Swasti THE HEALTH CATALYST

COMMUNITY ACTION COLLAB
Catalysing a resilient world

Precision Health
Public Health Preparedness Platform

மழைக்கு தயாராக இருங்கள்

5 மழையின் போது ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வைப் பேணுவதற்கான 5 குறிப்புகள்

1 உலர்வாக இருக்க முயற்சியுங்கள்

குடை அல்லது ரெயின்கோட்டை எடுத்துச் செல்லுங்கள், வழுக்குதலைத் தடுக்க ரப்பர் பூட்ஸ், ஸ்லிப்பர்கள் அல்லது செருப்புகள் போன்ற பாதுகாப்பு காலணிகளை அணியுங்கள், மேலும் விரைவாக உலரும் பாலியஸ்டர் அல்லது நைலான் ஆடைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். அவசரத் தேவைகளுக்காக கூடுதல் ஆடைகளை வைத்திருங்கள்.

2 உங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும்

இஞ்சி, துளசி, புதினா அல்லது மஞ்சள் போன்ற மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்களுடன் கலந்த தேநீர் மற்றும் சூடான சூப்களை குடிக்கவும். உப்பு சர்க்கரை தண்ணீர் கரைசலை (முசுளு) தயார் செய்து அதனை கைவசம் வைத்துக் கொள்ளவும் (1 லிட்டர் சுத்தமான தண்ணீரில் 6 தேக்கரண்டி சர்க்கரை மற்றும் ½ தேக்கரண்டி உப்பு சேர்க்கவும்).

3 மாசுபடுவதைத் தவிர்க்கவும்

சுத்தமான, சூடு செய்த அல்லது வடிகட்டிய தண்ணீரை குடிக்கவும். தொற்று அபாயத்தைக் குறைக்க வீட்டில் சமைத்த உணவைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

4 உங்கள் வீட்டைப் பாதுகாக்கவும்

நல்ல வடிகால் அமைப்பை பராமரித்து, மேற்கூரை மற்றும் சுவர் கசிவுகளை சரிசெய்து ,நீர் கசிவைத் தடுக்கவும். பூஞ்சை வளர்ச்சியைத் தடுக்க உங்கள் வீட்டை உலர்வாக மற்றும் நன்கு காற்றோட்டமாக வைத்திருங்கள்.

5 தண்ணீரை தேங்க விடாதீர்கள்

தேங்கி நிற்கும் தண்ணீரே ,கொசுக்கள் மற்றும் பிற நோய்க்கிருமிகளின் இனப்பெருக்க இடமாகும். நீர் தேங்கி நிற்கும் குளங்கள் அகற்றப்படாமல் இருந்தால், உங்கள் உள்ளூர் அதிகாரியைத் தொடர்பு கொள்ளவும். மேலும், கொசுக்களிடமிருந்து உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வலைகள் அல்லது கொசு விரட்டிகளைப் பயன்படுத்தவும்.

நடவடிக்கை எடு. உதவி பெறு:

நோய்கள்

தண்ணீர் மற்றும் பாக்டீரியா. வைரஸ்கள். ஈக்கள். அல்லது கொசுக்களால் பரவும் நோய்த்தொற்றுகள் மழையினால் அதிகரிக்கின்றது

அவற்றில் சில: ***டெங்கு. மலேரியா. சிக்குன்குனியா. வயிற்றுப்போக்கு. காலரா. டைபாய்டு***

அறிகுறிகள்

இந்த நோய்களின் ஆரம்பநிலையை பின்வரும் சில பொதுவான அறிகுறிகளால் அடையாளம் காணலாம்:
காய்ச்சல். உடல்வலி அல்லது தசைவலி. தலைவலி. மூச்சுத் திணறல். குழப்பம். தன்னிலையிழத்தல். வாந்தி. நீர்போக்கு. குமட்டல். நீரிழப்பு. சோர்வு மற்றும் பசியின்மை.

நடவடிக்கை

இந்த நோய்களுடன் தொடர்புடைய மேல்குறிப்பிட்டுள்ள அறிகுறிகளை நீங்கள் கண்டறிந்து, அவை 4 நாட்களுக்கு மேல் நீடித்தால், உடனடியாக உங்கள் அருகிலுள்ள ஆஷா பணியாளர் அல்லது ஆரம்ப சுகாதார நிலையத்தினரை அணுகவும். இந்த நோய்களுக்கு சரியான நேரத்தில் சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் இவை ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியது .

முன்னுரிமையில் பாதுகாப்போம்

- வயதானவர்கள்
- கைக்குழந்தைகள் மற்றும் குழந்தைகள்
- கர்ப்பிணி பெண்கள்
- வெளியில் வேலை செய்யும் தொழிலாளர்கள்: தெரு வியாபாரிகள், கட்டுமானத் தொழிலாளர்கள், விவசாயிகள், மீனவர்கள், முதலியன.
- மாற்றுத்திறனாளிகள்
- நாள்பட்ட நோய்கள் கொண்ட நபர்கள்
- உங்களின் தெளிவான தீர்மானத்திற்கு ஏற்ப உதவி தேவைப்படும் பிற சமூக மற்றும் பொருளாதார சிறுபான்மையினர்.

மேலும் உதவி அல்லது தகவலுக்கு, இந்த மின்னஞ்சல் மூலம் எங்களை தொடர்பு கொள்ளவும் contactus@catalysts.org

நினைவு கொள்வோம். தயார்நிலை முக்கியமானது