Health New Zealand
Te Whatu Ora

தகவல் தாள்

தட்டம்மை

தட்டம்மை மிகவும் எளிதில் பரவும் நோயாகும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாதவர்களிடையே இது மிக எளிதாகப் பரவுகிறது. தட்டம்மை மார்பு நோய்த்தொற்றுகள் மற்றும் மூளை வீக்கம் உள்ளிட்ட கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தும், இது மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுவதற்கான நிலை அல்லது மரணத்திற்கு கூட வழிவகுக்கும். தட்டம்மை ஒரு நபரின் நோய் எதிர்ப்பு அமைப்பை பலவீனப்படுத்தி, அவர்களின் ஆரோக்கியத்தில் நீண்டகால விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

எனக்கு தட்டம்மை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இருக்கிறதா என்பதை எப்படி அறிவது?

உங்களுக்கு பின்வருபவை இருந்தால், நீங்கள் தட்டம்மை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டவராகக் கருதப்படுகிறீர்கள்:

- தட்டம்மை முன்பு இருந்தது, அல்லது
- 12 மாத வயதிற்குப் பிறகு 2 தட்டம்மை தடுப்பூசிகள் பெற்றிருக்கிறீர்கள் (உதாரணமாக, தட்டம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி (மம்ப்ஸ்) மற்றும் ரூபெல்லா (MMR) தடுப்பு மருந்து).

நீங்கள் 1969-க்கு முன்பு நியூசிலாந்தில் பிறந்திருந்தால் அல்லது வாழ்ந்திருந்தால், உங்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இருக்க வாய்ப்புள்ளது, ஏனெனில் அதற்கு முன்பு கிட்டத்தட்ட அனைவருக்கும் தட்டம்மை இருந்தது. நீங்கள் 1969-க்கு முன்பு வேறொரு நாட்டில் வாழ்ந்திருந்தால், உங்கள் சுகாதார வழங்குனரிடம் ஆலோசிக்கவும்.

நீங்கள் தட்டம்மை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உள்ளவரா என்பதைச் சரிபார்ப்பதும், இதை உறுதிப்படுத்த நோய்த்தடுப்பு பதிவுகள் அல்லது சோதனை முடிவுகள் போன்ற மருத்துவ பதிவுகளைக் கண்டறிவதும் முக்கியம். உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை பரிசோதிப்பது பற்றிய மேலும் தகவலுக்கு info.health.nz/measles-immunity ஐப் பார்வையிடவும்.

தட்டம்மைக்கு எதிரான சிறந்த பாதுகாப்பு தடுப்பூசி ஆகும். தட்டம்மை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உங்களுக்கு இல்லையென்றால், **அல்லது உங்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இருக்கிறதா என்று உறுதியாக தெரியாவிட்டால்**, நீங்கள் தடுப்பூசி போட வேண்டும் (மேலும் தகவலுக்கு இந்த தகவல் தாளின் தடுப்பு பகுதியைப் படிக்கவும்).

உங்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இருந்து, தட்டம்மை நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருடன் நீங்கள் தொடர்பு கொண்டிருந்தால், மற்றவர்களைப் பாதுகாக்க நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டியதில்லை (வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும்) அல்லது வேறு எந்த சிறப்பு முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் எடுக்க வேண்டியதில்லை. ஏனெனில் நீங்கள் ஏற்கனவே தட்டம்மை நோயைப் பெறுவதிலிருந்தும் பரப்புவதிலிருந்தும் பாதுகாக்கப்பட்டுள்ளீர்கள்.

அறிகுறிகள் மற்றும் நோய்க்குறிகள் - நீங்கள் பார்க்க மற்றும் உணரக்கூடியவை

நீங்கள் தட்டம்மை உள்ள ஒருவருடன் தொடர்பில் இருந்த 7 முதல் 21 நாட்களுக்குள் தட்டம்மை நோய்க்குறிகள் தோன்றலாம், ஆனால் பொதுவாக 10 நாட்களுக்குள் அறிகுறிகள் தோன்றும்.

சிவப்பு, கருமையான சொறி | காய்ச்சல் | புண், நீர் நிறைந்த இளஞ்சிவப்பு கண்கள் | இருமல் | மூக்கொழுகல்

தட்டம்மையின் முதல் நோய்க்குறிகள் COVID-19 மற்றும் இன்ஃப்ளுயன்ஸா (காய்ச்சல்) போன்ற பிற சுவாச நோய்களைப் போலவே இருக்கும். தட்டம்மை நோயில், பொதுவாக மற்ற நோய்க்குறிகள் தோன்றிய 3 முதல் 5 நாட்களுக்குப் பிறகு சொறி தோன்றும். சொறி முகத்தில் தொடங்கி பின்னர் உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கும் பரவுகிறது. **உங்களுக்கு காய்ச்சல் மற்றும் சொறி இருந்து, மேலும் உங்களுக்கு தட்டம்மை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லை என்றால் (அல்லது உங்களுக்கு உறுதியாக தெரியவில்லை), சுகாதார ஆலோசனை நாடுதல் பிரிவில் உள்ள தகவல்களைப் பின்பற்றவும்.**

சுகாதார ஆலோசனையை நாடுதல்

உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் குடும்பத்தில் யாரோ ஒருவருக்கு தட்டம்மை இருப்பதாக நீங்கள் நினைத்தால், நீங்கள் வீட்டிலேயே இருந்து, உங்கள் பொது மருத்துவர், மருத்துவர், ஹௌரா அல்லது சுகாதார வழங்குநரை அழைக்க வேண்டும், அல்லது ஆலோசனைக்கு ஹெல்த்லைனை 0800 611 116 என்ற எண்ணில் எந்த நேரத்திலும் 24/7 இலவசமாக அழைக்கவும். **அவசரகாலத்தில் 111-ஐ அழைக்கவும்.**

நீங்கள் ஒரு சுகாதார வழங்குநரை சந்திக்கச் சென்றால், முன்கூட்டியே அழைப்பது முக்கியம். எனவே அவர்கள் மற்றவர்கள் நோய் தொற்றுக்கு ஆளாகாமல் இருக்கும்படி பாதுகாக்க முடியும். உங்கள் வருகையின் போது எப்பொழுதும் உங்கள் மூக்கு மற்றும் வாயை மறைக்கும், பயன்படுத்திவிட்டு தூக்கி எறியும் ஒரு முகமூடியை அணியுங்கள்.

தட்டம்மை எவ்வாறு பரவுகிறது?

தட்டம்மை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாதவர்களிடையே மிக எளிதாகப் பரவுகிறது. தட்டம்மை பாதிக்கப்பட்ட நபர் மற்றவர்களுக்கு அருகில் சுவாசிக்கும்போது, பேசும்போது, தும்மும்போது அல்லது இருமும்போது பரவுகிறது. தட்டம்மை உள்ளவர் வெளியேறிய பிறகு நீங்கள் ஒரு அறைக்குள் நுழைவதன் மூலமும் தட்டம்மை நோயைப் பெறலாம். தட்டம்மை உள்ள ஒருவரால் 18 பேருக்கு அதை பரப்பக்கூடும்.

தட்டம்மை நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நபர் தனக்கு அது இருப்பதை அறிவதற்கு முன்பே அதை மற்றவர்களுக்கு பரப்ப முடியும். சொறி தோன்றுவதற்கு 4 நாட்களுக்கு முன்பு முதல் 4 நாட்களுக்குப் பிறகு வரை இது நிகழலாம்.

தட்டம்மை நோயால் மிகவும் மோசமாகப் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்கள் யார்?

தட்டம்மை நோயால் பாதிக்கப்பட்ட மூன்றுபேரில் ஒருவர் மருத்துவமனைக்குச் செல்லும் அளவுக்கு நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பார்கள். இது யாருக்கு வேண்டுமானாலும் நடக்கலாம் என்றாலும், சிலருக்கு தட்டம்மை வந்தால் மிகவும் நோய்வாய்ப்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம். இதில் பின்வருபவர்கள் அடங்குவர்:

- 5 வயதிற்குக் குறைவான குழந்தைகள், குறிப்பாக 12 மாதத்திற்கு உட்பட்ட பச்சிளம் குழந்தைகள்
- பலவீனமான நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு உள்ள எவரும், கர்ப்ப காலத்தில் மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிறகு 6 வாரங்கள் வரை உட்பட (நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது உங்களுக்கு தட்டம்மை வந்தால், நீங்கள் மிகவும் நோய்வாய்ப்படலாம், மேலும் அது உங்கள் குழந்தைக்கும் தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும்).

மவோரி மற்றும் பசிபிக் மக்கள் மற்ற இனக்குழுக்களை விட தட்டம்மை நோயால் மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

எனக்கு தட்டம்மை வந்தால் என்ன ஆகும்?

உங்களுக்கு தட்டம்மை இருந்தால், சொறி தொடங்கிய பிறகு 4 நாட்கள் நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும் (அதாவது வீட்டிலேயே தங்குவது). இது தட்டம்மை நோயை நீங்கள் மற்றவர்களுக்கு பரப்புவதிலிருந்து தடுக்கிறது. பெரும்பாலான மக்கள் தட்டம்மையிலிருந்து மீள 1 முதல் 2 வாரங்கள் வரை எடுத்துக்கொள்வதால், உங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட்ட காலத்தின் முடிவில் பணி அல்லது பள்ளி போன்ற உங்களுடைய வழக்கமான நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புவதற்கு போதுமான அளவு உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருக்கலாம். குணமடைய உங்களுக்கு நேரம் ஒதுக்குவது முக்கியம்.

உங்கள் பொது சுகாதார சேவை குழுவினர் உங்களைத் தொடர்பு கொண்டு, தேவையான தகவல்களையும் ஆதரவையும் வழங்குவார்கள். இதில் பின்வருபவை அடங்கும்:

- உங்கள் நோய்க்குறிகள் மற்றும் நல்வாழ்வை பரிசோதித்தல்
- நீங்கள் தட்டம்மையைப் பரப்ப முடிந்த நிலையில் இருந்த போது எங்கு சென்றீர்கள், யாருடன் நேரம் செலவிட்டீர்கள் என்று உங்களிடம் கேட்பது
- உங்கள் நோய்க்குறிகள் மோசமடைந்தால் என்ன செய்வது என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா என்பதை உறுதி செய்தல்.

நான் தட்டம்மை தொற்றுக்கு ஆளாகியிருந்தால் என்ன நடக்கும்?

நீங்கள் தட்டம்மை நோயால் பாதிக்கப்பட்டவருடன் தொடர்பில் இருந்து இருந்தால், நீங்கள் 'நெருங்கிய' அல்லது 'சாதாரண தொடர்பு' கொண்டவராக அடையாளம் காணப்படலாம். ஒரு நெருங்கிய தொடர்புக்கு தட்டம்மை வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய நடவடிக்கைகள், உங்களுக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லையா, பகுதியளவு தடுப்பூசி போடப்பட்டதா அல்லது தட்டம்மை நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உள்ளதா என்பதைப் பொறுத்தது.

உங்கள் பொது சுகாதார சேவை குழு உங்களைத் தொடர்புகொண்டு உங்களுக்கு ஆதரவையும் நீங்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது பற்றிய கூடுதல் தகவல்களையும் வழங்கும். அவர்கள் உங்கள் பதிவுகளைச் சரிபார்ப்பார்கள், மேலும் நீங்கள் தட்டம்மைக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உள்ளவரா என்பதைச் சரிபார்க்க ஒரு இரத்தப் பரிசோதனை செய்யச் சொல்லலாம்.

உங்களுக்கு **நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லை** என்றால், நீங்கள் தட்டம்மை நோயால் பாதிக்கப்படவும் மேலும் பிறருக்கு பரப்பவும் ஆபத்து உள்ளது. தட்டம்மை மற்றவர்களுக்கு பரவுவதைத் தடுக்க நீங்கள் தனிமைப்படுத்தப்பட வேண்டும் (வீட்டிலேயே தங்கியிருக்க வேண்டும்).

உங்களுக்கு **தட்டம்மை தடுப்பூசி ஒரு முறை மட்டுமே போடப்பட்டிருந்தால்,** நீங்கள் **பகுதி அளவு தடுப்பூசி** செலுத்தப்பட்டவராகக் கருதப்படுகிறீர்கள். **இதன் பொருள், தட்டம்மைக்கு முழு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இல்லாமல் இருக்கலாம்,** மேலும் நீங்கள் தட்டம்மை நோயால் பாதிக்கப்படவும் பிறருக்கு பரப்பவும் ஆபத்து உள்ளது. நீங்கள் செய்ய வேண்டியது:

- மருத்துவ நிலையங்கள், பள்ளிகள் மற்றும் ஆரம்பகால கற்றல் சேவைகள் போன்ற தட்டம்மை எளிதில் பரவக்கூடிய இடங்களைத் தவிர்க்கவும்.
- தட்டம்மையால் மிகவும் நோய்வாய்ப்படக் கூடியவர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள் (தட்டம்மை நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்படும் அபாயம் உள்ளவர்கள் யார் என்பதைப் பற்றி மேலே உள்ள பகுதியைப் படியுங்கள்)
- தட்டம்மை நோய்க்குறிளைத் தொடர்ந்து கண்காணிக்கவும். இந்த நோய்க்குறிகளில் ஏதேனும் உங்களுக்கு ஏற்பட்டால், அது உங்களுக்கு தட்டம்மை இருப்பதைக் குறிக்கலாம். எனவே, நீங்கள் தனிமைப்படுத்திக் கொள்வது (வீட்டிலேயே இருப்பது) மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுவது மிகவும் முக்கியம்.

உங்களுக்கு **நோய் எதிர்ப்பு சக்தி** இருந்தால், உங்களுக்கு தட்டம்மை நோய் பரவுவதும் மற்றும் நீங்கள் அதை பரப்பும் வாய்ப்பு மிகக் குறைவு. எனவே நீங்கள் நலமாக இருந்தால், வேலை, பள்ளி போன்ற உங்கள் வழக்கமான செயல்பாடுகளைத் தொடரலாம். சாத்தியமில்லாத சந்தர்ப்பத்தில் உங்களுக்கு தட்டம்மை நோய்க்குறிகள் ஏற்பட்டால், நீங்கள் உடனடியாகத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் (வீட்டிலேயே இருக்க வேண்டும்) மற்றும் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள மருத்துவ ஆலோசனை பெறும் பிரிவைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

தடுத்தல்

தட்டம்மையிலிருந்து மக்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள தடுப்பூசி போடுவதே சிறந்த வழியாகும். 12 மாத வயதிற்குப் பிறகு 2 தட்டம்மை தடுப்பூசிகள் (உதாரணமாக, தட்டம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி (மம்ப்ஸ்) மற்றும் ரூபெல்லா (MMR) தடுப்பு மருந்து) பெற்றவர்களில் 99% பேர், தட்டம்மையைப் பெறுவதிலிருந்தும் மற்றவர்களுக்குப் பரப்புவதிலிருந்தும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெறுகிறார்கள்.

- குழந்தைகளுக்கு பொதுவாக முதல் MMR தடுப்பூசி 12 மாத வயதிலும், இரண்டாவது தடுப்பூசி 15 மாத வயதிலும் போடப்படுகிறது. உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான நேரத்தில் தடுப்பூசி போடுவது அவர்களைப் பாதுகாக்க சிறந்த வழியாகும்.
- 18 வயதிற்குக் குறைவான அனைவருக்கும் MMR தடுப்பூசி **இலவசமாக** வழங்கப்படுகிறது. மேலும், நியூசிலாந்து இலவச சுகாதார சேவைக்கு தகுதியான 18 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கும் இது இலவசம். பொது நிதியுதவி பெறும் சுகாதாரப் பராமரிப்புக்கான தகுதி பற்றிய தகவலுக்கு பார்வையிடவும் பொது நிதியுதவி சுகாதார சேவைகளைப் பெறுங்கள் | நியூசிலாந்து அரசு.
- உங்கள் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பை பலவீனப்படுத்திய ஒரு உடல்நலப் பிரச்சினை இருந்தால், MMR தடுப்பூசியைப் பெற முடியுமா என்று சரிபார்க்க உங்கள் சுகாதார வழங்குநரிடம் பேசுங்கள்.
- நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது உங்களால் MMR தடுப்பூசியை பெற முடியாது, ஆனால் பிரசவத்திற்குப் பிறகு MMR தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ளலாம், மேலும் தாய்ப்பால் கொடுக்கும் போது இதைப் பெறுவது பாதுகாப்பானது. நீங்கள் கர்ப்பம் தரித்தலை திட்டமிடுகிறீர்கள் என்றால், தட்டம்மைக்கு எதிராக முழுமையாக நோய்த்தடுப்பு செய்யப்பட்டுள்ளீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துவது முக்கியம் ஆகும்.
- நீங்கள் தட்டம்மைக்கு 2 தடுப்பூசிகள் போட்டுக் கொண்டீர்களா என்று உங்களுக்குத் தெரியாவிட்டால், மற்றொரு MMR தடுப்பூசியைப் பெற பரிந்துரைக்கப்படுகிறது (கூடுதல் அளவுகளைப் பெறுவது பாதுகாப்பானது).

MMR தடுப்பூசி குறித்து மேலும் தகவல்களுக்கு info.health.nz/MeaslesVaccine இணையதளத்தைப் பார்வையிடுங்கள்.

தடுப்பூசி போட உங்கள் பொது மருத்துவர், மருத்துவர், ஹௌரா அல்லது சுகாதார வழங்குநரைத் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது தடுப்பூசி உதவி ஹெல்ப்லைனை 0800 28 29 26 என்ற எண்ணில் (திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8.30 முதல் மாலை 5.00 வரை) இலவசமாக அழைக்கவும். இந்த சேவையில் மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர்கள் உள்ளனர், மேலும் நீங்கள் ஒரு மவோரி அல்லது பசிபிக் ஆலோசகர், ஒரு மாற்றுத்திறனாளி ஆலோசகருடன் பேசலாம் அல்லது NZ ரிலேவைப் பயன்படுத்தலாம். info.health.nz/bookavaccine என்ற இணையதளத்தில் தடுப்பூசிக்கான சந்திப்பையும் நீங்கள் முன்பதிவு செய்யலாம். பல மருந்தகங்கள் MMR தடுப்பூசியை வழங்குகின்றன, மேலும் சில மருந்தகங்கள் குழந்தைகளுக்கு தடுப்பூசியும் போடலாம். இந்த வழங்குநர்களை healthpoint.co.nz/immunisation என்ற இணையதளத்தில் காணலாம்.

மேலும் தகவலுக்கு:

- ஹெல்த் நியூஸிலாந்து | Te Whatu Ora info.health.nz/measles என்ற இணையதளத்தை பார்வையிடவும்.
- நீங்கள் காது கேளாதவராகவோ, கேட்கும் திறன் குறைந்தவராகவோ, காது மற்றும் பார்வையற்றவராகவோ அல்லது பேச்சுத் தொடர்பு சிரமங்களைக் கொண்டவராகவோ இருந்தால், இலவச NZ ரிலே சேவைகள் nzrelay.co.nz என்ற இணையதளத்தில் கிடைக்கின்றன.
- இலவச சுகாதார ஆலோசனை மற்றும் அடுத்து என்ன செய்வது என்பது குறித்த தகவலுக்கு ஹெல்த்லைனை **0800 611 116** என்ற எண்ணில் 24/7 எந்த நேரத்திலும் அழைக்கவும். நீங்கள் காலை 8 மணி முதல் இரவு 8 மணி வரை அழைத்தால், நீங்கள் மவோரி மருத்துவரிடம் பேச தேர்வு செய்யலாம். மொழிபெயர்த்துரைப்பாளர் சேவைகள் மற்றும் NZ ரிலே ஆதரவும் கிடைக்கின்றன.
- கிராமப்புறங்களில் வசிப்பவர்கள் அல்லது வருகை தருபவர்கள், Ka Ora டெலிகேர் **0800 2 KA ORA (0800 252 672)** அல்லது www.kaora.co.nz என்ற இணையதளத்தில் வேலை நேரத்திற்குப் பிறகு ஒரு மருத்துவரைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
- மாற்றுத்திறனாளிகள் ஆதரவுக்கான பிரத்யேக ஹெல்ப்லைன் திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை காலை 8.00 மணி முதல் மாலை 5.00 மணி வரை கிடைக்கிறது. உதவி மற்றும் தகவலுக்கு **0800 11 12 13** என்ற எண்ணில் இலவசமாக அழைக்கவும் அல்லது **8988** என்ற எண்ணுக்கு குறுஞ்செய்தி அனுப்பவும் அல்லது healthpoint.co.nz/disability-helpline என்ற இணையதளத்தைப் பார்வையிடவும்.

HE5000-TAM Measles | DEC 2025
This resource is available from healthed.govt.nz or your local Authorised Provider.

Health New Zealand
Te Whatu Ora