இந்த குளிர் காலத்தில் உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள்

இந்த குளிர்காலத்தில் உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் பாதுகாக்க நீங்கள் செய்யக்கூடிய மிக முக்கியமான விஷயம் கோவிட்-19 மற்றும் சளிக்காய்ச்சல் (flu) தடுப்பூசிகளை செலுத்திக் கொள்வதே ஆகும் குறைவான அளவினரே இயற்கையாக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை வளர்த்துக் கொண்டிருக்க கூடும் என்பதால், இந்த குளிர் காலத்தில் அதிகப்படியானவர்களுக்கு சளிக்காய்ச்சல் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புகள் உள்ளன, மேலும் உங்களுக்கு சளிக்காய்ச்சல் மற்றும் கோவிட்-19 இரண்டும் ஒரே நேரத்தில் ஏற்பட்டால் நீங்கள் மோசமாக நோயால் பாதிக்கப்படக் கூடும். தென் கிழக்கு லண்டனிலுள்ள என் எச் எஸ் அனைத்தும் அந்த பகுதியில் வாழ்பவர்களை பாதுகாப்பாக இருக்கவும் அதேவேளை ஏற்கெனவே தடுப்பூசி செலுத்திக் கொண்ட ஆயிரக்கானோர் பட்டியலில் சேர்ந்துகொள்ளுமாறு வலியுறுத்தியுள்ளனர்.

கோவிட்-19 தடுப்பூசி செலுத்தல்

12–15: 12-15 வயதான பெரும்பாலானவர்களுக்கான தடுப்பூசி பாடசாலையிலோ அல்லது உள்ளூர் சமூக நிகழ்வுகளிலோ அளிக்கப்படும் தேசிய பதிவு சேவை மூலமும் அவர்கள் தடுப்பூசி செலுத்திக் கொள்வதற்கான முன்பதிவை மேற்கொள்ளலாம், மேலும் அவர்கள் முன்பதிவின்றி நேரடியாக வைத்தியசாலைகளுக்கும் (walk-in clinics) செல்லலாம். உடல்நலப் பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் தமது பொது மருத்துவர் (ஜி பி) அல்லது சிறப்பு வைத்தியரால் தொடர்புகொள்ளப்படுவார்கள்.

16+: நீங்கள் 16 வயதிற்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால் உங்கள் ஜி பி மூலமோ அல்லது தேசிய பதிவு சேவை மூலம் முன்பதிவின்றி செல்லும் வைத்தியசாலைக்கு நீங்கள் நேரடியாக செல்லும் தெரிவை தேர்ந்தெடுக்கலாம். இதற்கு பெற்றோர் அனுமதி தேவையில்லை.

பூஸ்டர் தடுப்பூசி:

உங்களுக்கு இரண்டாவது தவணை தடுப்பூசி செலுத்தப்பட்டு குறைந்தது மூன்று மாதங்களாகியிருந்தாலோ, அல்லது நீங்கள்:

- 16 வயதிற்கு மேற்பட்டவராக இருந்தால்.
- நீங்கள் 12-15 வயதிற்கு உட்பட்டவராக இருந்து கோவிட்-19 தொற்றால் கடுமையாக பாதிக்கப்படக் கூடிய உடல்நலப் பிரச்சனைகள் இருந்தால்

புதிய வயது குழுவினரும் தகுதி பெறக்கூடும். அண்மைய அறிவுரைகளுக்கு www.nhs.uk/wintervaccinations தயவு செய்து பார்க்கவும்.

மூன்றாவது அடிப்படை டோஸ்:

நீங்கள் 12 வயதிற்கு மேற்பட்டவராக இருந்து , உங்களது முதலாவது அல்லது இரண்டாவது தவணை செலுத்தப்படும் போது கடுமையாக பலவீனமடைந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டவராக இருந்தால், உங்களுக்கு மூன்றாவது தவணை தடுப்பூசி அளிக்கப்படும், அது பெரும்பாலும் நீங்கள் இரண்டாவது தவணை செலுத்திக் கொண்ட 8 வாரங்களுக்கு பிறகு இருக்கும். நீங்கள் உங்கள் மூன்றாவது தவணையை மருத்துவமனை சேவை, ஜி பி அல்லது பங்குபெறும் மருந்தகத்தில் பெற்றுக் கொள்ளலாம். சுகாதாரத்துறை வல்லுநர் ஒருவர் நீங்கள் தகுதியுடையவரா மற்றும் அதை செலுத்திக்கொள்ள சிறந்த நேரம் எது என்பது பற்றி அறிவுறுத்துவார்.

கூடுதல் தகவல் அல்லது உங்கள் தடுப்பூசியை நீங்கள் தவறவிட்டுள்ளீர்கள் என்று கவலைப்படுகிறீர்களா?

www.selondonccg.nhs.uk/covid19vaccine
www.nhs.uk/covid-vaccination

BOOST

இந்த குளிர் காலத்தில் உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள்

சளிக்காய்ச்சலுக்கான தடுப்பூசி பாதுகாப்பானது மற்றும் திறன்மிக்க தடுப்பூசியாகும். அது ஒவ்வொரு ஆண்டும் சளிக்காய்ச்சலால் கடுமையாக நோய்வாய்ப்படக் கூடிய ஆபத்திலுள்ள மக்களைப் பாதுகாக்க என் எச் எஸ்ஸால் அளிக்கப்படுகிறது. உங்களுக்கு கோவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்டிருந்தாலும், சளிக்காய்ச்சலுக்கான தடுப்பூசியை செலுத்திக் கொள்ளுவது பாதுகாப்பானது. அது உங்களுக்கு சளிக்காய்ச்சல் வராமல் இருப்பதற்கு மேலும் பயனுள்ளதாக இருக்கும். சிலர் சளிக்காய்ச்சல் மற்றும் கோவிட்-19 இற்கான பூஸ்டர் தடுப்பூசி இரண்டிற்குமே தகுதியுடையவர்களாக இருப்பார்கள். இந்த இரண்டு தடுப்பூசிகளும் உங்களுக்கு அளிக்கப்பட்டால், அதை ஒரே நேரத்தில் செலுத்துக் கொள்ளுவது பாதுகாப்பானது.

சளிக்காய்ச்சல் தடுப்பூசி

பெரியவர்கள்

சளிக்காய்ச்சலுக்கான இந்த தடுப்பூசி என் எச் எஸ் மூலம் இலவசமாக கீழ்க்கண்ட பெரியவர்களுக்கு அளிக்கப்படுகிறது:

- 50 வயது மற்றும் அதற்கு மேலானவர்கள் (இதில் 31 மார்ச் 2022 அன்று 50 வயதாகவுள்ளவர்களும் அடங்குவர்)
- குறிப்பிட்ட சில உடல்நலப் பிரச்சனை உள்ளவர்கள்
- கர்ப்பமாக உள்ளவர்கள்
- வதிவிட பராமரிப்பில் நீண்டகாலமாக இருப்பவர்கள்
- நீங்கள் பராமரிப்பாளர்களுக்கான கொடுப்பனவு பெறுபவர், அல்லது உங்களுக்கு சுகயீனம் ஏற்பட்டால் நீங்கள் முக்கியமாக பராமரிக்கும் வயதான அல்லது அங்கவீன நபர்கள் ஆபத்தில் இருக்கக் கூடிய நிலை இருந்தால்
- தொற்று ஏற்படக்கூடிய ஒருவருடன் நீங்கள் வ்சித்தால்
- ஒரு முன்னணி சுகாதார அல்லது சமூக பராமரிப்பு பணியாளராக இருந்தால்

பெரியவர்கள் தமக்கான என் எச் எஸ் சளிக்காய்ச்சல் தடுப்பூசியை தமது ஜி பி சர்ஜரி, இந்த சேவையை வழங்கும் மருந்தகம ஆகியவற்றிலிருந்தும் , நீங்கள் கர்ப்பமாக இருந்தால் அல்லது முன்கூட்டியே பதிவு செய்யப்பட்டு மருத்துவமனைக்கு வந்திருந்தால் உங்கள் பேறுகால செவிலியர் சேவையில் பெற்றுக் கொள்ளலாம்

சிறார்கள்

ஒசிறார்களுக்கு விரைவாக சளிக்காய்ச்சல் பற்றிக்கொள்ளவும் பரவவும் கூடும் அவர்களுக்கு தடுப்பூசி அளிப்பது, பச்சிளம் குழந்தைகள் மற்றும் வயதானவர்கள் போன்று எளிதில் சளிக்காய்ச்சலால் பாதிக்கப்படக் கூடிய மற்றவர்களையும் பாதுகாக்கிறது. சளி க்காய்ச்சலுக்கு மூக்கு வழியாக செலுத்தக்கூடிய ஸ்பிரே என் எச் எஸ்ஸில் இலவசமாகக் கிடைக்கும்.

- 31 ஆகஸ்ட் 2021 அன்று 2 அல்லது மூன்று வயதாகும் குழந்தைக்ள் - 1 செப்டம்பர் 2017 மற்றும் 31 ஆகஸ்ட் 2019 இடையே பிறந்தவர்கள்
- அனைத்து ஆரம்பப்பள்ளி சிறார்கள் (தொடக்க வகுப்பு முதல் 6 ஆம் வகுப்பு வரை)
- உயர்நிலைப்பள்ளியில் 7 ஆம் வகுப்பு முதல் 11 ஆம் வகுப்பு வரையிலுள்ள அனைத்து சிறார்கள்
- நீண்டகால சுகாதாரப் பிரச்சனைகள் உள்ள 2 முதல் 17 வயதிற்குட்பட்ட சிறார்கள்

நீண்டகாலமாக உடல்நலப் பிரச்சனைகளைக் கொண்டிருக்கும் 6 மாதங்கள் முதல் 2 வயதுடைய குழந்தைகளுக்கு சளிக்காய்ச்சல் ஏற்படும் ஆபத்து அதிகம் இருப்பதால் அவர்களுக்கு மூக்கு வழியாக அளிக்கப்படும் ஸ்பிரேவிற்கு பதிலாக சளிக்காய்ச்சல் தடுப்பூசி அளிக்கப்படும்.
சிறார்கள் தமக்கான சளிக்காய்ச்சல் தடுப்பூசியை தமது ஜி பி மூலமோ அல்லது சமூக மருத்துவமனை அல்லது தமது பாடசாலை தடுப்பூசி சேவை மூலமோ பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

கூடுதல் தகவல் அல்லது உங்கள் தடுப்பூசியை நீங்கள் தவறவிட்டுள்ளீர்கள் என்று கவலைப்படுகிறீர்களா?
www.nhs.uk/wintervaccinations