

ಅವಧಿ ಮೀರಿದ ಮಳೆ
ಮತ್ತು ಮುಂಗಾರು:
ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ

1 ಮುಂಗಾರು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಪ್ರಮುಖ ತೀವ್ರ ಹವಾಮಾನ ಘಟನೆಗಳು

ಮುಂಗಾರುಗಳು ಕಾಲೋಚಿತ ಮಾರುತಗಳಾಗಿದ್ದು, ಜೂನ್‌ನಿಂದ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್‌ವರೆಗೆ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಭಾರಿ ಮಳೆಯನ್ನು ತರುತ್ತವೆ. ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ಸಮುದ್ರದ ನಡುವಿನ ತಾಪಮಾನ ವ್ಯತ್ಯಾಸದಿಂದ ಅವು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.



ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಚಳಿಗಾಲದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವ ಮುಂಗಾರುಗಳು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಮಿಳುನಾಡು, ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕೇರಳದಂತಹ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವಿಳಂಬಿತ ಪ್ರಾರಂಭ ಮತ್ತು ತೀವ್ರತೆಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ:

ಮುಂಗಾರು ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ:

- ಮುಂಗಾರುಗಳು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ತಡವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಬೇಗನೆ ನಿರ್ಗಮಿಸುತ್ತಿವೆ.
- ಇದು ಬೆಳಿ ಚಕ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ ಆಹಾರ ಅಭದ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆಯ ಶಾಖವನ್ನು ಸಹ ದೀರ್ಘಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನೆರೆ ಮತ್ತು ನಗರ ಸವಾಲುಗಳು:

- ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಕರಾವಳಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹದ ಘಟನೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.
- ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಅನುಚಿತ ಯೋಜನೆಯು ಸಹ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹ ಹೆಚ್ಚುಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಚಂಡಮಾರುತಗಳು ಮತ್ತು ಬಿರುಗಾಳಿಗಳು:

- ಸಮುದ್ರಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಸುವ ಬಿಸಿ ಗಾಳಿಯು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಏರಿದಾಗ ಚಂಡಮಾರುತಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ, ಇದರಿಂದಾಗಿ ತಣ್ಣಗೆಯ ಗಾಳಿಯು ಒಳಗೆ ಚಲಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಪ್ರಬಲ ಸ್ತಂಭವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಭೂಮಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ, ಅಥವಾ “ಭೂಕುಸಿತ” ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಳೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ದುರ್ಬಲ ಮುಂಗಾರುಗಳು:

- ಕೆಲವು ಮುಂಗಾರುಗಳು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ, ಇದು ಬರಗಾಲದಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಶಾಖದಿಂದ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ.

2 ಯಾರು ಹೆಚ್ಚು ಬಾಧಿತರು?



ವೃದ್ಧರು, ಶಿಶುಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿ ಅಥವಾ ಹರಿಗೆಯ ನಂತರದ ಮಹಿಳೆಯರು



ನಿರ್ಗತಿಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ



ವಲಸಿಗರು, ಕೊಳೆಗೇರಿ ನಿವಾಸಿಗಳು ಮತ್ತು ಅನೌಪಚಾರಿಕ ವಸಾಹತುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವವರು



ಅಂಗವಿಕಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು (ಆಸ್ತಮಾ, ಹೃದಯರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಕಾಯಿಲೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಸಂಧಿವಾತ, ಅಪಾಕ್ಷಿಕತೆ)



ಹೊರಾಂಗಣ ಕೆಲಸಗಾರರು (ಕಾರ್ಮಿಕರು, ರೈತರು, ಬೀದಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು) ಮತ್ತು ನೈರ್ಮಲ್ಯ/ತ್ಯಾಜ್ಯ ಕೆಲಸಗಾರರು



ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು (HIV, TB, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕೆಸಿ ರೋಗಿಗಳು, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ B/ಅ, ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸ್ಕ್ಲೆರೋಸಿಸ್)



ಎತ್ತರದ ಅಥವಾ ದೂರದ ಪ್ರದೇಶಗಳ ನಿವಾಸಿಗಳು ಮತ್ತು ಕರಾವಳಿ ಸಮುದಾಯಗಳು (ಮೀನುಗಾರರು ಸೇರಿದಂತೆ)

3 ಮುಂಗಾರು ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಪ್ರವಾಹ ಮತ್ತು ಭಾರಿ ಮಳೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೇನು ಹಾಗೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಂತಹ ವಾಹಕಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಭಾಗವು ಅಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದೊಂದಿಗೆ ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.



ಸಂಪರ್ಕ ಆಧಾರಿತ ಸೋಂಕುಗಳು:

ಕಾಲು ಹುಣ್ಣುಗಳು

ಕೊಳಕು ನೀರು ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನೋವಿನ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಥವಾ ವಯಸ್ಸಾದ ವಯಸ್ಕರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ಅಥ್ಲೀಟ್ಸ್ ಪೂಟ್

ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಬ್ಬೆರಳುಗಳ ನಡುವೆ ಉಂಟಾಗುವ ಶಿಲಿಂಧ್ರಗಳ ಸೋಂಕು. ತುರಿಕೆ, ಕೆಂಪು, ಒಣ ಅಥವಾ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಎಸ್ಪಿಮಾ

ಇದು ಚರ್ಮವು ಒಣ, ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಮುಂಗಾರಿನ ತೇವಾಂಶವು ಸೋಂಕುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಎಸ್ಪಿಮಾವನ್ನು ಉಲ್ಬಣಗೊಳಿಸಬಹುದು.



ಕಾಂಬಂಕ್ಟಿವಿಟಿಸ್ (ಪಿಂಕ್ ಐ)

ಇದು ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪು, ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೋಂಕು. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಂಟಂಟಾದ ದ್ರವ ಸ್ರಾವದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು 'ಮದ್ರಾಸ್ ಐ, ಅಂಟ್ ಆನಾ ಅಥವಾ ಕೆಲ್ಲಾ ಕೆಲಕಾ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್

ಇದು ಕೊಳಕು ನೀರು, ಮಣ್ಣು ಅಥವಾ ಆಹಾರದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕು.

ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ♦ ಚರ್ಮದ ದದ್ದುಗಳು (ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವದೊಂದಿಗೆ)
- ♦ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.
- ♦ ತೀವ್ರ ಸ್ನಾಯು ನೋವು (ತೊಡೆಗಳು, ಕರುಳುಗಳು ಅಥವಾ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ).
- ♦ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು
ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಜ್ವರ, ನೋವು, ಊತ
ಅಥವಾ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ.

ಮುಂಗಾರು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

- ✓ ಕೊಚ್ಚಿ ಗುಂಡಿಗಳು, ಕೆರೆಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರವಾಹ ಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಂತಹ ಕೊಳಕು ನೀರನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ಅದರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ✓ ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಒಣಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ರಬ್ಬರ್ ಚಪ್ಪಲಿಗಳು ಅಥವಾ ಬೂಟುಗಳಂತಹ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
- ✓ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಒದ್ದೆಯಾದ ಬೂಟುಗಳು ಅಥವಾ ಸಾಕ್ಸ್ ಧರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ✓ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಉದ್ದನೆಯ ತೋಳುಗಳ ಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಂಟ್ ಧರಿಸಿ.
- ✓ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವ ಮೊದಲು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ✓ ಕಣ್ಣಿನ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ✓ ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್‌ನಂತಹ ಸೋಂಕುಗಳಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿ, ಇದು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು.



ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕುಗಳು

ಈ ಸೋಂಕುಗಳು ಸೀನುವಿಕೆ, ಕೆಮ್ಮು, ಮೂಗು ಸಿಂಡರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಮಾತನಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಕಲುಷಿತ ಮೇಲ್ಮೈಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಲಾಲಾರಸ ಅಥವಾ ಲೋಳೆಯ ಹನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತವೆ.



ಕಾಯಿಲೆ



ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಶೀತ ಮತ್ತು ಜ್ವರ

ಮೂಗು ಸೋರುವುದು, ಕೆಮ್ಮು, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಸೀನು, ತಲೆನೋವು, ಸೌಮ್ಯವಾದ ಕೀಲು ನೋವು.

ವೈರಲ್ ಜ್ವರ

ಜ್ವರ, ಚಳಿ, ಗಂಟಲು ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಮೂಗು ಸೋರುವುದು, ಆಯಾಸ, ಸ್ನಾಯು/ಕೀಲು ನೋವು, ಕೆಂಪು ಅಥವಾ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಕಣ್ಣುಗಳು, ಚರ್ಮದ ದದ್ಲು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ.



ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:

- ✓ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ✓ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಮೃದ್ಧ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಇದರಲ್ಲಿ ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಸೇರಿವೆ.
- ✓ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಗಂಟಲು ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:

ಶೀತ ಮತ್ತು ಜ್ವರ

ಲಕ್ಷಣಗಳು
ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡರೆ ಅಥವಾ
ಜ್ವರ 3-5 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ
ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ.

ವೈರಲ್ ಜ್ವರ

ಜ್ವರ ಒಂದು ವಾರಕ್ಕಿಂತ
ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಇದ್ದರೆ.



ಶೀತ, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ವೈರಲ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ:

- ✓ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೋಪು ಮತ್ತು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ✓ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ಸೀನುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಮೂಗನ್ನು ಟಿಶ್ಯೂ, ಮೋಕೈ ಅಥವಾ ಮಾಸ್ಕಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ✓ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಜನನಿಬಿಡ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ✓ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ✓ ಆನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಳಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ✓ ಕರವಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ✓ ಫಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಫ್ಲೂ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು (6 ತಿಂಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರಿಗೆ) ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು



ಮುಂಗಾರು ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದು, ಇದು ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭೇದಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಭೇದಿ

ಭೇದಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತಭೇದಿ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸೌಮ್ಯ ಪ್ರಕರಣಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಹುದಾದರೂ, ತೀವ್ರವಾದ ಭೇದಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಲ್ಲಿ.

ಕಾಯಿಲೆ



ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಸಡಿಲವಾದ, ನೀರಿನಂತಹ ಮಲ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆ.

ಲೋಳೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊಂದಿಗೆ ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಆಯಾಸ, ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ತೂಕ ನಷ್ಟ, ಚಳಿ ಮತ್ತು ವಾಂತಿ.

ಭೇದಿ

ರಕ್ತಭೇದಿ

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:

- ✓ ಸಾಕಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ನೀರು ಮತ್ತು ಡಿಬಿಎ* (ಓರಲ್ ರಿಹೈಡ್ರೇಶನ್ ದ್ರಾವಣ) ನೀಡಿ.
- ✓ ಸಣ್ಣ, ಆಗಾಗ್ಗೆ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಿ (ದಿನಕ್ಕೆ 5-6 ಬಾರಿ).
- ✓ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ವಿಚಿತ್ರಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:

- ♦ ಲಕ್ಷಣಗಳು 4 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅಥವಾ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ.
- ♦ ಮಕ್ಕಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ: ಕಾಯಿಲೆ - ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

! ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ 14 ರಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಬಿಎ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಕಾಲರಾ

ಕಾಲರಾ ಒಂದು ಗಂಭೀರವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕು, ಇದು ತೀವ್ರವಾದ ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ದಿನದೊಳಗೆ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದು.

ಕಾಯಿಲೆ



ಲಕ್ಷಣಗಳು

ವಿಪರೀತವಾದ ನೀರಿನಂತಹ ಭೇದಿ (ಅಕ್ಕಿ ತೋಳಿನ ನೀರಿನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ), ವಾಂತಿ, ಕಾಲು ಸೆಳೆತ, ತೀವ್ರ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ

ಕಾಲರಾ



ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:

- ✓ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ನೀರು ಮತ್ತು ಡಿಬಿಎ ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ✓ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:

- ♦ ನಿಮಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಭೇದಿ ಇದ್ದರೆ ಮತ್ತು ಕಾಲರಾ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ, ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ♦ ತೀವ್ರ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವು ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಾಗಿದೆ.

! ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ 14 ರಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಡಿಬಿಎ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ

ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಸೋಂಕು, ಇದು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಕಾಯಿಲೆ



ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ



ಲಕ್ಷಣಗಳು

- | | |
|-------|---|
| ವಾರ 1 | <ul style="list-style-type: none"> ತೀತ, ತಲೆನೋವು, ಗಂಟಲು ಕರೆತ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರ ಏರಿಳಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ 104ಲೆಕ್ಕಾ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ ಅಥವಾ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯ |
| ವಾರ 2 | <ul style="list-style-type: none"> ಕಡಿಮೆ ನಾಡಿ ದರದೊಂದಿಗೆ ಜ್ವರ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಗುಲಾಬಿ ಕಲೆಗಳು ನಡುಕ, ಮಾತನಾಡಲು ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವುದು, ದೌರ್ಬಲ್ಯ, ತೂಕ ನಷ್ಟ |
| ವಾರ 3 | <ul style="list-style-type: none"> ವಾರ 1 ಮತ್ತು ವಾರ 2 ರಂತೆಯೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ |

- ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ, ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು, ವಾಕರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಥವಾ ಭೇದಿ.
- ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ದದ್ದು ಇರಬಹುದು.
- ಜ್ವರವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಅಥವಾ ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:



- ✓ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು, ಔಖಿಖಿ, ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ
- ✓ ಖಿಚಡಿಯಂತಹ ಲಘು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ
- ✓ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಮುಖರಾಗುವವರೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:

- ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ ಅಥವಾ ಹದಗೆಟ್ಟರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ
- ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ



ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ 14 ರಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಔಖಿಖಿ ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಕಾಮಾಲೆ

ಕಾಮಾಲೆ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಿಳಿ ಭಾಗವು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು. ಇದು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು, ಇದಕ್ಕೆ ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಾಮಾಲೆ: ಕಾಮಾಲೆ ಎಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಿಳಿ ಭಾಗವು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು. ಇದು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್‌ನಂತಹ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿರಬಹುದು, ಇದಕ್ಕೆ ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಕಾಯಿಲೆ



ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣುಗಳು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ವಸಡುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು
- ಗಾಢ ಹಳದಿ ಅಥವಾ ಕಂದು ಮೂತ್ರ
- ತಿಳಿ ಅಥವಾ ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನ ಬಣ್ಣದ ಮಲ
- ಆಯಾಸ, ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು



ಕಾಮಾಲೆ

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:

- ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸರಿಯಾದ ಜಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ.
- ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ, ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಿ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:

ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗಮನವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರ, ಕಳಪೆ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಅಲಸ್ಯ, ತೀವ್ರವಾದ ಅಳುವುದು ಅಥವಾ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ನಾಯು ಟೋನ್ ಇದ್ದಾಗ.

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ

ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಒಂದು ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು, ಇದು ಯಕೃತ್ತಿನ ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ವಯಸ್ಕರು ತೀವ್ರ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ತೊಡಕುಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.



ಕಾಯಿಲೆ



ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಜ್ವರ
- ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ (ಸಾಮಾನ್ಯ ಅನಾನುಕೂಲ ಭಾವನೆ)
- ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು
- ಭೇದಿ, ವಾಕರಿಕೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ
- ಗಾಢ ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರ
- ಕಾಮಾಲೆ (ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು)



ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:

- ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಸೋಂಕು ತನ್ನಂತಾನೇ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಣಾಯಕ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:

ನೀವು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಮುಂಗಾರು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ

- ✓ ಕೇವಲ ಶುದ್ಧ, ಕುದಿಸಿದ ಅಥವಾ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ✓ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಆಹಾರವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ✓ ತಾಜಾ ಬೀಯಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೀದಿ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಕಚ್ಚಾ, ಅಸ್ವಚ್ಛ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ✓ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ತೆರೆದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ಬದಲು ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ✓ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹೊರಗೆ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.
- ✓ ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ಮೊದಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ವಾಡಿಕೆಯ ಲಸಿಕೆಗಳು ನವೀಕೃತವಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ✓ ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



ವಾಹಕರಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು

ಆಂತರಿಕ ಹುಳುಗಳು (ಹೆಲ್ಮಿಂಥಿಕ್ ಸೋಂಕುಗಳು)

ಹುಳುಗಳು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ, ನೀರು, ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಬರಿಗಾಲಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಇದು ಆಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಕಾಯಿಲೆ



ಆಂತರಿಕ ಹುಳುಗಳು



ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ♦ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ
- ♦ ತುರಿಕೆ ಮತ್ತು ಉಬ್ಬಿದ ಹೊಟ್ಟೆ
- ♦ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ಆಯಾಸ
- ♦ ಮಲ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ
- ♦ ಕಳಪೆ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:

- ✓ ಸಾಕಷ್ಟು ಶುದ್ಧ ನೀರು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ✓ ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು, ಶೌಚಾಲಯವನ್ನು ಬಳಸಿದ ನಂತರ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಹಾಗೂ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವಾಗ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
- ✓ ವೈದ್ಯರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದ ಡಿವರ್ಮಿಂಗ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಎರಡು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ.

ಡೆಂಗ್ಯೂ

ಡೆಂಗ್ಯೂ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ವೈರಲ್ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ತೀವ್ರ ಜ್ವರ, ತೀವ್ರ ದೇಹ ನೋವು ಮತ್ತು ದಮ್ಮುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ನಿರಂತರ ವಾಂತಿಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಬಹುದು.



ಕಾಯಿಲೆ



ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಡೆಂಗ್ಯೂ



- ♦ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಚಳಿ (2-7 ದಿನಗಳು)
- ♦ ತೀವ್ರ ದೇಹ ನೋವು ಮತ್ತು ತಲೆನೋವು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳ ಹಿಂದೆ)
- ♦ ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ
- ♦ ಚರ್ಮದ ದಮ್ಮು
- ♦ ಆಯಾಸ, ಚರ್ಮದಿಕ್ಕಿ, ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ, ಮೂಗು, ವಸಡುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ, ತೀವ್ರ ಡೆಂಗ್ಯೂದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:

- ✓ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ✓ ಜಲೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಮತ್ತು ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ
- ✓ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಸ್ಪೀರಾಯ್ಡ್ ಅಲ್ಲದ ಉರಿಯೂತದ ಔಷಧಗಳನ್ನು (ಓಪಿಎಂಫ) ತಪ್ಪಿಸಿ



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:

- ♦ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಗೋಚರಿಸುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು (ಮೂಗು, ವಸಡುಗಳು, ಮೂತ್ರ ಅಥವಾ ಮಲದಲ್ಲಿ) ನೀವು ಗಮನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ
- ♦ ನಿರಂತರ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ತೀವ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು
- ♦ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ವಿಪರೀತ ದೌರ್ಬಲ್ಯ
- ♦ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುಧಾರಿಸದ ನಿರಂತರ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ

ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ

ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ವೈರಲ್ ಸೋಂಕು, ಇದು ಕೀಲು ನೋವು, ಜ್ವರ ಮತ್ತು ದಮ್ಮುಗಳಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿರಳವಾಗಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಿದ್ದರೂ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಕಾಯಿಲೆ



ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ



ಸ್ನಾಯು / ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ಊತ, ವಾಂತಿ, ತಲೆನೋವು, ಆಯಾಸ, ಜ್ವರ, ದಮ್ಮು

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:

- ✓ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ
- ✓ ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ

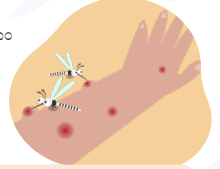


ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:

- ♦ ನೀವು ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.
- ♦ ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ನೀವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಹರಡುವಿಕೆ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಿದ್ದರೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ

ಮಲೇರಿಯಾವು ಸೊಳ್ಳೆಯಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಪ್ರಾಸ್ತೋಡಿಯಂ ಪರಾವಲಂಬಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಜ್ವರ, ಚಳಿ ಮತ್ತು ಬೆವರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. 1 ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದೆ ಬಿಟ್ಟರೆ, ಅಂಗಾಂಗ ವೈಫಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾವು ಸೇರಿದಂತೆ ತೀವ್ರ ತೊಡಕುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಕಾಯಿಲೆ



ಲಕ್ಷಣಗಳು



ಮಲೇರಿಯಾ

ಮಲೇರಿಯಾವು ಮೂರು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ:

1. ಚಳಿ → 2. ಜ್ವರ → 3. ಬೆವರು

ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು:

- ♦ ಮೂಗು ಸೋರುವುದು, ಕೆಮ್ಮು
- ♦ ಉಸಿರಾಟದ ಸೋಂಕಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ♦ ಭೇದಿ, ಚರ್ಮದ ದದ್ದು ಮತ್ತು ಕೀಲುಗಳ ಊತ
- ♦ ತೀವ್ರ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸೆಳೆತ ಅಥವಾ ಪ್ರಚ್ಛೇದನತೆ

ಏನು ಮಾಡಬೇಕು:



- ✓ ಮನೆಮದ್ದುಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಬೇಡಿ. ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗಮನವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ✓ ಸರಿಯಾದ ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.
- ✓ ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.
- ✓ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಲಹೆಗಳಿಗಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೈಕೆ ವಿಭಾಗವನ್ನು ನೋಡಿ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:

- ♦ ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಚಳಿ ಇದ್ದರೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣದಂತಹ ತೀವ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರೆ
- ♦ ತೀವ್ರ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆರಂಭಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಲಿಂಫಾಟಿಕ್ ಫೈಲೇರಿಯಾಸಿಸ್

ಲಿಂಫಾಟಿಕ್ ಫೈಲೇರಿಯಾಸಿಸ್ (LF), ಅಥವಾ ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ, ದುಂಡಾಣು ಹುಳುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಪರಾವಲಂಬಿ ಸೋಂಕು. ಇದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ದುಗ್ಧರಸ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಇದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹಾನಿಗೊಳಿಸಬಹುದು, ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಂಕಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಕಾಯಿಲೆ

ಲಿಂಫಾಟಿಕ್ ಫೈಲೇರಿಯಾಸಿಸ್



ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ◆ ಕೈಕಾಲುಗಳು, ಜನನಾಂಗಗಳು ಅಥವಾ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಊತ, ಇದು ಉಬ್ಬುವುದು ಮತ್ತು ಭಾರವಾದ ಭಾವನೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ◆ ಚರ್ಮವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗುವುದು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಇದು ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ◆ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ವೃಷಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಊತ.



ನಿಮ್ಮ ಮಾಡಬೇಕು:

- ✓ ಯಾವುದೇ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿ.
- ✓ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ತೊಳುಗಳು ಅಥವಾ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿಡಿ.
- ✓ ನಿಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. (ಇದು ದುಗ್ಧರಸ ದ್ರವದ ಹರಿವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಬಹುದು.)
- ✓ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಒಣಗಿಸಿ.
- ✓ ಬೀಳುವ ಮತ್ತು ಗಾಯಗೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಳತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ.



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:

ನಿಮಗೆ ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ಊತ ಅಥವಾ ಚರ್ಮ ದಪ್ಪವಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದರೆ - ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ತೊಳುಗಳು, ಕಾಲುಗಳು, ಸ್ತನಗಳು, ವೃಷಣ ಅಥವಾ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ.

ಜಪಾನೀಸ್ ಎನ್ಸೆಫಾಲಿಟಿಸ್

ಜಪಾನೀಸ್ ಎನ್ಸೆಫಾಲಿಟಿಸ್ (JE) ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ವೈರಲ್ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಉಷ್ಣವಲಯದ ಮತ್ತು ಉಪೋಷ್ಣವಲಯದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವರ್ಷಪೂರ್ತಿ ಹರಡುವಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಭತ್ತ ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಳೆಗಾಲ ಮತ್ತು ಕೊಯ್ಲಿನ ಪೂರ್ವ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. 15 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.



ಕಾಯಿಲೆ



ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ◆ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ವಾಂತಿ
- ◆ ತೀವ್ರ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ತೀವ್ರ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಬಿಗಿತ, ಗೊಂದಲ, ಸೆಳೆತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕೋಮಾ ಮತ್ತು ಸಂಭಾವ್ಯ ಸಾವು



ಜಪಾನೀಸ್ ಎನ್ಸೆಫಾಲಿಟಿಸ್

ನಿಮ್ಮ ಮಾಡಬೇಕು:

- ✓ ನೀವು ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಧಾವಿಸಿ..



ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಹಾಯವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು:

- ◆ ಜಪಾನೀಸ್ ಎನ್ಸೆಫಾಲಿಟಿಸ್‌ಗೆ ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗಮನ ಆಗತು.
- ◆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿವಾರಿಸಲು ಬೆಂಬಲ ಆರೈಕೆ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯವಿದೆ.

ಮುಂಗಾರು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಾಹಕದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ:

- ✓ ಮನೆಗಳು ಮತ್ತು ಶಾಲೆಗಳ ಬಳಿ ನಿಂತಿರುವ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಣ್ಣ ನೀರಿನ ಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಬಹುದು.
- ✓ ಮಲಗುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಗಳು ಮತ್ತು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಮತ್ತು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಬಾಗಿಲು ಮತ್ತು ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ಪರದೆಗಳು ಅಥವಾ ಜಾಲರಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ.
- ✓ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಉದ್ದನೆಯ ತೋಳುಗಳ ಬಟ್ಟೆ, ಉದ್ದನೆಯ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಮತ್ತು ಸಾಕ್ಸ್ ಧರಿಸಿ.
- ✓ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸೊಳ್ಳೆ ಬತ್ತಿಗಳು ಅಥವಾ ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೀವು ನಿಂಬೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಬಹುದು.
- ✓ ಚಿಕೂನಾಗುಣ್ಯ ಮತ್ತು ಡೆಂಗ್ಯೂನಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೋಂಕಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿಡಿ.
- ✓ ಜಪಾನೀಸ್ ಎನ್ಸೆಫಾಲಿಟಿಸ್ (ಎಇ) ನಂತಹ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.



! ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳಿಗಾಗಿ ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ 15 ರಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

4 ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಳಜಿ

A. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ

1. ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಜಲೀಕರಣ

ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೇವಲ ಕುಡಿಸಿದ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ.

ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಪುರೀನ ಮತ್ತು ತುಳಸಿಯಂತಹ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಚಹಾಗಳೊಂದಿಗೆ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರೋಧಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.

ಕಾಫಿ ಮತ್ತು ಚಹಾದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯು ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಮಳೆನೀರಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ವಾಸನೆ ಅಥವಾ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

ಶುದ್ಧ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದ ಔಖಿಖಿ ಅನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕಳೆದುಹೋದ ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ದ್ರವಗಳನ್ನು ಮರಳಿ ತುಂಬಿಸಿ.





ಮನೆಯಲ್ಲಿ ORS ತಯಾರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

1 ಲೀಟರ್ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 6 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು 1/2 ಚಮಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಕರಗುವವರೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕಲಕಿ. ತಯಾರಿಸಿದ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.



2. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ

ತನ್ನಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

ಹಣ್ಣುಗಳು: ಸೇಬುಗಳು, ದಾಳಿಂಬೆ ಮತ್ತು ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನಂತಹ ಕಾಲೋಚಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಪೇರಳೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ಪರಂಗಿಯಂತಹ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಸಮೃದ್ಧ ಹಣ್ಣುಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತರಕಾರಿಗಳು: ಸೋರೆಕಾಯಿ (ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬೂದುಗುಂಬಳಕಾಯಿ, ಹೀರೆಕಾಯಿ, ಪಡವಲಕಾಯಿ), ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಬೀನ್ಸ್, ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿಯಂತಹ ಕಾಲೋಚಿತ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಸೇವಿಸುವ ಮೊದಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ಊಟವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು: ಅಕ್ಕಿ, ಓಟ್ಸ್, ಬಾರ್ಲಿ, ಜೋಳ, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಳು ಮುಂಗಾರುಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿವೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಡೈರಿ: ಸೂಪ್ ಮತ್ತು ಸ್ನೂಗಳಂತಹ ಲಘು ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ. ಸುಲಭ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಬದಲು ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು: ಬೆಳ್ಳಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಮೆಂತ್ರಿ ಮತ್ತು ಮೆಥಿ ಬೀಜಗಳೊಂದಿಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ. ಬೇವಿನ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನದಂತಹ ಕಹಿ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ತಪ್ಪಿಸಬೇಕಾದ ಆಹಾರಗಳು

ಎಣ್ಣೆಮುಕ್ತ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರಗಳು: ಇವು ಅಜೀರ್ಣ, ಆಮ್ಲೀಯತೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕೀಲು ನೋವಿನಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹದಗೆಡಿಸಬಹುದು.

ಕಚ್ಚಾ ಮತ್ತು ಮೊದಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳು: ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಚ್ಚಾ ಆಹಾರ, ಹೀದಿ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಜ್ಯೂಸ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಮೊದಲೇ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಬದಲಾಗಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

ಸಮುದ್ರಾಹಾರ ಮತ್ತು ಭಾರೀ ಮಾಂಸದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು: ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯದಿಂದಾಗಿ ಸಮುದ್ರಾಹಾರವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಲಘು, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಮಾಂಸದ ಅಡುಗೆಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿ.

3. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು

ಮುಂಗಾರು ಹವಾಮಾನವು ತೇವಾಂಶದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಳಪೆ ಮನಸ್ಸಿತಿ. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒತ್ತಡ, ಹಿಂದಿನ ಆಘಾತಗಳು ಕಿಖಿಖಿ ಅನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದು, ಸೀಸನಲ್ ಅಫೆಕ್ಟಿವ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್ (ಖಂಕೆ) ಹದಗೆಡುವುದು ಮತ್ತು ಸೀಮಿತ ಚಲನವಲನದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂಟಿತನದ ಮೂಲಕ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಮಾರ್ಗಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ



ಸಾಧ್ಯವಾದಾಗ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಮೂಲಕ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮೂಲಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
ಆರಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ದೀಪಗಳು, ಹೊದಿಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಹಿತವಾದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
ಒಳಾಂಗಣ ವಾಯಾಮ, ಯೋಗ ಅಥವಾ ನೃತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ.
ನಿಗದಿತ ನಿದ್ರೆ, ಊಟ ಮತ್ತು ಸ್ವಯಂ-ಆರೈಕೆ ಸಮಯದೊಂದಿಗೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರು ಅಥವಾ ಬೆಂಬಲ ಗುಂಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ.
ಸ್ವಯಂ-ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ: ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್, ಸಂಗೀತ, ಓದುವುದು, ಧ್ಯಾನ ಅಥವಾ ದಿನಚರಿ ಬರೆಯುವುದು.
ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
ದಿನಚರಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಲವಲವಿಕೆಯ ಸ್ಥಳವನ್ನು ರಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ.

4. ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಆರೈಕೆ

ಚರ್ಮವನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇವಿನ ಅಥವಾ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಾಯಿಶ್ಚರ್ಮ ಮಾಡಿ; ಬೇವಿನ ಮತ್ತು ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆಯು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿವಾರಕಗಳಾಗಿಯೂ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ.



ದಟ್ಟಣೆ ಮತ್ತು ತಲೆನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ.
ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ.
ಚರ್ಮವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಮತ್ತು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.
ಸೋಂಕನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಕಡಿತಗಳನ್ನು ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ. ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಗಾಯಗಳಿಗೆ, ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿ, ಸಲ್ಫನ್ ಅಥವಾ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.
ಕೊಳಚೆನೀರು, ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದಾದ ಪ್ರವಾಹದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವುದು ಅಥವಾ ಈಜುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಅನಿವಾರ್ಯವಾದರೆ, ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಿರಿ.
ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಜಾನುವಾರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಿ. ಅವು ಪ್ರವಾಹದ ನೀರು ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ರೇಬೀಸ್ ಅಥವಾ ಲೆಪ್ಟೊಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿ.

5. ಮನೆ ಆರೈಕೆ



ರೋಗಾಣುಗಳ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನೆಲವನ್ನು ಬೇವಿನ ಅಥವಾ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸಿ.

ಜಲನಿರೋಧಕ ಪುಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಲೇಪನಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೋರಿಕೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ.

ತೇವಾಂಶ ಮತ್ತು ವಾಸನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ವಾತಾಯನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಶೀಲೆಂಧ್ರ ಅಥವಾ ಕಲೆಗಳನ್ನು ವಿನೆಗರ್ ಅಥವಾ ಬ್ಲೀಚ್‌ನಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.

ನೀರಿನ ಹಾನಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಡಿ.

ವಿದ್ಯುತ್ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ವೈರಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ತೆರೆದ ಕೇಬಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸುತ್ತಿ.

ಪ್ರವಾಹದ ನೀರಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ಅಥವಾ ಕ್ಲೋರಿನೇಟೆಡ್ ನೀರಿನಿಂದ ಸೋಂಕುರಹಿತಗೊಳಿಸಿ.

ನೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ನಿಂತಿರುವ ನೀರನ್ನು ಬರಿದುಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪರದೆ/ಜಾಲರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯಿರಿ.

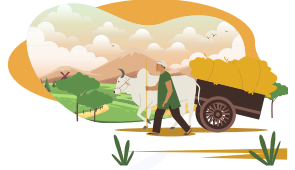
B. ನಿಮ್ಮ ಜಾನುವಾರುಗಳ ಆರೈಕೆ

- ✓ ಉತ್ತಮ ಹಾಲು ಇಳುವರಿಗಾಗಿ ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಒಣ ಹಾಗೂ ಹಸಿ ಮೇವಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ನೀಡಿ.
- ✓ ಮೇವು ವಿರಳವಾಗಿದ್ದರೆ ಹುಲ್ಲು, ಸೈಲೇಜ್ ಅಥವಾ ಗಿಡಬೀಜ ಯಂತ್ರದ ಪರ್ಯಾಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ✓ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಯಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ✓ ಮುಂಗಾರು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಮುಂಗಾರು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಂತುನಾಶಕಗಳನ್ನು ನೀಡಿ.
- ✓ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸೈಪ್ಪಿಸೆಮಿಯ, ಕಪ್ಪು ಕ್ವಾರ್ಟರ್, ಮತ್ತು ಕಾಲು ಮತ್ತು ಬಾಯಿ ರೋಗ ವಿರುದ್ಧ ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿ.
- ✓ ಕಳೇಬರಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದು ಅಥವಾ ಆಳವಾಗಿ ಹೂಳುವುದು ಮೂಲಕ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ.
- ✓ ಸೋರಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ವಾತಾಯನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ದುರಸ್ತಿ ಮಾಡಿ.
- ✓ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ.
- ✓ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.



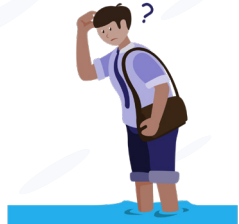
C. ನಿಮ್ಮ ಕೃಷಿ/ಕ್ಷೇತ್ರದ ಆರೈಕೆ

- ✓ ತೇವಾಂಶವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ತಾಪಮಾನವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಸವೆತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾವಯವ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು (ಹುಲ್ಲು, ಮರದ ಚಿಪ್) ಬಳಸಿ.
- ✓ ನೀರಿನ ಹರಿವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಸವೆತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಕಂಟ್ರೋ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
- ✓ ಜಲಾವೃತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಲಾದ ಚಾನಲ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಒಳಚರಂಡಿಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ✓ ಮಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳ ಚಕ್ರವನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ.
- ✓ ಭಾರೀ ಮಳೆ ಬರುವ ಮೊದಲು ಬೇರುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಬಿತ್ತನೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ.
- ✓ ಮಳೆ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಹೊದಿಕೆ ಬೆಳೆಗಳು ಅಥವಾ ರಕ್ಷಣಾತ್ಮಕ ಹೊದಿಕೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ✓ ಎತ್ತರದ ಅಥವಾ ಭಾರವಾದ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಮುರಿಯುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಕಂಬಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಧಾರ ನೀಡಿ.
- ✓ ನಿರೋಧಕ ಪ್ರಭೇದಗಳು, ಸರಿಯಾದ ಅಂತರ ಮತ್ತು ಸಮಯೋಚಿತ ಶಿಲೀಂಧ್ರನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿ.
- ✓ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬೇಗನೆ ಪರಿಹರಿಸಲು ಮಳೆ ಬರುವ ಮೊದಲು, ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.
- ✓ ವಿಪರೀತ ಹವಾಮಾನದ ವಿರುದ್ಧ ಆರ್ಥಿಕ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಬೆಳೆ ವಿಮೆಯನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ.



5 ಪ್ರವಾಹ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ

- ಚರಂಡಿಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಸವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸ್ಥಳೀಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನೋಣಗಳು ಮತ್ತು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಿ.
- ನೀವು ತಗ್ಗು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಹವಾಮಾನ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಥಳಾಂತರಿಸುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.
- ಆಘಾತಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕ ಕಡಿತಗೊಳಿಸಿ.
- ನೀರಿನ ಆಳ ಮತ್ತು ನೆಲದ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಕೋಲನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಂತಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಿರಿ.
- ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಘೋಷಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ.
- ಪ್ರವಾಹದ ನಂತರ, ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ನಲ್ಲಿಗಳನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚಲಾಯಿಸಿ; ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಬೋರ್‌ವೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿರುವ ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ದಾಸ್ತಾನು ಮಾಡಿ.



ತುರ್ತು, ಜಲನಿರೋಧಕ ಕಿಟ್ ತಯಾರಿಸಿ. ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ:

- ✓ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ: ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಿಟ್, ಔಷಧಗಳು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವರದಿಗಳು, ಪ್ರಿಸ್ಕ್ರಿಪ್ಷನ್‌ಗಳು, ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳು (ಕುಡಿಯುವ ಅಥವಾ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮೂಲಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕೇಜ್ ಸೂಚನೆಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಬಳಸಿ), ಔಖಿಖ ಪ್ಯಾಕೇಜ್‌ಗಳು (24 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಸೇವಿಸಿ).
- ✓ ಪ್ರಮುಖ ದಾಖಲೆಗಳು: ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಗಳು (ಪಡಿತರ ಚೀಟಿ, ಆಧಾರ್, ಮತದಾರರ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ), ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರಗಳು, ಪತ್ರಗಳು, ವಾಹನ ದಾಖಲೆಗಳು ಜಲನಿರೋಧಕ ಚೀಲ ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಲಿ.
- ✓ ಸಂವಹನ: ತುರ್ತು ಸಂಪರ್ಕಗಳ ಪಟ್ಟಿ, ಫೋನ್, ಚಾರ್ಜರ್.
- ✓ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು: ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ - ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 5 ಐ ನೀರು - ಕನಿಷ್ಠ 3 ದಿನಗಳವರೆಗೆ. ಜೊತೆಗೆ 3 ದಿನಗಳ ಒಣ ಆಹಾರ (ದ್ರವ ಮತ್ತು ಶಿರುಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ).
- ✓ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆ: ಮುಖಗವಸುಗಳು, ಸೋಪು/ಸ್ಯಾನಿಟೈಸರ್, ಟವೆಲ್, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು.
- ✓ ಪರಿಕರಗಳು ಮತ್ತು ಸರಬರಾಜುಗಳು: ಟಾರ್ಟ್, ಬ್ಯಾಟರಿಗಳು, ಕಪ್‌ಗಳು, ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳು, ಚಾಕು, ಕತ್ತರಿ, ಬಲವಾದ ಹಗ್ಗಗಳು, ಮೇಣದಬತ್ತಿಗಳು ಮತ್ತು ಜಲನಿರೋಧಕ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣ.
- ✓ ಬೆಲೆಬಾಳುವ ವಸ್ತುಗಳು: ಹಣ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಡಿ.

6 ಆರೋಗ್ಯ ವೃತ್ತಿಪರರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು

ಈವರೆಗೆ ಪಂಚಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕ್ರಮಗಳು ಮತ್ತು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿಯೂ, ನೀವು ಅನಾರೋಗ್ಯ ಅಥವಾ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ವೃತ್ತಿಪರ ಆರೋಗ್ಯ ಬೆಂಬಲದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸಮಯಗಳಿವೆ.

- ♦ ದೊಡ್ಡ ಆಳವಾದ ಗಾಯಗಳು, ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಊತದೊಂದಿಗೆ ಸೋಂಕಿತ ಗಾಯಗಳು, ಅಥವಾ ಟೆಟನಸ್ ಬೂಸ್ಟರ್ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ♦ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಭೇದಿ, ದದ್ಡುಗಳು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಗೊಂದಲ, ಅಥವಾ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮನೆ ಆರೈಕೆಯ ನಂತರ 3-5 ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿದರೆ.
- ♦ ಯಾರಾದರೂ ವಿದ್ಯುತ್ ಅವಘಡಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದರೆ ತಕ್ಷಣ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಿರಿ.
- ♦ ಹಸಿವಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ, ನಿರ್ದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಿರಂತರ ತಲೆನೋವು, ದೇಹದ ನೋವುಗಳು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಚರ್ಮದ ದದ್ಡುಗಳು, ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಬಳಕೆಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ತೊಂದರೆ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಇದ್ದರೆ, ವೃತ್ತಿಪರ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.





ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಚಿಂತೆ ಇದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅನುಮಾನಗಳಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು/ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವುದು ವಿಚಿತವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹತ್ತಿರದ ಅಭ್ಯವಿರುವವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ANM
(ಸಹಾಯಕ ಶುಶ್ರೂಷಾ
ಮಿಡ್‌ವೈಫ್)

ASHA ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು
(ಮಾನ್ಯತೆ ಪಡೆದ ಸಾಮಾಜಿಕ
ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು)

ಅಂಗನವಾಡಿ
ಕೇಂದ್ರ



ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದವರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ:

ESI (ನೌಕರರ ರಾಜ್ಯ ವಿಮಾ)

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ/ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ, ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಇವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹತ್ತಿರದ ಜಿಲ್ಲಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳಿಗಾಗಿ, ಹತ್ತಿರದ ಜನೌಷಧಿ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.



ಮುಂಗಾರು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರಿ ಮತ್ತು ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿರಿ!
ನೆನಪಿಡಿ, ಸನ್ನದ್ಧತೆಯೇ ಮುಖ್ಯ.

