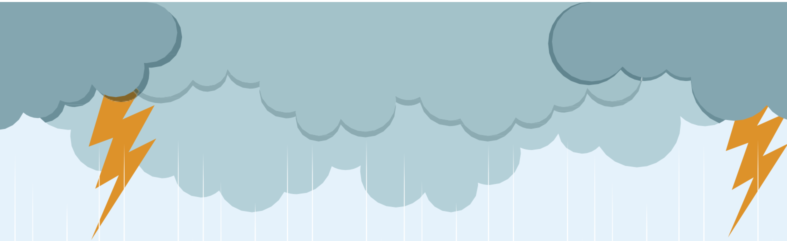
Swasti THE HEALTH CATALYST

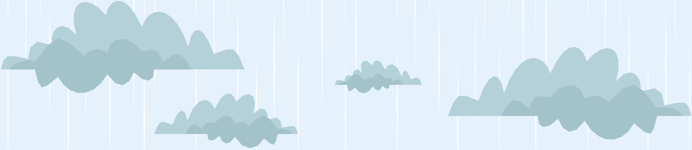
COMMUNITY ACTIONCOLLAB *Catalysing a resilient world*

Precision Health Public Health Preparedness Platform



സീസണൽ അല്ലാത്ത മഴയും മൺസൂണും നാവിഗേറ്റ് ചെയ്യുക:

ഒരു വെൽനസ് ഗൈഡ്



1 മൺസൂൺ കാലങ്ങളിലെ പ്രധാന തീവ്രമായ കാലാവസ്ഥാ സംഭവങ്ങൾ

മൺസൂണുകൾ ജൂൺ മുതൽ സെപ്റ്റംബർ വരെ ഇന്ത്യയിൽ കനത്ത മഴ പെയ്യിക്കുന്ന സീസണൽ കാറ്റുകളാണ്. അവ കരയ്ക്കും കടലിനും ഇടയിലുള്ള താപനിലയിലെ വ്യത്യാസം മൂലമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്, കൃഷിക്കും ജലവിതരണത്തിനും ഇവ പ്രധാനമാണ്.

കൂടാതെ, ശൈത്യകാലത്ത് പിൻവാങ്ങുന്ന മൺസൂൺ കൂടുതൽ പ്രവചനാതീതമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്, പ്രത്യേകിച്ച് ആരംഭിക്കുന്നതിലെ കാലതാമസത്തോടെയും തീവ്രതയിലെ മാറ്റങ്ങളോടെയും തമിഴ്നാട്, കർണാടക, ആന്ധ്രാപ്രദേശ്, കേരളം തുടങ്ങിയ പ്രദേശങ്ങളിൽ കൂടുതലായി കണ്ടുവരുന്നു. നിലവിൽ ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്ന ചില അധിക പാറ്റേണുകൾ താഴെ കൊടുക്കുന്നു:

മാറുന്ന മൺസൂൺ പാറ്റേണുകൾ:

- മൺസൂൺ പ്രതീക്ഷിച്ചതിലും വൈകി എത്തുകയും നേരത്തെ പിൻവാങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഇത് വിളവെടുപ്പ് ചക്രങ്ങളെ ബാധിക്കുകയും ഭക്ഷ്യ അരക്ഷിതാവസ്ഥയിലേക്ക് നയിക്കുകയും വേനൽക്കാലത്തെ ചൂട് ദീർഘിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

വെള്ളപ്പൊക്കവും നഗര വെല്ലുവിളികളും:

- കാലാവസ്ഥാ വ്യതിയാനം മൂലമുണ്ടാകുന്നതായി ആരോപിക്കപ്പെടുന്നതായ വെള്ളപ്പൊക്ക സംഭവങ്ങളിൽ വർദ്ധനവുണ്ടായിട്ടുണ്ട്, പ്രത്യേകിച്ച് തീരദേശ പ്രദേശങ്ങളിൽ.
- നഗരപ്രദേശങ്ങളിലെ തെറ്റായ ആസൂത്രണവും നഗരങ്ങളിൽ വെള്ളപ്പൊക്കം വർദ്ധിക്കുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.

ചുഴലിക്കാറ്റുകളും കൊടുങ്കാറ്റുകളും:

- കടലിനു മുകളിലൂടെ വീശുന്ന ചൂടുള്ള വായു ഉയരുകയും, ഇത് തണുത്ത വായു അകത്തേക്ക് നീങ്ങുന്നതിലേക്ക് നയിക്കുകയും പതുക്കെ കാറ്റിന്റെയും വെള്ളത്തിന്റെയും ശക്തമായ ഒരു കോളം രൂപപ്പെടുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് ചുഴലിക്കാറ്റുകൾ ഉണ്ടാകുന്നത്.
- ഇത് കരയിൽ എത്തുമ്പോൾ അഥവാ "കരതൊടുമ്പോൾ" വളരെ കനത്ത മഴയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു.

ദുർബലമായ മൺസൂണുകൾ:

- ചില മൺസൂണുകൾ പ്രതീക്ഷിച്ചതിലും ദുർബലമായിരിക്കും, ഇത് വരൾച്ച പോലുള്ള അവസ്ഥകളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.
- ഒപ്പം വേനൽക്കാല ചൂടിൽ നിന്ന് ആശ്വാസം നൽകുന്നതിൽ വീണ്ടും പരാജയപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു.

2 ആരെയാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ബാധിക്കുന്നത്?

പ്രായമായവർ, ശിശുക്കൾ, കുട്ടികൾ, ഗർഭിണികൾ അല്ലെങ്കിൽ പ്രസവശേഷമുള്ള സ്ത്രീകൾ

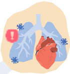
കുടിയേറ്റക്കാർ, ചേരി നിവാസികൾ, അനൗപചാരിക വാസസ്ഥലങ്ങളിലെ ആളുകൾ.

പുറം പ്രദേശങ്ങളിലെ ജോലിക്കാർ (തൊഴിലാളികൾ, കർഷകർ, തെരുവ് കച്ചവടക്കാർ), ശുചിത്വ / മാലിന്യനിർമ്മാർജ്ജന തൊഴിലാളികൾ.

ഉയർന്ന പ്രദേശങ്ങളിലോ വിദൂര പ്രദേശങ്ങളിലോ ഉള്ള താമസക്കാർ, തീരദേശ സമൂഹങ്ങൾ (മത്സ്യത്തൊഴിലാളികൾ ഉൾപ്പെടെ).

ഭവനരഹിതരായ വ്യക്തികളും സാമ്പത്തികമായി പിന്നാക്കം നിൽക്കുന്ന ജനവിഭാഗങ്ങളും.

ഭിന്നശേഷിയുള്ള വ്യക്തികളും വിട്ടുമാറാത്ത രോഗാവസ്ഥയുള്ളവരും (ആസ്തമ, ഹൃദയ സംബന്ധമായ അസുഖം, പ്രമേഹം, സന്ധിവാതം, പോഷകാഹാരക്കുറവ്).



പ്രതിരോധശേഷി കുറഞ്ഞ വ്യക്തികൾ (HIV, TB, കാൻസർ, അവയവം മാറ്റിവച്ച രോഗികൾ, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് B/C, മൾട്ടിപ്പിൾ സ്ക്ലിറോസിസ്).

3 മൺസൂൺ അനുബന്ധ അസുഖങ്ങൾ

വെള്ളപ്പൊക്കത്തിലും കനത്ത മഴയിലും, ബാക്ടീരിയ, വൈറസ്, പരാദങ്ങൾ, ചെള്ള്, കൊതുകുകൾ തുടങ്ങിയ രോഗാണുവാഹകർ എന്നിവയാൽ ചില പ്രധാന രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു, നാമെല്ലാവരും ഇവയെക്കുറിച്ച് ജാഗ്രത പാലിക്കുകയും അവ തടയാൻ ശ്രമിക്കുകയും വേണം. ഈ സെക്ഷൻ അത്തരം രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ചും പ്രതിരോധ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങളെക്കുറിച്ചും വൈദ്യസഹായത്തെക്കുറിച്ചും പ്രതിപാദിക്കുന്നു.

സമ്പർക്കം മൂലമുണ്ടാകുന്ന അണുബാധകൾ:

കാലിലെ അൾസർ (പാദത്തിലെ അൾസർ)

വൃത്തികെട്ട വെള്ളത്തിലോ ചെളിയിലോ ദീർഘനേരം സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നത് മൂലമുണ്ടാകുന്ന വേദനാജനകമായ വ്രണങ്ങൾ. പ്രമേഹം, ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, പ്രായമായവർ എന്നിവയുള്ളവർക്ക് അപകടസാധ്യത കൂടുതലാണ്.

അത്‌ലറ്റ്സ് ഫൂട്ട് (Athlete's Foot)

പ്രധാനമായും കാൽവിരലുകൾക്കിടയിൽ സംഭവിക്കുന്ന ഒരു ഫംഗസ് അണുബാധ. ലക്ഷണങ്ങളിൽ ചൊറിച്ചിൽ, ചുവപ്പ്, വരണ്ടതോ വിണ്ടുകീറിയതോ ആയ ചർമ്മം, വ്രണങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

എക്സിമ (Eczema)

ചർമ്മം വരണ്ടതും, ചൊറിച്ചിലുള്ളതും, ചുവപ്പ് നിറമാകുന്നതുമായ ഒരു അവസ്ഥ. മഴക്കാല ഈർപ്പം അണുബാധയ്ക്കുള്ള സാധ്യത വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് എക്സിമയെ കൂടുതൽ വഷളാക്കും.

എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

പനി, വേദന, നിങ്ങളുടെ ചർമ്മത്തിൽ വീക്കം അല്ലെങ്കിൽ വ്രണങ്ങൾ എന്നിവ കണ്ടാൽ.

കൺജങ്ക്റ്റിവിറ്റിസ് (പിങ്ക് ഐ)

കണ്ണുകൾക്ക് ചുവപ്പ് നിറമാകുന്നതും, ചൊറിച്ചിലുളവാക്കുന്നതും, വെള്ളം നിറയ്ക്കുന്നതുമായതും, പലപ്പോഴും ഒട്ടിപ്പിടിക്കുന്ന സ്രവങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതിനും കാരണമാകുന്ന ഒരു അണുബാധ. പ്രാദേശിക ഭാഷകളിൽ ഇതിനെ മദ്രാസ് ഐ, ആങ്ക് ആന, അല്ലെങ്കിൽ കല്ല കലക എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

ലെപ്റ്റോസ്പൈറോസിസ് (Leptospirosis)

വൃത്തികെട്ട വെള്ളം, മണ്ണ് അല്ലെങ്കിൽ ഭക്ഷണം എന്നിവയുമായി സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നതിലൂടെ പടരുന്ന ഒരു ബാക്ടീരിയ അണുബാധ.

ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവയാണ്:

- ചർമ്മത്തിലെ തിണർപ്പ് (ചിലപ്പോൾ രക്തസ്രാവത്തോടെ).
- ചർമ്മത്തിലോ കണ്ണുകളിലോ മഞ്ഞനിറം.
- കടുത്ത പേശി വേദന (തുടകൾ, കാൽവണ്ണകൾ അല്ലെങ്കിൽ പുറകിൽ).
- പനി, തലവേദന, ക്ഷീണം, ആശയക്കുഴപ്പം.

മഴക്കാലത്ത് ചർമ്മ അണുബാധകൾ തടയുന്നത്

- ✓ കുളങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ വെള്ളപ്പൊക്ക പ്രദേശങ്ങൾ പോലുള്ള വൃത്തികെട്ട വെള്ളത്തിൽ തൊടുകയോ അതിലൂടെ നടക്കുകയോ ചെയ്യരുത്.
- ✓ കഴുകി എളുപ്പത്തിൽ ഉണക്കാൻ കഴിയുന്ന റബ്ബർ സാൻഡലുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ബൂട്ടുകൾ പോലുള്ള ശരിയായ പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കുക.
- ✓ നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ ഈർപ്പമില്ലാതെ നിലനിർത്തുകയും നനഞ്ഞ ഷൂസോ സോക്സോ ധരിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ✓ നിങ്ങളുടെ ചർമ്മത്തെ സംരക്ഷിക്കാൻ നീളൻ കൈയുള്ള വസ്ത്രങ്ങളും പാന്റും ധരിക്കുക.
- ✓ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിനോ മുഖത്ത് തൊടുന്നതിനോ മുമ്പ് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
- ✓ കണ്ണിലെ അണുബാധ തടയാൻ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകൾ പതിവായി കഴുകുക.
- ✓ മനുഷ്യരിലേക്ക് പടരുന്ന എലിപ്പനി പോലുള്ള അണുബാധകളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ വളർത്തുമൃഗങ്ങൾക്ക് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് നൽകുക.

ശ്വാസകോശ അണുബാധകൾ

തുമ്മൽ, ചുമ, മൂക്ക് ചലിപ്പിക്കൽ, സംസാരിക്കൽ എന്നിവയിലൂടെ പുറത്തുവരുന്ന ഉമിനീർ അല്ലെങ്കിൽ കഫത്തുള്ളികളിലൂടെ അല്ലെങ്കിൽ മലിനമായ പ്രതലങ്ങളിൽ സ്പർശിക്കൽ എന്നിവയിലൂടെയാണ് ഈ അണുബാധകൾ പടരുന്നത്.

അസുഖം	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ
ജലദോഷവും പനിയും	മൂക്കൊലിപ്പ്, ചുമ, തൊണ്ടവേദന, തുമ്മൽ, തലവേദന, നേരിയ സന്ധി വേദന.
വൈറൽ പനി	പനി, വിറയൽ, തൊണ്ടവേദന, ചുമ, മൂക്കൊലിപ്പ്, ക്ഷീണം, പേശി/സന്ധി വേദന, ചുവപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ പുകച്ചിലുള്ള കണ്ണുകൾ, ചർമ്മത്തിലെ ചുണങ്ങു, ശ്വാസതടസ്സം.

എന്തുചെയ്യണം?

- ✓ ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും വിശ്രമിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ✓ സിട്രസ് പഴങ്ങൾ ഉൾപ്പെടെ ആരോഗ്യകരവും വിറ്റാമിൻ സമ്പുഷ്ടവുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക.
- ✓ ചൂടുള്ള വെള്ളത്തിൽ കവിൾക്കൊള്ളുക

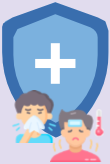
എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

ജലദോഷത്തിനും പനിക്കും

ലക്ഷണങ്ങൾ വഷളാകുകയോ പനി 3-5 ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനിൽക്കുകയോ ചെയ്താൽ.

വൈറൽ പനിക്ക്

പനി ഒരു ആഴ്ചയിൽ കൂടുതൽ നീണ്ടുനിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ.



ജലദോഷം, പനി, വൈറൽ പനി എന്നിവയ്ക്കുള്ള പ്രതിരോധം

- ✓ സോപ്പും ശുദ്ധജലവും ഉപയോഗിച്ച് പതിവായി കൈകൾ കഴുകുക.
- ✓ ചുമയ്ക്കുമ്പോഴും തുമ്മുമ്പോഴും വായും മൂക്കും ഒരു ടിഷ്യു പേപ്പറോ കൈമുട്ടോ മാസ്കോ ഉപയോഗിച്ച് മൂടുക.
- ✓ പകർച്ച തടയാൻ തിരക്കേറിയ പൊതുസ്ഥലങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- ✓ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് മതിയായ ഉറക്കം നേടുകയും പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ✓ രോഗികളായ വ്യക്തികൾ ഉപയോഗിക്കുന്ന പാത്രങ്ങളും വസ്തുക്കളും വൃത്തിയാക്കി കഴുകുക.
- ✓ തൂവാലകളും വ്യക്തിഗത വസ്തുക്കളും പതിവായി കഴുകുക.
- ✓ ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന ഫ്ലൂ വാക്സിൻ ഉപയോഗിച്ച് വാക്സിനേഷൻ എടുക്കുക (6 മാസത്തിൽ കൂടുതലുള്ള കുട്ടികൾക്കും മുതിർന്നവർക്കും).

ജലജന്യ & ഭക്ഷ്യജന്യ രോഗങ്ങൾ

മഴക്കാലത്ത്, വെള്ളവും ഭക്ഷണവും എളുപ്പത്തിൽ മലിനമാകാം, ഇത് ജലജന്യ, ഭക്ഷ്യജന്യ രോഗങ്ങളിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

അതിസാരവും വയറിളക്കവും

മലിനമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും വെള്ളത്തിലൂടെയുമാണ് അതിസാരവും വയറിളക്കവും പടരുന്നത്. **നേരിയ കേസുകൾ വീട്ടിൽ തന്നെ കൈകാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയുമെങ്കിലും, കഠിനമായ വയറിളക്കം ജീവന് ഭീഷണിയാകും,** പ്രത്യേകിച്ച് പോഷകാഹാരക്കുറവുള്ള വ്യക്തികളിൽ അല്ലെങ്കിൽ വിട്ടുമാറാത്ത രോഗങ്ങളുള്ളവരിൽ.

അസുഖം	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ
അതിസാരം	അയഞ്ഞ, വെള്ളംപോലെയുള്ള മലം, കുറച്ച് ദിവസത്തേക്ക് നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഇടയ്ക്കിടെയുള്ള മലവിസർജ്ജനം.
ഡിസൻട്രി (Dysentery)	ചളിയും രക്തവും കലർന്ന വയറിളക്കം, വയറുവേദന, ക്ഷീണം, വിശപ്പില്ലായ്മ, ശരീരഭാരം കുറയൽ, വിറയൽ, ഛർദ്ദി.

എന്തുചെയ്യണം?

- ✓ ധാരാളം ശുദ്ധജലവും ORS* (ഓറൽ റീഹൈഡ്രേഷൻ സൊല്യൂഷൻ).
- ✓ ചെറിയ അളവിൽ, ഇടയ്ക്കിടെ, എളുപ്പത്തിൽ ദഹിപ്പിക്കാവുന്ന, പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം (ഒരു ദിവസം 5-6 തവണ) നൽകുക.
- ✓ വ്യക്തിക്ക് മതിയായ വിശ്രമം ലഭിക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.

എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

- ലക്ഷണങ്ങൾ 4 ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ നിലനിൽക്കുകയോ വഷളാകുകയോ ചെയ്താൽ.
- കുട്ടികളുടെ കാര്യത്തിൽ: കാത്തിരിക്കരുത് - ഉടൻ വൈദ്യസഹായം തേടുക.

വീട്ടിൽ ORS എങ്ങനെ തയ്യാറാക്കാമെന്ന് പേജ് നമ്പർ 14ൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

കോളറ (Cholera)

കോളറ ഒരു **ഗുരുതരമായ ബാക്ടീരിയ അണുബാധയാണ്**, ഇത് കഠിനമായ വയറിളക്കത്തിന് കാരണമാകുന്നു, ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഒരു ദിവസത്തിനുള്ളിൽ മാരകമായേക്കാം.

അസുഖം	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ
കോളറ (Cholera)	അമിതമായ വെള്ളമയമുള്ള (കഞ്ഞി വെള്ളത്തോട് സാമ്യമുള്ള) അതിസാരം, ഛർദ്ദി, കാലിലെ പേശിവലിവ്, കടുത്ത നിർജ്ജലീകരണം.

എന്തുചെയ്യണം?

- ✓ നിർജ്ജലീകരണം തടയാൻ ധാരാളം ശുദ്ധജലവും ORS ഉം കുടിക്കുക.
- ✓ ഡോക്ടറുടെ ചികിത്സാ പദ്ധതി കർശനമായി പാലിക്കുക.

എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

- കടുത്ത വയറിളക്കവും കോളറ ബാധിച്ചതായി സംശയവും ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഉടൻ ചികിത്സ തേടുക.
- കടുത്ത നിർജ്ജലീകരണം അടിയന്തിര പരിചരണം ആവശ്യമുള്ള ഒരു മെഡിക്കൽ അടിയന്തരാവസ്ഥയാണ്.

വീട്ടിൽ ORS എങ്ങനെ തയ്യാറാക്കാമെന്ന് പേജ് നമ്പർ 14ൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

ടൈഫോയ്ഡ് പനി (Typhoid Fever)

മലിനമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയും വെള്ളത്തിലൂടെയും പടരുന്ന ഒരു **ബാക്ടീരിയ അണുബാധയാണ്** ടൈഫോയ്ഡ്, ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഗുരുതരമായ **അസുഖത്തിന് കാരണമാകും.**

അസുഖം

ടൈഫോയ്ഡ് പനി (Typhoid Fever)

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

ആഴ്ച്ച 1	• ജലദോഷം, തലവേദന, തൊണ്ടവേദന, വരണ്ട ചുമ. • 104°F അല്ലെങ്കിൽ അതിൽ കൂടുതലാകുകയും ചെയ്ത് മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ചാഞ്ചാടുന്ന പനി. • ഛർദ്ദി, വയറിളക്കം അല്ലെങ്കിൽ മലബന്ധം. • ആവശ്യത്തിന് ദ്രാവകങ്ങൾ കുടിക്കാൻ കഴിയാത്തത്.
ആഴ്ച്ച 2	• കുറഞ്ഞ പൾസ് നിരക്കോടെയുള്ള പനി. • ശരീരത്തിൽ പിങ്ക് പാടുകൾ. • വിറയൽ, സംസാരിക്കുമ്പോൾ അർത്ഥമില്ലായ്മ, ബലഹീനത, ശരീരഭാരം കുറയൽ.
ആഴ്ച്ച 3	• ആഴ്ച 1 & 2 ആഴ്ചകളിലെ അതേ ലക്ഷണങ്ങൾ. • ലക്ഷണങ്ങൾ ക്രമേണ മെച്ചപ്പെടുന്നു.

- നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഉയർന്ന പനി, ക്ഷീണം, തലവേദന, ഓക്കാനം, വയറുവേദന, മലബന്ധം അല്ലെങ്കിൽ അതിസാരം.
- ചില രോഗികൾക്ക് തിണർപ്പ് അനുഭവപ്പെടാം.
- സാധാരണയായി രാവിലെ പനി ഏറ്റവും കുറവായിരിക്കും, ഉച്ചകഴിഞ്ഞോ വൈകുന്നേരമോ പരമാവധിയാകുകയും ചെയ്യും.

എന്തുചെയ്യണം?

- ✓ ധാരാളം വെള്ളം, ORS, ജ്യൂസുകൾ എന്നിവ കുടിക്കുക.
- ✓ ഖിച്ച്ഡി പോലുള്ള ലഘുവായ പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- ✓ പൂർണ്ണമായും സുഖം പ്രാപിക്കുന്നതുവരെ പൂർണ്ണ വിശ്രമം എടുക്കുക.

വീട്ടിൽ ORS എങ്ങനെ തയ്യാറാക്കാമെന്ന് പേജ് നമ്പർ 14ൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

- ലക്ഷണങ്ങൾ നിലനിൽക്കുകയോ വഷളാകുകയോ ചെയ്താൽ വൈദ്യസഹായം തേടുക.
- മലത്തിൽ രക്തം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അല്ലെങ്കിൽ കഠിനമായ വയറുവേദന ഉണ്ടായാൽ.

മഞ്ഞപ്പിത്തം (Jaundice)

മഞ്ഞപ്പിത്തം എന്നത് നിങ്ങളുടെ ചർമ്മമോ കണ്ണുകളുടെ വെള്ളയോ മഞ്ഞനിറമാകുമ്പോഴാണ്. ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് പോലുള്ള കരൾ രോഗത്തിന്റെ ഗുരുതരമായ ലക്ഷണമാകാം, ഇതിന് അടിയന്തിര **വൈദ്യസഹായം ആവശ്യമാണ്.**

കുറിപ്പ്: *ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് A, ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് B, C, അല്ലെങ്കിൽ ലെപ്റ്റോസ്പിറോസിസ് എന്നിവ മൂലമാണ് മഞ്ഞപ്പിത്തം ഉണ്ടാകുന്നത്. മഞ്ഞപ്പിത്തത്തിന്റെ കാരണം മനസ്സിലാക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.*

അസുഖം	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ
മഞ്ഞപ്പിത്തം	• ചർമ്മം, കണ്ണുകൾ, നാവ്, മോണ എന്നിവയുടെ മഞ്ഞനിറം. • കടും മഞ്ഞ അല്ലെങ്കിൽ തവിട്ട് നിറത്തിലുള്ള മൂത്രം. • വിളറിയതോ കളിമണ്ണിന്റെ നിറത്തിലുള്ളതോ ആയ മലം. • ക്ഷീണം, ഓക്കാനം, വിശപ്പില്ലായ്മ.

എന്തുചെയ്യണം?

- ✓ കരളിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുന്നതിന് ശരിയായ ജലാംശവും പോഷകാഹാരവും ഉറപ്പാക്കുക.
- ✓ ചർമ്മത്തിന്റെയും കണ്ണുകളുടെയും മഞ്ഞനിറം പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ നിരീക്ഷിക്കുക.
- ✓ നവജാത **ശിശുക്കൾക്ക്, ഇടയ്ക്കിടെ മുലയൂട്ടുക** ഇത് ബിലിറൂബിൻ നീക്കം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും.

എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

പ്രത്യേകിച്ച് പനി, മോശം ഭക്ഷണം, അലസത, ഉച്ചത്തിലുള്ള കരച്ചിൽ, അല്ലെങ്കിൽ ശിശുക്കളിൽ അസാധാരണമായ പേശി ടോൺ എന്നിവ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ഉടനടി വൈദ്യസഹായം തേടുക.

ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് A (Hepatitis)

കരൾ വീക്കം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഒരു വൈറൽ അണുബാധയാണ് ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് A. മലിനമായ ഭക്ഷണത്തിലൂടെയോ വെള്ളത്തിലൂടെയോ ആണ് ഇത് പ്രധാനമായും പടരുന്നത്. വയോധികർക്ക് ഗുരുതരമായ രോഗത്തിനും സങ്കീർണതകൾക്കും സാധ്യത കൂടുതലാണ്.

അസുഖം	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ
ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് A (Hepatitis)	• പനി • മലൈസ് (പൊതുവായ അസ്വസ്ഥത) • വിശപ്പില്ലായ്മ • വയറിളക്കം, ഓക്കാനം, വയറുവേദന • ഇരുണ്ട നിറത്തിലുള്ള മൂത്രം • മഞ്ഞപ്പിത്തം (ചർമ്മത്തിന്റെയും കണ്ണുകളുടെയും മഞ്ഞനിറം)

എന്തുചെയ്യണം?

- ✓ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് A-യ്ക്ക് പ്രത്യേക ചികിത്സയില്ല. അണുബാധ സ്വയം പരിഹരിക്കപ്പെടും.
- ✓ ഹെപ്പറ്റൈറ്റിസ് A-യ്ക്കെതിരെ വാക്സിനേഷൻ എടുക്കുന്നത് വളരെ പ്രധാനമാണ്.

എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ ഉടൻ ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.

മഴക്കാലത്ത് ജലജന്യ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് പ്രതിരോധം

- ✓ വൃത്തിയുള്ളതോ തിളപ്പിച്ചതോ ഫിൽട്ടർ ചെയ്തതോ ആയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.
- ✓ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പും, ടോയ്‌ലറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിനു ശേഷവും, ഭക്ഷണം കൈകാര്യം ചെയ്യുമ്പോഴും സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കൈ കഴുകുക.
- ✓ പുതുതായി പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുക, തെരുവ് ഭക്ഷണവും അസംസ്കൃതവും വൃത്തിഹീനവുമായ വസ്തുക്കളും ഒഴിവാക്കുക.
- ✓ വീട്ടിൽ ശുചിത്വം പാലിക്കുക, തുറസ്സായ മലമൂത്ര വിസർജ്ജനത്തിന് പകരം ടോയ്‌ലറ്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക.
- ✓ മണ്ണിലൂടെ പകരുന്ന അണുബാധ തടയാൻ പുറത്ത് പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കുക.
- ✓ യാത്ര ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന വാക്സിനുകൾ എടുക്കുക, പതിവ് വാക്സിനേഷനുകൾ കാലികമാണെന്ന് ഉറപ്പാക്കുക.
- ✓ സുരക്ഷിത ലൈംഗികബന്ധം പരിശീലിക്കുക, വ്യക്തിഗത ശുചിത്വം പാലിക്കുക.

രോഗാണുജന്യ രോഗങ്ങൾ

ആന്തരിക വിരകൾ (ഹെൽമിന്തിക് അണുബാധകൾ)

മലിനമായ ഭക്ഷണം, വെള്ളം, ചർമ്മം, അല്ലെങ്കിൽ നഗ്നപാദനായി നടക്കൽ എന്നിവയിലൂടെ വിരകൾ ശരീരത്തിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. അവ ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് കാരണമാകും, പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളിൽ, പോഷകാഹാരക്കുറവ്, വിളർച്ച എന്നിവയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു.

അസുഖം	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ
ആന്തരിക വിരകൾ	• വയറുവേദന, ഛർദ്ദി, അതിസാരം • ചൊറിച്ചിലുള്ളതും വീർത്തതുമായ വയറ് • വിശപ്പില്ലായ്മ, ക്ഷീണം • മലത്തിലോ മൂത്രത്തിലോ രക്തം • മോശമായ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ വളർച്ച, പ്രത്യേകിച്ച് കുട്ടികളിൽ

എന്തുചെയ്യണം?

- ✓ ധാരാളം ശുദ്ധജലവും ദ്രാവകങ്ങളും കുടിക്കുക.
- ✓ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതിന് മുമ്പ്, ടോയ്‌ലറ്റ് ഉപയോഗിച്ചതിന് ശേഷം കൈകൾ സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക, പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴുകുക.
- ✓ **ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന വിരമരുന്ന് ഗുളികകൾ വർഷത്തിൽ** ഒന്നോ രണ്ടോ തവണ കഴിക്കുക.

എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

മുകളിൽ പറഞ്ഞ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലുടൻ എപ്പോൾ വൈദ്യസഹായം തേടണം.

ഡെങ്കിപ്പനി (Dengue)

ഡെങ്കി **കൊതുകുകൾ വഴി പകരുന്ന,** ഉയർന്ന പനി, കഠിനമായ ശരീര വേദന, ചൊറിച്ചിൽ എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു ഒരു വൈറൽ രോഗമാണ്. ഇത് **ഉടനെ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ജീവന് ഭീഷണിയാകാം,** പ്രത്യേകിച്ച് രക്തസ്രാവം അല്ലെങ്കിൽ തുടർച്ചയായ ഛർദ്ദി പോലുള്ള ലക്ഷണങ്ങളുമൊത്ത്.

അസുഖം

ഡെങ്കിപ്പനി (Dengue)

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

- കടുത്ത പനിയും വിറയലും (2-7 ദിവസം).
- കടുത്ത ശരീരവേദനയും തലവേദനയും (പ്രത്യേകിച്ച് കണ്ണുകൾക്ക് പിന്നിൽ).
- ഓക്കാനം, ഛർദ്ദി.
- ചർമ്മത്തിലെ തിണർപ്പ്.
- ക്ഷീണം, അസ്വസ്ഥത, കഠിനമായ വയറുവേദന, വേഗത്തിലുള്ള ശ്വസനം, മൂക്കിൽ നിന്നും മോണയിൽ നിന്നും രക്തസ്രാവം, ഛർദ്ദിയിലും മലത്തിലും രക്തം, **കഠിനമായ ഡെങ്കിപ്പനിയിൽ** കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു.

എന്തുചെയ്യണം?

- ✓ വിശ്രമിക്കുക.
- ✓ ജലീകരണത്തിന് ധാരാളം വെള്ളവും ജ്യൂസും.
- ✓ വേദന നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് നോൺ-സ്റ്റിറോയിഡൽ വിരുദ്ധ ബാഹ്യാവിഷ്ക്കാര മരുന്നുകൾ ഒഴിവാക്കുക.

എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

- ചർമ്മത്തിൽ കറുത്ത പാടുകൾ അല്ലെങ്കിൽ ദൃശ്യമായ രക്തസ്രാവം (മൂക്ക്, മോണ, മൂത്രം അല്ലെങ്കിൽ മലം) കണ്ടാലുടൻ.
- തുടർച്ചയായ ഛർദ്ദി അല്ലെങ്കിൽ കഠിനമായ വയറുവേദന.
- ശ്വസിക്കാൻ ബുദ്ധിമുട്ട് അല്ലെങ്കിൽ കടുത്ത ബലഹീനത.
- വിശ്രമവും ദ്രാവകങ്ങളും കഴിച്ചാലും സ്ഥിരമായ ഉയർന്ന പനി മെച്ചപ്പെടുന്നില്ല.

ചിക്കുൻഗുനിയ (Chikungunya)

ചിക്കുൻഗുനിയ, സന്ധി വേദന, പനി, ചുണങ്ങു തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന, കൊതുകുകൾ വഴി പകരുന്ന ഒരു വൈറൽ അണുബാധയാണ്. ഇത് അപൂർവ്വമായി മാത്രമേ മാരകമാകൂ എങ്കിലും, ഇത് നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന **സന്ധി വേദനയ്ക്കും അസ്വസ്ഥതയ്ക്കും കാരണമാകും.**

അസുഖം

ചിക്കുൻഗുനിയ (Chikungunya)

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

പേശി / സന്ധി വേദനയും വീക്കവും, ഛർദ്ദി, തലവേദന, ക്ഷീണം, പനി, തടിപ്പ്

എന്തുചെയ്യണം?

- ✓ ധാരാളം വിശ്രമിക്കുകയും ധാരാളം ദ്രാവകങ്ങൾ കുടിക്കുകയും ചെയ്യുക.

എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

- ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ ഒരു ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.
- പ്രത്യേകിച്ച്, ചിക്കുൻഗുനിയ പകരുന്നതായി അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു പ്രദേശത്തേക്ക് നിങ്ങൾ അടുത്തിടെ യാത്ര ചെയ്തിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ.

മലേറിയ (Malaria)

പ്ലാസ്മോഡിയം എന്ന പരാദം മൂലമുണ്ടാകുന്ന **കൊതുകുകൾ വഴി പകരുന്ന ഒരു രോഗമാണ്** മലേറിയ, പനി, വിറയൽ, വിയർപ്പ് എന്നിവയിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. **ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം നിലയ്ക്കൽ, മരണം എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള ഗുരുതരമായ സങ്കീർണതകൾക്ക് കാരണമാകും.**

അസുഖം	രോഗലക്ഷണങ്ങൾ
മലേറിയ (Malaria)	മലേറിയ മൂന്ന് ഘട്ടങ്ങളിലായി പുരോഗമിക്കുന്നു: **1. വിറയൽ → 2. പനി → 3. വിയർക്കൽ** *മറ്റ് സാധാരണ ലക്ഷണങ്ങൾ ഇവയാണ്:* ♦ മൂക്കൊലിപ്പ്, ചുമ. ♦ ശ്വസന അണുബാധയുടെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ♦ അതിസാരം, ചർമ്മത്തിലെ ചുണങ്ങു, സന്ധികളിൽ വീക്കം. ♦ കഠിനമായ കേസുകളിൽ അപസ്മാരം അല്ലെങ്കിൽ ബോധം നഷ്ടപ്പെടൽ.

എന്തുചെയ്യണം?

- ✓ ഗാർഹിക പരിഹാരങ്ങളെ ആശ്രയിക്കരുത്. ഉടനടി വൈദ്യസഹായം തേടുക.
- ✓ ശരിയായ രോഗനിർണയത്തിനും ചികിത്സയ്ക്കുമായി ഒരു ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം സന്ദർശിക്കുക.
- ✓ രോഗിയുടെ അവസ്ഥ സൂക്ഷ്മമായി നിരീക്ഷിക്കുകയും വൈദ്യോപദേശം പാലിക്കുകയും ചെയ്യുക.
- ✓ നിങ്ങളുടെ സമൂഹത്തിൽ മലേറിയ തടയുന്നതിനുള്ള നുറുങ്ങുകൾക്കായി പൊതു പരിചരണ സെക്ഷൻ പരിശോധിക്കുക.

എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

- ♦ നിങ്ങൾക്ക് പനിയും വിറയലും അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, അല്ലെങ്കിൽ ഛർദ്ദി, നിർജ്ജലീകരണം പോലുള്ള ഗുരുതരമായ ലക്ഷണങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ.
- ♦ ഗുരുതരമായ സങ്കീർണതകൾ തടയുന്നതിന് നേരത്തെയുള്ള ചികിത്സ വളരെ പ്രധാനമാണ്.

ലിംഫറ്റിക് ഫൈലേറിയാസിസ് (Lymphatic Filariasis)

ലിംഫറ്റിക് ഫൈലേറിയാസിസ് (LF), അഥവാ **എലിഫന്റിയാസിസ് (Elephantiasis)**, രോഗപ്രതിരോധ, ലിംഫറ്റിക് സിസ്റ്റങ്ങളെ ബാധിക്കുന്ന വട്ടപ്പുഴുക്കൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ഒരു പരാദ അണുബാധയാണ്. കൊതുകുകൾ വഴി പകരുന്ന ഇത് വൃക്കകളെയും രോഗപ്രതിരോധ സംവിധാനത്തെയും തകരാറിലാക്കുകയും വൈകല്യത്തിനും സാമൂഹിക കളങ്കത്തിനും കാരണമാവുകയും ചെയ്യും.

അസുഖം

ലിംഫറ്റിക് ഫൈലേറിയാസിസ് (Lymphatic Filariasis)

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

- കൈകാലുകൾ, ജനനേന്ദ്രിയങ്ങൾ അല്ലെങ്കിൽ സ്തനങ്ങൾ എന്നിവയിൽ വീക്കം, പതപതപ്പ് ഭാരം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകുന്നു
- ചർമ്മം, പ്രത്യേകിച്ച് കാലുകൾ എന്നിവയിൽ കാഠിന്യവും കട്ടിയാകലും, വേദനയും ഉണ്ടാക്കുന്നു
- പുരുഷന്മാരുടെ വൃഷണസഞ്ചിയിൽ വീക്കം

എന്തുചെയ്യണം?

- ✓ ഏത് മുറിവുകളും അണുവിമുക്തമാക്കുകയും മൂടുകയും ചെയ്യുക.
- ✓ വീർത്ത കൈകൾ അല്ലെങ്കിൽ കാലുകൾ ഉയർത്തുക.
- ✓ നിങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന നില വർദ്ധിപ്പിക്കുക. (ഇത് ലിംഫറ്റിക് ദ്രാവകത്തിന്റെ ഒഴുക്കിനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും.)
- ✓ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ വീർത്ത ഭാഗങ്ങൾ ദിവസവും കഴുകി ഉണക്കുക.
- ✓ വീർക്കാനും പരിക്കേൽക്കാനും ഉള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിന് ശരിയായി ഘടിപ്പിച്ച ഷൂസ് ധരിക്കുക.

എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

നിങ്ങളുടെ ചർമ്മത്തിൽ വിശദീകരിക്കാനാകാത്ത വീക്കമോ കട്ടിയാകലോ ഉണ്ടായാൽ - പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങളുടെ കൈകൾ, കാലുകൾ, സ്തനങ്ങൾ, വൃഷണസഞ്ചി അല്ലെങ്കിൽ യോനിയിൽ.

ജാപ്പനീസ് എൻസെഫലൈറ്റിസ് (Japanese Encephalitis)

ജാപ്പനീസ് എൻസെഫലൈറ്റിസ് (JE) കൊതുകുകൾ വഴി പടരുന്ന ഒരു വൈറൽ രോഗമാണ്.
ഉഷ്ണമേഖലാ, മിതോഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിൽ വർഷം മുഴുവനും പകരാറുണ്ട്, എന്നാൽ നെൽകൃഷി ചെയ്യുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ മഴക്കാലത്തും വിളവെടുപ്പിന് മുമ്പുള്ള സമയത്തും ഇത് കൂടുതലായി കാണപ്പെടുന്നു.
15 വയസ്സിന് താഴെയുള്ള കുട്ടികളാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ അപകടസാധ്യതയുള്ളത്.

അസുഖം

ജാപ്പനീസ് എൻസെഫലൈറ്റിസ് (Japanese Encephalitis)

രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

- **പ്രാരംഭ ലക്ഷണങ്ങൾ:** വയറുവേദന, ഛർദ്ദി
- **രൂക്ഷമായ ലക്ഷണങ്ങൾ:** ഉയർന്ന പനി, തലവേദന, കഴുത്ത് വേദന, ആശയക്കുഴപ്പം, അപസ്മാരം, പക്ഷാഘാതം, കോമ, മരണ സാധ്യത എന്തുചെയ്യണം?

എന്തുചെയ്യണം?

- ✓ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാലുടൻ ഡോക്ടറെ സമീപിക്കുക.

എപ്പോളാണ് വൈദ്യസഹായം തേടേണ്ടത്

- ജാപ്പനീസ് എൻസെഫലൈറ്റിസിന് അടിയന്തിര വൈദ്യസഹായം ആവശ്യമാണ്.
- പ്രത്യേക ചികിത്സയില്ല, ലക്ഷണങ്ങൾ സ്ഥിരപ്പെടുത്തുന്നതിനും ലഘൂകരിക്കുന്നതിനും സഹായകരമായ പരിചരണം മാത്രമാണുള്ളത്.

മഴക്കാലത്ത് രോഗാണുജന്യ രോഗങ്ങൾ തടയൽ:

- ✓ വീടുകൾക്കും സ്കൂളുകൾക്കും സമീപമുള്ള **കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളം നീക്കം ചെയ്യുക** കാരണം ചെറിയ വെള്ളക്കെട്ടുകളിൽ പോലും കൊതുകുകൾ പെരുകും.
- ✓ ഉറങ്ങുമ്പോൾ **കൊതുക് വലകളും പ്രകൃതിദത്ത കൊതുക് അകറ്റുന്ന മരുന്നുകളും ഉപയോഗിക്കുക*** കൂടാതെ, കൊതുകുകളെ അകറ്റി നിർത്താൻ വാതിലുകളിലും ജനലുകളിലും സ്ക്രീനുകളോ വലകളോ സ്ഥാപിക്കുക.
- ✓ കൊതുകുകളുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ **നീളൻ കൈയുള്ള വസ്ത്രങ്ങൾ, നീളൻ പാന്റ്സ്, സോക്സ് എന്നിവ ധരിക്കുക.**
- ✓ **സ്വയം സംരക്ഷിക്കാൻ** കൊതുക് കോയിലുകൾ അല്ലെങ്കിൽ റിപ്പല്ലന്റുകൾ ഉപയോഗിക്കുക. കൊതുകുകളെ കുറയ്ക്കുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് ഇഞ്ചിപ്പുല്ല് സസ്യങ്ങൾ വളർത്താം.
- ✓ ചിക്കുൻഗുനിയ, ഡെങ്കി തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ പടരുന്നത് തടയാൻ രോഗബാധിതരായ വ്യക്തികളെ രോഗത്തിന്റെ ആദ്യ മൂന്ന് ദിവസങ്ങളിൽ **കൊതുകുകളിൽ നിന്ന് അകറ്റി നിർത്തുക.**
- ✓ ജാപ്പനീസ് എൻസെഫലൈറ്റിസ് (JE) പോലുള്ള രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് നിങ്ങളെയും നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതിന്. **പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് എടുക്കുക.**

! *കൊതുകിനെ അകറ്റുന്ന പ്രകൃതിദത്ത മരുന്നുകളുടെ പരിഹാരങ്ങൾ പേജ് നമ്പർ 15-ൽ നൽകിയിരിക്കുന്നു

4 പൊതു പരിചരണം

A. സ്വയം പരിചരിക്കുക

1. ആരോഗ്യത്തിന് കുടിവെള്ളവും ജലീകരണവും

ജലജന്യ രോഗങ്ങൾ തടയുന്നതിനും ജലാംശം നിലനിർത്തുന്നതിനും തിളപ്പിച്ചതോ ശുദ്ധീകരിച്ചതോ ആയ വെള്ളം മാത്രം കുടിക്കുക.
ആന്റിയ ബാക്ടീരിയൽ ഗുണങ്ങളുള്ള ഇഞ്ചി, കുരുമുളക്, തേൻ, പുതിന, തുളസി തുടങ്ങിയ ഹെർബൽ ടീകൾ ഉപയോഗിച്ച് ജലാംശം നിലനിർത്തുക.
കാപ്പി, ചായ എന്നിവയുടെ അമിത ഉപയോഗം ശരീരത്തെ നിർജ്ജലീകരിക്കും എന്നതിനാൽ കാപ്പി, ചായ എന്നിവയുടെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
മഴവെള്ളത്തിലോ ദുർഗന്ധമോ രുചിയോ ഉള്ള ഭക്ഷണപാനീയങ്ങളിലോ സമ്പർക്കം പുലർത്തുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
ശുദ്ധജലത്തിൽ കലർത്തിയ ORS കഴിച്ച് നഷ്ടപ്പെട്ട ലവണങ്ങളുടെയും ദ്രാവകങ്ങളുടെയും കുറവ് നികത്തുക.

വീട്ടിൽ ORS എങ്ങനെ ഉണ്ടാക്കാം?

1 ലിറ്റർ ശുദ്ധജലത്തിൽ 6 ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാരയും 1/2 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പും കലർത്തുക. പഞ്ചസാര അലിഞ്ഞുപോകുന്നതുവരെ മിശ്രിതം ഇളക്കുക. *തയ്യാറാക്കിയതിന് 24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ ഇത് കഴിക്കുക.*

2. ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത്

കഴിക്കേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ

പഴങ്ങൾ: ആപ്പിൾ, മാതളനാരങ്ങ, ജാമുൻ പോലുള്ള സീസണൽ പഴങ്ങൾ. വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയ പഴങ്ങളായ നെല്ലിക്ക, പേരക്ക, ഓറഞ്ച്, പപ്പായ എന്നിവ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

പച്ചക്കറികൾ: കയ്പ്പക്ക, ചുരയ്ക്ക, കുമ്പളങ്ങ, പീച്ചിങ്ങ, പടവലങ്ങ, വേള്ളരിക്ക ബീൻസ്, മുള്ളങ്കി, വെണ്ടയ്ക്ക തുടങ്ങിയ സീസണൽ പച്ചക്കറികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. കഴിക്കുന്നതിനുമുമ്പ് നന്നായി കഴുകുക, വേവിച്ച പച്ചക്കറികളും ചൂടുള്ള ഭക്ഷണങ്ങളും മാത്രം കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

ധാന്യങ്ങളും പയർവർഗ്ഗങ്ങളും: അരി, ഓട്സ്, ബാർലി, ചോളം, പയർപ്പൊടി, കടല എന്നിവ മഴക്കാലത്ത് അനുയോജ്യമാണ്.

പ്രോട്ടീനുകളും പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും: സ്റ്റൂ, സൂപ്പ് തുടങ്ങിയ ലഘു മാംസ്യ വിഭവങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ദഹനം എളുപ്പമാക്കുന്നതിനും കുടലിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനും പാലിന് പകരം തൈരും ബദാമും തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

പച്ചക്കറികളും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും: വെളുത്തുള്ളി, ഇഞ്ചി, കുരുമുളക്, ഉലുവ, ഉലുവ/വെണ്ടയം എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക. വേപ്പ്, മഞ്ഞൾ തുടങ്ങിയ കയ്പ്പുള്ള സസ്യങ്ങൾ അണുബാധ തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഒഴിവാക്കേണ്ട ഭക്ഷണങ്ങൾ

എണ്ണമയമുള്ളതും എരിവുള്ളതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ: ഇവ ദഹനക്കേട്, അസിഡിറ്റി, വീക്കം എന്നിവയ്ക്ക് കാരണമാകും, രക്താതിമർദ്ദം, സന്ധി വേദന തുടങ്ങിയ വഷളാകുന്ന അവസ്ഥകൾ ഉണ്ടാക്കും.

അസംസ്കൃതവും മുൻകൂട്ടി മുറിച്ചതുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ: ഭക്ഷണത്തിലൂടെ പകരുന്ന അണുബാധ തടയാൻ അസംസ്കൃത ഭക്ഷണം, തെരുവ് ഭക്ഷണം, ജ്യൂസുകൾ, മുൻകൂട്ടി മുറിച്ച പഴങ്ങൾ എന്നിവ ഒഴിവാക്കുക. പകരം, വേവിച്ച പച്ചക്കറികളും ശുദ്ധമായ പഴങ്ങളും കഴിക്കുക.

കടൽ & ഹെവി മീറ്റ് വിഭവങ്ങൾ: മലിനീകരണ സാധ്യതയുള്ളതിനാൽ സമുദ്രവിഭവങ്ങൾ പരിമിതപ്പെടുത്തുക, എളുപ്പത്തിൽ ദഹിക്കുന്നതും ഭാരം കുറഞ്ഞതുമായ മാംസ വിഭവങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

3. നിങ്ങളുടെ വൈകാരിക ക്ഷേമം ശ്രദ്ധിക്കുക

ആർദ്രത മൂലമുണ്ടാകുന്ന താഴ്ന്ന മനോനിലകൾ, രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സമ്മർദ്ദം, **PTSD ഉണ്ടാക്കുന്ന മുൻകാല ആഘാതം, വഷളായ സീസണൽ അഫക്റ്റീവ് ഡിസോർഡർ (SAD), ഏകാന്തതയ്ക്ക് കാരണമാകുന്ന പരിമിതമായ ചലനശേഷി എന്നിവയിലൂടെ മഴക്കാലം മാനസികാരോഗ്യത്തെയോ വൈകാരിക ക്ഷേമത്തെയോ ബാധിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ വൈകാരിക ക്ഷേമം പരിപാലിക്കാൻ കഴിയുന്ന ചില വഴികൾ ഇതാ.**

സാധ്യമാകുമ്പോൾ ജനാലകൾ തുറക്കുന്നതിലൂടെയോ പുറത്തേക്ക് കാലെടുത്തുവയ്ക്കുന്നതിലൂടെയോ **സ്വാഭാവിക വെളിച്ചം** നേടുക.
ആശ്വാസത്തിനായിചൂടുള്ള **ലൈറ്റുകൾ, പുതപ്പുകൾ, സാന്ത്വനമേകുന്ന പാനീയങ്ങൾ എന്നിവ** ഉപയോഗിക്കുക.
ഇൻഡോർ വ്യായാമം, യോഗ അല്ലെങ്കിൽ നൃത്തം എന്നിവ ചെയ്ത്**ശാരീരികമായി സജീവമായിരിക്കുക**.
നിശ്ചിത ഉറക്കം, ഭക്ഷണം, സ്വയം പരിചരണ സമയം എന്നിവ പാലിച്ച് **സ്ഥിരമായ ഒരു ദിനചര്യ നിലനിർത്തുക.**
പ്രിയപ്പെട്ടവരുമായോ പിന്തുണാ ഗ്രൂപ്പുകളുമായോ **ബന്ധം നിലനിർത്തുക**.
സ്വയം പരിചരണം പരിശീലിക്കുക: ചൂടുവെള്ളത്തിൽ മസാജ് ചെയ്യുക, സംഗീതം, വായന, ധ്യാനം, അല്ലെങ്കിൽ ജേണലിംഗ്.
മാനസികാവസ്ഥ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് വിറ്റാമിൻ ഡി അടങ്ങിയ **പോഷകസമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക**.
ഒരു ദിനചര്യ നിലനിർത്തുന്നതിലൂടെയും സുരക്ഷിതവും കളിയുമായ ഒരു ഇടം സൃഷ്ടിക്കുന്നതിലൂടെയും **കുട്ടികളെ സഹായിക്കുക.**

4. ചർമ്മ-ശരീര പരിചരണം

ചർമ്മത്തിൽ ജലാംശം നിലനിർത്താൻ **വേപ്പ് എണ്ണയോ വെളിച്ചെണ്ണയോ ഉപയോഗിച്ച് മോയ്സ്ചറൈസ് ചെയ്യുക;** വേപ്പ്, യൂക്കാലിപ്റ്റസ് എണ്ണ എന്നിവയും പ്രകൃതിദത്ത കൊതുക് അകറ്റുന്ന മരുന്നുകളായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു.
മുറുക്കങ്ങളിലും തലവേദനയിലും നിന്ന് ആശ്വാസം കണ്ടെത്താൻ നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ ചൂടുവെള്ളത്തിൽ മുക്കുക.
അണുബാധ തടയുന്നതിന് സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച്**ഇടയ്ക്കിടെ കൈകൾ കഴുകുക**.
ചർമ്മം വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും അണുക്കളെ നീക്കം ചെയ്യുന്നതിനും നേരിയ സോപ്പും വെള്ളവും ഉപയോഗിച്ച് **ദിവസവും കുളിക്കുക**.
അണുബാധ ഒഴിവാക്കാൻ മുറിവുകളും ഉടനടി ചികിത്സിക്കുക. രക്തസ്രാവമുള്ള മുറിവുകൾക്ക്, മർദ്ദം പ്രയോഗിക്കുക, ഉപ്പുവെള്ളമോ ശുദ്ധജലമോ ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക, സോപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് കഴുകുക.
മലിനജലം, രാസവസ്തുക്കൾ അല്ലെങ്കിൽ മൃഗങ്ങളുടെ മാലിന്യങ്ങൾ എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കാവുന്ന**വെള്ളപ്പൊക്കത്തിൽ നടക്കുകയോ നീന്തുകയോ ചെയ്യരുത്**. ഒഴിവാക്കാനാവാത്തപക്ഷം, സംരക്ഷണ ബൂട്ടുകൾ ധരിക്കുക, തുടർന്ന് നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ നന്നായി കഴുകുക.
വളർത്തുമൃഗങ്ങളെയും കന്നുകാലികളെയും വൃത്തിയായി സൂക്ഷിക്കുക. വെള്ളപ്പൊക്കത്തിലോ ചെളിയിലോ സമ്പർക്കം വന്നാൽ അവയെ കഴുകുക, സാധ്യമെങ്കിൽ റാബിസ് അല്ലെങ്കിൽ ലെപ്റ്റോസ്പിറോസിസിനെതിരെ വാക്സിനേഷൻ നൽകുക.

5. ഗൃഹപരിചരണം

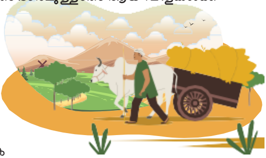
അണുക്കൾ പടരുന്നത് തടയാൻ വേപ്പിൻ അല്ലെങ്കിൽ യൂക്കാലിപ്റ്റസ് ഓയിൽ ഉപയോഗിച്ച് **തറ അണുവിമുക്തമാക്കുക**.
വാട്ടർപ്രൂഫ് പുട്ടിയും കോട്ടിംഗുകളും **ഉപയോഗിച്ച് ചോർച്ചകൾ അടയ്ക്കുക**.
ഈർപ്പവും ദുർഗന്ധവും കുറയ്ക്കാൻ **വായുസഞ്ചാരം ഉറപ്പാക്കുക**.
വിനാഗിരി അല്ലെങ്കിൽ ബ്ലീച്ച് ഉപയോഗിച്ച് തുണിത്തരങ്ങളിലെ **ഫംഗസ് അല്ലെങ്കിൽ കറകൾ നീക്കം ചെയ്യുക**.
വെള്ളം മൂലമുള്ള കേടുപാടുകൾ സംഭവിക്കാതിരിക്കാൻ **വിലപിടിപ്പുള്ള വസ്തുക്കൾ ഉയരത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക**.
വൈദ്യുതാഘാതങ്ങൾ ഒഴിവാക്കാൻവയറിംഗ് **പരിശോധിക്കുകയും തുറന്നിരിക്കുന്ന കേബിളുകൾ പൊതിയുകയും** ചെയ്യുക.
വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് വിധേയമാകുന്ന പാത്രങ്ങൾ തിളപ്പിച്ചതോ ക്ലോറിനേറ്റ് ചെയ്തതോ ആയ വെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് **അണുവിമുക്തമാക്കുക**.
തുറന്നിരിക്കുന്ന ജലസംഭരണികൾ മൂടിവച്ചും, കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളം വറ്റിച്ചും, വലകൾ/സ്ക്രീനുകൾ ഉപയോഗിച്ചും **കൊതുകുകൾ പെരുകുന്നത് തടയുക**.

B. നിങ്ങളുടെ കന്നുകാലികളുടെ പരിപാലനം

- ✓ മികച്ച പാൽ ഉൽപാദനത്തിനായി **ശുദ്ധമായ കുടിവെള്ളവും** ഉണങ്ങിയതും പച്ചയുമായ കാലിത്തീറ്റയുടെ മിശ്രിതവും നൽകുക.
- ✓ കാലിത്തീറ്റ കുറവാണെങ്കിൽ വൈക്കോൽ, സൈലേജ് അല്ലെങ്കിൽ UMMB പോലുള്ള **ഇതര തീറ്റകൾ ഉപയോഗിക്കുക**.
- ✓ മഴക്കാലത്ത് അണുബാധ തടയാൻ **മേയുന്നത് ഒഴിവാക്കുക**.
- ✓ മഴക്കാലത്തിന് മുമ്പും ശേഷവും **മൃഗങ്ങളെ വിരയിളക്കുക**.
- ✓ ഹെമറാജിക് സെപ്റ്റിസീമിയ (HS), ബ്ലാക്ക് ക്വാർട്ടർ (BS), ഫൂട്ട് ആൻഡ് മൗത്ത് ഡിസീസ് (FMD) എന്നിവയ്ക്കെതിരെ **കന്നുകാലികൾക്ക് പ്രതിരോധ കുത്തിവയ്പ് നൽകുക**.
- ✓ കത്തിച്ചോ ആഴത്തിൽ കുഴിച്ചിട്ടോ **ശവശരീരങ്ങൾ സുരക്ഷിതമായി സംസ്കരിക്കുക**.
- ✓ ചോർച്ച തടയുന്നതിനും വായുസഞ്ചാരം ഉറപ്പാക്കുന്നതിനും **ഷെഡുകളുടെ അറ്റകുറ്റപ്പണി നടത്തുക**.
- ✓ പരാദങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ **കീടനാശിനികൾ തളിക്കുക**.
- ✓ അണുബാധ തടയുന്നതിന് ഷെഡുകൾ പതിവായി വൃത്തിയാക്കി **ശുചിത്വം പാലിക്കുക**.

C. നിങ്ങളുടെ കൃഷിയിടങ്ങൾ / വയൽ പരിപാലിക്കുക

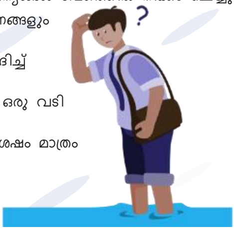
- ✓ ഈർപ്പം നിലനിർത്താനും താപനില നിയന്ത്രിക്കാനും മണ്ണൊലിപ്പ് തടയാനും **ജൈവ പുതയിടൽ** (വൈക്കോൽ, മരക്കഷണങ്ങൾ) പ്രയോഗിക്കുക.
- ✓ വെള്ളമൊഴുക്ക് മന്ദഗതിയിലാക്കാനും മണ്ണൊലിപ്പ് കുറയ്ക്കാനും **കോണ്ടൂർ ഫാമിംഗ് പ്രയോഗിക്കുക.**
- ✓ വെള്ളക്കെട്ട് തടയുന്നതിന് നന്നായി രൂപകൽപ്പന ചെയ്ത ചാനലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് **ശരിയായ ഡ്രെയിനേജ് ഉറപ്പാക്കുക.**
- ✓ മണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്താനും കീട ചക്രങ്ങൾ തകർക്കാനും **വിളകൾ മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുക.**
- ✓ കനത്ത മഴയ്ക്ക് മുമ്പ് വേരുകൾ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിന് **നടീൽ ഷെഡ്യൂളുകൾ ക്രമീകരിക്കുക.**
- ✓ മഴയിൽ നിന്നും കാറ്റിൽ നിന്നും സസ്യങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കാൻ **കവർ ക്രോപ്പുകളോ സംരക്ഷണ ഷീറ്റുകളോ ഉപയോഗിക്കുക.**
- ✓ പൊട്ടൽ തടയാൻ കഴകൾ ഉപയോഗിച്ച് **ഉയരമുള്ളതോ ഭാരമുള്ളതോ ആയ വിളകൾക്ക് പിന്തുണ നൽകുക.**



- ✓ പ്രതിരോധശേഷിയുള്ള ഇനങ്ങൾ, ശരിയായ അകലം, സമയബന്ധിതമായ കുമിൾനാശിനികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് **രോഗങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കുക.**
- ✓ മഴയ്ക്ക് മുമ്പും, സമയത്തും, ശേഷവും പ്രശ്നങ്ങൾ നേരത്തെ പരിഹരിക്കുന്നതിന് **പതിവായി വയലുകൾ പരിശോധിക്കുക.**
- ✓ അതിശക്തമായ കാലാവസ്ഥയ്ക്കെതിരായ സാമ്പത്തിക സംരക്ഷണത്തിനായി**വിള ഇൻഷുറൻസ് പരിഗണിക്കുക.**

5 വെള്ളപ്പൊക്ക നിയന്ത്രണവും പ്രതികരണവും

- പൊട്ടൽ തടയാൻ കഴകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഉയരമുള്ളതോ ഭാരമുള്ളതോ ആയ വിളകൾക്ക് പിന്തുണ നൽകുക.
- തദ്ദേശ അധികാരികളോട് അഴുക്കുചാലുകൾ വൃത്തിയാക്കാനും മാലിന്യങ്ങൾ തടയാനും ആവശ്യപ്പെടുക.
- ഈച്ചകളെയും രോഗങ്ങളെയും ഒഴിവാക്കാൻ മാലിന്യങ്ങൾ വേഗത്തിൽ നീക്കം ചെയ്യുക.



- താഴ്ന്ന പ്രദേശത്താണെങ്കിൽ, കാലാവസ്ഥാ പ്രവചനങ്ങളും ഒഴിപ്പിക്കൽ മുന്നറിയിപ്പുകളും നിരീക്ഷിക്കുക.
- പ്രളയ സമയത്ത് വൈദ്യുത ഉപകരണങ്ങൾ വിച്ഛേദിച്ച് ആഘാതങ്ങൾ തടയുക.
- ആഴവും ഭൂമിയുടെ സ്ഥിരതയും പരിശോധിക്കാൻ ഒരു വടി ഉപയോഗിച്ച് നിശ്ചലമായ വെള്ളത്തിൽ നടക്കുക.
- അധികൃതർ സുരക്ഷിതമാണെന്ന് പ്രഖ്യാപിച്ചതിനുശേഷം മാത്രം വീട്ടിലേക്ക് മടങ്ങുക.
- വെള്ളപ്പൊക്കത്തിന് ശേഷം, മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കം ചെയ്യാൻ 5 മിനിറ്റ് ടാപ്പുകൾ പ്രവർത്തിപ്പിക്കാൻ അനുവദിക്കുക; ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് കുഴൽക്കിണറുകൾ വൃത്തിയാക്കുക.
- രോഗസ്ഥിതിയുള്ള കുടുംബാംഗങ്ങൾക്ക് അവശ്യ മരുന്നുകൾ സൂക്ഷിക്കുക.

ഒരു അടിയന്തര, വാട്ടർപ്രൂഫ് കിറ്റ് ഉണ്ടാക്കുന്നത്. ഇനിപ്പറയുന്നവ ഉൾപ്പെടുത്തുക:

- ✓ **ആരോഗ്യവും സുരക്ഷയും:** പ്രഥമശുശ്രൂഷ കിറ്റ്, മരുന്നുകൾ, മെഡിക്കൽ റിപ്പോർട്ടുകൾ, കുറിപ്പടികൾ, ക്ലോറിൻ ഗുളികകൾ (തിളപ്പിച്ചതോ സുരക്ഷിതമോ ആയ ഉറവിടങ്ങൾ ലഭ്യമല്ലാത്തപ്പോൾ ശുദ്ധജലത്തിൽ പാക്കേജ് നിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച് ഉപയോഗിക്കുക), ORS പാക്കറ്റുകൾ (24 മണിക്കൂറിനുള്ളിൽ കഴിക്കുക).
- ✓ **പ്രധാന രേഖകൾ:** തിരിച്ചറിയൽ രേഖകൾ (റേഷൻ കാർഡ്, ആധാർ, വോട്ടർ ID), സർട്ടിഫിക്കറ്റുകൾ, ആധാരങ്ങൾ, വാഹനത്തിന്റെ രേഖകൾ വാട്ടർപ്രൂഫ് ബാഗിലോ കണ്ടെയ്നറിലോ
- ✓ **ആശയവിനിമയം:** അടിയന്തര കോൺടാക്റ്റുകളുടെ പട്ടിക, ഫോൺ, ചാർജർ.
- ✓ **ഭക്ഷണവും വെള്ളവും:** ഭക്ഷണവും വെള്ളവും: കഴിയുമെങ്കിൽ ഒരാൾക്ക് പ്രതിദിനം ഏകദേശം 5 ലിറ്റർ എന്ന തോതിൽ ആവശ്യത്തിന് കുടിവെള്ളം കുറഞ്ഞത് 3 ദിവസത്തേക്ക് സൂക്ഷിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. 3 ദിവസത്തെ ഡ്രൈ ഫുഡ് (ബിസ്കറ്റ് പോലുള്ളവ), കുഞ്ഞുങ്ങൾക്കും കുട്ടികൾക്കും പ്രായമായവർക്കും ആവശ്യമായ ഏതെങ്കിലും പ്രത്യേക വസ്തുക്കൾ എന്നിവയും സൂക്ഷിക്കുക.
- ✓ **ശുചിത്വവും സംരക്ഷണവും:** ഫേസ് മാസ്കുകൾ, സോപ്പ്/സാനിറ്റൈസർ, ടവലുകൾ, വ്യക്തിഗത ശുചിത്വ വസ്തുക്കൾ.
- ✓ **ഉപകരണങ്ങളും സപ്ലൈകളും:** ടോർച്ച്, ബാറ്ററികൾ, കപ്പുകൾ, പ്ലേറ്റുകൾ, കത്തി, കത്രിക, ബലമുള്ള കയറുകൾ, മെഴുകുതിരികൾ, തീപ്പെട്ടികൾ എന്നിവ വാട്ടർപ്രൂഫ് കണ്ടെയ്നറിൽ.
- ✓ **വിലപിടിപ്പുള്ളവ:** പണവും അവശ്യവസ്തുക്കളും സുരക്ഷിതമായി സൂക്ഷിക്കുക.

6 ആരോഗ്യ പരിചരണ പ്രൊഫഷണലുകളുടെ അടുത്തേക്ക് പോകൽ

ഇതുവരെ പങ്കിട്ട എല്ലാ പ്രതിരോധ നടപടികളും ചുവടുകളും പാലിച്ചിട്ടും, അസുഖങ്ങളോ രോഗമോ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതിൽ നിങ്ങൾക്ക് പ്രൊഫഷണൽ ആരോഗ്യ പിന്തുണ ആവശ്യമുള്ള സമയങ്ങളുണ്ട്.

- ♦ വലുതും ആഴത്തിലുള്ളതുമായ മുറിവുകൾക്ക്, ചുവപ്പോ വീക്കമോ ഉള്ള അണുബാധയുള്ള മുറിവുകൾക്ക്, അല്ലെങ്കിൽ ടെറ്റനസ് ബൂസ്റ്റർ ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ വൈദ്യസഹായം തേടുക.
- ♦ വീട്ടിൽ പരിചരണം നൽകിയതിന് ശേഷം പനി, തലവേദന, ചുമ, വയറിളക്കം, ചുണങ്ങു, ശ്വാസതടസ്സം, ആശയക്കുഴപ്പം അല്ലെങ്കിൽ ദിശാബോധം നഷ്ടപ്പെടൽ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങൾ 3-5 ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ നിലനിൽക്കുകയാണെങ്കിൽ.
- ♦ ആരെങ്കിലും വൈദ്യുതാഘാതമേറ്റിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഉടനടി സഹായം തേടുക
- ♦ വിശപ്പ്, ഊർജ്ജം എന്നിവയിലെ മാറ്റങ്ങൾ, ഉറക്ക പ്രശ്നങ്ങൾ, നിരന്തരമായ തലവേദന, ശരീരവേദന, വയറ്റിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ, ചർമ്മത്തിലെ ചൊറിച്ചിൽ, അല്ലെങ്കിൽ ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ഉപയോഗം വർദ്ധിക്കൽ തുടങ്ങിയ ലക്ഷണങ്ങളോടെ ആഴ്ചകളോളം അസ്വസ്ഥത നിലനിൽക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, പ്രൊഫഷണൽ സഹായം തേടുക.

നിങ്ങൾക്ക് അസുഖങ്ങളെക്കുറിച്ച് ആശങ്കയുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ച് സംശയമുണ്ടെങ്കിൽ, ഒരു ഡോക്ടറെ സന്ദർശിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് ഉറപ്പില്ലെങ്കിൽ. ബന്ധപ്പെടുക, ലഭ്യമായ ഏറ്റവും അടുത്തുള്ള

ANM (എ.എൻ.എം.)	ASHA (ആശ) പ്രവർത്തകർ	അംഗൻവാടി കേന്ദ്രം

അടിയന്തര സാഹചര്യത്തിൽ, ബന്ധപ്പെടുക നിങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ള:

ESI (എംപ്ലോയീസ് സ്റ്റേറ്റ് ഇൻഷുറൻസ്)

പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ കേന്ദ്രം / കമ്മ്യൂണിറ്റി ആരോഗ്യ കേന്ദ്രങ്ങൾ. നിങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ ഇവയൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ, അടുത്തുള്ള ജില്ലാ ആശുപത്രിയുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

ഒരു ഡോക്ടർ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന മരുന്നുകൾക്ക്, അടുത്തുള്ള ജൻഔഷധി കേന്ദ്രവുമായി ബന്ധപ്പെടുക.

മഴക്കാലത്ത് സുരക്ഷിതമായും തയ്യാറായും ഇരിക്കുക!

ഓർക്കുക, തയ്യാറായിരിക്കലാണ് പ്രധാനം