

**உங்கள் உடலில் ஹீமோகுளோபின் அளவுப்படி உங்களது  
இரத்தசோகை நிலையை அறிந்து கொள்ளுங்கள்  
(ஹீமோகுளோபின் கிராம் / 100 மி.லி)**

மக்கள் தொகை	இரத்தசோகை இல்லை	குறைந்த இரத்தசோகை	மிதமான இரத்தசோகை	அதிக இரத்தசோகை
6 முதல் 59 மாதங்கள் வரை	11 மற்றும் மேல்	10 - 10.9	7 - 9.9	7-க்கும் கீழ்
5 முதல் 11 வருடங்கள் வரை	11.5 மற்றும் மேல்	11 - 11.4	8 - 10.9	8 -க்கும் கீழ்
12 முதல் 14 வருடங்கள் வரை	12 மற்றும் மேல்	11 - 11.9	8 -10.9	8 -க்கும் கீழ்
கர்ப்பிணி அல்லாத பெண்கள் (மற்றும் 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்)	12 மற்றும் மேல்	11 - 11.9	8 -10.9	8 -க்கும் கீழ்
கர்ப்பிணி பெண்கள்	11 மற்றும் மேல்	10 -10.9	7 - 9.9	7 -க்கும் கீழ்
ஆண்கள் (மற்றும் 15 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள்)	13 மற்றும் மேல்	11 - 12.9	8 -10.9	8 -க்கும் கீழ்

**Know your Anaemia Status with the Hemoglobin content in your blood (gms/ decilitre)**

Population	Normal	Mild Anaemia	Moderate Anaemia	Severe Anaemia
6-59 months of age	11 and above	10 - 10.9	7 - 9.9	7 below
5 - 11 years of age	11.5 and above	11 - 11.4	8 - 10.9	8 below
12 - 14 years of age	12 and above	11 - 11.9	8 -10.9	8 below
Non - Pregnant women (and above 15 years)	12 and above	11 - 11.9	8 -10.9	8 below
Pregnant Women	11 and above	10 -10.9	7 - 9.9	7 below
Men (and above 15 years)	13 and above	11 12.9	8 -10.9	8 below