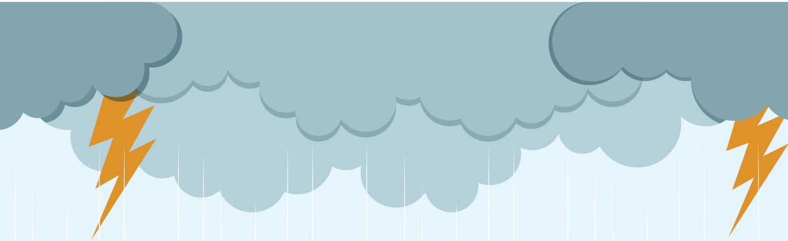
Swasti THE HEALTH CATALYST

COMMUNITY ACTION COLLAB
Catalysing a resilient world

Precision Health
Public Health Preparedness Platform



# अनियमित पावसाळा आणि मान्सूनचा सामना: एक आरोग्य मार्गदर्शिका

# 1 मान्सून काळात अतिवृष्टी व हवामान बदलाशी संबंधित प्रमुख हवामान घटना

भारतामध्ये जून ते सप्टेंबर दरम्यान मान्सून म्हणजेच ऋतुमानानुसार बदलणारे वारे जोरदार पाऊस घेऊन येतात. हे वारे जमीन व समुद्र यांच्यातील तापमानातील फरकामुळे तयार होतात आणि शेती व जलसाठ्यासाठी अत्यंत महत्त्वाचे असतात.

याशिवाय, हिवाळ्यातील परतीचा मान्सूनही सध्या अधिकच अनियमित होत चालला आहे, विशेषतः तामिळनाडू, कर्नाटक, आंध्र प्रदेश आणि केरळसारख्या भागांमध्ये. यामध्ये मान्सून सुरू होण्यास उशीर होत आहे आणि पावसाच्या तीव्रतेमध्ये बदल दिसून येत आहे. खालीलप्रमाणे अलीकडे दिसून येणार काही बदल:

### मान्सूनमध्ये होणारे बदल:

- मान्सून अपेक्षेपेक्षा उशिरा येत आहेत आणि लवकर परत जात आहेत.
- यामुळे पिकांवर परिणाम होतो, अन्नसुरक्षेला धोका निर्माण होतो आणि उन्हाळ्याचा कालावधी अधिक वाढतो

### पूर आणि शहरी आव्हाने:

- खासकरून सागरी किनारपट्टीलगतच्या भागांमध्ये पूर येण्याच्या घटनांमध्ये वाढ झाली आहे, जी हवामान बदलाशी संबंधित आहे.
- शहरी भागातील अयोग्य नियोजनामुळे शहरांमध्ये पूर येण्याचे प्रमाणही वाढत आहे.

### वादळे आणि चक्रीवादळे:

- समुद्रावरून वाहणाऱ्या गरम वाऱ्यामुळे जेव्हा ती हवा वर चढते, तेव्हा तिच्या जागी थंड हवा येते आणि हळूहळू ती एक शक्तिशाली वाऱ्याचा व पाण्याचा स्तंभ तयार करते.
- तो जमिनीवर आदळल्यावर (ज्याला ङ्गलँडफफॉलङ्ग म्हणतात) तीव्र पावसाला सुरुवात होते.

### कमकुवत मान्सून:

- काही वेळेस मान्सून अपेक्षेपेक्षा कमी प्रमाणात पडतो, ज्यामुळे दुष्काळासारखी स्थिती निर्माण होते
- आणि उन्हाळ्याच्या उष्णतेपासून अपेक्षित दिलासा मिळत नाही.

## 2 सर्वाधिक प्रभावित होणारे कोण?

ज्येष्ठ नागरिक, नवजात शिशु, लहान मुले आणि गरोदर किंवा बाळंतिणी महिला

स्थलांतरित लोक, झोपडपट्टीतील रहिवासी आणि अनौपचारिक वसाहतींमध्ये राहणारे

बाहेर काम करणारे कामगार (मजूर, शेतकरी, फेरीवाले) आणि स्वच्छता/कचरा व्यवस्थापन करणारे कामगार

पर्वतीय, दुर्गम भागांतील रहिवासी आणि किनारपट्टी भागातील समुदाय (मच्छीमार यांसह)

बेघर लोक आणि आर्थिकदृष्ट्या दुर्बल वर्ग

दिव्यांग व्यक्ती आणि दीर्घकालीन आजार असलेल्या व्यक्ती (दमा, हृदयरोग, मधुमेह, संधिवात, कुपोषण)

रोगप्रतिकारशक्ती कमी असलेल्या व्यक्ती (एचआयव्ही, क्षयरोग, कर्करोग, अवयव प्रत्यारोपण झालेले, हेपटायटिस बी/सी, मल्टिपल स्क्लेरोसिस)

## 3 मान्सून-संबंधित आजार

पूर आणि मुसळधार पावसाच्या काळात, काही गंभीर आजार बॅक्टेरिया, विषाणू, परजीवी आणि कीटक (जसे की उंदीर, डास) यांच्यामुळे होतात. या आजारांपासून सावध राहणे आणि प्रतिबंधात्मक उपाय करणे आपल्यासाठी आवश्यक आहे. या विभागात अशा आजारांची माहिती, प्रतिबंधक उपाय आणि वैद्यकीय मदतीसंबंधी मार्गदर्शन दिलेले आहे.

## संपर्काद्वारे पसरणारे आजार:

### फूट अल्सर (पायावरील जखमा)

अस्वच्छ पाणी किंवा चिखलात दीर्घकाळ पाय भिजल्यामुळे होणाऱ्या वेदनादायक जखमा. मधुमेह, हृदयरोग असलेले रुग्ण आणि वृद्ध व्यक्तींना याचा धोका अधिक असतो.

### ॲथलीट्स फूट (पायाला होणारा बुरशीजन्य संसर्ग)

ही बुरशीजन्य संसर्गजन्य त्वचारोगाची स्थिती आहे जी मुख्यत्वे बोटांदरम्यान होते. लक्षणे: खाज, लाली, कोरडी किंवा तुटलेली त्वचा, आणि जखमा.

### एक्झिमा

त्वचा खाज, कोरडी आणि लालसर होण्याची स्थिती. मान्सून काळातील दमट हवामानामुळे संसर्गाचा धोका वाढून एक्झिमा अधिक बिघडू शकतो.

जर ताप, वेदना, सूज किंवा त्वचेवर जखमा दिसून आल्या तर त्वरित वैद्यकीय सल्ला घ्या.

### पिंक आय (डोळे येणे)

या संसर्गामुळे डोळे लाल होतात, खाज येते आणि चिकट स्रावही होतो. स्थानिक भाषांमध्ये याला डोळे येणे असेही म्हणतात.

### लेप्टोस्पायरोसिस (उंदीरसंधान रोग)

हा एक जीवाणूजन्य संसर्ग आहे जो अस्वच्छ पाणी, माती किंवा अन्नाच्या संपर्कामुळे होतो.

*लक्षणे:*

- त्वचेवर पुरळ (कधी कधी रक्तस्त्रावासह)
- त्वचा किंवा डोळ्यांचा पिवळसरपणा
- मांडी, पिंडऱ्या किंवा पाठीमध्ये तीव्र स्नायू दुखणे
- ताप, डोकेदुखी, थकवा आणि संभ्रम

**वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी**

## मान्सूनमध्ये त्वचेच्या संसर्गापासून बचावाचे उपाय

✓ चिखल, साचलेले पाणी, तळं किंवा पूरग्रस्त भागातील पाण्याचा संपर्क टाळा.

✓ सहज धुणे व सुकवता येणारे रबर सँडल्स किंवा बूट वापरा.

✓ पाय कोरडे ठेवा आणि ओले बूट किंवा मोजे घालणे टाळा.

✓ त्वचा संरक्षित ठेवण्यासाठी फुलबाह्यांचे कपडे आणि पूर्ण लांबीची पँट घाला.

✓ अन्न खाण्यापूर्वी किंवा चेहऱ्याला स्पर्श करण्यापूर्वी साबण आणि पाण्याने हात धुवा.

✓ डोळ्यांच्या संसर्गापासून बचावासाठी डोळे नियमितपणे धुवा.

✓ आपले पाळीव प्राणी यांना लेप्टोस्पायरोसिससारख्या संसर्गापासून वाचवण्यासाठी लस टोचून घ्या, कारण हे संसर्ग माणसांमध्येही पसरू शकतात.

## श्वसन संस्थेशी संबंधित संसर्ग

हे संसर्ग शिंकताना, खोकताना, नाक साफ करताना, बोलताना किंवा दूषित पृष्ठभागाला स्पर्श केल्याने थुंकी किंवा श्लेष्माच्या थेंबांद्वारे पसरतात.

| आजार | लक्षणे |
|---|---|
| सर्दी आणि ताप | नाक वाहणे, खोकला, घशात खवखव, शिंक, डोकेदुखी, सौम्य सांधेदुखी. |
| व्हायरल ताप | ताप, अंग थरथरणे, घशात खवखव, खोकला, नाक वाहणे, थकवा, स्नायू/सांधेदुखी, डोळे लाल किंवा जळजळीत होणे, त्वचेवर पुरळ, श्वास घेताना त्रास. |

### काय करावे

- ✓ भरपूर पाणी प्या आणि पुरेशी विश्रांती घ्या
- ✓ पोषक आणि जीवनसत्त्वयुक्त आहार घ्या, विशेषतः लिंबूवर्गीय फळांचा समावेश करा
- ✓ कोमट पाण्याने गार्गल करा

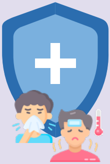
### वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी

*सर्दी आणि ताप*

लक्षणे अधिक तीव्र वाटू लागल्यास किंवा ताप ३-५ दिवसांपेक्षा जास्त काळ टिकल्यास

*व्हायरल ताप*

ताप आठवड्यापेक्षा जास्त काळ टिकल्यास



### सर्दी, फ्लू आणि व्हायरल तापापासून बचावाचे उपाय

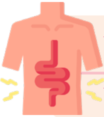
- ✓ साबण आणि स्वच्छ पाण्याने नियमितपणे हात धुवा.
- ✓ खोकताना किंवा शिंकताना तोंड आणि नाक टिशू, कोपर किंवा मास्कने झाका.
- ✓ संसर्ग पसरू नये म्हणून गर्दीच्या सार्वजनिक ठिकाणी जाणे टाळा.
- ✓ पुरेशी झोप घ्या आणि रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी पौष्टिक आहार घ्या.
- ✓ आजारी व्यक्तींनी वापरलेली भांडी आणि कपडे स्वच्छ धुवा.
- ✓ रुमाल आणि वैयक्तिक कपडे नियमितपणे धुवा.
- ✓ सुचविलेल्या फ्लू लसीकरणाचे न चुकता लसीकरण करा (६ महिने वयाचे मुलं आणि प्रौढांसाठी).

# पाणीजन्य आणि अन्नजन्य रोग

मान्सूनमध्ये, पाणी आणि अन्न सहजपणे प्रदूषित होऊ शकतात, ज्यामुळे पाणीजन्य आणि अन्नजन्य रोग होऊ शकतात.

### पाण्याशी संबंधित पोटाचे विकार: अतिसार व आमांश

अतिसार (पातळ शौच) आणि आमांश (रक्तमिश्रित शौच) प्रदूषित अन्न आणि पाण्यामुळे पसरतात. **सौम्य लक्षणांवर घरच्या घरी नियंत्रण ठेवता येते, परंतु तीव्र डायरीयामुळे जीवनधोकादायक स्थिती उद्भवू शकते,** विशेषतः कुपोषित व्यक्तींमध्ये किंवा दीर्घकालीन रोग असलेल्या रुग्णांमध्ये.



| आजार | लक्षणे |
| --- | --- |
| **अतिसार** (पातळ शौच) | सैल, पाणीदार मल, काही दिवस चालणारी वारंवार शौच |
| **आमांश** (रक्तमिश्रित शौच) | श्लेष्मा व रक्तासह होणारा अतिसार, पोटदुखी, थकवा, भूक न लागणे, वजन कमी होणे, अंगात हुडहुडी भरणे आणि उलटी होणे |

#### काय करावे

- ✓ पुरेसे स्वच्छ पाणी आणि ORS* (ओरल रिहायड्रेशन सोल्युशन) घ्या.
- ✓ लहान, वारंवार, सहज पचणारे आणि पौष्टिक आहार (दिवसातून ५-६ वेळा) घ्या.
- ✓ पुरेशी विश्रांती घ्या.

#### वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी

- ♦ जर लक्षणे ४ दिवसांपेक्षा जास्त काळ टिकली किंवा वाढली
- ♦ मुलांच्या बाबतीत वाट पाहू नका, त्वरित वैद्यकीय मदत घ्या

*ORS घरच्या घरी कसे बनवायचे ते पृष्ठ क्रमांक १४ वर वाचा.

### कॉलरा

कॉलरा ही एक **गंभीर जीवाणूजन्य संसर्ग** आहे, ज्यामुळे तीव्र अतिसार होतो आणि उपचार न केल्यास एकाच दिवसात मृत्यू होऊ शकतो.

| आजार | लक्षणे |
| --- | --- |
| **कॉलरा** | प्रचंड पाणीदार अतिसार, उलट्या, पायात ताण जाणवणे (क्रॅम्प्स), तीव्र निर्जलीकरण |

#### काय करावे

- ✓ निर्जलीकरण टाळण्यासाठी भरपूर स्वच्छ पाणी आणि ORS प्या.
- ✓ डॉक्टरांच्या उपचार योजना काटेकोरपणे पाळा.

#### वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी

- ♦ जर तुम्हाला तीव्र अतिसार असेल आणि कॉलरा होण्याची शक्यता असेल, तर त्वरित उपचार घ्या.
- ♦ तीव्र निर्जलीकरण ही वैद्यकीय आपत्कालीन स्थिती आहे, ज्यासाठी त्वरित उपचार आवश्यक आहे.

*ORS घरच्या घरी कसे बनवायचे ते पृष्ठ क्रमांक १४ वर वाचा.

## टायफॉइड

टायफॉइड हा एक जीवाणूजन्य संसर्ग आहे, जो प्रदूषित अन्न आणि पाण्याद्वारे पसरतो आणि उपचार न केल्यास गंभीर आजार निर्माण करू शकतो.

| आजार: टायफॉइड | लक्षणे |
|---|---|
| आठवडा १ | ♦ सर्दी, डोकेदुखी, घशात खवखव, कोरडा खोकला<br>♦ ताप चढ-उतर होतो आणि १०४ॅऋ किंवा त्याहून अधिक होतो<br>♦ उलटी, अतिसार किंवा बद्धकोष्ठता<br>♦ पुरेसे द्रवपदार्थ पिऊ न शकणे |
| आठवडा २ | ♦ कमी नाडी दरासह ताप<br>♦ शरीरावर गुलाबी चट्टे<br>♦ थरथर, बोलताना गोंधळ, अशक्तपणा, वजन घटणे |
| आठवडा ३ | ♦ आठवडा १ आणि २ मधील तीच लक्षणे<br>♦ लक्षणे हळूहळू सुधारतात |

- ♦ दीर्घकाळ टिकणारा तीव्र ताप, थकवा, डोकेदुखी, मळमळ, पोटदुखी आणि बद्धकोष्ठता किंवा अतिसार.
- ♦ काही रुग्णांना पुरळही येऊ शकतात.
- ♦ सकाळी सर्वात कमी ताप आणि दुपारी किंवा संध्याकाळी जास्त असतो.

### काय करावे

- ✓ भरपूर पाणी, ओआरएस आणि रस प्या.
- ✓ खिचडीसारखा हलका व पौष्टिक आहार घ्या.
- ✓ पूर्णपणे बरे होईपर्यंत भरपूर विश्रांती घ्या.

*ORS घरच्या घरी कसे बनवायचे ते पृष्ठ क्रमांक १४ वर वाचा.

### वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी

- ♦ जर लक्षणे टिकून राहिली किंवा वाढत असतील तर वैद्यकीय मदत घ्या
- ♦ जर शौचामध्ये रक्त आढळले किंवा तीव्र पोटदुखी जाणवत असेल तर तातडीने वैद्यकीय उपचार घ्या

## पिवळा ज्वर (कावीळ)

पिवळा ज्वर (कावीळ) अर्थ म्हणजे तुमची त्वचा किंवा डोळ्यांतील पांढरट भाग पिवळसर होतो. हे एक गंभीर स्थितीचे लक्षण असू शकते, जसे की हिपॅटायटिससारखा यकृत विकार, ज्यासाठी त्वरित वैद्यकीय मदतीची गरज असते.

***टीप:** पिवळा ज्वर (कावीळ) हे हिपॅटायटिस अ, इ, उ किंवा लेप्टोस्पायरोसिसमुळे होऊ शकतो. यामागील कारण समजून घेणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.*

### आजार

**पिवळा ज्वर** (कावीळ)

### लक्षणे

- त्वचा, डोळे, जीभ आणि हिरड्यांचा पिवळसर रंग
- गडद पिवळ्या किंवा तपकिरी रंगाचा मूत्र
- फिका किंवा मातीच्या रंगाचा मल
- थकवा, मळमळ, आणि भूक मंदावणे

### काय करावे

✓ यकृताच्या कार्यासाठी योग्य पाणी पिणे आणि पौष्टिक आहार घेणे आवश्यक आहे.

✓ त्वचा व डोळ्यांवर पिवळसरपणा दिसल्यास लक्ष ठेवा.

✓ नवजात बाळांमध्ये बिलीरुबिन कमी करण्यासाठी वारंवार स्तनपान करा.

### वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी

ताप, कमी खाणे, सुस्ती, तीव्र आवाजात रडणे किंवा बाळाच्या हालचालींमध्ये असामान्यता आढळल्यास तात्काळ वैद्यकीय मदत घ्या.

## हिपॅटायटिस A

हिपॅटायटिस अ हा एक विषाणूजन्य संसर्ग आहे जो यकृताला सूज येण्यास कारणीभूत ठरतो. तो प्रामुख्याने दूषित अन्न किंवा पाण्यामुळे पसरतो. वयस्कर व्यक्तींमध्ये गंभीर आजार आणि गुंतागुंती होण्याचा धोका अधिक असतो.

### आजार

**हिपॅटायटिस A**

### लक्षणे

- ताप
- अशक्तपणा (सामान्य अस्वस्थतेची भावना)
- भूक न लागणे
- अतिसार, मळमळ आणि पोटात अस्वस्थता
- गडद रंगाचा मूत्र
- पिवळा ज्वर (कावीळ)

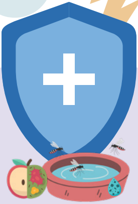
### काय करावे

✓ हिपॅटायटिस अ साठी विशिष्ट उपचार नाहीत. संसर्ग स्वतःच बरा होईल.

✓ हिपॅटायटिस अ चे लसीकरण करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

### वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी

लक्षणे दिसल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.



## मान्सूनमध्ये पाण्याने होणाऱ्या आजारांपासून बचाव

✓ फक्त स्वच्छ, उकळलेले किंवा फिल्टर केलेले पाणी प्या.

✓ जेवण्यापूर्वी, स्वच्छतागृह वापरल्यानंतर आणि अन्न हाताळताना साबणाने हात धुवा.

✓ ताजे शिजवलेले अन्न खा, रस्त्यावरील किंवा कच्चे, अस्वच्छ अन्न टाळा.

✓ घरी स्वच्छता ठेवा आणि मोकळ्या जागी शौच न करता शौचालय वापरा.

✓ जमिनीवरील संसर्ग टाळण्यासाठी बाहेर पायात चप्पल घाला.

✓ प्रवासापूर्वी शिफारस केलेल्या लसी घ्या आणि नियमित लसीकरण करा.

✓ सुरक्षित लैंगिक संबंध ठेवा आणि वैयक्तिक स्वच्छतेकडे लक्ष द्या.

## कीटकांमुळे होणारे आजार

### कृमी (पचनतंत्रातील कीडेमुळे होणारे संसर्ग)

कीड्या दूषित अन्न, पाणी, त्वचा किंवा पाय न बूट घालता चालल्यामुळे शरीरात प्रवेश करतात. त्या विशेषतः मुलांमध्ये गंभीर आरोग्य समस्या निर्माण करू शकतात, ज्यामुळे कुपोषण आणि अनिमिया होऊ शकते.

| आजार | लक्षणे |
|---|---|
| कृमी | ♦ पोटदुखी, मळमळ, अतिसार<br>♦ सुजलेले पोट<br>♦ भूक न लागणे, थकवा<br>♦ शौच किंवा लघवीत रक्त दिसणे<br>♦ शारीरिक आणि मानसिक वाढ कमी होणे, विशेषतः लहान मुलांमध्ये |

### काय करावे

✓ स्वच्छ पाणी आणि द्रवपदार्थ भरपूर प्या.

✓ जेवण्यापूर्वी, स्वच्छतागृह वापरल्यानंतर हात साबणाने धुवा, फळे आणि भाज्या नीट धुवा.

✓ डॉक्टरांच्या शिफारशीनुसार वर्षातून एक किंवा दोन वेळा कृमी नाशक गोळ्या घ्या.

### वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी

वरील दिलेली लक्षणे लक्षात येताच त्वरित उपचार करा.

## डेंग्यू

डेंग्यू हा एक विषाणूजन्य आजार आहे जो डासांच्या माध्यमातून पसरतो. या आजारामुळे उच्च ताप, तीव्र अंगदुखी आणि त्वचेवर चट्टे येतात. वेळेत उपचार न केल्यास, विशेषतः जर रक्तस्त्राव किंवा सतत मळमळ/ओकारीची लक्षणे आढळली, तर ही स्थिती जीवघेणी ठरू शकते.

### आजार

**डेंग्यू**

### लक्षणे

- ♦ उच्च ताप आणि अंगात कंप (२ ते ७ दिवस)
- ♦ तीव्र अंगदुखी आणि डोकेदुखी (विशेषतः डोळ्यांच्या मागे)
- ♦ मळमळ आणि उलटी
- ♦ त्वचेवर लालसर चट्टे (रॅश)
- ♦ थकवा, अस्वस्थता, तीव्र पोटदुखी, जलद श्वासोच्छ्वास, नाक किंवा हिरड्यांतून रक्त येणे, उलटी व विष्ठेमध्ये रक्त ह्र ही लक्षणे गंभीर डेंग्यूमध्ये अधिक आढळतात

### काय करावे

- ✓ पुरेशी विश्रांती घ्या
- ✓ हायड्रेशनसाठी भरपूर पाणी आणि फळांचे रस घ्या
- ✓ दुखण्यासाठी नॉन-स्टेरॉइडल ॲन्टी-इन्फ्लेमेटरी औषधांचा (NSAIDs) वापर टाळा

### वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी

- ♦ त्वचेवर गडद चट्टे दिसणे किंवा नाक, हिरड्या, मूत्र किंवा विष्ठेतून रक्त येणे सुरू झाल्यास त्वरित डॉक्टरांकडे जा
- ♦ सतत उलटी होणे किंवा तीव्र पोटदुखी
- ♦ श्वास घेण्यास त्रास होणे किंवा अत्यंत अशक्तपणा जाणवणे
- ♦ पुरेशी विश्रांती व द्रव घेऊनही ताप कमी न होणे

## चिकनगुनिया

चिकनगुनिया हा डासांद्वारे पसरणारा एक विषाणूजन्य आजार आहे. यामध्ये सांधेदुखी, ताप आणि त्वचेवर चट्टे यांसारखी लक्षणे दिसतात. हा आजार मृत्यूस कारणीभूत ठरण्याची शक्यता फार कमी असली तरी, दीर्घकाळ टिकणारी सांधेदुखी आणि अस्वस्थता निर्माण करू शकतो.

### आजार

**चिकनगुनिया**

### लक्षणे

स्नायू किंवा सांध्यात वेदना आणि सूज, उलटी, डोकेदुखी, थकवा, ताप, त्वचेवर चट्टे

### काय करावे

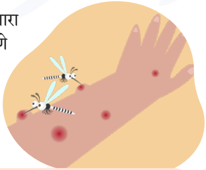
- ✓ पुरेशी विश्रांती घ्या
- ✓ भरपूर द्रवपदार्थ घ्या (पाणी, रस, सूप इत्यादी)

### वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी

- ♦ ही लक्षणे आढळल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्या
- ♦ विशेषतः जर तुम्ही अलीकडे चिकनगुनिया प्रादुर्भाव असलेल्या भागात प्रवास केला असेल किंवा राहत असाल तर

## मलेरिया

मलेरिया हा प्लॅस्मोडियम परजीवीमुळे होणारा आणि डासांद्वारे पसरणारा आजार आहे. यामध्ये ताप, अंगात कंप आणि घाम येणे अशी लक्षणे आढळतात. उपचार न केल्यास, मलेरिया गंभीर गुंतागुंत निर्माण करू शकतो, जसे की अवयव निकामी होणे किंवा मृत्यू होणे.



| आजार | लक्षणे |
|---|---|
| मलेरिया | मलेरियाचा विकास तीन टप्प्यांत होतो:<br>१. अंगात कंप ⟶ २. ताप ⟶ ३. घाम येणे<br>इतर सामान्य लक्षणांमध्ये यांचा समावेश होतो:<br>♦ नाक वाहणे, खोकला<br>♦ श्वसन संसर्गाची लक्षणे<br>♦ जुलाब, त्वचेवर चट्टे आणि सांध्यांमध्ये सूज<br>♦ गंभीर प्रकरणांमध्ये फिट्स येणे किंवा शुद्ध हरपणे |

### काय करावे

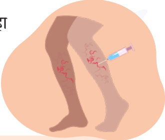
- ✓ घरगुती उपचारांवर अवलंबून राहू नका. त्वरित वैद्यकीय मदत घ्या.
- ✓ योग्य निदान आणि उपचारासाठी आरोग्य केंद्रात भेट द्या.
- ✓ रुग्णाची स्थिती काळजीपूर्वक तपासा आणि वैद्यकीय सल्ला पाळा.
- ✓ तुमच्या समुदायामध्ये मलेरिया प्रतिबंधक उपायांसाठी ङ्साधारण काळजीङ्ङ विभागात दिलेली सूचना वाचा.

### वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी

- ♦ जर तुम्हाला ताप आणि अंगात कंप किंवा उलटी आणि निर्जलीकरण सारखी गंभीर लक्षणे जाणवली, तर त्वरित उपचार घ्या.
- ♦ प्रारंभिक उपचार अत्यंत महत्त्वाचे आहेत, कारण ते गंभीर गुंतागुंत टाळण्यात मदत करतात.

## हत्तीरोग (लिंफॅटिक फेलारियासिस)

हत्तीरोग हा एक परजीवी संसर्ग आहे जो गोल कीटकांमुळे होतो. डासांद्वारे पसरलेला हा संसर्ग, मूत्रपिंड आणि रोग प्रतिकारशक्ती प्रणालीला हानी पोहचवू शकतो, ज्यामुळे अपंगत्व आणि सामाजिक कलंक निर्माण होतो.



### आजार

**हत्तीरोग** (लिंफॅटिक फेलारियासिस)

### लक्षणे

- ♦ पाय, जननेंद्रिये किंवा स्तन क्षेत्रामध्ये सूज, ज्यामुळे फुगवट आणि जडपणा येते.
- ♦ त्वचेचे कठिण होणे आणि जाड होणे, विशेषतः पायांमध्ये, ज्यामुळे वेदना होतात.
- ♦ पुरुषांमध्ये अंडकोषाच्या भागात सूज येणे.

### काय करावे

- ✓ जखमा स्वच्छ करून झाकून ठेवा.
- ✓ सुजलेले हात किंवा पाय थोडे उंच ठेवा.
- ✓ थोडं थोडं चालणं-फिरणं वाढवा (यामुळे शरीरातील सूज उतरायला मदत होते).
- ✓ सुजलेल्या भागाला दररोज धुवा आणि नीट सुकवा.
- ✓ योग्य मापाच्या चपला किंवा बूट वापरा, जेणेकरून पाय घसरून पडण्याचा धोका कमी होईल.

### वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी

जर तुम्हाला तुमच्या त्वचेची न समजलेली सूज किंवा जाड होणे आढळले, विशेषतः पाय, हात, स्तन, अंडकोष किंवा योनी भागांमध्ये.

## जपानी मेंदूज्वर

जपानी मेंदूज्वर (JE) हा मच्छरांद्वारे पसरणारा विषाणूजन्य आजार आहे. हा आजार उष्णकटिबंधीय आणि उप-उष्णकटिबंधीय भागांमध्ये वर्षभर होतो, पण विशेषतः पावसाळ्यात आणि भात कापणीपूर्व काळात अधिक प्रमाणात आढळतो. १५ वर्षांखालील मुलं सर्वात जास्त धोका असलेल्या गटात येतात.

### आजार

**जपानी मेंदूज्वर**

### लक्षणे

- ♦ प्रारंभिक लक्षणे: पोटदुखी, उलट्या
- ♦ गंभीर लक्षणे: उच्च ताप, डोकेदुखी, मान घट्ट होणे, गोंधळ, फिट्स, पक्षाघात, कोमा आणि संभाव्य मृत्यू

### काय करावे

- ✓ लक्षणे दिसल्यावर त्वरित डॉक्टरकडे धावा.

### वैद्यकीय मदत केव्हा घ्यावी

- ♦ यासाठी त्वरित वैद्यकीय मदतीची आवश्यकता आहे.
- ♦ विशिष्ट उपचार नाहीत, केवळ सहाय्यक उपचारांद्वारे लक्षणे स्थिर करण्याचे आणि आराम देण्याचे काम केले जाते.
- ♦ लसीकरण करा.

## पावसाळ्यात कीटकांमुळे होणाऱ्या आजारांची प्रतिबंधक उपाययोजना:

- ✓ घरांच्याआणि शाळांच्या आजूबाजूला असलेल्या साचलेले पाणी काढून टाका, कारण डास अगदी लहान पाण्याच्या डब्यात देखील तयार होऊ शकतात.
- ✓ झोपताना मच्छरदाणी आणि मच्छररोधक वापरा आणि दरवाजे आणि खिडक्यांवर जाळी बसवून मच्छर दूर ठेवा.
- ✓ डास असलेल्या ठिकाणी लांब बाह्या असलेली कपडे, लांब पँट्स आणि मोजे घाला.
- ✓ स्वत:चे संरक्षण करण्यासाठी मच्छररोधक वापरा.
- ✓ चिकनगुन्या आणि डेंग्यू सारख्या रोगांचा प्रसार रोखण्यासाठी आजार झालेल्या व्यक्तींना तीन दिवस मच्छरांपासून दूर ठेवा.
- ✓ जपानी मेंदूज्वरसारख्या रोगांपासून आपला आणि आपल्या कुटुंबाचा बचाव करण्यासाठी लसीकरण करा.

! * *मच्छररोधकांचे उपाय पृष्ठ क्र. १५ वर दिले आहेत*

# 4 सामान्य काळजी

## A. स्वत:ची काळजी घ्या

### १. निरोगी राहण्यासाठी भरपूर पाणी प्या.

| |
|---|
| पाण्यापासून होणाऱ्या आजारांपासून बचाव करण्यासाठी आणि हायड्रेटेड राहण्यासाठी केवळ उकळलेले किंवा शुद्ध पाणी प्या. |
| हर्बल चहा जसे की आलं, मिरी, मध, पुदिना, आणि तुलसी प्या, यामध्ये अँटीबॅक्टेरियल गुणधर्म असतात. |
| कॉफी आणि चहा प्रमाणात प्या, कारण अत्याधिक सेवनामुळे शरीरात निर्जलीकरण होऊ शकते. |
| पावसाच्या पाण्याने संपर्क झालेल्या अन्न आणि पेय, किंवा चव किंवा गंध वाईट असलेले अन्न टाळा. |
| शरीरातील कमी झालेले तत्त्व आणि द्रव पुन्हा मिळवण्यासाठी जठड शुद्ध पाण्यात मिसळून प्या. |

**ORS घरच्या घरी कसा तयार करावा?**

1 लिटर स्वच्छ पाण्यात ६ चमचे साखर आणि 1/2 चमचा मीठ मिसळा. मिश्रण हलवून साखर पूर्णपणे विरघळेपर्यंत हलवा. तयार केल्यावर ते 24 तासांच्या आत प्या.

## २. सकस आहार घेणे

### खाण्याचे योग्य अन्न

| |
|---|
| **फळे:** सफरचंद, द्राक्ष, आणि ऋतूनुसार मिळणारी फळे जसे की जांभूळ. व्हिटॅमिन उ समृद्ध फळे जसे की आवळा, पेरू, संत्री, आणि पपई रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवण्यास मदत करतात. |
| **भाज्या:** ऋतूनुसार येणाऱ्या भाज्यांचा वापर करा जसे की कारली, दुधी भोपळा, शेवगा, वेलवर्गी भोपळा, काकडी, वाटाणा, मूळा, आणि भेंडी. खाण्याआधी भाज्या चांगल्या धुवा आणि शक्यतो शिजवलेल्या भाज्या आणि उकडलेले पदार्थ खा. |
| **धान्ये आणि कडधान्ये:** तांदूळ, बाजरी, ज्वारी, मका, बेसन आणि हरभरा हे पावसाळ्यात आदर्श आहेत. |
| **प्रथिने आणि दुग्ध उत्पादने:** हलके मांसाहारी पदार्थ आणि सूप यांची निवड करावी. दूधाऐवजी दही आणि बदाम निवडा, ज्यामुळे पचन क्रिया सुलभ होईल आणि पचन प्रणालीची कार्यक्षमता सुधारेल. |
| **औषधी वनस्पती आणि मसाले:** लसूण, आलं, मिरी, मेथी, आणि मेथी बिया रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवतात. कडवट औषधी वनस्पती जसे की नीम आणि हळद संसर्ग टाळण्यात मदत करतात. |

### जेवणात टाळावयाचे अन्नपदार्थ

| |
|---|
| **तळलेले आणि तिखट अन्न:** हे पचन समस्यां, ॲसिडिटी आणि दाह निर्माण करतात, ज्यामुळे उच्च रक्तदाब आणि सांधेदुखीची समस्या वाढू शकते. |
| **कच्चे आणि आधीच कापलेले अन्न:** कच्चे अन्न, हातगाडीवरील, बाहेरचे अन्न, ज्यूस आणि आधीच कापलेली फळे टाळा, ज्यामुळे खाद्यजन्य संसर्ग होऊ शकतो. त्याऐवजी व्यवस्थित शिजवलेल्या भाज्या खा. |
| **समुद्र अन्न आणि जड मांसाहारी पदार्थ:** समुद्र पदार्थांचा वापर कमी करा कारण ते संक्रमित होण्याची शषक्यता असते आणि त्याऐवजी हलके, पचायला सोपे मांसाहारी पदार्थ खा. |

## ३. आपल्या मानसिक स्वास्थ्याची काळजी कशी घ्यावी

मान्सूनच्या काळात हवामानामुळे उद्भवणारी मानसिक अस्वस्थता, आजारांची चिंता, जुन्या घटनांमुळे झालेला मानसिक त्रास, सध्याच्या हंगाम त वाढलेली, आणि कमी हालचाल मुळे एकाकीपणाच्या भावना मानसिक आरोग्यावर परिणाम करू शकतात. आपल्या मानसिक स्वास्थ्याची काळजी घेण्यासाठी खालील गोष्टींचा अवलंब करा:

| |
|---|
| **नैसर्गिक प्रकाश मिळवा:** खिडक्या उघडा किंवा शक्य असल्यास बाहेर जा. |
| **पिवळ्या प्रकाशाचे दिवे , ब्लँकेट्स, आणि आरामदायक पेये वापरा:** हे आपल्या आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरतील. |
| **शारीरिक सक्रियता ठेवा:** घरात व्यायाम, योग किंवा नृत्य करा. |
| **नियमित दिनचर्या पाळा:** झोपेची वेळ, जेवण, आणि स्वतःची काळजी घेण्यासाठी वेळ ठरवा. |
| आवडत्या व्यक्तींशी संपर्कात रहा. |
| **स्वतःची काळजी घ्या:** गरम तेलाने मालिश, संगीत ऐकणे, वाचन, ध्यान किंवा लेखन करा. |
| **पोषक आहार खा:** व्हिटॅमिन ऊ समृद्ध आहार मूड सुधारण्यास मदत करू शकतो. |
| **मुलांची काळजी घ्या:** मुलांसाठी नियमित दिनचर्या पाळा आणि सुरक्षित, खेळण्यासाठी जागा तयार करा. |

## ४. त्वचा आणि शरीराची काळजी

| |
|---|
| **नियमितपणे त्वचा मुलायम ठेवा:** निंबू किंवा खोबरे तेल लावून त्वचेला हायड्रेटेड ठेवा; निंबू आणि निलगिरी तेल मच्छरांच्या प्रतिबंधक म्हणून काम करतात. |
| ताण आणि डोकेदुखी कमी करण्यासाठी पाय गरम पाण्यात बुडवा. |
| **वारंवार साबण आणि पाण्याने हात धुवा:** संक्रमण टाळण्यासाठी. |
| **दररोज आंघोळ करा:** सौम्य साबण आणि पाण्याने त्वचा स्वच्छ ठेवा आणि जंतू काढा. |
| **काप आणि जखमा लगेच उपचार करा:** संक्रमण टाळण्यासाठी, रक्तस्त्राव होणाऱ्या जखमांसाठी स्वच्छ पाण्याने धुवा आणि साबणाने स्वच्छ करा. |
| **पाणी आणि नदीत चालणे किंवा पोहणे टाळा:** जेथे गटारे, रासायनिक पदार्थ किंवा प्राण्यांचे विष्ठा असू शकतात. जर टाळता येत नसेल, तर संरक्षित बूट घाला आणि नंतर पाय स्वच्छ धुवा. |
| **पाळीव प्राणी आणि जनावरे स्वच्छ ठेवा:** जर ते पूर पाण्यात किंवा मातीमध्ये गेले असतील तर त्यांना धुवा आणि शक्य असल्यास त्यांना रेबीज किंवा लेप्टोस्पायरोसिससाठी लसीकरण करा. |

## ५. घरातील काळजी

| |
|---|
| जंतूंच्या प्रसारास प्रतिबंध करण्यासाठी निंबू किंवा निलगिरी तेलाने घराचे निर्जंतुकीकरण करा. |
| घरात पाणी गळत असेल तर वॉटरप्रूफ पुट्टी आणि कोटिंग्सने गाळणाऱ्या ठिकाणी सील करा. |
| आर्द्रता आणि दुर्गंधी कमी करण्यासाठी योग्य घरात हवा खेळती राहील अशी व्यवस्था करा. |
| कापडांवरील बुरशी किंवा डाग विनेगर किंवा निरमा पावडरने स्वच्छ धुवून काढा. |
| घरातील मौल्यवान वस्तू भिजणार नाहीत अशा उंच ठिकाणी ठेवा. |
| वायरिंग तपासा आणि उघड्या असलेल्या केबल्सला विद्युत धक्क्यापासून बचाव करण्यासाठी गुंडाळा. |
| पावसात भिजलेल्या भांड्यांचे स्वच्छ धुवून निर्जंतुकीकरण करा. |
| मच्छरांच्या प्रजननास प्रतिबंध करण्यासाठी पाणी ठेवणारे कंटेनर झाकून ठेवा, साचलेल्या पाण्याचा निचरा करा, आणि खिडक्यांना जाळी बसवा. |

## B. तुमच्या पाळीव प्राण्यांची काळजी घ्या

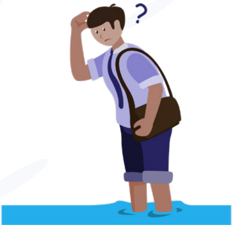
- ✓ स्वच्छ पाणी आणि कोरड्या व हिरव्या चाऱ्याचं मिश्रण देऊन दूध उत्पादन वाढवा.
- ✓ चारा कमी असल्यास इतर पर्यायी आहारांचा वापर करा.
- ✓ पावसाळ्यात जनावरांना चरायला घेऊन जाणे टाळा, जेणेकरून संसर्ग होण्याची शक्यता कमी होईल.
- ✓ पाळीव प्राण्यांना पावसाळ्याच्या आधी आणि दरम्यान कृमिनाशक औषध द्या.
- ✓ पाळीव प्राण्यांना HS, BQ आणि FMD रोगांपासून लस देणे.
- ✓ प्राण्यांच्या मृतदेहाचा निपटारा सुरक्षितपणे करा: जाळून किंवा गाडून.
- ✓ गोठ्यांची दुरुस्ती करा, जेणेकरून पाणी गळणे थांबेल आणि हवा खेळती राहील.
- ✓ परजीवी नियंत्रित करण्यासाठी कीटकनाशकांचा वापर करा.
- ✓ संक्रमण टाळण्यासाठी गोठा स्वच्छ ठेवा.

## तुमच्या शेताची काळजी घ्या

- ✓ लाकडाचे तुकडे, पोती लावून मातीतील ओलावा टिकवून ठेवा, तापमानाचे नियंत्रण करा आणि मातीची धूप कमी करा.
- ✓ पाणी वाहून जाण्याची गती कमी करण्यासाठी आणि मातीची धूप थांबवण्यासाठी जमिनीला चरे पाडा आणि भक्कम बांध घाला.
- ✓ पाणी साचू नये यासाठी पाण्याचा व्यवस्थित निचरा होईल हे सुनिश्चित करा, तसेच चांगल्या नाल्यांची रचना करा.
- ✓ मातीचे आरोग्य राखण्यासाठी आणि कीटक चक्र तोडण्यासाठी पिकांची अदलाबदल करा.
- ✓ वृष्टीचे जोरात होणारे आगमन पाहता रोपे तयार होण्याच्या आधी लागवडीच्या वेळापत्रकात बदल करा.
- ✓ अतीवृष्टी आणि वाऱ्यापासून संरक्षण करण्यासाठी संरक्षणात्मक चादरींचा वापर करा.
- ✓ लांब किंवा जड पिकांना आधार देऊन तुटण्यापासून वाचवा.
- ✓ रोगांचे व्यवस्थापन करतांना प्रतिकारक बियाणांचा वापर करा, झाडांमध्ये योग्य अंतर ठेवा आणि वेळेवर बुरशीरोधकांचा वापर करा.
- ✓ समस्यांचे वेळेत निवारण करण्यासाठीव पावसाळ्यापूर्वी, दरम्यान आणि नंतर नियमितपणे शेताची तपासणी करा.
- ✓ टोकाच्या हवामानामुळे होणाऱ्या नुकसानाच्या संरक्षणासाठी पिकांच्या विम्याचा विचार करा.

# 5 पूर व्यवस्थापन आणि प्रतिसाद

- स्थानिक प्रशासनाला नाले साफ करण्यास आणि कचऱ्याचे व्यवस्थापन करण्यास सांगा, जेणेकरून पाण्याच्या प्रवाहातील अडथळे टाळता येतील.
- कचऱ्याचे व्यवस्थापन लवकर करा, ज्यामुळे माशा आणि रोगांचा प्रसार होणार नाही.
- जर तुम्ही उताराच्या प्रदेशात राहत असाल, तर हवामान अंदाज आणि स्थलांतर सूचना लक्षपूर्वक पहा.
- पुराच्या वेळी विजेची उपकरणे वापरू नका, जेणेकरून शॉकचा धोका कमी होईल.
- खोल पाण्यातून चालताना पाण्याची खोली आणि जमिनीचा अंदाज घेण्यासाठी एक काठी वापरा.
- पूर येऊन गेल्यानंतर सरकारकडून सर्व सुरक्षित असल्याचे जाहीर केल्यावरच घरी परत जा.
- पुरानंतर नळ ५ मिनिटे चालू ठेवा, ज्यामुळे अशुद्ध पाणी बाहेर पडेल; बोरवेल्स वापरण्यापूर्वी स्वच्छ करा.
- कुटुंबातील आजारी व्यक्तींसाठी योग्य तो वैद्यकीय सल्ला घ्या.



### आपत्कालीन, जलरोधक किट तयार करा

- ✓ **आरोग्य आणि सुरक्षा:** प्राथमिक उपचार किट, औषधे, वैद्यकीय अहवाल, डॉक्टरांचा सल्ला, क्लोरीन टॅब्लेट्स (पॅकेजवर दिलेल्या सूचनांनुसार स्वच्छ पाण्यात वापरावे, जेव्हा सुरक्षित पाण्याचे स्रोत उपलब्ध नसेल), जठड पॅकेट्स (२४ तासांमध्ये वापरावे).
- ✓ **महत्त्वाची कागदपत्रे:** ओळखपत्रे (राशन कार्ड, आधार कार्ड, मतदान कार्ड), प्रमाणपत्रे, मालमत्ता कागदपत्रे, वाहन कागदपत्रे जलरोधक पिशवी किंवा कंटेनरमध्ये ठेवावे.
- ✓ **संवाद साधने:** आपत्कालीन संपर्कांची यादी, फोन, चार्जर सोबत ठेवावे.
- ✓ **अन्न आणि पाणी:** किमान ३ दिवसांसाठी ५ लिटर पाणी प्रति व्यक्ती दररोज साठवण्याचा प्रयत्न करा. तसेच ३ दिवसांसाठी लहान मुलांसाठी, वयोवृद्धांसाठी किंवा इतर विशेष आवश्यकतांसाठी अन्न साठवून ठेवा.
- ✓ **स्वच्छता आणि सुरक्षा:** फेस मास्क, साबण, टॉवेल्स, व्यक्तिगत स्वच्छता वस्तू सोबत ठेवा.
- ✓ **उपकरणे आणि पुरवठा:** टॉर्च, बॅटरी, कप, डिश, चाकू, कात्री, मजबूत दोर, मेणबत्त्या आणि माचिस जलरोधक कंटेनरमध्ये ठेवा.
- ✓ **मौल्यवान वस्तू:** रोख पैसे आणि आवश्यक वस्तू सुरक्षित ठेवा.

# 6 आरोग्य तज्ञांना संपर्क साधणे

सर्व प्रतिबंधात्मक उपाय आणि पद्धतींबाबत माहिती असतानाही, काही वेळा अशी स्थिती येते जेव्हा आजार किंवा रोग व्यवस्थापन करण्यासाठी व्यावसायिक आरोग्य सल्ल्याची आवश्यकता असते.

- ♦ मोठ्या, खोल जखमा, लालसरपण किंवा सूज असलेल्या जखमा, किंवा लसीकरणाची आवश्यकता असताना त्वरित वैद्यकीय मदत घ्या.
- ♦ जर ताप, डोकेदुखी, खोकला, दस्त, चट्टे, श्वास घ्यायला त्रास, गोंधळ किंवा भ्रम इत्यादी लक्षणे ३-५ दिवसांपेक्षा जास्त काळ टिकत असतील तर वैद्यकीय मदत घ्या.
- ♦ कोणाला विजेचा धक्का लागल्यास त्वरित मदत घ्या.
- ♦ जर त्रास काही आठवड्यांपासून कायम राहिला असेल, आणि त्यात भुकेतील बदल, उर्जा, झोपेची समस्या, सतत डोकेदुखी, शरीरदुखी, पोटाच्या समस्या, त्वचेवर पुरळ, किंवा व्यसनांमध्ये वाढ अशी लक्षणे असतील, तर व्यावसायिक मदतीसाठी संपर्क साधा.

तुम्हाला आजारांच्या बाबतीत शंका असल्यास आणि डॉक्टरकडे जाण्याबाबत जाऊ शकत नसाल, तर जवळच्या उपलब्ध संस्थांकडे संपर्क करा:

| | | |
|---|---|---|
| गावातील नर्स (ANM) | गावातील आशा कार्यकर्त्या (ASHA Workers) | अंगणवाडी केंद्र (Anganwadi Centre) |

**आपत्कालीन परिस्थितीत तुमच्या जवळच्या संस्थांकडे संपर्क करा:**

ईएसआय (ESI) (कर्मचारी राज्य विमा)

प्राथमिक आरोग्य केंद्र

डॉक्टरांनी दिलेल्या औषधांसाठी, जवळच्या जनऔषधी केंद्राशी (Janaushadhi Kendra) संपर्क करा.

पावसाळ्यात सुरक्षित आणि तयार रहा!

**लक्षात ठेवा, तयारी हीच गुरुकिल्ली आहे.**