

മഴയ്ക്ക് തയ്യാറായിരിക്കുക

5 നുറുങ്ങുകൾ - മഴക്കാലത്ത് ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും നിലനിർത്തുന്നതിനായി

1 ഈർപ്പമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽ തുടരാൻ ശ്രമിക്കുക

ഒരു കൂടയോ റെയിൻകോട്ടോ കൊണ്ടുപോകുക, വഴുതിപ്പോകാതിരിക്കാൻ റബ്ബർ ബുട്ടുകൾ, സ്ലിപ്പറുകൾ അല്ലെങ്കിൽ സാൻഡലുകൾ പോലുള്ള സംരക്ഷണ പാദരക്ഷകൾ ധരിക്കുക, പെട്ടെന്ന് ഉണങ്ങുന്ന പോളിസ്റ്റർ അല്ലെങ്കിൽ നൈലോൺ വസ്ത്രങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. അടിയന്തര സാഹചര്യങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന വസ്ത്രങ്ങൾ സൂക്ഷിക്കുക.



2

നിങ്ങളുടെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക

ഇഞ്ചി, തുളസി, പുതിന അല്ലെങ്കിൽ മഞ്ഞൾ പോലുള്ള ഔഷധസസ്യങ്ങളും സുഗന്ധവ്യഞ്ജനങ്ങളും ചേർത്ത ചായയും ചുടുള്ള സൂപ്പുകളും കുടിക്കുക. ഒരു ORS കുപ്പി കയ്യിൽ കരുതുക (1 ലിറ്റർ ശുദ്ധജലത്തിൽ 6 ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാരയും ½ ടീസ്പൂൺ ഉപ്പും ചേർക്കുക).



3

മലിനീകരണം ഒഴിവാക്കുക

കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളം ഒഴിവാക്കുക, വൃത്തിയുള്ളതോ തിളപ്പിച്ചതോ ഫിൽട്ടർ ചെയ്തതോ ആയ വെള്ളം കുടിക്കുക അണുബാധ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിന് വീട്ടിൽ പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.



4

നിങ്ങളുടെ വീട് സുരക്ഷിതമാക്കുക

നല്ല ഡ്രെയിനേജ് നിലനിർത്തുക, ചോർച്ച തടയാൻ മേൽക്കൂരയിലും ചുമരിലും ചോർച്ച പരിഹരിക്കുക, മലേറിയ, ഡെങ്കി പോലുള്ള രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കാൻ കൊതുക് നിവാരണങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കുക. പൂപ്പൽ, ഫംഗസ് എന്നിവയുടെ വളർച്ച തടയാൻ നിങ്ങളുടെ വീട് ഈർപ്പമില്ലാത്തതും നന്നായി വായുസഞ്ചാരമുള്ളതുമായി സൂക്ഷിക്കുക.



5

പ്രധാന രോഗ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് ജാഗ്രത പാലിക്കുക

അതിസാരം, കോളറ, ഡെങ്കിപ്പനി, മലേറിയ തുടങ്ങിയ ജലജന്യ, വെക്ടർ ജന്യ രോഗങ്ങളുടെ സാധ്യത മഴയിൽ വർദ്ധിക്കും. കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ നിന്ന് മാറിനിൽക്കുക, കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ കൊതുക്കൾ പെരുകുന്നതിൽ നിന്ന് സ്വയം സംരക്ഷിക്കാൻ വലകളോ കൊതുക് നിവാരണങ്ങളോ ഉപയോഗിക്കുക.



നടപടി സ്വീകരിക്കുക. സഹായം നേടുക:

രോഗങ്ങൾ:

ബാക്ടീരിയ, വൈറസുകൾ, ചെള്ളുകൾ അല്ലെങ്കിൽ കൊതുക്കുകൾ എന്നിവ വഴി പകരുന്ന ജലജന്യ, രോഗാണുജന്യ രോഗങ്ങളുടെ സാധ്യത മഴ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു, അവയിൽ ചിലത് **ഡെങ്കിപ്പനി, മലേറിയ, ചിക്കുൻഗുനിയ, വയറിളക്കം, കോളറ, ടൈഫോയ്ഡ്**.



രോഗലക്ഷണങ്ങൾ

ഈ രോഗങ്ങളുടെ ആരംഭം താഴെ പറയുന്ന ചില പൊതുവായ ലക്ഷണങ്ങൾ കൊണ്ട് തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും: **പനി, ശരീരവേദന അല്ലെങ്കിൽ പേശി വേദന, തലവേദന, ശ്വാസതടസ്സം, ആശയക്കുഴപ്പം, ദിശാബോധം നഷ്ടപ്പെടൽ, ചർദ്ദി, വെള്ളമുള്ള മലം, ഓക്കാനം, നിർജ്ജലീകരണം, ഊർജ്ജമില്ലായ്മ, വിശപ്പില്ലായ്മ**.



നടപടി

ഈ രോഗങ്ങളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ലക്ഷണങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെടുകയും അവ 4 ദിവസത്തിൽ കൂടുതൽ നിലനിൽക്കുകയും ചെയ്താൽ, നിങ്ങളുടെ അടുത്തുള്ള ആശാ പ്രവർത്തകയെയോ പ്രാഥമിക ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ ദാതാവിനെയോ ഉടൻ ബന്ധപ്പെടുക. സമയത്തിനുള്ളിൽ ചികിത്സിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഈ രോഗങ്ങൾ മാർകമായേക്കാം.



സംരക്ഷണത്തിന് മുൻഗണന നൽകുക



പ്രായമായവർ



ശിശുക്കളും കുട്ടികളും



ഗർഭിണികളായ സ്ത്രീകൾ



ഔട്ട്ഡോർ തൊഴിലാളികൾ: തെരുവ് കച്ചവടക്കാർ, നിർമ്മാണ തൊഴിലാളികൾ, കർഷകർ, മത്സ്യത്തൊഴിലാളികൾ മുതലായവർ.



ഭിന്നശേഷിയുള്ള ആളുകൾ



വിട്ടുമാറാത്ത രോഗങ്ങളുള്ള വ്യക്തികൾ



നിങ്ങളുടെ ന്യായമായ തീരുമാനമനുസരിച്ച് സഹായം ആവശ്യമുള്ള മറ്റേതെങ്കിലും സാമൂഹിക-സാംസ്കാരിക, സാമ്പത്തിക ന്യൂനപക്ഷങ്ങൾ.

കൂടുതൽ സഹായത്തിന് അല്ലെങ്കിൽ അന്വേഷണങ്ങൾക്കായി, contactus@catalysts.org-ൽ ഞങ്ങളെ ബന്ധപ്പെടുക.

ഓർക്കുക, തയ്യാറായിരിക്കലാണ് പ്രധാനം

