

ஐம் ஒழ்வுலவனக ருேத நவ்வெய சிசூவெவ உத கிடுகட ?

**மேம பசூகாவ னெகீந கிவல
ஐம் உத கிடுகட நவ்வெய**

ஒழ்வுலவனகாவ யது

- உத
- கிசுரெவ
- அரவபவ வெவவாவ
- உதெரே அமூரவ
- கவசீக
- நவவெய கெடு கிசுர கவசீக
- வலவவ சாவவவ (கிடுகட கெர் நவ்வெய கிடுகட சூலவவ)

யத ருேத லவ்வெய வலவீன யூவ கீவவவ பகீடுகிவ அகூவவ
அகீடுவவ ருேகி நவ்வெயகி. கமகர அலகீடு வலவீ
வலவீகெயெகீல உடுரவவீ, கரீககி கவ்வாவவீ கெர் வவவீகெய
வலவீ கடு மேம ருேதெய கிசு அசுவவ நவ்வெயகி அகீடுவவ
கவக.

ஐம் பசூகிவ கிவவ அகூவவ ஒழ்வுலவனக ருேத நவ்வெய
வலவீகவ வு ரடுக கிடு பகூவீ அயகூ வவ்வடு சூலவவ. ஐம்
மேரடுடு பகூவீகெய கிவவகி அகூவவ ஒழ்வுலவனக ருேத லவ்வெய
அகீடுவவவீ வலவீகெயெய பசூவவவ.

வலவீ வலவீ ருேத லவ்வெய அகீடு வலவீகெய பவவ கவகவ
உபகெய சிசூபகீடுகெய மேம ருேதெயெய ஐடுவீ அய் அய்
அரவ்வீ கிடுகட கவகிவவ அகூவவ.

ஐடுடு ஒழ்வுலவனக ருேத லவ்வெய அகீடுகெய

- கெவக ருேகிவ கீடுகவ கவ அலகீடு மக கரீகவ.
- கவசீக கெர் கிடுகெய அகீடுவவ வலவீகெய மூல கவ
நவவவ கெர் கிடுகெய, வலவீகெய கெர் நம வலவீகெய
அலவீகெய கவகவவ.
- கிசுர உதவீ கவகெய கெடு சிடுகிடு கவகவவ. கெர் கிடுகெய
கிசுர கெர் கவகெய. வலவீ அரவ்வீகெய அய் கெய
ஒலவலவவ.
- கிடுகெயகெயெய வெவவவவவவ வலவீ கவகெய
பவவ அகீடு உபகெயெய கெயகெய/அயகெய அலவீகெய
கெயகெயகவவ.

நவ்வீன இன்புளுவென்சா துெற்று நுெய் நிவல பற்று அறிந்துள்ளீர்களா?

**இந்த துண்டுப் பிரசுரத்தை நன்கு வாசித்து
உங்களுடன் பாதுகாப்பாக வைத்திருங்கள்**

சுவாசத்தொகுதியைப்பாதிக்கும் இன்புளுவென்சா
நுெயில் பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படும்.

- கவய்ச்சல்
- தவலயிடு
- தசைநுெவ
- துெண்டைநுெவ
- இருமல் மூக்குவடிதல்
- வவந்தியும் வயிற்றுெட்டமும்
இருக்கலாம்/இல்லாமல் வலவாம்

பிரத்தியேகமக குழந்தைகள் கர்ப்பிணிகள் முதியுெர்
மற்றுும் வெறு நுெய்களால் பாதிக்கப்பட்டுெரில்
இன்புளுவென்சா தீவிரமவ துெற்றை ஏற்படுத்தலாம்.
இன்புளுவென்சா நுெய்த்தகமதிகமக உள்ள
நுெண்டைநுெய் ந்ங்கள் வந்து கெண்டிருக்கலாம்.

ந்ங்கள் வெளிநுெய்நுெய் வந்து 7 நுெய்களுக்குள்
மேலுள்ள குணங்குறிகள் ஏற்படினீ கீழுள்ள
அறிவறுத்தலகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் உங்களுயும்
ஏனெயுெயும் பாதுகாத்துக்கெள்ளலாம்.

உற்களுக்கு மேற்குறிப்பிட்ட நுெய் அறிகுறிகள்
காணப்பட்டால்

- சனங்கள் பெருமளவில் கூடுமிடங்கள், சந்தர்ப்பங்கள்
ஆகியவற்றைத் தவிரங்கள்
- இருமல், துமல் ஏற்படுமிடத்து கைக்குட்டை,
ரிசுகாகிதம் அல்லது உங்களின் முழங்கையில்
உட்பகுதி ஆகியவற்றைப் பாவித்து மு
டிக்கெள்ளவும்.
- கைகளை சவர்காரமும் நீரும் பாவித்து அடிக்கடி
கழுவுவும், கைக்குட்டையை அடிக்கடி கழுவுவும்
பாவித்த ரிசு காகிதத்தை பாதுகாப்பவ முறைப்படி
அப்புறப்படுத்தவும்.
- ஒரு தகுதியவவ வைத்தியரை உடனடியாக
அனுகி இத்துண்டுப் பிரசுரத்தின் பின் பக்கத்தில்
வைத்தியருக்கென வழங்கப்பட்டுள்ள ஆலுெகளை-
களை அவரது கவனத்திற்கு கெண்டு 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 $>38^{\circ}\text{C}$
- ◆ 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

ஒத்தலூவண்கா ரோடுடு
இன்புளுயென்சா தொற்று



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