

நோயாளிகள்மற்றும் குடும்பத்தினருக்கான  
வழிகாட்டி

## தாளம்மை



## தாளம்மை என்றால் என்ன?

தாளம்மை என்பது தாளம்மை வைரஸால் ஏற்படும் ஒரு தொற்று நோயாகும்.

**இது பொதுவாக சில நாட்களுக்கு பின்வரும் அறிகுறிகளுடன் தொடங்கும்:**



காய்ச்சல்



தலைவலி



தசை வலி



சோர்வு



பசியின்மை



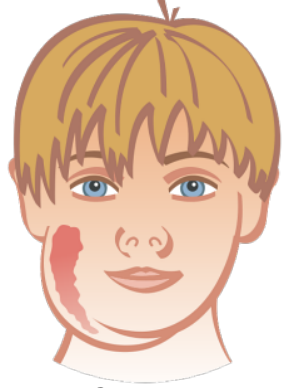
உமிழ்நீர்  
சுரப்பிகளில்  
வீக்கம்

## அறிகுறிகள் என்ன?

தாளம்மை உள்ளவர்களுக்கு பொதுவாக முதலில் தலைவலி, பசியின்மை மற்றும் லேசான காய்ச்சல் போன்ற குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் அல்லாத நோய் அறிகுறிகள் தோன்றும்.



ஆரோக்கியமான  
இயல்பான பரோடிட்  
சுரப்பி



பரோடிடிஸ்,  
வீக்கமடைந்த பரோடிட்  
சுரப்பி

தாளம்மையின் மிகவும் பிரபலமான அறிகுறி "பரோடிடிஸ்", அதாவது காதுக்கு கீழே அமைந்துள்ள உமிழ்நீர் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் வீக்கம் ஆகும்.

அறிகுறிகள் பொதுவாக தொற்று ஏற்பட்ட 16 முதல் 18 நாட்களுக்குப் பிறகு தோன்றும், ஆனால் இந்த காலம் தொற்று ஏற்பட்ட 12 முதல் 25 நாட்கள் வரை இருக்கலாம்.

## இது எவ்வாறு பரவுகிறது?



நோய் தொற்றுள்ள நபரின் வாய், மூக்கு அல்லது தொண்டையிலிருந்து வரும் உமிழ்நீர் அல்லது சளி துளிகள் மூலம் இது பரவுகிறது. பொதுவாக அந்த நபர் இருமும்போது, தும்மும்போது, பேசும்போது அல்லது பயன்படுத்திய பொருட்களை (உதாரணம் பானங்கள் அல்லது சாப்பிடும் உபகரணங்கள்) நோய் தொற்று இல்லாத நபருடன் பகிரும்போது பரவுகிறது.

## தாளம்மை ஒரு முறைக்கு மேல் வரக்கூடுமா?



தாளம்மை ஏற்பட்டவர்கள் பொதுவாக வாழ்நாள் முழுவதும் மற்றொரு தாளம்மை தொற்றிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகிறார்கள். இருப்பினும், தாளம்மை இரண்டாவது முறையாக அரிதாக ஏற்படலாம்.

# தாளம்மையை எவ்வாறு தடுக்கலாம்?



தாளம்மைக்கு எதிரான தடுப்பூசி போடப்படாத அனைத்து குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களும் தாளம்மை தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள அறிவுறுத்தப்படுகிறார்கள்.

இந்த தடுப்பூசி 1971 முதல் தட்டம்மை-தாளம்மை-ரூபெல்லா (MMR) ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாக்கும் கலவை வடிவத்தில் வருகிறது. இந்த தடுப்பூசி மிகவும் பயனுள்ளதாக உள்ளது.

MMR தடுப்பூசியின் முதல் தவணை தட்டம்மை (95-98%), தாளம்மை (97%) மற்றும் ரூபெல்லா (95%) ஆகியவற்றிற்கு எதிரான நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்குகிறது. முதல் தவணைக்கு பதிலளிக்காதவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை உருவாக்க MMR இரண்டாவது தவணை கொடுக்கப்படுகிறது.

# தாளம்மை நோயாளியுடன் தொடர்பில் இருந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும்?



அவர் தாளம்மைக்கு எதிராக தடுப்பூசி போடப்படாமல் இருந்தால், ஏற்கனவே தொற்று ஏற்பட்டிருந்தால், நோயாளியுடன் தொடர்பில் இருந்த பிறகு தடுப்பூசி போடுவது நோயைத் தடுக்க உதவாது.

இருப்பினும், இந்த குறிப்பிட்ட தொடர்புக்குப் பிறகு அவருக்கு தொற்று ஏற்படவில்லை என்றால், தடுப்பூசி எதிர்கால தொற்றுகளிலிருந்து அவரைப் பாதுகாக்க உதவலாம்.

உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்தினருக்கோ தாளம்மை தொற்று இருப்பதாக சந்தேகப்பட்டால், மருத்துவரை அணுகவும். நல்ல கை சுகாதாரத்தை கடைபிடிப்பதன் மூலம் தாளம்மை பரவுவதைத் தடுக்க நாம் உதவ முடியும்.



சோப்பு மற்றும் தண்ணீர்  
கொண்டு கைகளை  
நன்றாகவும் அடிக்கடியும்  
கழுவ வேண்டும், மேலும்  
குழந்தைகளுக்கும் கைகளை  
கழுவ கற்றுக் கொடுக்க  
வேண்டும்



நோய்த்தொற்று உள்ள  
நபருடன் சாப்பிடும் அல்லது  
குடிக்கும் பாத்திரங்களை  
பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டாம்



அடிக்கடி தொடப்படும்  
பரப்புகளை (பொம்மைகள்,  
மேசைகள் மற்றும் கவுண்டர்கள்  
போன்றவை) சோப்பு மற்றும்  
தண்ணீர் அல்லது சுத்தம்  
செய்யும் துடைப்பான்களைக்  
கொண்டு தொடர்ந்து சுத்தம்  
செய்ய வேண்டும்



இருமும்போது அல்லது  
தும்மும்போது உங்கள் வாய்  
மற்றும் மூக்கை டிஷ்யூ  
கொண்டு  
மூடிக்கொள்ளவும்,  
பயன்படுத்திய டிஷ்யூவை  
பொது குப்பைத்  
தொட்டியில் போடவும்

நீங்கள் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்தால்  
மற்றவர்களுடனான நெருங்கிய தொடர்பைக்  
தவிர்க்கவும்.

