PREVENT WHAT'S PREVENTABLE WITH VACCINATION

Health Promotion Board

உங்களுக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களுக்கும் பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்வதற்கு, உங்கள் மருத்துவரிடம் சென்று, நீங்கள் அதற்கான மானியங்களைப் பெறுவதற்கான தகுதி என்பதைக் கேட்டறியவும்.

உங்கள் மருத்துவச் சந்திப்பு ஒன்றை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். இதன்மூலம் அங்கு தடுப்பூசிகள் உள்ளனவா என்பதை அவர்கள் உறுதிப்படுத்திக் கூறமுடியும்.

தடுப்பூசி மூலம் தடுக்கக்கூடிய நோய்கள், கிடைக்கும் மானியங்கள் மற்றும் அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள் பற்றிய கூடுதல் தகவல்களுக்கு vaccinesprotect.gov.sg என்ற இணையத்தளத்தைப் பார்க்கவும்.

Copyright © HPB B T 857-23

Healthier SG
An initiative of
MINISTRY OF HEALTH
SINGAPORE

Health Promotion Board

தடுப்பூசிகள் மூலம் நோய் வரும் முன்பே உடல்நலத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்

தடுப்பூசி போட்டுக்கொள்வதன் மூலம் தடுக்கக்கூடிய நோய்களிலிருந்து உங்களையும் உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள்

சளிக்காய்ச்சல் (ஃப்ளூ) மற்றும் நிமோகோக்கல் தடுப்பூசிகளை முதியவர்களும் மருத்துவக் கண்காணிப்பில் உள்ளவர்களும் அவசியம் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப்பூசி அட்டவணையில் (NAIS) உள்ளவாறு மானிய விலையில் சளிக்காய்ச்சலுக்கும் (ஃப்ளூ) நிமோகோக்கல் நோய்களுக்குமான தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

தடுப்பூசி போடுவது ஏன் அவசியமாகிறது?

உங்கள் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பானது அது எதிர்கொள்ளும் கிருமிகளுடன் போராடுகிறது. தடுப்பூசி போடுவதன் மூலம் அந்த அமைப்பை பலப்படுத்த முடியும்.

நீங்கள் தடுப்பூசி போடும்போது, கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடுவது எப்படி என்பதை உங்கள் உடலுக்குக் கற்பிக்க முடியும். இதன் காரணமாக, வருங்காலத்தில் எப்போதாவது உங்கள் உடலுக்குள் கிருமிகள் ஊடுருவினால் அவற்றை எப்படி எதிர்த்துப் போராடுவது என்பதை உங்கள் நோயெதிர்ப்பு அமைப்பு நினைவிற்கொள்ளும். தடுப்பூசி போடுவதற்கு முன்பே உங்களுக்கு நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டால் நீங்கள் தீவிரமாக நோய்வாய்ப்படும் அபாயம் உள்ளது. அந்த நோய்த்தொற்றானது கடும் சிக்கல்களையும் உடல் ஊனத்தையும் மேலும் மரணத்தையும் கூட ஏற்படுத்தலாம். எனவே, தடுப்பூசி போடும் செயல்பாடானது அவசியமின்றி மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்படுவதையும், உயிர் இழப்பையும் தடுக்கிறது.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகள் எவை?

தேசிய அளவில் பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகள் தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப்பூசி அட்டவணை (NAIS) மற்றும் தேசிய பிள்ளைப்பருவ தடுப்பூசி அட்டவணை (NCIS) ஆகியவற்றில் பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன. சுகாதார அமைச்சகம் (MOH) நோய்த்தடுப்பிற்கான நிபுணர் குழுவுடன் கலந்தாலோசித்து, தடுப்பூசி மூலம் தடுக்கக்கூடிய குறிப்பிட்ட நோய்களிலிருந்து மக்களைப் பாதுகாக்க எந்தத் தடுப்பூசிகளை அவர்கள் பெற வேண்டும் என்பதற்கான வழிகாட்டுதலை வழங்குவதற்கான அட்டவணைகளை உருவாக்கியது.

1) சளிக்காய்ச்சல் தடுப்பூசி (ஃப்ளூ தடுப்பூசி)

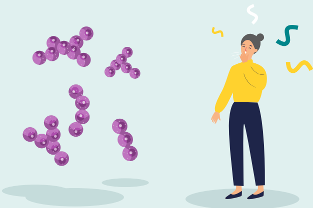
ஃப்ளூ தடுப்பூசி சளிக்காய்ச்சலிலிருந்து பாதுகாக்கிறது, இது இன்ஃப்ளுயன்ஸா (influenza) என்ற வைரஸால் ஏற்படுகிறது. அறிகுறிகள் ஒத்ததாக இருக்கலாமென்பதால் ஃப்ளூவானது பொதுவான ஜலதோஷம் என குழப்பிக்கொள்ளப் படுகிறது. எனினும், பொதுவான ஜலதோஷத்தின் அறிகுறிகள் லேசானவையாகவே உள்ளன. அத்துடன் ஜலதோஷமானது கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தாது.

இதற்கு மாறாக, சளிக்காய்ச்சலால் அதிகப்படியான காய்ச்சல், தொண்டைப் புண், இருமல், தலைவலி, தசை வலி மற்றும் மூக்கடைப்பு ஏற்படக்கூடும். சளிக்காய்ச்சல் (ஃப்ளூ) கடுமையானதாக இருந்தால் சைனஸ் அல்லது காது நோய்த்தொற்று, மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, நிமோனியா (நுரையீரல்களில் ஏற்படும் தொற்று), மற்றும் மூளைக்காய்ச்சல் (மூளையின் உறை மற்றும் முதுகுத் தண்டுவடத்தில் தொற்று) போன்ற நோய்களுக்கும் கூட வழிவகுக்கும்.

சளிக்காய்ச்சலுக்கான தடுப்பூசி வருடத்திற்கு ஒரு முறையோ அல்லது இரண்டு முறையோ பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. ஏனெனில் நம்மைச் சுற்றிலும் புழக்கத்தில் உள்ள வைரஸ்கள் மாறிக்கொண்டே இருக்கின்றன. அத்துடன் சளிக்காய்ச்சலுக்கான வைரஸுக்கு எதிரான உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி காலப்போக்கில் குறையக்கூடும்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட குழுக்கள்

- 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய முதியவர்கள்
- நீரிழிவு நோய், ஆஸ்துமா, இதய நோய் அல்லது பிற மருத்துவ நிலைமைகள் போன்ற நீண்டகால மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்டவர்கள்
- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி பலவீனமாக உள்ளவர்கள்
- இடைநிலைக் காலம் மற்றும் நீண்டகாலத்திற்கான மருத்துவப் பராமரிப்புச் சேவைகளைப் பெறுபவர்கள்
- கர்ப்பக் காலத்தின் அனைத்து நிலைகளிலும் உள்ள பெண்கள்
- ஆறு மாதங்கள் முதல் ஐந்து வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகள்



2) நிமோகோக்கல் தடுப்பூசி

நிமோகோக்கல் தடுப்பூசியானது *ஸ்ட்ரெப்டோகோக்கஸ் நிமோனியா* என்ற பாக்டீரியாவால் ஏற்படும் நிமோகோக்கல் நோயின் கடுமையான வடிவங்களில் இருந்து மக்களைப் பாதுகாக்கிறது. நிமோனியா (நுரையீரல்களில் ஏற்படும் நோய்த்தொற்று), செப்டிசீமியா (இரத்த நோய்த்தொற்று), மூளைக்காய்ச்சல் (மூளையின் உறை மற்றும் முதுகுத் தண்டுவடத்தில் தொற்று) போன்ற கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சனைகளை இந்த பாக்டீரியா ஏற்படுத்தும்.

இதற்காக இரண்டு வகையான தடுப்பூசிகள் உள்ளன. அவை நிமோகோக்கல் கான்ஜுகேட் தடுப்பூசி (PCV10 & PCV13) மற்றும் நிமோகோக்கல் பாலிசாக்கரைடு தடுப்பூசி (PPSV23) ஆகியனவாகும்.

உங்கள் மருத்துவர் உங்களுக்குப் பொருத்தமான வகையைச் சார்ந்த நிமோகோக்கல் தடுப்பூசியையும் அதற்கான பொருத்தமான மருந்தளவையும் பரிந்துரைப்பார். ஏனெனில் இது தனிநபரின் வயதையும் மருத்துவ நிலைமையையும் பொறுத்ததாகும்.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட குழுக்கள்

- 65 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடைய முதியவர்கள்
- நீரிழிவு நோய், ஆஸ்துமா, இதய நோய் அல்லது பிற மருத்துவ நிலைமைகள் போன்ற நீண்டகால மருத்துவ நிலைமைகளைக் கொண்டவர்கள்
- நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவாக உள்ளவர்கள்.
- ஐந்து வயதிற்குட்பட்ட குழந்தைகள்

தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப் பூசி அட்டவணை (NAIS)

(18 வயது அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட வயதுடையவர்களுக்காக)

- வயது வரம்பைப் பூர்த்தி செய்யும் வயதுவந்தோருக்காகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது
- குறிப்பிட்ட மருத்துவ நிலை மை அல்லது நோய்க்குறி உள்ள வயதுவந் தோருக்காகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது
- முன்பு தடுப்பூசி போடப்பட்ட அல்லது கடந்தகாலத் தொற்று அல்லது நோயெதிர்ப்பு பற்றிய சான்று இல்லாத வயதுவந்தோருக்காகப் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது

தடுப்பூசி	18-26 வயது	27-64 வயது	≥ 65 வயது
இன்ஃபுளுயன்சா (INF)	1 மருந்தளவு ஓர் ஆண்டுக்கு அல்லது ஒரு பருவத்துக்கு		1 மருந்தளவு ஓர் ஆண்டுக்கு அல்லது ஒரு பருவத்துக்கு
நியூமோகோக்கல் கான்ஜுகேட் 13-வாலண்ட் (PCV13)	1 மருந்தளவு		
நியூமோகோக்கல் பாலிசாக்கரைட் 23-வாலண்ட் (PPSV23)	1 அல்லது 2 மருந்தளவுகள் (நோய்க்குறிகளைப் பொறுத்து)		1 மருந்தளவு
டெட்டனஸ், மிதமான டிப்தீரியா மற்றும் எசெல்லுலர் பெர்ட்டசிஸ் (Tdap)	ஒவ்வொரு கர்ப்பத்திலும் 1 மருந்தளவு		
மனித பாப்பிலோமாவைரஸ் (HPV2 or HPV4)	3 மருந்த ளவுகள் (பெண் கள்)		
ஹெப்பட்டைட்டிஸ் பி (HepB)	3 மருந்தளவுகள்		
தட்டம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி மற்றும் ருபெல்லா (MMR)	2 மருந்தளவுகள்		
வேரிசெல்லா (VAR)	2 மருந்தளவுகள்		

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி (HSG) திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்துள்ள தகுதிபெறும் சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கு, நீங்கள் பதிவுசெய்துள்ள HSG மருந்தகத்தில், தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப்பூசி அட்டவணையின்கீழ் (NAIS) முழு மானியத்துடன் ($0) தடுப்பூசி பெறலாம்.

உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகளைப் பற்றி உங்கள் மருத்துவரிடம் பேசுங்கள். மேலும் தகவலுக்கு vaccinesprotect.gov.sg இணையத்தளத்தைப் பார்வையிடவும்.

தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்ள எவ்வளவு செலவாகும்? நீங்கள் தடுப்பூசிகளை மானிய விலையில் பெறுவதற்கான தகுதியுடையவரா?

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி (HSG) திட்டத்திற்குப் பதிவுசெய்துள்ள மருந்தகங்களில்

மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி (HSG) திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்துள்ள தகுதிபெறும் சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கு, நீங்கள் பதிவுசெய்துள்ள HSG மருந்தகத்தில், தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப்பூசி அட்டவணையின்கீழ் (NAIS) முழு மானியத்துடன் ($0) தடுப்பூசி பெறலாம்.

சமூக சுகாதார உதவித் திட்ட (CHAS) தனியார் மருந்தகங்களில்

HSG திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்திராத, அல்லது திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்திருந்தாலும் பதிவு செய்துள்ள HSG மருந்தகத்திற்குச் சென்றிராத சிங்கப்பூர் குடிமக்கள், தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப்பூசி அட்டவணையின்கீழ் (NAIS) பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகளுக்கு, அட்டவணைப்படி கிடைக்கும் அரசாங்க மானியங்களுக்குப் பிறகு, கட்டண உச்சவரம்பைவிட அதிகமாகச் செலுத்த வேண்டியிருக்காது:

<table>
<tr><th rowspan="2">தடுப்பூசி*#</th><th rowspan="2">மேலும் ஆரோக்கியமான எஸ்ஜி (HSG) திட்டத்துக்குப் பதிவு செய்திருப்பவர்களுக்கு, அவர்கள் பதிவு செய்திருக்கும் மருந்தகத்தில்</th><th colspan="3">CHAS ஜிபி கிளினிக்குகளில் நோயாளியின் அதிகப்பட்சக் கட்டண வரம்பு (சிங்கப்பூர் குடிமக்களுக்கு)</th></tr>
<tr><th>முன்னோடி தலைமுறை</th><th>மெர்டேக்கா தலைமுறை/ CHAS நீலம்/ CHAS ஆரஞ்சு</th><th>CHAS பச்சை/ CHAS அல்லாதது</th></tr>
<tr><td>சளிக்காய்ச்சல் (மூன்று வாலண்ட் அல்லது நான்கு வாலண்ட்) (INF)</td><td rowspan="4">$0</td><td>$9</td><td>$18</td><td>$35</td></tr>
<tr><td>நிமோகோக்கல் கான்ஜுகேட் 13-வாலண்ட் (PCV13)</td><td>$16</td><td>$31</td><td>$63</td></tr>
<tr><td>நிமோகோக்கல் பாலிசாக்கரைடு 23-வாலண்ட் (PPSV23)</td><td>$11</td><td>$22</td><td>$43</td></tr>
<tr><td>டெட்டனஸ், மிதமான டிப்தீரியா மற்றும் அசெல்லுலர் பெர்டுசிஸ் (Tdap)</td><td>$10</td><td>$20</td><td>$40</td></tr>
<tr><td>மனித பாப்பிலோமாவைரஸ் வகைகள் 16 மற்றும் 18 (HPV2)</td><td>-</td><td>-</td><td>$23</td><td>$45</td></tr>
<tr><td>ஹெபடிடிஸ் பி (HepB)</td><td rowspan="3">$0</td><td>$9</td><td>$19</td><td>$38</td></tr>
<tr><td>தட்டம்மை, பொன்னுக்கு வீங்கி மற்றும் ரூபெல்லா (MMR)</td><td>$9</td><td>$18</td><td>$35</td></tr>
<tr><td>வேரிசெல்லா (VAR)</td><td>$11</td><td>$23</td><td>$45</td></tr>
</table>

*பரிந்துரைக்கப்படும் வயது, மருத்துவ நிலை அல்லது நோய்க்குறி ஆகியவற்றை, தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப்பூசி அட்டவணையில் (NAIS) பார்க்கவும்

#குறிப்பிட்ட சில வர்த்தகச்சின்னத் தடுப்பூசிகளுக்குப் பொருந்தும். மானியம் பெறும் வர்த்தகச்சின்னத் தடுப்பூசிகளின் அண்மைப் பட்டியலுக்கு, சுகாதார அமைச்சின் இணையத்தளத்தைப் பார்க்கவும் go.gov.sg/vaccine-list

தடுப்பூசி மானியத்திற்கான தகுதி நிபந்தனைகளைப் பூர்த்தி செய்யாதவர்கள், மருந்தகம் குறிப்பிட்டுள்ள கட்டணங்களைச் செலுத்த வேண்டும் என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவும்

பலதுறை மருந்தகங்களில்

HSG திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்திராத, அல்லது திட்டத்திற்குப் பதிவு செய்திருந்தாலும் பதிவு செய்துள்ள HSG மருந்தகத்திற்குச் சென்றிராத சிங்கப்பூர் குடிமக்கள், தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப்பூசி அட்டவணையின்கீழ் (NAIS) பரிந்துரைக்கப்படும் தடுப்பூசிகளுக்கு, 50% முதல் 75% வரை NAIS தடுப்பூசி மானியம் பெறுவார்கள். முன்னோடித் தலைமுறை, மெர்டேக்கா தலைமுறை மூத்தோர், மானியம் பெறும் தடுப்பூசிக் கட்டணங்களுக்குக் கூடுதலாக முறையே 50% மற்றும் 25% மானியமும் பெறுவார்கள்.

சமூக சுகாதார உதவித் திட்ட (CHAS) தனியார் மருந்தகங்கள், பலதுறை மருந்தகங்கள் ஆகிய இரண்டிலும், தேசிய வயதுவந்தோர் தடுப்பூசி அட்டவணையின்கீழ் (NAIS) பெறப்படும் தடுப்பூசிகளுக்கு, எஞ்சிய இணைக் கட்டணத்தைச் செலுத்த, மெடிசேவ் சேமிப்பைப் பயன்படுத்தலாம்.

தடுப்பூசிகள் எந்த அளவிற்கு பாதுகாப்பானவை?

உலகளாவிய அளவில், கிடைக்கக்கூடிய சிறந்த அறிவியல்ரீதியான ஆதாரங்களின் அடிப்படையில், பயன்படுத்த அனுமதிக்கப்படுவதற்கு முன்பாக, தடுப்பூசிகளின் தரம், பாதுகாப்பு மற்றும் செயல்திறன் ஆகியவை தொடர்பாகத் தேவைப்படும் தரங்கள் பூர்த்திசெய்யப்படுவதை உறுதிப்படுத்தும். அவை அனைத்தும் தொடர்புடைய மருத்துவ ஆணையங்களால் தரமதிப்பீட்டுக்கு உட்படுகின்றன. சிங்கப்பூரில் பயன்படுத்தப்படும் தடுப்பூசிகள் சுகாதார அறிவியல் ஆணையத்தில் (HSA) பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. தடுப்பூசிகளுக்கு வழங்கப்படும் ஒப்புதலைத் தொடர்ந்து, இத்தடுப்பூசிகளின் பாதுகாப்பு, பின்னும் உன்னிப்பாகக் கண்காணிக்கப்படும் மேலும் தடுப்பூசிகளின் பாதுகாப்புத் தொடர்பான விஷயங்களும் ஆராயப்படும்.

அனைத்துத் தடுப்பூசிகளும், எந்த மருந்துகளையும் போல, பக்க விளைவுகளைக் கொண்டிருக்கலாம். தடுப்பூசி போடுவதால் லேசான காய்ச்சல் அல்லது வலி, ஊசி போடப்பட்ட இடம் சிவந்துபோவது போன்ற இலேசான பக்க விளைவுகள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன மேலும் அவை தானாகவே மறைந்துவிடும். கடுமையான பக்க விளைவுகள் மிகவும் அரிதாகவே ஏற்படுகின்றன. நோய்த்தொற்றுகளால் ஏற்படும் நோய்களையும் சிக்கல்களையும் பெறுவதை விட, தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்வதே மிகவும் பாதுகாப்பானது.