



கோவிட்-19 உலகளாவியப் பெருந்தொற்று (கொரோனா)

உலகளாவியப் பெருந்தொற்று என்றால் என்ன?

புதியதாக ஒரு தொற்று நோய் உலகம் முழுவதும் பரவுவதை உலகளாவிய பெருந்தொற்று என்கிறோம். இது நாடு, கண்டம் என பல சர்வதேச எல்லைகளைக் கடந்து அதிக எண்ணிக்கையிலான மக்களை பாதிக்கிறது. இது ஒரு புதிய நோய் என்பதால் பெரும்பாலான மக்களுடைய உடலில் இந்நோய்கிருமியை எதிர்கொள்ளத் தேவையான எதிர்ப்பாற்றல் உற்பத்தி ஆவதில்லை. ஆதலால், இப்பெருந்தொற்றின் தீவிரமும் அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புகளும் மிகவும் அதிகமாக உள்ளது. இத்தொற்று அதிகமான நபர்களுக்கு பரவுகின்றது என்ற போதும், அதில் குறைவான சதவீதத்தினர்தான் கடுமையான பாதிப்புக்கு ஆளாகின்றனர். இருப்பினும், பாதிக்கப்பட்டோரின் மொத்த எண்ணிக்கை மிகவும் அதிகமாக இருக்கக்கூடும்.

கோவிட்-19 நோய் பரவலை, சர்வதேச அளவில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த ஒரு பொது சுகாதார நெருக்கடி என உலக சுகாதார மையம் ஜனவரி 30, 2020 அன்று அறிவித்தது. மேலும் இது, ஒரு பெருந்தொற்று எனவும் 2020 மார்ச் 11ஆம் தேதி அவ்வமைப்பு தெரிவித்துள்ளது.

கோவிட்-19 தொற்று என்றால் என்ன?

கொரோனா என்ற ஒரு வைரஸ் குடும்பத்தில், 2019 ஆம் ஆண்டு உருவான ஒரு புதிய வகையான வைரஸ் கிருமியால் ஏற்படக்கூடிய ஒரு தொற்று நோய் கோவிட்-19 ஆகும்.

அது எவ்வாறு பரவுகிறது:

கோவிட்-19 நோய் தொற்றுக்கு ஆளான ஒருவரின் மூச்சுக் காற்றில் உள்ள நீர்துவளைகள் மூலமாக இவ்வைரஸ் மற்றவர்களுக்கு பரவுகிறது. குறிப்பாக உமிழ்நீர் மற்றும் மூக்கிலிருந்து வெளியாகும் சளி,கோழை போன்ற திரவங்களின் மூலம் இது பரவுகிறது. இத்தொற்றுக்கு ஆளான ஒருவர், தும்புதல், இருமுதல், பேசுதல், பாடுதல் மற்றும் மூச்சுக்காற்றை வெளிவிடும்போது அதிலுள்ள மிகமெல்லிய நீர் துவளைகளில் இவ்வைரஸ் பரவுகிறது. அந்நீர் துவளைகளை நாம் தொட்டுவிட்டு கைகளை நன்கு சுத்தம் செய்யாமல் நம்முடைய முகம், மூக்கு, வாய் மற்றும் கண்களை தொடும்போதும் இந்நோய் பரவுகிறது. மேலும், இவ்வைரஸ் ஆனது காற்றின் மூலமும் அதிகம் பரவுகிறது என சமீபத்திய ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எனவே நல்ல காற்றோட்டமான அறைகளில் இருப்பது மற்றும் முகக்கவசம் அணிவதன் மூலம் இத்தொற்றுப் பரவுவதைத் தடுக்கலாம்.

இப்புதிய வகை கொரோனா வைரஸ், மனித உடலுக்கு வெளியில், அதிக நேரம் உயிர் வாழ்வதில்லை அல்லது அது செயலிழந்துவிடுகிறது. இருப்பினும், அது எம்மாதியான பொருட்கள் மீது படிந்துள்ளது, அங்கு என்ன வெப்பநிலை உள்ளது மற்றும் இதர கழலியல் காரணிகளைப் பொருத்து இவ்வைரஸ் ஒரு சில மணி நேரங்கள் முதல் பலநாட்கள் வரையிலும் கூட உயிர் வாழக்கூடும்.

இதை எவ்வாறு தடுப்பது?

இந்நோய்த் தொற்று பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு பலவிதமான முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டியுள்ளது. மிகவும் முக்கியமாக, முகக்கவசம் அணிதல், சமூக இடைவெளியைப் பின்பற்றுதல் மற்றும் சோப்பு போட்டு கைகளை அடிக்கடி கழுவுதல் ஆகியவற்றை பின்பற்ற வேண்டும். கூட்டமாக உள்ள இடங்களுக்கு செல்வதை தவிர்க்கவும் மற்றும் திறந்த காற்றோட்டமான இடங்களில் இருப்பது போன்றவற்றை பின்பற்றி இத்தொற்றிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

முகக்கவசம் (மாஸ்க்)

நாம் அனைவரும்,

- ஒருமுறை மட்டுமே பயன்படுத்தக் கூடிய (சர்ஜிக்கல்) மருத்துவ, முகக்கவசம் அல்லது துவைத்து திரும்பவும் பயன்படுத்தக் கூடிய இரண்டு அடுக்குகள் கொண்டதுணி முகக்கவசத்தை நம்முடைய மூக்கு மற்றும் வாய்ப்பகுதி முழுமையாக மூடியிருக்கும் வகையில் பயன்படுத்த வேண்டும். மேலும் அவற்றை எல்லா நேரங்களிலும் அணிந்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு முறையும் வீட்டை விட்டு வெளியே செல்லும் போது தவறாமல் முகக்கவசம் அணியவேண்டும். வீட்டில் யாருக்கேனும், சளி, இருமல் மற்றும் காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், வீட்டில் இருக்கும் போதும் தவறாமல் முகக்கவசத்தைப் பயன்படுத்தவேண்டும்.
- கோவிட் நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளான நபர்களுடன் அல்லது அறிகுறிகள் உள்ளவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளும் போது எண் (N)95 என்ற அதிக பாதுகாப்புத் தரக்கூடிய முகக்கவசத்தை அணிந்து கொள்ளவேண்டும்.

- இரண்டு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள், சுவாசியத்தில் சிரமம் உள்ளவர்கள் அல்லது சுயமாக முகக்கவசத்தை கழற்ற இயலாதவர்களுக்கு முகக்கவசம் அணிவிக்கக்கூடாது. ஏனெனில் இவர்களுக்கு முகக்கவசம் மூச்சடைப்பை ஏற்படுத்தி ஆபத்தை விளைவித்துவிடும்.
- நோய் தொற்றுக்கு ஆளானவர் மற்றும் ஆரோக்கியமானவர் என இருவரும் முகக் கவசத்தை பயன்படுத்தும்போது நோய்த் தொற்றுபரவும் ஆபத்து குறைகிறது.



சமூக இடைவெளி: நாம் ஒவ்வொருவரும்

- வெளியில் செல்லும்போது ஆறு அடி (உங்கள் கையின் நீளத்தைப் போன்று இரு மடங்கு - படத்தில் காண்பிக்கப்பட்டுள்ளது போன்று) இடைவெளியை கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.
- அவசியமில்லாமல், வீட்டை விட்டு வெளியில் எங்கும் செல்ல வேண்டாம்.
- சுவட்டமான அல்லது மக்கள் நெருக்கம் அதிகமுள்ள இடங்களுக்கு செல்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.



கைகளை கழுவதல்: நாம் ஒவ்வொருவரும்

- கைகளை சோப்புப் போட்டு குறைந்தபட்சம் 20 வினாடிகள் நன்றாக தேய்த்து கழுவ வேண்டும். குறிப்பாக, வெளியிலிருந்து வரும் பார்சல்களை பெற்றபிறகு, பணத்தை எண்ணிய பிறகு, கடைக்கு சென்று காய்கறிகள் மற்றும் இதரப் பொருட்கள் வாங்கிவந்தவுடன், வீட்டை விட்டு வெளியே சென்றுவிட்டு வரும்போது மற்றும் பலரும் பயன்படுத்தும் கேட் மற்றும் கதவுகளை திறந்த பிறகு மேற் சொன்னபடி கைகளை கழுவ வேண்டும். அதுபோலவே உணவு தயாரிப்பது மற்றும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு, கழிவறைகளை பயன்படுத்திய பிறகு, பொது இடங்களுக்கு சென்று திரும்பியபிறகு, தூம்மல், சளிசிந்துதல் அல்லது ஒரு நோய் வாய்ப்பட்டவருக்குத் தேவையான பணிவிடைகள் செய்துமுடித்த பிறகு கட்டாயம் கைகளை சோப்புப் போட்டு நன்றாக கழுவ வேண்டும். சோப்பு மற்றும் நீர் கிடைக்கவில்லையெனில் சாணிட்கைசர்களை (60 சதவீதத்திற்கு மேல் ஆல்கஹால் கொண்ட-கிருமிநாசினி) பயன்படுத்தி கைகளை சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

இதர தடுப்பு முறைகள்: நாம் ஒவ்வொருவரும்

- தூம்மல் அல்லது இருமல் வரும் போது, வாய்ப்பகுதியை கைகளால் நன்கு மூடிக்கொள்ள வேண்டும்.
- நாம் அடிக்கடி தொடக்கூடிய இடங்கள் மற்றும் பொருட்களை அவ்வப்போது சுத்தம் செய்ய வேண்டும். குறிப்பாக கதவுகளின் கைப்பிடி, இதரகைப்பிடிகள், கையடக்க கம்ப்யூட்டர், மின் விளக்கின் சுவிட்சுகள், போன், கைபேசி முதலியனவற்றை அவ்வப்போது சுத்தப்படுத்த வேண்டும். அதுபோலவே வீட்டிற்கு விருந்தினர் மற்றும் வெளிநபர்கள் வந்து சென்ற பிறகு அவர்கள் பயன்படுத்திய இடம் மற்றும் பொருட்களையும் சுத்தப்படுத்துதல் அவசியம்.

இந்நோய்த் தொற்றுக்கான பொதுவான அறிகுறிகள் என்னென்ன?

- காய்ச்சல்
- மூக்கடைப்பு
- தொண்டைவலி, தொண்டை கரகரப்பு மற்றும் வரட்டு இருமல்
- உடல் சோர்வு
- சுவையின்மை அல்லது நுகரும்போது வாசனை ஏதும் தெரியாதிருப்பது
- கண்கள் சிவந்து போதல்
- தலைவலி, மூட்டு அல்லது உடல்வலி
- தோல்கள் சிவந்து போதல்.

- பசியின்மை, வாந்தி அல்லது வயிற்றுப் போக்கு
- குளிர் அல்லது உடல் நடுக்கம்.

ஆபத்தான நிலையிலுள்ள சிலருக்கு பின்வரும் முக்கிய அறிகுறிகள் இருக்கும் :

- மூச்சுத் திணறல்
- குழப்பம்
- நெஞ்சுவலி

60 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் மற்றும் அதிக இரத்த அழுத்தம், இருதயம் அல்லது நுரையீரல் பிரச்சனை, சர்க்கரை நோய் அதிக உடல் எடை அல்லது புற்றுநோய் போன்ற இணை நோயுள்ளவர்களுக்கு, கோவிட்-19 தொற்று நோயால் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மிகவும் அதிகமாக இருக்கிறது.

தொற்றுக்கு ஆளானவர்களுக்கு அறிகுறிகள் தோன்றுவதற்கு ஐந்து அல்லது ஆறு நாட்கள் ஆகிறது. ஆனால் அறிகுறிகள் வெளியில் தெரிவதற்கு 14 நாட்கள் சுவ ஆகலாம்.

கோவிட்-19 தொற்று ஏற்பட்ட சிலருக்கு, எவ்வித அறிகுறிகளும் வெளியில் தெரிவதில்லை

இந்திய மருத்துவ ஆய்வுக் குழுமத்தின், சமீபத்திய வழிகாட்டுதலின்படி, காய்ச்சல், சளி மற்றும் இருமல் போன்ற பிரச்சனைகள் ஒருவருக்கு இருப்பின் அது கோவிட்கான அறிகுறியாக கணக்கில் கொள்ளவேண்டும். ஆய்வக பரிசோதனையின் அடிப்படையில் தான் அதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

கொரோனா வைரஸ் தொற்றுக்கு ஆளானவருக்கு அறிகுறிகள் தெரிவதற்கு இரண்டு முதல் 14 நாட்கள் வரை ஆகலாம். ஆனால் சாதாரண சளிக்கான வைரஸ் தொற்று ஒருவருக்கு ஏற்படும் போது அதற்கான அறிகுறிகள் ஒன்று முதல் மூன்று நாட்களுக்குள் தெரிய ஆரம்பிக்கிறது.

எப்பொழுது ஒருவர் பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்:

கோவிட்-19க்கான அறிகுறிகள் ஒருவருக்கு தெரிந்தாலோ அல்லது கோவிட்-19கான அறிகுறிகள் உள்ள நபரை சந்திக்க நேரிட்டாலோ அல்லது கோவிட்-19 உறுதி செய்த நபருடன் நேரடித் தொடர்பு ஏற்பட்டிருந்தாலோ மருத்துவரை தொடர்பு கொண்டு உடனே பரிசோதனை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

மூக்கில் மற்றும் தொண்டையில் உள்ள சளி மாதிரிகளை எடுத்து அதில் கொரோனா வைரஸ் உள்ளதா எனக் கண்டறியப்படுகிறது. பரிசோதனையில் ஒருவருக்கு கொரோனா இல்லையென்று முடிவுவந்தால் அவருக்கு நோய் எதிர்ப்பாற்றல் உள்ளது என்றோ அல்லது அவருக்கு இப்பொருந்தொற்று ஏற்படவில்லை என்றோ கருதக் கூடாது. இத்தொற்றை தடுப்பதற்குத் தேவையான அனைத்து பாதுகாப்பு முறைகளையும் அவர் தொடர்ந்து கடைபிடிக்கவேண்டும்.

தொற்றுக்கு ஆளானவர்களை பராமரிப்பது எப்படி?

கோவிட்-19 பெருந்தொற்று ஏற்பட்டவர்களில் பலரும் சுமார் 14 நாட்கள் வீட்டிலேயே தங்கி சிகிச்சை எடுப்பதன் மூலம் குணமடைந்து விடுகின்றனர். மருத்துவமனைக்கு சென்று சிகிச்சை எடுக்காமலே அவர்களுக்கு அப்பிரச்சனை சரியாகிவிடுகிறது.

ஒருவருக்கு கோவிட்-19க்கான அறிகுறிகள் தோன்றினால் அல்லது பரிசோதனையில் நோய் உறுதிப்படுத்தப்பட்டால் அந்தநபர் தன்னை தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளுதல்: தொற்றுக்கு ஆளானவர்கள்

- வீட்டிலேயே தனிமைப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும், கூடுமானவரையிலும் தனிப்படுக்கை மற்றும் தனிக்குழிவறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும் அப்படி தனியறையை பயன்படுத்தும் வசதியில்லை எனில், அவர் தங்கியுள்ள அறை காற்றோட்டமானதாகவும், ஜன்னல்களை கொண்டதாகவும் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். தொற்றுக்கு ஆளானவர்கள் எப்பொழுதும் முகக்கவசம் அணிந்திருக்க வேண்டும். வீட்டிலுள்ள மற்ற நபர்களிடமிருந்து 6 அடி இடைவெளியை கடைபிடிக்க வேண்டும். அதுபோலவே வீட்டிலுள்ள அனைவரும் எப்பொழுதும் முகக்கவசம் அணிந்திருக்கவேண்டும். முக்கியமாக, தொற்றுக்கு ஆளானவரும் வீட்டிலுள்ள இதரநபர்களும் N-95 வகை முகக் கவசத்தை பயன்படுத்துவது நல்லது.
- தொற்றுக்கு ஆளானவர்கள் பயன்படுத்தும் சாப்பாட்டுத் தட்டுகள், டம்ளர், சில்வர் பாத்திரங்கள், துண்டு, படுக்கைவிடப்புகள் அல்லது மொபைல் போன்ற பின்னணு சாதனங்களை மற்றவர்கள் பயன்படுத்தக் கூடாது.
- பார்வையாளர்கள் மற்றும் உறவினர்களை சந்திப்பதை அவர் தவிர்க்கவேண்டும்.
- நான்கு மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை அவருடைய, உடல் வெப்பநிலை, மூச்சு விடுதலின் எண்ணிக்கை மற்றும் ஆக்ஸிஜன் அளவு ஆகியவற்றை கண்டறிய வேண்டும். ஆரம்ப நிலையில் ஆக்ஸிஜன் அளவைக் கண்டறிவதற்கு பல்ஸ் ஆக்ஸி மீட்டர் என்ற ஒருசிறிய கருவியைப் பயன்படுத்தலாம் மூச்சுவிடுவதில் சிரமம் உள்ளவர்களுக்கு, மருத்துவமனைக்கு சென்று பரிசோதிப்பதுதான் சிறந்தது.
- ஆலோசனை தேவையென்போது மருத்துவரை அவ்வப்போது தொலைபேசியில் தொடர்பு கொள்ளவும், ஆபத்தான அறிகுறிகள் ஏற்பட்டாலோ அல்லது சிக்கல் ஏதும் தோன்றினால் உடனே மருத்துவமனைக்கு செல்லவேண்டும்.

- வீட்டிலுள்ள மற்றநபர்கள் அனைவரும் 14 நாட்கள் வெளியில் எங்கும் செல்லாமல் வீட்டிலேயே தங்கியிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.
- மேற்கொண்டு உதவி ஏதும் தேவைப்பட்டால் தமிழக அரசின் கட்டணமில்லா தொலைபேசி எண் 104 ஐ தொடர்பு கொள்ளலாம்.

மருந்து மாத்திரைகள்:

- கோவிட்-19 நோயைக் குணப்படுத்துவதற்கு, என தனியாக மருந்துகள் ஏதும் இதுவரை கண்டறியப்படவில்லை.
- நோய் எதிர்முறி மருந்துகள் எதுவும் வைரஸ்க்கு எதிராக செயல்படுவதில்லை. ஆகவே, எந்தமருந்து எடுத்துக் கொள்வதனாலும் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படியே செய்ய வேண்டும்.
- ஓய்வு, தண்ணீர் மற்றும் சூடான நீராகாரம் அதிக அளவில் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். காய்ச்சலுக்கு மருந்து எடுத்துக் கொள்ளலாம் குறிப்பாக பாராசிட்டமால் மாத்திரையை எடுத்துக் கொள்ளலாம். (சுகாதார பணியாளரின் ஆலோசனைப்படி). அறிகுறிகளுக்குத் தக்க வீட்டு வைத்திய முறைகளை பின்பற்றுவது உபயோகமாக இருக்கலாம். பாரம்பரிய சிகிச்சை முறைகள் அல்லது வீட்டுவைத்திய முறைகள் சில அறிகுறிகளைக் களைவதற்கு உதவக் கூடும்.
- இணை நோயுள்ளவர்கள் அதற்கானத் தொடர்ச்சிச்சைகளை அவசியம் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும். குறைந்தபட்சம் ஒருமாதத்திற்குத் தேவையான மருந்து மாத்திரைகள் மற்றும் மருத்துவப் பொருட்களை கையிறுப்பில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

மருத்துவமனையில் தங்கி சிகிச்சை பெறுதல் :

இந்திய அரசின் சுகாதார மற்றும் குடும்பநல அமைச்சகத்தின் வழிகாட்டுதலின் படிபின்வரும் அறிகுறிகள் ஏதும் தோன்றினால், தாமதிக்காமல் உடனே மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும்.

- மூச்சு விடுதலில் சிரமம்.
- காய்ச்சல் அதிகமாக இருந்தால், கடுமையான இருமல் ஐந்து நாட்களுக்கு மேல் தொடர்ந்து இருந்தால்.
- சர்க்கரை நோய் மற்றும் இரத்த அழுத்தம் போன்ற இணை நோயுள்ளவர்களுக்கு, இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு / இரத்த அழுத்தம் மிகவும் குறைந்து விட்டால்.

ஆக்ஸிஜன் :

- மூச்சு திணறல் உள்ளவர்கள் மற்றும் இரத்தத்தில் ஆக்ஸிஜன் அளவு 95க்கு கீழ் உள்ளவர்களுக்கு, சுவாசப் பாதையின் வாயிலாக ஆக்ஸிஜன் கொடுக்க வேண்டியிருக்கும். எனவே, உடனே ஒரு மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறவும் அல்லது விரைவில் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லவேண்டும்.
- தலை மற்றும் வயிற்றுப் பகுதிக்கு ஒரு தலையணையை வைத்துக் கொண்டு குப்பறப்படுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு செய்யும் போது உடலில் ஆக்ஸிஜன் அளவு சற்று அதிகரிப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.
- அரிதாக ஒரு சிலருக்கு ஆக்ஸிஜன் அளவு 95க்கு கீழ் குறைந்தாலும், அறிகுறிகள் ஏதும் வெளியில் தெரிவதில்லை. இவர்களுக்கும் உடனடியாக ஆக்ஸிஜன் தேவைப்படும். எனவே இது போன்ற நபர்களை சிறிதும் தாமதிக்காமல் விரைவில், மருத்துவமனைக்கு அனுப்பிவைக்க வேண்டும்.

தடுப்பூசி :

- கட்டாயம் தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.
- கோவிட்-19 மருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கு அரசு அறிவித்துள்ள தடுப்பூசிகளில் ஏதேனும் ஒன்றைப் போட்டுக் கொள்ள வேண்டும்.

ஆதாரங்கள்

<https://www.mohfw.gov.in/pdf/Guidelinesforhomequarantine.pdf>
<https://www.un.org/en/coronavirus/covid-19-faqs>
<https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/coronavirus/coronavirus-frequently-asked-questions>
<https://integrisok.com/landing/covid-19-resources/why-wear-a-mask/mask-myths-and-facts>
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/faq.html>
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/coronavirus/in-depth/covid-19-cold-flu-and-allergiesdifferences/art-20503981>
<https://www.moneycontrol.com/news/trends/health-trends/covid-19-what-are-normal-blood-oxygen-levelsand-other-faqs-answered-6806421.html>

ஆங்கிலத்தில் தொகுத்து எழுதியவர்கள் :
 காமன்ஹெல்த் அமைப்பை சார்ந்த
 மருத்துவர். சுசித்ராடால்வி,
 மருத்துவர். அரவிந்தர் நாக்பால் மற்றும்
 மருத்துவர். அல்காபருவா

தமிழாக்கம் :
 முனைவர் ப.பாலசுப்பிரமணியன்
 ருசக், செங்கல்பட்டு மற்றும்
 காமன்ஹெல்த் உறுப்பினர்

தமிழாக்கத்தை சரிபார்த்தவர்கள் :
 மருத்துவர். கோ. விஜய்பிரசாத்
 ருசக் மற்றும் ஈஎஸ்ஐ மருத்துவக் கல்லூரி,
 சென்னை,
 மருத்துவர். பா.சுபாஷ்
 காமன் ஹெல்த் மற்றும் ருசக்

Rural Women's Social Education Centre- (RUWSEC)

61, Karumarapakkam Village, Veerapuram (Post), Thirukazhukundram(Via), Chengalpattu District, Tamil Nadu, India - 603109 Website: www.ruwsec.org
 Mobile No. : 9842919110