

பெருவெள்ளமும் நுளம்புகளால் (கொசுக்களால்) பரவும் நோய்களும்

பெருவெள்ளம் அல்லது கனமழைக்குப் பின்னர் நுளம்புகளால் (கொசுக்களால்) பரவும் நோய்களைத் தடுப்பது எப்படி என்பது பற்றிய தகவல்

Tamil | தமிழ்

OFFICIAL

பெருவெள்ளம் அல்லது கனமழைக்குப் பின்னர், தேங்கி நிற்கும் தண்ணீரில் நுளம்புகள் (கொசுக்கள்) வளர்ந்து பரவுகின்றன. நுளம்புகள் (கொசுக்கள்) நோய்களைக் காவிச்செல்லக்கூடும், அத்துடன் உங்களைக் கடிப்பதன் மூலம் அவற்றைப் பரப்பக்கூடும்.

கொசுக்களால் பரவும் நோய்களைத் தடுப்பதற்கான சிறந்த வழி, கொசுக்கடியைத் தவிர்ப்பதுதான்!

விக்டோரியாவிலுள்ள கொசுக்களால் பரவும் நோய்களில், 'ரொஸ் ஆறு வைரஸ்' (Ross River virus), 'பர்மா காட்டு வைரஸ்' (Barmah Forest Virus), 'மர்ரி பள்ளத்தாக்கு மூளை அழற்சி' (Murray Valley Encephalitis - MVE) மற்றும் 'ஜப்பானிய மூளை அழற்சி வைரஸ்' (Japanese encephalitis - JE virus) ஆகியவை அடங்கும். JE மற்றும் MVE வைரஸ்கள் கடுமையான நோயை உண்டாக்கக்கூடியவை, மற்றும் இவை சிலருக்கு மரணத்தையும் ஏற்படுத்தும். குறிப்பிட்ட நபர்களுக்கு JE தடுப்பூசி இலவசமாகக் கிடைக்கிறது. நீங்கள் இதற்குத் தகுதியுடையவரா என உங்கள் மருத்துவரிடம் சரிபார்த்துக்கொள்ளுங்கள். JE தடுப்பூசி பற்றிய கூடுதல் தகவல்களை இங்கே காணலாம்.

நுளம்பு (கொசு) கடியிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்!

- உடலை மூடிக்கொள்ளுங்கள். நீளமான, தளர்வான, வெளிர் நிற ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- 'பிக்காரைடின்' (picaridin) அல்லது DEET உள்ள பூச்சி விரட்டிகளை (insect repellents) பயன்படுத்தவும்.
- சிறார்களை மறந்துவிடாதீர்கள் - எப்போதும் பூச்சி விரட்டியின் விவரச் சீட்டை (label) சரிபார்க்கவும். குழந்தைகளின் தோல் மீது தடவுவதற்குப் பதிலாக, அவர்களின் ஆடைகளில் பூச்சி விரட்டியைத் தெளிக்கவும் அல்லது தேய்க்கவும். குழந்தைகள் அல்லது சிறார்களின் கைகளில் தேய்க்க வேண்டாம்.
- குறிப்பாக அந்தி சாயும் பொழுது மற்றும் விடியற்காலையில்தான் கொசுக்கள் அதிகமாகக் கடிக்கும் என்பதால், வெளியில் கொசுக்கள் அதிகம் இருப்பதைக் கண்டால் வெளியே செல்ல வேண்டாம்.
- நீங்கள் வெளியிடங்களில் இருந்தால் மற்றும் பூச்சித் திரைகளால் பாதுகாக்கப்படாவிட்டால், கொசு வலையினுள் தூங்கவும்.
- கொசு தெளிப்பான் (fly spray), கொசுவர்த்திச் சுருள்கள், அல்லது மின்சார இணைப்பில் இயங்கும் பூச்சி விரட்டியை (plug-in repellent) நீங்கள் உட்கார அல்லது சாப்பிட ஒன்றுகூடும் இடத்தில் பயன்படுத்தவும்.
- தண்ணீர் தேங்கும் இடங்கள் இருந்தால், அவற்றைத் தவிர்த்து, முடிந்தால் வீட்டுக்குள்ளேயே இருங்கள்.

வீட்டைச் சுற்றி

- வாளிகள், பழைய டயர்கள், மீன்குட்டைகள், மூடப்படாத தண்ணீர்த் தொட்டிகள் மற்றும் பூச்சாடியைத் தாங்கிப் பிடிப்பான் உள்ளிட்ட இனம்பெருக்க கொசுக்களுக்கு உதவும் தண்ணீர் மற்றும் கொள்கலன்களை அகற்றவும்.
- வீட்டைச் சுற்றியுள்ள தண்ணீர்க் கொள்கலன்கள், வாரம் ஒரு முறையாவது வெறுமைப்படுத்தப்பட வேண்டும்.
- அனைத்து சன்னல்கள், கதவுகள், துவாரங்கள் மற்றும் பிற நுழைவாயில்களையும் பூச்சித் திரைகளால் மூடவும்.
- வடிகால் மற்றும் வாய்க்கால்களில் சேரும் கழிவுகள் அல்லது வளரும் செடிகளை அகற்றவும்.
- முற்றங்களிலும் அவற்றைச் சுற்றியும் உள்ள தண்ணீர்த் தேக்கங்களைக் குறைக்கவும்.
- தண்ணீர்த் தொட்டியின் திரை சரியாக இயங்குகிறதா எனச் சரிபார்த்து, சேதமடைந்த திரைகளை மாற்றவும்.

எங்கே உதவியைப் பெறுவது

உங்களுக்கு உடல்நலக் கவலைகள் இருந்தால், உங்கள் பொது மருத்துவரை (ஜி.பி.) பார்க்கவும், அல்லது Nurse-On-Call-ஐ 1300 60 60 24 என்ற எண்ணில் அழைக்கவும். அவசரகாலத்தில், 000-ஐ அழைக்கவும். ஏனைய ஆதரவுக்கு, உங்கள் உள்ளூர் மன்றத்தை (கவுன்சில்) அணுகவும்.

இந்த வெளியீட்டை அணுகக்கூடிய வடிவத்தில் பெற, pvh.communications@health.vic.gov.au என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

