Swasti THE HEALTH CATALYST
COMMUNITY ACTIONCOLLAB Catalysing a resilient world
Precision Health Public Health Preparedness Platform
Climate Care Champions PROGRAM
All India Institute of Medical Sciences

முன்கூட்டியே வராத மழை மற்றும் பருவமழையை எதிர்கொள்வது:

ஒரு ஆரோக்கிய வழிகாட்டி

1 பருவமழையின் போது முக்கிய தீவிர வானிலை நிகழ்வுகள்

பருவமழை என்பது இந்தியாவில் ஜூன் முதல் செப்டம்பர் வரை பலத்த மழையைக் கொண்டு வரும் பருவகால காற்று . நிலத்துக்கும் கடலுக்கும் இடையிலான வெப்பநிலை வேறுபாட்டால் இவை ஏற்படுகின்றன, மேலும் விவசாயம் மற்றும் நீர் விநியோகத்திற்கு முக்கியமானவை.

கூடுதலாக, குளிர்காலத்தில் பின்வாங்கும் பருவமழை, குறிப்பாக தமிழ்நாடு, கர்நாடகா, ஆந்திரப் பிரதேசம், கேரளா போன்ற பகுதிகளில் தாமதமான தொடக்கம் மற்றும் தீவிரத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களுடன் மிகவும் கணிக்க முடியாததாக மாறி வருகிறது. தற்போதைய காலங்களில் கவனிக்கப்படும் சில கூடுதல் முறைகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

மாறிவரும் பருவமழை முறைகள்:

- பருவமழை எதிர்பார்த்ததை விட தாமதமாக வந்து முன்னதாகவே சென்று விடுகிறது.
- இது உணவு பாதுகாப்பற்ற நிலைக்கு வழிவகுக்கிறது, மேலும் கோடை வெப்பத்தையும் நீடிக்கச் செய்கிறது.

வெள்ளம் மற்றும் நகர்ப்புற சவால்கள்:

- காலநிலை மாற்றத்தால் கடலோரப் பகுதிகளைச் சுற்றி வெள்ளம் ஏற்படும் சம்பவங்கள் அதிகரித்துள்ளன.
- நகர்ப்புறங்களில் முறையற்ற திட்டமிடலும் நகரங்களில் வெள்ளம் அதிகரிப்பதற்கு வழிவகுக்கிறது.

புயல்கள் மற்றும் சூறாவளிகள்:

- கடலின் மீது வீசும் வெப்ப காற்று உயரும் போது, குளிர்ந்த காற்று நகர்ந்து படிப்படியாக காற்று மற்றும் நீரின் ஒரு சக்திவாய்ந்த நெடுவரிசையை உருவாக்குகிறது.
- இது நிலத்தை அடையும் போது மிக கனத்த மழைக்கு வழிவகுக்கிறது.

பலவீனமான பருவமழை :

- சில பருவமழை எதிர்பார்த்ததை விட பலவீனமாக இருப்பதால் வறட்சி போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படுகின்றன.
- மேலும் கோடை வெப்பத்திலிருந்து நிவாரணம் வழங்குவதில் தோல்வியடைகின்றன.

2 யாரெல்லாம் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்?

முதியவர்கள், குழந்தைகள், மற்றும் கர்ப்பிணி அல்லது பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய பெண்கள்

புலம்பெயர்ந்தோர், குடிசைவாசிகள் மற்றும் முறைசாரா குடியிருப்புகளில் வசிப்பவர்கள்

வெளியில் வேலை செய்பவர்கள் (தொழிலாளர்கள், விவசாயிகள், தெரு விற்பனையாளர்கள்) மற்றும் சுகாதார / கழிவு தொழிலாளர்கள்

உயரமான அல்லது தொலைதூரப் பகுதிகள் மற்றும் கடலோர சமூகங்களின் குடியிருப்பாளர்கள் (மீனவர்கள் உட்பட)

வீடற்ற தனிநபர்கள் மற்றும் பொருளாதார ரீதியாக பின்தங்கிய மக்கள்

ஊனமுற்ற நபர்கள் மற்றும் நாள்பட்ட நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் (ஆஸ்துமா, இருதய நோய், நீரிழிவு நோய், மூட்டுவலி, ஊட்டச்சத்து குறைபாடு)

நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவான தனிநபர்கள் (எச்.ஐ.வி, காசநோய், புற்றுநோய், உறுப்பு மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்தவர்கள், ஹெபடைடிஸ் பி / சி, மல்டிபிள் ஸ்களீரோசிஸ்)

3 பருவமழை தொடர்பான

வெள்ளம் மற்றும் பலத்த மழையின் போது, சில முக்கிய நோய்கள் பாக்டீரியா, வைரஸ்கள், ஒட்டுண்ணிகள் மற்றும் தெள்ளுப்பூச்சிகள் மற்றும் கொசுக்கள் போன்ற திசையன்களால் ஏற்படுகின்றன, அவை அனைத்தையும் நாம் கவனிக்க வேண்டும் மற்றும் தடுக்க முயற்சி செய்ய வேண்டும். இந்த பிரிவு அத்தகைய நோய்கள் மற்றும் தடுப்பு மற்றும் மருத்துவ உதவி பற்றிய வழிகாட்டுதல்களை உள்ளடக்கியது.

தொடர்பு மூலம் பரவும் தொற்றுகள்:

பாதப் புண்கள்

அழுக்கு நீர் அல்லது சேற்றில் நீண்ட நேரம் கால் இருப்பதால் ஏற்படும் வலிமிகுந்த புண்கள். நீரிழிவு நோய், இதயப் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் அல்லது வயதானவர்களுக்கு அதிக ஆபத்து உள்ளது.

சேற்றுப்புண்

இது முக்கியமாக கால்விரல்களுக்கு இடையில் ஏற்படும் பூஞ்சை தொற்று ஆகும். இதன் அறிகுறிகளாக அரிப்பு, சிவத்தல், வறண்ட அல்லது விரிசல் தோல் மற்றும் புண்கள் இருக்கும்.

தோல் அழற்சி (எக்ஸிமா)

தோல் வறண்டு, அரிப்பு மற்றும் சிவப்பாக மாறும் நிலை. பருவமழை ஈரப்பதம் தொற்று அபாயத்தை அதிகரிப்பதன் மூலம் அரிக்கும் தோலழற்சியை மோசமாக்கும்.

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

உங்களுக்கு காய்ச்சல், வலி, வீக்கம் அல்லது தோலில் புண்கள் இருந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

மெட்ராஸ் ஐ (பிங்க் ஐ)

இது ஒரு தொற்று, இது கண்கள் சிவந்து, அரிப்பு மற்றும் நீராக இருக்கும், பெரும்பாலும் ஒட்டும் திரவத்துடன் இருக்கும். இதை உள்ளூர் மொழிகளில் மெட்ராஸ் ஐ, ஆங்க் ஆனா அல்லது கல்லா கலக்கா என்று அழைப்பார்கள்.

லெப்டோஸ்பிரோசிஸ்

நோய்த்தொற்றுள்ள விலங்குகளின் (குறிப்பாக எலிகளின்) **சிறுநீருடன் தொடர்பு கொள்வதன் மூலம்** பரவும் ஒரு பாக்டீரியா தொற்று. இந்தச் சிறுநீரால் அசுத்தமான வெள்ள நீர், ஈரமான மண் அல்லது சேற்றுடன் தொடர்பு கொள்ளும்போது, **தோல் வெடிப்புகள்** அல்லது **கண், வாய், மூக்கு போன்ற உடலின் திறந்த பகுதிகள் (சளி சவ்வுகள்)** வழியாக இந்தத் தொற்று பொதுவாகப் பரவுகிறது.

இதன் அறிகுறிகள்:

- தோல் தடிப்புகள் (சில நேரங்களில் இரத்தப்போக்குடன்)
- தோல் அல்லது கண்கள் மஞ்சள் நிறமாக மாறுதல்.
- கடுமையான தசை வலி (தொடைகள், கெண்டைக்கால் அல்லது முதுகு).
- காய்ச்சல், தலைவலி, சோர்வு மற்றும் குழப்பம்.

பருவமழையில் தோல் நோய்த்தொற்றுகளுக்கான தடுப்பு:

- ✓ குட்டைகள், குளங்கள் அல்லது வெள்ளம் சூழ்ந்த பகுதிகள் போன்ற அசுத்தமான நீரில் நடப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
- ✓ சுலபமாக கழுவவும் உலர்த்தவும் கூடிய ரப்பர் செருப்புகள் அல்லது பூட்ஸ் போன்ற சரியான காலணிகளை அணியவும்.
- ✓ உங்கள் கால்களை உலர வைக்கவும், ஈரமான காலணிகள் அல்லது சாக்ஸ் அணிவதைத் தவிர்க்கவும்.
- ✓ உங்கள் தோலைப் பாதுகாக்க நீண்ட கை ஆடைகள் மற்றும் கால்சட்டை அணியவும்.
- ✓ உணவு உண்பதற்கு முன் அல்லது உங்கள் முகத்தைத் தொடுவதற்கு முன் கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் கழுவவும்.*
- ✓ கண் தொற்று வராமல் தடுக்க கண்களை தவறாமல் கழுவவும்
- ✓ லெப்டோஸ்பிரோசிஸ் போன்ற நோய்த்தொற்றுகளிலிருந்து உங்கள் செல்லப்பிராணிகளைப் பாதுகாக்க தடுப்பூசி போடுங்கள், ஏனெனில் இது மனிதர்களுக்கும் பரவும்.

*கை சுகாதாரம் குறித்த மேலதிக விவரங்களுக்கு 17-ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

சுவாச நோய்த்தொற்றுகள்

இந்த நோய்த்தொற்றுகள் தும்மல், இருமல், மூக்கு சிந்துதல் அல்லது பேசுதல் அல்லது அசுத்தமான மேற்பரப்புகளைத் தொடுவதால் ஏற்படும் உமிழ்நீர் அல்லது சளி துளிகள் மூலம் பரவுகின்றன.

நோய்	அறிகுறிகள்
சளி மற்றும் காய்ச்சல	மூக்கு ஒழுகுதல், இருமல், தொண்டை புண், தும்மல், தலைவலி, லேசான மூட்டு வலி.
வைரஸ் காய்ச்சல்	காய்ச்சல், குளிர், தொண்டை புண், இருமல், மூக்கு ஒழுகுதல், சோர்வு, தசை / மூட்டு வலி, சிவந்த அல்லது எரியும் கண்கள், தோல் தடிப்பு, மூச்சு திணறல்.

என்ன செய்ய வேண்டும்

- ✓ நிறைய தண்ணீர் குடித்து ஓய்வெடுங்கள்.
- ✓ சிட்ரஸ் பழங்கள் உட்பட ஆரோக்கியமான மற்றும் வைட்டமின் நிறைந்த உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
- ✓ வெதுவெதுப்பான நீரில் கொப்பளிக்கவும்.

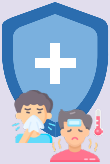
எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

சளி மற்றும் காய்ச்சல

அறிகுறிகள் மோசமடைந்தால் அல்லது காய்ச்சல் 3-5 நாட்களுக்கு மேல் நீடித்தால்.

வைரஸ் காய்ச்சல்

காய்ச்சல் ஒரு வாரத்திற்கு மேல் நீடித்தால்.



சளி, காய்ச்சல் மற்றும் வைரஸ் காய்ச்சலுக்கான தடுப்பு:

- ✓ கைகளை சோப்பு மற்றும் சுத்தமான நீரில் தவறாமல் கழுவவும்.*
- ✓ தும்மும்போது அல்லது இருமும்போது உங்கள் வாய் மற்றும் மூக்கை டிஷ்யூ, முழங்கை அல்லது முகமூடியால் மூடிக்கொள்ளவும்.
- ✓ பரவுவதைத் தடுக்க நெரிசலான பொது இடங்களுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.
- ✓ நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க போதுமான தூக்கம் மற்றும் சத்தான உணவை உண்ணுங்கள்.
- ✓ நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்கள் பயன்படுத்தும் பாத்திரங்கள் மற்றும் பொருட்களை சுத்தம் செய்து கழுவவும்.
- ✓ கைக்குட்டைகள் மற்றும் தனிப்பட்ட பொருட்களை தவறாமல் கழுவவும்.
- ✓ பரிந்துரைக்கப்பட்ட காய்ச்சல் தடுப்பூசியை (6 மாதங்களுக்கும் மேலான குழந்தைகள் மற்றும் பெரியவர்களுக்கு) போட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

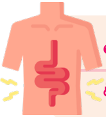
*கை சுகாதாரம் குறித்த மேலதிக விவரங்களுக்கு 17-ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

நீர் மற்றும் உணவு மூலம் பரவும் நோய்கள்

பருவமழையின் போது, நீர் மற்றும் உணவு எளிதில் மாசுபடுவதால், நீர் மற்றும் உணவு மூலம் பரவும் நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சீதபேதி

மாசுபட்ட உணவு மற்றும் நீர் மூலம் வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் சீதபேதி பரவுகின்றன. லேசான நிகழ்வுகளை வீட்டிலேயே நிர்வகிக்க முடியும் என்றாலும், கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு உயிருக்கு ஆபத்தானது, குறிப்பாக ஊட்டச்சத்து குறைபாடுள்ளவர்கள் அல்லது நாள்பட்ட நோய்கள் உள்ளவர்களுக்கு.



நோய்	அறிகுறிகள்
வயிற்றுப்போக்கு	தளர்வான, நீர்த்த மலம், சில நாட்களுக்கு அடிக்கடி மலம் கழித்தல்
சீதபேதி	சளியுடன் கூடிய வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் இரத்தம், வயிற்று வலி, சோர்வு, பசியின்மை, எடை இழப்பு, குளிர் மற்றும் வாந்தி

என்ன செய்ய வேண்டும்

- ✓ நிறைய சுத்தமான தண்ணீர் மற்றும் ஓஆர்எஸ் (வாய்வழி நீரேற்ற கரைசல்) கொடுங்கள்.
- ✓ சிறிய, அடிக்கடி, எளிதில் ஜீரணமாகும், சத்தான உணவுகளை (ஒரு நாளைக்கு 5-6 முறை) கொடுங்கள்.
- ✓ நபருக்கு போதுமான ஓய்வு கிடைப்பதை உறுதி செய்யுங்கள்

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

- ♦ அறிகுறிகள் 4 நாட்களுக்கு மேல் நீடித்தால் அல்லது மோசமடைந்தால்
- ♦ குழந்தைகளின் விஷயத்தில்: காத்திருக்க வேண்டாம் - உடனடியாக மருத்துவ கவனிப்பைப் பெறுங்கள்.

! *பக்கம் எண் 14 இல் ORS ஐ வீட்டில் தயாரிப்பது எப்படி என்பதை அறிக*

காலரா

காலரா என்பது ஒரு தீவிரமான பாக்டீரியா தொற்று ஆகும், இது கடுமையான வயிற்றுப்போக்கை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் ஒரு நாளுக்குள் மரணத்தை ஏற்படுத்தும்.

நோய்	அறிகுறிகள்
காலரா	அதிகப்படியான நீர்த்த வயிற்றுப்போக்கு (அரிசி கழுவிய நீர் போல் இருக்கும்), வாந்தி, கால் பிடிப்புகள், கடுமையான நீரிழப்பு

என்ன செய்ய வேண்டும்

- ✓ நீரிழப்பைத் தடுக்க நிறைய சுத்தமான தண்ணீர் மற்றும் ORS குடிக்கவும்
- ✓ மருத்துவரின் சிகிச்சை திட்டத்தை கண்டிப்பாக பின்பற்றவும்

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

- ♦ உங்களுக்கு கடுமையான வயிற்றுப்போக்கு இருந்தால் மற்றும் காலரா பாதிப்பு இருப்பதாக சந்தேகம் இருந்தால், உடனடியாக சிகிச்சை பெறவும்.
- ♦ கடுமையான நீரிழப்பு என்பது அவசர மருத்துவ நிலை, இதற்கு உடனடி கவனிப்பு தேவை.

! *பக்கம் எண் 14 இல் ORS ஐ வீட்டில் தயாரிப்பது எப்படி என்பதை அறிக*

டைபாய்டு காய்ச்சல்

டைபாய்டு என்பது ஒரு **பாக்டீரியா தொற்று** ஆகும், இது அசுத்தமான உணவு மற்றும் நீர் மூலம் பரவுகிறது மற்றும் **சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் கடுமையான நோயை ஏற்படுத்தும்.**

நோய்

டைபாய்டு காய்ச்சல்

அறிகுறிகள்

வாரம் 1	♦ சளி, தலைவலி, தொண்டை புண், வறட்டு இருமல் ♦ காய்ச்சல் ஏறி இறங்கி 104°F அல்லது அதற்கும் அதிகமாகும் ♦ வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு அல்லது மலச்சிக்கல் ♦ போதுமான திரவங்களை குடிக்க இயலாமை
வாரம் 2	♦ குறைந்த நாடி துடிப்புடன் காய்ச்சல் ♦ உடலில் இளஞ்சிவப்பு புள்ளிகள் ♦ நடுக்கம், தெளிவில்லாமல் பேசுதல், பலவீனம், எடை இழப்பு
வாரம் 3	♦ வாரத்தின் 1 மற்றும் 2 இல் உள்ள அதே அறிகுறிகள் ♦ அறிகுறிகள் படிப்படியாக மேம்படும்

- நீடித்த அதிக காய்ச்சல், சோர்வு, தலைவலி, குமட்டல், வயிற்று வலி மற்றும் மலச்சிக்கல் அல்லது வயிற்றுப்போக்கு.
- சில நோயாளிகளுக்கு தடிப்பு ஏற்படலாம்.
- காய்ச்சல் பொதுவாக காலையில் குறைவாகவும், பிற்பகல் அல்லது மாலையில் அதிகமாகவும் இருக்கும்.

என்ன செய்ய வேண்டும்

- ✓ நிறைய தண்ணீர், ORS, ஜூஸ் குடிக்கவும்
- ✓ கிச்சடி போன்ற இலகுவான சத்தான உணவை உண்ணுங்கள்
- ✓ முழுமையாக குணமடையும் வரை முழு ஓய்வு எடுக்கவும்

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

- அறிகுறிகள் தொடர்ந்தால் அல்லது மோசமடைந்தால் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்
- மலத்தில் இரத்தம் இருந்தால் அல்லது தீவிர வயிற்று வலி ஏற்பட்டால்

பக்கம் எண் 14 இல் ORS ஐ வீட்டில் தயாரிப்பது எப்படி என்பதை அறிக

மஞ்சள் காமாலை

மஞ்சள் காமாலை என்பது உங்கள் தோல் அல்லது கண்களின் வெள்ளை பகுதி மஞ்சள் நிறமாக மாறுவது. இது தீவிரமான நோய்க்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம், அதாவது ஹெபடைடிஸ் போன்ற கல்லீரல் நோய், இதற்கு உடனடி மருத்துவ உதவி தேவைப்படுகிறது.

***குறிப்பு:** மஞ்சள் காமாலை ஹெப் ஏ, ஹெப் பி, சி அல்லது லெப்டோஸ்பிரோசிஸ் காரணமாக ஏற்படலாம். மஞ்சள் காமாலைக்கான காரணத்தைப் புரிந்துகொள்வது முக்கியம்.*

நோய்

மஞ்சள் காமாலை

அறிகுறிகள்

- தோல், கண்கள், நாக்கு மற்றும் ஈறுகள் மஞ்சள் நிறமாக மாறுதல்
- அடர் மஞ்சள் அல்லது பழுப்பு நிற சிறுநீர்
- வெளிர் அல்லது களிமண் நிற மலம்
- சோர்வு, குமட்டல் மற்றும் பசியின்மை

என்ன செய்ய வேண்டும்

- ✓ கல்லீரல் செயல்பாட்டை ஆதரிக்க சரியான நீரேற்றம் மற்றும் ஊட்டச்சத்தை உறுதிப்படுத்தவும்.
- ✓ தோல் மற்றும் கண்கள் மஞ்சள் நிறமாக மாறுதல் போன்ற அறிகுறிகளைக் கண்காணிக்கவும்.
- ✓ புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளுக்கு, பிலிரூபினை அகற்ற அடிக்கடி தாய்ப்பால் கொடுக்கவும்.

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

காய்ச்சல், சரியாக உணவு உண்ணாத நிலை, சோம்பல், அதிக சுருதி கொண்ட அழுகை அல்லது குழந்தைகளில் அசாதாரண தசை தொனி போன்றவற்றுடன் வரும்போது, உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.

ஹெபடைடிஸ் ஏ

ஹெபடைடிஸ் ஏ என்பது கல்லீரல் வீக்கத்தை ஏற்படுத்தும் ஒரு வைரஸ் தொற்று. இது முக்கியமாக அசுத்தமான உணவு அல்லது நீர் மூலம் பரவுகிறது. வயதானவர்களுக்கு கடுமையான நோய் மற்றும் சிக்கல்கள் ஏற்படும் அபாயம் அதிகம்.

நோய்

ஹெபடைடிஸ் ஏ

அறிகுறிகள்

- காய்ச்சல்
- சோர்வு (பொதுவான அசௌகரிய உணர்வு)
- பசியிழப்பு
- வயிற்றுப்போக்கு, குமட்டல் மற்றும் வயிற்று அசௌகரியம்
- அடர் நிற சிறுநீர்
- மஞ்சள் காமாலை (தோல் மற்றும் கண்கள் மஞ்சள் நிறமாக மாறுதல்)

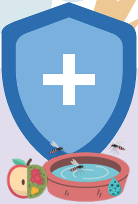
என்ன செய்ய வேண்டும்

- ✓ ஹெபடைடிஸ் ஏவுக்கு குறிப்பிட்ட சிகிச்சை எதுவும் இல்லை. தொற்று தானாகவே சரியாகிவிடும்.
- ✓ ஹெபடைடிஸ் ஏக்கு எதிராக தடுப்பூசி போடுவது மிகவும் முக்கியம்.

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் கண்டால் உடனடியாக மருத்துவரை அணுகவும்

பருவமழையில் நீர் மூலம் பரவும் நோய்களிலிருந்து தடுப்பு



- ✓ சுத்தமான, கொதிக்க வைத்த அல்லது வடிகட்டிய நீரை மட்டும் குடிக்கவும்.
- ✓ உணவு உண்பதற்கு முன், கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு மற்றும் உணவுப் பொருட்களைக் கையாளும் போது கைகளை சோப்பு போட்டுக் கழுவவும்.*
- ✓ சமைத்த உணவை உண்ணுங்கள் மற்றும் தெரு உணவு அல்லது பச்சையான, சுகாதாரமற்ற பொருட்களைத் தவிர்க்கவும்.
- ✓ வீட்டில் சுகாதாரத்தை பராமரிக்கவும் மற்றும் திறந்த வெளியில் மலம் கழிப்பதற்கு பதிலாக கழிப்பறைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- ✓ மண் மூலம் பரவும் நோய்த்தொற்றுகளைத் தடுக்க வெளியில் காலணி அணியவும்.
- ✓ பயணம் செய்வதற்கு முன் பரிந்துரைக்கப்பட்ட தடுப்பூசிகளைப் போட்டுக்கொள்வதுடன் வழக்கமான தடுப்பூசிகளைப் புதுப்பித்துக்கொள்ளவும்.
- ✓ பாதுகாப்பான உடலுறவு மற்றும் தனிப்பட்ட சுகாதாரத்தைப் பேணுங்கள்.

*கை சுகாதாரம் குறித்த மேலதிக விவரங்களுக்கு 17-ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.

திசையன் மூலம் பரவும் நோய்கள்

உட்புற புழுக்கள் (ஹெல்மின்திக் தொற்றுகள்)

புழுக்கள் அசுத்தமான உணவு, நீர், தோல் மூலம் அல்லது வெறுங்காலுடன் நடப்பதன் மூலம் உடலுக்குள் நுழைகின்றன. அவை குறிப்பாக குழந்தைகளில் கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தி, ஊட்டச்சத்து குறைபாடு மற்றும் இரத்த சோகைக்கு வழிவகுக்கும்.

நோய்	அறிகுறிகள்
உட்புற புழுக்கள்	♦ வயிற்று வலி, வாந்தி, வயிற்றுப்போக்கு ♦ அரிப்பு மற்றும் வீங்கிய வயிறு ♦ பசியின்மை, சோர்வு ♦ மலத்திலோ சிறுநீரிலோ இரத்தம் ♦ மோசமான உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சி, குறிப்பாக குழந்தைகளில்

என்ன செய்ய வேண்டும்

- ✓ நிறைய சுத்தமான தண்ணீர் மற்றும் திரவங்கள் குடிக்கவும்.
- ✓ உணவு உண்பதற்கு முன், கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பிறகு, மற்றும் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை கழுவிய பின் கைகளை சோப்பு போட்டு கழுவவும்.
- ✓ மருத்துவர் பரிந்துரைத்த குடற்புழு நீக்கும் மாத்திரைகளை வருடத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு முறை எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

மேலே கொடுக்கப்பட்ட அறிகுறிகளை நீங்கள் கண்டவுடன் மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்

டெங்கு

டெங்கு என்பது கொசுக்கள் மூலம் பரவும் ஒரு வைரஸ் நோயாகும், இது அதிக காய்ச்சல், கடுமையான உடல் வலி மற்றும் தடிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது. இரத்தம் கசிதல் அல்லது தொடர்ந்து வாந்தி போன்ற அறிகுறிகள் இருந்தால், உடனடியாக சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால் இது உயிருக்கு ஆபத்தானது.

நோய்

டெங்கு

அறிகுறிகள்

- அதிக காய்ச்சல் மற்றும் குளிர் (2-7 நாட்கள்)
- கடுமையான உடல் வலி மற்றும் தலைவலி (குறிப்பாக கண்களுக்கு பின்னால்)
- குமட்டல், வாந்தி
- தோல் தடிப்பு
- சோர்வு, அமைதியின்மை, கடுமையான வயிற்று வலி, விரைவான சுவாசம், மூக்கு, ஈறுகளில் இருந்து இரத்தம் வருதல், வாந்தி மற்றும் மலத்தில் இரத்தம் வருதல், இது கடுமையான டெங்குவில் மிகவும் பொதுவாகக் காணப்படும்

என்ன செய்ய வேண்டும்

- ✓ ஓய்வெடுங்கள்
- ✓ நீரேற்றத்திற்காக நிறைய தண்ணீர் மற்றும் ஜூஸ் குடிக்கவும்
- ✓ வலி நிவாரணத்திற்கு ஸ்டீராய்டு மருந்துகளை தவிர்ப்பது நல்லது.

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

- தோலில் கருப்பு புள்ளிகள் அல்லது இரத்தம் வெளியேறுவதை (மூக்கு, ஈறுகள், சிறுநீர் அல்லது மலம்) கண்டவுடன்
- தொடர்ச்சியான வாந்தி அல்லது கடுமையான வயிற்று வலி
- சுவாச விடுவதில் சிரமம் அல்லது அதிக பலவீனம்
- ஓய்வு மற்றும் திரவங்கள் மூலம் குறையாத தொடர்ச்சியான அதிக காய்ச்சல்

சிக்குன்குனியா

சிக்குன்குனியா என்பது **கொசுக்கள் மூலம் பரவும் ஒரு வைரஸ் தொற்று** ஆகும், இது மூட்டு வலி, காய்ச்சல் மற்றும் தடிப்பு போன்ற அறிகுறிகளை ஏற்படுத்துகிறது. இது அரிதாகவே உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தினாலும், **நீண்டகால மூட்டு வலி மற்றும் அசௌகரியத்திற்கு** வழிவகுக்கும்.

நோய்

சிக்குன்குனியா

அறிகுறிகள்

தசை / மூட்டு வலி மற்றும் வீக்கம், வாந்தி, தலைவலி, சோர்வு, காய்ச்சல், தடிப்பு

என்ன செய்ய வேண்டும்

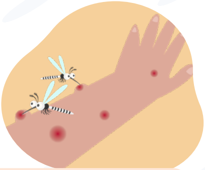
- ✓ நிறைய ஓய்வெடுங்கள்
- ✓ நிறைய திரவங்கள் குடிக்கவும்

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

- இந்த அறிகுறிகளை நீங்கள் அனுபவித்தால் மருத்துவரை அணுகவும்.
- குறிப்பாக, சிக்குன்குனியா பரவியுள்ள பகுதிக்கு நீங்கள் சமீபத்தில் பயணம் செய்திருந்தால்.

மலேரியா

மலேரியா என்பது பிளாஸ்மோடியம் ஒட்டுண்ணியால் ஏற்படும் கொசு மூலம் பரவும் நோயாகும், இது காய்ச்சல், குளிர் மற்றும் வியர்வையை ஏற்படுத்துகிறது. சிகிச்சையளிக்கப்படாவிட்டால், இது உறுப்பு செயலிழப்பு மற்றும் இறப்பு உள்ளிட்ட கடுமையான சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கும்.



நோய்

மலேரியா

அறிகுறிகள்

மலேரியா மூன்று நிலைகளில் முன்னேறுகிறது:

1. குளிர் → 2. காய்ச்சல் → 3. வியர்வை

மற்ற பொதுவான அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:

- மூக்கு ஒழுகுதல், இருமல்
- சுவாச நோய்த்தொற்றின் அறிகுறிகள்
- வயிற்றுப்போக்கு, தோல் தடிப்பு மற்றும் மூட்டு வீக்கம்
- கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில் வலிப்புத்தாக்கம் அல்லது சுயநினைவு இழப்பு

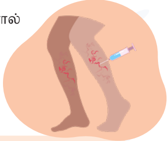
என்ன செய்ய வேண்டும்

- ✓ வீட்டு வைத்தியத்தை நம்ப வேண்டாம். உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாடுங்கள்.
- ✓ சரியான நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சைக்காக சுகாதார வசதியைப் பார்வையிடவும்.
- ✓ நோயாளியின் நிலையை உன்னிப்பாகக் கண்காணித்து மருத்துவ ஆலோசனையைப் பின்பற்றவும்.
- ✓ உங்கள் சமூகத்தில் மலேரியாவைத் தடுப்பதற்கான உதவிக்குறிப்புகளைப் பெற பொதுவான பராமரிப்புப் பகுதியைப் பார்க்கவும்.

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

- உங்களுக்கு காய்ச்சல் மற்றும் குளிர் ஏற்பட்டால், அல்லது வாந்தி மற்றும் நீரிழப்பு போன்ற கடுமையான அறிகுறிகளை அனுபவித்தால்
- கடுமையான சிக்கல்களைத் தடுக்க ஆரம்ப சிகிச்சை மிகவும் முக்கியமானது

நிணநீர் /பைலேரியாசிஸ் அல்லது யானைக்கால் நோய்



நிணநீர் /பைலேரியாசிஸ் (LF) அல்லது யானைக்கால் நோய் என்பது வட்டப்புழுக்களால் ஏற்படும் ஒட்டுண்ணி தொற்று ஆகும், இது நோயெதிர்ப்பு மற்றும் நிணநீர் அமைப்புகளை பாதிக்கிறது. கொசுக்கள் மூலம் பரவும் இது சிறுநீரகங்கள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை சேதப்படுத்தி இயலாமை மற்றும் சமூக களங்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

நோய்

யானைக்கால் நோய்

அறிகுறிகள்

- உறுப்புகள், பிறப்புறுப்புகள் அல்லது மார்பகங்களில் வீக்கம் மற்றும் கனத்தை ஏற்படுத்துகிறது
- தோல் கடினமாகவும் தடிமனாகவும் மாறுதல், குறிப்பாக கால்களில், இது வலியை ஏற்படுத்துகிறது
- ஆண்களுக்கு விதைப்பை பகுதியில் வீக்கம்

என்ன செய்ய வேண்டும்

- ✓ எந்த காயங்களையும் கிருமி நாசினி கொண்டு சுத்தம் செய்து மூடவும்.
- ✓ வீங்கிய கைகள் அல்லது கால்களை உயர்த்தவும்.
- ✓ உங்கள் செயல்பாட்டு அளவை அதிகரிக்கவும். (இது நிணநீர் திரவத்தின் ஓட்டத்தை ஊக்குவிக்கும்.)
- ✓ உங்கள் உடலின் வீங்கிய பகுதிகளை தினமும் கழுவி உலர வைக்கவும்.
- ✓ விழுந்து காயமடைவதற்கான அபாயத்தைக் குறைக்க, சரியாகப் பொருந்தக்கூடிய காலணிகளை அணியுங்கள்.

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

உங்களுக்கு காரணமின்றி வீக்கம் அல்லது தோல் தடித்தல் ஏற்பட்டால் - குறிப்பாக உங்கள் கைகள், கால்கள், மார்பகங்கள், விதைப்பை அல்லது யோனி பகுதியில்

ஜப்பானிய மூளைக்காய்ச்சல்

ஜப்பானிய மூளைக்காய்ச்சல் (JE) என்பது கொசுக்கள் மூலம் பரவும் ஒரு வைரஸ் நோயாகும். வெப்பமண்டல மற்றும் துணை வெப்பமண்டல பகுதிகளில் ஆண்டு முழுவதும் பரவும் இது, நெல் விளையும் பகுதிகளில் மழைக்காலத்திலும் அறுவடைக்கு முந்தைய காலங்களிலும் உச்சத்தை அடைகிறது. 15 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகளே அதிக ஆபத்தில் உள்ளனர்.

நோய்

ஜப்பானிய மூளைக்காய்ச்சல்

அறிகுறிகள்

- **ஆரம்ப அறிகுறிகள்:** வயிற்று வலி, வாந்தி
- **கடுமையான அறிகுறிகள்:** அதிக காய்ச்சல், தலைவலி, கழுத்து விறைத்தல், குழப்பம், வலிப்புத்தாக்கம், பக்கவாதம், கோமா மற்றும் மரணம்

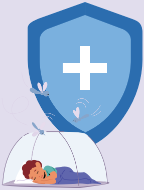
என்ன செய்ய வேண்டும்

- ✓ அறிகுறிகளை நீங்கள் கண்டவுடன் மருத்துவரிடம் விரைந்து செல்லுங்கள்

எப்போது மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்

- ஜப்பானிய மூளைக் காய்ச்சலுக்கு அவசர மருத்துவ கவனிப்பு தேவை.
- குறிப்பிட்ட சிகிச்சை எதுவும் இல்லை, அறிகுறிகளை நிலைப்படுத்தவும் குறைக்கவும் துணை சிகிச்சை மட்டுமே உள்ளது.

பருவமழையில் திசையன் மூலம் பரவும் நோய்களைத் தடுப்பது:



- ✓ வீடுகள் மற்றும் பள்ளிகளுக்கு அருகில் தேங்கிய நீரை அகற்றவும், ஏனெனில் சிறிய குட்டைகளிலும் கொசுக்கள் இனப்பெருக்கம் செய்யலாம்.
- ✓ தூங்கும் போது கொசு வலைகள் மற்றும் இயற்கை கொசு விரட்டிகளைப் பயன்படுத்தவும், கொசுக்கள் வராமல் தடுக்க கதவுகள் மற்றும் ஜன்னல்களில் திரைகள் அல்லது வலைகள் பொருத்தவும்.
- ✓ கொசுக்கள் உள்ள பகுதிகளில் இருக்கும்போது நீண்ட கை ஆடைகள், நீண்ட கால்சட்டை மற்றும் சாக்ஸ் அணியவும்.
- ✓ கொசுக்களைக் குறைக்க நீங்கள் எலுமிச்சை புல் செடிகளை வளர்க்கலாம்.
- ✓ சிக்குன்குனியா மற்றும் டெங்கு போன்ற நோய்கள் பரவுவதைத் தடுக்க, நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்களை நோயின் முதல் மூன்று நாட்களுக்கு கொசுக்களிடமிருந்து விலக்கி வைக்கவும்.
- ✓ ஜப்பானிய மூளைக் காய்ச்சல் (JE) போன்ற நோய்களிலிருந்து உங்களையும் உங்கள் குடும்பத்தையும் பாதுகாக்க தடுப்பூசி போடுங்கள்.
- ✓ கொறித்துண்ணிகள் மற்றும் ஈக்கள் போன்ற பொதுவான பூச்சிகளிடம் இருந்து உங்கள் வீட்டைக் காப்பாற்ற, முழுமையான **பூச்சி தடுப்புத் திட்டத்தைப்** பின்பற்றவும். **மேலும் விவரங்களுக்கு. 22-ஆம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.**

! **பக்கம் எண் 16 இல் இயற்கை கொசு விரட்டிகளுக்கான தீர்வுகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன*

தடுப்பூசி அவசியம் :

- ✓ தேசிய தடுப்பூசி அட்டவணைப்படி குழந்தைகள் தங்களின் வழக்கமான தடுப்பூசிகளைப் போட்டுள்ளார்களா என்பதை உறுதிசெய்யவும். இது குழந்தைகளைத் தொற்றுநோய்களிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும்.
- ✓ மழைக்காலத்தில் பரவக்கூடிய நோய்களுக்கான டைஃபாய்டு, ஹெபடைடிஸ் ஏ, ப்ளூ போன்ற குறிப்பிட்ட தடுப்பூசிகளைப் போடுவது பற்றி பரிசீலிக்கவும், குறிப்பாகப் பாதிக்கப்படக்கூடிய குழுக்களுக்கு இது அவசியம்.
- ✓ உங்கள் குடும்பத்தின் தடுப்பூசி நிலையை மறுபரிசீலனை செய்ய உங்கள் மருத்துவரை அணுகி, உங்களுக்கான தனிப்பயனாக்கப்பட்ட பரிந்துரைகளைப் பெறவும்.
- ✓ ஒரு புதிய இடத்துக்கு, குறிப்பாக சில நோய்கள் பொதுவாகக் காணப்படும் பகுதிகளுக்குப் பயணம் செய்வதற்கு முன், தடுப்பூசி போட்டுக் கொள்ளவும்.

4 பொதுவான பராமரிப்பு

A. உங்களை கவனித்துக் கொள்ளுங்கள்

1. ஆரோக்கியத்திற்காக பருகுவதும், நீர்ச்சத்துடன் இருப்பதும்

நீர் மூலம் பரவும் நோய்களைத் தடுக்க கொதிக்க வைத்த அல்லது சுத்திகரிக்கப்பட்ட நீரை மட்டும் குடிக்கவும் மற்றும் நீரேற்றத்துடன் இருங்கள்.
நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு பண்புகளைக் கொண்ட இஞ்சி, மிளகு, தேன், புதினா மற்றும் துளசி போன்ற மூலிகை தேநீர் அருந்தி நீரேற்றத்துடன் இருங்கள்.
அதிகப்படியான காபி மற்றும் தேநீர் உட்கொள்வதைக் கட்டுப்படுத்துங்கள், ஏனெனில் இது உடலை வறண்டு போகச் செய்யலாம்.
மழை நீரில் வெளிப்படும் உணவு மற்றும் பானங்கள் அல்லது கெட்ட வாடை அல்லது சுவை கொண்டவற்றைத் தவிர்க்கவும்.
சுத்தமான நீரில் கலந்த ஓஆர்எஸ் ஐ உட்கொள்வதன் மூலம் இழந்த உப்புக்கள் மற்றும் திரவங்களை மீண்டும் பெறுங்கள்.

ஓஆர்எஸ் ஐ வீட்டில் தயாரிப்பது எப்படி?

6 டீஸ்பூன் சர்க்கரை மற்றும் ½ டீஸ்பூன் உப்பை 1 லிட்டர் சுத்தமான நீரில் கலக்கவும். சர்க்கரை கரையும் வரை கலவையை கிளறவும். தயாரித்த 24 மணி நேரத்திற்குள் இதைப் பயன்படுத்தவும்.

2. ஆரோக்கியமான உணவுமுறை

உண்ண வேண்டிய உணவுகள்

பழங்கள்: ஆப்பிள், மாதுளை மற்றும் ஜாமூன் போன்ற பருவகால பழங்கள். நெல்லிக்காய், கொய்யா, ஆரஞ்சு மற்றும் பப்பாளி போன்ற வைட்டமின் சி நிறைந்த பழங்கள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க உதவுகின்றன.
காய்கறிகள்: பாகற்காய், சுரைக்காய், பூசணிக்காய், பீர்க்கங்காய், புடலங்காய், வெள்ளரிக்காய், அவரைக்காய், முள்ளங்கி மற்றும் வெண்டைக்காய் போன்ற பருவகால காய்கறிகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும். உட்கொள்வதற்கு முன் நன்கு கழுவவும் மற்றும் சமைத்த காய்கறிகள் மற்றும் சூடான உணவுகளை மட்டுமே உண்ண முயற்சி செய்யவும்.
தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள்: அரிசி, ஓட்ஸ், பார்லி, சோளம், கடலை மாவு மற்றும் கொண்டைக்கடலை ஆகியவை மழைக்காலத்திற்கு ஏற்றவை.
புரதங்கள் மற்றும் பால் பொருட்கள்: குழம்பு மற்றும் சூப் போன்ற லேசான இறைச்சி உணவுகளை உண்ணுங்கள். எளிதில் ஜீரணம் மற்றும் சிறந்த குடல் ஆரோக்கியத்திற்கு பால் விட தயிர் மற்றும் பாதாம் பருப்பைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.
மூலிகைகள் மற்றும் மசாலாப் பொருட்கள்: பூண்டு, இஞ்சி, மிளகு, வெந்தயம் மற்றும் வெந்தய விதைகளுடன் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும். வேம்பு மற்றும் மஞ்சள் போன்ற கசப்பான மூலிகைகள் தொற்றுநோய்களைத் தடுக்க உதவுகின்றன.

தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்

எண்ணெய் மற்றும் காரமான உணவுகள்: இவை அஜீரணம், அமிலத்தன்மை மற்றும் திசு வீக்கத்தை ஏற்படுத்தி, உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் மூட்டு வலி போன்ற நிலைகளை மோசமாக்கும்.
பச்சையான மற்றும் வெட்டிய உணவுகள்: உணவு மூலம் பரவும் நோய்த்தொற்றுகளைத் தடுக்க பச்சையான உணவு, தெரு உணவு மற்றும் பழச்சாறுகள் மற்றும் வெட்டிய பழங்களைத் தவிர்க்கவும். அதற்கு பதிலாக, சமைத்த காய்கறிகளை உண்ணுங்கள்.
கடல் உணவு மற்றும் கனமான இறைச்சி உணவுகள்: மாசுபடுவதற்கான ஆபத்து காரணமாக கடல் உணவைக் கட்டுப்படுத்துங்கள் மற்றும் இலகுவான, எளிதில் ஜீரணமாகக்கூடிய இறைச்சி உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுக்கவும்.

３. உங்கள் உணர்ச்சி நல்வாழ்வை கவனித்துக்கொள்வது

பருவமழை மன ஆரோக்கியம் அல்லது உணர்ச்சி நல்வாழ்வை பாதிக்கிறது. ஈரப்பதம் காரணமாக மனச்சோர்வு, நோய் தொடர்பான மன அழுத்தம், கடந்த கால அதிர்ச்சியால் ஏற்படும் "அதிர்ச்சிக்குப் பிந்தைய மன அழுத்தக் கோளாறு" (PTSD), மோசமான பருவகால பாதிப்புக் கோளாறு (SAD) மற்றும் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட நடமாட்டம் காரணமாக தனிமை ஆகியவை ஏற்படுகின்றன. உங்கள் உணர்ச்சி நல்வாழ்வை நீங்கள் கவனித்துக்கொள்ளக்கூடிய சில வழிகள் இங்கே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன:

முடிந்தவரை ஜன்னல்களைத் திறந்து அல்லது வெளியே சென்று **இயற்கையான ஒளியைப்** பெறுங்கள்.
வசதிக்காக **கதகதப்பான விளக்குகள், போர்வைகள் மற்றும் இனிமையான பானங்களைப்** பயன்படுத்துங்கள்.
வீட்டிற்குள் உடற்பயிற்சி, யோகா அல்லது நடனம் போன்ற **உடல் செயல்பாடுகளில்** ஈடுபடுங்கள்.
ஒரே மாதிரியான வழக்கத்தைப் பின்பற்றுங்கள் - சரியான தூக்கம், உணவு மற்றும் சுய-கவனிப்பு நேரம் ஒதுக்குங்கள்.
அன்புக்குரியவர்கள் அல்லது ஆதரவு குழுக்களுடன் **இணைந்திருங்கள்**.
சுய-கவனிப்பைப் பயிற்சி செய்யுங்கள்: சூடான எண்ணெய் மசாஜ், இசை, படித்தல், தியானம் அல்லது நாட்குறிப்பு எழுதுதல்.
மனநிலையை அதிகரிக்க வைட்டமின் டி நிறைந்த **சத்தான உணவை** உண்ணுங்கள்.
ஒரு வழக்கத்தைப் பேணுவதன் மூலமும், பாதுகாப்பான, விளையாட்டுத்தனமான இடத்தை உருவாக்குவதன் மூலமும் **குழந்தைகளுக்கு உதவுங்கள்**.

மருத்துவ உதவி எப்போது பெற வேண்டும் :

நீங்கள் பின்வரும் நிலைமைகளை அனுபவித்தால், உடனடியாக மருத்துவ நிபுணரின் உதவியை நாடுங்கள்:

- குறைந்த மனநிலை ஒரு வாரத்திற்கு மேல் நீடித்தால்.
- நீங்கள் கடுமையான பதட்டத்த அனுபவித்தால்.
- தற்கொலை எண்ணங்கள் ஏற்பட்டால்.

தேசிய மனநல உதவி எண்ணைத் தொடர்பு கொள்ளவும் அல்லது பரிந்துரைக்காக அருகில் உள்ள ஒரு பொது மருத்துவரை அணுகவும்.

தேசிய மனநல உதவி எண்: 14416 (டெலி-மானஸ்)

4. தோல் மற்றும் உடல் பராமரிப்பு

தோலை **ஈரப்பதமாக வைத்திருக்க வேம்பு அல்லது தேங்காய் எண்ணெயுடன்** ஈரப்பதமூட்டுங்கள்; வேம்பு மற்றும் யூகலிப்டஸ் எண்ணெய் இயற்கையான கொசு விரட்டியாகவும் செயல்படுகிறது.
நெரிசல் மற்றும் தலைவலியைப் போக்க உங்கள் கால்களை வெந்நீரில் நனைக்கவும்.
தொற்றுகளைத் தடுக்க **கைகளை சோப்பு மற்றும் தண்ணீரால் அடிக்கடி கழுவவும்**.
தோலை சுத்தமாக வைத்திருக்கவும் கிருமிகளை அகற்றவும் லேசான சோப்பு மற்றும் தண்ணீரில் **தினமும் குளிக்கவும்**.
வெட்டுகள் மற்றும் காயங்களை உடனடியாகச் சுத்தம் செய்து தொற்று ஏற்படாமல் தடுக்கவும். இரத்தம் வரும் காயங்களுக்கு, அழுத்தம் கொடுக்கவும், உப்பு நீர் அல்லது சுத்தமான நீரில் கழுவவும், சோப்பு கொண்டு கழுவவும்.
கழிவுநீர், இரசாயனங்கள் அல்லது விலங்குகளின் கழிவுகள் கலந்திருக்கக்கூடிய **வெள்ள நீரில் நடப்பது அல்லது நீந்துவதைத் தவிர்க்கவும்**. தவிர்க்க முடியாத நிலை ஏற்பட்டால், பாதுகாப்பு பூட்ஸ் அணிந்து, பின்னர் உங்கள் கால்களை நன்கு கழுவவும்.
செல்லப்பிராணிகள் மற்றும் கால்நடைகளை சுத்தமாக வைத்திருங்கள். அவை வெள்ள நீர் அல்லது சேற்றில் வெளிப்பட்டால் கழுவவும், முடிந்தால் ரேபிஸ் அல்லது லெப்டோஸ்பிரோசிஸுக்கு எதிராக தடுப்பூசி போடவும்.

கை கழுவுதலுக்கான முக்கிய நேரங்கள் :

உணவு தயாரிப்பதற்கு முன்னும், உண்ட பின்னும்.
கழிப்பறையைப் பயன்படுத்திய பின்.
இருமல், தும்மல் அல்லது மூக்கைச் சிந்திய பின்.
மாசுபட வாய்ப்புள்ள மேற்பரப்புகளைத் தொட்ட பின் (எ.கா., வெள்ள நீர், குப்பை, பொது இடங்களில் உள்ள மேற்பரப்புகள்).
விலங்குகள் அல்லது விலங்குகளின் கழிவுகளைக் கையாண்ட பின்.
நோயாளிகளைக் கவனிப்பதற்கு முன்னும் பின்னும்.
நாப்கின்களை மாற்றிய பின் அல்லது குழந்தைகளுக்குக் கழிப்பறைப் பயன்பாட்டுக்கு உதவிய பின்.

கை சுகாதாரம்: உங்கள் முதல் பாதுகாப்பு அரண்

இந்த நடைமுறையின் கால அளவு: **40 முதல் 60 வினாடிகள்.**

1

கைகளைத் தண்ணீரால் நனைக்கவும்.

2

கையின் அனைத்துப் பகுதிகளையும் மறைக்க போதுமான சோப்பைத் தடவவும்.

3

உள்ளங்கை உள்ளங்கையுடன் படும்படி தேய்க்கவும்.

4

வலது உள்ளங்கையால் இடது கை பின்புறத்தைப் பிணைக்கப்பட்ட விரல்களுடன் தேய்க்கவும், மற்ற கையிலும் இதேபோல் செய்யவும்.

5

விரல்களைப் பிணைத்து, உள்ளங்கை உள்ளங்கையுடன் படும்படி தேய்க்கவும்.

6

விரல்களைப் பூட்டி, ஒரு கை விரல்களின் பின்புறத்தை மற்றக் கையின் உள்ளங்கையில் வைத்துத் தேய்க்கவும்.

7

வலது உள்ளங்கையில் இடது கட்டைவிரலைப் பிடித்துச் சுழற்றித் தேய்க்கவும், மற்றக் கையிலும் இதேபோல் செய்யவும்.

8

வலது கையின் பிணைக்கப்பட்ட விரல்களை இடது உள்ளங்கையில் வைத்து, முன்னோக்கியும் பின்னோக்கியும் சுழற்றித் தேய்க்கவும், மற்றக் கையிலும் இதேபோல் செய்யவும்.

9

கைகளைத் தண்ணீரால் அலசவும்.

10

சுத்தமான துண்டைப் பயன்படுத்தி, கைகளை முழுமையாக உலர்த்தவும்.

11

குழாயை மூட துண்டைப் பயன்படுத்தவும்.

12

உங்கள் கைகள் இப்போது பாதுகாப்பாக உள்ளன.

5. வீட்டுப் பராமரிப்பு

அறிவியல் பூர்வமாக நிரூபிக்கப்பட்ட,
பாதுகாப்பான முறைகளைப் பயன்படுத்தித் தரையைத் தவறாமல் கிருமி நீக்கம் செய்யவும்.

- **நீர்க்கப்பட்ட ப்ளீச் கரைசல்** வீட்டில் பயன்படுத்தும் ப்ளீச்சில் (சோடியம் ஹைப்போகுளோரைட், பொதுவாக 5-6%) 1 பகுதியை 99 பங்கு தண்ணீருடன் கலக்கவும் (உதாரணமாக, 1 லிட்டர் தண்ணீருக்கு 10 மில்லி ப்ளீச்). இது 0.05% குளோரின் கரைசலை உருவாக்கும், இது பெரும்பாலான பாக்டீரியாக்கள் மற்றும் வைரஸ்களுக்கு எதிராகச் செயல்திறன் மிக்கது

கசிவுகளை நீர்ப்புகா புட்டி மற்றும் பூச்சுகள் மூலம் அடைக்கவும்.

ஈரப்பதம் மற்றும் நாற்றங்களைக் குறைக்க காற்றோட்டத்தை உறுதிப்படுத்தவும்.

துணிகளில் உள்ள பூஞ்சை அல்லது கறைகளை வினிகர் அல்லது ப்ளீச் கொண்டு அகற்றவும்.

மதிப்புமிக்க பொருட்களை நீர் சேதத்திலிருந்து பாதுகாக்க உயர்த்தவும்.

மின் அதிர்ச்சியைத் தவிர்க்க வயரிங் மற்றும் திறந்திருக்கும் கேபிள்களைச் சரிபார்க்கவும்.

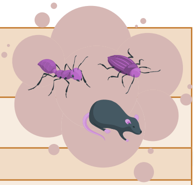
வெள்ள நீரில் வெளிப்படும் பாத்திரங்களை கொதிக்க வைத்த அல்லது குளோரின் கலந்த நீரில் சுத்தம் செய்யவும்.

தண்ணீர் கொள்கலன்களை மூடுவதன் மூலமும், தேங்கிய நீரை வடிப்பதன் மூலமும், வலைகள் / திரைகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமும் கொசுக்கள் உற்பத்தியாவதைத் தடுக்கவும்.

கழிவுகளைப் பிரித்து, ஈரக் கழிவு (காய்கறி தோல், மீதமுள்ள உணவு), உலர் கழிவு (காகிதம், பிளாஸ்டிக் கவர்கள்), அபாயகரமான கழிவு (பழைய பேட்டரிகள், சானிட்டரி பேட்கள், காலாவதியான மருந்துகள்) எனப் பிரித்து, அவற்றை முறையாக அப்புறப்படுத்தவும்.

திறந்த வடிகால்கள், சாக்கடைகள் அல்லது நீர்நிலைகளில் எந்தக் கழிவுகளையும், பிளாஸ்டிக் பொருட்களையும் அல்லது குப்பைகளையும் வீச வேண்டாம். இது வடிகால் அடைப்புகள் மற்றும் நிரம்பி வழிதல்களுக்கு வழிவகுக்கும் வழிவகுக்கும், இதனால் வெள்ளம் ஏற்பட்டு கொசுக்கள் இனப்பெருக்கம் செய்ய காரணமாகிவிடும்.

பூச்சி கட்டுப்பாடு:



மோசமான வாசனையையும் விலங்குகளின் அணுகலையும் தடுக்க,
கழிவுகளை இறுக்கமாக மூடப்பட்ட,
எலிகள் புக முடியாத குப்பைப் பெட்டிகளில் சேமிக்கவும்.

நுழைவுப் புள்ளிகளைத் தடுக்கவும்
(சுவர்களில் உள்ள விரிசல்கள்/துளைகளை அடைத்தல்).

உணவைப் பலமான பாத்திரங்களில் பாதுகாப்பாகச் சேமிக்கவும்.

சுற்றுப்புறத்தைத் தூய்மையாகப் பராமரிக்கவும்.

ஈக்களின் தொடர்பைத் தவிர்க்க, அனைத்து உணவையும் (சமைத்த மற்றும் சமைக்காத) மூடி வைக்கவும்.

சமையலறையைத் தவறாமல் சுத்தம் செய்யவும்.

வீட்டுக் கழிவுகளைத் தினமும் அல்லது மிக அடிக்கடி நியமிக்கப்பட்ட சேகரிப்பு இடங்கள்/சேகரிப்பு வாகனத்தில் அப்புறப்படுத்துவதை உறுதிப்படுத்தவும்.

நிரம்பி வழியும் சமுதாயக் குப்பைப் பெட்டிகள் அல்லது சட்டவிரோதமாகக் குப்பைகளைக் கொட்டுவது பற்றிப் புகாரளிக்கவும்.

ஜன்னல்கள்/கதவுகளில் வலைகளைப் பயன்படுத்தவும்.

6. வெளிப்புறப் பாதுகாப்பு

கீழே விழுந்திருக்கும் மின் கம்பிகள் அல்லது மின்கம்பங்களை **எப்போதும் தொடவோ, நெருங்கவோ கூடாது.**

அவை இயங்கு நிலையில் இருப்பதாகக் கருதி, உடனடியாக உங்கள் உள்ளூர் மின்சார வாரியத்திற்கோ அல்லது அவசரச் சேவைப் பிரிவிற்கோ தகவல் அளியுங்கள்.

வெள்ள நீர் உங்கள் வீட்டிற்குள் நுழைந்தால், ஷார்ட் சர்க்யூட்களைத் தவிர்க்க, உடனடியாக **முதன்மைக் மின் இணைப்பை அணைத்துவிடுங்கள்.**

கனமழை பெய்யும் போதும், பெய்த பிறகும், தெருக்களில் **தண்ணீர் தேங்கியிருக்கும்போது மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன்** இருங்கள். தண்ணீர், உயிருக்கு ஆபத்தான மறைக்கப்பட்ட அபாயங்களை மறைக்கக்கூடும்.

தண்ணீரில் நடந்து செல்வதைத் தவிர்க்கவும், ஏனெனில் அது மூழ்கிய மின் இணைப்புகள், திறந்த சந்திப்புக் கட்டிகள், வடிகால்கள் மற்றும் மனிதத் துவாரங்களை மறைக்கலாம்.

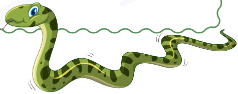
- நிலத்தைத் துழாவவும் : நீர் தேங்கிய பகுதிகளில் நடக்கும்போது, மறைந்திருக்கும் திறந்த மனிதத் துவாரங்கள் மற்றும் பிற தடைகளைக் கண்டறிய, எப்போதும் ஒரு உறுதியான கம்பு அல்லது குடையை உங்களுக்கு முன்னால் தரையில் செலுத்திப் பார்த்துச் செல்லவும்.
- பரிச்சயமான மற்றும் நன்கு விளக்குகள் உள்ள சாலைகளில் மட்டுமே செல்லுங்கள். பழக்கமில்லாத அல்லது அதிக வெள்ளம் நிறைந்த பகுதிகளின் குறுக்கு வழிகளைத் தவிர்க்கவும்.
- திறந்த நிலையில் உள்ள மனிதத் துவாரங்கள், காணாமல் போன வடிகால் மூடிகள் அல்லது ஆபத்தான எதையும் உடனடியாக உங்கள் உள்ளூர் மாநகராட்சிக்குத் தெரிவிக்கவும்.
- குழந்தைகளைத் தண்ணீர் தேங்கிய தெருக்கள், பள்ளங்கள் அல்லது வடிகால்களுக்கு அருகில் விளையாடுவதைத் தவிர்க்கும்படி கண்டிப்புடன் கண்காணிக்கவும்.

பாம்புகள் பொதுவாகக் காணப்படும் பகுதிகளில் கவனமாக இருங்கள். மூடிய கால்விரல் கொண்ட காலணிகள்/பூட்ஸ்களை அணியவும், சுற்றுப்புறத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருக்கவும், பயன்படுத்துவதற்கு முன் காலணிகள்/உடைகளைச் சரிபார்க்கவும், பாம்பைப் பிடிக்கவோ அல்லது கையாளவோ ஒருபோதும் முயற்சி செய்யாதீர்கள்.

உடனடியாகப் பாம்புக்கடிபட்டவரை நஞ்சை முறிக்கும் மருந்து வசதி உள்ள அருகிலுள்ள மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் செல்லவும்.

முதலுதவி:

- பாதிக்கப்பட்டவரை **அமைதியாகவும், அசைவின்றியும்** வைத்திருக்கவும்.
- பாம்புக் கடியுற்ற உறுப்பை அசையாமல் (ஒரு பிளவை போன்று) வைத்து, **இதயத் துடிப்பின் அளவை விடக் கீழே** வைத்திருங்கள்.
- இறுக்கமான நகைகள்/ஆடைகள் ஏதேனும் இருந்தால் அகற்றி விடுங்கள்.
- காயத்தை **வெட்டவோ, விஷத்தை உறிஞ்சவோ, பனிக்கட்டி வைக்கவோ, இறுக்கமான கட்டு போடவோ அல்லது பாரம்பரிய வைத்திய முறைகளைப் பயன்படுத்தவோ கூடாது.**



B. உங்கள் கால்நடைகளை கவனித்துக்கொள்வது

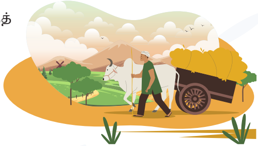
- ✓ சிறந்த பால் உற்பத்திக்கு **சுத்தமான குடிநீர்** மற்றும் உலர் & பசுந்தீவனம் கலந்த கலவையை வழங்கவும்.
- ✓ தீவனம் குறைவாக இருந்தால் வைக்கோல், ஊறுகாய் புல் அல்லது UMMB போன்ற **மாற்று தீவனங்களைப்** பயன்படுத்தவும்.
- ✓ தொற்றுகளைத் தடுக்க மழைக்காலத்தில் **மேய்ச்சலைத் தவிர்க்கவும்**.
- ✓ மழைக்காலத்திற்கு முன்னும் பின்னும் **விலங்குகளுக்கு குடற்புழு நீக்கம்** செய்யவும்.
- ✓ ரத்தக்கசிவு செப்டிசீமியா , கருப்பு காலாண்டு , மற்றும் கால் வாய் நோய் / கோமாரி நோய் ஆகியவற்றிற்கு எதிராக **கால்நடைகளுக்கு தடுப்பூசி** போடுங்கள்.
- ✓ **சடலங்களை** எரிப்பதன் மூலம் அல்லது ஆழமாக புதைப்பதன் மூலம் **பாதுகாப்பாக அப்புறப்படுத்தவும்**.
- ✓ கசிவுகளைத் தடுக்கவும் காற்றோட்டத்தை உறுதிப்படுத்தவும் **கொட்டகைகளை சரிசெய்யவும்**.
- ✓ ஒட்டுண்ணிகளைக் கட்டுப்படுத்த **பூச்சிக்கொல்லிகளை தெளிக்கவும்**.
- ✓ தொற்றுகளைத் தடுக்க கொட்டகைகளை தவறாமல் சுத்தம் செய்வதன் மூலம் **சுகாதாரத்தைப் பேணுங்கள்**.

C. உங்கள் பண்ணைகள் / வயல்களை கவனித்துக்கொள்வது

- ✓ ஈரப்பதத்தைத் தக்கவைக்கவும், வெப்பநிலையை சீராக்கவும், மண் அரிப்பதைத் தடுக்கவும் கரிம மூடாக்குகளைப் (வைக்கோல், மரத்தூள்) பயன்படுத்துங்கள்.
- ✓ நீரின் ஓட்டத்தை மெதுவாக்கவும், மண் அரிப்பைக் குறைக்கவும் சம உயர சாகுபடி செய்யுங்கள்.
- ✓ நீர் தேங்குவதைத் தடுக்க நன்கு வடிவமைக்கப்பட்ட வடிகால் சேனல்களுடன் சரியான வடிகால் வசதியை உறுதிப்படுத்தவும்.
- ✓ மண் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்கவும், பூச்சி சுழற்சிகளை உடைக்கவும் பயிர் சுழற்சி செய்யுங்கள்.
- ✓ பலத்த மழைக்கு முன் வேர்களை வலுப்படுத்த நடவு அட்டவணைகளை சரிசெய்யவும்.
- ✓ மழை மற்றும் காற்றிலிருந்து தாவரங்களைப் பாதுகாக்க பாதுகாப்புப் போர்வைகள் அல்லது பாதுகாப்புத் தாள்களைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- ✓ உயரமான அல்லது கனமான பயிர்களை முட்டுக் கொடுத்து உடைவதைத் தடுக்கவும்.
- ✓ எதிர்ப்புத் திறன் கொண்ட வகைகள், சரியான இடைவெளி மற்றும் சரியான நேரத்தில் பூஞ்சைக்கொல்லிகளைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தவும்.
- ✓ பிரச்சினைகளை முன்கூட்டியே கண்டறிந்து சரிசெய்ய, மழைக்கு முன்னும், பின்னும் வயல்களை தவறாமல் ஆய்வு செய்யவும்.
- ✓ தீவிர வானிலைக்கு எதிராக நிதிப் பாதுகாப்பிற்காக பயிர் காப்பீட்டைப் பயன்படுத்தவும்.

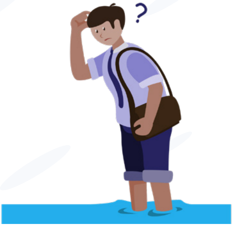
5 வெள்ளம் மேலாண்மை மற்றும் மீட்பு

- அடைப்புகளைத் தடுக்க வடிகால்களைச் சுத்தம் செய்யவும், குப்பைகளை நிர்வகிக்கவும் உள்ளூர் அதிகாரிகளிடம் கேளுங்கள்.
- ஈக்கள் மற்றும் நோய்களைத் தவிர்க்க கழிவுகளை விரைவாக அப்புறப்படுத்துங்கள்.
- தாழ்வான பகுதியில் இருந்தால், வானிலை முன்னறிவிப்புகள் மற்றும் வெளியேற்ற எச்சரிக்கைகளைக் கண்காணிக்கவும்.
- அதிர்ச்சியைத் தடுக்க வெள்ளத்தின் போது மின் சாதனங்களைத் துண்டிக்கவும்.
- ஆழம் மற்றும் தரை ஸ்திரத்தன்மையைப் சரிபார்க்க ஒரு குச்சியைப் பயன்படுத்தி, தேங்கி நிற்கும் நீரில் நடக்கவும்.
- அதிகாரிகள் பாதுகாப்பானது என்று அறிவித்த பின்னரே வீட்டிற்குத் திரும்புங்கள்.
- வெள்ளத்திற்குப் பிறகு, அசுத்தங்களை வெளியேற்ற குழாய்களை 5 நிமிடங்கள் இயக்கவும்; பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு ஆழ்துளை கிணறுகளை சுத்தம் செய்யவும்.
- உடல்நலக் குறைபாடுள்ள குடும்ப உறுப்பினர்களுக்காக அத்தியாவசிய மருந்துகளை இருப்பு வைக்கவும்.



அவசர காலத்திற்குத் தேவையான நீர்ப்புகா பெட்டியை உருவாக்குங்கள். அதில் பின்வருவனவற்றை சேர்க்கவும்:

- ✓ **ஆரோக்கியம் மற்றும் பாதுகாப்பு:** முதலுதவி பெட்டி, மருந்துகள், மருத்துவ அறிக்கைகள், பரிந்துரைக்கப்பட்ட மருந்துகள், குளோரின் மாத்திரைகள் (கொதிக்கும் அல்லது பாதுகாப்பான ஆதாரங்கள் கிடைக்காத போது சுத்தமான தண்ணீரில் தொகுப்பு வழிமுறைகளின்படி பயன்படுத்தவும்), ழுசுளு பாக்கெட்டுகள் (24 மணி நேரத்திற்குள் பயன்படுத்தவும்).
- ✓ **முக்கிய ஆவணங்கள்:** அடையாள அட்டைகள் (ரேஷன் கார்டு, ஆதார், வாக்காளர் அடையாள அட்டை), சான்றிதழ்கள், கடிதங்கள், வாகன ஆவணங்கள் நீர் புகாத பை அல்லது கொள்கலனில் இருக்கட்டும்.
- ✓ **தகவல் தொடர்பு:** அவசர தொடர்புகளின் பட்டியல், தொலைபேசி, சார்ஜர்.
- ✓ **உணவு மற்றும் தண்ணீர்:** முடிந்தால் போதுமான குடிநீரை சேமிக்க முயற்சிக்கவும் - ஒரு நபருக்கு ஒரு நாளைக்கு சுமார் 5L தண்ணீர் - குறைந்தபட்சம் 3 நாட்களுக்கு. மேலும் 3 நாட்களுக்கு உலர் உணவு (பிஸ்கட்) மற்றும் குழந்தைகள், குழந்தைகள் மற்றும் முதியவர்களுக்கு தேவையான சிறப்பு பொருட்களை வைக்கவும்.
- ✓ **சுகாதாரம் மற்றும் பாதுகாப்பு:** முகமூடிகள், சோப்பு / சுத்திகரிப்பு, துண்டு, தனிப்பட்ட சுகாதார பொருட்கள்.
- ✓ **கருவிகள் மற்றும் பொருட்கள்:** டார்ச், பேட்டரிகள், கப்புகள், தட்டுகள், கத்தி, கத்தரிக்கோல், வலுவான கயிறுகள், மெழுகுவர்த்திகள் மற்றும் நீர் புகாத கொள்கலனில் தீப்பெட்டி.
- ✓ **விலைமதிப்பற்ற பொருட்கள்:** பணம் மற்றும் அத்தியாவசிய பொருட்களை பாதுகாப்பாக வைக்கவும்.



6 சுகாதார நிபுணர்களைத் தொடர்புகொள்வது

இதுவரை **பகிரப்பட்ட அனைத்து தடுப்பு நடவடிக்கைகளையும் முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் மீறி. நீங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும் போது அல்லது நோயை நிர்வகிக்கும் போது தொழில்முறை சுகாதார ஆதரவு தேவைப்படும் நேரங்கள் உள்ளன.**

- பெரிய, ஆழமான துளை காயங்கள், சிவத்தல் அல்லது வீக்கத்துடன் கூடிய பாதிக்கப்பட்ட காயங்கள், அல்லது டெட்டனஸ் பூஸ்டர் தேவைப்பட்டால் மருத்துவ சிகிச்சை பெறவும்.
- காய்ச்சல், தலைவலி, இருமல், வயிற்றுப்போக்கு, தடிப்புகள், சுவாசிப்பதில் சிரமம், குழப்பம், அல்லது திக்கு திசை போன்ற அறிகுறிகள் வீட்டுப் பராமரிப்புக்குப் பிறகு 3-5 நாட்களுக்கு மேல் நீடித்தால்.
- யாராவது மின்சாரம் தாக்கப்பட்டால் உடனடியாக உதவி பெறவும்.
- பசியில் மாற்றங்கள், சக்திக் குறைபாடு, தூக்கப் பிரச்சினைகள், தொடர்ச்சியான தலைவலி, உடல் வலிகள், வயிற்றுப் பிரச்சினைகள், தோல் தடிப்புகள், அல்லது போதைப் பொருள் பயன்பாடு அதிகரித்தல் போன்ற அறிகுறிகளுடன் பிரச்சினைகள் வாரக்கணக்கில் இருந்தால், தொழில்முறை ஆதரவைப் பெறவும்.

நோய்களைப் பற்றி உங்களுக்கு கவலைகள் இருந்தால், உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பற்றி சந்தேகங்கள் இருந்தால் மற்றும் / அல்லது மருத்துவரை சந்திப்பது உறுதியாகத் தெரியவில்லை என்றால், அருகிலுள்ள கிடைக்கக்கூடியவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ANM (துணை செவிலியர் மகப்பேறு உதவியாளர்)	ASHA பணியாளர் (அங்கீகரிக்கப்பட்ட சமூக சுகாதார ஆர்வலர்)	அங்கன்வாடி மையம்

அவசர நிலையில் உங்கள் அருகில் உள்ளவர்களைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்:

ESI (ஊழியர் அரசு காப்பீடு)

தொடக்க சுகாதார மையம் / சமுதாய சுகாதார மையம். உங்கள் சமூகத்தில் இவை இல்லையென்றால், அருகிலுள்ள மாவட்ட மருத்துவமனையைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

மருத்துவர் பரிந்துரைத்த மருந்துகளுக்கு, அருகிலுள்ள ஜன் ஔஷதி மையத்தைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

மழைக்காலத்தில் பாதுகாப்பாகவும் தயாராகவும் இருங்கள்!

நினைவில் கொள்ளுங்கள், தயார்நிலையே முக்கியம்.

உருவாக்கப்பட்டது: சுவஸ்தி

ஆலோசனையின் பேரில் தயாரிக்கப்பட்டது:

டாக்டர். பங்கஜா ராகவ் மற்றும் டாக்டர். அஷ்லேஷ் ஷரூபானி

சமூக மற்றும் குடும்ப மருத்துவத் துறை

AIIMS, ஜோத்பூர்