

COVID-19 காரணமாக கடுமையான உடல் நலமின்மைக்கு உள்ளாகும் அபாயத்தில் இருப்பவர்களுக்கான ஆலோசனைகள்

COVID-19 காரணமாக கடுமையான உடல் நலமின்மைக்கு உள்ளாகும் அபாயத்தில் இருக்கும் மக்களை சீராய்வு செய்ய, நார்வே பொது சுகாதார நிறுவனம் (FHI) பரிசீலித்து வருகிறது. இவர்களின் வயது மற்றும் அபாயத்தை மேலும் அதிகரிக்கும் உடல்நிலைமைகள், இக்கட்டுரையில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. பொதுவாக, மக்களிடையே தொற்றுநோய் பரவும் வீதம் அல்லது மக்கள் வாழ்மிடத்தில் மக்களிடையே அதிகரிக்கும் பரவுதல் வீதம் ஆகியவை தற்போது வழங்கப்பட்டு வரும் ஆலோசனைகளின் மீது தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி வருகின்றன. தற்போது நார்வே முழுவதுமே தொற்று நோய் பரவலின் வீதம் குறைந்துள்ளது. இருந்தால் பகுதிகளுக்குள்ளாக தீவிரப்பரவல் இருக்கலாம். உள்ளூர் மக்களிடையே வைரஸ் பரவல் இருக்கலாம், எடுத்துக்காட்டாக, பணி புரியும் இடங்கள் அல்லது சில பகுதிகளில் மட்டும் அல்லது நகராட்சி அளவில் இருக்கலாம். மக்களிடையே நோய்த்தொற்று பரவும் வீதத்தை மாவட்ட மருத்துவ அதிகாரி மற்றும் எஃப்.எச்.ஐ ஒன்றிணைந்து கண்காணிக்கின்றனர்.

மக்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் அல்லது செய்யக்கூடாது என்பது குறித்த ஆலோசனைகள் இரண்டு முக்கிய குழுக்களுக்கு சுருக்கமாக வழங்கப்பட்டுள்ளது:

- சற்றே பேரபாயத்தில் உள்ளவர்கள்
- மிதமான, அதிக அபாயத்தில் உள்ளவர்கள்

சற்றே பேரபாயத்தில் உள்ளவர்கள்

இவர்கள், லேசான தொற்றுடன் இருந்தால், எல்லோரையும் போலவே தங்கள் வாழ்க்கையைத் தொடரலாம். எ.கா. பயணம் செய்தல், வேலை மற்றும் நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துக் கொள்ளல் போன்றவை. இருப்பினும், இந்த குழுவில் உள்ளவர்கள் குறிப்பாக பின்வருவனவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்:

- உங்கள் உறவினர்களைத் தவிர மற்றவர்களிடமிருந்து பாதுகாப்பான இடைவெளியைக் கடைபிடித்தல்
- கைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது, இருமல் வரும்போது வாயை மூடிக் கொள்வது போன்ற சுகாதாரச் செயல்முறையைப் பின்பற்றுதல்
- உங்களுக்கு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கும்போது வீட்டிலேயே இருத்தல்

எந்தவொரு சமூகரீதியான கூட்டங்களிலும் கலந்துகொள்வதற்கு முன், உங்களால் இந்த ஆலோசனைகளைப் பின்பற்ற முடியுமா என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

சற்று அதிக ஆபத்து மற்றும் அதிக நோய் தொற்றும் வீதம் உள்ளவர்கள்

நோய்த்தொற்று வீதம் அதிகமாக இருந்தால், சற்று அதிக அபாயத்தில் உள்ள எவரும், பொதுவாக மற்றவர்களுடனான தொடர்பைக் குறைத்துக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். இருப்பினும், நீங்கள் உங்கள் உறவினர்களுடன் எப்போதும் போல சாதாரணமாக பழகுவது, பயணம் செய்வது மற்றவர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுவது போன்றவற்றைச் செய்யலாம். சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடித்தல், கைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்வது, இருமல் வரும்போது வாயை மூடிக் கொள்வது போன்ற சுகாதாரச் செயல்முறையைப் பின்பற்றுதல்

போன்ற பொதுவான பரிந்துரைகளை நீங்களும் உங்கள் உறவினர்களும் பின்பற்ற வேண்டியது மிகவும் அவசியம் ஆகும். எடுத்துக்காட்டாக, அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்கள் கூடும் இடங்களுக்கு நீங்கள் செல்லக்கூடாது (எ.கா. பேருந்துகள், டிராம்கள், சுரங்கப்பாதை மற்றும் வணிக மையங்கள்) அல்லது, நீங்கள் அவ்வாறு செய்ய வேண்டுமெனில், மக்கள் குறைவாக இருக்கும்போது மட்டுமே நீங்கள் அத்தகைய இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டும். பணிபுரிபவர்கள், துழலுக்கு ஏற்ப தங்கள் பணியிடத்தை மாற்றிக் கொள்வதைப் பற்றி தங்கள் நிறுவனத்துடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

மிதமான / மிக அதிக அபாயத்தில் உள்ளவர்களுக்கு

நோய்த்தொற்றும் வீதம் குறைவாக இருக்கும்போது, மிதமான அல்லது மிக அதிக அபாயத்தில் உள்ளவர்கள், பொதுவாக மற்றவர்களுடனான தொடர்பைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இருப்பினும், நீங்கள் உங்கள் உறவினர்களுடன் எப்போதும் போல சாதாரணமாக பழகுவதல், பயணம் செய்து மற்றவர்களுடன் நேரத்தை செலவிடுதலைச் செய்யலாம். சமூக இடைவெளியைக் கடைப்பிடித்தல், கைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல், இருமல் வரும்போது வாயை மூடிக் கொள்ளுதல் போன்ற பொதுவான பரிந்துரைகளை நீங்களும் உங்கள் உறவினர்களும் பின்பற்ற வேண்டியது மிகவும் அவசியம் ஆகும். எடுத்துக்காட்டாக, அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்கள் கூடும் இடங்களுக்கு நீங்கள் செல்லக்கூடாது (எ.கா. பேருந்துகள், டிராம்கள், சுரங்கப்பாதை மற்றும் வணிக மையங்கள்) அல்லது, நீங்கள் அவ்வாறு செல்ல வேண்டுமெனில், மக்கள் குறைவாக இருக்கும்போது மட்டுமே நீங்கள் அத்தகைய இடங்களுக்குச் செல்ல வேண்டும். பணிபுரிபவர்கள், துழலுக்கு ஏற்ப தங்கள் பணியிடத்தை மாற்றிக் கொள்வதைப் பற்றி தங்கள் நிறுவனத்துடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

மக்களிடையே மிதமான / மிக அதிக அபாயம் மற்றும் அதிக நோய்த் தொற்றும் வீதம் இருந்தால்

நோய்த்தொற்றும் வீதம் அதிகமாக இருந்தால், மிதமான அல்லது மிக அதிக அபாயம் உள்ள எவரும், சுயமாக தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். உங்கள் உறவினர்களும் சுயமாக தனிமைப்படுத்தி கொண்டவர்களாக இருந்து, ஆரோக்கியமானவர்களாகவும் இருந்தால், அவர்களுடன் நடைபயிற்சிக்கு செல்லுதல் போன்ற வழக்கமான செயல்களைத் தொடரலாம். கைகளைச் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளுதல், இருமல் வரும்போது வாயை மூடிக் கொள்ளுதல் போன்ற பரிந்துரைகளை நீங்கள் பின்பற்றுவது மிகவும் முக்கியம் ஆகும். உங்கள் உறவினர்களைத் தவிர மற்றவர்களிடமிருந்து, அதிக சமூக இடைவெளியைக் (எ.கா. 2 மீட்டர்) கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உங்களுக்காக ஷாப்பிங் செய்ய யாரிடமாவது உதவி கேட்கலாம். சிலநேரங்களில் தன்னார்வலர்கள் உங்களுக்கு உதவலாம்.

உங்கள் உறவினர்கள் தினமும் நிறைய பேரைச் சந்திப்பவர்களாக இருந்தால், அவர்களிடமிருந்து அதிக இடைவெளியை நீங்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இது சாத்தியமில்லை எனில், தற்காலிகமாக நீங்கள் வாழுமிடத்தை மாற்றிக் கொள்ளும் உதவியைப் பெறவேண்டும். உங்கள் பணியிடத்தை மாற்றியமைக்க முடியாவிட்டால் மருத்துவ விடுப்பில் அனுப்புவது குறித்து உங்களுடைய ஜி.பி பரிசீலிக்க வேண்டும்.

குறைந்த அல்லது மிதமான / அதிக அபாயம்?

அபாய நிலைகள், மக்களின் வயதின் அடிப்படையில் மதிப்பிடப்படுகின்றன. குழுக்களுக்கிடையே குறிப்பிடத் தகுந்த, தனிப்பட்ட வேறுபாடுகள் இருக்கலாம். இது குறித்து உங்களுக்கு ஏதேனும் சந்தேகங்கள் இருக்குமானால், உங்களுக்கு பொருந்தக்கூடிய அபாய மதிப்பை, உங்களுடைய ஜி.பி மதிப்பாய்வு செய்து உறுதிப்படுத்தலாம்.

சற்று அதிக அபாயத்தில் உள்ள குழுக்கள்

- 65 வயது முதல் - 80 வயது வரை (குறிப்பாக 70 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்) அல்லது
- 50 வயது முதல் - 65 வயது வரை மற்றும் பின்வரும் நாட்பட்ட நோய்கள் ஏதேனும் ஒன்றில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்:

- இருதய நோய் (திறம்பட கட்டுப்படுத்தப்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் தவிர)
- நோய் தன்மையுள்ள உடல் பருமன்
- நீரிழிவு நோய்
- நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் மற்றும் சிறுநீரக செயலிழப்பு
- நாள்பட்ட நுரையீரல் நோய் (திறம்பட கட்டுப்படுத்தப்படும் ஆஸ்துமா தவிர)
- நாள்பட்ட கல்லீரல் நோய்
- கீமோதெரபி, கதிரியக்க சிகிச்சை மற்றும் ஆட்டோ இம்யூன் நோய்களுக்கான நோயெதிர்ப்பு சக்தி தடுப்பு சிகிச்சை போன்ற நோயெதிர்ப்பு சக்தி தடுப்பு சிகிச்சை மேற்கொள்பவர்கள்

பொதுவாக, 50 வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கு COVID-19 காரணமாக, தீவிரமான நோய் ஏற்படும் அபாயம் குறைவாக உள்ளது. ஆனால் சரியாக கட்டுப்படுத்தப்படாத மேற்கூறப்பட்ட நிலைகள் அல்லது ஒரே சமயத்தில் உருவான பல்வேறு மேற்குறிப்பிட்ட நோய் நிலைகள் இருந்தால் அதிக அபாயத்திற்கு உள்ளாகக் கூடும்.

மிதமான முதல் அதிக அபாயமுள்ள குழுக்கள்

- 80 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள், அல்லது
- மற்றொருவரின் உதவி தேவைப்படுபவர்கள் அல்லது
- 66 வயது முதல் 80 வயது வரையிலானவர்கள் மற்றும் பின்வரும் நாட்பட்ட நோய்களில் ஒன்றைக் கொண்டவர்கள் அல்லது 50 வயது முதல் 65 வயது வரையிலானவர்கள் மற்றும் பின்வரும் நாட்பட்ட நோய்களில் இரண்டு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்டவற்றைக் கொண்டவர்கள்:

- இருதய நோய் (திறம்பட கட்டுப்படுத்தப்படும் உயர் இரத்த அழுத்தம் தவிர)
- நோய்தன்மைக் கொண்ட உடல் பருமன்
- நீரிழிவு நோய்
- நாள்பட்ட சிறுநீரக நோய் மற்றும் சிறுநீரக செயலிழப்பு
- நாள்பட்ட நுரையீரல் நோய் (திறம்பட கட்டுப்படுத்தப்படும் ஆஸ்துமா தவிர)
- நாள்பட்ட கல்லீரல் நோய்
- கீமோதெரபி, கதிரியக்க சிகிச்சை மற்றும் ஆட்டோ இம்யூன் நோய்கள் தொடர்பான நோயெதிர்ப்பு சக்தித் தடுப்பு சிகிச்சை போன்ற நோயெதிர்ப்பு சக்தித் தடுப்பு சிகிச்சை மேற்கொள்பவர்கள் அல்லது

- வயது வரம்பின்றி, தீவிர நோயுற்ற நிலை*:

- புற்றுநோய் உள்ளவர்கள், தற்போது செயலில் இருக்கும் அல்லது சமீபத்தில் முடிவடைந்த புற்றுநோய் சிகிச்சை மேற்கொண்டவர்கள் (குறிப்பாக நோயெதிர்ப்பு சக்தி தடுப்பு சிகிச்சை, நுரையீரல் அல்லது கீமோதெரபியை இலக்காகக் கொண்ட கதிரியக்க சிகிச்சை). இரத்த புற்றுநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்ற வகை புற்றுநோய்களைக் காட்டிலும் அதிக அபாயத்தில் உள்ளனர். நரம்பு அல்லது தசைக் கோளாறுகள் கொண்ட, பலமாக இருமுவதில் சிரமம் கொண்டவர்கள் அல்லது பலவீனமான நுரையீரல் செயல்பாட்டை கொண்டவர்கள் (எ.கா. ALS)
- பிறவி நோயெதிர்ப்பு சக்தி குறைபாடு (நிலையற்ற நிலை) கொண்டவர்கள். இதன் விளைவாக கடுமையான சுவாச நோய்த்தொற்றுகள் ஏற்படும்.
- நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்திற்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்த செல்கள் அல்லது உறுப்புகளில் ஏற்படும் இரத்தம் தொடர்புடைய நோய்கள் கொண்டவர்கள்
- எலும்பு மஜ்ஜை அல்லது உறுப்பு மாற்றம் செய்துக் கொண்ட நோயாளிகள்
- எச்.ஐ.வி தொற்று ஏற்பட்டவர்கள் (குறைந்த சிடி-4 செல்களின் எண்ணிக்கை கொண்டவர்கள்)
- சிறுநீரக அல்லது கல்லீரல் செயல்பாட்டில் குறிப்பிடத்தக்க குறைபாடு கொண்டவர்கள்
- ஒரு மருத்துவரால் மதிப்பிடப்பட்ட பிற உடல்நிலைமைகள்

* நார்வே பொது சுகாதார நிறுவனம், முன்னெச்சரிக்கை அணுகுமுறை தேவைப்படும், அதிக அபாயத்திற்கு உள்ளாகும், மேலும் சில தீவிர நோயுற்ற நிலைகளை மேற்கண்ட பட்டியலில் சேர்த்துள்ளது. இருப்பினும், தற்போது பட்டியலிடப்பட்டுள்ள எந்தவொரு நோயுற்ற நிலைக்கும், தீவிர பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் அபாயத்திற்கான வாய்ப்புகளைப் பற்றிய முறையான ஆய்வுகள் எதுவும் இல்லை. அபாயத்திற்கு உள்ளாகும் குழுக்கள் பற்றிய மதிப்பாய்வுகளுக்கும், புதிய பரிந்துரைகளுக்கான தகவல்களுக்கும், நார்வே இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் பப்ளிக் ஹெல்த்தின் அபாயத்தில் உள்ள குழுக்கள் தொடர்புடைய இணையப் பக்கத்தைக் காண்க.