

Protect yourself and others from getting sick

Wash your hands



- after coughing or sneezing
- when caring for the sick
- before, during and after you prepare food
- before eating
- after toilet use
- when hands are dirty
- after handling animals or animal waste



World Health
Organization

DIFFERENCES BETWEEN COLD, SEASONAL FLU & H1N1 SYMPTOMS

SYMPTOM	COLD	SEASONAL FLU	H1N1
FEVER	Fever is rare.	Fever is common.	Fever is usually present with H1N1 in up to 80% of cases with a temperature of 101°F.
COUGHING	A hacking, productive (mucus-producing) cough is often present.	A non-productive (dry and hacking/ non-mucus producing) cough is often present.	A non-productive (dry and hacking/ non-mucus producing) cough is usually present.
ACHES	Slight body aches and pains can be present.	Moderate body aches are common.	SEVERE aches and pains are common.
STUFFY NOSE	Stuffy nose is commonly present with a cold. Typically resolve spontaneously within a week.	A runny nose is commonly present.	Stuffy nose is NOT commonly present.
CHILLS	Chills are NOT common.	Chills are mild to moderate.	60% of people experience chills.
TIREDFNESS	Tiredness tends to be fairly mild.	Tiredness is moderate and more likely referred to as a lack of energy.	Tiredness is moderate to severe.
SNEEZING	Sneezing is commonly present.	Sneezing is commonly present.	Sneezing is NOT common.
SYMPTOM ONSET	Cold symptoms tend to develop over a few days.	Symptoms tend to develop over a few days. Include flushed face, loss of appetite, dizziness and/or vomiting/nausea. Symptoms usually last 4-7 days, depending on the individual. Diarrhea is also common.	H1N1 has a rapid onset within 3-6 hours. H1N1 hits hard and fast. Includes sudden symptoms like high fever, aches and pains. Symptoms usually last 4-7 days, depending on the individual. Diarrhea is also common.
HEADACHE	A headache is NOT common.	A headache is fairly common.	A headache is VERY common and present in 80% of cases.
SORE THROAT	Sore throat is commonly present.	Sore throat is commonly present.	Sore throat is NOT commonly present.
CHEST DISCOMFORT	Chest discomfort is mild to moderate.	Chest discomfort is moderate. <i><u>If it turns severe, seek immediate medical attention!</u></i>	Chest discomfort is often SEVERE .

Help Us To Help You



இன்ஃப்ளூயன்சா A (H1N1) (பன்றிக் காய்ச்சல்)

தடுக்கும் முறைகள்



இருமல் போதும், தும்மல் போதும் உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை கைக்கூட்டை அல்லது துணியால் மூடிக் கொள்ளுங்கள்



உங்களுக்கு, காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் தொண்டை, வலி போன்ற அறிகுறிகள் தென்பட்டால், உடனே அருகில் உள்ள மருத்துவரை அணுகவும்



உங்கள் கைகளை அடிக்கடி சோப்பு போட்டு நனிக் கழுவங்கள்



சுடுதல் காய்ச்சல் அறிகுறி இருப்பின், பள்ளி, பணி மற்றும் பொது இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்த்தல்



இருமல் மற்றும் தும்மலின் போது பயன்படுத்திய கைக்கூட்டை, மற்றும் இந்நூ துணிகளை நனிக் துவைத்து வெளியில் சுாய வைத்து பயன்படுத்தவும்



சுடுதல் காய்ச்சல் அறிகுறி தென்படின், மற்றவர்களிடம் இருந்து சுமார் 1 மீட்டர் இடைவெளி விட்டு விடை, நோய் பரவலை தவிர்த்தல்



கைகளைக் கழுவாமல் மூக்கை, வாய் மற்றும் கண்களை தொடாதீர்கள்



சுடுதல் காய்ச்சல் அறிகுறி இருந்தால் மற்றவர்களிடம் கை கழுவாதல் மற்றும் கழுவாதலை தவிர்த்தல்

➤ மருத்துவர் பரிந்துரை இல்லாமல் மருந்து உட்கொள்வதை தவிர்ப்போம்.
➤ நோய் அறிகுறி தென்பட்டால் மருத்துவரை உடனடியாக அணுகவும்.

அவசர உதவிக்கு

24மணி நேர கட்டுப்பாட்டு மையம்
044 - 24350496 / 044 - 24334811
9444340496 / 9361482899

கூடுதல்
தகவல்களுக்கு



Raja National

Matriculation Higher Secondary School
Perumalpattu-602 024. Veppampattu RLY Station.

பன்றிக் காய்ச்சல் எச்1 என்1

உங்களையும், உங்கள் குடும்பத்தினரையும்
பன்றிக் காய்ச்சலில் இருந்து காத்தீடுங்கள்

அறிகுறிகள் குறித்து கவனமாக இருங்கள் !

காய்ச்சலுடன் இருமல், தொண்டை புண், மூக்கு ஒழுகுதல் மற்றும் அடைப்பு, மூச்சு விடுவதில் சிரமம்; கீதர அறிகுறிகள் - உடல் வலி, தலைவலி, சோர்வு, வயிற்றுப் போக்கு, வாந்தி மற்றும் சளியில் ரத்தம் வருதல்.

செய்யக் கூடியது மற்றும் செய்யக் கூடாததை பின்பற்றுங்கள்

செய்யக் கூடியது

- இருமும் போதும், தும்மும் போதும், வாய் மற்றும் மூக்கை கைக்குட்டை மற்றும் டிஷ்யூ பேப்பரால் மூட வேண்டும்.
- கைகளை, தண்ணீர் மற்றும் சோப்பு போட்டு அடிக்கடி கழுவவும்.
- கூட்டமான இடத்துக்கு செல்வதைத் தவிர்க்கவும்; பன்றிக் காய்ச்சல் பாதிக்கப்பட்ட நபரிடமிருந்து இரண்டு அடி தள்ளியே இருக்கவும்.
- காய்ச்சல், இருமல் மற்றும் மூக்கு ஒழுகுதல் இருந்தால், பொது இடங்களுக்கு செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- அதிகமான தண்ணீர் குடிக்கவும், சத்தான உணவு உட்கொள்ளவும்.
- நன்றாகத் தூங்கவும்.

செய்யக் கூடாதது

- கைகுலுக்கல் மற்றும் இதர தொடர்புகள்.
- பொது இடங்களில் எச்சில் துப்புவது.
- மருத்துவரின் பரிந்துரை இன்றி மருந்து உட்கொள்வது.

மேலும் விவரங்களுக்கு:

தொலைபேசி: 011- 23921401; நோய் தடுப்பு மையம்.

தேசிய நோய் தடுப்பு கட்டுப்பாட்டு மையம், டில்லி.



சுகாதாரம் மற்றும் குடும்ப நல அமைச்சகம்,

இந்திய அரசு

மருத்துவமனைகள் மற்றும்
மருந்து கடைகளில்
மருந்துகள் கிடைக்கின்றன,
வீவரங்களுக்கு
www.mohfw.nic.in.