இவ்வாறு எம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்

கொவிட்-19 க்கு எதிராகத் தடுப்பூசி ஏற்ற, சிறந்த காரணங்கள்

ஏன் கொவிட்-19க்கு எதிராகத் தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும்? இதற்குப் பல சிறந்த காரணங்கள் உள்ளன. கொவிட்-19-தொற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராட கொவிட்-19-தடுப்பூசி மிகவும் முக்கியமானது. இது வேறு நடவடிக்கைகளான சுகாதாரம்- மற்றும் நடந்துகொள்ளும் முறைகளுக்கு மாற்றீடாக அமைகின்றது. தடுப்பூசி, நோயிலிருந்து மற்றும் முக்கியமாக நோயின் கடினமான தாக்கங்களிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. சுவிசில் எவ்வளவு அதிகமான மக்கள் தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொள்கின்றார்களோ, அவ்வளவு குறைவாக வேறு நடவடிக்கைகள் தேவைப்படும்.

நோயின் தீவிரத் தன்மையிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது.

கொவிட்-19-நோய் வயதான மனிதர்கள் மற்றும் நாட்பட்ட நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கு மிகவும் ஆபத்தானது. இளையோர்கள் மற்றும் ஆரோக்கியமான மனிதர்களுக்கு கொரொனா வைரஸ் தொற்றினால், அதிகமாக இலகுவாக அல்லது அறிகுறிகள் இல்லாமலேயே சென்று விடும். இருந்தபோதும் இது ஒரு தீவிர நோய்த் தன்மையையும் ஏற்படுத்தலாம். இந்தத் தடுப்பூசியால் கொவிட்-19.நோயிலிருந்து, அதிலும் முக்கியமாக கடுமையான போக்கிலிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம். தடுப்பூசி போட்ட நபர்கள் கொவிட்-19.நோய் காரணமாக வைத்தியசாலை செல்வதைவிட தடுப்பூசி போடாதவர்களே அதிகம். சுவிசில் பாவிக்கப்படும் தடுப்பூசி மருந்துகள் பாதுகாப்பானது மற்றும் கொவிட்-19-நோய்க்கு மிகவும் சிறந்த பாதுகாப்பை வழங்குகின்றது. இதன்மூலம் சுவிசில் ஒரு தடுப்பூசி மருந்துக்கு அங்கீகாரம் வழங்கப்பட்டு மற்றும் பரிந்துரை செய்யப்பட்டால், அதன் பயன்பாடு ஆபத்தைவிட நன்மையானதாகவே இருக்கும். இந்த தடுப்பூசி மருந்துகளின் இதுவரையான அனுபவங்கள் இதைத் தெளிவாகக் காட்டிநிற்கின்றன.

கொவிட்-19 விளைவுகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்

ஒரு தொற்றுநோயின் பின்பாக நீண்ட காலம் தொடரக்கூடிய உடல் நலப் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம் (நீண்ட கொவிட்)-உதாரணமாக கடுமையான வேலைகளின்போது மூச்சுத் திணறல் அல்லது சோர்வு ஏற்படலாம். இது இளையோருக்கு, உடல்நலமான நபர்களுக்கும் ஏற்படலாம். நீங்கள் தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொண்டால், நோய் ஏற்படுவதையும் சிலவேளைகளில் நீண்ட காலம் தொடரும் ஆபத்துக்களையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம். இதன்போது வித்தியாசப்படுவது என்னவென்றால், சுவிசில் பாவிக்கப்படும் கொவிட்-19-தடுப்பு மருந்துகளை ஏற்றியபின்பு ஏற்படும் கடுமையான பக்கவிளைவுகள் மிகவும் அரிதாகவே உள்ளது. இதனால் பின்விளைவுகளை எதிர்பார்க்கத் தேவையில்லை.

பாதுகாப்பான முறையில் நோய் எதிர்ப்புச்சக்தியைப் பெறல்

தொற்றலாம் மற்றும் நோய் ஏற்படலாம் என்பதற்காக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியைப் பெறுமாறு பரிந்துரைக்கப்படவில்லை. மாறாக இதனால் கடுமையான போக்கிற்கும் நீண்டகால விளைவுகளுக்கும் வழிவகுக்கலாம். கொவிட்-19-தடுப்பூசியால் நீங்கள் கொரொனா வைரஸ் தொற்றிவிடும் என்ற ஆபத்து இல்லாமல், நீண்ட காலத்துக்கு கட்டுப்பாட்டுடனான பாதுகாப்பைப் பெறமுடியும். தற்போதைய ஆய்வுகளின்படி தடுப்பூசி ஆகக்குறைந்தது பன்னிரெண்டு மாதங்களுக்கு நோய் ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாப்பை வழங்குகின்றது. இதன்பின்பு நோயின் கடுமையான போக்குக்கான பாதுகாப்பு மக்களுக்குமத்தியில் குறைவடையும் என்பதற்கு தற்போது எவ்வித ஆதாரங்களும் இல்லை. அத்துடன் ஏற்கனவே கொரொனா வைரஸ் பரிசோதனையில் சாதகமாக வந்த நபர்களும், இயலுமானவரை தொற்று ஏற்பட்டு மூன்று மாதங்களுக்குள் ஒருமுறை தடுப்பூசி ஏற்றிக்கொள்ள வேண்டும். இதனால் அவர்கள் சிறப்பாக மற்றும் நீண்ட காலத்துக்கு ஒரு புதிய தொற்று ஏற்படுவதிலிருந்து பாதுகாப்பைப் பெறுவார்கள்.

சுகாதாரத்துறைசார் நபர்களுக்கு உதவுங்கள்

இந்தத் தொற்றுநோயால் சுகாதாரத்துறை ஊழியர்கள் மற்றும் சுகாதாரத்துறை நடைமுறைகள் சிலவேளைகளில் கடுமையான அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாகியுள்ளது. தடுப்பூசியால் பெறும் பாதுகாப்பால், கடுமையான கொவிட்-19-நோய்க்கான சிகிச்சை உங்களுக்குத் தேவைப்படாது. இதன்மூலம், சுகாதாரத்துறை நடைமுறைகளில் உள்ள சுமைகளைக் குறைக்க நீங்கள் உதவுகின்றீர்கள். வேறு நோய்கள் மற்றும் அவசர வேளைகளிலான சிகிச்சைகள் தொடர்ந்தும் இயலுமானதாக உள்ளது.

சூழலில் உள்ள மக்களைப் பாதுகாப்பது

தடுப்பூசியால், உங்களுக்குத் தொற்று ஏற்படுவது மற்றும் பிறருக்குத் தொற்றச் செய்யும் ஆபத்து மிகக் குறைவாக உள்ளது. தடுப்பூசி முற்றிலும் பரவுவதைத் தடுக்காது விட்டாலும், குறிப்பாகப் பாதிக்கப் படக்கூடிய நபர்களை நீங்கள் பாதுகாக்கலாம். உதாரணமாக பலவீனமான நோயெதிர்ப்புச்சக்தி உள்ளவர்களுக்கு தடுப்பூசி சிறப்பான பலனைத்தராது. மேலும் உங்கள் தடுப்பூசி, மருத்துவ காரணங்களால் தடுப்பூசி ஏற்றமுடியாத மக்களையும், அதேபோன்று இதுவரை தடுப்பூசி ஏற்ற அனுமதியற்ற சிறுவர்களையும் பாதுகாக்கின்றது. அதாவது எவ்வளவு அதிகம் நபர்களுக்குத் தடுப்பூசி ஏற்றப்படுகின்றதோ, அவ்வளவு குறைவான நபர்கள் கொவிட்-19 நோயால் பாதிக்கப்படுவார்கள் என்பதுடன் வேறு நபர்களுக்குத் தொற்றச் செய்வார்கள்.

உளரீதியான ஆரோக்கியத்தைப் பலப்படுத்துங்கள்

இந்தத் தொற்றுநோயான கொரொனா வைரஸ் பரவலால் எமது சக மனிதர்களுடனான தொடர்பு குறைவடைந்துள்ளது. இதனால் நல்வாழ்வு பாதிக்கப்படலாம் மற்றும் உளரீதியான நோய்கள் தாக்கலாம் அல்லது அதிகரிக்கலாம். கொவிட்-19-தடுப்பூசியால் கிடைக்கும் பாதுகாப்பு, பயத்தைக் குறைக்க மற்றும் தொடர்புகளை மீளவும் நிதானமாக மாற்ற உதவலாம். தடுப்பூசியானது எமது சக மனிதர்களுடனான தோழமைக்கு ஒரு சான்றாகும்.

தொற்றுநோயின் விளைவுளுக்காகப் போராடுவது

குறைவான நபர்களுக்கு கொவிட்-19 நோய் ஏற்பட்டிருந்தால் மீளவும் அன்றாட சாதாரண வாழ்க்கை சாத்தியமாகும். தொற்றுநோயைக் கட்டுப்படுத்தவும் வாழ்வில் கவலைகளற்ற மகிழ்வுடன் இயல்பு நிலைக்குத் திரும்ப, சுகாதாரம்- மற்றும் நடைமுறை விதிகளைக் கடைப்பிடிக்க, தடுப்பூசியே ஒரு பயன்தரும் வழியாகும். சுவிசில் எவ்வளவு நபர்களுக்குத் தடுப்பூசி ஏற்றப்படுகின்றதோ, அவ்வளவு விரைவாக ஏனைய நடவடிக்கைகள் அகற்றப்படலாம். தடுப்பூசியால் நீங்கள் உங்கள் தனிப்பட்ட உடல்நலத்திற்கும், பிறரின் ஆரோக்கியத்திற்கும் -சுவிசில், ஐரோப்பாவில், உலகில் ஒரு முக்கிய பங்களிப்பை வழங்குகின்றீர்கள்.