



అకాల వర్షాల ను మరియు
రుతుపవనాలను ఎదుర్కోవడం కోసం:
ఒక ఆరోగ్య మార్గదర్శిని

1 రుతుపవనాల సమయంలో సంభవించే ముఖ్యమైన తీవ్ర వాతావరణ సంఘటనలు

భారతదేశంలో రుతుపవనాలు జూన్ నుండి సెప్టెంబర్ వరకు భారీ వర్షాలను తెచ్చే కాలానుగుణ గాలులు. భూమి మరియు సముద్రం మధ్య ఉష్ణోగ్రత వ్యత్యాసం వల్ల ఇవి ఏర్పడతాయి మరియు వ్యవసాయం మరియు నీటి సరఫరాకు ముఖ్యమైనవి.



అదనంగా, శీతాకాలంలో తిరోగమించే రుతుపవనాలు, ముఖ్యంగా తమిళనాడు, కర్ణాటక, ఆంధ్రప్రదేశ్, కేరళ వంటి ప్రాంతాలలో అలస్యంగా ప్రారంభం కావడం మరియు తీవ్రతలో మార్పులతో మరింత ఊహించలేని విధంగా మారుతున్నాయి. ప్రస్తుత కాలంలో గమనించిన కొన్ని అదనపు నమూనాలు క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి:

మారుతున్న రుతుపవనాల నమూనాలు:

- రుతుపవనాలు ఊహించిన దానికంటే అలస్యంగా వస్తున్నాయి మరియు ముందుగానే వెళ్లిపోతున్నాయి.
- ఇది పంటల చక్కెరను ప్రభావితం చేస్తుంది, ఆహార అభద్రతకు దారితీస్తుంది మరియు వేసవి వేడిని కూడా పొడిగిస్తుంది.

వరదలు మరియు పట్టణ సవాళ్లు:

- ముఖ్యంగా తీర ప్రాంతాలలో వరదల సంఘటనలు పెరుగుతున్నాయి, దీనికి కారణం వాతావరణ మార్పులు.
- పట్టణ ప్రాంతాల్లో సరైన ప్రణాళిక లేకపోవడం వల్ల నగరాల్లో కూడా వరదలు పెరుగుతున్నాయి.

తుఫానులు మరియు గాలులు:

- సముద్రాలపై వీచే వేడి గాలి పైకి లేవడం వల్ల తుఫానులు ఏర్పడతాయి, దీని వలన చల్లని గాలి లోపలికి వచ్చి నెమ్మదిగా బలమైన గాలి మరియు నీటి స్తంభాన్ని ఏర్పరుస్తుంది.
- ఇది భూమిని చేరినప్పుడు, లేదా “తీరాన్ని తాకినప్పుడు” చాలా భారీ వర్షాలకు దారితీస్తుంది.

బలహీనమైన రుతుపవనాలు:

- కొన్ని రుతుపవనాలు ఊహించిన దానికంటే బలహీనంగా ఉంటాయి, దీని వలన కరువు వంటి పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి.
- మరియు మళ్ళీ వేసవి వేడి నుండి ఉపశమనం కలిగించడంలో విఫలమవుతాయి.

2 ఎవరు ఎక్కువగా ప్రభావితమవుతారు?



వృద్ధులు, శిశువులు, పిల్లలు మరియు గర్భిణీ లేదా ప్రసవనంతర మహిళలు



నిరాశ్రయులైన వ్యక్తులు మరియు అర్థికంగా వెనుకబడిన ప్రజలు



వలసదారులు, మురికివాడల నివాసితులు మరియు అసాధికారిక నివాసాలలో ఉండేవారు



వికలాంగులు మరియు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్నవారు (ఉబ్బసం, హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, మధుమేహం, కీళ్లనొప్పులు, పోషకాహార లోపం)



బయట పనిచేసేవారు (కూలీలు, రైతులు, వీధి వ్యాపారులు) మరియు పారిశుధ్య/వ్యర్థ కార్మికులు



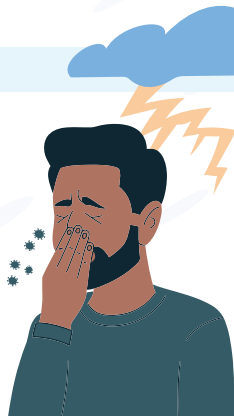
రోగనిరోధక శక్తి తక్కువగా ఉన్న వ్యక్తులు (HIV, క్షయ, క్యాన్సర్, అవయవ మార్పిడి చేయించుకున్నవారు, హెపటైటిస్ డీ/జి, మల్టిపుల్ స్క్లెరోసిస్)



ఎత్తైన లేదా మారుమూల ప్రాంతాల నివాసితులు మరియు తీర ప్రాంతాల ప్రజలు (చేపలు పట్టేవారు సహా)

3 రుతుపవనాల సంబంధిత వ్యాధులు

వరదలు మరియు భారీ వర్షాల సమయంలో, కొన్ని ప్రధాన వ్యాధులు బ్యాక్టీరియా, చైరస్లు, పరాన్నజీవులు మరియు ఈగలు మరియు దోమల వంటి వాహకాల ద్వారా వస్తాయి. వీటి పట్ల మనమందరం అప్రమత్తంగా ఉండాలి మరియు వాటిని నివారించడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ విభాగం అటువంటి వ్యాధులు, వాటి నివారణ మరియు వైద్య సహాయం గురించి తెలియజేస్తుంది.



స్వర్గ ద్వారా వ్యాపించే ఇన్ఫెక్షన్లు:

కాలు పుండ్లు

మురికి నీరు లేదా బురదలో ఎక్కువసేపు ఉండటం వల్ల కాళ్ళపై బాధాకరమైన పుండ్లు ఎర్పడతాయి. మధుమేహం, గుండె సమస్యలు ఉన్నవారు లేదా వృద్ధులు ఎక్కువ ప్రమాదంలో ఉంటారు.

అథ్లెట్స్ ఫుట్

ఇది ఎక్కువగా కాలి వేళ్ల మధ్య వచ్చే ఒక రకమైన ఫంగల్ ఇన్ఫెక్షన్. దురద, ఎర్రబడటం, పొడి లేదా పగుళ్ళు ఉన్న చర్మం మరియు పుండ్లు దీని లక్షణాలు.

తామర

ఇది చర్మం పొడిగా, దురదగా మరియు ఎర్రగా మారే పరిస్థితి. రుతుపవనాల తేమ ఇన్ఫెక్షన్ల ప్రమాదాన్ని పెంచడం ద్వారా తామరను మరింత తీవ్రతరం చేస్తుంది.



వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలింపవశ్యశ్రీఐతస్త్ర,
శీతింశీతివం శీతి ఎశీబతిం శీతి.

మీ చర్మంపై జ్వరం, నొప్పి, వాపు లేదా పుండ్లు కనిపిస్తే



కండ్లకలక

ఇది కళ్ళు ఎర్రగా, దురదగా మరియు నీరు కారేలా చేసే ఇన్ఫెక్షన్, తరచుగా జిగటగా ఉండే ప్రావంతో ఉంటుంది. స్థానిక భాషల్లో దీనిని మద్రాస్ ఐ, అంబ్ అనా లేదా కళ్ల కలక అని కూడా అంటారు.

రెప్టెస్సిరోసిస్

ఇది మురికి నీరు, నేల లేదా ఆహారంతో సంబంధం ద్వారా వ్యాపించే ఒక బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్.

దీని లక్షణాలు:

- ◆ చర్మంపై దద్దుర్లు (కొన్నిసార్లు రక్తప్రావంతో)
- ◆ చర్మం లేదా కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం.
- ◆ తీవ్రమైన కండరాల నొప్పి (తోడలు, పిక్కలు లేదా వెనుక భాగంలో).
- ◆ జ్వరం, తలనొప్పి, అలసట మరియు గందరగోళం.

రుతుపవనాల సమయంలో చర్మ ఇన్ఫెక్షన్ల నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:

- ✓ గుంటలు, చెరువులు లేదా వరద ప్రాంతాల వంటి మురికి నీటిని తాకడం లేదా వాటిలో నడవటం మానుకోండి.
- ✓ సులభంగా కడిగి అరబెట్టే రబ్బరు చెప్పులు లేదా బూట్లు వంటి సరైన పాదరక్షలు ధరించండి.
- ✓ మీ పాదాలను పొడిగా ఉంచండి మరియు తడి బూట్లు లేదా సాక్స్ ధరించడం మానుకోండి.
- ✓ మీ చర్మాన్ని రక్షించడానికి పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు మరియు ప్యాంటులు ధరించండి.
- ✓ భోజనం చేసే ముందు లేదా మీ ముఖాన్ని తాతే ముందు నబ్బు మరియు నీటితో మీ చేతులను కడగాలి.
- ✓ కంటి ఇన్ఫెక్షన్ రాకుండా ఉండటానికి మీ కళ్ళను క్రమం తప్పకుండా కడగాలి.
- ✓ రెప్టెస్సిరోసిస్ వంటి ఇన్ఫెక్షన్ల నుండి వాటిని రక్షించడానికి మీ పెంపుడు జంతువులకు టీకాలు వేయించండి, ఇది మానవులకు వ్యాప్తి చెందుతుంది.ఐఅబవవఐశీతి.



శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్లు

ఈ ఇన్ఫెక్షన్లు తుమ్మడం, దగ్గడం, ముక్కు చీరడం లేదా మాట్లాడటం వల్ల వచ్చే లాలాజలం లేదా శ్లేష్మం యొక్క తుంపర్ల ద్వారా లేదా కలుషితమైన ఉపరితలాలను తాకడం ద్వారా వ్యాపిస్తాయి. ఐబిటుఎం.



వ్యాధి



లక్షణాలు

జలుబు మరియు ప్లూ ముక్కు కారటం, దగ్గు, గంతు నొప్పి, తుమ్మలు, తలనొప్పి, స్వల్ప కీళ్ల నొప్పి.

వైరల్ జ్వరం జ్వరం, చలి, గంతు నొప్పి, దగ్గు, ముక్కు కారటం, అలసట, కండరాలు/కీళ్ల నొప్పి, ఎర్రబారిన లేదా మంటగా ఉండే కళ్ళు, చర్మంపై దద్దుర్లు, శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది.



ఏం చేయాలి

- ✓ పుష్పలంగా నీరు త్రాగాలి మరియు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.
- ✓ సిట్రస్ పండ్లతో సహా ఆరోగ్యకరమైన మరియు విటమిన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోవాలి.
- ✓ గోరువెచ్చని నీటితో పుక్కిలించాలి



వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

జలుబు మరియు ప్లూ
లక్షణాలు తీవ్రమైతే లేదా
జ్వరం 3-5 రోజుల కంటే
ఎక్కువ ఉంటే

వైరల్ జ్వరం
జ్వరం వారం కంటే
ఎక్కువ రోజులు
ఉంటే.



జలుబు, ప్లూ మరియు వైరల్ జ్వరం నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు

- ✓ సబ్బు మరియు శుభ్రమైన నీటితో క్రమం తప్పకుండా చేతులు కడగాలి.
- ✓ దగ్గిటవుడు లేదా తుమ్మేటపుడు మీ నోరు మరియు ముక్కును టిష్యూ, మోచేయి లేదా మ్యాస్క్ తో కప్పకోండి.
- ✓ వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి రద్దీగా ఉండే బహిరంగ ప్రదేశాలను సందర్శించడం మానుకోండి.
- ✓ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి తగినంత నిద్రపోండి మరియు పోషకమైన ఆహారం తీసుకోండి.
- ✓ అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులు ఉపయోగించిన పాత్రలు మరియు వస్తువులను శుభ్రం చేయండి మరియు కడగాలి.
- ✓ రుమాలు మరియు వ్యక్తిగత వస్తువులను క్రమం తప్పకుండా ఉతకాలి.
- ✓ సిఫార్సు చేసిన ప్లూ టీకాతో టీకాలు వేయించుకోండి (6 నెలల కంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు మరియు పెద్దలకు).

నీటి ద్వారా మరియు అహారం ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులు

రుతుపవనాల సమయంలో, నీరు మరియు అహారం సులభంగా కలుషితం కావచ్చు, దీని వలన నీటి ద్వారా మరియు అహారం ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులు వస్తాయి.



విరేచనాలు మరియు రక్త విరేచనాలు

కలుషితమైన అహారం మరియు నీటి ద్వారా విరేచనాలు మరియు రక్త విరేచనాలు వ్యాపిస్తాయి. తేలికపాటి కేసులను ఇంట్లోనే నిర్వహించగలిగినప్పటికీ, తీవ్రమైన విరేచనాలు ప్రాణాంతకం కావచ్చు, ముఖ్యంగా పోషకాహార లోపం ఉన్నవారికి లేదా దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు ఉన్నవారికి.

వ్యాధి



లక్షణాలు

వలుచవైన, నీళ్ల విరేచనాలు, కొన్ని రోజుల పాటు తరచుగా ప్రేగు కదలికలు.

విరేచనాలు

రక్త విరేచనాలు

జిగురు మరియు రక్తంతో కూడిన విరేచనాలు, కడుపు నొప్పి, అలసట, అకలి లేకపోవడం, బరువు తగ్గడం, చలి మరియు వాంతులు.

ఏం చేయాలి

- ✓ పుష్కలంగా శుభ్రమైన నీరు మరియు ORS లి (ఓరల్ రీహైడ్రేషన్ సాల్యూషన్) ఇవ్వండి.
- ✓ చిన్న మొత్తంలో, తరచుగా, సులభంగా జీర్ణమయ్యే, పోషకమైన భోజనం అందించండి (రోజుకు 5-6 సార్లు).
- ✓ వ్యక్తికి తగినంత విశ్రాంతి లభించేలా చూడండి.



వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

- ◆ లక్షణాలు 4 రోజుల కంటే ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే లేదా తీవ్రమైతే.
- ◆ విల్లల విషయంలో: వేచి ఉండకండి - వెంటనే వైద్య సంరక్షణ తీసుకోండి

! ఇంట్లోనే ORS ఎలా తయారు చేయాలి? 14వ పేజీలో తెలుసుకోండి.

కలరా

కలరా ఒక తీవ్రమైన బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది తీవ్రమైన విరేచనాలకు కారణమవుతుంది మరియు చికిత్స చేయకపోతే ఒక రోజులో ప్రాణాంతకం కావచ్చు.

వ్యాధి



లక్షణాలు

విపరీతమైన నీళ్ల విరేచనాలు (బియ్యం నీటిని పోలి ఉంటుంది), వాంతులు, కండరాల తిమ్మిరి, తీవ్రమైన నిర్దలీకరణం

కలరా



ఏం చేయాలి

- ✓ నిర్దలీకరణాన్ని నివారించడానికి పుష్కలంగా శుభ్రమైన నీరు మరియు ORS త్రాగండి.
- ✓ డాక్టర్ సూచించిన చికిత్సా ప్రణాళికను ఖచ్చితంగా పాటించండి.



వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

- ◆ మీకు తీవ్రమైన విరేచనాలు ఉంటే మరియు కలరా బారిన పడ్డారని అనుమానం ఉంటే, వెంటనే చికిత్స తీసుకోండి.
- ◆ తీవ్రమైన నిర్దలీకరణం అనేది అత్యవసర వైద్య పరిస్థితి, దీనికి తక్షణ సంరక్షణ అవసరం.

! ఇంట్లోనే ORS ఎలా తయారు చేయాలి? 14వ పేజీలో తెలుసుకోండి.

టైఫాయిడ్ జ్వరం

టైఫాయిడ్ ఒక బాక్టీరియల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది కలుషితమైన ఆహారం మరియు నీటి ద్వారా వ్యాపిస్తుంది మరియు చికిత్స చేయకపోతే తీవ్రమైన అనారోగ్యానికి దారితీస్తుంది.



వ్యాధి

టైఫాయిడ్ జ్వరం



లక్షణాలు

- | | |
|--------|--|
| వారం 1 | <ul style="list-style-type: none"> జలుబు, తలనొప్పి, గొంతు నొప్పి, పొడి దగ్గు జ్వరం హెచ్చుతగ్గులకు లోనవుతూ 104°F లేదా అంతకంటే ఎక్కువ చేరుకుంటుంది. వాంతులు, విరేచనాలు లేదా మలబద్ధకం తగినంత ద్రవాలు తీసుకోలేకపోవడం |
| వారం 2 | <ul style="list-style-type: none"> తక్కువ పల్స్ రేటుతో కూడిన జ్వరం శరీరంపై గులాబీ రంగు మచ్చలు వణుకు, మాట్లాడేటప్పుడు అర్థం లేకపోవడం, బలహీనత, బరువు తగ్గడం |
| వారం 3 | <ul style="list-style-type: none"> వారం 1 మరియు వారం 2 వలెనే లక్షణాలు లక్షణాలు క్రమంగా మెరుగుపడతాయి |

- ఎక్కువ కాలం ఉండే అధిక జ్వరం, అలసట, తలనొప్పి, వికారం, కడుపు నొప్పి మరియు మలబద్ధకం లేదా విరేచనాలు.
- కొందరు రోగులకు దద్దుర్లు ఉండవచ్చు.
- సాధారణంగా ఉదయం జ్వరం తక్కువగా ఉంటుంది, మధ్యాహ్నం లేదా సాయంత్రం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

ఏం చేయాలి



- ✓ పుష్కలంగా నీరు, ORS, జ్యూస్లు త్రాగాలి.
- ✓ తేలికపాటి పోషకమైన ఆహారం (ఇసుకపప్పు (ఖిచ్చి) తినాలి.
- ✓ పూర్తిగా కోలుకునే వరకు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.



వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

- ◆ లక్షణాలు కొనసాగితే లేదా తీవ్రమైతే వైద్య సహాయం తీసుకోండి.
- ◆ మలంలో రక్తం ఉంటే లేదా తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి వస్తే.

! ఇంట్లోనే ORS ఎలా తయారు చేయాలి
14వ పేజీలో తెలుసుకోండి.

కామెర్లు

కామెర్లు అంటే మీ చర్మం లేదా కళ్ళలోని తెల్లని భాగాలు పసుపు రంగులోకి మారడం. ఇది 'హెపటైటిస్' వంటి కాలేయ వ్యాధి వంటి తీవ్రమైన సమస్యకు సంకేతం కావచ్చు, దీనికి తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం.

గమనిక: కామెర్లు 'హెచ్ ఎ, హెచ్ బి, సి లేదా లెప్టోస్పైరోసిస్ వల్ల రావచ్చు. కామెర్లకు కారణం ఏమిటో అర్థం చేసుకోవడం ముఖ్యం.



వ్యాధి



కామెర్లు



లక్షణాలు

- ◆ చర్మం, కళ్ళు, నాలుక మరియు చిగుళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం
- ◆ ముదురు పసుపు లేదా గోధుమ రంగు మూత్రం
- ◆ లేత లేదా బంకమట్టి రంగు మలం
- ◆ ఆలసట, వికారం మరియు ఆకలి లేకపోవడం

ఏం చేయాలి



- ✓ కాలేయ పనితీరుకు మద్దతు ఇవ్వడానికి సరైన ఆర్థికరణ మరియు పోషకాహారం ఉండేలా చూసుకోండి.
- ✓ చర్మం మరియు కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం వంటి లక్షణాలను గమనించండి.
- ✓ నవజాత శిశువుల కోసం, బిలిరుబిన్ ను తొలగించడంలో సహాయపడటానికి తరచుగా తల్లిపాలు ఇవ్వండి.



వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి, ముఖ్యంగా శిశువుల్లో జ్వరం, సరిగా ఆహారం తీసుకోకపోవడం, మగత, బిగ్గరగా ఏడవడం లేదా అసాధారణ కండరాల టోన్ వంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు.

హెపటైటిస్ ఎ

హెపటైటిస్ ఎ అనేది కాలేయానికి వాపు కలిగించే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్. ఇది ప్రధానంగా కలుషితమైన ఆహారం లేదా నీటి ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వృద్ధులు తీవ్రమైన అనారోగ్యం మరియు సమస్యల బారిన పడే ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంది.

వ్యాధి



హెపటైటిస్ ఎ



లక్షణాలు

- ◆ జ్వరం
- ◆ అనారోగ్యం (సాధారణంగా అసౌకర్యంగా అనిపించడం)
- ◆ ఆకలి లేకపోవడం
- ◆ విరేచనాలు, వికారం మరియు కడుపులో అసౌకర్యం
- ◆ ముదురు రంగు మూత్రం
- ◆ కామెర్లు (చర్మం మరియు కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం)

ఏం చేయాలి



- ✓ హెపటైటిస్ ఎ కోసం ప్రత్యేక చికిత్స లేదు. ఇన్ఫెక్షన్ దానికదే తగ్గిపోతుంది.
- ✓ హెపటైటిస్ ఎ టీకాలు వేయించుకోవడం చాలా ముఖ్యం.



వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

లక్షణాలు కనిపిస్తే వెంటనే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.



రుతుపవనాల సమయంలో నీటి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధుల నుండి నివారణకు తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:

- ✓ శుభ్రమైన, కాచిన లేదా ఫిల్టర్ చేసిన నీటిని మాత్రమే త్రాగాలి.
- ✓ భోజనం చేసే ముందు, టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత మరియు అహారాన్ని నిర్వహించేటప్పుడు సబ్బుతో చేతులు కడగాలి.
- ✓ తాజాగా వండిన అహారాన్ని తినండి మరియు వీధి అహారం లేదా ముడి, కలుషితమైన వస్తువులను నివారించండి.
- ✓ ఇంట్లో పరిశుభ్రతను పాటించండి మరియు బహిరంగ మలవిసర్జనకు బదులుగా టాయిలెట్‌లను ఉపయోగించండి.
- ✓ నేల ద్వారా వచ్చే ఇన్సెక్షన్లను నివారించడానికి బయట చెప్పులు వేసుకోండి.
- ✓ ప్రయాణించే ముందు సిఫార్సు చేసిన టీకాలు వేయించుకోండి మరియు సాధారణ టీకాలు తాజాగా ఉన్నాయని నిర్ధారించుకోండి.
- ✓ సురక్షితమైన సెక్స్ పాటించండి మరియు వ్యక్తిగత పరిశుభ్రతను పాటించండి.



వాహకాల ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులు

అంతర్గత పురుగులు (హెల్మింథిక్ ఇన్ఫెక్షన్లు)

జీశీటీఎం వత్‌వత్ ప్రవ ఎశీనవ్ ప్రతీశీబప్తప్త ఎశీత్తుఎఱతవన టశీశీన, మవవతీ, ంనిఱత, శీతీ ఎవ ముశీనిఱతప్త ముతీవటశీశీ. పప్తవ ముత ముబంవ ంవతీఱతీబం ప్రముశీప్త ఱంబవం, వంజావఎఱుశీతీవ ఱత ఎప్తఱతీనతీవత, శీముఱతత్ర్త శీ ముశీతబతీఱతఱతీల యతఱ యతవఱఱు.



వ్యాధి



లక్షణాలు



అంతర్గత పురుగులు

- ◆ కడుపు నొప్పి, వాంతులు, విరేచనాలు
- ◆ దురద మరియు ఉబ్బిన కడుపు
- ◆ ఆకలి లేకపోవడం, అలసట
- ◆ మలంలో లేదా మూత్రంలో రక్తం
- ◆ పేలవమైన శారీరక మరియు మానసిక ఎదుగుదల, ముఖ్యంగా పిల్లలలో

ఏం చేయాలి

- ✓ పుష్కలంగా శుభ్రమైన నీరు మరియు ద్రవాలు త్రాగాలి.
- ✓ భోజనం చేసే ముందు, టాయిలెట్ ఉపయోగించిన తర్వాత సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవాలి మరియు పండ్లు, కూరగాయలు కడగాలి.
- ✓ వైద్యుడు సిఫార్సు చేసిన సులిపురుగుల మాత్రలను సంవత్సరానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు వేసుకోవాలి.



వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే.

డెంగ్యూ

డెంగ్యూ అనేది దోమల ద్వారా సంక్రమించే వైరల్ అనారోగ్యం, ఇది అధిక జ్వరం, తీవ్రమైన ఒంటి నొప్పి మరియు దద్దుర్లకు కారణమవుతుంది. రక్తస్రావం లేదా నిరంతర వాంతులు వంటి లక్షణాలు ఉంటే, వెంటనే చికిత్స చేయకపోతే ప్రాణాంతకం కావచ్చు.



వ్యాధి



డెంగ్యూ



లక్షణాలు

- ◆ అధిక జ్వరం మరియు చలి (2-7 రోజులు)
- ◆ తీవ్రమైన ఒంటి నొప్పి మరియు తలనొప్పి (ముఖ్యంగా కళ్ళ వెనుక)
- ◆ వికారం, వాంతులు
- ◆ చర్మంపై దద్దుర్లు
- ◆ అలసట, అందోళన, తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి, వేగంగా శ్వాస తీసుకోవడం, ముక్కు నుండి రక్తం కారడం, చిగుళ్ళ నుండి రక్తం కారడం, వాంతి మరియు మలంలో రక్తం (తీవ్రమైన డెంగ్యూలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది).

ఏం చేయాలి



- ✓ విశ్రాంతి తీసుకోండి.
- ✓ నిర్బలికరణాన్ని నివారించడానికి పుష్కలంగా నీరు మరియు జ్యూస్‌లు త్రాగి.
- ✓ నొప్పి నిర్వహణ కోసం నాన్-స్టెరాయిడ్ యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ డ్రగ్స్ (NSAIDs) తీసుకోకూడదు.



వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

- ◆ చర్మంపై నల్లటి మచ్చలు లేదా కనిపించే రక్తస్రావం (ముక్కు, చిగుళ్ళు, మూత్రం లేదా మలం నుండి) గమనించిన వెంటనే.
- ◆ నిరంతర వాంతులు లేదా తీవ్రమైన కడుపు నొప్పి.
- ◆ శ్వాస తీసుకోవడంలో ఇబ్బంది లేదా తీవ్రమైన బలహీనత.
- ◆ విశ్రాంతి మరియు ద్రవాలు తీసుకున్నప్పటికీ తగ్గని నిరంతర అధిక జ్వరం.

చికెన్ గున్యా

చికెన్ గున్యా అనేది దోమల ద్వారా సంక్రమించే వైరల్ ఇన్ఫెక్షన్, ఇది కీళ్ల నొప్పి, జ్వరం మరియు దద్దుర్లు వంటి లక్షణాలను కలిగిస్తుంది. ఇది చాలా అరుదుగా ప్రాణాంతకమైనప్పటికీ, దీర్ఘకాలిక కీళ్ల నొప్పి మరియు అసౌకర్యానికి దారితీయవచ్చు.



వ్యాధి



చికెన్ గున్యా



లక్షణాలు

కండరాలు / కీళ్ల నొప్పి మరియు వాపు, వాంతులు, తలనొప్పి, అలసట, జ్వరం, దద్దుర్లు

ఏం చేయాలి



- ✓ బాగా విశ్రాంతి తీసుకోండి.
- ✓ పుష్కలంగా ద్రవాలు త్రాగి.

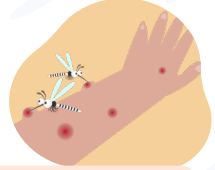


వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

- ◆ మీకు ఈ లక్షణాలు కనిపిస్తే వైద్యుడిని సంప్రదించండి.
- ◆ ముఖ్యంగా, మీరు ఇటీవల చికెన్ గున్యా వ్యాప్తి ఎక్కువగా ఉన్న ప్రాంతానికి ప్రయాణించి ఉంటే.

మలేరియా

మలేరియా అనేది దోమల ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధి. ఇది ప్లాస్మోడియం అనే పరాన్నజీవి వల్ల వస్తుంది. దీని వలన జ్వరం, చలి మరియు చెమటలు వస్తాయి. చికిత్స చేయకపోతే, అవయవ వైఫల్యం మరియు మరణం వంటి తీవ్రమైన సమస్యలకు దారితీయవచ్చు.



వ్యాధి



లక్షణాలు



మలేరియా

మలేరియా మూడు దశల్లో అభివృద్ధి చెందుతుంది:

1. చలి → 2. జ్వరం → 3. చెమటలు

ఇతర సాధారణ లక్షణాలు:

- ◆ ముక్కు కారటం, దగ్గు
- ◆ శ్వాసకోశ ఇన్ఫెక్షన్ సంకేతాలు
- ◆ విరేచనాలు, చర్మంపై దద్దుర్లు మరియు కీళ్ల వాపు
- ◆ తీవ్రమైన సందర్భాల్లో మూర్చలు లేదా స్పృహ కోల్పోవడం.

ఏం చేయాలి



- ✓ ఇంటా ఐవెక్స్ ప్రాఫీల్ లపై ఆధారపడవద్దు.
- ✓ వెంటనే వైద్య సహాయం తీసుకోండి. సరైన రోగ నిర్ధారణ మరియు చికిత్స కోసం ఆరోగ్య కేంద్రాన్ని సందర్శించండి.
- ✓ రోగి పరిస్థితిని నిశితంగా పరిశీలించండి మరియు వైద్య సలహాలను పాటించండి.
- ✓ మీ సంఘంలో మలేరియాను నివారించడానికి చిట్కాల కోసం సాధారణ సంరక్షణ విభాగాన్ని చూడండి.



వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

- ◆ మీకు జ్వరం మరియు చలి వస్తే లేదా వాంతులు మరియు నిర్బలీకరణం వంటి తీవ్రమైన లక్షణాలు కనిపిస్తే.
- ◆ తీవ్రమైన సమస్యలను నివారించడానికి ప్రారంభ చికిత్స చాలా కీలకం.

శోషరస పైలేరియాసిస్

శోషరస పైలేరియాసిస్ (LF), లేదా ఏనుగు వ్యాధి, రోగనిరోధక మరియు శోషరస వ్యవస్థలను ప్రభావితం చేసే రౌండ్‌వార్మ్ల వల్ల కలిగే పరాన్నజీవి సంక్రమణ. దోమల ద్వారా సంక్రమించే ఇది మూత్రపిండాలు మరియు రోగనిరోధక వ్యవస్థను దెబ్బతీస్తుంది, చైతల్యం మరియు సామాజిక బహిష్కరణకు కారణమవుతుంది.



వ్యాధి

శోషరస పైలేరియాసిస్



లక్షణాలు

- ◆ కాళ్ళు, జననేంద్రియాలు లేదా రొమ్ములలో వాపు, దీని వలన ఉబ్బరం మరియు బరువుగా అనిపించడం.
- ◆ చర్మం గట్టిపడటం మరియు మందంగా మారడం, ముఖ్యంగా కాళ్ళలో, దీని వలన నొప్పి వస్తుంది.
- ◆ పురుషులకు వ్యవజాల ప్రాంతంలో వాపు.



ఏం చేయాలి

- ✓ ఏవైనా గాయాలను శుభ్రం చేసి కట్టుకోండి.
- ✓ వాపు ఉన్న చేతులు లేదా కాళ్ళను ఎత్తుగా ఉంచండి.
- ✓ మీ శారీరక శ్రమ స్థాయిని పెంచండి. (ఇది శోషరస ద్రవం యొక్క ప్రవాహాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది.)
- ✓ మీ శరీరంలోని వాపు ఉన్న ప్రాంతాలను రోజువారీ కడగాలి మరియు ఆరబెట్టాలి.
- ✓ పడిపోకుండా మరియు గాయపడకుండా ఉండటానికి సరిగ్గా సరిపోయే బూట్లు ధరించండి.



వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

మీ చేతులు, కాళ్ళు, రొమ్ములు, వ్యవజాల లేదా యొని వంటి భాగాలలో కారణం తెలియని వాపు లేదా చర్మం మందంగా మారడం గమనిస్తే.

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (JE) అనేది దోమల ద్వారా వ్యాపించే వైరల్ వ్యాధి. ఉష్ణమండల మరియు ఉపఉష్ణమండల ప్రాంతాలలో ఏడాది పొడవునా సంక్రమణ జరుగుతుంది, అయితే వరి పండించే ప్రాంతాలలో వర్షాకాలం మరియు పంటకు ముందు కాలంలో ఇది ఎక్కువగా ఉంటుంది. 15 సంవత్సరాల కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న పిల్లలు ఎక్కువగా ప్రమాదంలో ఉన్నారు. తీవ్రం.



వ్యాధి

జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్



లక్షణాలు

- ◆ ప్రారంభ లక్షణాలు: కడుపు నొప్పి, వాంతులు
- ◆ తీవ్రమైన లక్షణాలు: అధిక జ్వరం, తలనొప్పి, మెదడు బిగుసుకుపోవడం, గందరగోళం, మూర్ఛలు, పక్షవాతం, కోమా మరియు ప్రాణాంతకం కావచ్చు.



ఏం చేయాలి

- ✓ లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే వైద్యుడి వద్దకు వెళ్ళండి.



వైద్య సహాయం ఎప్పుడు తీసుకోవాలి

- ◆ జపనీస్ ఎన్సెఫాలిటిస్ కోసం అత్యవసర వైద్య సహాయం అవసరం.
- ◆ దీనికి ప్రత్యేక చికిత్స లేదు, లక్షణాలను స్థిరీకరించడానికి మరియు ఉపశమనం కలిగించడానికి సహాయక సంరక్షణ మూత్రమే అందుబాటులో ఉంది.

రుతుపవనాల సమయంలో వాహకాల ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులను నివారించడానికి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు:

- ✓ దోమలు చిన్న నీటి గుంటలలో కూడా గుడ్లు పెట్టగలవు కాబట్టి, ఇళ్ల మరియు పాఠశాలల సమీపంలో నిలిచిన నీటిని తొలగించండి.
- ✓ నిద్రపోయేటప్పుడు దోమతెరలు మరియు సహజ దోమల నివారిణీలను ఉపయోగించండి మరియు దోమలు లోపలికి రాకుండా ఉండటానికి తలుపులు మరియు కిటికీలకు స్క్రీన్లు లేదా వలలు ఏర్పాటు చేయండి.
- ✓ దోమలు ఎక్కువగా ఉండే ప్రాంతాల్లో ఉన్నప్పుడు పొడవాటి చేతుల చొక్కాలు, పొడవాటి ప్యాంటు మరియు సాక్స్ ధరించండి.
- ✓ మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడానికి దోమల కాయల్ని లేదా రిపెల్లెంట్లను ఉపయోగించండి. దోమలను తగ్గించడానికి మీరు నిమ్మగడ్డి మొక్కలను పెంచవచ్చు.
- ✓ వికెన్గున్యా మరియు డెంగ్యూ వంటి వ్యాధులు వ్యాప్తి చెందకుండా ఉండటానికి అనారోగ్యంతో ఉన్న వ్యక్తులను వ్యాధి ప్రారంభమైన మొదటి మూడు రోజులు దోమలకు దూరంగా ఉంచండి.
- ✓ జవసీన్ ఎన్సెఫాలిటిస్ (JE) వంటి వ్యాధుల నుండి మిమ్మల్ని మరియు మీ కుటుంబాన్ని రక్షించడానికి టీకాలు వేయించుకోండి.



! రిసపాజ దోమల నివారిణి కోసం పరిష్కారాలు 15వ పేజీలో ఇవ్వబడ్డాయి.

4 సాధారణ సంరక్షణ

A. మిమ్మల్ని మీరు జాగ్రత్తగా చూసుకోండి

1. ఆరోగ్యం కోసం త్రాగటం మరియు ఆర్థికరణ

నీటి ద్వారా సంక్రమించే వ్యాధులను నివారించడానికి మరియు శరీరాన్ని ఆర్థికరించడానికి కాచిన లేదా శుద్ధి చేసిన నీటిని మాత్రమే త్రాగి.

అల్లం, మిరియాలు, తేనె, పుడినా మరియు తులసి వంటి మూలికా టీలతో శరీరాన్ని ఆర్థికరించుకోండి, ఇవి యాంటీ బాక్టీరియల్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.

కాఫీ మరియు టీ వినియోగాన్ని పరిమితం చేయండి, ఎందుకంటే అధికంగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరం నిర్జలీకరణానికి గురవుతుంది.

వాననీటికి గురైన లేదా దుర్వాసన లేదా రుచి కలిగిన ఆవారం మరియు పానీయాలను నివారించండి.

శుభ్రమైన నీటిలో కలిపిన ORS ను తీసుకోవడం ద్వారా కోల్పోయిన లవణాలు మరియు ద్రవాలను తిరిగి నింపండి.





ఇంట్లోనే నా ఎలా తయారు చేయాలి?

6 టీస్పూన్ల చక్కెర మరియు 1/2 టీస్పూన్ల ఉప్పును 1 లీటరు శుభ్రమైన నీటిలో కలపండి. చక్కెర కరిగే వరకు మిశ్రమాన్ని బాగా కలపండి. తయారుచేసిన 24 గంటల్లోపు దీనిని తాగియాలి.

2. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం తీసుకోవడం

తినవలసిన ఆహారాలు



పండ్లు: ఆపిల్స్, దానిమ్మ మరియు నేరేడు వంటి కాలానుగుణ పండ్లు, ఉసిరి, జామ, నారింజ మరియు బొప్పాయి వంటి విటమిన్ సి అధికంగా ఉండే పండ్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో సహాయపడతాయి.

కూరగాయలు: కాకరకాయ, సొరకాయ, బూడిద గుమ్మడికాయ, బీరకాయ, పొట్లకాయ, దోసకాయలు, బీన్స్, ముల్లంగి మరియు బెండకాయ వంటి కాలానుగుణ కూరగాయలను ఎంచుకోండి. తినే ముందు బాగా కడగాలి మరియు వండిన కూరగాయలు మరియు వేడి భోజనం మాత్రమే తినడానికి ప్రయత్నించండి.

ధాన్యాలు & చిక్కుళ్ళు: బియ్యం, వేప్స్, బార్లీ, మొక్కజొన్న, శనగపిండి మరియు శనగలు రుతువపనాలకు అనువైనవి.

ప్రోటీన్లు & పాల ఉత్పత్తులు: సూప్లు వంటి తేలికపాటి మాంసం వంటకాలను ఇష్టపడండి. సులభంగా జీర్ణం కావడానికి మరియు మంచి గట్ ఆరోగ్యం కోసం పాలకు బదులుగా పెరుగు మరియు బాదం ఎంచుకోండి.

మూలికలు & సుగంధ ద్రవ్యాలు: వెల్లుల్లి, అల్లం, మిరియాలు, మెంతులు మరియు మెంతి గింజలతో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోండి. వేప మరియు పసుపు వంటి చేదు మూలికలు ఇన్ఫెక్షన్ను నివారించడంలో సహాయపడతాయి.

తినకూడని ఆహారాలు

నూనె మరియు కారంగా ఉండే ఆహారాలు: ఇవి అజీర్ణం, అసిడిటీ మరియు వాపును కలిగిస్తాయి, తద్వారా రక్తపోటు మరియు కీళ్ల నొప్పి వంటి పరిస్థితులు మరింత తీవ్రమవుతాయి.

పచ్చి మరియు ముందుగా కట్ చేసిన ఆహారాలు: ఆహారం ద్వారా సంక్రమించే ఇన్ఫెక్షన్ను నివారించడానికి పచ్చి ఆహారం, వీధి ఆహారం మరియు జ్యూస్లు మరియు ముందుగా కట్ చేసిన పండ్లను నివారించండి. బదులుగా, వండిన కూరగాయలను తీసుకోండి.

సీపుడ్స్ & ఛారీ మాంసాహార వంటకాలు: కాలుష్యం వచ్చే ప్రమాదం ఉన్నందున సీపుడ్స్ను పరిమితం చేయండి మరియు తేలికగా జీర్ణమయ్యే మాంసం వంటకాలను ఎంచుకోండి.

3. మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం

రుతుపవనాలు తేమతో కూడిన తక్కువ మానసిక స్థితి, అనారోగ్యం సంబంధిత ఒత్తిడి, గత బాధల వల్ల PTSD ప్రేరేపించడం, కాలానుగుణ ప్రభావ రుగ్మత (SAD) తీవ్రమవడం మరియు పరిమిత చలనశీలత ఒంటరితనానికి కారణం కావడం ద్వారా మానసిక ఆరోగ్యం లేదా భావోద్వేగ క్షేమంపై ప్రభావం చూపుతాయి. మీ మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మీరు ఎలా జాగ్రత్తగా చూసుకోవచ్చో ఇక్కడ కొన్ని మార్గాలు ఉన్నాయి



సాధ్యమైనప్పుడు కిటికీలు తెరవడం లేదా బయటికి వెళ్లడం ద్వారా సహజమైన కాంతిని పొందండి.

సౌకర్యం కోసం వెచ్చని లైట్లు, దుప్పట్లు మరియు ఉపశమనం కలిగించే పానీయాలను ఉపయోగించండి.

ఇంటిలోపల వ్యాయామం, యోగా లేదా నృత్యంతో శారీరకంగా చురుకుగా ఉండండి.

నిద్ర తీసుకోవడం, భోజనం మరియు స్వీయ సంరక్షణ సమయంతో స్థిరమైన దినచర్యను కొనసాగించండి.

ప్రియమైనవారు లేదా సహాయక బృందాలతో సన్నిహితంగా ఉండండి.

స్వీయ సంరక్షణ పాటించండి: వెచ్చని నూనెతో మర్దనలు, సంగీతం వినిడం, చదవడం, ధ్యానం చేయడం లేదా డైరీ రాయడం.

మానసిక స్థితిని మెరుగుపరచడానికి విటమిన్ డి అధికంగా ఉండే పోషకమైన ఆవరం తీసుకోండి.

దినచర్యను కొనసాగించడం మరియు సురక్షితమైన, అప్రదేశకరమైన స్థలాన్ని సృష్టించడం ద్వారా పిల్లలకు సహాయం చేయండి.

4. చర్మం మరియు శరీర సంరక్షణ

!

చర్మాన్ని తేమగా ఉంచడానికి వేప లేదా కొబ్బరి నూనెతో మాయిశ్మరణ్ చేయండి; వేప మరియు యూకలిప్టస్ నూనెలు సహజ దోమల నివారిణులుగా కూడా పనిచేస్తాయి.



రద్దీ మరియు తలనొప్పిని తగ్గించడానికి మీ పాదాలను వేడి నీటిలో ఉంచండి.

ఇన్సెక్షన్లను నివారించడానికి తరచుగా సబ్బు మరియు నీటితో చేతులు కడగాలి.

చర్మాన్ని శుభ్రంగా ఉంచడానికి మరియు క్రిములను తొలగించడానికి రోజువారీ తేలికపాటి సబ్బు మరియు నీటితో స్నానం చేయండి.

ఇన్సెక్షన్ రాకుండా ఉండటానికి కోతలు మరియు గాయాలకు వెంటనే చికిత్స చేయండి. రక్తస్రావం అవుతున్న గాయాలకు, ఒత్తిడిని వర్తించండి, సెలైన్ లేదా శుభ్రమైన నీటితో కడగండి మరియు సబ్బుతో కడగండి.

మురుగునీరు, రసాయనాలు లేదా జంతు వ్యర్థాలు ఉండవచ్చు కాబట్టి వరద నీటిలో నడవడం లేదా ఈత కొట్టడం మానుకోండి. తప్పనిసరి అయితే, రక్షణ బూట్లు ధరించండి మరియు తర్వాత మీ పాదాలను పూర్తిగా కడగాలి.

పెంపుడు జంతువులు మరియు పక్షులు శుభ్రంగా ఉంచండి. అవి వరద నీరు లేదా బురదకు గురైతే వాటిని కడగాలి మరియు వీలైతే రేబిస్ లేదా లెప్టాస్పైరోసిస్కు టీకాలు వేయించాలి.

5. ఇంటి సంరక్షణ



క్రిములు వ్యాప్తి చెందకుండా నేలను వేప లేదా యూకలిప్టస్ నూనెతో శుభ్రం చేయండి.

నీటి చొరబాటును నిరోధించడానికి వాటర్ప్రూఫ్ పుట్టి మరియు పూతలతో లీకేజీలను మూసివేయండి.

తేమ మరియు వాసనలను తగ్గించడానికి వెంటిలేషన్ ఉండేలా చూసుకోండి.

బట్టలపై ఉండే ఫంగస్ లేదా మరకలను వెనిగర్ లేదా బ్లీచ్ తో తొలగించండి.

నీటి నష్టం జరగకుండా విలువైన వస్తువులను ఎత్తులో ఉంచండి.

విద్యుత్ పాకెలను నివారించడానికి వైరింగ్ను తనిఖీ చేయండి మరియు బయట ఉన్న కేబుళ్లను చుట్టండి.

వరద నీటికి గురైన పాత్రలను కాచిన లేదా క్లొరినేటెడ్ నీటితో శుభ్రం చేయండి.

నీటి నిల్వలను కప్పుడం, నిలిచిన నీటిని తీసివేయడం మరియు వలలు/స్క్రీన్లను ఉపయోగించడం ద్వారా దోమల వ్యాప్తిని నిరోధించండి.

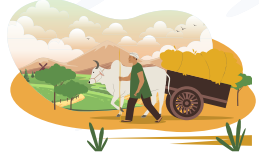
B. మీ పశువులను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం

- ✓ మంచి పాల దిగుబడి కోసం శుభ్రమైన త్రాగునీరు మరియు పొడి & పచ్చి మేత మిశ్రమాన్ని అందించండి.
- ✓ మేత కొరతగా ఉంటే ఎండు గడ్డి, సైలేజ్ లేదా UMMB వంటి ప్రత్యామ్నాయ దాణాను ఉపయోగించండి.
- ✓ ఇన్సెక్షన్లను నివారించడానికి వర్షాకాలంలో పశువులను మేవడం మానుకోండి.
- ✓ రుతువపనాలకు ముందు మరియు సమయంలో పశువులకు నులిపురుగుల నివారణ మందులు వేయండి.
- ✓ రక్తప్రాపి సెప్టిసిమియా, నలుపు త్రిమాసికం, మరియు పుట్ మరియు నోటి వ్యాధి విరుద్ధ పశువులకు టీకాలు వేయండి.
- ✓ కళేబరాలను కల్పడం లేదా లోతుగా పూడ్చడం ద్వారా సురక్షితంగా పారవేయండి.
- ✓ లీకేజీలను నివారించడానికి మరియు వెంటిలేషన్ ఉండేలా పాకలను బాగు చేయండి.
- ✓ పరాన్నజీవులను నియంత్రించడానికి క్రిమినాశక మందులను పిచికారీ చేయండి.
- ✓ ఇన్సెక్షన్లను నివారించడానికి పాకలను క్రమం తప్పకుండా శుభ్రం చేయడం ద్వారా పరిశుభ్రతను పొటించండి.



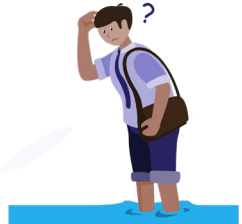
C. మీ పొలాలు/పొలాలను జాగ్రత్తగా చూసుకోవడం

- ✓ తేమను నిలుపుకోవడానికి, ఉష్ణోగ్రతను నియంత్రించడానికి మరియు నేల కోతను నివారించడానికి సేంద్రియ కప్పడం (గడ్డి, చెక్క చిప్స్) వేయండి.
- ✓ నీటి ప్రవాహాన్ని తగ్గించడానికి మరియు నేల కోతను తగ్గించడానికి కాంటూర్ ప్లవసాయం చేయండి.
- ✓ నీరు నిల్వ ఉండకుండా బాగా రూపొందించిన కాలువలతో సరైన నీటి పారుదల ఉండేలా చూసుకోండి.
- ✓ నేల ఆరోగ్యాన్ని కాపాడటానికి మరియు తెగుళ్ళ చక్రాలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి పంట మార్పిడి చేయండి.
- ✓ భారీ వర్షాలకు ముందు వేర్లను బలోపేతం చేయడానికి నాటడం షెడ్యూల్లను సర్దుబాటు చేయండి.
- ✓ వర్షం మరియు గాలి నుండి మొక్కలను రక్షించడానికి కవర్ పంటలు లేదా రక్షణ షీట్లను ఉపయోగించండి.
- ✓ విరగకుండా ఉండటానికి పొడవైన లేదా బరువైన పంటలకు కర్రలతో ఆధారం ఇవ్వండి.
- ✓ నిరోధక రకాలను ఉపయోగించడం, సరైన అంతరం మరియు సమయానుకూల శిలీంధ్రవాళికాలను ఉపయోగించడం ద్వారా వ్యాధులను నిర్వహించండి.
- ✓ సమస్యలను ముందుగానే పరిష్కరించడానికి వర్షానికి ముందు, సమయంలో మరియు తరువాత క్రమం తప్పకుండా పొలాలను తనిఖీ చేయండి.
- ✓ విపరీతమైన వాతావరణం నుండి ఆర్థిక రక్షణ కోసం పంటల మీమాస పరిశీలించండి.



5 వరద నిర్వహణ మరియు స్పందన

- అడ్డంకులను నివారించడానికి డ్రైయింగ్లను శుభ్రం చేయమని మరియు చెత్తను నిర్వహించమని స్థానిక అధికారులను అడగండి.
- ఈగలు మరియు వ్యాధులను నివారించడానికి వ్యర్థాలను త్వరగా పారవేయండి.
- మీరు లోతట్టు ప్రాంతంలో ఉంటే, వాతావరణ సూచనలు మరియు తరలింపు హెచ్చరికలను గమనించండి.
- విద్యుత్ షాక్లను నివారించడానికి వరదల సమయంలో విద్యుత్ ఉపకరణాలను డిస్కనెక్ట్ చేయండి.
- లోతు మరియు నేల స్థిరత్వాన్ని తనిఖీ చేయడానికి కర్రను ఉపయోగిస్తూ నిలిచిన నీటిలో నడవండి.
- అధికారులు సురక్షితమైన ప్రకటించిన తర్వాత మాత్రమే ఇంటికి తిరిగి వెళ్లండి.
- వరదల తరువాత, మురికిని బయటకు పంపడానికి 5 నిమిషాలు కుళాయిలను తెరవండి; ఉపయోగించే ముందు బోరు బావులను శుభ్రం చేయండి.
- ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్న కుటుంబ సభ్యుల కోసం అవసరమైన మందులను నిల్వ ఉంచండి.



పరద సమయంలో ఉపయోగపడే అత్యవసర, వాటర్ప్రూఫ్ కిట్‌ను తయారు చేసుకోండి. అందులో ఈ క్రింది వాటిని చేర్చండి:

- ✓ **ఆరోగ్యం & భద్రత:** ప్రథమ చికిత్స కిట్, మందులు, వైద్య నివేదికలు, ప్రిన్సిపల్స్, క్లెరిన్ మాత్రలు (నీటిని మరిగించడం లేదా సురక్షితమైన వనరులు అందుబాటులో లేనప్పుడు శుభ్రమైన నీటిలో ప్యాకేజీ సూచనల ప్రకారం ఉపయోగించండి), ౧౫౫ ప్యాకెట్లు (24 గంటల్లోపు తాగేయాలి).
- ✓ **ముఖ్యమైన పత్రాలు:** గుర్తింపు కార్డులు (రీషన్ కార్డ్, ఆధార్, ఓటర్ ఐడి), సర్టిఫికేట్లు, దస్తావేజులు, వాహన పత్రాలు వాటర్ప్రూఫ్ బ్యాగ్ లేదా కంటైనర్‌లో ఉంచండి.
- ✓ **సమాచారం:** అత్యవసర పరిచయాల జాబితా, ఫోన్, ఛార్జర్.
- ✓ **ఆహారం & నీరు:** త్రాగడానికి తగినంత నీటిని నిల్వ చేయడానికి ప్రయత్నించండి - చీలెత్తే రోజుకు ఒక్కొక్క వ్యక్తికి 5౫ నీరు - కనీసం 3 రోజుల వరకు సరిపడా. అలాగే శిశువులు, పిల్లలు మరియు వృద్ధుల కోసం అవసరమైన ఏదైనా ప్రత్యేక వస్తువులతో పాటు 3 రోజుల పాటు సరిపడా పొడి ఆహారం (బిస్కెట్లు) ఉంచండి.
- ✓ **పరిశుభ్రత & రక్షణ:** ఫేస్ మాస్కులు, సబ్బు/శానిటైజర్, టవల్స్, వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత వస్తువులు.
- ✓ **ఉపకరణాలు & సామాగ్రి:** టార్ప్, బ్యాటరీలు, కప్పులు, ప్లేట్లు, కత్తి, కత్తిర, బలమైన తాడులు, కొవ్వొత్తులు మరియు అగ్గిపుల్లలు వాటర్ప్రూఫ్ కంటైనర్‌లో ఉంచండి.
- ✓ **విలువైన వస్తువులు:** నగదు మరియు అవసరమైన వస్తువులను సురక్షితంగా ఉంచండి.

6 ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణులను సంప్రదించడం

ఇప్పటివరకు పంచుకున్న అన్ని నివారణ చర్యలు ఉన్నప్పటికీ, కొన్నిసార్లు మీరు అనారోగ్యం లేదా వ్యాధిని నిర్వహించడంలో వృత్తిపరమైన ఆరోగ్య మద్దతు అవసరం అవుతుంది.

- ◆ పెద్ద, లోతైన గాయాలు, ఎర్రగా లేదా ఉబ్బినట్లుగా ఉన్న గాయాలు లేదా బెటన్స్ బూస్టర్ అవసరమైతే వైద్య సహాయం తీసుకోండి.
- ◆ జ్వరం, తలనొప్పి, దగ్గు, విరేచనాలు, దద్దుర్లు, శ్వాస ఆడకపోవడం, గండరగోళం లేదా దిక్కు తేచని స్థితి వంటి లక్షణాలు ఇంటి సంరక్షణ తర్వాత 3-5 రోజుల కంటే ఎక్కువ కాలం కొనసాగితే.
- ◆ ఎవరైనా విద్యుదాఘాతానికి గురైతే వెంటనే సహాయం తీసుకోండి.
- ◆ బాధ వారాల తరబడి కొనసాగితే, ఆకలిలో మూర్చలు, శక్తి తగ్గడం, నిద్ర సమస్యలు, నిరంతర తలనొప్పి, ఒంటి నొప్పులు, కడుపు సమస్యలు, చర్మ దద్దుర్లు లేదా మత్తు పదార్థాల వినియోగం పెరిగితే, వృత్తిపరమైన సహాయం తీసుకోండి.





మీకు అనారోగ్యం గురించి ఆందోళన ఉంటే, మీ ఆరోగ్యం గురించి సందేహాలు ఉంటే మరియు/లేదా వైద్యుడిని సందర్శించడం గురించి ఖచ్చితంగా తెలియకుంటే, సమీపంలోని వారిని సంప్రదించండి:

ANM
(సహాయ నర్సింగ్
మంత్రిసాని)

ASHA వర్కర్లు (గుర్తింపు
పొందిన సామాజిక ఆరోగ్య
కార్యకర్తలు)

అంగన్ వాడీ
కేంద్రం



అత్యవసర పరిస్థితుల్లో మీ సమీపంలోని వారిని సంప్రదించండి:

ESI (ఉద్యోగుల రాష్ట్ర షీమా)

ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం/సామాజిక ఆరోగ్య కేంద్రం. మీ ప్రాంతంలో ఇవి లేకపోతే,
సమీపంలోని జిల్లా ఆసుపత్రిని సంప్రదించండి.

వైద్యుడు సూచించిన మందుల కోసం, సమీపంలోని జనాభా కేంద్రాన్ని
సంప్రదించండి.



రుతుపవనాల కాలంలో సురక్షితంగా మరియు సిద్ధంగా ఉండండి!

గుర్తుంచుకోండి, సన్నద్ధత ముఖ్యం.

