TAMIL / TAMIL

கொரோனா வைரஸ் நோய்(COVID-19)

கர்ப்பம் தரித்தல், குழந்தை பிறத்தல் மற்றும் புதிதாகப் பிறக்கும் குழந்தைகளைப் பராமரித்தல் முதலியவற்றில் தாக்கம்: தாய்மார்களுக்கான ஆலோசனை

கர்ப்பம் தரித்தல்

இந்த COVID-19 வைரஸ் நோயானது புதிய ஒரு நோயாகும். இந்த நோய் கர்ப்பினித் தாய்மார்களை எவ்வாறு பாதிக்கின்றது என்பதை நாம் இன்றும் கூட ஆராய்ந்து வருகின்றோம். இந்த COVID-19 வைரஸிலிருந்து கர்ப்பினித் தாய்மார்கள் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படும் அளவுக்கு தற்பொழுது அதிக ஆபத்துக்கள் இருப்பதாகக் கூறுகின்ற **எந்த ஒரு சான்றும்** கிடையாது. வளர்ந்து வருகின்ற ஒரு குழந்தையை COVID-19 வைரஸ் கடுமையாகத் தாக்கக்கூடும் என்பதற்கும் தற்பொழுது எந்த ஒரு சான்றும் கிடையாது.

கர்ப்ப காலம் முழுதிலும், தாய்மார்கள், **சுவாசத் தொற்றுநோய்கள்** போன்ற ஏனைய நோய்களின் ஆபத்தை அதிகரிக்கலாம் எனும் தமது உடல் நிலை மாற்றங்களை உணர்வார்கள். இதனால்தான், குறிப்பாக கடுமையாக பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய அதிக ஆபத்து வாய்ந்த கர்ப்பினித் தாய்மார்கள் நோய்வாய்ப்படுவதிலிருந்து தம்மை பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கு பின்வரும் முற்காப்பு நடவடிக்கைகளைப் பின்பற்றுவது அவசியமாகும். அத்தகைய நடவடிக்கைகள் பின்வருமாறு:

- முக்கியமான மருத்துவ சந்திப்புகள் தவிர, முடியுமான வரையில், வெளியே செல்லாமல் **வீடுகளில் இருத்தல்.**

- தொலைபேசி அல்லது வீடியோ வசதி மூலமான சந்திப்புகளின் சாத்தியம் பற்றி **உங்களின் மருத்துவருடன், மகப்பேற்று மருத்துவ நிபுணருடன் அல்லது மகப்பேற்றுத் தாதியுடன்** கதைத்தல்.

- உங்களின் வீடுகளுக்கு வரும் **தேவையற்ற விருந்தினர்களை தவிர்த்துக்கொள்ளல்**.

- சவர்க்காரத்தையும் நீரையும் உபயோகித்து குறைந்தது 20 செக்கன்கள் வரையாவது அடிக்கடி **உங்களின் கைகளைக் கழுவிக்கொள்ளல்** அல்லது சவர்க்காரமும் நீரும் இல்லாத சந்தர்ப்பத்தில், கைகளைக் கழுவி தொற்றுநீக்கும் மதுசார காரமான தொற்றுநீக்கிப் பதார்த்தங்களை உபயோகித்து அவ்வாறு கைகளை நன்றாக கழுவிச்சுத்தம் செய்துகொள்ளல்.

- **உடல் ரீதியில் தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தை** பேணுதல். மற்றவர்களுக்கு இடையில் குறைந்தது 2 மீற்றர் அளவான தூரத்தைப் **பேணுதல்.**

- உங்களின் வாய், மூக்கு, கண் முதலியவற்றைத் **தொடுவதிலிருந்து தவிர்ந்துகொள்ளல்**.

- **மக்கள் திறளாக்கூடும் இடங்களுக்கு செல்வதையும் மற்றும் மக்கள் அதிகளவில் நடமாடும் நேரங்களில் வெளியே செல்வதையும் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.** அத்தியாவசிப் பொருட்களை வாங்குவதற்கு கடைகளுக்கு அடிக்கடி செல்வதைக் குறைத்துக்கொள்ளல்.

- **பொதுப் போக்குவரத்து வசதிகளில் பயணிப்பதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.**

  நீங்கள் கடந்த 14 நாட்களில் கனடாவுக்கு வெளியே பயணித்திருந்தால், COVID-19 வைரஸ் நோயுள்ள அல்லது அந்த நோய் தொற்றியிருக்கலாம் என சந்தேகிக்கப்படும் யாராவது நபர் ஒருவருடன் நெருங்கிய தொடர்பை வைத்திருந்தால், நீங்கள் கட்டாயமாக தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ளல்.

உங்களுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் அறிகுறிகள் இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டால் அல்லது COVID-19 வைரஸ் நோய் தொடர்பான ஆய்வுகூட மருத்துவப் பரிசோதனை முடிவுகள் உங்களுக்கு கிடைக்க இருந்தால், கட்டாயமாக நீங்கள் வெளியே செல்லாமல் வீடுகளில் உங்களைத் தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தை பிறத்தல்

மூன்றாவது மாதத்தில் தாய்க்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் தொற்றுகின்ற போது, குழந்தை பிறப்பதன் ஊடாக **தாயிலிருந்து குழந்தைக்கு இந்த நோய் பரவுவதாக** தற்பொழுது கூறுகின்ற எந்த **ஒரு சான்றும் கிடையாது**.

- நீங்கள் ஒரு வைத்தியசாலையில் அல்லது ஒரு மகப்பேற்று நிலையத்தில் குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதற்கு திட்டமிட்டால், நடைமுறையிலிருக்கும் கொள்கைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

  - பார்வையிடுவதற்காக வருகின்ற நபர்களின் எண்ணிக்கையை அதிகமான வைத்தியசாலைகளும் மற்றும் மகப்பேற்று நிலையங்களும் குறைத்துள்ளன அல்லது பார்வையிடுவதற்காக வருகின்ற எந்த ஒரு நபரையும் அனுமதிப்பதிலை எனும் கொள்கையைப் பின்பற்றியுள்ளன.

  - அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில், உதவுவதற்காக நபர் ஒருவர் மாத்திரம் அனுமதிக்கப்படலாம்.

  - உங்களுக்கு உதவும் நபர் பார்வையிடுவதற்கு வரும் நபர் ஒருவராக கருதப்படமாட்டார்.

- நீங்கள் வீட்டில் குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதற்கு திட்டமிட்டால்:
    - கொள்ளை நோய் பரவியிருக்கின்ற இந்தக் கால கட்டத்தில், உங்கள் மாகாணத்தில் அல்லது மாணிலத்தில், வீட்டிலேயே குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பது பொருத்தமான ஒரு தெரிவாக அமையுமா என்பது பற்றியும், மற்றும்
    - உங்கள் வீட்டுச் சூழல் பாதுகாப்பானதா என்பதை உறுதிசெய்துகொள்வதற்கு எடுக்க வேண்டிய முற்காப்பு நடவடிக்கைகள் பற்றியும்

  உங்கள் மகப்பேற்றுத் தாதியுடன்
  கதைக்க வேண்டும்.

- உங்களுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் இருந்தால், உங்கள் சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநரிடம், குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதற்கு விருப்பமான திட்டம் பற்றிக் கதைத்தல். குழந்தையைப் பெற்றெடுப்பதற்கான திட்டம் கட்டாயமாக தனியாள் சார்ந்ததாகவும் மற்றும் உங்கள் விருப்பம், பராமரிப்பு சேவை வழங்குநரின் பாதுகாப்பு அதே போல் மகப்பேற்று மருத்துவ நிபுணரின் சிபாரிசுகள் என்பவற்றின் அடிப்படையிலும் இருத்தல் வேண்டும்.

- உங்களின் சுகாதாரப் பராமரிப்பு சேவை வழங்குநர் மகப்பேற்றுக்கு முன்னரும் (குழந்தை பிறப்பதற்கு உடனகத்து முன்னர்) மற்றும் மகப்பேற்றுக்கு பின்னரும் (குழந்தை பிறந்த பின்னர்) தேவையானவாறு தொற்றுநோய் மற்றும் தீவிர சிகிச்சைப் பராமரிப்பு மருத்துவ நிபுணர்களுடன் ஆலோசித்து உங்களுக்கு உதவுவார்.

தாய்ப்பாலூட்டுதல்

உங்களுக்கு அல்லது உங்களின் **குழந்தைக்கு** இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் தொற்றியுள்ளது, அநேகமாக தொற்றியிருக்கலாம் என சந்தேகித்தால் அல்லது தொற்றியுள்ளது உறுதிசெய்யப்பட்டால், குறிப்பாக தாய்ப்பாலூட்டும் காலப்பகுதியில், விரும்பினால் நீங்களும், உங்கள் குழந்தையும் ஒரே அறையில் இருக்கலாம்.

தாய்ப்பாலூட்டுதல் உங்கள் குழந்தையின் மழலைப் பருவம் மற்றும் சிறு குழந்தைப் பருவம் முழுதிலும் அதற்கு ஏற்படும் தொற்று மற்றும் நோய் ஆபத்துக்களைக் குறைக்கும்**.** இந்த COVID-19 ஐ உருவாக்கும் வைரஸ் தாய்ப்பாலில் இருப்பதாக கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. **தாய்ப்பாலூட்டும் வேளையில் COVID-19 பரவக்கூடிய வாய்ப்பும் அநேகமாக அரிது.**

உங்களுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் அநேகமாக தொற்றியுள்ளது என சந்தேகித்தால் அல்லது தொற்றியுள்ளதாக உறுதிசெய்யப்பட்டால், முடியுமான வரையில், நீங்கள் கட்டாயம் வீட்டில் தன்னைத்தானே தனிமைப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தையிலிருந்து விலகியிருப்பதற்கு உங்களுக்கான ஒரேயொரு வழியாக விளங்குகின்ற உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய தூரத்தை வீட்டில் பேணுவதை இது கருதுகின்றது. உங்களின் குழந்தைக்கு இந்த வைரஸ் நோய் பரவுவதைத்

தடுப்பதற்கு முடியுமான சகல முற்காப்பு நடவடிக்கைகளையும் நீங்கள் மேற்கொள்ள வேண்டும். இதில் பின்வருவன உள்ளடங்கியிருக்கும்.

- குறிப்பாக உங்களின் குழந்தையை அல்லது உங்களின் மற்றைய பிள்ளைகளைத் தொடுவதற்கு முன்னரும் மற்றும் தொட்ட பின்னரும் உங்களின் கைகளை நன்றாகக் கழுவிச்சுத்தம் செய்துகொள்ளல்.
- உங்களின் வாயையும் மூக்கையும் மூடக்கூடிய ஒரு முகக் கவசத்தை அணிதல். வீட்டில் துணியால் தைத்து எடுக்கப்படும் முகக் கவசங்கள் மருத்துவ உபகரணங்கள் அல்ல. அது வைரஸ் பிடித்துள்ள துணிக்கைகளிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்கும் என்பதற்கான எந்த ஒரு சான்றும் கிடையாது.
- உங்களைச் சுற்றியிருக்கின்ற சூழல் அங்கீகரிக்கப்பட்டுள்ள கடின மேற்பரப்பு தொற்றுநீக்கிகளினால் தொற்றுநீக்கப்பட்டு சுத்தமாகவுள்ளதா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ளல்.

தாய்ப்பாலூட்டுவதற்கு முடியாத அளவு நீங்கள் அதிகம் சுகயீனமாக இருந்தால்:

- குழந்தைக்கு புட்டிப்பாலை அல்லது சிபாரிசு செய்யப்பட்ட வேறேதாவது பாலை ஊட்டுமாறும்,
- இந்த வைரஸ் நோய் தொற்றாத முதியவர் ஒருவரை குழந்தைக்கு பாலூட்டும்படி கேட்டுக்கொள்ளுமாறும்,
- நீங்கள் பாலூட்டும் ஒரு பாம்பியை பாவிப்பதாக இருந்தால், ஒவ்வொரு தடவையும் பாவிப்பதற்கு முன்னர் அதனை கவனமாக தொற்றுநீக்கிக்கொள்ளுமாறும்,
- பாலூட்டும் போத்தல்களை அல்லது பாலூட்டும் பாம்பிகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளக் கூடாது எனவும்

உங்களுக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகின்றது.

விருந்தினர்கள்

குறிப்பாக உடல் ரீதியாக தொடுகையின்றி தள்ளிநிற்க வேண்டிய இந்தக் கால கட்டத்தில் வீட்டிற்கு விருந்தினர்கள் வருவதை நீங்கள் கட்டாயமாக மட்டுப்படுத்த அல்லது தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். யாராவது ஒருவரால் தேவையற்ற விதத்தில் கவனயீனமாக நீங்கள் இந்த வைரஸ் தொற்றுக்கு ஆளாக வேண்டிய அவசியிமில்லை. குறிப்பாக உங்களுக்கு அல்லது உங்களின் குழந்தைக்கு அநேகமாக இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் தொற்றியுள்ளதாக சந்தேகித்தால் அல்லது தொற்றியுள்ளதாக உறுதிசெய்யப்பட்டால், நீங்கள் விருந்தினர்களை கட்டாயமாக தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உளவியல் சுகாதாரம்

இந்த COVID-19 வைரஸ் நோயின் விளைவாக தமது குழந்தைகளிலிருந்து பிரிந்திருப்பது அவசியம் என கருதப்படக்கூடிய பெற்றோர்களும் மற்றும் பராமரிப்பாளர்களும், அதே போல் தமது பெற்றோர்களிலிருந்தும் மற்றும் ஆரம்பப் பராமரிப்பாளர்களிலிருந்தும் பிரிந்திருப்பது அவசியம் என கருதப்படக்கூடிய பிள்ளைகளும், பொருத்தமான விதத்தில் பயிற்சி பெற்றுள்ள சுகதாரப் பணியாளர்களை அல்லது சுகாதாரம் சாராத பணியாளர்களை நாடி தமது உளவியல் சுகாதாரத்திற்கும் மற்றும் உளவியல் சார்ந்த உதவிகளுக்கும் கட்டாயம் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உதவிகளுக்காக உங்களின் உள்ளூர் பொது சுகாதார அதிகாரியை நாடலாம்.

உங்களுக்கு இந்த COVID-19 வைரஸ் நோய் பற்றிய பிரச்சினைகள் இருப்பின், உங்களின் மருத்துவரிடம், மகப்பேற்று மருத்துவ நிபுணரிடம் அல்லது மகப்பேற்றுத் தாதியிடம் கூறுங்கள்.

COVID-19 வைரஸ் நோயும் மற்றும் கர்ப்பம் தரித்தலும் பற்றிய வளங்களுக்கு, www.sogc.org வசதியை நாடுங்கள்.

கொரோனா வைரஸ் பற்றிய மேலதிக தகவல்களுக்கு:

1-833-784-4397, canada.ca/coronavirus