ඔබ ඉන්ෆ්ලුවන්සා රෝග තත්වය පිළිබඳව දැන සිටියාද ?

මෙම පත්‍රිකාව හොඳින් කියවා ඔබ ළඟ සුරැකිව තබාගන්න

ඉන්ෆ්ලුවන්සාව යනු

- *උණ*
- *හිසරදය*
- *ඇඟපත වේදනාව*
- *උගුරේ අමාරුව*
- *කැස්ස*
- *නාසයෙන් සොටු දියර ගැලීම*
- *වමනය පාචනය (තිබීමට හෝ නොතිබීමට පුළුවන)*

යන රෝග ලක්ෂණ වලින් යුත් ශ්වසන පද්ධතිය ආශ්‍රිතව ඇතිවන රෝගී තත්ත්වයකි. සමහර අවස්ථා වල දී විශේෂයෙන්ම ළදරුවන්, ගර්භනී කාන්තාවන් හෝ වයස්ගත වූවන් හට මෙම රෝගය නිසා අසාධ්‍ය තත්ත්වයක් ඇතිවිය හැක.

ඔබ පසුගිය සතිය ඇතුළත ඉන්ෆ්ලුවන්සා රෝග තත්වය වාර්තා වූ රටක සිට පැමිණි අයකු වන්නට පුළුවන. ඔබ මෙරටට පැමිණීමෙන් සතියක් ඇතුළත ඉහත රෝග ලක්ෂණ ඇතිවේදැයි විමසිල්ලෙන් පසුවන්න.

එසේ එම රෝග ලක්ෂණ ඇති වුවහොත් පහත සඳහන් උපදෙස් පිළිපැදීමෙන් මෙම රෝගයෙන් ඔබත් අන් අයත් ආරක්ෂා කිරීමට හැකිවනු ඇත.

ඔබට ඉහත රෝග ලක්ෂණ ඇත්නම්

- *සෙනඟ රැස්වන ස්ථාන හා අවස්ථා මග හරින්න.*
- *කැස්සක් හෝ කිවිසුමක් ඇතිවන විටකදී මුව හා නාසය ලේන්සුවකින්, ටිෂුවකින් හෝ තම වැලමිටෙන් ආවරණය කරගන්න.*
- *නිතර දෑත් සබන් යොදා පිරිසිදු කරගන්න. ලේන්සුව නිතර සෝදන්න. ටිෂු ආරක්ෂිත අන්දමින් ඉවතලන්න.*
- *සුදුසුකම්ලත් වෛද්‍යවරයකු වහාම හමුවන්න. පහත ඇති උපදේශයන් ඔහුගේ/ඇයගේ අවධානයට යොමුකරන්න.*

நவீன இன்புளுயென்சா தொற்று நோய் நிலை பற்றி அறிந்துள்ளீர்களா?

இந்த துண்டுப் பிரசுரத்தை நன்கு வாசித்து உங்களுடன் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்

சுவாசத்தொகுதியைப்பாதிக்கும் இன்புளுவென்சா நோயில் பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படும்.

- *காய்ச்சல்*
- *தலையிடி*
- *தசைநோவு*
- *தொண்டைநோவு*
- *இருமல் மூக்குவடிதல்*
- *வாந்தியும் வயிற்றோட்டமும் இருக்கலாம்/இல்லாமல் விடலாம்*

பிரத்தியேகமாக குழந்தைகள் கர்ப்பிணிகள் முதியோர் மற்றும் வேறு நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டோரில் இன்புளுவென்சா தீவிரமான தொற்றை ஏற்படுத்தலாம். இன்புளுவென்சா நோய்த்தாக்கமதிகமாக உள்ள நாடொன்றிலிருந்து நீங்கள் வந்து கொண்டிருக்கலாம்.

நீங்கள் வெளிநாட்டிலிருந்து வந்து 7 நாட்களுக்குள் மேலுள்ள குணங்குறிகள் ஏற்படின் கீழுள்ள அறிவுறுத்தல்களை பின்பற்றுவதன் மூலம் உங்களையும் ஏனையோரையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளலாம்.

உற்களுக்கு மேற்குறிப்பிட்ட நோய் அறிகுறிகள் காணப்பட்டால்

- *சனங்கள் பெருமளவில் கூடுமிடங்கள், சந்தர்ப்பங்கள் ஆகியவற்றைத் தவிருங்கள்*
- *இருமல், தும்மல் ஏற்படுமிடத்து கைக்குட்டை, ரிசுகாகிதம் அல்லது உங்களின் முழங்கையில் உட்பகுதி ஆகியவற்றைப் பாவித்து மூடிக்கொள்ளவும்.*
- *கைகளை சவர்காரமும் நீரும் பாவித்து அடிக்கடி கழுவவும், கைக்குட்டையை அடிக்கடி கழுவவும் பாவித்த ரிசு காகிதத்தை பாதுகாப்பான முறைப்படி அப்புறப்படுத்தவும்.*
- *ஒரு தகுதியான வைத்தியரை உடனடியாக அணுகி இத்துண்டுப் பிரசுரத்தின் பின் பக்கத்தில் வைத்தியருக்கென வழங்கப்பட்டுள்ள ஆலோகனை-களை அவரது கவனத்திற்கு கொண்டு வரவும்.*

ARE YOU AWARE OF THE INFLUENZA INFECTION ?

Please keep this leaflet with you always

Influenza is a disease with the following clinical features that affect the respiratory system.

- Fever
- Headache
- Muscle Pain
- Sore throat
- Cough, runny nose
- With/without vomiting & diarrhoea

Influenza may lead to severe respiratory tract infection, especially in infants, pregnant mothers or elderly.

You may be returning from a country with an influenza outbreak. If you happen to develop the above symptoms within 7 days of returning to this country you may protect yourself and others from the disease by following the instructions given below.

If you have any of the above symptoms

AVOID
Close contact with others

COVER
Coughs and sneezes (using a handkerchief/ tissue/elbow). After the sneezes discard the tissues properly/wash handkerchief frequently

WASH
Hands frequently with soap and water

CONSULT
A qualified medical practitioner and bring the contents of the box below to the attention of the medical practitioner.

INSTRUCTIONS TO THE MEDICAL PRACTITIONER

- Determine whether the clinical findings are compatible with probable influenza infection based on the case definition given below.

  An acute respiratory illness with;
  - ♦ A history of fever or
  - ♦ Measured temperature >38°C
  - ♦ Cough
  - ♦ Onset within past 7 days

- Consult the Infectious Diseases Hospital (IDH) for investigations and management *(011 2411284)*

- For further information contact the Epidemiology Unit *(011 2695112)*

- Notify the Chief Epidemiologist

  Phone : *011 2695112*
  Fax : *011 2696583*
  email : *chepid@sltnet.lk*

- Inform the area Medical Officer of Health

FOR FURTHER INFORMATION CONTACT

Epidemiology Unit
011 2681548

Infectious Diseases Hospital
011 2411284

Influenza

ඉන්ෆ්ලුවන්සා රෝගය

இன்புளுயென்சா தொற்று

Epidemiology Unit
Ministry of Health - Sri Lanka
www.epid.gov.lk