உலகெங்கும் பரவும் ப்ளூ காய்ச்சல் (ப்ளூ பான்டமிக்) (flu pandemic) பற்றி நீங்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவை

இன்புளூயன்சா (ப்ளூ) பான்டமிக் மிக எளிதாகவும் விரைவாகவும் உலகின் பல பகுதிகளிலும், நாடுகளிலும் பரவுக்கூடியது.

அண்மையில் இன்புளூயன்சா பான்டமிக் பற்றி செய்திகளில் பேச்சு அடிப்படுகிறது. 20ம் நூற்றாண்டில், உலகில் 3வித ப்ளூ பான்டமிக்குகள் ஏற்பட்டன. மிகவும் அபாயகரமான "ஸ்பானிஷ் ப்ளூ" 1918 மற்றும் 1919ம் ஆண்டுகளில் தோன்றி, 20 மில்லியன் மக்கள் உயிரிழக்க செய்தது.

அடுத்த ப்ளூ பான்டமிக் எப்போது வேண்டுமானாலும் ஏற்படலாம் என பொது சுகாதார வல்லுநர்கள் கூறுகின்றனர். நாம் தயாராக இருந்தோமானால், இதனால் பாதிக்கப்படுவோர் மற்றும் இறப்போரின் எண்ணிக்கையை குறைக்கலாம் என்றும் இவர்கள் கூறுகின்றனர்.

சில பருவகாலங்களில் ஏற்படும் ப்ளூ போன்றே இந்த ப்ளூ பான்டமிக்கும் பரவுவதால் - இருமல் மற்றும் தும்மல் மூலம் வெளியேறும் நீர் துளிகள் மற்றும் கைகள் மூலம் ஏற்படும் தொடர்பு - அடிப்படை முன்னெச்சரிக்கைகள் மூலமாக இது பரவுவதை பெரிதும் குறைக்கலாம்.

1. பான்டமிக் (Pandemic) என்றால் என்ன?

பான்டமிக் அதன் வீச்சிற்கு ஏற்ப வேறுபடுகிறது. எளிதாகவும் விரைவாகவும் உலகின் பல பகுதிகளிலும், நாடுகளிலும் பரவி அது பரவும் இடத்தில் பெரும் சதவிகித மக்களை பாதிக்குமேயானால், அது பெருவாரியாகப்பரவும் தொற்றுநோயாக, அல்லது உலகெங்கிலும் பரவும் பான்டமிக்-ஆக கருதப்படுகிறது

2. ப்ளூ பான்டமிக் எவ்வாறு தொடங்குகிறது?

ப்ளூவை ஏற்படுத்தும் வைரஸ் கிருமி தொடர்ந்து மாறி வருகிறது. ப்ளூ காய்ச்சலின் சாதாரண கிருமிகளிலிருந்து மாறுபட்டு புதியதொரு கிருமி தோன்றும் போது இது தொற்றுநோயாக உலகெங்கும் பரவுகிறது. இந்த புதிய வைரஸ் கிருமியை எதிர்க்கும் சக்தி மக்களிடையே இல்லாததால், இது விரைவாக பரவி பல ஆயிரக்கணக்கான மக்களை பாதிக்கலாம். மனிதர்களிடம் உள்ள வைரஸ் கிருமியுடன், விலங்கு அல்லது பறவையிடம் உள்ள வைரஸ் கிருமி சேரும்போது, பெரும்பாலும் இந்த பரவக்கூடிய ப்ளூ தொடங்குகிறது.

3. இது பரவக்கூடிய காலம் என்ன?

எந்த அறிகுறிகளும் தோன்றுவதற்கு 24 முதல் 48 மணிநேரத்திற்குமுன் ப்ளூ பரவலாம். அறிகுறிகள் தெரிந்த பின் 5 நாட்கள் வரை பரவலாம். அதனால், உங்களுக்கு பாதிப்பு ஏற்பட்டுள்ளது தெரியாமலேயே நீங்கள் இந்த வைரஸ் கிருமியை பரப்பலாம்.

4. சாதாரண ப்ளூவிற்கும், உலகெங்கிலும் பரவக்கூடிய ப்ளூவிற்கும் என்ன வேறுபாடு?

பருவகாலத்தில் ஏற்படும் ப்ளூவை போன்றே இந்த ப்ளூ தொற்றுநோய் இருக்கலாம். ஆனால் பான்டமிக் ப்ளூ வைரஸிற்கு மக்களிடம் எதிர்ப்புசக்தி இல்லாததால், இது சாதாரண ப்ளூவை விட விரைவாக பரவலாம்.

அதே அறிகுறிகள்தான்: காய்ச்சல், தலைவலி, வலிகள், சோர்வு, மூக்கடைப்பு, தும்மல், தொண்டை புண் மற்றும் இருமல். ஆனால் இவை பான்டமிக் ப்ளூவில் தீவிரமாக காணப்படுகின்றன, மேலும் சாதாரண ப்ளூவால் பாதிக்கப்படாதவர்களை இது பாதிக்கிறது-அதாவது ஆரோக்கியமான இளம் வயதவர்கள். உதாரணமாக, 1918, 1919ம் ஆண்டுகளில் ஏற்பட்ட ப்ளூ பான்டமிக்கில், ஆரோக்கியமான பருவமுற்றோர்கள் தான் அதிகம் உயிரிழுந்தனர்.

சாதாரண ப்ளூ பரவும் வகையில்தான் பான்டமிக் ப்ளூவும் பரவுகிறது. ப்ளூ காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் இருமினாலோ, தும்மினாலோ, வைரஸ் கிருமி கொண்ட நீர்துளிகள் மற்றொருவரின் மூக்கு, வாய் அல்லது கண் மீது படும்போது பரவுகிறது. ப்ளூ காய்ச்சல் உள்ளவர்கள் தங்களது கைக்குள் இருமி அல்லது தும்மி பின் கதவின் கைப்பிடி போன்றவற்றை தொட்டு களங்கப்படுத்தலாம். இப்படி இவர்கள் தொட்டவையை மற்றோர் தொட்டு பின் தம் முகத்தை தொடும்போதும் பரவலாம்.

35% ஒன்டேரியோ மக்களுக்கு ***ப்ளூ பான்டமிக்*** ஏற்படலாம்.

Ontario

Tamil Catalogue No. CIB-6144703 Mar/06 © Queen's Printer for Ontario

பரவக்கூடிய ப்ளூ காய்ச்சல் பற்றி உங்களுக்கு தெரிய வேண்டியவை..

சாதாரண ப்ளூ	பான்டமிக் (உலகெங்கிலும் பரவிடும்) ப்ளூ காய்ச்சல்
சாதாரண ப்ளூ ஒவ்வொரு வருடமும் ஏற்படுகிறது.	பான்டமிக் ப்ளூ காய்ச்சல் நூற்றாண்டில் இரண்டு ஆல்லது மூன்று முறை ஏற்படுகிறது.
சாதாரண ப்ளூ அதிகமாக நவம்பர் முதல் – ஏப்ரல் வரை வரும் பின்னர் நின்றுவிடும்	பான்டமிக் ப்ளூ காய்ச்சல் இரண்டு அல்லது மூன்று கட்டமாக, சில மாதங்கள் தள்ளி ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு முறையும் இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்கள் வரை நீடிக்கும்
ஒன்டேரியோ மக்களில் சுமார் 10%- னருக்கு ஒவ்வொரு ஆண்டும் சாதாரண ப்ளூ ஏற்படுகிறது	நோய்த்தாக்கத்தில் 35% ஒன்டேரியோ மக்கள் பான்டமிக் ப்ளூ காய்ச்சலால் பாதிக்கப்படலாம்.
சாதாரண ப்ளூ ஏற்படும் பெரும்பாலானோர் நோய்வாய்ப்படலாம், ஆனால் சில வாரங்களிலேயே சரியாகி விடுவார்கள்.	பான்டமிக் ப்ளூவால் பாதிக்கப்படுவர்களில் பாதி பேர் நோய்வாய்ப்படுவார்கள். பெரும்பாலானோர் சரியாகி விடுவார்கள், ஆனால் நேரம் பிடிக்கும். சிலர் இறந்து விடுவார்கள்.
சாதாரண ப்ளூவால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறவர்கள் வலுவான எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாதவர்கள், அதாவது மிக இளம் வயது, வயாதானவர்கள் மற்றும் சில தீராத நோய் உள்ளவர்கள்.	வைரஸ் கிருமியை பொறுத்து, பான்டமிக் ப்ளூ எந்த வயது மக்களையும் மோசமாக பாதிக்கலாம்.
சாதாரணமாக ப்ளூ ஏற்படும் பருவகாலத்தில் நிமோனியா (pneumonia) போன்ற ப்ளூவினாலான பிரச்சினைகள் காரணமாக சுமார் 2,000 ஒன்டேரியோ மக்கள் இறந்து போகின்றார்கள்.	பான்டமிக் ப்ளூ ஏற்பட்டால், ஒன்டேரியோவில் மேலும் பல மக்கள் பாதிக்கப்படுவதும், மேலும் அதிக பேர் இறப்பதும்கூட காணலாம்.
சாதாரண ப்ளூவிலிருந்து பாதுகாக்க வருடாவருடம் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய ப்ளூ தடுப்பு ஊசிகள் உள்ளன.	பான்டமிக் ப்ளூவுக்கு இப்போது தடுப்பு மருந்து ஏதும் இல்லை. பான்டமிக் ப்ளூ பரவத் தொடங்கிய நான்கு அல்லது ஐந்து மாதங்களுக்கு பின்பே தடுப்பு மருந்து தயாரிக்கலாம்.
சாதாரண ப்ளூ சிகிச்சைக்கான மருந்துகளும் உள்ளன.	இதே மருந்துகள் பான்டமிக் ப்ளூவால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவலாம், ஆனால் எல்லோருக்கும் போதுமான சப்ளை இருக்காமல் போகலாம், மேலும் இந்த வைரஸ் கண்டுபிடிக்கப்படும் வரை, இதன் பலன் நமக்கு தெரியாது.

5. ஒன்டேரியோ பாதிக்கப்படுமா?

ஆமாம். நாடுகளிடையே விமானப் போக்குவரத்து இருப்பதால் ஒன்டேரியோ உட்பட உலகின் எல்லா பகுதிகளுக்கும் இது பரவலாம்.

பான்டமிக் ப்ளூவின் முதலாவது அறிகுறிகளை உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் (World Health Organisation) மற்றும் பொதுநல சுகாதார நிபுணர்கள் உன்னிப்பாக கவனித்து வருகிறார்கள், அதன்மூலம் இது பரவுவதை தாமதப்படுத்தும் நடவடிக்கைகள் எடுக்கலாம்.

6. பான்டமிக் ப்ளூ ஒன்டேரியோவில் ஏற்பட்டால் என்ன நடக்கும்?

பான்டமிக் ப்ளூ ஒன்டேரியோவில் ஏற்பட்டால், மிக விரைவாக பரவி விடும். பலர் நோய்வாய்ப்படுவார்கள், நமது சுகாதார சேவைகள் மீது நெருக்குதல் அதிகரிக்கும்.

இந்த பான்டமிக் ப்ளூ எவ்வளவு பரவிவுள்ளதை பொறுத்து, நமது தினசரி அலுவல்கள் தடைப்படலாம். உதாரணமாக, சில நிறுவனங்கள் தமது சில பணிகளை நிறுத்தி வைக்க நேரிடலாம். சில நகரங்களில் அத்தியாவசிய தேவைகள் மட்டுமே அளிக்கப்படலாம். கலை நிகழ்ச்சிகள் விளையாட்டு பந்தயங்கள் போன்ற ப்ளூ வைரஸ் எளிதில் பரவக்கூடிய பொது நிகழ்சசிகளை பொது சுகாதார அதிகாரிகள் ரத்து செய்யலாம். பள்ளிக்கூடங்களும் மூடப்படலாம்.

இந்த வைரஸ் எவ்வளவு வலுவாக உள்ளது என்று அறியாமல் ஒன்டேரியோ எப்படி பாதிக்கப்படும் என்று நம்மால் கூற முடியாது.

பான்டமிக் ப்ளூ ஆரோக்கியமான இளைஞர்களை தாக்கி, கொல்லலாம்.

7. யார் அதிகம் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளது?

பான்டமிக் ப்ளூ வைரஸ் நாம் எல்லோரையும் தாக்கும் அபாயம் உள்ளது. மிக சில ஒன்டேரியோ மக்களுக்கே இதை எதிர்க்ககூடிய சக்தி இருக்கக்கூடும் என்பதால் இது சாதாரண ப்ளூவை விட எளிதாக பரவிவிடும். மிக இள அல்லது வயது முதிர்ந்தவர்கள் போன்ற சில பிரிவு மக்கள் மற்றவர்களைவிட அதிகம் பாதிக்கப்பட்டு உயிரிழக்கும் அபாயம் உள்ளது.

ஆனால் எல்லோரும் கவனமாகவும், விழிப்புணர்வுடனும் இருக்க வேண்டும். 1918 மற்றும் 1919ம் ஆண்டுகளில் உலகெங்கிலும் பரவிய ப்ளூ காய்ச்சல் பல ஆரோக்கியமான 20, 30 வயதுள்ளவர்களை தாக்கி, உயிரிழக்க நேரிட்டது.

இந்த வைரஸ் பற்றி மேலும் அறியாமல், யார் அதிகம் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்று கூறமுடியாது.

8. எத்தனை பேர் நோய்வாய்ப்படுவார்கள்? என்ன மாதிரியான கவனிப்பு தேவைப்படும்?

- இந்த பான்டமிக் ப்ளூவினால் சுமார் 35%-னர் பாதிக்கப்படலாம் என கணக்கிடப்பட்டுள்ளது, இதில் சுமாராக பாதிபேர் தனது குடும்ப டாக்டர் அல்லது நர்சை பார்க்க வேண்டியிருக்கலாம். மற்ற பாதி பேருக்கு ஆலோசனை தேவைப்படலாம்.
- அறிகுறிகளின் தீவிரத்தை பொறுத்து, மற்றவர்கள் கவனிப்பிற்காக மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட வேண்டியிருக்கலாம்.

9. பான்டமிக் ப்ளூவுக்கு எப்போது சிகிச்சை கிடைக்கும்?

ஆன்டி- வைரல் (antivirals) எனப்படும் மருந்துகள் ப்ளூவுக்கு சிகிச்சையளிக்கலாம், ஆனால் இவை பலனளிக்க, மக்கள் நோய்வாய்ப்பட்டவுடனே, சில சமயம் அறிகுறிகள் தெரியு முன்னரே எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தற்போது, இம்மாகாணத்திற்கு தேவையான ஆன்டி- வைரல் மருந்துகள் எக்கச்சக்க கையிருப்பில் ஒன்டேரியோவில் உள்ளன.

பான்டமிக் ப்ளூ ஏற்பட்டால், ஒன்டேரியோவில் உள்ள அன்டி-வைரல் மருந்துகளின் சப்ளை பயனளிக்குமா என்பது இது எந்த வகை வைரஸ் என்ற குறிப்பிட்ட தகவல் கிடைத்தபின்னரே கூறமுடியும். அந்த நேரத்தில் மருந்துகளின் சப்ளையை பொறுத்தே எத்தனை பேருக்கு சிகிச்சை அளிக்க முடியும் என்று கூற முடியும்.

10. பான்டமிக் ப்ளூவுக்கு எப்போது தடுப்பு மருந்து கிடைக்கும்?

பான்டமிக் ப்ளூவை ஏற்படுத்தும் வைரஸ் கிருமியை விஞ்ஞானிகள் ஆராய்ந்த பின்னர், ஒன்டேரியோ மக்களின் சிகிச்சைக்கான தடுப்பு மருந்தை தயாரிக்கலாம்.

இந்த வகை ப்ளூவின் வைரஸ் எந்த குறிப்பிட்ட வகையைச் சேர்ந்தது என்று நாம் எத்தனை விரைவாக கண்டு பிடிக்கிறோமோ அத்தனை விரைவாக மருந்தை தயாரித்து இந்த நோய் பரவுவதை தடுக்கலாம். இதற்கு இன்னும் சிறிது காலம் பிடிக்கும் என்பதை நாம் நினைவில் கொள்வது அவசியம். ஆனால் முதற்கட்டமாக, இதற்கு தயாராக இருப்பதுதான் நமது சிறந்த தற்காப்பாக இருக்கும்.

எந்த ஒரு ப்ளூ வைரஸ் **பரவுவதை தடுப்பதற்கும் சிறந்த வழி நல்ல கை சுகாதாரத்தை பராமரிப்பதுதான்**

11. ப்ளூ பான்டமிக்கிலிருந்து என்னையும் என் குடும்பத்தையும் நான் எவ்வாறு பாதுகாக்க முடியும்?

ஒன்டேரியோவில், பான்டமிக் ப்ளூ காய்ச்சல் பரவினால், சாதாரண ப்ளூவிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள நீங்களும் உங்கள் குடும்பத்தினரும் செய்யக்கூடிய ஆதே வழிகள் மூலம் இதன் அபாயத்தையும் குறைக்கலாம்:

- வருடாவருடம் ப்ளூ தடுப்பு ஊசியை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்- இது உலகெங்கும் பரவிடும் ப்ளூவிலிருந்து உங்களை பாதுகாக்காவிடிலும், சாதாரண ப்ளூவிலிருந்து பாதுகாப்பதால், சாதாரண ப்ளூ மூலம் உங்கள் உடலின் நோய்தடுப்பாற்றல் அல்லது பான்டமிக் ப்ளூவிற்கு எதிராக எதிர்ப்பு சக்தி வலுவிழக்காது.
- கைகளை அடிக்கடி நன்றாக சோப் போட்டு கழுவவும் - சுத்தமான கைகளை பராமரிப்பதே எவ்வித ப்ளூ வைரஸ் கிருமிகள் பரவுவதை தடுப்பதற்கும் சிறந்த வழி.
- ஆல்கஹால் கொண்ட சுத்தகரிப்பான் (ஜெல் அல்லது துடைப்பு டிஷ்யூ) வீட்டில், அலுவலகத்தில் மற்றும் காரில் வைத்திருக்கவும்.
- இருமல் அல்லது தும்மல் வரும்போது வாய் மற்றும் மூக்கை டிஷ்யூ கொண்டு மூடிக் கொள்ளளவும்.
- உடல்நலம் சரியாவிட்டால் வீட்டோடு இருக்கவும்.
- வைரஸ் கிருமி எளிதில் பரவக்கூடிய மிக நெரிசலான மக்கள் கூடும் இடங்களை தவிர்க்கவும்.
- அத்தியாவசமில்லாத பயணங்களை குறைத்துக் கொள்ளவும்.
- பொது சுகாதார அதிகாரிகள் கொடுக்கும் கட்டளைகளை பின்பற்றவும்.

12. பான்டமிக்கிலிருந்து நம்மை பாதுகாக்க சுகாதார துறை என்ன செய்கிறது?

சுகாதார முக்கிய மருத்துவ அதிகாரி (Chief Medical Officer) மற்றும் சுகாதாரம் மற்றும் நெடுநாள் பராமரிப்பு அமைச்சகம் (Ministry of Health and Long-Term Care), உள்ளூர் பொது சுகாதார பிரிவுகள், முதல்நிலை பராமரிப்பு அளிப்பவர்கள், மருத்துவமனைகள், நெடுநாள் பராமரிப்பு காப்பகங்கள், வீட்டுபராமரிப்பு அளிப்பவர்கள் ஆகியவர்களுடன், அதாவது உடல்நல பராமரிப்பு துறையின் அனைத்து பிரிவுகளுடனும் இணைந்து பான்டமிக் ப்ளூவுக்கு தயார் ஆக செயல்பட்டு வருகிறது. பான்டமிக் ப்ளூ பரவுவதை வரம்புக்குள் தடுத்து, ஒன்டேரியோ மக்களுக்கு தேவையான சுகாதார சேவைகளை அளிப்பதே எங்கள் குறிக்கோள்.

நாங்கள் செய்து வருவது:

- *கண்காணிப்பு* – ஒன்டேரியோ மற்றும் உலகெங்கும் ப்ளூ காய்ச்சலை
- *எக்கச்சக்க கையிருப்பு* – ஆன்டி வைரல் மருந்துகள் மற்றும் சாதனங்களை.
- *அமைப்பு* – தேவைப்படும் இடங்களுக்கு உடனடியாக சென்று சேர மருந்துகள் மற்றும் பாதுகாப்பு சாதனங்களை விநியோகிக்கும் முறையை.
- *அவசர திட்டங்கள் தீட்டம்* – சேவை அளிக்கக்கூடிய சுகாதார சேவை அளிப்பவர்கள் மற்றும் அளிக்குமிடங்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க.
- *தகவல் விரிவாக்கம்* – பொதுமக்கள் மற்றும் சுகாதார சேவை அளிப்பவர்களுக்கு.
- *உறுதி செய்தல்* – இதற்கான தடுப்பு மருந்து கண்டுபிடிக்கப்பட்டவுடனேயே அதனை பெரும் அளவுகளில் அதிவிரைவாக சப்ளை செய்ய.

ஒன்டேரியோ மக்களுக்கும் அவர்கள் குடும்பங்களுக்கும் பாதுகாப்பு அளித்துக் கொள்ள, சரியான உடனடி தகவல் அளிக்க பல தொடர்பு சாதனங்களை அமைத்து இருக்கிறோம்.

உலகமெங்கும் பரவும் தொற்றுநோய்கள் (பான்டமிக்) பற்றி அல்லது இது குறித்த ஒன்டேரியோவின் திட்டம் குறித்து மேலும் தகவல் அறிய www.health.gov.on.ca என்ற இணைய தளத்தை பார்க்கவும்