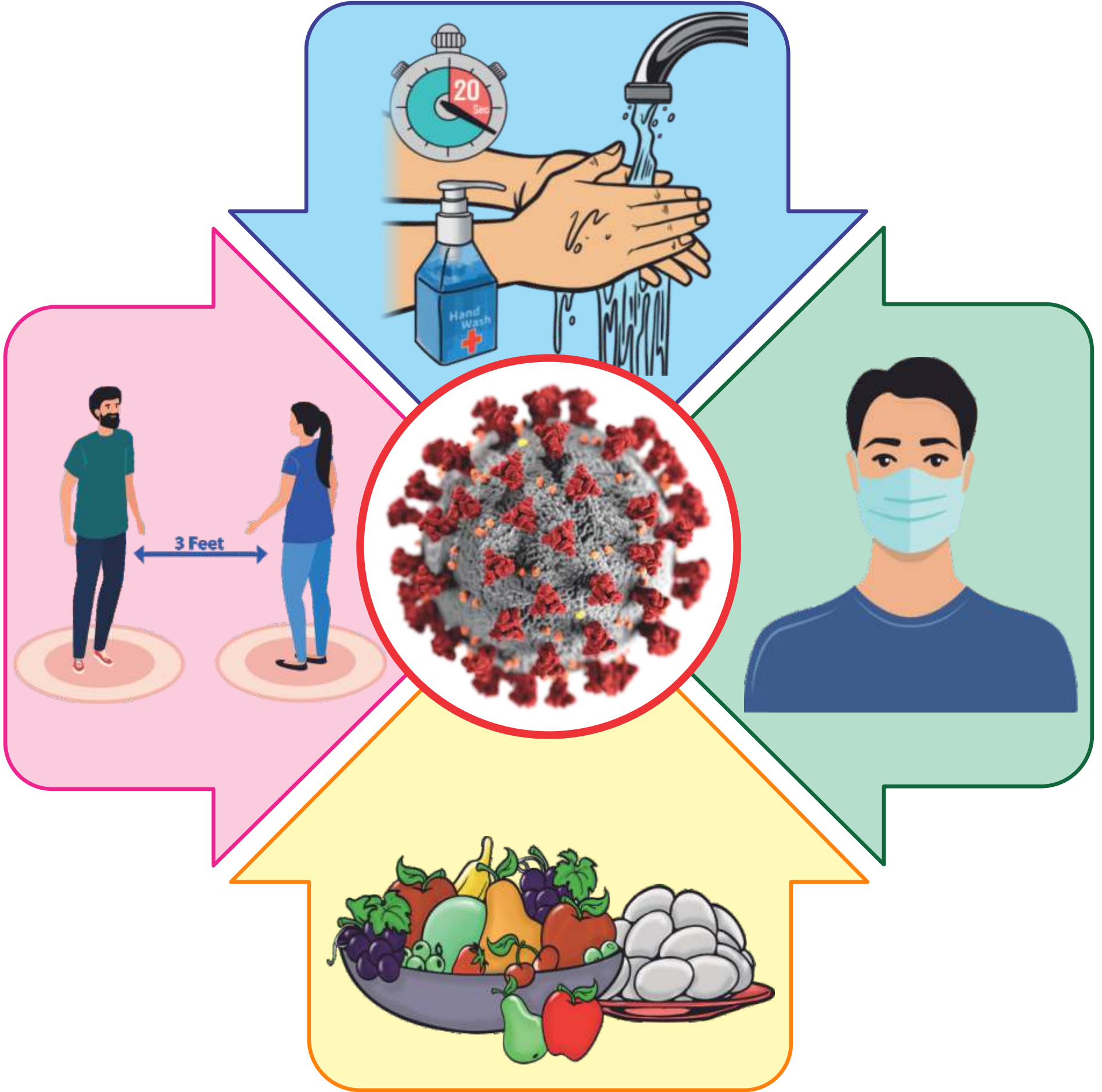




கோவிட் - 19

நிலைத்த பழக்கமாற்று கல்விப் பெட்டகம்
Sustainable Behavioural Change Communication (SBCC)



பழக்கமாற்றம் கொள்வோம்...
கொரோனாவை எதிர்கொண்டு வெல்வோம்!



பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சமூக சுகாதாரத் திட்டம்

தானம் அறக்கட்டளை, மதுரை - 625 016.

மின்னஞ்சல்: dhanfoundation@dhan.org, இணையதளம்: www.dhan.org





கோவிட் - 19

பெட்டகத்தை பயன்படுத்தும் வழிமுறைகள்

உலகளவில் கடந்த 100 வருடங்களில் உண்டான பெருந்தொற்றுகளில் முதன்மையானதாக கொரோனா வைரஸ் தொற்று உருவெடுத்துள்ளது. இதன்மூலம் இலட்சக்கணக்கானோர் பாதிக்கப்பட்டும் பெருமளவு உயிரிழப்பு ஏற்பட்டும் சமூக, பொருளாதார மற்றும் சுகாதார நெருக்கடிக்கு ஆளாகியுள்ளனர். தனிநபர் முதல் சமுதாயம் வரை கொரோனா வைரஸ் பற்றிய முழுமையான புரிதலை ஏற்படுத்தி நிலைத்த பழக்கமாற்றத்தை உறுதிப்படுத்தும் பொருட்டு இந்த பழக்கமாற்று கல்வி பெட்டகம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த பெட்டகம் மூன்று நோக்கங்களை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.

1. கொரோனா வைரஸ் பற்றிய நலக்கல்வி வழங்கி அறிவுத்திறனை மேம்படுத்துதல்
2. கொரோனா பற்றிய முழுமையான புரிதலை ஏற்படுத்தி அதற்கான மனப்பாங்கை உருவாக்குதல்
3. நிலைத்த பழக்கமாற்றத்தை ஏற்படுத்தி கொரோனா தடுப்பு, தவிர்ப்பு மற்றும் அழிப்பு செயல்பாடுகளை ஊக்குவித்தல்

11 பக்கங்களை கொண்ட இந்த பெட்டகத்தில் வைரஸ் பற்றிய பொதுவான விளக்கம், கொரோனா வைரஸ் பற்றிய தெளிவு, தொற்றின் அறிகுறிகள், தொற்று பரவும் வழிகள், தடுக்கும் வழிமுறைகள் மற்றும் பல்நோக்கு மருத்துவம் போன்ற அம்சங்கள் தெளிவுற வழங்கப்பட்டுள்ளது.

பெட்டகத்தை கையாளுபவர்கள் பயிற்சிக்கு பின்னரே நலக்கல்வி வழங்கவேண்டும். வரிசை மாறாமல் படத்துடன் தொடர்புபடுத்தி விளக்கவேண்டும், நலக்கல்வி வழங்கும்போது இருவழி உரையாடலை ஏற்படுத்தி பங்கேற்பாளரின் பழக்கமாற்றத்தை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். பங்கேற்பாளரின் கொரோனா பற்றிய புரிதல், வாழும் சூழல், படிப்பறிவு, புரிந்து கொள்ளும் திறன் ஆகியவற்றுக்கு தகுந்தாற்போல் பழக்கமாற்று கல்வியை செயல்படுத்தவேண்டும். நலக்கல்வி அளித்தபின், இதன் மூலம் ஏற்பட்ட பழக்க மற்றும் செயல் மாற்றங்களை கண்காணிப்பது மிக அவசியம்.



DHAN Foundation

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சமூக சுகாதாரத் திட்டம்

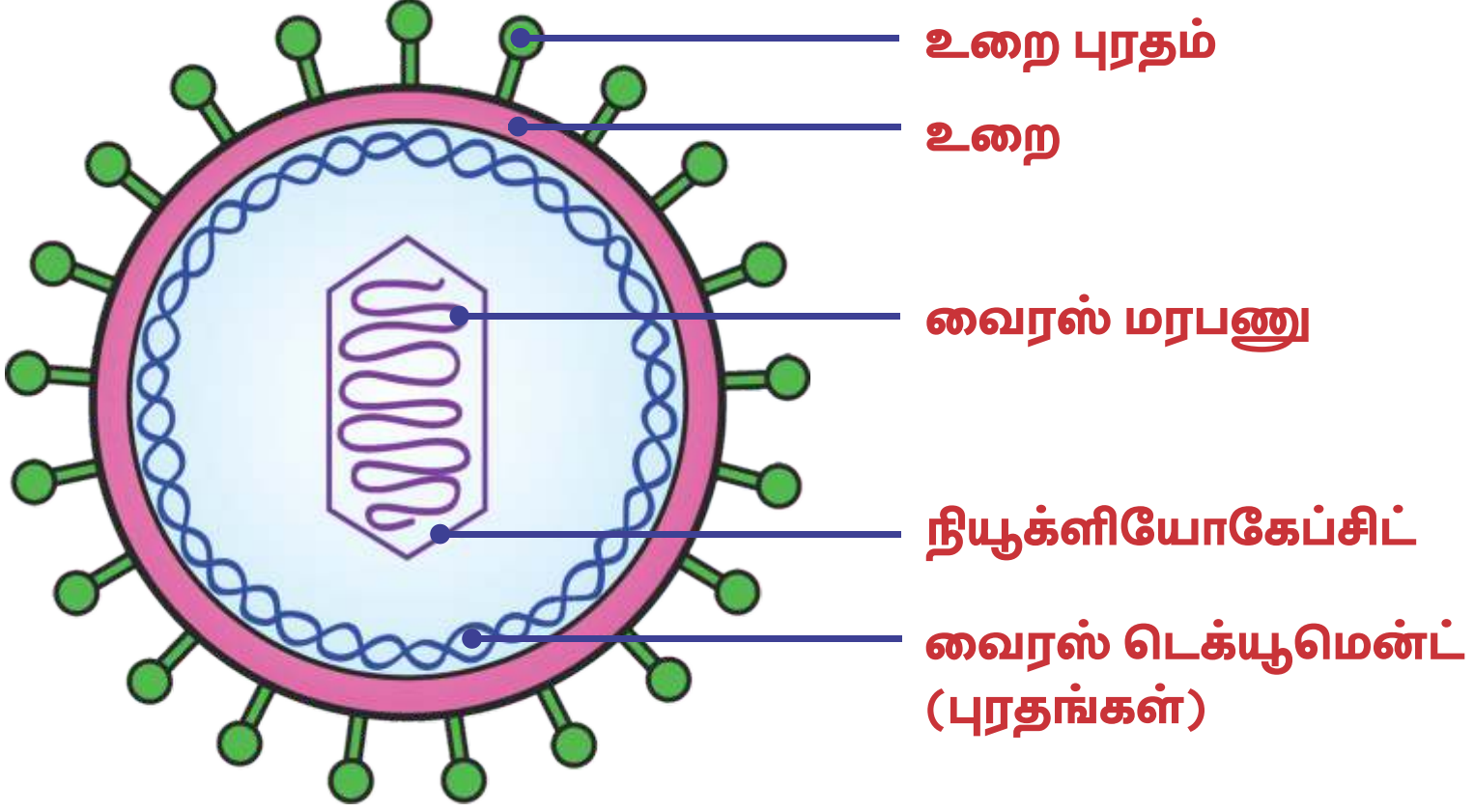
தானம் அறக்கட்டளை, மதுரை - 625 016.

மின்னஞ்சல்: dhanfoundation@dhan.org, இணையதளம்: www.dhan.org



வைரஸ்

ஒரு தொற்று நோய் கிருமியா?



தீநுண்மி அல்லது வைரஸ் (Virus) என்பது ஒரு தொற்றுநோய் கிருமியாகும். இது நச்சுயிரி அல்லது நச்சு நுண்மம் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

20-300 நானோ மீட்டர் அளவுள்ள வைரஸ்கள், தாம் வாழும் தாவர அல்லது விலங்குகளின் உயிரணுக்களுக்குள் ஊடுருவி தம் செல்களை இனப்பெருக்கம் செய்து கொள்ளும்.

பூச்சிகள், விலங்குகள், உணவுகள், நீர், காற்று, இரத்தப் பரிமாற்றம், பாதுகாப்பற்ற உடலுறவு, சுவாசத் தொற்று மற்றும் தொடுதல் மூலம் பரவும்.

சில புற்றுநோய்கள், வெறி நாய்க்கடி, அம்மை நோய், மஞ்சள் காமாலை, தீவிர சுவாசத் தொற்று, கல்லீரல் கார்சினோமா, எய்ட்ஸ் போன்ற நோய்களை உண்டாக்கும்.

**அளவில் சிறிது...
அழிப்பதில் பெரிது!**

Source: Wikipedia



DHAN Foundation

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சமூக சுகாதாரத் திட்டம்

தானம் அறக்கட்டளை, மதுரை - 625 016.

மின்னஞ்சல்: dhanfoundation@dhan.org, இணையதளம்: www.dhan.org

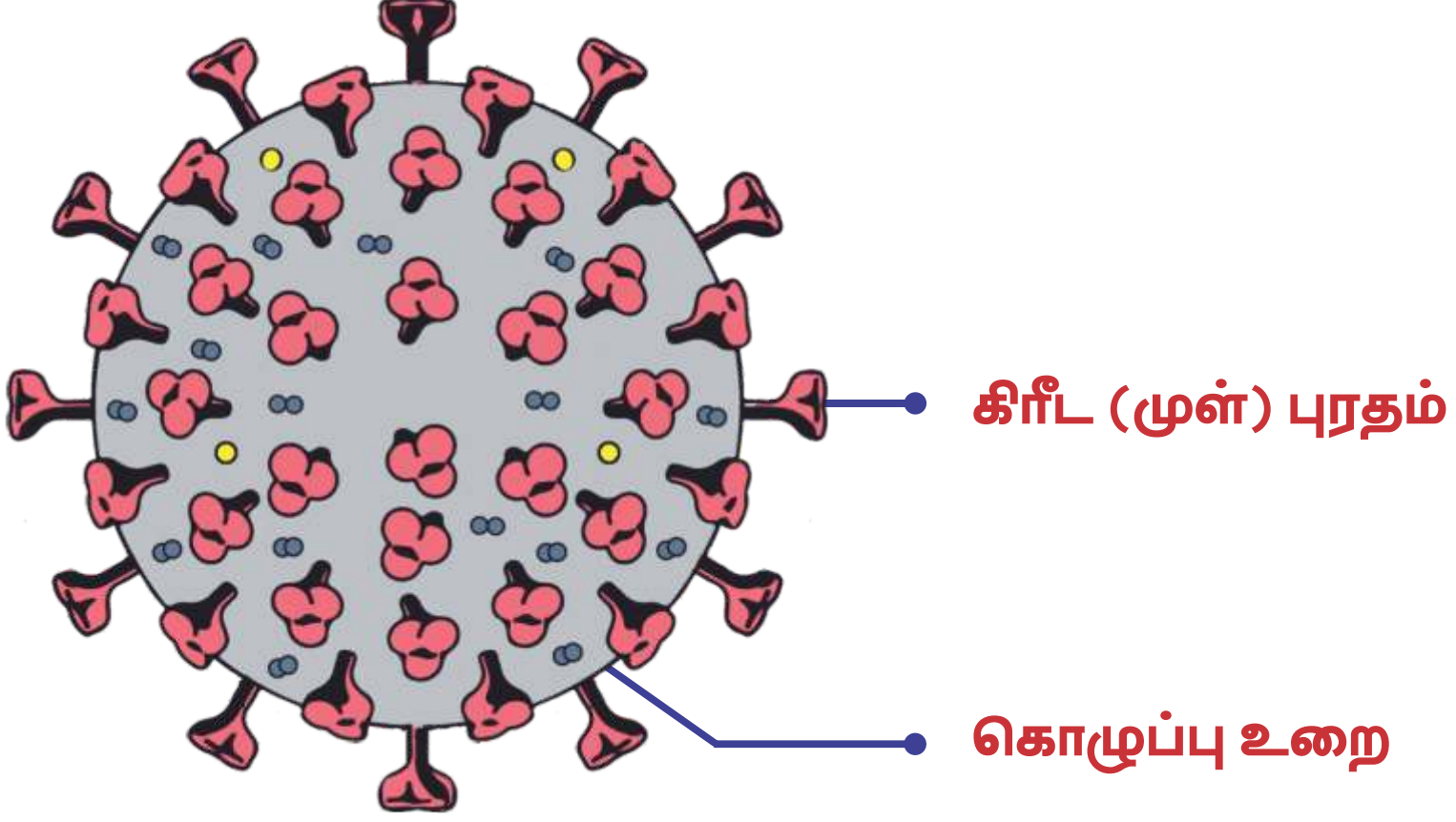


Bettering Lives, Together

ADITYA BIRLA
CAPITAL

PROTECTING. INSURING. FINANCING. ASPIRING.

கொரோனா வைரஸ் புரிந்து கொள்வோமா?



SARS-CoV-2 எனப்படும் இந்த கொரோனா வைரஸ்களின் மேற்பரப்பில் கிரீடம் (Crown) போன்ற 'ஸ்பைக்' எனப்படும் பூஞ்சை வடிவம் போன்ற புரத வடிவம் உள்ளதால் இவை கொரோனா வைரஸ்கள் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இந்த புரத வடிவ கிரீட அமைப்பு மனித உடலுக்குள் நுழைந்து தொற்றை ஏற்படுத்துகிறது.

இவை சிறிய அளவிலான சளி, இருமல் முதல் கடுமையான சுவாசக் கோளாறு வரை ஏற்படுத்தி மரணத்தை உண்டாக்கும் ஆற்றல் படைத்தது.

உலக சுகாதார நிறுவனம் கொரோனா வைரஸ் நோயை ஒரு 'பெருந்தொற்று (Pandemic)' என அறிவித்துள்ளது.

பெருந்தொற்று என்பதை புரிந்துகொள்வோம்... பேரழிவில் இருந்து மீண்டு கொள்வோம்!

Source: World Health Organisation

கொரோனா வைரஸ் காற்றின் மூலம் பரவுமா?

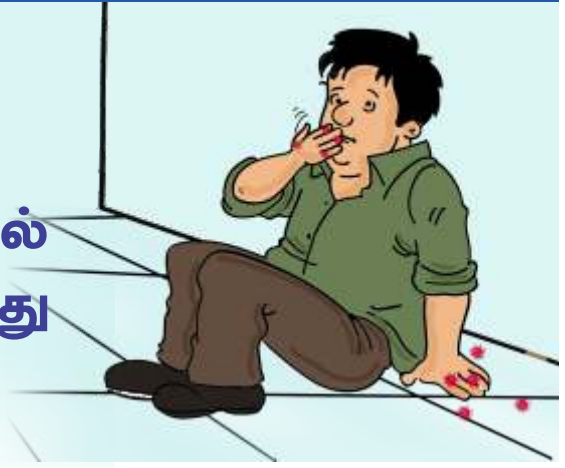


பரவாது..

சுவாச நீர்த்துளிகள் மிகவும் கனமாக இருப்பதால் காற்றில் நீண்ட நேரம், நீண்ட தூரம் பயணிக்க முடியாமல் உடனடியாக தரையில் விழுந்துவிடுவதால் கொரோனா வைரஸ் காற்றில் பரவாது.

நோய் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் இருமும் போதோ அல்லது தும்மும் போதோ அவரின் சுவாச குழாயில் இருந்து வாய், மூக்கு வழியாக வெளியேறும் நீர்த்துளிகளின் மூலம் பரவும்.

பாதிக்கப்பட்ட நபர் மூலம் பரவிய வைரஸ் இருக்கும் பொருளையோ, இடத்தையோ தரையையோ மற்றவர் தொட்டு அவர் கைகளால் மூக்கு, கண், வாய் ஆகியவற்றை தொடும்போது அவருக்கும் நோய் பரவிவிடும்.



காற்றுக்கு இல்லை... தொற்றுடன் தொடர்பு!

Source: World Health Organisation

பரிவோம்!

கோவிட்-19

தவிர்ப்போம்!

4

சமூக இடைவெளி

கொரோனா தொற்று பரவலை தடுக்குமா?

ஆம்...



தொற்றுள்ளவர் இருமும்போதும், தும்மும்போதும் வெளிப்படும் நீர்த்துளிகள் ஒரு மீட்டர் தூரம் பயணிக்க வாய்ப்புள்ளதால் அந்த இடைவெளியில் உள்ளவர்களுக்கு இது பரவக்கூடும்.

குறைந்தபட்சம் 1 மீட்டர் (3 அடி) சமூக இடைவெளி பின்பற்றுவதே கொரோனா வைரஸ் தொற்று பரவலை தடுப்பதற்கான மிகச்சிறந்த வழி.

முககவசம் அணிந்து வெளியில் செல்வதனால் பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து மற்றவருக்கு தொற்று பரவுவதை தடுக்கமுடியும்.

உங்களுக்கு அருகில் இருப்பவர் அவர் அறியாமலேயே அறிகுறி இன்றி தொற்றுக்கு ஆளானவராக இருக்கக்கூடும் என்பதனால் மிகுந்த எச்சரிக்கை அவசியம்.

சமூக இடைவெளி... பாதுகாப்பிற்கான நிரந்தர வழி!

Source: World Health Organisation



DHAN Foundation

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சமூக சுகாதாரத் திட்டம்

தானம் அறக்கட்டளை, மதுரை - 625 016.

மின்னஞ்சல்: dhanfoundation@dhan.org, இணையதளம்: www.dhan.org

Bettering Lives, Together

ADITYA BIRLA
CAPITAL

PROTECTING EXISTING FINANCING ASSETS

கொரோனா வைரஸை

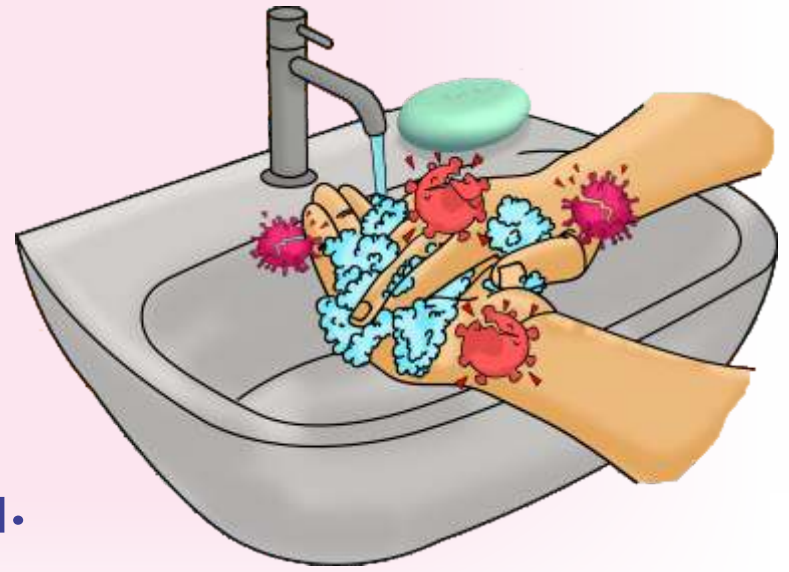
சோப்பினால் கை கழுவுவதின் மூலம் அழிக்க முடியுமா?

முடியும்...



20 விநாடிகள் சோப்பினால் கைகளை கழுவுவதின் மூலம் உலகையே அச்சுறுத்தும் கொடிய கொரோனா வைரஸை எளிதில் அழிக்கமுடியும்

முள் வடிவ மூலக்கூறுகளால் ஆன சோப்பினால், கைகளை நன்கு கழுவும்போது சோப்பின் ஒருபகுதி தண்ணீருடனும் மற்றொரு பகுதி கொழுப்புடனும் பிணைப்பு ஏற்படுத்துவதால், வைரஸ்களின் கொழுப்பு சவ்வை கிழித்து அழிக்கிறது.



கைகளில் அழுக்கு படிந்திருக்கும்போது ஆல்கஹால் நிறைந்த கிருமிநாசினிகள்கூட வைரஸ்களை அழிப்பதில் முழுமையடைவதில்லை.

ஆனால் சாதாரண எந்த சோப்பும் வைரஸ்களை கொல்வது மட்டுமின்றி இறந்த கிருமிகளையும் அலசிவிடுகிறது.

**உயிரை காக்கும் ஒருவழி...
கை கழுவ 20 விநாடி செலவழி!**

Source: World Health Organisation



DHAN Foundation

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சமூக சுகாதாரத் திட்டம்

தானம் அறக்கட்டளை, மதுரை - 625 016.

மின்னஞ்சல்: dhanfoundation@dhan.org, இணையதளம்: www.dhan.org

Bettering Lives, Together

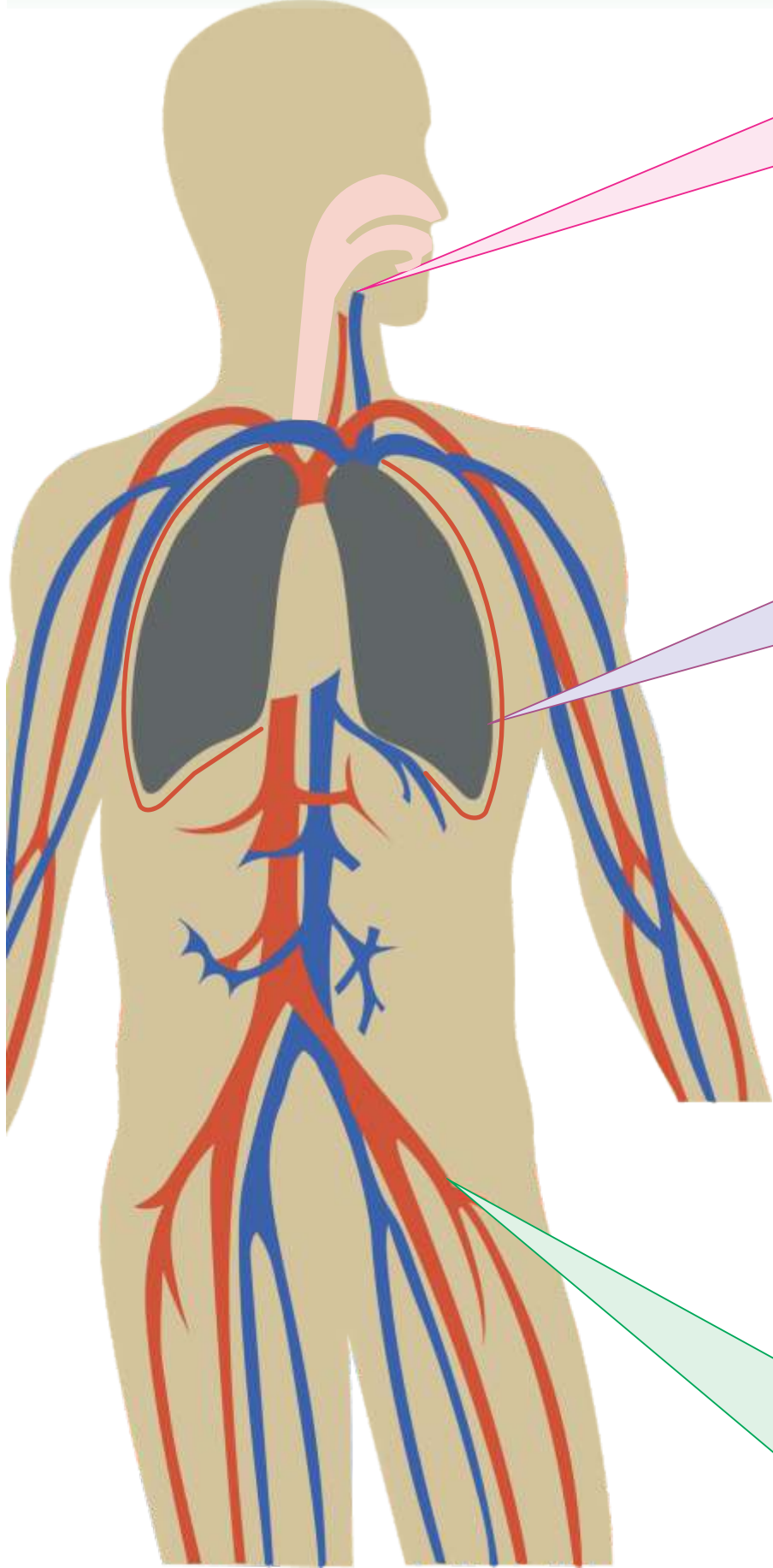
ADITYA BIRLA
CAPITAL

PROTECTING. INSPIRING. FINANCING. ASPIRING.

கொரோனா வைரஸ்

நோயின் தீவிரத்தை எவ்வாறு கண்காணிப்பது?

கொரோனா நோயின் தீவிரத்தை கூர்ந்து கண்காணிப்பதன் மூலம் நோயின் தீவிரத்தை கட்டுப்படுத்தவும் நோயிலிருந்து விடுபடவும் முடியும்



நோயின் ஆரம்பநிலை அறிகுறிகள்

- பொதுவாக முதல் நாளில் காய்ச்சல் தோன்றும்
- மேல் சுவாசக் கோளாறாக இருமல் மற்றும் தொண்டை வலி 3வது நாளில் ஏற்படலாம்

நுரையீரல் தொற்றுக்கள்

- 3 முதல் 4 நாட்களில் நோயானது நுரையீரலை சென்றடையலாம்
- 4 முதல் 9 நாட்களில் சுவாசிப்பதில் சிரமம் ஏற்படலாம் பின்பு நுரையீரல் வீக்கத்தால் கடுமையான சுவாசக் கோளாறு ஏற்படலாம்.

இரத்த ஓட்டத்தில் தொற்றுக்கள்

- தொற்றானது நுரையீரலில் இருந்து இரத்தத்திற்கு பரவலாம்
- இரண்டாம் வாரத்தில் இரத்தத்தில் நச்சுத்தன்மை ஏற்பட்டு உயிருக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படலாம்

**தீவிரம் அறிவோம்...
திறம்பட எதிர்கொள்வோம்!**

Source: World Health Organisation



DHAN Foundation

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சமூக சுகாதாரத் திட்டம்

தானம் அறக்கட்டளை, மதுரை - 625 016.

மின்னஞ்சல்: dhanfoundation@dhan.org, இணையதளம்: www.dhan.org



கொரோனா வைரஸ்

நோயினை குணப்படுத்த முடியுமா?



தற்போதைய நிலையில், கொரோனா வைரஸ் தொற்று பரவுதலை தடுக்க, எந்த தடுப்பூசியும் மற்றும் சிகிச்சைக்கான எந்த மருந்தும் கண்டறியப்படவில்லை.

ஆனால் நோயின் தீவிரத்தை குறைத்து குணப்படுத்த இயலும்.



கொரோனா தொற்றின் அறிகுறிகள் சார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கு கட்டாயம் சிகிச்சை அளிக்கப்படவேண்டும்.



கடுமையான பாதிப்பு உள்ளவர்கள் உடனடியாக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட வேண்டும்.

வைரஸ் தொற்றின் தீவிரத்தை குறைத்து குணமாக்கும் வழிகள்



நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உணவுகள்



பல்நோக்கு மருத்துவம்



நோயாளிகளை ஆற்றுப்படுத்துதல்



முறையான மருத்துவ பராமரிப்பு

அறிகுறிகளை அறிவோம்...
ஆபத்துக்கு முற்றுப்புள்ளி வைப்போம்!

Source: WHO & Govt. of India



DHAN Foundation

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சமூக சுகாதாரத் திட்டம்

தானம் அறக்கட்டளை, மதுரை - 625 016.

மின்னஞ்சல்: dhanfoundation@dhan.org, இணையதளம்: www.dhan.org



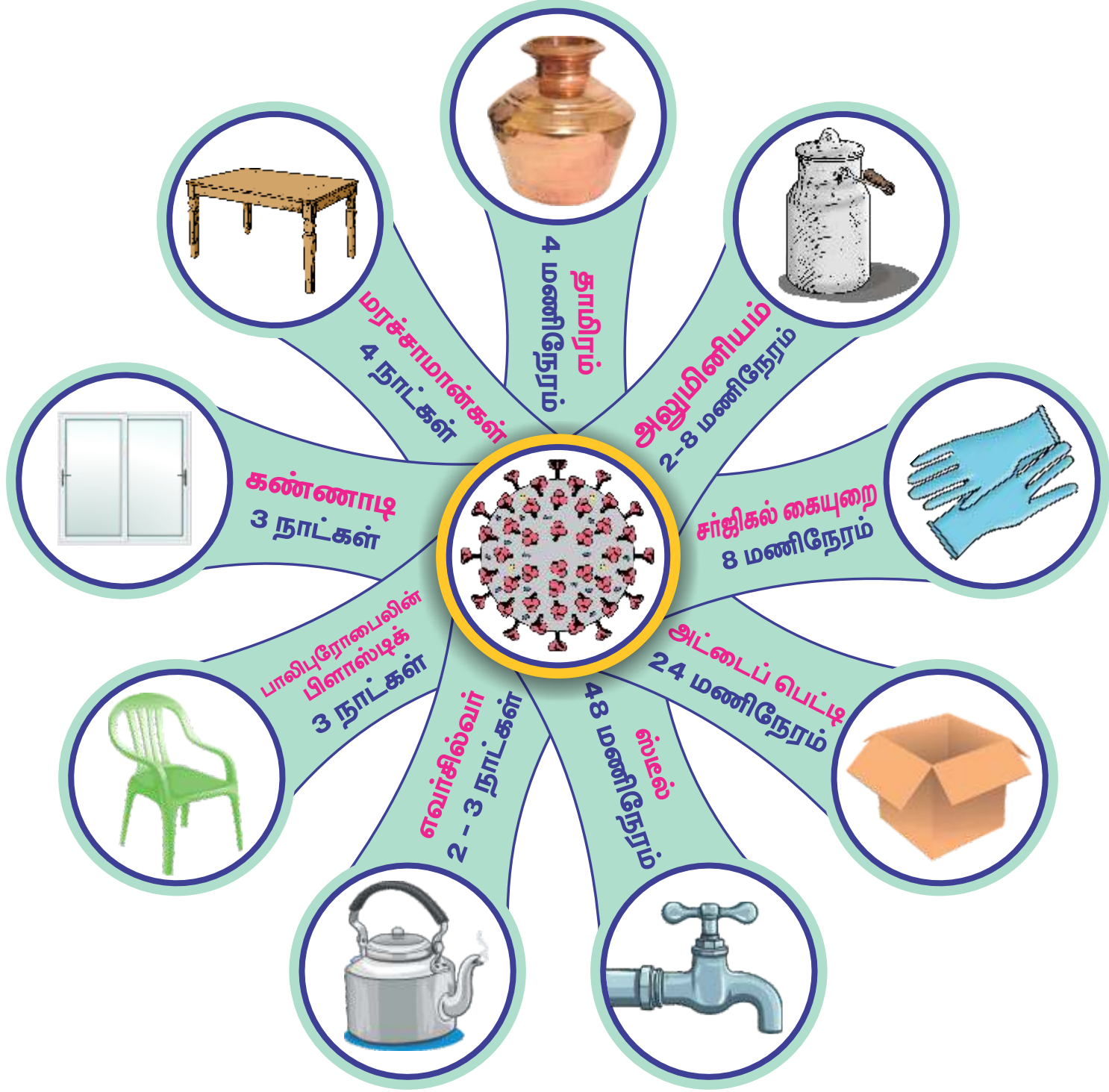
Bettering Lives, Together

ADITYA BIRLA CAPITAL

PROTECTING. INSURING. FINANCING. ASPIRING.

கொரோனா வைரஸ்

வாழ்நாட்களை நீங்கள் தீர்மானியுங்கள்!



கொரோனா வைரஸ் கிருமிகள் அது ஒட்டிக்கொள்ளும் பொருட்களை பொருத்து அதன் வாழ்நாட்கள் தீர்மாணிக்கப்படுகிறது.

மேலும் சுற்றுச்சூழல் வெப்பநிலை, ஈரப்பதம் மற்றும் தரையின் வகை ஆகியவற்றை பொருத்தும் அதன் வாழ்நாட்கள் மாறுபடுகிறது.

நீங்கள் இருமும்போதும் தும்மும்போதும் கைக்குட்டை அல்லது திசுகாகிதம் பயன்படுத்தி முறையாக அப்புறப்படுத்துவதின் மூலம் காற்றில் வைரஸ் மிதப்பதையோ அல்லது பொருட்களின் மீது ஒட்டிக் கொள்வதையோ தடுக்க முடியும்.

**தும்மலின் போது கைக்குட்டை...
தூரவிலக்கும் துயரத்தை!**

Source: The New England Journal of Medicine



DHAN Foundation

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சமூக சுகாதாரத் திட்டம்

தானம் அறக்கட்டளை, மதுரை - 625 016.

மின்னஞ்சல்: dhanfoundation@dhan.org, இணையதளம்: www.dhan.org

Bettering Lives, Together

ADITYA BIRLA
CAPITAL

PROTECTING. INSPIRING. FINANCING. ASPIRING.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி

கொரோனா தொற்றின் ஆபத்தை குறைக்குமா?



புரதச்சத்து மற்றும் வைட்டமின் ஏ மற்றும் சி நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து தொற்றின் ஆபத்தை குறைக்கும்.

பழங்கள்

ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி, பெர்ரி, தக்காளி, கொய்யா, கிவி, பப்பாளி மற்றும் அன்னாசி



காய்கறிகள்

கேரட், பீட்ரூட், காலிபிளவர், குடை மிளகாய், கீரை, கத்தரிக்காய், புரக்கோலி மற்றும் முட்டைக்கோஸ்

பளகாய்ப்பளிய உணவுகள்

கிரீன் டீ, இஞ்சி, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், பூண்டு, மிளகு மற்றும் மஞ்சள்



புரதச்சத்து உணவுகள்

முட்டை, அசைவ உணவுகள், பருப்பு வகைகள், பாதாம் பருப்பு மற்றும் வால்நட்ஸ்

வருமுன் காப்பது நன்று...
நோயிலிருந்து உயிரை காக்கும் வென்று!

Source: WHO & Govt. of India



DHAN Foundation

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சமூக சுகாதாரத் திட்டம்

தானம் அறக்கட்டளை, மதுரை - 625 016.

மின்னஞ்சல்: dhanfoundation@dhan.org, இணையதளம்: www.dhan.org

Bettering Lives, Together

ADITYA BIRLA
CAPITAL

PROTECTING. INSURING. FINANCING. ASPIRING.

கொரோனா தொற்றின் ஆபத்தை குறைக்குமா?

ஆம்.. ஆங்கில மருத்துவத்துடன் ஆயுஷ் (AYUSH) மருத்துவ முறைகளை ஒருங்கிணைத்து வாழ்க்கை முறை மாற்றம் மற்றும் உணவு மேலாண்மை மூலம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டி நோய் தடுப்பு மற்றும் அறிகுறிகளுக்கு நிவாரணம் அளிப்பதே பல்நோக்கு மருத்துவத்தின் அணுகுமுறையாகும்.



ஆங்கில மருத்துவம்

- நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க உதவும் உயிர்ச்சத்து மாத்திரையை (Multi Vitamin) காலையில் சாப்பிடலாம்.
- வைரஸ்கள் பரவும் வீரியத்தை குறைக்க உதவும் துத்தநாக மாத்திரையை (Zinc Tablet) இரவில் சாப்பிடலாம்.

ஆயுர்வேத மருத்துவம்

- சம்சாமணி வதி 500 மிகி (Samshamani Vati 500 mg) தினசரி இருவேளை 15 நாட்கள் தடுப்பு மருந்தாக உட்கொள்ளலாம்.
- சளி, இருமல் மற்றும் காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள் ஆயுஷ் 64 (AYUSH 64) மாத்திரை தினசரி இருவேளை சாப்பிடலாம்.



சித்த மருத்துவம்

- தடுப்பு மருந்தாகவும் அறிகுறி சிகிச்சைக்காகவும் நிலவேம்பு கசாயம் 60 மிலி தினசரி இருவேளை 14 நாட்கள் குடிக்கலாம்.
- அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள், வயதிற்கு தகுந்தாற்போல் 30 முதல் 60 மிலி வரை கபசுர குடிநீர் உட்கொள்ளலாம்.

ஹோமியோபதி மருத்துவம்

- நோய்தொற்றை தடுக்கவும், அறிகுறி மேலாண்மைக்கும் ஆர்சனிகா ஆல்பம் (Arsenic Album 30) தினசரி காலை வெறும் வயிற்றில் 3 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.



**உணவே மருந்தாகும்...
பாரம்பரியமே சிறந்த பாதையாகும்!**

Source: Govt. of India



DHAN Foundation

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சமூக சுகாதாரத் திட்டம்

தானம் அறக்கட்டளை, மதுரை - 625 016.

மின்னஞ்சல்: dhanfoundation@dhan.org, இணையதளம்: www.dhan.org



கொரோனா வைரஸ்

தொற்றிலிருந்து நம்மை பாதுகாக்க **10** கட்டளைகள்



வெளியில் செல்லும்போது குறைந்தபட்சம் ஒருமீட்டர் (3 அடி) சமூக இடைவெளி பின்பற்ற வேண்டும்



சோப் மற்றும் தண்ணீர் கொண்டு 20 விநாடிகள் கைகளை கழுவவேண்டும் அல்லது 60% ஆல்கஹால் நிறைந்த சானிடைசர் கொண்டு சுத்தம் செய்யவேண்டும்



சளி, இருமல், காய்ச்சல் உள்ளவர்களை வீட்டில் தனிமைப்படுத்த வேண்டும்

கைகளினால் கண், வாய் மற்றும் மூக்கை தொடுவதை தவிர்க்கவேண்டும்



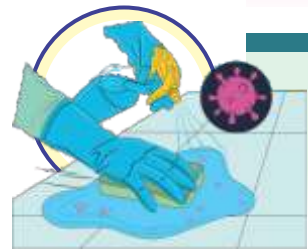
இருமல் மற்றும் தும்மலின் போது வாய் மற்றும் மூக்குப் பகுதிகளை கைக்குட்டை கொண்டு மூடிக்கொள்ளவேண்டும்

வெளியில் செல்லும்போது அவசியம் முககவசம் அணிந்து கொள்ளவேண்டும்



காய்ச்சல், சளி, இருமல், மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் போன்றவை இருந்தால் தாமதிக்காமல் மருத்துவரை நாடவேண்டும்

வெளியில் சென்று வந்தவுடன் கை கால்களை சுத்தம் செய்தபின் வீட்டிற்குள் செல்ல வேண்டும்



அடிக்கடி தொடப்படும் பொருள் மற்றும் தரையிலிருந்து இந்த தொற்று பரவக்கூடும் என்பதால் கிருமி நாசினி பயன்படுத்தி சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அளிக்கும் பாரம்பரிய உணவுகள் மற்றும் மருந்துகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.



**பத்து கட்டளைகள்...
பாதுகாக்கும் படிக்கட்டுகள்!**

Source: World Health Organisation



DHAN Foundation

பெண்கள் மற்றும் குழந்தைகளுக்கான சமூக சுகாதாரத் திட்டம்

தானம் அறக்கட்டளை, மதுரை - 625 016.

மின்னஞ்சல்: dhanfoundation@dhan.org, இணையதளம்: www.dhan.org

Bettering Lives, Together

ADITYA BIRLA
CAPITAL

PROTECTING. INSPIRING. FINANCING. ASPIRING.