



# ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour  
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

## மொத்தம் - நான் என்னப் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்?

மொத்தம் என்பது ஒரு வைரஸ் மூலம் ஏற்படும் நோயாகும், இது மிகவும் எளிதில் பரவுகிறது. இது முதன்மையாக குழந்தைகளை பாதிக்கிறது, ஆனால் கர்ப்பிணிகள் மற்றும் குறைந்த தடுப்புப் பாதுகாப்பு உள்ள நபர்களையும் பாதிக்கலாம்.

### மொத்தம்

### எவ்வாறு

### பரவுகிறது?

மொத்தம் தொற்றாளரான ஒருவர் சிக்கல் அல்லது மூக்குப் போகும்போது துப்பறிக்கும் போது தண்ணீர் துளிகள் மூலம் எளிதாக பரவுகிறது. வைரஸ் மாசுபட்ட மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதன் மூலம் பரவலாம், பின்னர் உங்கள் வாயை, மூக்கை அல்லது கண்களைத் தொடுவதன் மூலம் பரவலாம். கர்ப்பிணி ஒருவர் தொற்றுற்றால், அந்த வைரஸைப் பிறந்துக்கிடைக்கும் முன் தன் குழந்தைக்கு பரவிக் கொடுக்கக்கூடும். இந்த வைரஸ் மிகவும் எளிதாக பரவக்கூடியது: ஒரு தொற்றுற்ற நபர் அதை தனது 18 சுற்றியுள்ள நபர்களுக்கு பரவிக் கொடுக்கக்கூடும்.

### அம்சங்கள்

### என்ன?

மொத்தத்தின் முக்கிய அம்சங்கள் 38°C-100.4 °F க்கும் மேலான கடுமையான காய்ச்சல், உலர்ந்த சிக்கல், ஓடும் மூக்கு, சிவப்பான மற்றும் கண்ணீருட்டிய கண்கள், மற்றும் அதிகமான சோர்வு ஆகியவை அடங்கும். மொத்தத்தின் இரண்டு தனித்துவமான அம்சங்கள் முகத்தில் முதலில் தோன்றும் சிவப்பு மசக்குகள் மற்றும் வாயின் உள்ளே சிறிய வெள்ளை புள்ளிகள் ஆகும். ஒரு கர்ப்பிணி பெண்ணுக்கு மொத்தத்தைப் பிடிப்பது, அவள் மற்றும் எதிர்கால குழந்தைக்கான கடுமையான சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

### ஆபத்துக்கு

### உள்ளவர்கள்

### யார்?

மொத்தத்துடன் தொடர்புடைய கடுமையான சிக்கல்களுக்கு ஆபத்தான சில நபர்கள், 5 ஆண்டுகளுக்கு முக்கூடாத குழந்தைகள், குறைந்த தடுப்புப் பாதுகாப்புள்ள நபர்கள் மற்றும் கர்ப்பிணி பெண்கள் உள்ளனர்.

### மொத்தத்தை

### எப்படி

### தடுப்பது?

மொத்தத்தைத் தடுப்பதற்கான சிறந்த வழி தடுப்பூசி ஆகும். இந்த தடுப்பூசி பொதுவாக குழந்தைகளுக்கு அவர்களின் முதலாம் ஆண்டின் வாழ்நாளில் காச்சொல் மற்றும் ரூபெல்லா தடுப்பூசிகளைப் போலவே வழங்கப்படுகிறது. தடுப்பூசி இன்றி உள்ள பெரியவர்கள் கூட தடுப்பூசிக்குப் பதிவு செய்ய முடியும். ஒரு நபர் தொற்றுற்றால், வைரஸின் பரவலைத் தடுக்க அவர்களை



# ACCÉSSS

Alliance des Communautés Culturelles pour  
l'Égalité dans la Santé et les Services Sociaux

தனிமைப்படுத்துவது முக்கியம், மற்றும் அவர்களால் போதுமான அளவு நீர் குடிக்கவேண்டும் என உறுதிப்படுத்துவது அவசியம். அவசர நிலை பராமரிப்பு, சுத்தமாகக் கை கழுவுதல், மேற்பரப்புகளை சுத்தமாக்குதல் மற்றும் பொருட்களைப் பகிர்வதை தவிர்ப்பது பரவலைத் தடுப்பதில் உதவுகிறது.