Healing Fields Foundation
Access, Affordability and Quality

COVID பயிற்சி 1

சமூக சுகாதார பணியாளர்கள் மற்றும் தன்னார்வலர்களுக்கு

COVID அறிகுறிகள், தடுப்பு மற்றும் தடுப்பூசி

அடையாளங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள்

- **காய்ச்சல், இருமல், சளி**
    - மேற்கொண்டு விளக்கப்படயிருக்கும் வீட்டில் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளும் நெறிமுறையை உடனடியாக தொடங்கவும்
    - முடிந்தால் சோதனை செய்யவும்
    - குடும்பத்தின் மற்றவர்களிடமிருந்து தனிமைப்படுத்திக்கொள்வது

தடுப்பு

- மாஸ்குகள்
  - இரட்டை மாஸ்குகள்
  - சர்ஜிக்கல் மாஸ்க் + துணி மாஸ்க்
  - உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை முழுவதுமாக மூடிடுங்கள்
  - **மாஸ்க் அணிந்திடும் நுட்பங்களைக் காண்பிக்கவும்**

- இடைவெளி
  - 2மீ அல்ல 3மீ
- அடிக்கடி கைக்கழுவுவதைத் தொடரவும்
- கூட்டமான இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டாம்

பிரேக் அவுட் அமர்வு

தடுப்பு நெறிமுறைகள் குறித்து என்ன கட்டுக்கதைகள் மற்றும் சவால்கள் உள்ளன? அவற்றை நாம் எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்யலாம்?

தடுப்பூசி

- COVID ஐ தடுக்க தடுப்பூசி மிகவும் முக்கியமானது
- தடுப்பூசி பாதுகாப்பானது
- உடம்பானது வைரஸை எதிர்த்துப் போராடக் கற்றுக்கொள்வதால் காய்ச்சல், உடல் வலி, குளிர் மிகவும் பொதுவானது
  - பாராசிட்டமால் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்
- CoWin செயலியில் 18 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்கள் பதிவு செய்யவும், அல்லது ASHA/PHCக்குச் சென்று பதிவு செய்யவும்
- தகுதியான நபர்களைக் கண்டறிந்து அவர்களுக்கு உதவுங்கள், மேலும் ASHA மற்றும் PHC உதவியுடன் தடுப்பூசி போடுவதை உறுதிசெய்க
- தடுப்பூசி எப்போது போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது
  - உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல், சளி போன்ற கோவிட் அறிகுறிகள் இருந்தால்
  - கர்ப்பிணி பெண்கள்
  - COVID நேர்மறையாக இருந்தால், எதிர்மறையை பரிசோதித்த பின்னர் தடுப்பூசி போடுவதற்கு 2 மாதங்கள் காத்திருக்கவும்

ஒருவர் எப்போது தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளக்கூடாது?

தற்போது கோவிட்டினால்
நோய்பவய்ப்பட்டிருக்கும்போது அல்லது
படுக்கையில் இருக்கும் அளவில் அல்லது
மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கும்
அளவுக்கு நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது

முன்பு கோவிட்டுக்கான
அல்லது மற்ற தடுப்பூசி
எடுத்துக்கொண்ட பின்னர்
மயங்கியவர்கள் எவரும்

இப்போதைக்கு
12 வயதுக்குக்
குறைவான
குழந்தைகள்

கடுமையான
வியாதிகளுடன்
80 வயதுக்கு
மேற்பட்டவர்கள்

இப்போதைக்கு
கர்ப்பிணி
பெண்கள்

பிரேக் அவுட் அமர்வு

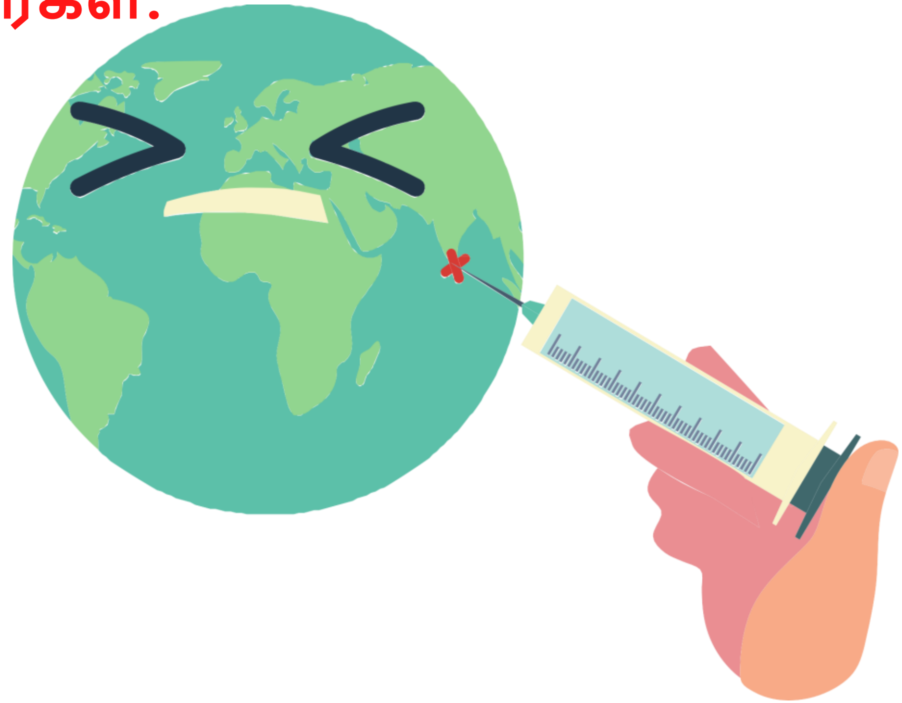
உங்கள் சமூகங்களில் தடுப்பூசி குறித்து என்ன கட்டுக்கதைகள் மற்றும் சவால்கள் உள்ளன? அவற்றை நாம் எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்யலாம்?

தடுப்பூசி காரணமாக மக்கள் இறந்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

2021 மே 25 ஆம் தேதி வரை, 78 கோடி தடுப்பூசி டோஸ்கள் வழங்கப்பட்டன, மேலும் ஒரு லட்சம் டோஸ்களுக்கு ஒரு இறப்புக்கும் குறைவாகவே தெவிக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு சிலரே தடுப்பூசிகளின் தீவிரமான தொடர்பைக் காட்டியுள்ளனர்.

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், இறந்த நோயாளிகள் பிற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். தடுப்பூசி அவர்களின் மரணத்திற்கு காரணமாக இருந்தது என்பதற்கு எந்த ஆதாரமும் இல்லை.

தொடர்பு என்பது காரணத்தைக் குறிக்கவில்லை. தடுப்பூசிகளால் இறப்பதற்கான வாய்ப்புகள் என்பது நம் சாலைகளில் இரு சக்கர வாகனத்தில் செல்வதை விட ஒரு மில்லியன் மடங்கு குறைவு !!



வீட்டு வேலை

சமூக உறுப்பினர்கள் கோவிட் நெறிமுறைகளை கண்டிப்பாக பின்பற்றுகிறார்கள் என்பதை எவ்வாறு உறுதிப்படுத்துவீர்கள்?