



Yee Hong Center for Geriatric Care

தொற்று தடுப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு Infection Prevention and Control

தொற்று தடுக்கும் மற்றும் கட்டுப்பாடு என்றால் என்ன?

ஒரே இடத்தில் பலர் வாழும் போது, கிருமிகள் பரவும் வாய்ப்பு உள்ளது. இதைத் தவிர்க்க, நாங்கள் சிறந்த நடைமுறைகள் மற்றும் வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுகிறோம். தொற்றுகளைத் தடுக்கும் திட்டம் நமக்குள்ளது, மேலும் உங்கள் உறவினரும் நமது ஊழியர்களும் பாதுகாப்பாக இருக்க, தேவையான தகவல்களை உங்களுடன் பகிர்கிறோம்.

நீங்கள் எப்படிச் உதவலாம்?

- 1) கைதூய்மை என்பது தொற்றுகளைத் தடுக்கும் எளிமையானதும் சிறந்ததும் ஆன முறையாகும்.
- 2) இருமல்/தும்மலை மூடுங்கள்
இருமும் அல்லது தும்மும் போது வாயும் மூக்கும் துணி அல்லது ஆடையின் தோள்பகுதி மூலம் மூடுங்கள். தும்மும் நபர்களிடம் இருந்து 2 மீட்டர் தூரம் விலகி இருங்கள்.
- 3) உணவுப் பெட்டியில் பெயர், தேதி எழுதி ஊழியரிடம் வழங்குங்கள்.
நாங்கள் அதை சுகாதார வழிகாட்டுதலின்படி குளிர்சாதனப் பெட்டியில் வைத்திருப்போம்.
- 4) சுய பரிசோதனை
நீங்கள் உடல் நலமில்லாமல், தசை வலி, அதிக சோர்வு, தலைவலி, இருமல், சுவாசக் குறைவு, குளிர்ச்சி, காய்ச்சல், வாந்தி அல்லது மலச்சிக்கல் இருக்கிறீர்களானால், அல்லது கடந்த 10 நாட்களுக்குள் நோயாளியுடன் நெருங்கிய தொடர்பில் இருந்திருந்தால், வீட்டுக்கு வரவேண்டாம். உங்கள் உறவினர் எளிதில் தொற்றுக் கொள்வார்கள்.
- 5) தடுப்பூசி
தொற்றுகளைத் தடுப்பதற்கான மற்றொரு வழி உங்கள் தடுப்பூசிகள் புதுப்பிக்கப்பட்டுள்ளதா என உறுதி செய்வது. நீண்டகால பராமரிப்பு நிலையங்களில் வாழும் அல்லது அடிக்கடி வருவோர் பொதுவான தொற்றுநோய்களுக்கு தடுப்பூசி பெறுவது முக்கியம். நாங்கள் குடியிருப்பாளர்களுக்கு பின்வரும் தடுப்பூசி திட்டங்களை வழங்குகிறோம்:

- (1) நியூமோகோகல் தடுப்பூசி
- (2) காய்ச்சல் (இன்ஃப்ளூஎன்சா) தடுப்பூசி
- (3) கோவிட்-19 தடுப்பூசி
- (4) டிடி/டிடாப்ப் தடுப்பூசி
- (5) ஷினிள்ஸ் தடுப்பூசி

கைதூய்மை

கைதூய்மையை சரியாக மேற்கொண்டால், அது தொற்றுகள் பரவுவதைத் தடுக்கும் மிகவும் செயல்திறனுள்ள ஒரே வழியாகும். கைதூய்மை என்பது சோப்பும் ஓடும் நீரும் பயன்படுத்துவதன்மூலம் அல்லது ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கைத் தடுப்பூச்சிகளை (hand rubs) பயன்படுத்துவதன்மூலமாகவும் செய்யலாம். கைகள் கண் பார்க்கத் தோன்றும் அளவிற்கு அழுக்காக இருந்தால், அவற்றை சோப்பும் ஓடும் நீரும் பயன்படுத்தி கழுவ வேண்டியது அவசியம்.

கைக்கழுவல்

இந்த எளிய படிகளைப் பின்பற்றுங்கள் :

1. உங்கள் கைகளை சுடுநீர் ஓடும் நீரால் ஈரமாக்குங்கள்.
2. சோப்பைச் சேர்த்து, கைகளால் உரசி அழுத்தமாக நுரை செய்யுங்கள். இதை குறைந்தது 15 விநாடிகள் செய்ய வேண்டும். கையின் முன்பக்கமும் பின்னுபக்கமும், விரல்களுக்கிடையிலும் நகங்களுக்குள் இருக்கும் இடங்களையும் நன்கு கழுவுங்கள்.
3. உங்கள் கைகளை சுடுநீர் ஓடும் நீரால் நன்கு கழுவுங்கள்.
4. ஒரு காகிதத் துடைப்பாளியை (paper towel) பயன்படுத்தி கைகளை மெதுவாகத் துடைக்கவும்
5. அதே காகிதத் துடைப்பாளியைப் பயன்படுத்தி நீரிழுப்பை (water tap) அணைத்து, அதை சரியான குப்பைத் தொட்டியில் போட்டுவிடவும்.

கைக் கிருமிநாசினி பயன்படுத்தல்

இந்த படிகளைப் பின்பற்றுங்கள்:

1. கைகள் கண் பார்க்கத் தூய்வாக இருக்க வேண்டும் (அழுக்காக இருந்தால், கைக்கழுவல் படிகளை பின்பற்றவும்).
2. ஆல்கஹால் அடிப்படையிலான கைத் தடுப்பூச்சி (hand rub) தயாரிப்பை ஒரு அல்லது இரண்டு முழு பம்புகள் அல்லது நாணயத்தின் அளவிற்கான அளவில் (quarter-sized) ஒரு கைமேலே ஊற்றவும்.

3. தயாரிப்பை கைகளின் அனைத்து மேற்பரப்பிலும் பரப்பவும் – குறிப்பாக விரல்களின் முனைகளில், விரல்களுக்கு இடையில், கைகளின் பின்புறம் மற்றும் கை முதுகில் சுவர் இடத்தில் கவனம் செலுத்தவும்.
4. தயாரிப்பு உலரும் வரை கைகளை நன்கு உரைக்கவும். போதுமான தயாரிப்பு பயன்படுத்தப்பட்டால், இது குறைந்தது 15 விநாடிகள் ஆகும்.

கைதூய்மையின் முக்கிய தருணங்கள்:

- 1) குடியிருப்பவரின் அறைக்கு நுழையுமுன்
- 2) குடியிருப்பவரை தொடுவதற்கு / பராமரிப்பதற்கு / உணவு வழங்குவதற்கு முன்
- 3) பராமரிப்பு முடிந்த பிறகு
- 4) குடியிருப்பவரின் அறையை விட்டு வெளியேறுமுன்
- 5) உணவைக் தொடுவதற்கு முன் மற்றும் பிறகு
- 6) கழிப்பறை பயன்படுத்திய பிறகு
- 7) தும்மும், இருமலும் அல்லது மூக்கை துடைக்கும் பிறகு
- 8) விலங்குகளை தொடுதல் அல்லது குப்பையை கையாளுதல் முடிந்த பிறகு
- 9) வெளியில் செயல்பாடுகள் முடிந்த பிறகு

தொற்று ஏற்பட்டால் என்ன ஆகும்?

எப்போதோ, அனைவரின் சிறந்த முயற்சிகளுக்கு மத்தியில் கூட, எங்களுடைய இல்லத்தில் தொற்றுநோய் பரவல் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. அந்த நேரத்தில், உங்கள் உறவினர் நன்கு பாதுகாப்பில் உள்ளனர். நாங்கள் உடனடியாக எங்கள் தொற்று மேலாண்மை நடைமுறைகளை அமல் படுத்துவோம். எங்கள் பராமரிப்பு குழு, உள்ளூர் பொது சுகாதார நிபுணர்களுடன் இணைந்து, தொற்றை விரைவில் சமாளிக்க சிறந்த திட்டத்தை தயார் செய்வார்கள். தயவுசெய்து பின்வருவதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்:

- பார்வையிடும் போது நர்ஸ் பணியாளர் நிலையத்தில் பதிவு செய்யுங்கள். அப்போது பயன்படுத்தப்படும் கட்டுப்பாட்டு நடவடிக்கைகள் பற்றிய தகவல்களை பணியாளர்கள் உங்களுக்குத் தருவர் மற்றும் உங்கள் கேள்விகளுக்கு பதில் அளிப்பார்கள்.
- உங்கள் கைகளை சுத்தமாக வைத்திருங்கள்.
- நீங்கள் நோயுற்றிருந்தால் அல்லது நன்கு இல்லாவிட்டால், பார்வையிட வேண்டாம்.
- குடியிருப்பவர் நோயுற்றால், அவர்/அவள் அறையில் இருந்து வெளியே வரக் கூடாது.
- உங்கள் பார்வையின் போது நோயுற்ற குடியிருப்பவரை பொதுக்கூட்ட இடத்திற்கு கொண்டு செல்ல வேண்டாம். அவரை அவருடைய அறையில் மட்டுமே பார்வையிடுங்கள்.
- ஒரு பார்வையில் ஒரே ஒரு குடியிருப்பவரை மட்டுமே பார்வையிடுங்கள். உங்களை பாதுகாக்க பொதுக்கூட்ட இடங்களை தவிருங்கள்.
- உங்கள் தடுப்பூசிகளை (vaccinations) காலதாமதமின்றி புதுப்பிக்கவும்.

- தேவையானபோது, பாதுகாப்பு கையாள்வதற்கான உத்தரவுகளைப் பின்பற்றுங்கள் (உதாரணமாக, கையுறை, முககவசம், கண் பாதுகாப்பு, உடைகள் போன்றவை).

ஃப்லூ Influenza

- **ஃப்லூ** என்பது ஒரு மூச்சுத் தொற்று. இது **இன்ஃப்ளூயன்சா A அல்லது B வைரஸ்** காரணமாக ஏற்படுகிறது.
- கனடாவில் இது ஆண்டு தோறும் **அகவிசை மற்றும் குளிர்காலத்தில்** ஏற்படுகிறது.
- **அறிகுறிகள்:** தலைவலி, காய்ச்சல், இருமல், தசை வலி, சோர்வு, மூக்கோட்டம், தும்மல், தொண்டை வலி, கண்களில் கண்ணீர்.
- **சிக்கல்கள்:** நிமோனியா, இதய மற்றும் சிறுநீரக பிரச்சனைகள், பலவீனம்.
- **ஃப்லூ எப்படி பரவுகிறது?**
 - நோயுள்ள நபர் தும்மும் போது அல்லது இருமும் போது.
 - நோயுள்ள நபரைத் தொடும்போது.
 - வைரஸ் இருக்கும் மேற்பரப்புகளைத் தொடித்துப் பிறகு கண், மூக்கு, வாய் தொடும்போது.
- **ஃப்லூவைக் காக்க சிறந்த வழி:** ஒவ்வொரு ஆண்டும் **ஃப்லூ தடுப்பூசி (Flu Vaccine)** எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

காசநோய் Tuberculosis

- **காசநோய்** என்பது ஒரு **வாயிலூடாக பரவும் தொற்று நோய்**. இது பொதுவாக **மூச்சுக் குழாய்களில் (நுரையீரல்)** ஏற்படுகிறது, ஆனால் உடலின் வேறு பகுதிகளையும் பாதிக்கலாம்.
- காசநோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் **இருமல் அல்லது தும்மல்** செய்தால், அந்த வாயுக்களில் உள்ள கிருமிகள் காற்றில் பரப்பப்படலாம்.
- சிலருக்கு **காசநோய் கிருமிகள் உடலில் இருக்கலாம்**, ஆனால் அவர்கள் நோய்ப் பரப்ப மாட்டார்கள். இதைக் "**காசநோய் தொற்று (TB infection)**" என்று சொல்கிறோம்.
- சிலருக்கு **செயல்படும் காசநோய் (Active TB)** இருக்கும். இவர்கள் **இருமல், காய்ச்சல், இரவில் வியர்வை, சோர்வு மற்றும் எடைக் குறைவு** போன்ற அறிகுறிகளை அனுபவிக்கலாம்.
- **TB பரிசோதனை** தோலில் சோதனை (skin test) மூலம் செய்யப்படுகிறது.
- **தோல் சோதனை நேர்மறை** என்றால், உடலில் காசநோய் கிருமி இருக்கிறது என்று அர்த்தம்.
- மேலும், **மூச்சு சளி சோதனை, கதிர்வீச்சு (x-ray)** மூலம் நோய் இருக்கிறதா என்பதை தெரிந்து கொள்கின்றனர்.
- **TB கிருமி உள்ளவர்கள்**, நோயாக மாறாமல் இருக்க **மருந்து சாப்பிடலாம்**.
- **TB நோயுள்ளவர்கள்**, **மருந்துகளை முழுமையாக சாப்பிட்டு குணமடைய வேண்டும்**.
- **பொது சுகாதாரத்திலிருந்து இந்த மருந்துகள் இலவசமாக வழங்கப்படும்**.

கோவிட்-19 COVID-19

கோவிட்-19 என்பது புதிய கொரோனா வைரஸ் மூலம் ஏற்படும் தொற்று நோய்.

இது தொற்றுக்குள்ள நபர்களிடமிருந்து மூச்சுவாய்க்கு வரும் துளைகள் மற்றும் நெருக்கமான தொடர்பின் மூலம் பரவுகிறது. மேலும், தொற்றுக்குள்ள நபர்கள் பயன்படுத்திய, வைரஸ் மந்திக்கப்பட்ட பொருட்களை தொடிந்து, பின்னர் முகத்தை தொடுவதாலும் பரவும். இது தொற்று காலத்திலும், அறிகுறிகள் தோன்றும் 48 மணி நேரத்திற்கு முன்பும் ஏற்படலாம்.

கோவிட்-19 அறிகுறிகள்:

- காய்ச்சல்
- இருமல்
- மூச்சுத்திணறல்
- சுவை மற்றும் வாசனை இழப்பு
- தசை வலி
- சோர்வு
- மூக்கில் நீரிழிவு அல்லது தடுப்பு
- தலைவலி
- வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு

கோவிட் பரவலைத் தடுப்பதற்கு, கைகளை நன்றாக கழுவி, வீட்டின் விதிகள் மற்றும் பொது சுகாதார ஆலோசனைகளை பின்பற்றவும்.

உங்கள் பங்கேற்பு எங்களுக்கு மிகவும் முக்கியம்!

தொற்று தடுப்பு திட்டம் குறித்து உங்கள் ஏதேனும் கருத்து அல்லது கவலை இருந்தால், மையத்தில் உள்ள தொற்று தடுப்பு நிபுணர் அல்லது எந்த ஊழியரிடம் வேண்டுமானாலும் பேசலாம். உதாரணமாக, சுத்தம் போன்ற விஷயங்கள். நாங்கள் உங்கள் கருத்துக்களை வரவேற்கிறோம். இது நமக்கு குடியிருப்பாளர்களுக்கு நல்ல பராமரிப்பு செய்ய உதவும்.

Long Term Care, Family Education, City of Toronto, 1998-2016 www.publichealth.gc.ca
<http://www.publichealthontario.ca/en/BrowseByTopic/InfectiousDiseases/JustCleanYourHands/Pages/Just-Clean-Your-Hands.aspx>

Tuberculosis information fact sheet, communicable disease control, Toronto Public Health, September 2015

முககவசம் பயன்படுத்த எளிய வழிகாட்டு