நோயாளியின் பெயர்	
வயது	
ஒரு மணிநேரத்தில் உள்ளெடுக்க வேண்டிய நீராகாரத்தின் அளவு	
அடுத்த முழு குருதி எண்ணிக்கைப் பரிசோதனை (FBC) செய்ய வேண்டிய நாள் மற்றும் நேரம்	

டெங்கு நோயாளியை வீட்டில் வைத்துப் பராமரிப்பதற்கான அறிவுரைகள்

- டெங்கு NS1 பரிசோதனை மூலம் உறுதிப்படுத்தப்பட்ட எல்லா நோயாளிகளையும் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்க வேண்டிய கட்டாயம் இல்லை.
- ஒரு எதிர்மறை NS1 பரிசோதனை முடிவானது டெங்கு நோய் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தாது.
- தகுதி வாய்ந்த ஒரு மருத்துவரின் ஆலோசனையின் படியே டெங்கு நோயாளியின் வீட்டு பராமரிப்பானது முன்னெடுக்கப்பட வேண்டும்.
- நாளாந்த முழு குருதி எண்ணிக்கைப் பரிசோதனையின் (FBC) குருதிச்சிறுத்தட்டு (பிளேட்லெட் – Platelet) எண்ணிக்கைக்கு ஏற்பவே வைத்தியசாலையில் அனுமதிப்பதற்கான முடிவானது எடுக்கப்படும்.

இலகுவான வீட்டு பராமரிப்பிற்காக நோயின் ஆரம்ப நிலையின் போது பின்பற்ற வேண்டிய அறிவுறுத்தல்கள்

1. <u>ஓய்வு</u>

உடல் ஓய்வானது அதிகமாக பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. நீங்கள் வீட்டில் தங்கி ஓய்வெடுத்தல் அவசியம்.

2. <u>காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தல்</u>

- பரசிட்டமோலை மாத்திரம் பயன்படுத்தவும்.
- காய்ச்சலைக் குறைக்க ஒருபோதும் **இபுபுருபன், டைக்லோபினாக், மேபனமிக் அசிட் மற்றும் செலெகோக்சிப்** போன்ற **NSAIDS** மருந்துகளைப் பாவிக்க வேண்டாம்.
- காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்த ஒருபோதும் **ப்ரட்னிசொலோன்** , **டெக்சாமேதசோன்** போன்ற **ஸ்ரோயிட்** மருந்துகளைப் பாவிக்க வேண்டாம்.
- பரசிட்டமோல் அளவு மற்றும் காய்ச்சலைக் கட்டுப்படுத்தல் தொடர்பில் உங்களது வைத்தியரின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றவும்.
- ஒத்தடம் பிடித்தல் – உடலில் உஷ்ணம் இருக்கும் போது, தூய்மையான துவாயை மிதமான சூடுள்ள நீரில் தோய்த்து, மேலதிக நீரை பிழிந்து அகற்றிய பின் அதைக்கொண்டு நோயாளியின் உடலை துடைக்கவும். இது காய்ச்சலை விரைவாக குறைக்க உதவும்.

3. எப்போது அல்லது எவ்வளவு காலத்துக்கு ஒரு தடவை முழு குருதி எண்ணிக்கைப் பரிசோதனை (FBC)செய்யப்பட வேண்டும்?

- உங்களது வைத்தியரது பரிந்துரைக்கு ஏற்ப முழு குருதி எண்ணிக்கைப் பரிசோதனையை 8 மணித்தியாலத்துக்கு ஒரு தடவை அல்லது 12 மணித்தியாலத்துக்கு ஒரு தடவை செய்யவும்
- இயலுமானவரை விரைவாக(குறைந்தளவு 2 மணித்தியாலங்களுக்குள்) உங்களது பரிசோதனை அறிக்கையை வைத்தியரிடம் காண்பித்து தேவையான மருத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக் கொள்ளவும்.
- குறுதிச் சிறுத்தட்டு எண்ணிக்கை 130000 இற்கு குறைந்திருப்பின் உடனடியாக வைத்தியரை அணுகவும்.
- வைத்தியரைக் காண வரும் போது உங்களது பரிசோதனை அறிக்கைகள் அனைத்தையும் கொண்டுவரவும்.

4. உணவு

- பசி இருக்குமிடத்து எளிமையான உணவுகளை உட்கொள்ளவும்.
- சிவப்பு அல்லது மண்நிற உணவு மற்றும் நீராகாரங்கள் மலம் அல்லது வாந்தியுடன் குருதி வெளிவருகிறதா என அவதானிப்பதில் குழப்பங்களை விளைவிக்கும். எனவே இவற்றைத் தவிர்க்கவும்

5. நீராகாரங்கள்

- வெறும் நீரை மட்டும் உள்ளெடுக்காது, கனியுப்புக்களைக் கொண்ட பழச்சாறு, வெள்ளை அரிசிக் கஞ்சி, ஜீவனி, இளநீர் போன்ற நீராகாரங்களை அதிகளவு எடுக்கவும்.
- சாதாரணமாக கழிக்கும் சிறுநீரின் அளவை பேணும் வகையில் போதுமானளவு நீராகாரங்களைக் குடிக்கவும்.
- உங்களது உடல் நிறையை கிலோகிராமில் நிறுக்கவும். நிறை 30kg இற்கும் 50 kg இற்கும் இடையில் இருப்பின் ஒரு மணித்தியாலத்துக்கு உங்கள் நிறையின் இரு மடங்கு ml நீராகாரத்தை உள்ளெடுக்கவும்
- உங்கள் உடல் நிறை 30 kg ஐ விட குறைவாக இருப்பின் தேவையான நீராகாரத்தின் அளவு மாறுபடும். உடல் நிறை 50 kg ஐ விட அதிகம் எனின் ஒரு மணித்தியாலத்துக்கு 100ml திரவ ஆகாரத்தை உள்ளெடுக்கவும்.

உடல் நிறை	ஒரு மணி நேரத்தில் உள்ளெடுக்கவேண்டிய நீராகாரத்தின் அளவு
5kg	20ml
10 kg	40 ml
20 kg	60 ml
30 kg	70 ml
40 kg	80 ml
50 kg	100 ml
50 kg ஐ விட கூடிய நிறை	100 ml

- உங்களது நிறைக்கு ஏற்ற, ஒரு மணி நேரத்தில் உள்ளெடுக்க வேண்டிய திரவ ஆகாரத்தின் சரியான அளவை வைத்தியரிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்க
- உள்ளெடுக்கும் நீராகாரத்தை அளவிட நியமமான அளவிடை கொண்ட கோப்பையைப் பாவிக்கவும்.

அளவு முகவை

கோப்பை (200ml)

கண்ணாடி குவளை (300 ml)

6. வெளியேறும் சிறுநீரின் அளவு

- நீங்கள் ஒரு மணிநேரத்தில் உங்கள் நிறைக்கு(kg இல்) சமமான அளவு ml சிறுநீரை வெளியேற்றும் வகையில் போதுமானளவு நீராகாரத்தை உள்ளெடுக்க வேண்டும். இது உடல் நீர்இழப்பு நிலைக்கு உள்ளாவதைத் தடுக்கும்.
- நான்கு மணித்தியாலங்களுக்கு ஒரு தடவை சிறுநீர் கழிப்பதுடன், வெளியேறும் அளவையும் அளவிட வேண்டும்.

உடல் நிறை (kg இல்)	ஒரு மணித்தியாலத்தில் கழிக்கப்பட வேண்டிய சிறுநீரின் அளவு.	நான்கு மணித்தியாலங்களில் கழிக்கப்பட வேண்டிய சிறுநீரின் அளவு.
20 kg	20ml	80 ml
40 kg	40 ml	160 ml
60 kg	60 ml	240 ml

- எதிர்பார்க்கப்பட்ட அளவை விட சிறிதளவு அதிகமான சிறுநீர் வெளியேற்றப்படின் எது வித பிரச்சனையும் இல்லை.
- கழிக்கும் சிறுநீரின் அளவு எதிர்பார்க்கப்பட்ட அளவை விட குறைவாக இருப்பின் சிறுநீரின் அளவை சரியான முறையில் பேணும் பொருட்டு மேலதிக திரவ ஆகாரத்தை உள்ளெடுக்க வேண்டியது அவசியம்.
- நோயாளிக்கு தாகம் எடுத்தால், தாகம் குறையும் வரை நாளொன்றுக்கு 3-4 தடவைகள் வரை மேலதிக திரவ ஆகாரங்களை எடுக்கலாம்.
- நோயாளிக்கு தாகம் தொடர்ந்து இருப்பின் இயலுமானவரை விரைவாக வைத்தியரை அணுகவும்.

உள்ளெடுக்கப்பட்ட நீராகாரத்தின் அளவு, வெளியேறிய சிறுநீர் அளவு என்பவற்றை நேரத்துடன் குறித்து வைத்தல் அவசியம். வைத்தியரிடம் செல்லும் போது அதனை எடுத்துச் செல்லவும்.
அதற்காக கீழுள்ளது போன்ற அட்டவணையைப் பாவிக்கலாம்.

திகதி மற்றும் நேரம்	உள்ளெடுக்கப்பட்ட நீராகாரத்தின் அளவு (ml)	திகதி மற்றும் நேரம்	வெளியேறிய சிறுநீர் அளவு (ml)

பின்வரும் அறிகுறிகள் காணப்படின் உடனடியாக மருத்துவ ஆலோசனையை நாடவும்.

1. தொடர்ச்சியான வயிற்றோட்டம் அல்லது வாந்தி
   (இது உடலின் நீர்ச் சத்து இழப்பை ஏற்படுத்துவதால்)
2. தீவிர உடல் இளைப்பு அல்லது சோம்பல்தன்மை
3. இரத்தப்போக்கு (உடலின் எந்த பகுதியில் இருந்தும்)
4. கடுமையான தலைவலி
5. கடுமையான வயிற்று வலி

இது தவிர வேறு ஏதாவது உடல் உபாதைகள் இருப்பினும் எது வித தாமதமும் இன்றி வைத்தியசாலையை நாடவும்.

வேறு நோய்கள் போல் இன்றி டெங்கு நோயின் போது காய்ச்சல் குறைவது நோய் குணமடைவதைக் குறிக்காது. ஏனெனில் காய்ச்சல் குறையும் போதே டெங்கு நோயின் சிக்கல்கள் ஆரம்பிக்கும்.

Epidemiology Unit
Ministry of Health

தொற்றுநோய் விஞ்ஞானப் பிரிவு

சுகாதார, போஷணை மற்றும் சுதேஷ வைத்திய அமைச்சு

தேசிய டெங்கு கட்டுப்பாட்டுப் பிரிவு