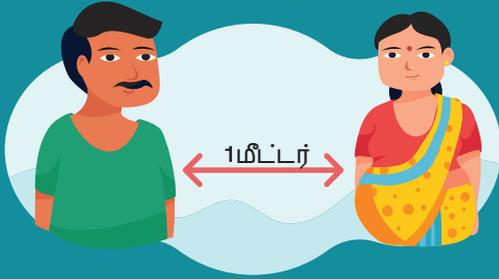


COVID-19 தீவிர நோய் பரவல் விழிப்புணர்வு கர்ப்பிணி பெண்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கான வழிகாட்டுதல்



1. சமூகவிலகல் அல்லது 1 மீட்டர் இடைவெளியை கடையிடக்கவாம் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் அடிக்கடி கழுவ வேண்டும்.
2. கைகளால் கண்கள், மூக்கு மற்றும் வாயை தொடுவதை தவிர்க்கவும்.
3. இருமல் மற்றும் தும்மல் வரும்போது நீங்கள் உங்கள் முழங்கை அல்லது திசு காகிதம் கொண்டு உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை மூடி மறைக்கவும். பின்னர் பயன்படுத்திய திசு காகிதத்தை உடனடியாக மூடிய குப்பை சேகரிப்பில் அப்புறப்படுத்தி கைகளை நன்றாக கழுவவும்



4. குடும்ப உறுப்பினர்கள் தாயின் உணவுமுறை, மனநலம், உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்ல தூக்கம் குறித்து மிகுந்த அக்கறை மற்றும் போதுமான பராமரிப்பு செலுத்த வேண்டும்.
5. உங்களுக்கு காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் சுவாசிப்பதில் சிரமம் இருந்தால் உங்களை நீங்கள் தனிமைப்படுத்தி கொண்டு உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்.



6. மருத்துவமனைக்கு செல்லும் வழியில் உங்களுடைய அவசர தொடர்புகள் மற்றும் முக்கிய ஆவணங்கள் பட்டியலை (பிறப்புஅட்டை மற்றும் காறிப்புுகள்) தயாராக வைத்திருங்கள். மருத்துவமனைக்கு, செல்லும் முன் மருத்துவரை அழைக்கவும்.
7. குழந்தை பிறந்த ஒரு மணி நேரத்திற்குள் தாய்ப்பால் கொடுக்கவும். உங்கள் நோய் காரணமாக நீங்கள் தாய்ப்பால் கொடுக்க* முடியாவிட்டால் சுகாதாரமாக வெளிப்படுத்தப்பட்ட உங்கள் தாய்ப்பாலை உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது செவிலியர் மூலமாக குழந்தைக்கு கொடுக்கலாம்.
8. மிகவும் எடை குறைவாக பிறந்த குழந்தையை கங்காரு தாய் பராமரிப்பு மற்றும் சருமத்துடன் சருமம் தொடர்பு முறையில் பராமரிக்கவும்.
9. நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலும் அல்லது தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்த முடியாவிட்டாலும் மற்றொரு தாயின் பதப்படுத்தப்பட்ட பாலை மருத்துவரின் பரிந்துரையின்படி குழந்தைக்கு கொடுக்கலாம்.



10. உங்கள் குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுத்தது போக அதிகப்படியான தாய்ப்பால் இருந்தால் தயவுசெய்து அந்தப்பாலை தானம் செய்யவும்.

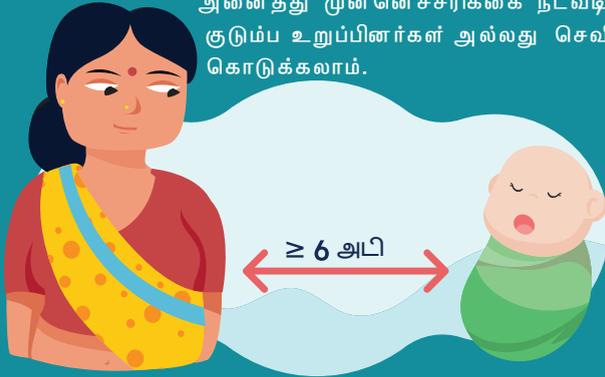
*வெளிப்படுத்தப்பட்ட தாய்ப்பால் ஒரு நன்றாக மூடிய கிருமி நீக்கிய கொள்கலனில் சேகரித்து அதை அறை வெப்பநிலையில் 4-6 மணி நேரம் வைக்கலாம், அல்லது குளிர்ச்சாதன பெட்டியில் 24 மணிநேரம் வரை வைக்கலாம், அல்லது உறை பெட்டியில் (18°C to 20°C) 3 மாதங்கள் வரை வைக்கலாம்.

தாய்மார்கள் தங்கள் கைகள் மற்றும் மாடுகளை நன்றாக கழுவியப்பின் தங்கள் பாலை வெளிப்படுத்த வேண்டும். குறிப்பாக மருத்துவ / அறுவை சிகிச்சை முகமூடியை மறக்காமல் அணிந்து கொள்ள வேண்டும். வெளிப்படுத்தப்பட்ட பால் பாத்திரம் அல்லது கொள்கலனை ஒவ்வொரு முறையும் உபயோகித்தபின் நன்றாக சுத்தம் செய்து கிருமி நீக்கம் செய்யவும்.

COVID-19 நோய் பாதிப்புடைய கர்ப்பிணி பெண்கள், தாய்ப்பால் கொடுக்கும் தாய்மார்கள் மற்றும் அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கான விழிப்புணர்வு மற்றும் வழிகாட்டல்

1. தற்போதைய சான்றுகள் கர்ப்ப காலத்திலும் அல்லது தாய்ப்பாலை கொடுப்பதாலும் COVID-19 நோய் தொற்று பரவாது என கூறுகிறது. இருப்பினும் ஒரு தாய் பிரவசத்திற்கு பின்பு சுவாச சுரப்புகளால் தன் குழந்தையை பாதிக்கலாம். எனவே உங்கள் மருத்துவருடன் கலந்தாலோசித்து, நீங்களும் குழந்தையும் ஒன்றாக தனிமை படுத்தப்பட்டிருந்தால் அனைத்து முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொண்டு 1 மணி நேரத்திற்குள் நேரடியாக தாய்ப்பால் கொடுக்க தொடங்குங்கள்.

- குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போதும், அரவணைக்கும் போதும், மருத்துவ / அறுவை சிகிச்சை முகமூடியை அணியவும்.
- குழந்தைக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்காத நேரங்களில், உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் குறைந்தது ≥ 6 அடி இடைவெளி இருத்தல் வேண்டும்.
- குழந்தையை தொடுவதற்கு முன்பும், பின்பும் உங்கள் கைகளை சுகாதாரமாக வைத்திருக்க வேண்டும். அதாவது உங்கள் கைகளை சோப்பு போட்டு நன்றாக கழுவ வேண்டும்.
- தினமும் நீங்கள் பயன்படுத்திய மேற்பரப்புகள் மற்றும் பொருட்களை நன்றாக சுத்தம் மற்றும் கிருமி நீக்கம் செய்யவும். நீங்களும் உங்கள் குழந்தையும் ஒன்றாக இல்லா சமயத்தில், நீங்கள் உங்கள் தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்தி சேமிக்கவும். அனைத்து முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் பின்பற்றி உங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது செவிலியர் அந்தப்பாலை குழந்தைக்கு கொடுக்கலாம்.



- நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தாலும் மற்றும் தாய்ப்பாலை வெளிப்படுத்த முடியாவிட்டாலும் மற்றொரு தாயின் பதப்படுத்தப்பட்ட பாலை மருத்துவரின் பரிந்துரையின்படி குழந்தைக்கு கொடுக்கலாம்

